



جامعة اكلي محند أولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

أثر برنامج التدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة

رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة الأقل من 15 سنة

دراسة ميدانية أجريت على فريق النادي الرياضي ترجي عين آزال

*إشراف الأستاذ الدكتور:

*إعداد الطالب الباحث :

مزاري فاتح

- اسباع شمس الدين

لجنة المناقشة			
اللقب والإسم	الرتبة	المؤسسة	الصفة
لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	رئيسا
مزاري فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا مقرر
بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	ممتحنا
حاج أحمد مراد	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	ممتحنا
لخضاري عبد القادر	استاذ	جامعة تيسمسيلت	ممتحنا
محمدي مهدي	أستاذ	جامعة باتنة	ممتحنا

السنة الدراسية: 2024/2023



لَسْتُ بِمُحَمَّدٍ
لَسْتُ بِمُحَمَّدٍ
لَسْتُ بِمُحَمَّدٍ

شكر وتقدير

قال الله تعالى : " ولئن شكرتم لأزيدنكم " البقرة 152.

" دائما هي سطور الشكر تكون في غاية الصعوبة عند صياغتها، ربما ل أنه يشعرا دوما بقصوره وعدم إيفائه حق من نهديه هذه الأسطر فنحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده" عليه الصلاة والسلام الذي بفضلته وتوفيقه تمكنا من إتمام هذا البحث المتواضع، كما لا يفوتنا أن ننوه بالشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب و من بعيد على انجاز هذا العمل، خاصة الأستاذ الدكتور الكريم والفاضل "مزارى فاتح" والذي لم يبخل علينا بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيمة والذي كان له الوقع الحسن على قلوبنا والحرارة الكبيرة التي غدت قلوبنا للخروج بهذا العمل المتواضع، كما نشكر كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين سهروا كثيرا على إنجاز الموسم الدراسي.

إهداء

بدأنا بأكثر من يد، وقاسينا أكثر من هم، وعانينا الكثير من الصعوبات، وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليلي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا في هذا العمل المتواضع " أهدي ثمرة جهدي:

" إلى منارة العلم والإمام المصطفى، إلى الأمي الذي علم المتعلمين ، إلى سيد الخلق، إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم"

" إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء، إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة"

" إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء، إلى الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح إلى أبي العزيز لحسن"

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوه ومره اخواني: نوفل، مجدي، ايهاب، أيمن.

- إلى الأختين الفاضلتين، كميلية و سعاد وأبنائهما ، هبة الرحمان، محمد، أشرف، نور الهدى، عبد الجليل، مؤيد، مرال

إلى جميع الأهل والأقارب أعمامي وعماتي خرفية ونزيبه ، أخوالي وخالاتي خاصة جدي وجدتي أطال الله في عمرهما.

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم من بعيد أو من قريب وخاصة: يعقوب بن تومي، ناصر رياحي، بركان زكرياء، مخزوم زكرياء، العايب أيمن، فخر الدين بلوصيف، حمزة لعبابسة ، سامي علاق، يوسف مداسي، سيف الدين دامس.

- إلى كل الأساتذة زملاء في ثانوية محمد بعيطيش عين أزال.

إلى كل تلاميذ ثانوية محمد بعيطيش

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يهدينا ويرشدنا الى ما فيه الخير والعافية وصلي اللهم على سيدنا محمد شفيع الأمة إلى يوم الدين

محتوى البحث

الرقم	العناوين	الصفحة
	شكر وتقدير	أ
	إهداء	ب
	محتوى البحث	ت
	قائمة الجداول	خ
	قائمة الأشكال	د
	ملخص البحث	ر
	مقدمة	س
1	الإشكالية	2
2	الفرضية العامة	6
3	أسباب اختيار الموضوع	7
4	أهداف البحث	7
5	أهمية البحث	8
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	8
7	الدراسات السابقة	11
8	التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة	47
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية للدراسة		
الفصل الأول: التدريب الرياضي والتدريب التكراري		
	تمهيد	42
1	- تعريف التدريب الرياضي	43
2	أهمية التدريب الرياضي الحديث	44
3	أهداف التدريب الرياضي	45
4	مجالات التدريب الرياضي	46
5	متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية	48
-6	واجبات التدريب الرياضي	50
-7	مبادئ التدريب الرياضي	53

57	عمليات التدريب الرياضي العلمي	-8
58	خصائص التدريب الرياضي	9
60	الحمل التدريبي	10
60	أنواع الحمل التدريبي	11
60	أشكال الحمل التدريبي	12
61	مكونات حمل التدريب	13
63	وحدة قياس الحجم التدريبي	14
63	طرق التدريب الرياضي	15
69	طريقة التدريب التكراري	16
69	أهداف طريقة التدريب التكراري	2 - 16
69	تأثيرات التدريب التكراري	3-16
71	خصائص التدريب التكراري	17
72	وسائل التدريب الخاص بالتدريب التكراري الأقصى	18
73	خلاصة	
الفصل الثاني: السرعة		
74	مقدمة	
75	تعريف السرعة	1
76	أهمية السرعة	2
77	أهداف تدريبات السرعة في الألعاب الجماعية	3
78	أنواع السرعة	4
82	أشكال تدريب السرعة	5
82	العوامل المؤثرة في السرعة بأنواعها	6
89	خصائص تطور السرعة بالنسبة للمرحلة السنية	7
91	متطلبات السرعة في كرة القدم	8
91	تصميم البرنامج للسرعة	9
92	الأسس الفيسيولوجية و البيو كيميائية لتدريب السرعة	10
94	أسس تدريب السرعة	11
96	المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة	12

	الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة	13
100	مكونات حمل التدريب عند تنمية أنواع السرعة	14
100	تنمية السرعة الحركية	15
103	التأثيرات الفيسيولوجية لتدريبات السرعة	16
108	طرق تنمية السرعة	17
110	أثر مكونات اللياقة البدنية على تنمية السرعة	18
112	ظاهرة حاجز السرعة	19
113	التغذية المناسبة لتدريب السرعة	20
114	خلاصة	
الفصل الثالث: كرة القدم وخصائص الفئة العمرية		
115	تمهيد	
116	تعريف كرة القدم	1
116	تاريخ ظهور انتشار كرة القدم	2
118	أهداف كرة القدم	3
119	أهمية كرة القدم في المجتمع	4
120	كرة القدم الحديثة	5
120	تحليل نشاط كرة القدم	6
121	مبادئ كرة القدم	7
122	طرق اللعب في كرة القدم	8
123	مكونات لعبة كرة القدم	9
125	صفات لاعب كرة القدم	10
127	متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب	11
130	المراقبة	12
131	مظاهر النمو في المرحلة العمرية 14 - 13 سنة	13
132	خصائص المرحلة العمرية 13 - 14 سنة	14
134	تدريب المراقبين	15
136	خلاصة	

الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
137	مقدمة	
138	الدراسة الاستطلاعية	1
139	أهداف الدراسة الاستطلاعية	2-1
140	أدوات الدراسة	3-1
144	الأسس العلمية لأدوات الدراسة	4-1
146	نتائج الدراسة الاستطلاعية	5-1
146	الدراسة الأساسية	2
146	المنهج العلمي المتبع	1-2
147	مجتمع الدراسة	2-2
147	عينة الدراسة	3-2
148	تكافؤ مجموعتي البحث	4-2
150	الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث	5-2
151	مجالات الدراسة	6-2
152	وسائل جمع المعلومات و أدوات البحث	7-2
159	الأساليب الإحصائية	8-2
160	صعوبات البحث	9-2
161	خلاصة	
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
162	عرض نتائج اختبار التوزيع الطبيعي	1
169	مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث	2
179	مناقشة الفرضية العامة	3
180	استنتاج عام	4
181	الخاتمة	
182	التوصيات	
	المصادر والمراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح مكونات حمل التدريب المستمر منخفض الشدة	64
02	يوضح مكونات حمل التدريب الفكري المنخفض الشدة	65
03	يوضح مكونات حمل التدريب الفكري المرتفع الشدة	66
04	يوضح مكونات حمل التدريب التكراري	71
05	يبين مستويات التقدير لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.	143
06	يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات السرعة	145
07	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	148
08	يبين تجانس عينتي البحث في متغير العمر	149
09	يبين تجانس عينتي البحث في متغير الطول	149
10	يبين تجانس عينتي البحث في متغير العمر	150
11	يبين توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح.	156
12	يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية	162
13	يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية	163
14	يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الانتقالية	165
15	يوضح نتائج حجم الأثر القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مستوى اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو 30م من اقتراب 10م)	165
16	يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة رد الفعل	167
17	يوضح نتائج حجم الأثر القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مستوى اختبار سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون)	167

قائمة الأشكال

الصفحة	أشكال	الرقم
141	يبين وصف لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	1
143	يبين وصف اختبار 30 م من البدء المتحرك	2
157	يبين توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح	3
157	يبين يمثل توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية بالمسافة الكلية للبرنامج الرياضي المقترح	4
158	يبين يمثل توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية بالمسافة الكلية للبرنامج الرياضي المقترح	5
162	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية	6
164	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية	7
166	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية	8
168	. يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل.	9

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة. وتم ذلك وفق انجاز وتخطيط برنامج يحتوي في مضمونه على مجموعة من الوحدات التدريبية بالتدريب التكراري وفق أسس ومنهج علمي حديث مع مراعاة خصائص الفئة العمرية المدروسة وكذا مراعاة نوع الرياضة المختارة لتطوير الصفة البدنية المستهدفة وهي صفة السرعة بنوعها أي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل هذا بالنسبة للجانب النظري أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد استخدم الباحث المنهج التدريبي لملاءمته طبيعة الدراسة وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لولاية سطيف لكرة القدم فئة أقل من 15 سنة و تمثلت في 22 لاعب من اصل 30 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية، و تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة تحتوي على 11 لاعب و مجموعة تجريبية ب 11 لاعب طبق عليها البرنامج التدريبي بالأسلوب التكراري. و تم الاعتماد على الاختبارات البدنية القبلية و البعدية كأداة للدراسة لمعرفة أثر برنامج التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل. حيث استعمل الباحث الوسائل الاحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، ت الحسابية في حالة التوزيع الطبيعي، حجم الأثر، ببرنامج الحزم الاحصائية spss v26.

و في الأخير وبعد التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وتبين أثر البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل. وعليه يوصي الباحث بتطبيق البرنامج التكراري المبني على أسس ومبادئ علمية.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي، التدريب التكراري، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، كرة القدم.

Study Summary :

The study aimed to determine the effect of a proposed training program using the repetitive training method on developing speed and reaction speed among football players under 15 years of age. This was done according to the completion and planning of a program that contains in its content a set of training units through repetitive training according to modern scientific principles and method, taking into account the characteristics of the age group studied, as well as the type of the sport chosen to develop the targeted physical attribute is speed, of both types, i.e. transitional speed and reaction speed. This is for the visual aspect, but for the applied aspect, it was used. The researcher, the training curriculum, because it suits the nature of the study and represents the research community in the clubs active at the level of the state association of the state of Setif for football, the under-15 years category, was represented by 22 players out of 30 players who were chosen intentionally. They were divided into two groups, a control group containing 11 players, and an experimental group containing 11 players, to which the training program was applied using an iterative method. Pre and post physical tests were relied upon as a study tool to determine the effect of the repetitive training program on developing translational speed and reaction speed. The researcher used the following statistical methods: the arithmetic mean, the standard deviation, the coefficient of variation, the arithmetic t in the case of a normal distribution, and the effect size, using the statistical package program SPSS v26.

Finally, after analysis and interpretation, the results of the study resulted in the verification of the proposed hypotheses and demonstrated the effect of the proposed training program using the iterative method in developing transitional speed and reaction speed. Therefore, the researcher recommends applying the iterative program based on scientific foundations and principles.

football, reaction speed, transitional speed, repetitive training, **Keywords:** training program



مقدمه

مقدمة:

إن ممارسة الرياضة حق مشروع لجميع فئات المجتمع فهي أكبر من كونها وسيلة لقضاء وقت الفراغ، فقد أضحت اليوم وسيلة للوقاية والعلاج من أمراض العصر المتمثلة بقلة الحركة، وهي وسيلة لتقوية الجسم واكتساب القوام الجميل والتخلص من الضغوط النفسية التي تفرضها تعقيدات الحياة المعاصرة، كما أنها وسيلة اجتماعية للتفاعل مع باقي أفراد المجتمع وكسب الأصدقاء، فضلا عن كونها طريقة لاكتساب الصفات والأخلاق الحميدة وتعديل السلوك لاسيما إذا مورست منذ الصغر. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص19)

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى الى أهمية النشاط البدني لصحة الانسان العضوية والنفسية، والى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه، وعلى الرغم من أن المعلومات العلمية حول فائدة النشاط البدني لصحة الفرد ليست وليدة اليوم، الا أن التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة. (حسن جود الله، 2022، ص5)

حيث شهد عصرنا هذا تقدما علميا ملموسا في كل مجالات الحياة وخاصة التدريب الرياضي، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية وهذا من منطلق العمل بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة مع الربط بين العلوم النظرية والاستفادة منها في الجانب التطبيقي في المجال الرياضي من أجل الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الرياضية على الصعيد العالمي والأولمبي، ولقد وصل هذا التقدم العلمي في المجال الرياضي الى درجة عالية من التطور والرقى سهلت على الانسان معرفة ما يدور داخل النفس البشرية من ردود أفعال مستمرة. (ناصر عبد الشافي عبد الرزاق، 2012، ص09) واصبح أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية، اذ شهدت التربية الرياضية خلال الآونة الأخيرة تطورا هائلا زاد من ارتباطها بالعلوم الأخرى كالتربية العامة والفسولوجيا والتشريح والميكانيكا الحيوية، الكيمياء، وعلم النفس وغيرها من العلوم في المجالات التي لها علاقة وثيقة بالتربية البدنية والرياضية كعلم متخصص ومستقل. (فتحي أحمد السقاف، 2010، ص17)

لقد خطى علم التدريب الرياضي وتحديدا في النصف الثاني من القرن العشرين وما تلاه خطوات كبيرة باتجاه احداث تغييرات وتطورات كبيرة في مستويات الرياضيين وبمختلف الألعاب والفعاليات اذا كان له الأثر الواضح في مستوى ودرجة الانجازات المحققة وهذا التحول في مستوى ونتائج التدريب لم يكن ليحدث لولا الاعتماد على الأسس العلمية الممنهجة في التخطيط والتطبيق والاستفادة من نتائج البحوث والدراسات المرتبطة بالعلوم الأخرى والتي غيرت النظرة السائدة الغير المنصفة لعملية واجراءات التدريب الرياضي الى عمليات ذات صفة ونتائج أبهرت المتابعين، وهذا يؤكد ارتباط الجانب الرياضي بجميع الاختصاصات العلمية السائدة من جهة

العلوم الطبيعية والانسانية مثل الفيزيولوجيا وعلم النفس و البيوميكانيك والادارة والاختبارات والقياس من جهة ثانية، ومن خلال هذا التلاقي والتلاقح بالأفكار والتطبيقات ظهرت الى العلن نتائج غيرت مسار التاريخ للإنجاز الرياضي. (فاضل الدحام منصور المياحي، 2022، ص 21-22).

و أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد أصبح مجالاً للتنافس بين كل القطاعات، لا ويل وأصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات، وهذا ليتماشى مع التطورات الخاصة بهذا الجانب، والتدريب الرياضي يسعى إلى إحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله. (عصام عبد الخالق، 2003، ص 5)

فالتدريب الرياضي يهدف من الناحية العملية الى رفع مستوى القدرات البدنية و المهارية والنفسية لتحقيق أفضل انجاز ممكن من خلال عملية بدنية وبنائية وحركية خاصة تعتمد على مجموعة من القواعد والأسس الفسيولوجية والنفسية لتضمن تحقيق عمليات تكيفية وظيفية عضوية هامة تساهم في تحقيق أهداف التدريب. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 19)

ونتيجة لزيادة مختبرات فسيولوجيا التدريب الرياضي خلال السنوات الأخيرة استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي أسهمت في تطوير التدريب وتقنين حمل التدريب حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله والاستفادة من تأثيراتها الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية في الحالة الوظيفية والصحية. (ريان عبد الرزاق الحسو، محمد توفيق عثمان حسين أغا، 2013، ص 12)

إن أهمية التدريب الرياضي تتركز على وضع حد لأي عمل غير مدروس والذي تكون نتائجه سلبية وغير صحيحة، والتخطيط كونه ركيزة أساسية يضمن نجاح العملية التدريبية ولهذا يجب على المدرب أن يهيأ مستلزمات التدريب والتخطيط قبل أن يضع الخطة، كي تكون واقعية وسهلة التطبيق في الأخير وتجنب الارتجالية في العمل لذا فإن التخطيط يشمل جميع مراحل المتدربين (مبتدئين، ناشئين، متقدمين). (محمد عاصم محمد غازي، 2023، ص 58)

يلعب التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة دوراً كبيراً في تطور مستوى العملية التدريبية، ويساهمان بفعالية في الوصول الى المستويات الرياضية العالية، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عمليات بناء الهيكل التدريبي، ويسعى المدرب لتحقيقه. (محمد عاصم محمد الغازي، 2023، ص 143)

هذا ويعتبر بناء البرامج التدريبية الخطوة الأولى التي يجب على المدرب والساهرين القيام بها في مجال التدريب الرياضي لتقنين الأحمال والمجهودات المبذولة من قبل اللاعب للوصول الى أفضل مستوى وانجاز في نشاط كرة

القدم من خلال استخدام أهم الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية ، التي من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وتحديد الخيارات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بالعملية التدريبية من امكانات مادية وبشرية وغيرها من الأمور التي تزيد من امكانيات تنفيذ المنهج (صلاح السيد القادوس، 1993، ص40)

تعد كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني عالي وتتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة لذا فان عملية تنمية الصفات البدنية ضرورية تهدف أساسا الى الارتقاء بالمستوى البدني للاعب من جهة ومن جهة أخرى فان الطابع المميز للمهارات الأساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تطويرها، ولاعب كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون الى الكثير من المتطلبات فرضتها الظروف ، فهي من ناحية تحتاج الى اللياقة البدنية التي لها دور مهم في تحقيق متطلبات اللعب و من ناحية اخرى لها متطلبات كثيرة منها البدنية والمهارية والخططية النفسية (هادي شقاي، 2013، ص 186)

وللياقة البدنية وما تشمل من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في اللعبة يرتكز على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، اذ تعتبر صفتي القوة والسرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يجب على المدربين التركيز عليهما وتطويرهما حيث ينبغي على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أضحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم (ريسان خريبط مجيد، 1989، ص15)

تعتبر السرعة صفة من الصفات البدنية الأساسية وهي من أهم الصفات البدنية القاعدية، تصنف ضمن الصفات الوراثية و عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي تعتبر ركن هام ورئيسي من أركان الفورمة الرياضية، والتي يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها حيث لها تأثير عال في تحديد مستوى الانجاز له، وتتمثل السرعة في الوقت نفسه شرط من الشروط المهمة التي تركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركية والتي ينبغي أن تتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير بعيد عن مفهوما ، لذا يمكن أن نقول أن السرعة بمفهومها العام تمثل القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (باسل عبد المهدي ، 1996، ص96)

وهي من عوامل الانجاز الاساسية في مجال اللياقة البدنية تظهر اهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها و في عملية بناء هجمة سريعة اثناء سير اللعب او في الصراعات الثنائية او في مباغتته او ايقافه او عرقلته او على الاقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس. (هاشم منذر، خياط علي، 2000، ص30)

ان طرق التدريب هي وسيلة تعتمد على تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، و تعرف طريقة التدريب بأنها نظام الاتصال المخطط والمتكامل لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق

والوصول الى الهدف. كما تعمل طرق التدريب على تحسين وتطوير القدرة الرياضية ويقصد بها الحالة التي يكون عليها والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص به.(مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص201)

ومن بين هذه الطرق التدريبية يعتبر التدريب التكراري من الطرق المستخدمة بشكل واسع في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ويمكن استخدامها في بعض الاحيان لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى وتؤدي طريقة التدريب التكراري الى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الأمر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص225)

ولذا وجب علينا الاهتمام بالتحضير البدني للاعبين مع الالمام بمختلف جوانبه وبمختلف الطرق والأساليب سواء كانت تقليدية أو حديثة لتحسين الصفات البدنية الضرورية بالرياضة التخصصية وبالأخص فئة الناشئين التي نالت اهتمام أطراف المجتمع، حيث لم يقف الأمر عند هذا الحد بل تبنت الكثير من الحكومات مشاريع ضخمة لضمان رعاية هاته الفئة. لذا لا بد من بناء برامج تدريبية تدعم البرامج التدريبية المخططة خلال جميع مراحل الموسم التدريبي لما يحتاج اليه لاعب كرة القدم من مختلف الصفات البدنية، حيث تعتمد لعبة كرة القدم على مختلف الهجمات المضادة والرجوع السريع للدفاع وهذا يعتمد على صفة السرعة بكل أنواعها. وهذا ما دفع الباحث لإجراء بحث من أجل معرفة أثر التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل للاعب الناشئ فئة أقل من 15 سنة.

لغرض الالمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب كما هو متعارف عليه في البحوث العلمية المبنية وفق أسس ومنهجية علمية سليمة يرى الباحث تقسيم هذه الدراسة على النحو التالي:

الجانب التمهيدي: حيث تم تخصيص هذا الجانب للتعريف بالدراسة وفيها تناول الباحث الاشكالية مع صياغة التساؤلات الجزئية ثم صياغة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية مع التطرق لأهداف وأهمية الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع، اعطاء تعاريف اصطلاحية واجرائية لمصطلحات الدراسة وفي الأخير تناول الباحث أهم الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية مع التعليق عليها.

كما قام الباحث بتقسيم الدراسة الى شقين رئيسيين الشق الأول وهو الجانب النظري ويعتبر الخلفية النظرية للبحث من خلالها نزود البحث بالمعلومات النظرية والأكاديمية، حيث تم تقسيمه الى عدة فصول كما يلي:

الفصل الأول: التدريب الرياضي مفهومه وواجباته، أهدافه وأهميته، مبادئه، مجالاته، حمل التدريب مفهومه وأنواعه، وعملياته، خصائصه، الحمل التدريبي ، انواعه ، أشكاله، مكوناته، طرق التدريب الرياضي، أنواعها، مكوناتها، أهدافها ، تأثيراتها.

الفصل الثاني: السرعة مفهومها، مكوناتها، وتأثيراتها، وطرق تنميتها، أثر مكوناتها،

الفصل الثالث: مفهومها، تاريخ ظهور انتشارها، تحليل نشاطها، ومبادئها، وطرق اللعب، ومتطلباتها وصفات

اللاعب، ثم أخيرا تناولنا فئة الأقل من 15 سنة، مظاهر النمو لهاته الفئة، وأهم خصائص المرحلة.

الجانب التطبيقي: تضمن فصلين وتم تقسيمهما من طرف الباحث كما يلي:

الفصل الرابع: تم التطرق الى الاجراءات الميدانية للدراسة ابتداء من الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع

وعينة الدراسة، أداة البحث، عرض محتوى البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري، وكيفية بنائه مع اجراءات

التطبيق الميداني لهذا البرنامج، وفي الأخير تم ذكر الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: تناول عرض وتحليل النتائج النهائية وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفرضيات المقترحة واستنادا

الى الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة والمثابهة، وفي الأخير تم عرض الاستنتاجات مع التوصيات

والاقتراحات.

مدخل عام

التعريف بالبحث

الإشكالية:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الانسانية المهمة فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الانسانية من شكل من أشكال الرياضة، حيث عرفها الانسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وان تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح، بينما وضفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربية.

ان الاهتمامات المتزايدة بها أصبحت تشكل قضايا ومشكلات ذات طبيعة اجتماعية في جوهرها، ولأن المتطلبات الحقيقية للناس تشتق من بين ثنايا الظروف الاجتماعية والاقتصادية خاصة في أعقاب التغيرات التي أحدثتها اتجاهات التغير الاجتماعي وعوامل النقل الثقافي والتطور التقني الهائل وتطور أساليب نقل المعلومات. (أمين أنور الخولي، ص 7)

لقد أضافت العلوم المختلفة المرتبطة بعلوم التدريب الرياضي جوانب رئيسية كنتيجة لتأثير تكنولوجيا المعلومات والثورة العلمية الحاصلة في أرجاء العالم مما انعكس بشكل ايجابي في سلوك وقدرة المدربين لاستثمار ما تقدم ذكره في تنظيم عملية سواء على مستوى التخطيط أو التنفيذ وآلية ادارة الرياضيين عن طريق توظيف مختلف الحقائق العلمية المرتبطة بقدرات وامكانيات أجهزة جسم الرياضي بشكل واقعي وتطبيق عملي انعكس على مستوى النتائج المتحققة وهذا واضح من خلال ارتفاع مستوى الانجازات الرياضية والأرقام القياسية المتحققة في ميادين السباقات. (فاضل دحام منصور المياحي، 2022، ص 23)

يعتبر المجال التدريبي من أهم المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة من خلال تحقيق نتائج ايجابية وتحطيم الكثير من الأرقام في أعلى وأعرق المسابقات الرياضية الدولية. فالوصول الى البطولة وتحقيق أعلى المستويات يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الاجراءات المبنية على أسس علمية من خلال تدريبه وتعليمه للوصول الى درجة عالية من الاتقان لنوع النشاط الممارس. (فتحي المهشيش يوسف، 2013، ص 10)

ان التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس محددًا على اعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرائقه وأساليبه التدريبيه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى الرياضيين في المجالات الرياضية المختلفة، كما يعتمد التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبية والعلوم الانسانية كالتدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس. وغيرها من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 26)

ويعتبر التدريب بكرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس عملية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب لاعب كرة القدم ، وذلك باستخدام مختلف الوسائل الخاصة بالحصول على حالة التدريب القصوى للاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم التدريب بتخطيط لتطوير وقدرات لاعبيه المهارية والبدنية والذهنية والاخلاقية للوصول بهم الى أعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يهدف اليه الفريق. (غازي صالح محمود، 2011، ص155)

ان نجاح الرياضي في الوصول الى مراتب متقدمة لتحقيق الانجازات يمثل الثمرة الحقيقية لنجاح التخطيط العلمي السليم في مختلف جوانب ومكونات اعداد الرياضي، والمدرّب هو القائد الميداني الذي يرسم منهج الاعداد المتكامل والذي يجب أن يكون فعالاً ومؤثراً لتحقيق الأهداف من خلال خطوات تنفيذية لعملية التخطيط. (مؤيد عبد العلي الطائي، 2002، ص 156).

ان الغرض من البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين هو تطوير قابليات وقدرات الرياضيين البدنية والمهارية والخطية للوصول بهم الى أفضل درجات الاستعداد والتحضير للدخول للمنافسات وتحقيق الانجاز المطلوب في الأنشطة التخصصية، يتم التخطيط لتحقيق أهداف التدريب ضمن مراحل تدريبية متنوعة (صغيرة ، متوسطة، كبيرة) ويمكن تضمين الدائرة التدريبية الصغيرة مفردات لتحقيق أهداف بدنية أو مهارية أو خطية، الا أن الصعوبة في عمل المدربين تكمن في كيفية تدريب أنظمة الطاقة والتي تمثل القاعدة الأساسية لتحقيق الانجاز المميز. (فاضل دحام منصور المياحي، 2022، ص 117)

وتعتمد البرامج التدريبية بدورها على التمرينات البدنية التي تعد وحدات حركية لها تأثير في مجمل الوظائف الفيسيولوجية وترتبط بتنمية الخصائص والقدرات الحركية المطلوبة، وتقنن هذه التمرينات وفق نظام خاص واهداف، فزيادة شدة الأداء تعمل على تنمية صفة معينة، تحتاج الى طاقة عصبية معينة (بحسب مكون الشدة التدريبية) تتسجم وتتناسب مع ما هو مطلوب تحقيقه من أهداف التدريب. (مؤيد عبد علي الطائي، ص155)

ويمكن القول أن الوحدة التدريبية تمثل مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق، وتختلف الوحدات التدريبية عن بعضها البعض تبعاً لاختلاف الوظائف والأهداف. (فاضل دحام منصور المياحي، 2022، ص 209)

ولهذا تعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة تنظيمية للعملية التدريبية في اخراجها الجيد ومحتواها المنظم لذا فهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى الأهداف المطلوبة من التدريب، فهي تعد الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي.

وبالعودة مكونات الحمل التدريبي الهادف لتطوير سرعة عمل الجهاز العضلي فإن ارتفاع مستوى الحجم التدريبي لاسيما في بداية التدريب يهدف الى التدرج في النمو والتطور للجهاز العضلي وصولاً إلى حالة التكيف الوظيفي

الأقصى لضمان تطوير القدرات البدنية والحركية للمتدربين، وتتناسب الشدة تناسباً عكسياً عن الحجم التدريبي فزيادة الشدة التدريبية تهدف إلى رفع مستوى الشحن العصبي لمواجهة الانجاز الرياضي والذي لا يتفق مع متطلبات بالتدرج في النمو وتطور القدرات البدنية-الحركية في بداية الموسم الرياضي (مؤيد عبد العلي الطائي، 2002، ص 156).

والعملية التدريبية هي سلسلة مستمرة من التفاعلات الشخصية المتبادلة، واعتماد عملية التدريب يجعل من الممكن تفسيرها وإدارتها وتأديتها بمجموعة متنوعة من الطرق لذلك تكون العملية كلها عرضة للفلسفات، والأساليب الشخصية وكذلك التوجيهات القيادة، والصفات الشخصية، والدافعية وغيرها. (نبيلة احمد 2011، ص13) هنالك عدة طرق وأساليب لرفع مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والخطية للاعب، وان لكل طريقة من طرق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، هنا يجب على المدرب اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها. كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية في نفس الوحدة التدريبية. وان طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي، فيما يتعلق بتمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، ص122)

يجب أن يكون الاعداد البدني العام للناشئين يشغل المساحة الأكبر في الأزمنة المخصصة للإعداد البدني، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة أي ينبغي توجيه التدريب لتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود مستوى النضج والتطور للمرحلة العمرية المتعامل معها، ومراعاة شروط تنمية كل عنصر من تلك العناصر، وهذا يعني عدم استخدام الاعداد البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين، لأن ذلك من شأنه أن يحقق هدفاً هاماً وهو بناء وتأسيس قاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين واتاحة الفرصة في المساهمة تلك العناصر البدنية في تطور ونمو بعضها البعض. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، 151، 152)

ان تطور الصفات البدنية - الحركية يتم وفق الشروط والقواعد الأساسية لفيسيولوجيا التدريب الرياضي والتي تكمن في نوع التدريب المتمثل في شدة وحجم العمل ونوع الحافز الحركي المستخدم اذ أن رفع قابلية انجاز السرعة يرتبط بالشغل الذي يتم تنفيذه أولاً في لحظة استخدام الحمل، حيث أن سرعة الانقباضات العضلية تتم مقابل استثارة كبيرة أو قليلة من القوة والسرعة المطلوبة بحسب هدف التدريب، وان ذلك يؤدي الى زيادة نمو السرعة حسب تلك الاستثارة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022 ص164)

ان تحقيق السرعة يستمر عند توفر المستلزمات الأساسية المتمثلة بالعضلات والجهاز العصبي، فلكي يتم رفع انجاز السرعة يتطلب اولاً تحسين وظائف الجهاز العصبي أي تحسين قابلية الترابط والتوافق الحركي والعمل

المشارك المنظم في كل عضلة، لذا يتم التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ضمن برامج التدريب. (مؤيد عبد علي الطائي، 2002، ص57)

ومن شروط التحفيز العالي للرياضي في تدريبات السرعة وخاصة سرعة الانتقال منها لأي سرعة العدو، هو رفع مستويات الإرادة المثالية العالية قبل وأثناء التدريب، وهذا الشرط سوف لن يتحقق الا بتخطيط جيد للوحدة التدريبية ابتداء من الاحماء وانتقالا للقسم الرئيسي بتمارين تدريبات تطوير السرعة التي يجب أن يكون فيها جسم الرياضي مستعدا للأداء بالشدة القصوى أي 100%، ومحاولة تحفيزه للوصول إليها أكثر من مرة، وان مستوى شدة هذه التدريبات العالية هي التي تؤثر وتحفز الفعاليات الوظيفية العضلية لتطوير السرعة الانتقالية. (مؤيد عبد علي الطائي، 2002، ص225)

وتعد سرعة رد الفعل من القدرات المهمة التي لا يخلو منها لأي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطوية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المناسبة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2002، ص58)

وتعد طريقة التدريب التكراري من أهم وانجح الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة بكل أنواعها ، وتهدف هذه إلى إعادة التكرار لمسافة او مسافات مختلفة لمرات عديدة بسرعة معينة.(محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، 2008، ص564)

وخلال مونديال قطر 2022، استغل بعض أسرع اللاعبين في العالم ميزتهم في السرعة وسجلوا سرعات مذهلة في نهائيات كأس العالم لكرة القدم الجارية. حيث صنعوا الفارق في اللياقة البدنية بصفة عامة وصفة السرعة بصفة خاصة، حيث تم تسجيل سرعات عالية للاعبين خلال مباريات كأس العالم قطر وذلك وفقاً لإحصائيات البطولة، سجل اللاعب الغاني كمال الدين سليمان أعلى سرعة بلغت 35.7 كيلومترًا في الساعة خلال مباراة غانا ضد أوروغواي. تلاه الإسباني نيكو ويليامز والكنادي ألفونسو ديفيز بسرعة 35.6 كيلومترًا في الساعة. أما الفرنسي كيليان مبابي، فقد سجل سرعة قصوى بلغت 35.3 كيلومترًا في الساعة في مباراة فرنسا ضد بولندا. فيما سجل المغربي أشرف حكيمي سرعة 35.3 كيلومترًا في الساعة في مباراة المغرب ضد كرواتيا. هذه السرعات تعكس المستوى البدني العالي والتنافس الشديد بين اللاعبين في البطولة.

من خلال مشاهدة مباريات كأس العالم 2018 وكأس العالم 2022 المقام بقطر لوحظ أن أغلب اللاعبين يتميزون بالسرعة العالية سواء في التنقل أو سرعة التنفيذ أو السرعة في الهجوم وهذا ما يصنع الفارق بين اللاعبين.

ومن خلال حضور الحصص التدريبية والمباريات التجريبية التي قام بها الفريق ، وجد أن طريقة اللعب تتميز بالبطء وعدم سرعة اللاعبين في الانتشار والانتقال من مكان إلى مكان آخر في الملعب وضعفهم في الصراعات الثنائية، و ضعف في الرجوع السريع من الدفاع الى الهجوم او الانتقال من الدفاع الى الهجوم أثناء الكرة المرتدة

مما يعيق بناء الهجمات العكسية والتي تعتمد على سرعة التنقل وهذا ما أدى بالباحث إلى إجراء دراسة استطلاعية على خمسة لاعبين من الفريق ومقارنتها ببطارية اختبارات السرعة فتوصل الباحث إلى أن هناك ضعف على مستوى صفة السرعة بنوعها السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية، وهذا ما يؤدي إلى عدم بناء هجمات سريعة وهذا ينافي ما توصلت إليه كرة القدم الحديثة في تأكيدها على اللعب الحديث والانتشار السريع. ومن خلال هذه الإشكالية قمت بتصميم برنامج تدريبي بأسلوب التدريب التكراري من أجل الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

2- الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري أثر على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم.

2-1- فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3- أسباب اختيار البحث:**3-1- أسباب ذاتية:**

- معرفة واقع الفرق المحلية لكرة القدم المحلية لعين أزال.
- الرغبة في خوض هذه المواضيع (التدريب التكراري، تنمية سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية).
- الرغبة في البحث والاطلاع على أفضل الطرق الفعالة لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم.
- الرغبة في اعداد برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري وتحديد أثرها في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- تزويد الباحثين والمدربين بالمراجع.

3-2- أسباب موضوعية:

- ابراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول الى المستويات المطلوبة.
- إبراز أهمية ودور السرعة في هذه المرحلة العمرية.
- التعريف بطريقة التدريب التكراري وأهميتها في تطوير سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية.
- كشف مدى أهمية سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية في كرة القدم.
- إبراز أهمية التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- اعتماد الفرق الكبرى على السرعة في الهجمات المضادة والتي غالبا تترجم إلى أهداف.
- محاولة تحسيس المدربين لأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للوصول الى تحقيق الأهداف بأقل التكاليف.

4- أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي رياضي بطريقة التدريب التكراري والتعرف على:
- أثر البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري في زيادة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- أثر البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري في سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

5- أهمية البحث:**5-1- الجانب العلمي:**

- إثراء الرصيد العلمي للمدربين و الباحثين في مجال البحث العلمي.

- ملأ الفراغ الملموس في المكتبة و خاصة الدراسة المتعلقة بالموضوع.
- إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة.
- دراسة خصائص صفة السرعة (سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية) بالنسبة لفئة أقل من 15 سنة.
- حث الباحثين والمدرين للقيام بجهد علمي مدروس في التخطيط و التدريب وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية وباستخدام الأجهزة التدريبية الحديثة والمتطورة.

5-2- الجانب العملي:

- استخدام أسلوب التدريب التكراري وأهميته في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم.
- تقديم برنامج تجريبي خاص يساعد المعنيين بشؤون التدريب مستقبلا على إعداد لاعبيهم إعدادا ملتزما وهادفا، وتطوير صفة السرعة بشكل عام وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية بشكل خاص.
- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشرا ذو قيمة لمعرفة تأثير التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم.
- تفيد المدرين في استخدام هذه التمارين ضمن البرامج التدريبية أو التعديل عليها بما يلائم قدرات اللاعبين لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول الى المستويات المطلوبة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

6-1- البرنامج التدريبي:

التعريف الاصطلاحي:

- الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها من أجل تحقيق الهدف وهو عنصر من عناصر الخطة. (منير جرجس، 2008، ص 147)
- البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتنوعة والتي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن والمدرّب واللاعب و الطريقة و الامكانيات والمحتوى والتنظيم. (أحمد بسطويسي، 1999، ص57)

التعريف الاجرائي:

- هو طريقة تنظيمية يتكون من مجموعة من الوحدات التدريبية، بحيث كل وحدة تدريبية تحتوي على مجموعة من التمرينات التي تحقق هدف الوحدة التدريبية باستخدام أسس ومبادئ ممنهجة وعلمية هدفها تنمية و تطوير اللياقة البدنية للاعبين.

6-2- التدريب التكراري:

التعريف الاصطلاحي:

هي طريقة من طرق التدريب الرئيسية حيث تعد من الطرق الهامة و الأساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية. حيث تكون شدة الحمل عالية مع تكرار بسيط وراحة بينية طويلة، وتتميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، ص130)

التعريف الاجرائي:

- هي طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها المدربين بكثرة، تتميز بشدة عالية أثناء الأداء وفترات راحة كاملة بين التكرارات، حيث تسمح للاعب من استعادة الاستشفاء لمواصلة التمرين أو التكرار الموالي.

6-3- السرعة:

التعريف الاصطلاحي:

- قابلية الرياضي على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن وهي مرتبطة بالجهاز العصبي، الألياف العضلية، العوامل الوراثية، والحالة التدريبية. (Roberto Sassi، 2001، p. 260)

- تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة في أقصر مدة. (ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق، 2001، ص45)

- السرعة هي التحرك السريع من النقطة أ الى النقطة ب. (نبيلة أحمد عبد الرحمان، وآخرون، 2011، ص329)

- القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. (كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين، 2001، ص64)

التعريف الاجرائي:

- صفة من الصفات البدنية وهي الانتقال من مكان الى مكان آخر في أقل زمن ممكن.
- هي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن ونقاس بالمتر في الثانية.

6-4- السرعة الانتقالية:

التعريف الاصطلاحي:

- القدرة على الانتقال من السرعة صفر والتدرج بها مع التغلب على المقاومة الناتجة في أقصر فترة زمنية ممكنة. (ريسان خريبطذ، محمد عثمان، 2023، ص280)

- هي كفاءة الفرد وقدرته على أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصر زمن ممكن، باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة خلال التحرك، حيث تتعلق السرعة العالية بأكبر تردد للحركة مع اكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين، وذلك بقطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن. (عصام عبد الخالق، 2005، ص169)

- يطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة (1986، p344. Jurgen Weinek)

التعريف الاجرائي:

- هي نوع من أنواع السرعة و هي قدرة الفرد الرياضي على قطع المسافة في أقل زمن ممكن.

6-5- سرعة رد الفعل:

التعريف الاصطلاحي:

- هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما. (2007، 108) (Jean-Luc Layla Rémy lacramp)

- هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبدأ الاستجابة الحركية. (نشوان عبد الله نشوان، 2010، ص58)

- ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. (ثامر محسن إسماعيل وآخرون، 1991، ص65)

- هي مقدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد فعل في أقل زمن ممكن، كالجواب بحركة اشارة مسبقة ، سواء كانت سمعية أو بصرية، حيث تختلف سرعة رد الفعل من لاعب الى آخر. (حنفي محمود، 1988، ص89)

التعريف الاجرائي:

- هي نوع من أنواع السرعة و هي الفترة الزمنية التي تكون بعد التنبه و الاستجابة.

- هي قدرة الفرد على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن.

6-6- كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي:

- هي لعبة جماعية يشارك في اللعبة فريقين يتكون كل فريق من احدى عشر لاعب، حيث يدير كلا الفريقين جهاز تدريبي مؤلف من مدرب وعدد من المساعدين والفريق الطبي، يحاول أعضاء كل فريق ادخال الكرة في مرمى الخصم، يفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم خلال شوطي المباراة، حيث يدوم وقت كل شوط خمس واربعين دقيقة. (عبد السلام محرم نوح، 2019، 27)

التعريف الاجرائي:

- هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب أساسي و لاعبين احتياط تلعب على ملعب مستطيل الشكل بكرة مصنوعة من الجلد يسعى كل فريق لإدخال الكرة في مرمى الخصم، تحتوي كل مباراة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة تتحكم في هاته اللعبة قوانين صادرة عن الهيئات الرسمية.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1-دراسة قام بها: حوافي فيصل، بورنان محمد شريف (2022-2023)، أطروحة دكتوراه، جامعة

الجزائر 03

موضوع الدراسة:

- دراسة مقارنة بين الاختبار (T) والاختبار المقترح (Y) الميدانيين لقياس صفتي السرعة والرشاقة.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على الفروق الموجودة بين النتائج الميدانية للاختبار المقترح (Y) والمتعلقة بالمتغير المتمثل في الجنس (ذكور - اناث)

- التعرف على الفروق الموجودة بين النتائج الميدانية للاختبار المقترح (Y) والمتعلقة بالمتغير المتمثل في الممارسة الرياضية (ممارس - غير ممارس)

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار ركض عكس الاشارة الحركية، 10قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة، استجابة القدم لمثير مرئي، ركض 20م من البداية المتحركة.

عينة البحث: تم اختيارها بطريقة عمدية حيث شملت 6 حراس، العينة التجريبية تظم 3 حراس مرمى ينتمون الى فريق مولودية حاسي بحبح، أما العينة الضابطة فهي تظم كذلك 03 حراس ينتمون الى فريق وفاق حاسي بحبح.

نتائج الدراسة:

- أحدثت تمارين سرعة رد الفعل تطورا ملحوظا في مهارة الصد لحراس مرمى كرة القدم لهاته الفئة، في حين تبع هذا التطور بعض الصفات البدنية أو المكونات التابعة لصفة سرعة رد الفعل من (قوة مميزة بالسرعة، وسرعة انتقالية، وسرعة حركية) غير متوقعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

- تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي اعتمدت على منهاجها الخاص من طرف مدربها، والتي لوحظ فيها تغلب المجموعة التجريبية من خلال تطور تقنيات الصد لديها سواء من ناحية سرعة رد الفعل من كرة مرتدة، أو ضربات الجزاء من خلال تطور السرعة الانتقالية أو من خلال

التصدي للكرة الثابتة من خلال تطور سرعة الاستجابة الحركية من تصد سواء في الكرة الأرضية أو الهوائية أو نصف الهوائية.

7-2- دراسة قام بها: بن عكي رقية صونية (2023)، مجلة التحدي.

موضوع الدراسة:

- فعالية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

الهدف من الدراسة:

- التعريف بصفة السرعة وماذا أهميتها في كرة القدم.

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم علاقة التدريب التكراري بتنمية وتحسين صفة السرعة.

- تحسيس المدربين واللاعبين بأهمية صفة السرعة أثناء التدريب.

- وضع التمرينات البدنية المناسبة ومحاولة تقييمها من خلال تطوير صفة السرعة.

- توضيح علاقة التدريب التكراري بتنمية تطوير صفة السرعة.

- اثبات أن التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: استمارة الاستبيان، المقابلة.

عينة البحث: تم اختيار عينة الاستبيان بطريقة قصدية حيث شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية

الجزائر فئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب وعينة المقابلة مع المدير التقني.

نتائج الدراسة:

- التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم.

- التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين.

- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين

المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة.

- أثبتت الدراسة أن استخدام التدريب التكراري يؤدي الى تحسين وتطوير السرعة.

7-3- دراسة قام بها: علي مولود، بوحاج مزيان. (2023)، مجلة الكاديمية للدراسات الاجتماعية

والانسانية.

- موضوع الدراسة: أثر استخدام تمرينات خاصة بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في

تطوير السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 800م في صنف تحت 18 سنة.

الهدف من الدراسة:

- الكشف عن مدى تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري على السرعة الانتقالية.
- الكشف عن مدى تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحمل السرعة.
- ابراز أهمية التدريب بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري لتطوير الأداء الرياضي في عدو 800 لصنف أشبال.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث اختبار 70 م لقياس السرعة الانتقالية، اختبار 300م لقياس مستوى تحمل السرعة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة حيث تتكون من 7 عدائين عينة ضابطة و 7 عدائين عينة تجريبية.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار تحمل السرعة لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

7-4- دراسة قام بها: علوي صلاح الدين، بظاهر لامية، مسعودي خالد. (2023)، مجلة الابداع الرياضي.

- موضوع الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية حائط الصد لدى لاعبي الوسط في كرة الطائرة.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على الفروق الاحصائية في نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية بين الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية ونتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية بين العينتين.

- التعرف على فروق احصائية في نتائج اختبار مهارة حائط الصد بين العينتين وطبيعة العلاقة بين تحسين الاستجابة الحركية وفعالية حائط الصد في المنافسات.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث اختبار مهارة الصد، اختبار الاستجابة الحركية.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عمدية حيث تتكون من 3 لاعبين عينة ضابطة و 3 لاعبين عينة تجريبية. نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبار سرعة رد الفعل الحركي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار حائط الصد.
- عدم وجود علاقة دالة احصائية بين الاستجابة الحركية وفعالية حائط الصد في المنافسات.

7-5- دراسة قام بها: بن رويسى عبد الرحيم، صدوقي بلال (2023)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

موضوع الدراسة: تأثير التدريب المتقطع باستخدام التمارين البليومترية والتدريب بالألعاب المصغرة على تطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر التدريب المتقطع قصير- قصير باستخدام التمارين البليومترية في تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- التعرف على أثر التدريب المتقطع قصير- قصير باستخدام التمارين البليومترية في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- معرفة دور التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- معرفة دور التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- التعرف على الطريقة الأفضل بين التدريب المتقطع قصير- قصير باستخدام التمارين البليومترية والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- التعرف على الطريقة الأفضل بين التدريب المتقطع قصير- قصير باستخدام التمارين البليومترية والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية ، واختبار جري 30م لقياس السرعة الانتقالية، البرنامج التدريبي.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم العينة 18 لاعب من نادي "Titterie stars" ينشطون في الرابطة الولائية لكرة القدم ولاية المدية فئة أقل من 17 سنة حيث تتكون المجموعة التجريبية الأولى من 10 لاعبين طبقت عليهم طريقة التدريب المتقطع قصير - قصير باستخدام التمارين البليومترية وباستعمال الكرة أما المجموعة التجريبية الثانية تضم 08 لاعبين طبقت عليهم طريقة التدريب بالألعاب المصغرة.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار القفز العمودي واختبار السرعة الانتقالية وهي لصالح القياسات البعديّة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسات القبلية و القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار القفز العمودي واختبار السرعة الانتقالية.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية الأولى والثانية في اختبار القفز العمودي هي لصالح المجموعة التجريبية الأولى.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية الأولى والثانية في اختبار السرعة الانتقالية.
- 6-7- دراسة قام بها: خباط حافظ، شادي عبد الرزاق، بن العابد عبد الرحيم (2022)، مجلة التربية البدنية والرياضية.

موضوع الدراسة: أثر التدريب الفترّي في تنمية (السرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة القدم - أقل من 15 سنة -
الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير التدريب الفترّي على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار 10م، اختبار 20 م، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة 30 لاعب حيث تتكون المجموعة التجريبية من 15 لاعب من فريق نجم تلاغمة أقل من 15 سنة وكذلك المجموعة الضابطة تضم 15 لاعب من فريق مشعل الحامة بوزيان أقل من 15 سنة.

نتائج الدراسة:

- يؤثر التدريب الفترّي في تنمية السرعة الانتقالية لدى اللاعبين أقل من 15 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة وهي لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية وهي لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة في السرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية والضابطة وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

7-7 - دراسة قام بها: شويب كوثر، لباد معمر (2022)، مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- موضوع الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين فريق كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18 سنة).
الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في التحسين من السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين فريق كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18 سنة).
المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث اختبار جري 30 م (السرعة الانتقالية)، اختبار سارجنت (القوة الانفجارية للأطراف السفلية)

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عمدية حيث تتكون من 10 لاعبين من لاعبي فريق الرياضة المدرسية لكرة اليد (16-18 سنة) لثانوية الشيخ ابراهيم البيوض المتواجدة ببلدية الخروب .
نتائج الدراسة:

- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر في تحسين السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين فريق كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18 سنة).

7-08 - دراسة قام بها: مداح رشيد، بلعوسي سليمان، مختاري عبد القادر (2022)، المجلة الدولية في الدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب

- موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة.

- التعرف فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار السرعة الانتقالية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث اختبار ركض 30 م.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة حيث تتكون من 16 لاعب من لاعبي من فريق بوقادر. حيث تتكون المجموعة الضابطة من 08 لاعبين والمجموعة التجريبية من 08 لاعبين.

نتائج الدراسة:

- العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة القصوى.

7- 9 - دراسة قام بها: لعدي عبد الرحيم ، سديرة ساعد، شريفي محمد (2022)، مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي.

موضوع الدراسة: اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

الهدف من الدراسة:

- معرفة الفروق الاحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

- معرفة الفروق الاحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

- معرفة الفروق الاحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار أكراموف، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة القصدية حيث بلغ حجم العينة 12 لاعبا لفريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

نتائج الدراسة:

- للوحدات التدريبية المقترحة القائمة بطريقة التدريب المدمج أثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

- توجد فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

- توجد فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية.

7- 10 - دراسة قام بها: ياسر محفوظ الجوهري، شريف ابراهيم عبده عبد الله، عمرو محمد محمد علي (2022)

موضوع الدراسة:

- فعالية تدريبات سرعة رد الفعل لتحسين اداء الصد لدى حراس مرمى كرة القدم فئة اقل من 19 سنة

الهدف من الدراسة:

- اثر استخدام تمارين سرعة رد الفعل في تحسين أهم مهارة لدى حراس مرمى كرة القدم.

- الفروق المتحصل عليها من خلال مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

.المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار ركض عكس الاشارة الحركية، 10قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة، استجابة القدم لمثير مرئي، ركض 20م من البداية المتحركة.

عينة البحث: تم اختيارها بطريقة عمدية حيث شملت 6 حراس، العينة التجريبية تظم 3 حراس مرمى ينتمون الى فريق مولودية حاسي بحبح، أما العينة الضابطة فهي تظم كذلك 03 حراس ينتمون الى فريق وفاق حاسي بحبح.

نتائج الدراسة:

- أحدثت تمارين سرعة رد الفعل تطوراً ملحوظاً في مهارة الصد لحراس مرمى كرة القدم لهاته الفئة، في حين تبع هذا التطور بعض الصفات البدنية أو المكونات التابعة لصفة سرعة رد الفعل من (قوة مميزة بالسرعة، وسرعة انتقالية، وسرعة حركية) غير متوقعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.

- تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي اعتمدت على منهاجها الخاص من طرف مدربيها، والتي لوحظ فيها تغلب المجموعة التجريبية من خلال تطور تقنيات الصد لديها سواء من ناحية سرعة رد الفعل من كرة مرتدة، أو ضربات الجزاء من خلال تطور السرعة الانتقالية أو من خلال التصدي للكرة الثابتة من خلال تطور سرعة الاستجابة الحركية من تصد سواء في الكرة الأرضية أو الهوائية أو نصف الهوائية.

7- 11 - دراسة قام بها: مفتاح مجادي (2022)، مجلة رسين في الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة.

- موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم U17. الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط)، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

عينة البحث: تم اختيار العينة القصدية حيث تتكون من 06 حراس مرمى من فريق نجم شباب مقرة وأهلي برج بوعريج.

نتائج الدراسة:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

7- 12 - دراسة قام بها: علاء حمودي، خالد شنوف، هشام لوح (2021)، مجلة المجتمع والرياضة.

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الهدف من الدراسة:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.
- الوصول الى تنمية وتحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- التعرف على الفروق الفردية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.
- الوصول الى تنمية وتحسين صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- معرفة آليات التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الجري 30م من مسافة متحركة، اختبار القفز العالي من الثبات، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث بلغ حجم العينة 14 لاعب من فريق نادي اتحاد الرمسي بولاية تلمسان.

نتائج الدراسة:

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر ايجابي على تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة.

- للتدريب الحديث أثر ايجابي في تحسين الفورمة الرياضية.

- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة.

7- 13 - دراسة قام بها: رضا مالك (2021)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

موضوع الدراسة: أثر تمارينات بليومتريّة على تنمية القوة الانفجارية والسرعة وبعض المهارات الهجومية لدى طلبة تخصص كرة اليد.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر التمارينات البليومتريّة على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لطلبة تخصص كرة اليد.

- التعرف على أثر التمرينات البليومترية على تطوير صفة السرعة لطلبة تخصص كرة اليد.
 - التعرف على أثر التمرينات البليومترية في تحسين مهارة تنطيط الكرة لطلبة كرة اليد.
 - التعرف على أثر التمرينات البليومترية في تحسين مهارة التسديد بالدقة الكرة لطلبة كرة اليد.
- المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار 30م سرعة، اختبار الارتقاء العمودي (اختبار سارجنت)، اختبار رمي الكرة الطبية 2 كغ، اختبار تنطيط الكرة 30م، اختبار دقة التصويب، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث بلغ حجم العينة 16 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير صفة السرعة لدى طلبة تخصص كرة اليد لصالح الاختبار البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة الانفجارية لدى طلبة تخصص كرة اليد لصالح الاختبار البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين بعض المهارات الهجومية لدى طلبة تخصص كرة اليد لصالح الاختبار البعدي.
- 7- 14 - دراسة قام بها: غانم محمد الأمين، بن مسلي أعراب (2021)، مقال علمي، مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي.

موضوع الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى وفعاليتها في أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى وفعاليتها على أداء الهجوم المضاد بالاعتماد على طول التمير ودقة التوجيه من مسافة 30متر صنف أكابر.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- التعرف على امكانية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- التعرف فما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - معرفة فما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- المنهج العلمي المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

- استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية، اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م، اختبار قياس الهجوم المضاد، البرنامج التدريبي.
- عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتكافئة حيث بلغ حجم العينة 28 لاعب حيث تتكون المجموعة التجريبية من 14 لاعب من فريق ترجي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر وكذلك المجموعة الضابطة تضم 14 لاعب من أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م بالنسبة للمجموعة الضابطة.

7- 15- دراسة قام بها: عيسى موهوبي، نور الاسلام بوكثير، (2021)، مجلة المحترف لعلم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية.

موضوع الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل 19 سنة.

الهدف من الدراسة:

- ابراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أقل من 19 سنة.

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقرحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للاعبين عينة الدراسة.
- معرفة الفروق في نتائج التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية في الاختبار البعدي.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

- استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية ، واختبار عدو 30م من اقتراب 10م، البرنامج التدريبي.

عينة البحث:

- تم اختيار العينة بالطريقة القصدية حيث بلغ حجم العينة 24 لاعب ينتمون الى فريق الشباب الرياضي سريانة الأقل من 19 سنة، موزعة بطريقة عشوائية بين مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بحيث تحتوي كل مجموعة على 12 لاعب.

نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق معنوية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة الانفجارية.
- توجد فروق معنوية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.

7-16- دراسة قام بها: الباحث تمار محمد الأمين، ساسي عبد العزيز (2020-2021)، أطروحة دكتوراه

جامعة البويرة

- **موضوع الدراسة:** أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم اقل 17 سنة.

الهدف من الدراسة:

- معرفة ما مدى تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم اقل 17 سنة.

- معرفة ما مدى تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير سرعة رد الفعل للاعبين كرة القدم اقل 17 سنة.

- معرفة ما مدى مساهمة السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة والمراوغة بالكرة).

- الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين كرة القدم من أجل الوصول بهم الى الفورمة الرياضية لمواكبة المستوى العالي.
المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار جري 30م، اختبار نيلسون، اختبار 30م الجري بالكرة ، اختبار أكراموف.

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة العشوائية (باستخدام القرعة) حيث تتكون من 18 لاعب اي 9 لاعبين في العينة التجريبية و 9 لاعبين في العينة الضابطة وتراوحت اعمارهم ما بين (16-17) سنة.
نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل الاختبارات البدنية و المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات قصد الدراسة ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة.

7- 17- دراسة قام بها: الباحث دلفي تقي الدين، ايدير حسان (2021-2022)، أطروحة دكتوراه جامعة أم البواقي

- موضوع الدراسة: تأثير برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (التمرير الطويل، الجري بالكرة، المراوغة والتسديد) لدى البراعم (9-12) سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.

الهدف من الدراسة:

- الرغبة في تحسين الجري بالكرة لدى فئة البراعم (9-12) سنة

- محاولة تنمية مهارة التمرير الطويل لدى فئة البراعم (9-12) سنة.

- الرغبة في تنمية مهارة المراوغة لدى فئة البراعم (9-12) سنة.

- الرغبة في تنمية مهارة التسديد لدى فئة البراعم (9-12) سنة.

- محاولة التوصل الى برنامج لتنمية التمرير الطويل والجري بالكرة والمراوغة والتسديد من أجل تحقي أحسن النتائج لدى فئة البراعم (9-12) سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.

- يرجى من هذه الدراسة أن تعود بالفائدة على المدربين، والمحضرين البدنيين، وأن تكون بادرة نفع على المهتمين بالرياضة في وطننا من طلبة ومتخصصين.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الاختبارات التالية: اختبار الدرجة بالكرة بين 10 شواخص، اختبار التمرير نحو هدف صغير ابعاد (10 سم * 63 سم)، اختبار الجري بالكرة ونفاذي الشواخص ذهابا وايابا، التسديد نحو مربعات على الحائط، البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية.

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة العشوائية البسيطة حيث قام الباحث بتحديد العينة طريق اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية أم البواقي، بلغ عددها 50 برعم كرة القدم (9-12) سنة بنسبة تمثيل فاقت 10 من مجتمع الدراسة ككل.

نتائج الدراسة:

- ان البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر ايجابا على مهارة الجري بالكرة لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة بنوادي ولاية أم البواقي.
- البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر ايجابا على مهارة المراوغة لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة بنوادي ولاية أم البواقي.
- البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر ايجابا على مهارة التسديد بالكرة لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة بنوادي ولاية أم البواقي.

7- 18- دراسة قام بها: قراد عبد المالك، لعجال يحي (2020-2021)، أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أشبال (12-15 سنة)

الهدف من الدراسة:

- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أشبال.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية لأشبال كرة اليد.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبي كرة اليد أشبال.
- تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الاعداد البدني العام للاعبي كرة اليد.
- تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الاعداد البدني الخاص للاعبي كرة اليد.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الاختبارات التالية: اختبار الوثب العمودي لسارجانت، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار رمي ثقل وزنه 900 من مستوى الكتف، اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين، القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثانية، اختبار الجري 30م من وضعية الاستعداد، اختبار الجري 30م من وضعية متحركة، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية، اختبار الجري المكوكي 5*5م، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، اختبار الجري الزحزاعي بطريقة بارو، اختبار سرعة التمرير على الحائط مدة 30 ثانية، اختبار التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار، اختبار الاستقبال على مستطيل مرسوم على الحائط، اختبار المحاورة الرجراجية (التنطيط لمسافة 30م في خط متعرج)، اختبار التصويب من الثبات، اختبار التصويب بالوثب عاليا، اختبار التصويب بعد الخداع ، اختبار الست أو الثماني كرات.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم العينة 15 لاعبا لفريق من أحد الفرق المدرسية لفئة الأشبال (أقل من 15 سنة)

نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدت الى تنمية الصفات البدنية (القوة ، السرعة، المتداومة، المرونة، الرشاقة) والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدت الى تنمية المهارات الحركية (التمرير والاستقبال، التنطيط، التصيب التحركات الهومية والدفاعية) والتي تعتبر من ضمن المتطلبات المهارية للاعبين كرة اليد.
- ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أكثر تفاعلا وقبولا لدى لاعبي كرة اليد أشبال.

7- 19 - دراسة قام بها: بولتواق نسيم، بن مصباح كمال، عبد الرحمان سايج (2020-2021) أطروحة

الدكتوراه جامعة الجزائر 03

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على تطوير الصفات البدنية عند ناشئي كرة القدم فئة تحت 12 سنة.

الهدف من الدراسة:

- تحسين أداء المدربين وذلك من خلال اعداد نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية التوافق الحركي للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة.
- الكشف على مدى أهمية البرامج التدريبية و تعليم وتنمية التوافق الحركي في مدارس كرة القدم تحت 12 سنة.
- اعداد برنامج تدريبي مقنن يرتكز على أسس علمية في بنائه.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية، اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م، اختبار قياس الهجوم المضاد، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتكافئة حيث بلغ حجم العينة 28 لاعب حيث تتكون المجموعة التجريبية من 14 لاعب من فريق تربي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر وكذلك المجموعة الضابطة تضم 14 لاعب من أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

نتائج الدراسة:

- وجود أثر للبرنامج التدريبي في تحسين قدرة الرشاقة والتوازن.
- تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.
- تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.
- تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م بالنسبة للمجموعة الضابطة.

7- 20 - دراسة قام بها: هشام بوراشيد، ايدير حسان (2020- 2021) أطروحة دكتوراه، جامعة أم البواقي
موضوع الدراسة: أثر تطوير الصفات البدنية الأساسية على مستوى البدانة وبعض المؤشرات الوظيفية لدى البالغين.

الهدف من الدراسة:

- معرفة مستوى اللياقة البدنية والوظيفية بالنسبة للبالغين الذين يعانون من زيادة في الوزن.
- تطبيق مجموعة من الاختبارات لقياس الصفات البدنية والوظيفية المدروسة.
- تطوير الصفات البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) والوظيفية المدروسة (استهلاك أقصى للأكسجين، السرعة الهوائية القصوى) من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- توضيح مختلف خصائص العينة الانثروبومترية.

- تحديد أهم الصفات البدنية والوظيفية الواجب تطويرها لعينة البحث.
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على نسبة السكر في الدم (هيموغلوبين جلوكي) والكوليسترول الضار (LDL) والنافع (HDL) و معدل نبضات القلب والضغط الدموي السيستولي و الدياستولي.
- دراسة العلاقة الارتباطية بين تطور الصفات البدنية الأساسية ومؤشرات البدانة وكذا المؤشرات الوظيفية.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

- استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)، اختبار الجري السريع 50 م، اختبار قوة الأطراف العلوية (POMPES)، اختبار قوة الجذع، اختبار الوثب الطويل من الثبات، قياس الحجم الأقصى للأكسجين، اختبار نافات (NAVETTE).

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث بلغ حجم العينة 16 شخص.

نتائج الدراسة:

- لتطوير الصفات البدنية الأساسية تأثير على مستوى البدانة وبعض المؤشرات الوظيفية للبالغين.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية المدروسة ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.
 - وجود تغير في مستوى مؤشرات البدانة تبعا لتطور الصفات البدنية الأساسية لدى عينة البحث.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المؤشرات الوظيفية المدروسة لدى عينة البحث.
 - وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الصفات البدنية المدروسة ومؤشرات البدانة وكذا المؤشرات لدى عينة البحث.
- 7- 21 - دراسة قام بها: سامي حمريط، كمال مفاق (2019-2020)، أطروحة دكتوراه، جامعة المسيلة.
- موضوع الدراسة:** دراسة أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر أثناء المرحلة الانتقالية.
- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر أثناء المرحلة الانتقالية.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار السرعة 10م، اختبار السرعة 20م، اختبار السرعة 50م، اختبار CMJ، اختبار CMJML، السرعة الهوائية القصوى VMA، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2MAX. عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة القصدية، حيث بلغ حجم العينة 20 لاعب ينتمون لفريق شباب أهلي برج بوعريريج أكابر والذين ينشطون في بطولة الرابطة المحترفة الثانية.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ولصالح القياس القبلي.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ولصالح القياس القبلي.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أكابر ولصالح القياس القبلي.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم أكابر ولصالح القياس القبلي.
- 7- 22- دراسة قام بها: نسيل نور الدين، ديلمي محمد، قيال موارد (2019- 2020)، أطروحة الدكتوراه جامعة المسيلة.

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض القدرات الحركية.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (القوة المميزة بالسرعة، سرعة رد الفعل، السرعة الحركية) لعينة الدراسة.
 - معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (الرشاقة، المرونة، التوازن) لعينة الدراسة.
 - تحديد أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية التي يجب تطويرها لدى ناشئي كرة اليد.
- المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الجري 30م من الوقوف، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، اختبار القفز العمودي من الثبات، الرمي الأمامي للكرة الطبية لأبعد مسافة، اختبار بيوريي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث بلغ حجم العينة 28 لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن ، قياسات جسمية والخبرة، المجموعة التجريبية تحتوي على 14 لاعب من نادي الأمل للهواة، والمجموعة الضابطة تحتوي كذلك على 14 لاعب من نادي وفاق الجلفة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.
- لا وجود لفروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة الضابطة.
- لا وجود لفروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة الضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، السرعة الحركية) ولصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) ولصالح المجموعة التجريبية.

7- 23- دراسة قام بها: الباحث علي مولود (2019- 2020)، أطروحة دكتوراه جامعة البويرة

- **موضوع الدراسة:** أثر تمارينات خاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري لتنمية (السرعة وتحمل السرعة) ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800 متر صنف "أشبال"u18

الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر التمارينات الخاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتنمية السرعة عند عدائي 800متر صنف أشبال.

- التعرف على أثر التمارينات الخاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتنمية تحمل السرعة عند عدائي 800م صنف أشبال.

- التعرف على أثر التمارينات الخاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتنمية مستوى الانجاز الرقمي عدو 800م عند عدائي 800 متر صنف أشبال.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التحريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار جري 30م، اختبار جري 50م، اختبار جري 100م، اختبار جري 150م، اختبار جري 300م، اختبار جري 800 م.

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة القصدية حيث تتكون من 12 عداء اي 6 عدائين في العينة التجريبية و 6 عدائين في العينة الضابطة .

نتائج الدراسة:

- تكافؤ المجموعتين من حيث السرعة وتحمل السرعة ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800م قبل تنفيذ التمرينات الخاصة.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبارات البعديّة لكل من السرعة الا اختبار 30م وتحمل السرعة ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800م.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في كل اختبارات السرعة وتحمل السرعة الا اختبار 300م ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800م.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مقارنة الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وذلك في كل الاختبارات الا في اختبار 30م أين اقتربت النتائج.

7- 24 - دراسة قام بها: كربوعة كمال، مهور باشا مراد، فراحتية صبيّرة (2019- 2020)، أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.

موضوع الدراسة: الصفات البدنية و المهارة الخاصة بحراس مرمى كرة القدم.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة بهاته الفئة في عالم كرة القدم.

- التعرف على مختلف الصفات المهارة الخاصة بهاته الفئة.

- تحديد مختلف طرق وأساليب تدريب وتطوير هاته الصفة.

- دراسة محتوى البرامج التدريبية المختلفة للأندية.

- توضيح فعالية و أهمية استخدام الأساليب العلمية ودراستها من خلال تطوير كفاءة وقدرة مختلف الرياضيين في جميع الرياضات الفردية و الجماعية.

- معرفة الدور الأساسي الذي تلعبه الاختبارات البدنية والمهارة التي تعمل على اظهار نقاط الضعف والقوة لهاته الصفات من أجل العمل على تطوير البعض والمحافظة على قدرة البعض الآخر.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي والمنهج الوصفي الارتباطي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار نيلسون، اختبار الجري 20م(متحرك)، اختبار الجري 30م، اختبار الركض المكوكي، اختبار القفز العمودي للأعلى، اختبار الوثبات المتتالية لمسافة 30م، اختبار ثني الجذع للأمام وللأسفل من وضع، اختبار رمي الكرات على الحائط، اختبار لكم الكرة العالية، اختبار تمرير الكرة باليد، اختبار تمرير الكرة بالقدم، اختبار تصويب الكرة، اختبار ركلة الجزاء، ركل الكرة من أبعاد مختلفة، اختبار الجري المتعرج.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث بلغ حجم العينة 20 لاعبا منهم 12 لاعب أقل من 19 سنة و 8 لأعبيين أقل من 17 سنة حارس مرمى يمثلون الأندية الجلفاوية في القسم الجهوي الثاني لرابطة البلدية.

نتائج الدراسة:

- لحارس مرمى كرة القدم صفات بدنية مهمة وخاصة تأتي ترتيبها كما يلي:
السرعة الحركية، السرعة القصوى، الرشاقة، سرعة رد الفعل، التوافق، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، القوة الانفجارية للرجلين.

- لحارس مرمى كرة القدم صفات مهارية مهمة وخاصة تأتي ترتيبها كما يلي:
الارتقاء وابعاد الكرات العالية والنصف عالية، التحكم وتهدئة الكرة على مستوى الصدر بثبات، لكم الكرات العالية وسط الزحام، تطبيق الزوايا على الخصم في المواجهة الفردية، ركلة الجزاء، تمرير الكرة بالقدم، تمرير الكرة باليد، المراوغة بالرجل.

7- 25- دراسة قام بها: بلفريطس ياسين، غنام نور الدين (2019)، مقال علمي، مجلة التميز.

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

الهدف من الدراسة:

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

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

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

- اشباع الفضول العلمي والاستفادة عمليا للوصول الى أحسن النتائج.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل البسيط (اليدين والذراع)، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة القصدية حيث بلغ حجم العينة 06 حراس المرمى لمولودية الطاهير وشباب الطاهير لفئة الأواسط.

نتائج الدراسة:

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

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

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

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

7- 26- دراسة قام بها: غانم محمد الأمين، قلاتي اليزيد (2018 - 2019)، أطروحة دكتوراه جامعة أم

البواقي

- موضوع الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد صنف أكابر.

- التعرف فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- التعرف فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- معرفة فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية و المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
 - التعرف فيما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - معرفة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- المنهج العلمي المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات البحث العلمي:** استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية، اختبار السرعة الانتقالية 30متر من وضع الوقوف بالكرة وبدون كرة، اختبار طول التمرير ودقة التصويب من مسافة 30م، اختبار دقة التصويب، اختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد.
- عينة البحث:** العينة التي استعملها الباحث هي العينة العشوائية حيث تتكون من 28 لاعب اي 14 لاعب في العينة التجريبية و 14 لاعب في العينة الضابطة .
- نتائج الدراسة:**
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
 - هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية و المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- أدى استخدام الاختبارات البدنية الى دقة وموضوعية تحديد الصفات البدنية و المهارة الواجب توفرها لأداء هجوم مضاد بطريقة جيدة.

- استخدام طريقة التدريب قيد الدراسة كان لها دور كبير في الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والمهارة والخطية.

- حققت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد معظم الأهداف المتوقعة والموضوعة للدراسة.

7- 27- دراسة قام بها: كربوعة كمال، مراد ماهور باشا، صبيبة فراحتية ماهور باشا (2019)، مجلة المنظومة الرياضية.

موضوع الدراسة:

- فعالية تدريبات سرعة رد الفعل لتحسين اداء الصد لدى حراس مرمى كرة القدم فئة اقل من 19 سنة
الهدف من الدراسة:

- اثر استخدام تمارين سرعة رد الفعل في تحسين أهم مهارة لدى حراس مرمى كرة القدم.

- الفروق المتحصل عليها من خلال مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

.المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار ركض عكس الإشارة الحركية، 10قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة، استجابة القدم لمثير مرئي، ركض 20م من البداية المتحركة.

عينة البحث: تم اختيارها بطريقة عمدية حيث شملت 6 حراس، العينة التجريبية نظم 3 حراس مرمى ينتمون الى فريق مولودية حاسي بحبح، أما العينة الضابطة فهي نظم كذلك 03 حراس ينتمون الى فريق وفاق حاسي بحبح.

نتائج الدراسة:

- أحدثت تمارين سرعة رد الفعل تطورا ملحوظا في مهارة الصد لحراس مرمى كرة القدم لهاته الفئة، في حين تبع هذا التطور بعض الصفات البدنية أو المكونات التابعة لصفة سرعة رد الفعل من (قوة مميزة بالسرعة، وسرعة انتقالية، وسرعة حركية) غير متوقعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

- تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي اعتمدت على منهاجها الخاص من طرف مدربيها، والتي لوحظ فيها تغلب المجموعة التجريبية من خلال تطور تقنيات الصد لديها سواء من ناحية سرعة رد الفعل من كرة مرتدة، أو ضربات الجزاء من خلال تطور السرعة الانتقالية أو من خلال

التصدي للكرة الثابتة من خلال تطور سرعة الاستجابة الحركية من تصد سواء في الكرة الأرضية أو الهوائية أو نصف الهوائية.

7- 28- دراسة قام بها: نصري باي كريمة، طاهري رابح (2019)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على فعالية استخدام طريقة التدريب المتقطع في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية.
- ابراز أهمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.
- التوعية بضرورة اختيار الطريقة الملائمة للتدريب والرفع من المستوى البدني حسب متطلبات كل رياضة.
- محاولة الخروج بتوصيات واقتراحات تهدف الى الرفع من مستوى كرة اليد.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الجري 30م من مسافة متحركة، اختبار القفز العالي من الثبات، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة حيث بلغ حجم العينة 24 لاعب من فريقين مختلفين تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تتكون المجموعة التجريبية من 12 لاعب وكذلك المجموعة الضابطة تضم 12 لاعب.

نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

- معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد.
7- 29- دراسة قام بها: رشام جمال الدين، بوحاج مزيان (2018 - 2019) أطروحة دكتوراه، جامعة البويرة.
موضوع الدراسة: أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط أقل من 19 سنة.

الهدف من الدراسة:

- اعداد تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
التعرف على أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- التعرف على أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- الكشف عن العلاقة بين بعض القدرات البدنية السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي والمنهج الوصفي الارتباطي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الوثب العمودي، اختبار الحجل على رجل واحدة (30م)، اختبار الجري السريع 50 م، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة، اختبار بارو للرشاقة، اختبار قياس مرونة العمود الفقري.
عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث بلغ حجم العينة 32 لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي أمل الهاشمية والتي تم عليها تطبيق برنامج التمرينات الخاصة، والمجموعة الضابطة تحتوي كذلك على 16 لاعب من النادي الهاوي نجم الأخضرية.

نتائج الدراسة:

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

- وجود علاقة ارتباطية بين بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

7- 30 - دراسة قام بها: قطاف محمد، الحاج عيسى رفيق، بعيط عيسى (2018)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

موضوع الدراسة: دراسة تحليلية للعلاقة الارتباطية بين صفة الرشاقة والسرعة الانتقالية في ضوء عملية الكشف عن الموهبة الرياضية لتخصص الجري السريع ذكور (110م حواجز).

الهدف من الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صفة السرعة الانتقالية والرشاقة في ضوء عملية الكشف عن الموهبة الرياضية في تخصص الجري السريع 111 (م حواجز).

- التعرف على دور العلاقة الارتباطية بين صفة السرعة الانتقالية والرشاقة كمؤشر للتنبؤ بالموهبة الرياضية في تخصص الجري السريع (110م حواجز)

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار 60 م سرعة، اختبار الينوي للرشاقة، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: بلغ حجم العينة 245 تلميذ يدرسون بمستوى الرابعة متوسط ببعض متوسطات مدينة أفلو.

نتائج الدراسة:

- كلما كانت صفة السرعة الانتقالية أكبر كلما زاد احتمال امتلاك صفة الرشاقة بنسبة أكبر عند هذه المرحلة العمرية.

7- 31- دراسة قام بها: هوارية حلوز، حناط عبد القادر (2018)، مجلة المنظومة الرياضية.

- موضوع الدراسة: أثر التدريب البليومتري بطريقتي التدريب التكراري و التدريب الفئري مرتفع الشدة على السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 400 م .

الهدف من الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير مزج التدريب البليومتري بالطريقتين الفئري مرتفع الشدة والتكرارية على بعض السرعة القصوى وتحمل السرعة.

- بناء برنامج تدريبي لتطوير السرعة القصوى وتحمل السرعة لعدائي 400م

- وضع هذه الدراسة بين أيدي الباحثين في ميدان التدريب الرياضي.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التحريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث اختبار الجري 60 م لقياس السرعة الانتقالية، اختبار 400م لقياس مستوى تحمل السرعة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة مقصودة حيث تتكون من 6 عدائين عينة تجريبية.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار السرعة القصوى لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار تحمل السرعة لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

7- 32 - دراسة قام بها: مرسلني العربي، براهيمي قدور، عياد مصطفى (2018)، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية.

موضوع الدراسة: فاعلية الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

- معرفة تأثير فاعلية اللعب المصغرة ايجابيا على سرعة الاستجابة الحركية لناشئي كرة القدم.

- معرفة طبيعة العلاقة التي تجمع سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري (التمرير)

- معرفة طبيعة العلاقة التي تجمع سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري (التصويب)

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار سرعة الاستجابة الحركية، اختبار المناولة المرتدة، اختبار دقة التهديف من الحركة، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق جمعية شلف لكرة القدم تحت 16 سنة والتي يبلغ عددهم 32 لاعب حيث قسمت بطريقة عشوائية الى 16 لاعب عينة تجريبية وكذلك 16 لاعب عينة ضابطة.

نتائج الدراسة:

- تؤثر فاعلية الألعاب المصغرة ايجابيا على تنمية سرعة الاستجابة الحركية لناشئي كرة القدم.

- وجود علاقة ارتباط عكسية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة.

- وجود علاقة ارتباط عكسية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التصويب.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات المهارية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية.

7- 33 - دراسة قام بها: الباحث مقدر رابح، قاسمي احسن، مقراني فريدة (2017-2018)، أطروحة الدكتوراه جامعة الجزائر 03

موضوع الدراسة: دراسة مقارنة بين التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

الهدف من الدراسة:

- معرفة الطريقة المناسبة للتدريب لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.
- معرفة الطريقة المناسبة لتدريب مهارتي القذف والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.
- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى (طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة) وأفراد المجموعة التجريبية الثانية (طريقة التدريب التكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارتي القذف والجري بالكرة.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الاختبارات التالية: اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30م، اختبار الجلوس من وضع الرقود 30ثانية، اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار الجري بالكرة لمسافة 30م، اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص، اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة، اختبار التصويب نحو المرمى، البرنامج التدريبي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة القصدية حيث بلغ حجم العينة 40 لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن، قياسات جسمية والخبرة، المجموعة التجريبية الأولى تحتوي على 20 لاعب من نادي وفاق سطيف، والمجموعة التجريبية الثانية تحتوي كذلك على 20 لاعب من نادي دفاع تاجانانت.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لمتغير مهارة القذف لدى المجموعة التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير مهارة القذف لدى المجموعة التي استخدمت طريقة التدريب التكراري مرتفع الشدة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في اختبار "الحجل على رجل واحدة" و اختبار " الجلوس من وضع الرقود" فيما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في اختبار " الوثب العمودي من الثبات"
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في اختبار " الجري بالكرة لمسافة 30م" .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في اختبار " الجري المتعرج بالكرة"
- التدريبات المستخدمة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة احسن من التدريبات المستخدمة بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة في اختبارات (اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30م، اختبار الجلوس من وضع الرقود، اختبار الوثب الطويل وكذلك في تطوير مهارة القذف (اختبار تصويب الكرة نحو المرمى) وكذلك في تطوير مهارة الجري بالكرة في اختبار الجري بالكرة لمسافة 30م واختبار الجري المتعرج بالكرة.
- التدريبات المستخدمة بطريقة التدريب التكراري احسن من التدريبات المستخدمة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وهذا في اختبارات (اختبار الوثب العمودي من الثبات، قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة).

7- 34- دراسة قام بها: باسم جبار منصور، جلال كامل عيود (2018)، مجلة علوم الرياضة.

- موضوع الدراسة: تأثير تمرينات مركبة وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.
- الهدف من الدراسة:
- التعرف على مدى تأثير استخدام تمرينات مركبة وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم للصالات .
- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.
- المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار ركض 30 م من البداية العالية، اختبار الركض المتعرج بالكرة بين 5 شواخص، اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد 20 م، اختبار التهديف نحو مرمى مقسم على مربعات.

عينة البحث: تم اختيار العينة عن طريق القرعة بالطريقة العشوائية حيث تتكون من 20 لاعب من لاعبي محافظة ديالي بكرة القدم للصالات. حيث تتكون المجموعة الضابطة من 10 لاعبين والمجموعة التجريبية من 10 لاعبين.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق غير معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة) و (مهارة الدحرجة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

7- 35- دراسة قام بها: جاري مراد، رواب عمار (2017)، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية.

موضوع الدراسة:

علاقة بعض القياسات الجسمية بصفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لأطراف السفلى وبعض القياسات الجسمية المختارة للاعبي كرة القدم (وزن الجسم - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط الحوض)

- التعرف على العلاقة بين السرعة الانتقالية وبعض القياسات الجسمية المختارة للاعبي كرة القدم (وزن الجسم - الطول الكلي للجسم - طول الطرف السفلي - طول القدم)

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار القوة الانفجارية للطرف السفلي، اختبار جري 30م من الوقوف، القياسات الجسمية (وزن الجسم - الطول الكلي للجسم - طول الطرف السفلي - طول القدم - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط الحوض).

عينة البحث: تم اختيارها بطريقة قصدية حيث بلغ حجم العينة 60 لاعب ينتمون الى 03 فرق من القسم الشرفي لولاية الوادي (فريق أمال العقلة، فريق اتحاد كوينين، فريق اتحاد الرقبية)

نتائج الدراسة:

- لا توجد علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية وبعض القياسات الجسمية المختارة للاعبي كرة القدم (وزن الجسم - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط الحوض)

- توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الانتقالية وبعض القياسات الجسمية المختارة للاعبي كرة القدم (وزن الجسم - الطول الكلي للجسم - طول الطرف السفلي - طول القدم)

7- 36 - دراسة قام بها: الباحث الأطرش زبير، قصري نصر الدين (2016-2017)، أطروحة الدكتوراه

جامعة الجزائر 03.

موضوع الدراسة: أهمية سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي الكرة الطائرة.

الهدف من الدراسة:

- توضيح سرعة الاستجابة الحركية وأبعادها كصفة بدنية وأهميتها للاعب الكرة الطائرة.
 - توضيح العلاقة القائمة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة.
 - معرفة أهمية اتقان لاعب الكرة الطائرة للأساسيات الحركية خاصة الدفاعية منها.
 - اظهار مدى أهمية تنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعب الكرة الطائرة حتى نهاية الموسم الرياضي لما لها من دور فعال من رفع الدرجات للفريق وكسب النتائج.
 - محاولة تسهيل مهمة المدرب والمربي لفهم أهمية سرعة الاستجابة الحركية كصفة بدنية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة.
 - محاولة تسليط الضوء على دور وأهمية سرعة الاستجابة الحركية على مردود وكفاءة ناشئ الكرة الطائرة وهذا للاستعداد والتهيؤ للانتقال الى مرحلة الكبار بمستوى ممتاز.
 - المساهمة في تكوين نشئ ذو مستوى جيد في لعبة الكرة الطائرة من أجل تمثيل البلاد في المحافل الدولية.
- المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الاختبارات التالية: اختبار للسرعة الانتقالية (سرعة الجري للأمام 20م و9 أمتار جري للخلف) والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة (اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة) من جهة واختبار دقة أداء مهارة الاستقبال وحائط الصد والدفاع عن الملعب.

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة العمدية حيث تكونت العينة الكلية للدراسة من 48 لاعبا للكرة الطائرة مقسمة الى مجموعتين الأولى تتكون من 40 لاعب يشغلون كل المناصب في الملعب والمجموعة الثانية تتكون من 08 لاعبين يشغلون منصب اللاعب الحر.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعدي السرعة الحركية وسرعة الاستجابة ودقة أداء مهارة الاستقبال(أ-ب) ولم تكن دالة مع السرعة الانتقالية.
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء مهارة حائط الصد.
- يوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في سرعة الاستجابة الحركية بين اللاعب الحر واللاعبين العاديين ماعدا الجملة الأولى في اختبار السرعة الحركية لا يوجد فرق.

- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في دقة أداء المهارات الدفاعية بين اللاعب الحر واللاعبين العاديين.
7- 37 - دراسة قام بها: الباحث مفتي عبد المنعم، بن حديد يوسف (2016-2017)، أطروحة دكتوراه

جامعة الجزائر 03

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد.

الهدف من الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة مع مراعاة تطبيق هذه الأخيرة بشكل سليم معتمدين في ذلك على أساليب التغيير والتنوع والتدرج في حمل التدريب.

- تنمية السرعة الانتقالية وسرعة كل من التمير والاستقبال و التنطيط والتصويب باستخدام الألعاب الصغيرة.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة اليد

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي:

استخدم الباحث الاختبارات التالية: اختبار الطول، اختبار الوزن، اختبار جري 30م، اختبار التمير على الحائط (30ثا)، اختبار سرعة تمرير الكرة بين لاعبين، اختبار التنطيط في اتجاهات متعددة، اختبار التصويب على المرمى، اختبار التنطيط في خط منعرج 30م، اختبار التنطيط لمسافة 22 م في خط مستقيم، اختبار التصويب على المرمى، اختبار التصويب بالوثب.

عينة البحث: بلغ حجم العينة 30 لاعبا مقسمين على فريقين كل فريق مكون من 15 لاعب، الفريق الأول والمتمثل في الترجي الرياضي السطايفي وهو المجموعة الضابطة أما المجموعة التجريبية فهو فريق وفاق سطيف.

نتائج الدراسة:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا ايجابيا وتحسنا ملحوظا عند مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل السرعات قيد الدراسة.

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا ايجابيا وتحسنا ملحوظا في معظم الاختبارات قيد الدراسة لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

7- 38 - دراسة قام بها: جمال سرايحية، علي شريف (2015-2016)، أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03

- موضوع الدراسة: أثر استخدام طريقتي التدريب الفنتري والتكراري في تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 400م عدوا.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير استخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري في تطوير التحمل الخاص لدى عدائي 400م.

- وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري في تطوير التحمل الخاص لدى عدائي 400م.

- التعرف على تأثير المزج بين طريقتي التدريب الفتري والتكراري في تطوير التحمل الخاص لدى عدائي 400م.

- مقارنة وتقييم النسب بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة باستخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار الحجل لمدة دقيقة (التناوب بالرجلين)، اختبار

100م سرعة قصوى، اختبار تحمل السرعة لمسافة 200م، اختبار تحمل السرعة لمسافة 300م، اختبار عدو

لمسافة 400م، واختبارات فيسيولوجية (قياس حامض اللاكتيك في الدم قبل أداء عدو 400م، قياس حامض

اللاكتيك في الدم بعد أداء عدو 400م)

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة العمدية حيث تتكون من 14 عداء اي 7 عدائين في العينة

التجريبية و 7 عدائين في العينة الضابطة .

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

- حقق البرنامج التدريبي باستخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري أفضل النتائج في تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 400م.

- أثبتت المجموعة التجريبية تواجدها ضمن المجال المحدد لمعامل التحمل لأزولين (0.9-0.10 ثانية) الخاص بعدائي 400م المتميزين متفوقة بذلك على المجموعة الضابطة.

- ساهم البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية في زيادة القدرة على تحمل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء أفضل من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة.

- أدى البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الى تطور انجاز عدو 400م.

7- 39- دراسة قام بها: الباحث شريط حسام الدين، كريم لعبان (2015-2016)، أطروحة الدكتوراه، جامعة

- موضوع الدراسة: فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

الهدف من الدراسة:

- معرفة فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

- معرفة فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

- معرفة فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري لتطوير سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار 30م عدو من اقتراب 10م، اختبار أكرا موف، البرنامجين الرياضيين.

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة العشوائية(باستخدام القرعة) حيث تتكون من 22 لاعب اي 11 لاعب في العينة التجريبية و 11 لاعب في العينة الضابطة وتراوحت اعمارهم ما بين (19- 20) سنة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الأداء الحركي ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير سرعة الأداء الحركي ولصالح الاختبار البعدي.

- عدم وجود اختلاف بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة الانتقالية.

- عدم وجود اختلاف بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير سرعة الداء الحركي.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

اعتمد الباحث في هاته الدراسة المنجزة على مجموعة من الدراسات الحديثة العربية أو الأجنبية سواء اطروحات دكتوراه أو مقالات علمية صادرة من المجالات العلمية المحكمة والتي تناولت متغيرات البحث، حيث كانت تواريخ نشر و انجاز هذه الدراسات بين 2015 و 2023.

- من حيث المجال المكاني: اجريت كل الدراسات السابقة الذكر في البيئة العربية.

من حيث متغيرات الدراسة: على الرغم من اختلاف الدراسات السابقة في العنوان والصياغة الا أنها تشترك مع الدراسة المنجزة في متغيرات البحث فمنها من تشترك في جميع المتغيرات (التدريب التكراري، السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل) ومنها من تشترك مع متغيرين سواء(التدريب التكراري و السرعة الانتقالية، التدريب التكراري وسرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) ومنها من تشترك في متغير واحد فقط (التدريب التكراري، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل).

من حيث الهدف: اختلفت أهداف الدراسات السابقة من دراسة الى أخرى حيث كان الهدف الغالب المشترك مع الدراسة المنجزة هو معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية في نشاط كرة القدم، معظم الدراسات كان الهدف منها البحث عن مدى تأثير التدريب التكراري على تنمية بعض الصفات البدنية، ولكن غلبت صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل على الصفات البدنية الأخرى. فمنها من تناولت المقارنة بين طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في تنمية بعض الصفات البدنية.

من حيث المنهج: غلب المنهج التجريبي في كل الدراسات السابقة، حيث كان الاختلاف يكمن في نوع التصاميم التجريبية فمنها من استخدم تصميم المجموعة الواحدة وهناك من استخدم تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية و المجموعتين التجريبيتين، بالنسبة للدراسات التي استخدمت برنامجين تجريبيين، حيث أغلب الدراسات استعملت القياس القبلي والقياس البعدي لمعرفة الفروق الحاصلة.

من حيث العينة: كان الاختلاف في عدد أفراد العينة في الدراسات السابقة، حيث تراوح العدد من 16 الى 50 فرد حسب كل دراسة. كما لوحظ الاختلاف ايضا في سن الفئة العمرية فمنها من طبق الدراسة على الاصاغر ومنه من طبقها على الأشبال ومنه من طبقها على الأكبر. و اعتمدت جل البحوث السابقة اختيار العينة القصدية.

من حيث البرنامج التدريبي: لوحظ تباين في زمن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وعدد الحصص الأسبوعية وكذا وقت الحصة التدريبية (الوحدة التدريبية)، وهذا يرجع الى نوع الصفة المراد تنميتها وكذا المرحلة السنوية المستهدفة ومستوى المنافسة لكل فريق ، حيث طبق البرنامج التدريبي في أغلب البحوث السابقة في مدة تتراوح بين 4 الى 12 أسبوع.

من حيث الأدوات المستخدمة: استعملت الدراسات السابقة جل الأدوات التي يتطلبها البحث العلمي نذكر منها: المصادر والمراجع العلمية سواء العربية أو الأجنبية، الاستبيان، الملاحظة، الاختبارات البدنية و المهارية، حيث

اعتمدنا في دراستنا هاته على الاختبارات البدنية لقياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وهذا بعد عرض أهم الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المحكمين.

من حيث الوسائل الاحصائية: اتفقت أغلب الدراسات السالفة الذكر مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الاحصائية التالية، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، ت الحسابية، معامل الارتباط و اختلفت الدراسة الحالية عن باقي الدراسات في حساب معامل التأثير.

من حيث النتائج:

توصلت معظم الدراسات السابقة الى أن التدريب التكراري له تأثير معنوي في تنمية الصفات البدنية وخاصة سرعة بأنواعها الثلاث وكذا القدرات اللاهوائية. بالإضافة الى تحقيق نتائج ايجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي، حيث حققت نتائج ايجابية في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية و المهارية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على مختلف الدراسات السابقة سواء الوطنية أو العربية المرتبطة بالبحث وبعد الاطلاع على نتائجها واجراءاتها يمكن القول بأن الباحث استفاد من:

- فهم واثراء مشكلة البحث.
 - تجنب الأخطاء الموجودة في الدراسات السابقة.
 - الصياغة الصحيحة للسؤال و الفرضيات.
 - الضبط الدقيق لمتغيرات البحث.
 - التحديد الدقيق لمجتمع و عينة البحث.
 - تحديد نوع وعدد أفراد العينة.
 - تحديد نوع المنهج المناسب للدراسة.
 - اختيار أدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة.
 - اختيار المعالجات الاحصائية المناسبة.
 - ضبط البرنامج التدريبي من حيث المدة المستغرقة و عدد و زمن الوحدات التدريبية المسطرة.
 - تحديد الخطوات المنهجية المتبعة في كل الجوانب.
 - الاستدلال بنتائج الدراسات السابقة في مناقشة النتائج المتحصل عليها.
- مما سبق نستنتج أن كل البحوث مكملتها لبعضها البعض وكل بحث هو منطلق لبحث آخر من خلال قيام الباحثين بتقديم التوصيات والاقتراحات لتكون منطلق لبحث جديد وهكذا دواليك.

الجانِب النظري

الخلفية المعرفية

النظرية للدراسة

الفصل الاول

التدريب الرياضي

والتدريب التكراري

تمهيد

يعتبر التدريب الرياضي علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهو يعتبر علم من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال انتقاء أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي ومنهجي صحيح كما أن التكوين المستمر والاطلاع على الطرق الحديثة تمكن المدرب من التحكم في العملية التدريبية.

1-تعريف التدريب الرياضي:

التعريف اللغوي:

من الفعل درب، يدرب مصدرها تدربا ويقال درب فلانا بالشيء وعلمه وفيه، وعوده ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب. (المعجم الوسيط، 1960، ص276)

التعريف الاصطلاحي:

لقد تباينت واختلفت الآراء في تحديد وضبط مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي حيث لكل واحد منهم مفهوم خاص وذلك وفقا لاتجاهاته وفلسفته ونوع تخصصه، حيث اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل تخصص وبكل مجال.

- يعرف علم التدريب الرياضي بأنه الاعداد الكامل للجسم والنفس نحو تحقيق أفضل النتائج اذ أن هدف عملية التدريب هو تطوير قابلية الرياضي البدنية والنفسية عن طريق تنمية الصفات البدنية بنسب مختلفة على وفق خصوصية الفعالية. (همام عبد الله محمد، 2017، ص23)

- التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو اعداد الرياضي في مختلف مراحل النمو والتطور المختلف اعدادا بدنيا، مهاريا، فنيا، خطبيا، (وعقليا ونفسيا) للانتقال بقدرات الفرد الى أعلى مستوى وتوظيفها لتحقيق الانجاز الرياضي الأفضل. (احمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص25)

- عبارة عن عملية الاعداد الرياضي التي تكون وفق المبادئ العلمية و المنهجية والتربوية على وجه الخصوص تهدف الى الحصول على نتائج عالية في احدى الألعاب أو الأنشطة الرياضية من خلال التأثير المبرمج والمنظم والمقنن في كل قدرة من قدرات الرياضي. (ريسان خريبط، أبو العلاء عبد الفتاح، 2016، ص 343)

- عبارة عن العمليات التربوية التي تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كالتشريح والفيسيولوجي بحيث يكون هدفها النهائي اعداد الفرد للوصول الى أعلى مستوى.

- التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى. (حسين دري أباضة، أحمد سمير الجمال، 2019، ص10)

- التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساس إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أوفي نوع معين من أنواع الرياضة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص17)

- عبارة عن كل القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لكل الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية

العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم حسن حسين، 1997، ص78)

- التدريب عبارة عن نشاط مخطط يهدف إلى إحداث تغييرات إيجابية في المتدربين trainees من ناحية اتجاهاته ومعلوماتهم وأدائهم ومهاراتهم وسلوكياتهم، بما يجعل مستوى الأداء لديهم أفضل ما هو عليه. (مدحت محمد أبو النصر، 2016، ص21)

- التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر، ولا بد وأن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق اطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة. (سالم أحمد بني حمدان، 2012، ص177)

من وجهة النظر الفيسيولوجية:

- تقنين مختلف الأحمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفي للاستفادة من التأثيرات الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية. (محمود اسماعيل الهاشمي، 2015، ص36)

- مختلف التمرينات أو التأثيرات البدنية المنجزة والموجهة بحيث تساهم في تغييرات وتكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم للوصول الى أعلى انجاز رياضي، أو تقنين الأحمال التدريبية لتناسب وتتوافق مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من مختلف التأثيرات الايجابية والابتعاد عن مختلف التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية. (سعيد عرابي، 2016، ص27)

من وجهة نظر علم النفس والتربية:

- هي عملية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والانسانية (علم النفس، علم التربية، علم الاجتماع .. الخ) بحيث تهدف الى تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين. (محمد عاصم محمد غازي، 2023، ص104)

2- أهمية التدريب الرياضي الحديث:

نلاحظ أهمية التدريب الرياضي في الفرق الموجود بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد منها تمارس تحت غطاء الممارسة الرياضية بعيدة عن استخدام الأسس العلمية للتدريب الرياضي، و تلك الأنشطة تعتمد على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي ممنهج. ومن أهمية التدريب الرياضي العلمي هي:

- أصبحت للمنافسات الرياضية مكانة بين مختلف دول العالم ونظرتها الى الفوز في الدورات الأولمبية واللقاءات الدولية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة ودليل ذلك ارتفاع مستوى الشعب.
 - أصبحت مزاولة الأنشطة الرياضية ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة نتيجة للتقدم العلمي والصناعي، وليس فقط من أجل التمتع بالوقت الحر الذي ازداد مع هذا التقدم بل من أجل تغيير التكرار الممل الناتج من نفس الروتين للعمل اليومي.(عبد الجبار سعيد محسن، 2017، ص17)
 - ارتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين مختلف دول العالم.
 - تساعد ممارسة التدريب الرياضي في خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للارتفاع بمستواهم واكتساب المواهب.
 - يساهم التدريب الرياضي في عملية التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص03)
 - يؤدي التدريب الرياضي الى تطوير مستوى القدرات البدنية والحركية للفرد برفع الكفاءة الوظيفية مما يساعد على رفع الكفاءة الوظيفية مما يساعد على رفع كفاءة الانتاجية في حياته العامة ليؤدي اعماله اليومية بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الوقت والجهد. (عبد الجبار سعيد محسن، 2017، ص17)
 - يساهم التدريب الرياضي في تحكم الفرد في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه وميوله مع تطوير سماته الشخصية والارادية خلال عملية التدريب والمنافسة مثل المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والطموح.(عبد الجبار سعيد محسن، 2017، ص17)
- 3- أهداف التدريب الرياضي:**
- ان الهدف الأساسي لعملية التدريب الرياضي أو محور عملية التدريب هو تحقيق مستوى انجاز مثالي، أي الوصول بالرياضي الى الفورمة الرياضية والتي تعتبر مزيج مركب من العديد من المتغيرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والعقلية في توقيت مناسب، ويلعب دورا هاما في نجاح عملية التدريب حيث تسهم في تحديد الأهداف وترتيب الأولويات.(عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص19)
 - الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس(الفورمة الرياضية).
 - الحفاظ على الحالة التدريبية للاعب (أعلى مستوى للاعب).(موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، ص18)
 - تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2009، ص20)

- الاعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط. ورفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي ورد الفعل.
- اكساب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات وعناصر الأداء الرياضي في مراحلہ المتقدمة.
- الاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولا الى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
- التغلب على صعوبة التدريب بتطوير خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب واعداده النفسي والبدني استعدادا للمنافسات.
- اعداد برنامج متكامل للأفراد لتطوير خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الألعاب الجماعية وصولا الى تحقيق التآزر بين أفراد الفريق.
- المحافظة على الصحة والوقاية من الاصابات والأمراض لأجهزة الجسم من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
- تطوير خطط اللعب من خلال تعلم طريقة الأداء بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.
- اعداد برنامج خاص للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الألعاب الجماعية وصولا الى تحقيق التآزر بين أفراد الفريق.
- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية والقوام والوقاية من الاصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
- الاهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والاطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الاحماء والاعداد وخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم اغفال فترة التهدئة. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2009، ص21)

4- مجالات التدريب الرياضي:

- لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، وهي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية تهدف لإعداد اللاعبين بديا مهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي :
- مجال الرياضة المدرسية - مجال الرياضة الجماهيرية - مجال الرياضة العلاجية - مجال رياضة المستويات العالية - مجال رياضة المعاقين. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 25)

4-1- مجال الرياضة المدرسية:

يلعب التدريب الرياضي دورا أساسيا فقط بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعدى ذلك الى ما قبل المدرسة في "روض الأطفال" ويعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، فهو في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة باستمرار الانسان ووجوده، وبذلك يعتبر مجالا خصبا وذا تأثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين، فأولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ و ثانيهما المساعدة في تعلم المهارات الرياضية. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 20)

فالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند التلاميذ القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تأثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة. كل هاته الخصائص الوظيفية الهامة تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ، وبالنسبة لأهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية، يلعب ذلك دورا ايجابيا في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة. (نايف مفضي الجبور، 2012، ص، 18)

4-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

ان الرياضة الجماهيرية " رياضة كل الناس" لا تعرف صغيرا ولا كبيرا ، قويا ولا ضعيفا، رجلا ولا امرأة ، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به مختلف قدراته البدنية والمهارية والوظيفية ليس بغرض بطولة أو المشاركة في منافسة ولكن للعيش في لياقة بدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا. تعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من أداء الأنشطة الرياضية المقننة، كما هو في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات التي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 22)

وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري على عكس ما تهتم بالوصول الى هذين المستويين بحيث تتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابا على الصحة العامة للمارس بلوغا لحياة متزنة من جميع الوجوه. (نايف مفضي الجبور، 2012، ص 20)

4-3- مجال المعوقين:

الاعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي لفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته. وان ممارسة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات

المجتمع أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يمارسها جميع أفراد المجتمع كبارا وصغارا، رجالا ونساء أسوياء ومعوقين كل بنسبة حاجته وامكاناته، هذا ما ينص عليه ميثاق اليونسكو في أحقية ممارسة الأنشطة الرياضية كحق أساسي للجميع،(نايف مفضي الجبور، 2012، ص 20)

4-4- مجال الرياضة العلاجية:

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية، حيث أنشئ العديد من المستشفيات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من البلدان، كما يساهم التدريب الرياضي المقنن في تحسين الحالات الصحية لكثير من المرضى ، كمرضى القلب والدورة الدموية، كما تساهم التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب على إعادة اللياقة البدنية والصحية للسيدات بعد الولادة، والتي فقدتها في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 28)

4-5- مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية شأنها كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة، حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة إلى أخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم هي ظاهرة تربية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري، ويمنع مشاركة اللاعبين في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 28)

لذا يسمى بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف أعمارهم، وما تقابله هذه الأعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية.(ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 25)

5- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، نجد اللاعبين الممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من كل الصفات البدنية مع امكانية رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة الى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ومزاولة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، وهذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب السرور فضلا عن امكاناتهم في مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة.

5-1- لاعب موهوب:

يجب أن ينتقي لاعب المستويات العليا انتقاء خاص بدنيا و مهاريا و فيسيولوجيا و نفسيا الى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس، فالبطل يولد ولا يصنع، كما يعمل المدربون في كل الظروف من اجل صنع بطل تتوفر فيه خصائص وصفات البطل ، بحيث يكون اللاعب موهوبا يتصف بتلك الصفات والمواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ان تحسن مستوى اللاعب أثناء التدريب لا يعني صنع بطل فههدف عملية التدريب تحسن المستوى الى الحسن فالأحسن وبذلك فالفرق الفردية في القدرات المختلفة هي التي تحدد ميلاد البطل فهذا اللاعب تتحسن أرقامه أو مستواه بنسبة كبيرة على غرار الآخر بنسبة متوسطة أو متوسطة أو قليلة، فلكل لاعب امكانات خاصة تحدد شكل البطل ذو المستوى المتميز و لا يمكن تخطيها.(ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 28)

5-2- المدرب بمواصفات خاصة:

يحتاج العمل مع لاعبين ذي مستويات متميزة منذ الصغر الى نوعية خاصة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب، فهو شخص يقوم بمهمة نقل المعرفة وتعليم المهارة أو تغيير المواقف أو السلوك لفرد أو أكثر من خلال برنامج أو برامج تتسم بوجود تخطيط مسبق لها بهدف تحقيق غرض معين.(مدحت محمد محمود أبو النصر، 2016، ص 29)

والمدرّب المتقن والدارس والمتطور دائما يقف عند أحدث ما وصلت اليه فن اللعبة وتطور خطتها و نواحيها الفنية تكتيكيا وتكتيكيا، هذا بالإضافة الى تمتعه بشخصية قيادية قوية، و الذي يتصف بمواصفات تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال، فتاريخ المدرب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي واطلاعه من أهم العناصر التي يتعمق ويتجذر مع مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.(ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 29، 28)

فلاطلاع على نتائج البطولات العالمية والأولمبية ودراسة محتوى برامج البطل وتتبع أخبار ونتائج مستوياتهم من الأمور الهامة التي يجب أن يقف عليها المدرب المؤهل لتدريب المستويات العليا، ان حضور المدرب للبطولات العالمية والأولمبية والوقوف على ما وصلت اليه فنون اللعبة ومستوى الأبطال، واحتكاكه بمدربين على مستويات متقدمة يجعل منه مدربا ملما بأحدث ما وصل اليه تكتيك اللعبة.(ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 29)

5-3- التخطيط على مستوى عال:

كل عمل يحتاج الى تخطيط وكل مستوى تدريبي يحتاج أيضا الى تخطيط والتدريب للمستويات العليا (قطاع البطولة) فيحتاج لا شك الى تخطيط على مستوى عال من التقنية وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو الا احدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرنامج الخاصة بالعملية التدريبية

للوصول الى المستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك الى مستوى خال من التخطيط. وذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر ايجابيا على مستوى الانجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص30)

5-4- الامكانيات المتطورة:

ان الامكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا حيث تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة، هذا بالإضافة الى ملاعب تتصف بمعايير عالمية، لتتناسب مع متطلبات التدريب المتطورة ولهذا يجب دراسة الامكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها مناسبة للإمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو اداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته، وما أتاحت له من امكانيات حيث يساعد في تحقيق ذلك كله، توافر تلك الامكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة. فالمدرّب ذو الخبرة يمكنه تحدي كثير من سلبيات الامكانيات وذلك بلياقة وكياسة وقهرها وتخطيها والتغلب عليها. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص 31)

5-5- رعاية من نوع خاص:

ان الرعاية بجميع أشكالها أمر متطلب وهام لجميع اللاعبين وعلى مختلف مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في امكانية تقدم مستوى اللاعب فالمستوى الصحي وما يتطلبه من فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم، وتسجيل كل ما يتعلق بحالة اللاعب الصحية (الأمراض والعمليات الجراحية ، معدل النبض الطبيعي وبعد مجهود على مر سنوات التدريب، مستوى ضغط الدم، نسبة السكر والكوليسترول في الدم) بالإضافة الى تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعب وما يقرره ويطلبه الطبيب المختص. أما الرعاية الاجتماعية فتتمثل في توفير الأمان للاعب معيشيا واقتصاديا وتأمين الحالة الدراسية ومتطلباتها، وبذلك يطمئن اللاعب على حاضره ومستقبله، حيث يؤثر ذلك اما سلبا أو ايجاب على حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها على مستوى أدائه وتقدمه. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص32)

6- واجبات التدريب الرياضي: من أهم واجبات التدريب الرياضي ما يلي

6-1- الواجبات التعليمية:

وتهدف هذه الناحية الى التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضية التي تؤدي الى اعداده وتحضيره للمهارات الحركية والوصول به الى أعلى مستوى في الأداء لإعطاء أفضل النتائج ومن هذه الوظائف التعليمية:

- تحسين وتنمية الصفات البدنية الأساسية (كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة)
- الارتقاء بالمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة لتحقيق التكامل في الأداء والوصول الى أعلى مستوى رياضي.
- رفع القدرة العملية للأجهزة والأعضاء الداخلية للجسم.
- الارتقاء بالقدرات الخطئية الضرورية للسباقات والمنافسات الرياضية في نوع النشاط التخصصي.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية على النواحي الفنية لأداء الحركي والخطئية وعن طرق التدريب المختلفة وعن الأسباب الصحية ذات العلاقة بالأداء وكذلك عن القوانين والأنظمة الرياضية. (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، ص19)

- تعليم وتدريب النواحي الفنية والتقنية للمهارة وتثبيتها واتقانها بشكل مفصل ودقيق.
- التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
- تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
- التدريب لرفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
- رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية و الخطئية والتحليلية للنشاط الممارس. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2010، ص ص 57-58)

6-2- الواجبات التربوية:

- تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
- التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- تطوير قوة الارادة وتحمل المسؤولية.
- اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
- تطوير الروح الرياضية و حب التنفس والتعاون.
- تربية الاحساس الفني والذوق والقيم الجمالية. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2010، ص58)
- زيادة الوعي القومي للاعب و يبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها لتنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص03)
- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص 23)

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها، كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة، والإقدام، والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ
- التتمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية، والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية، واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 03)

6-3- الواجبات الصحية:

ان التدريب الرياضي المخطط والمنظم والمستمر يؤدي الى تأقلم وتكيف الأجهزة والأعضاء الداخلية للجسم ويقوي مناعته ضد الأمراض وكذلك يبعد شبح الأمراض والضعف البدني فمن خلال ممارسة أداء التمرينات البدنية تتم تطوير قابلية وكفاءة الأجهزة والأعضاء الداخلية لجسم الرياضي وكذلك الخارجية من خلال البناء الجسماني الجيد له وهذا بحد ذاته يمنح الرياضي الثقة العالية بالنفس وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف. (مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري، 2015، ص 21)

- للتدريب الرياضي أثر في اكساب الفرد المناعة ضد الأمراض وتقويم التشوهات القوامية واكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2010، ص 58)

6-4- الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق الى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص 24)

6-5- الواجبات الاجتماعية:

وتهدف الى اعداد الرياضي وذلك ببناء علاقات اجتماعية وتحمل المسؤولية وتطوير العلاقات مع الآخرين ومن خلال ذلك تحديد نظام التدريب الرياضي من حيث تحديد الأهداف والوظائف. (عامر شغاتي، 2014، ص 26)

7- مبادئ التدريب الرياضي:

7-1- مبدأ الاستعداد:

الاستعداد هو قدرة الفرد الكامنة على اصدار أنماط معينة من السلوك، ويعتقد البعض أن الممارسة الرياضية لا تتطلب سوى استعداد بدني، ولكن ثبت خطأ هذا الفرض، حيث ان الممارسة الرياضية تعتمد على الاستعداد البدني والعصبي والعقلي والانفعالي مجتمعة. ولقد أظهرت الدراسات التي أجريت عن العلاقة بين الاستعداد والأداء الرياضي أن كل من الأنشطة الرياضية يتطلب التفوق فيها استعدادا خاصا في جميع النواحي، حيث ساعدت هذه الدراسات في اكتشاف الأفراد المناسبين لكل نوع من الرياضة، وكذلك اكتشاف الموهوبين لكل نشاط. (محمد أمين فوزي، 2008، ص18)

7-2- مبدأ الفروق الفردية:

يعتبر كل فرد شخصية متفرد، وكل فرد يمارس أي رياضة له قدراته وامكانياته واستجاباته الخاصة للتدريب، فاللاعبون المختلفون يستجيبون الى التدريب الواحد بطرق مختلفة، فليس هناك برنامج تدريبي مثالي يؤدي الى نتائج مثالية لجميع الأفراد. ويجب أن تكون هذه المعلومات متنوعة طبقا للعوامل التي تؤثر في التخطيط لبرنامج التدريب الخاص بكل لاعب، وهذه العوامل تتضمن الوراثة، سن النمو، العمر التدريبي. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص305)

الوراثة:

يرث اللاعبون من آبائهم الخصائص الجسمانية والصفات العقلية والعاطفية وهذه الخصائص الوراثية لا بد أن يتعرف عليها المدرب، ان الكثير من هذه الخصائص يمكن تعديلها بالتدريب المنتظم، غير أن درجة تغيير أو تعديل هذه الخصائص تكون محدودة بالعوامل الوراثية الكامنة، فليس لدى كل لاعب الصفات الوراثية التي تؤهله لأن يكون بطلا أولمبيا، ولكن جميع اللاعبين لديهم القدرة على الأداء طبقا لأقصى ما لديهم من الصفات الوراثية. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص305)

سن النمو:

ان معلوماتنا عن النمو والتطور تشير الى أن اللاعبين في العمر الزمني الواحد يمكن أن يكونوا مختلفين في درجات نضجهم، فالفرق بين الأفراد في نفس العمر الزمني يمكن أن يصل الى أربعة سنوات في سن النمو أو العمر البيولوجي. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص306)

العمر التدريبي:

كل لاعب له مستوى مختلف من اللياقة البدنية ومن الخبرة وكلما زاد عدد سنوات التدريب كلما أثر ذلك في مستوى لياقتهم البدنية وقدراتهم على العمل، فالعمر التدريبي يجب أن يؤخذ في الاعتبار، وهو ببساطة يعني عدد سنوات التدريب التي تديرها اللاعب. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص306)

7-3- مبدأ التكيف:

ان طبيعة جسم الانسان تسمح له بأحداث تغيرات في أجهزته وأعضائه اذا تعرض لجهد بدني مؤثر وهذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد (التكيف)، ان الحمل التدريبي الذي يعطي للرياضي يسبب اثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية ويظهر في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة والحوية في الجسم و بإضافة تميز الاداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة استمرار الاداء للحمل التدريبي رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم تكيف على هذا الحمل التدريبي. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص83)

كما يلاحظ أن يشكل حمل التدريب وبراغي مقدار الراحة المناسبة حتى لا يصل اللاعب الى الفشل في حدوث التكيف نتيجة قلة تأثير حمل التدريب أو على العكس نتيجة زيادة مبالغة في حمل التدريب فتؤدي الى الاجهاد. (أبو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلان، 1994، ص81)

7-4- مبدأ زيادة الحمل:

لما كانت الأجهزة الحيوية للرياضي تتكيف مع الحمل نتيجة الزيادة ليصبح الحمل التدريبي بعد فترة زمنية في مستوى مقدرة الرياضي وبالتالي لا يؤدي الى حدوث تأثيرات اذ استمر على نفس الحمل لفترة زمنية أخرى بحيث لا ينتج أي تأثير على الرياضي وهنا على المدرب زيادة حمل التدريب بصورة مستمرة ويمكن للمدرب زيادة الحمل التدريبي من خلال ارتفاع بأحد مكونات الحمل ليصل هذا الحمل بالرياضي الى حالة التعب المؤثر وليس الاجهاد وقد أثبتت الدراسات والبحوث ان الارتفاع السريع بحمل التدريب بدون الحصول على التكيف عليه ينتج عنه انخفاض في مستوى اللياقة. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص82)

فاذا كان الحمل ليس كبيرا بدرجة كافية فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو تتحقق بدرجة قليلة ولوكان الحمل كبيرا جدا فسوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود الى مستوى لياقته البدنية الأصلية وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد ودخول الفرد الى حدود الاجهاد ووصوله الى درجة عدم القدرة على مقاومة الجهد ثم التوقف لانهاك قواه خلال بذل الجهد. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2009، ص53)

7-5- مبدأ التدرج:

أن عملية التدريب الرياضي تحتاج الى التدرج في أهدافها الحركية وأعمالها البدنية على مدار الوحدة التدريبية، والوحدات التدريبية المتعاقبة في الموسم الرياضي وعلى طول المواسم الرياضية المتتالية، فالزيادة المفاجئة في الأهداف الحركية المطلوب تحقيقها وفي شدة الأحمال البدنية أو أحجامها من شأنه احباط اللاعبين دون حدوث

التكيف النفسي والفيسيولوجي الذي يؤدي غالبا الى الاصابات البدنية، ودون الاستفادة من الأحمال البدنية في تطوير القدرات الحركية وأحيانا يؤدي الى الانسحاب من المجال الرياضي. (محمد أمين فوزي، 2008، ص21)

يمثل هذا المبدأ أساسا هاما من أسس عملية التدريب الرياضي حيث يعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين الأول مستوى الرياضي والثاني الفترة من الموسم الرياضي الذي يتم فيها زيادة مكونات الحمل، كما يساعد على الاستمرارية في الأداء وتجنب حدوث الاصابات أو الوصول الى مرحلة الاجهاد، فمبدأ التدرج يعني أن الاحمال التدريبيه يجب ان ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تتطابق مع قدرة الرياضي الحيوية. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص83)

7-6- مبدأ الخصوصية:

اذ لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، ذلك أنه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه الى التخصص الرياضي الدقيق حتى بالنسبة للنشاط الرياضي الواحد، ويعتبر تحقيق هذا المتطلبات من الركائز الأساسية للإنجاز للوصول الى المستويات العالية.

- ولذا يجب تطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم مع تلك المتطلبات مما يؤدي الى تكيف الرياضي بدنيا ونفسيا تكيفا خاصا، بمعنى أن التغيرات الحادثة نتيجة المتطلبات الخاصة بهذا النوع من النشاط (خصوصي التدريب)، وهو أساس هام عند وضع التخطيط لعملية التدريب، بالقطع فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل لاعب في مستوى الانجاز الرياضي.

7-7- مبدأ التنوع:

التدريب عملية طويلة المدى، والحمل والراحة يمكن أن يصبح بسرعة أمرا مملا بالنسبة للاعب والمدرّب، والمدرّب الناجح يمكنه أن يخطط برنامج التدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعب، هذا التغيير والنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات، وبيئة التدريب، ومواعيد الوحدات التدريبية اليومية، ومجموعة اللاعبين الذين معهم، والتنوع في مجال التدريب يمكن أن يكون المدرّب فيه أكثر ابداعا. (بن غالب محمد عواد، 2019، ص306)

ويتميز البرنامج التدريبي الفعال باختلافه الروتيني وتجنب تكراره، فالتنوع في شدة وحجم الحمل التدريبي خلال الفترة الواحدة للتدريب، وبين فترات التدريب المختلفة مع التنوع في التدريبات الهادفة لتحقيق نفس الهدف من حيث الزمن والسرعة، حيث اذا كان التنوع والتموج والتدرج في شدة الأحمال البدنية أو أحجامها من أهم المبادئ العملية في تنمية الصفات البدنية فانه كذلك من أهم المبادئ السيكولوجية التي يجب أن يعتمد عليها في عملية التدريب الرياضي. (محمد أمين فوزي، 2008، ص21)

7-8- مبدأ الاستمرارية:

تعتبر الاستمرارية في التدريب ركن من الأركان الهامة لضمان تحقيق المستويات العالية حيث يعتمد التدريب الرياضي على استمرار الأحمال التدريبية خلال العام مع ضرورة أداء جرعة تدريبية قبل زوال التأثير للجرعة السابقة وهذا لضمان حدوث تتابع أو استمرارية مما يعطي تأثير ايجابي للتدريب وتحقيق ثبات لعملية التكيف ومن ثم ضمان زيادة التكيف مع الحمل والارتقاء بالمستوى العضوي والوظيفي للفرد لضمان الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية بصفة عامة والحد من تراجع القدرات الفسيولوجية بصفة خاصة. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2009، ص 50)

7-10- مبدأ التموج:

ان استخدام مبدأ التموج عند التخطيط في حمل التدريب يؤدي الى تحسين و تحقيق أفضل النتائج بالنسبة الرياضيين ويقصد بالتموج الانخفاض والارتفاع بالأحمال التدريبية المعطاة وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد، و هذه التموجات اما تكون قصيرة أو متوسطة أو طويلة.

7-10-1- التموجات القصيرة:

ويقصد بها بالانخفاض في حمل التدريب خلال الدورة الصغيرة أو الدورة الأسبوعية حيث يستخدم خلال أيام الاسبوع وحدات ذات أحمال عالية وأيام أخرى ذات أحمال متوسطة بحيث لا تكون الأحمال التدريبية بمستوى واحد. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص 84)

7-10-2- التموجات المتوسطة:

وتعني استخدام (دورات قصيرة) مختلفة في شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة المتوسطة والتي تتكون من 3- 6 أسابيع فيمكن اتباع نفس المبدأ على مستوى أسابيع.

فيكون هناك بين أسبوع وآخر، أسبوع يتميز بانخفاض حمل التدريب لإتاحة الفرصة للاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن استخدام أحمال تدريبية عالية. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص 84)

7-10-3- التموجات الطويلة:

وتعني على مدى عدة دورات متوسطة خلال فترة التدريب أو مراحل تدريبية يتحقق مبدأ التموجات في حمل التدريب لإتاحة الفرصة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصف مستمرة وذلك عندما تكون هذه التموجات ما بين الارتفاع والانخفاض في درجات الحمل مع الايقاعات الحيوية والطبيعية للرياضي. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص 84)

7-11- مبدأ التسخين والتهدئة:

في كل جرعة تدريبية يجب الالتزام بتخصيص وقت للتسخين في بداية جرعة التدريب وللتهدئة في نهاية جرعة التدريب حيث يفيد التسخين في اعداد الجسم للأداء العنيف والوقاية من الاصابات، وعادة ما يستخدم اللعب تدريبات للمرونة والمطاطية مع التدرج في زيادة الشدة تدريجيا، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارات بسيطة قبل أداء تدريبات المطاطية نظرا لخطورة الاصابة التي تنتج عن المبالغة في استخدام تمرينات المطاطية، ولذلك قد تستخدم بعض التمرينات البسيطة. حيث تساعد تمرينات الاسترجاع في نهاية الوحدة التدريبية على تخليص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع مثل التخلص من حمض اللبن خلال 50% من الزمن أقل عما لو لم يتم أداء تمرينات تهدئة، وتشمل عادة تمرينات مطاطية ومشيا وتمرينات للتنفس لتهدئة الجسم. (أبو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلان، 1994، ص82)

8- عمليات التدريب الرياضي العلمي: تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى:

8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

8-1-1- عمليات التقييم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

8-1-2- عمليات تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن.

8-1-3- وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.

8-1-4- عملية تنظيم الأجهزة الفنية: تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى.

8-2- عمليات القيادة التطبيقية:

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

8-2-1- عمليات القيادة التربوية:

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

8-2-2- عمليات القيادة التعليمية:

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

8-2-3- عمليات القيادة التنموية:

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص، 24، 23)

9- خصائص التدريب الرياضي:

هناك عدد من الخصائص المهمة وهي كما يأتي:

- يتطلب تنظيم أسلوب حياة الفرد وطريقة معيشته لتتلاءم مع متطلبات عملية التدريب ولذا يتدخل التدريب في أسلوب تنظيم المعيشة من حيث التغذية والنواحي الصحية ونظام الحياة اليومية بما يتلاءم مع المجهود العالي المطلوب في رفع مستواه الرياضي لأعلى درجة ممكنة.

- تتميز عملية التدريب بالاستمرارية دون انقطاع ويظهر استمرار عملية التدريب الرياضي في الخطط التدريبية التي تبني على أسس علمية والانجازات الناجحة في العملية التدريبية.

- تستند عملية التدريب الرياضي على نظريات وقواعد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مع الاستفادة بخبرات المدربين العملية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

- تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والذي يعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس والاستقلال في التفكير والابتكار واعداد الفرد لأن يتدرب بمفرده تبعاً لإرشادات المدرب وتخطيه.

يوسف لازم كماش، 2013، ص 171، 172)

- ان عملية التدريب الرياضي يجب أن تكون ذات هدف للوصول الى مستوى من الانجاز الرياضي في فعالية واحدة أو الألعاب الفرعية.

- تتم عملية التدريب في كل المحتويات بشكل فردي.

- تتم عمليات التدريب تحت قيادة وارشاف دقيق ومنتظم ويرتكز على برمجة بعيدة المدى.

- تأكيد على وحدة التربية والتدريب ويحتاج هذا الجانب الى مدرب واع ونشط وفعال بالتعاون مع الرياضي الواعي.
- تنظيم أوقات أسلوب الحياة اليومية من عمل ودراسة وتدريب وراحة وأوقات التغذية وغيرها. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص33)
- التدريب الرياضي هو عملية تربوية تعليمية.
- التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالاستقرار والدور القيادي للمدرب. (محمد حسن علاوي، 2002، ص22)
- يعتمد التدريب على القياسات والاختبارات والمنافسات للوصول الى أفضل نتائج رياضية.
- يجب أن يكون هيكل التدريب بالتنظيم والتخطيط.
- رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية عند الرياضيين يقدمهم الى الشعور بالنجاح المستمر والتكيف الذي يتطلبه المستوى العالي الرياضي. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص33)
- يتميز التدريب الرياضي بالأحمال التدريبية وهذا يختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي للاكتساب للياقة والاعداد البدني العالين.
- التدريب الرياضي عملية ارادية في المقام الأول لكل من الرياضي والمدرب ويقبل عليها الرياضي برغبته وارادته.
- يسير التدريب الرياضي وفقا للأسس والمبادئ العلمية و التربوية. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص 18)
- التخصص في نوع الفعالية أو النشاط الممارس.
- مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى وان تقاربت النتائج.
- تنمية كل القوى البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس كي تكون كوحدة واحدة مترابطة غير مستقلة.
- أن يتسم التدريب الرياضي بالدور القيادي من خلال البرامج التربوية. (محمد حسن علاوي، 1990، ص59)
- يعتبر التدريب الرياضي أحد عوامل التأثير الرياضي من حيث التغيير والتشكيل الايجابي لأسلوب حياة الرياضيين أهمها النوم والصحة والتغذية.
- التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب ولكي يكمل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية فيها من جانب رياضي. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص19).

10- الحمل التدريبي:

- يعرف الحمل التدريبي بأنه العبء الحركي المستخدم في الحصة أو الوحدة التدريبية الواقع على الفرد وذلك من خلال استخدامه لمختلف التمارين المبرمجة في الوحدات التدريبية. (عبد الستار جبار الضمد، 2017، ص96)
- يعرفه تورين بأنه مقدار العمل المطلوب من اللاعب لكل وحدة زمنية، بحيث يمكن أن تكون يوم أو أسبوع أو دورة أو سنة. (Bernard Turpin.2002. p31)

11- أنواع الحمل التدريبي:

هناك نوعين من الحجم التدريبي يمكن حسابها في التدريب و هي:

11-1- الحجم التدريبي النسبي: ويقصد به قيمة الزمن المخصص لتدريب مجموعة من الرياضيين أو فريق خلال وحدة تدريبية، فالحجم التدريبي النسبي نادرا ما تكون له قيمة أو أهمية بالنسبة للرياضي بصورة منفردة.
11-2- الحجم التدريبي المطلق: ويقصد به قياس مقدار المنفذ بواسطة كل رياضي على حدى بوحدة زمنية معينة، ويعبر عادة عنها بالدقائق، ويعتبر الحجم المطلق النوع جدا لتقييم الحجم التدريبي المنفذ من قبل الرياضيين. (محمد رضا ابراهيم المدامغة، 2017، ص125)

12- أشكال الحمل التدريبي:

12-1- الحمل الخارجي:

وهو الحمل الذي يشتمل على كل أنواع التمرينات أو الحركات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير الحالة البدنية والجسمية والقدرات المهارية و الخططية من خلال قوة ومدى المثير الحركي وعدد التكرارات لأداء المثير أو مجموع المثيرات وانجازها خلال وحدة زمنية محددة. (خالد جمال السيد، 2016، ص150)
يمثل الحمل الخارجي شدة المجهودات المنفذة من قبل الرياضي والمتمثلة في عدد التكرارات، عدد المجموعات، الراحة بين التكرارات، الراحة بين المجموعات ، مدة وطبيعة الراحة. (Thierry. p133) ، 2010،
ويتكون الحمل الخارجي من:

12-2- الحمل الداخلي:

- يعبر عن الحمل الداخلي بالتأثير الناتج من الحمل الخارجي على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي. (موفق أسعد محمد الهيتي، 2001، ص65)
- درجة الاستجابة للأجهزة الوظيفية والتي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وهو عبارة عن ردود أفعال الجسم تلقائيا من أثر التدريب وتشمل (النبض، السعة الحيوية للرئتين، نظم انتاج الطاقة، ارتفاع وانخفاض الضغط...الخ. (عبد العزيز أحمد مديقتش، 2020، ص22)

يتناسب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي على جسم الفرد، إذ أنه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية و البيوكيميائية الحادثة للأجهزة المختلفة للجسم، وكذلك كمية التحميل النفسي، أي كلما زادت التغيرات في الأجهزة الحيوية لجسم الفرد كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الحمل الخارجي. (موفق أسعد محمد الهيتي، 2001، ص66)

12-3- الحمل النفسي:

- هو مختلف الضغوط والانفعالات العصبية و النفسية المرافقة لظروف التدريب والمنافسة مما يزيد من العبء الواقع على أجهزة الجسم، بحيث يمكن أن نلاحظ فارق الضغوط والمجهود المبذول خلال المنافسة مقارنة مع التدريب ومواقفه المتنوعة. وهناك العديد من العوامل التي تزيد الضغوط على الرياضيين سلباً أو إيجاباً وهذا يرتبط بقدرات وخبرات الرياضي في التعامل مع الظروف والمعطيات بالشكل الذي يقلل من تأثيراتها السلبية. (فاضل دحام منصور المياحي، 2022، ص178).

13- مكونات حمل التدريب:

يتضمن الحمل الخارجي مجموعة تمرينات وحركات تنفذ خلال الوحدة التدريبية وهذه التمرينات تؤدي على وفق مكونات الحمل التي ترتبط مع بعضها البعض وتتحكم بتوجيه الهدف من الحمل التدريبي وهذه المكونات هي:

- شدة الحمل. - حجم (سعة) الحمل. - كثافة الحمل.

13-1- شدة الحمل:

- هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء. (علي السعيد ربحان، 2007، ص76)

- هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء والتي تم تحديدها من خلال (درجة السرعة، درجة قوة المقاومة، مقدار مسافة الأداء، توقيت الأداء) وتعني مقدار واتجاه تأثير الحمل على الجسم، و تغيير مستوى شدة الحمل يعني تغييراً في نظم إنتاج الطاقة وبالتالي اختلاف طبيعة الأداء لمختلف وظائف الجسم وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعاً لنوع الأداء البدني في مكن التعبير عنها بسرعة الأداء أو زيادة عدد التكرار في وحدة زمنية محددة أو درجة صعوبة الأداء. (أشرف محمود، 2016، ص108، 109)

وهناك نوعين من الشدة:

الشدة المطلقة: وهي قياس النسبة المئوية لشدة الفرد القصوى الضرورية لأداء التمرين.

الشدة النسبية: وهي التي تقيس الشدة المستعملة في الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية الصغيرة. (محمد عبد الحسن، 2012، ص172)

13-2- حجم الحمل التدريبي:

يفهم حجم التدريب على أنه زمن التكرارات التي ينفذها الرياضي خلال التمرين الواحد وهذا يتعلق بمقدار حجم الوحدة التدريبية الواحدة أو الأسبوعية أو الشهرية، إذ أن حجم التدريب يجب أن يخضع الى التدرج صعودا ونزولا لأن ذلك يبعد الرياضي عن فرص الإصابة على أن حجم التدريب يعد واحدا من الأعمدة الثلاثة التي يستند عليها مستوى التطور في المستوى الرياضي على الصعيد البدني أو المهاري أو الخططي. (رافع صالح فتحي وآخرون، 2013، ص28)

13-3- الكثافة:

- هي العلاقات الزمنية المتبادلة بين عوامل الحمل التدريبي (حجم وشدة التدريب) وتتابع العمل وهي مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين اعادة تكرار الجهد البدني (التمارين) أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل. (فاضل كامل مذكور، 2001، ص68)

- تعبر عن قصر أو طول الزمن أو الفترات الزمنية أثناء الراحة بين اعادة التكرار أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل. أي أن كثافة الحمل تحدد الزمن بين كل تكرار وآخر. (عادل تركي حسن الدلوي، 2009، ص 31)

وتنقسم فترات الراحة الى نوعين رئيسيين وهما:

- الراحة الايجابية:

تدعى بالراحة النشطة حيث يقوم اللاعب خلالها بمزاولة بعض التمرينات الخفيفة والتي تساعد وتساهم في استعادة الشفاء بسرعة. (ليث ابراهيم جاسم الغريبي، 2016، ص107، 108)

- الراحة السلبية:

وهي تمثل فترة زمنية ينقطع فيها اللاعب عن التدريب دون أن يقوم بأي جهد بدني و يعطي اللاعب الحرية المطلقة في اختيار الوسيلة المناسبة مثل النوم أو الجلوس.

كما تقسم الراحة السلبية من حيث مستوياتها الى نوعين هما:

- راحة الكاملة: وفيها يهبط جل العمليات الفيسيولوجية بالجسم الى أدنى مستوى ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110-130 نبضة / دقيقة ويلاحظ عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

- راحة غير كاملة: ويصل فيها معدل النبض ما بين 140-180 نبضة / دقيقة. (محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، 2013، ص 105)

14- وحدة قياس الحجم التدريبي:

- المسافة المقطوعة أثناء التدريب: (السباحة، الركض، التجديف، الدراجات، التزحلق الطويل)

- الكتلة بالكيلوغرام وأجزائه: (تدريب الرباعيين، تدريب القوة بالأنقال)
- الزمن: حسب وحدات قياسه لحساب الحجم التدريبي في (المصارعة، الملاكمة، الجمباز)
- التكرار: (تدريب المهارات الخطئية والفنية في الألعاب الفرعية والجمباز. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص26، 27)

15- طرق التدريب الرياضي:

15-1- مفهوم طرق التدريب:

- تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 26)
- هو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب. (عادل عبد البصير 1999، ص158)
- تعرف طريقة التدريب بأنها نظام الإتصال المخطط والمتكامل لإيجابية التفاعل بين المدرب و الرياضي للسير على الدرب الموصل لهدف.(عصام عبد الخالق، 2003، ص194)

15-2- أنواع طرق التدريب الرياضي:

15-2-1- طريقة التدريب المستمر:

- تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو عدد مرات التكرار وتستخدم هاته الطريقة في الحركات المتشابهة كالهزولة والركض والسباحة والتجديف. (روز غازي، 20015، ص113)وينقسم الى:

15-2-1-1- مستمر منخفض الشدة:

- ترتبط تدرجاته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته بين (60- 80%) من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدرجاته بالاستمرار، لفترات ومسافات طويلة.

15-2-1-2- مستمر مرتفع الشدة:

- يتميز بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين (80-90%) من الحد الأقصى لضربات القلب وتكون تدرجاته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشر جيدا في التحمل، (أمر الله البساطي، 1998، ص 81)

15-2-1-2- أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير القدرات الهوائية ومن أهمها الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كما تهدف إلى تنمية و تطوير التحمل العام (الدوري التنفسي) والتحمل الخاص في بعض الأحيان. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص268)

15-2-1-3- تأثيرها:

- المساهمة في رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- العمل على زيادة قدرة الدم على نقل كمية أكبر من الأوكسجين.
- المساهمة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.
- المساهمة في رفع السمات الارادية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل.(أيمن غنيم، 2019، ص 59، 60)

15-2-1-4- مكونات حمل التدريب المستمر:

جدول رقم (01): يوضح مكونات حمل التدريب المستمر منخفض الشدة(محمد أبو حلوة، 2016، ص128)

شدة أداء التمرين	25- 75% من القدرة القصوى للاعب
فترات الراحة البينية	الراحة معدومة أثناء الأداء
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	زيادة في حجم التمرينات من خلال زيادة طول فترة الأداء المستمر

15-2-2- طريقة التدريب الفتري:

- هي نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم وينتهجونه وتتسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه.
- يقصد به تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة. (محمد عبد علي الطائي، 2022، ص 213)
- وتنقسم الى نوعين:

15-2-2-1- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

هو نوع من أنواع التدريب المنخفض يتميز بالتمارين التي تقام بشدة منخفضة، يهدف هذا النوع من التدريب إلى تحسين اللياقة البدنية العامة والصحة دون إرهاق الجسم بشكل كبير. قد يتضمن التدريب المنخفض الشدة أنشطة مثل المشي الخفيف، (البليك واخرون، 2009، 279)

15-2-2-1-1- أهداف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة::

- تنمية التحمل العام.

- تنمية التحمل الخاص.

- تنمية القوة. (كمال جميل الرضي، 2004، ص 216)

15-2-2-1-2- تأثير طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة::

- رفع كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات

- العمل على خفض مستوى الكوليسترول على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى.

- تعمل على تقوية جدران الرئتين والشعيرات الدموية.

- سريعة القدرة على إنتاج الطاقة مقارنة بالرق الأخرى. (أيمن غنيم، 2019، ص60)

15-2-2-1-3- مكونات حمل التدريب الفتري المنخفض الشدة:

جدول رقم (02): يوضح مكونات حمل التدريب الفتري المنخفض الشدة (روز غازي عمران، 2015، ص100)

شدة أداء التمرين	60-80% في تمارينات الجري 50-60% في تمارينات القوة
عدد مرات أداء التمرين/ زمن التمرين	15-30 ثانية للقوة / 14-90 ثانية للجري
فترات الراحة البينية	راحة ايجابية غير كاملة للبالغين 45-90 ثانية معدل النبض 120-130 ن/د للبالغين 60-120 ثانية معدل النبض 90-120 ن/د
عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)	20-30 للقوة 06-12 للجري

15-2-2-2- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

- هو نوع من أنواع التدريب المنخفض عرف هذا النوع من التدريب بأنه تدريب قصير المدى وعالي الكثافة، حيث

يتم تنفيذ التمارين بشكل مكثف ومتكرر على فترات زمنية قصيرة وتكون الشدة عالية والحجم قليل. (الببيك وآخرون،

2009، ص279)

15-2-2-2-1 أهداف التدريب الفترتي المرتفع الشدة :

- تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة.
- تنمية القوة الممزوجة بالسرعة (القدرة) والقوة الانفجارية.
- زيادة عدد الشعيرات الدموية وزيادة نمو الألياف العضلية. (عبد العزيز أحمد مديقش، 2020، ص 285)

15-2-2-2-2 تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

- تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة.
 - تحسين التبادل الأوكسجيني للعضلات.
 - زيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني.
 - زيادة سعة التكيف النفسي للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.
 - تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.
- 15-2-2-2-3 مكونات حمل التدريب الفترتي المرتفع الشدة:
- جدول رقم (03): يوضح مكونات حمل التدريب الفترتي المرتفع الشدة (روز غازي عمران، 2015، ص 102)

شدة أداء التمرين	80-90% في تمارين الجري 60-75% في تمارين القوة
عدد مرات أداء التمرين/ زمن التمرين	10-30 ثانية لكل من المقاومات والجري
فترات الراحة البينية	راحة ايجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)	8-10 للقة 10-15 للجري

15-2-2-2-4 أهداف طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

- تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة.
- تطوير القوة العظمى.
- تطوير القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
- تطوير السرعة.
- تنمية القوة الممزوجة بالسرعة (القدرة) و القوة الانفجارية.
- زيادة عدد الشعيرات الدموية و زيادة نمو الألياف العضلية. (عبد العزيز أحمد مديقش، 2020، ص 285)

15-2-2-2-5- التأثير الفيسيولوجي لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

- تعمل العضلات في غياب الأوكسجيني.
- دين أوكسجين بعد كل أداء.
- حمل مرتفع الشدة.
- تراكم حمض اللبن.

- تعمل على تأخير الاحساس بالتعب. (محمد عبد علي الطائي، 2022، ص 218)

15-2-3- طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية وليست طريقة مستقلة بذاتها تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة فيشكل دائرة طبق الخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري). (كمال درويش، محمد حسين، 1984، ص166)

15-2-3-1- أهداف طريقة التدريب الدائري:

- تساهم في الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- تساعد على تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- زيادة مبدأ الحمل.

15-2-3-2- تأثير طريقة التدريب الدائري:

- تحميل جميع العضلات و الأجهزة الحيوية الأخرى.
- تطوير مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل للضغوط البدنية.
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة. (محمد ابراهيم أبو حلوة، 2016، ص 135)

16- طريقة التدريب التكراري:

16-1- تعريف طريقة التدريب التكراري:

- هي طريقة تعتمد على الشد الثابت للعمل (بسرعة كبيرة) مع الاستخدام الجيد لفترات الراحة والتغيير في عدد التكرارات، و زمن استغراق كل تمرين يتراوح بين (20- 25) ثانية تتخلله راحة ايجابية بين التكرارات. حيث يعمل التدريب التكراري بالشدة العالية في مرحلة التحضير الخاص الى اثاره الجهاز العصبي المركزي و تتراوح الشدة من (85- 95%) من قدرة اللاعب وما ينتج من توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب التكراري بالشدة القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

وتحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى، وما لهذه الصفات المركبة من علاقة مباشرة بتنمية التحمل الخاص، وتستخدم هذه الطريقة بشكل رئيسي مع الناشئين والشباب عند تعليم الحركات والمهارات الأساسية. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 224، 225)

- إن طريقة التدريب التكرارية هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار لمسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة بسرعة معينة. (عصام عبد الخالق، 2003، ص 63)

- إن طريقة التدريب التكرارية هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار لمسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة بسرعة معينة. (محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، 2008، ص 564)

- يتم من خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وكذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة، مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استخدام تمارين بشدة عالية بحدود (90-100%) من الإمكانيات القصوى للاعب، وقد ثبت أن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة، لان حامض اللاكتيك يكون أكثر في حالة التدريب التكراري، ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى أكثر من 180 نبضة في الدقيقة، وبحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة، لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، 1994، ص 44)

- يشبه تقريبا التدريب الفتري ولكنه يختلف عنه في فترة استمرار الأداء ودرجة استعادة الشفاء قبل التكرار التالي حيث تتراوح فترة الأداء ما بين 5-12 دقيقة، بينما تكون فترة الراحة أطول نسبيا حتى يعود معدل النبض الى أقل من 120 نبضة/دقيقة، وتهدف طريقة التدريب التكراري الى استشارة قدرة الرياضي على تحمل ضغط المنافسة لفترة أطول، وهي تنمي القدرة الهوائية أو اللاهوائية تبعا لشدة الحمل المستخدم. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012، ص 113)

- يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية قد تصل الى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ راحة بينية تسمح له باستعادة الاستشفاء وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين. (بسطويسي أحمد، 1996، ص 48)

- تتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة، أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في

تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات .

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة والشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (عادل عبد البصير، 1999، ص161)

16-2- أهداف طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.
- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة). (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا ، 2004 ، ص276)
- سرعة رد الفعل.
- الحمل الخاص بالمنافسة.
- تعمل هذه الطريقة على تنظيم وتحسين وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات، وزيادة الطاقة المخزنة فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي، وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (الدين الأكسجيني) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة، وبذلك يتراكم حمض اللبنيك فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2010، ص276)
- تعمل طريقة التدريب التكراري على تنمية الصفات الإرادية والشخصية للاعب، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى بظروف المنافسة. (ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص83)

16-3- تأثيرات التدريب التكراري:

16-3-1- التأثير الوظيفي (البيولوجي) :

إن عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة وانطلاقها ، تستدعي إثارة قصوى للجهاز تحت ظروف استدعاء عمليات التكيف لذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة للفرد تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع ،من خلال متطلبات الحمل العالي، وتوقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في الأكسجين بحيث ينتج من ذلك وجود العضلات على العمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي ، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي. (معتمد غوتوف، 2000، ص94)

16-3-2- التأثير الفسيولوجي والوظيفي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، وأيضاً يؤدي للعمل الأوكسجين وتراكم حمض اللاكتيك على العضلات مما يؤدي للإجهاد، و تعب الجهاز المركزي يعمل على تنمية القدرة الهوائية، واللاهوائية تبعاً لشدة الحمل المستخدم.

16-3-3- التأثير النفسي والتربوي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى التكيف والتعود على شكل المباراة، وتطوير السمات الإرادية، والشخصية وثبات النواحي الانفعالية، كما انه يؤدي إلى القدرة النفسية على إخراج أعلى سرعة لمقاومة أقصى حمل ، والتعود على شكل ومواقف المباراة ،وتطوير السمات الإرادية والشخصية، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتماشى مع صورة المنافسة.

يمكن أن نميز بين التدريب التكراري التدريبي (تمرينات الجري) في النواحي التالية :

- السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب الفترتي تكون أقل من سرعة المنافسة قليلاً.

- منافسات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبياً على أن تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو الفترتي أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.

- التكرار يكون في التدريب التكراري أكثر من التدريب الفترتي.

- الراحة البيئية تستخدم في التدريب الفترتي راحة بينية قصيرة 45-180 ثانية بينما تستخدم في التدريب التكراري فترات راحة طويلة نسبياً 3-45 دقيقة. (أبو علاء احمد عد الفتاح، 1997، ص126)

16-3-4- تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم:

يعتمد عداء 100 متر بالدرجة الأساسية على التدريبات اللاهوائية، إذ يتم من خلالها تطوير قابلية الجسم البدنية على تحمل أعباء التمارين عالية الشدة التي تتكون منها هذه التدريبات، فضلاً عن زيادة قابلية العداء بتحقيق الانجاز الأفضل خلال السباق.

والتدريبات اللاهوائية هي مجموعة التمارين الخاصة برفع كفاءة العضلات العاملة، وتزويدها بالطاقة اللاهوائية اللازمة لأداء انقباضات عضلية بأقصى سرعة، وأقل زمن دون تدخل الأوكسجين الخارجي، إضافة إلى تطوير قدرة الانجاز اللاهوائية من خلال تطوير قدرة جسم الإنسان على توفير الطاقة اللازمة للقيام بمجهود عالي الشدة، من خلال تفاعلات التفكك البيوكيميائي، والتي تستمر لفترة من 5ثواني إلى دقيقتين) طبقاً لكمية المركبات الفوسفاتية ATP و CP المخزنة في العضلات، ويحتاج عداء 100م هذه القدرة اللاهوائية منذ بداية العمل العضلي، وحتى نهايته ويمكن الاحتفاظ بها لدى عدائي المسافات القصيرة لتصل إلى 25 ثانية عند رياضي المستويات العليا طبقاً

لمستوى ونوع التدريب، ويقسم كوشن كما هو موضح أدناه شدة حمل التدريبات اللاهوائية للأنشطة ذات الحركة الواحدة المتكررة. (أبو علاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 1993، ص126)

جدول رقم (04): يوضح مكونات حمل التدريب التكراري (سعيد عرابي، 2015، ص22)

شدة أداء التمرين	90% في تمارين الجري 90-100% في تمارين القوة
عدد مرات أداء التمرين/ زمن التمرين	بدون تحديد الزمن
فترات الراحة البينية	للجري راحة طويلة من 03-04 دقائق وطبقا للمسافة وتكون ايجابية القوة 03-04 دقائق مع مراعاة أن تكون ايجابية
عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)	1- 5 مرات
عدد المجموعات في التمرين	03-04 مجموعات

17- خصائص التدريب التكراري:

17-1- شدة التمارين:

تحدد شدة التمارين في طريقة التدريب التكراري كالاتي: بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح ما بين 90-100 % من أقصى شدة للاعب وبالنسبة لتمرينات القوة فتكون الشدة ما بين 80-100 % من أقل شدة للاعب.

17-2- حجم التمارين:

نتيجة الى أن طريقة التدريب التكراري تعمل بالشدة القصوى فان حجم التمارين يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين 3-6 تكرارات في التمرين الواحد.

17-3- فترات الراحة:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء ، مما يتطلب اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا ، طبقا للشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء والتي تكون في تمارين القوة ما بين 2-3 دقيقة، وفي تمارين السرعة قد تصل الى حدود 15-45 دقيقة. (يوسف لازم كماش، صلاح بشير أبو خيط، 2013، ص 320)

17-4- زمن دوام التمارين:

يختلف زمن دوام التمارين من تمرين لآخر ، وكالاتي بالنسبة لدوام التمرين القصير يستمر لحوالي 15-120 ثانية ، أما بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين (120ثانية الى 8 دقائق) أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي (8دقائق- 15 دقيقة). (يوسف لازم كماش، صلاح بشير أبو خيط، 2013، ص 321)

18- وسائل التدريب الخاص بالتدريب التكراري الأقصى:

18-1- التدريب البليومتري باستخدام طريقة التدريب التكراري:

يمكن استخدام التدريب البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية من 80-100% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمارين السرعة فتصل الشدة بين 90-100% من الشدة. وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية بين التمارين ، ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا تطول فترات الراحة حتى تصل من حدود 20-40 دقيقة هذا في تمارين السرعة أما في تمارين القوة فتصل الراحة في حدود 20-30 دقيقة. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص52)

18-2- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب التكراري:

يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام احمال اضافية كالأثقال والصدرية ذي الأحمال الحديدية واكياس الرمل لتنمية القوة العضلية ، حيث تتميز شدة التمارين من 80-100% من الحد الاقصى لقدرة الرياضي وكما تعتمد هذه التمارين على تمارين الخطف وتمارين الدفع وتمارين ثني الركبتين المختلفة مع حمل الأثقال المختلفة مثل (ثني الركبتين كاملا) (ثني الركبتين نصفا) وينصح في التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمارين في حدود 2-4 دقيقة عند استخدام شدة 80-90% وإذا زادت الشدة عن 90% فتعطى راحة بحدود 3-5 دقيقة، كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة الا في حالات خاصة ويعتبر هذا الأسلوب من التدريب اسلوبا ايجابيا في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ومالها من تأثير ايجابي على مستوى السرعة. (عبد الجبار سعيد محسن، 2021، ص52)

خلاصة

إن التطور السريع في تحقيق الانجاز الرياضي في مختلف مجالات الرياضة، سواء في الرياضات الفردية، أو الجماعية يسير بتطبيق المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي و التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ متنوعة، مثل فسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية وغيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة، بالإضافة الى دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، فكل طريقة تختلف عن الطرق الأخرى من حيث المبدأ والمجال في تنمية أداء الرياضي بتوفر أدوات ووسائل منظمة، بالإضافة إلى هذا يجب إعداد خطط وبرامج تدريبية مبنية على منهجية علمية صحيحة، والتي تهدف في النهاية إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية بالقدر الذي تسمح به أقصى قدراته واستعداداته وإمكاناته.

الفصل الثاني

السرعنة

تمهيد

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية والتي تعتبر ذات أهمية خاصة، وهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المنافسات الرياضية الفردية أو الجماعية، فهي تعد من أهم الصفات البدنية المطلوبة بكثرة في كل الاختصاصات سواء الجماعية أو الفردية ، وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل عند الشباب، حيث تتطلب تدريبات السرعة قدرا كبيرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة، ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو.

1- تعريف السرعة:

- تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن مختلف التبادلات السريعة ما بين حالات الانقباض والاسترخاء العضلي. (ريسان خريبط مجيد، 1998، ص05)
- هي القدرة على القيام بحركات حركية تسبب تحرك الجسم أو أحد أجزائه بأقصى سرعة ممكنة ولفترات زمنية قصيرة دون الشعور بالتعب، (Pradet ، 2012، p116)
- هي قدرة الفرد على القيام بحركات متكررة من نوع واحد في أقل فترة زمنية ممكنة. (يوسف محمد الزامل، 2011، ص32)
- تعرف السرعة بقابلية أو جاهزية الفرد على انجاز عمل في أقل زمن ممكن، حيث تتوقف صفة السرعة على سلامة الأجهزة (الجهاز العصبي والجهاز العضلي) والعوامل الوراثية والحالة التدريبية للرياضي. (1993، p82، domhoff.martin.habil)
- هي القدرة على التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (أحمد بن عبد الرحمان الحراملة، علي بن محمد جباري، 2017، ص77)
- يعرفها كلود بيبير بأنها النوع الموجود عند الفرد لانجاز مجموعة من الأفعال الحركية في أقل زمن ممكن. (Cattenoy .2002.p156)
- قدرة جسم الفرد أو أعضائه على اجتياز أكبر مسافة في وقت معين. (Didier reiss ، 2013 : pascal prevost .p360)
- القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. (كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسائين، 2001، ص64)
- هي صفة من الصفات البدنية الأساسية وقدرة من القدرات المرتبطة بالبناء والجهاز العصبي للفرد، حيث يمكن للتدريب الحديث الممنهج بطريقة علمية أن يؤدي دورا كبيرا في تطويرها بدرجة كبيرة وعالية، فضلا عن أثر العوامل الفيسيولوجية و المورفولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تنميتها وتطويرها. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص50)
- السرعة هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية ومختلف الخصائص التي تملكها العضلة بإنتاج القوة وتحريكها وتطويرها مع القيام بحركات معينة في أقصر زمن ممكن. (1997: jurgen weinnek، p293)
- يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفيسيولوجية الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (منذر هاشم، علي الخياط، 2000، ص30)

- السرعة من وجهة علم الميكانيكا هي حاصل قسمة المسافة بالنسبة للزمن وتعرف من ناحية أخرى بأنها القدرة على انجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن. (بسطويسي، 2007، ص153)

- مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية لأداء الحركات في مدة زمنية قصيرة وهي عامل مهم وضروري لأداء الواجب الحركي. (جمال قاسم محمد البديري، أحمد خميس راضي السوداني، 2011، ص53)

مفهوم السرعة في كرة القدم:

تعنى السرعة في كرة القدم قدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة سواء بدون كرة أو بالكرة في أقل فترة زمنية ممكنة، حيث تظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات قصيرة، سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، سرعة رد الفعل لحارس المرمى. (أحمد عطية فتحي، 2017، ص49)

2- أهمية السرعة:

تعد السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر الى أبعد الحدود على تحديد كفاءة الاعداد البدني. وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية الى السرعة بأنواعها المختلفة و لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال وبناء على ذلك فانه يجب قبل البدء في تنمية وتطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي أن تكون تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2010، ص114)

اذ تعتبر ركيزة من الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة الا واحتوت على اختبارات السرعة. كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن كما يحدث في ألعاب المضمار كجري 100م ، 1500م ، السباح ، التجديف أو أداء مهارة مينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة، كركل الكرة بالقدم أو الوثب للأعلى. (أشرف محمود محمد امين ، 2020، ص64)

2-1- أهمية السرعة لدى لاعب كرة القدم:

إن السرعة في كرة القدم هي القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة والكبيرة في زمن قصير تحت قوة عضلية صغيرة كانت ام كبيرة و يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة. (منذر هاشم، علي خياط، 2000، ص30)

تتجلى أهمية السرعة في المباراة من خلال الأداء والنشاط الحركي المتميز، كما تكمن أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارة الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل وتحت ضغط المنافسين وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التميرير أو قطع الكرة. (علي البيك، 2008، ص166)

وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الاساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تعتمد على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة لكنها تعتمد كذلك على قدرة السرعة الحركية لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها ، وان السرعة الحركية مع الكرة يتحكم فيها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير و سرعة التبديل من حركة الى اخرى (وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب). (عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل، 1997، ص39)

3- أهداف تدريبات السرعة في الألعاب الجماعية:

تختلف حركات أعمال السرعة في الألعاب الجماعية سواء أثناء تنفيذ الحركة الوحيدة أو المتكررة حيث تظهر أثناء الحركات الانتقالية أهمية مرحلة زيادة السرعة لكل الجسم خلال مسافات الأداء القصيرة حتى القصى من 30-40م كما في كرة القدم. أما الحركات الوحيدة فيختلف نوعها ومعدل تكرارها من نشاط الى آخر كما تختلف خلالها معدلات تزايد السرعة خلال مسافات الأداء قصيرة المدى حتى الوصول الى التكرار الأقصى لسرعة الأداء كما في قوة الرمي وقوة التصويب. في ضوء ما سبق يتضح لنا أن ظهور الحركة الوحيدة أو المتكررة (السرعة الانتقالية) يختلف من نشاط الى آخر في الألعاب الجماعية. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص333)

كما يمكن الإشارة الى أن تدريبات السرعة في الألعاب الجماعية التخصصية يكون لها مجموعة من الأهداف المحددة مثل:

- 1- تحسين السرعة الحركية المتكررة (السرعة الانتقالية) في ضوء الاعتبارات الخاصة لإمكانية زيادة السرعة خلال المسافة الأولى من الأداء (محاولة تطوير وتحسين سرعة الأداء)
- 2- تحسين السرعة الحركية الوحيدة والوصول بها الى أقصى حد ممكن.
- 3- التحقيق النموذجي لسرعة رد الفعل خلال ردود الأفعال المركبة لمعظم المثيرات السمعية والبصرية والتكتيكية تحت تأثير عامل زمن الأداء.
- 4- تصاعد القدرة على مقاومة التعب خلال تكرار أداء أعمال القوة المميزة بالسرعة في السرعات الانتقالية (تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة) وخلال نوع الحركة الوحيدة (القوة المميزة بالسرعة- تحمل قوة رد الفعل) (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص334)

4- أنواع السرعة:

4-1- السرعة الانتقالية:

- تعتبر السرعة الانتقالية من أنواع السرعة التي لها أهمية وتلعب دورا كبيرا في معظم الأنشطة الرياضية، حيث تتجلى أهميتها في رياضة كرة القدم بصورة كبيرة، ومن خلال اطلاعنا على مجموعة من المصادر لاحظنا وجود اتفاق كبير بين الخبراء في مجال التدريب الرياضي في تحديد مفهوم السرعة الانتقالية، ولذلك اكتفينا بعرض هذه التعاريف، حيث يعرفها هارة بكونها " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على التنقل أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل ألعاب القوى أو الألعاب الجماعية. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2013، ص 87)

- يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان الى مكان آخر بأقصى سرعة ممكنة وذلك لقطع المسافة في أقل زمن ممكن، حيث يستخدم مصطلح السرعة الانتقالية غالبا في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة والمتكررة. (أحمد قبلان، 2012، ص 76)

هي كفاء الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر وقت ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة أعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن. (يحي السيد الكاوي، 2002، ص 147)

و تحدث السرعة الانتقالية عندما ينتقل الرياضي بشكل تكون فيه المسافات المقطوعة لكل نقطة من نقاط الجسم يوازي بعضها الآخر ويطابق كل منها تمام المطابقة، حيث تكون الحركة الانتقالية في شكلها البسيط أثناء التنقل في خط مستقيم. (Smail. A-2009.p64)

- وقد عرفها " klateralbik " بأنها القدرة على التنقل إلى الأمام مع إبراز القوة العظمى الممزوجة بأعلى مستوى من الشارح أو هي القدرة على قطع معلومة في أقل وقت ممكن.

وهذا يعني عبارة عن محاولة قطع مسافات معينة في أقصر زمن ممكن وتنقسم إلى نوعين:

4-1-1- سرعة الجري لمسافات قصيرة:

هذا النوع من السرعة هو نوع من السرعة الانتقالية ، حيث يستطيع الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتالية من نوع واحد، ومن خلال هذا يتبين لنا أن سرعة الجري لمسافات قصيرة تتعلق بعاملين اثنين هما عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى، فهما يعتبران من أهم المحددات لتحقيق النتائج الحسنة في الرياضات التخصصية، كما أنه يحدد بالمسافة المقطوعة والتي لا تزيد عن 18 متر، حيث يدوم عادة إلى 3 ثواني

وفي هذه المدة يتم إنتاج الطاقة لاهوائيا وذلك باستهلاك ال ATP المتواجد داخل العضلة والذي يبلغ حوالي 6 ميلي مول / كغ.

4-1-2- السرعة القصوى في الجري:

بعدما يبلغ الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري يدخل عامل ثاني يعرف بالسرعة القصوى في سباقات الجري وهذا عندما تزيد مسافات الجري عن 18م، ويشير "إيكارت" إلى أن مسافة قياس السرعة القصوى يجب أن لا تقل عن 43،27م وأن لا تزيد عن 43،91م. (j weineck، 1990.p302)

ويقول "باور" أن أقل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى تتراوح ما بين 36.57 إلى 54.86م ، وتختلف باختلاف السن والجنس، كما أنها تصنف ضمن الشعبة اللاهوائية والتي تمتد من 6 إلى 10ثواني، يتم إنتاج الطاقة من إحتياطي فوسفات الكرياتين المتواجد على مستوى العضلة، والذي يبلغ حوالي 21 ميلي مول /كغ من العضلات والذي يستهلك خلال 6ال10ثواني الأولى من الجهد البدني المبذول. (أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم، 1985، ص96)

4-2- سرعة رد الفعل:

- ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين
- يعرفها Weineck على أنها مختلف الاستجابات لمختلف المؤثرات الخارجية في أقصر زمن ممكن. مثل الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد تغيير مسارها. (J.Weineck، 1992، p. 337)
- هي القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهي صفة حركية فيسيولوجية وراثية يمكن على تنميتها وتحسينها وتطويرها و بذلك تعد مؤشرا لسلامة وصحة الجهاز العضلي العصبي للاعب. اذ يختلف زمن رد الفعل ليس فقط بسبب نوع النشاط بنظام التدريب بل لعوامل بيولوجية ووراثية ونمط الجسم والجنس حيث أن كل هاته العناصر تؤثر بشكل كبير على زمن رد الفعل عند اللاعب، وبذلك يتوقف تحسين مستوى سرعة رد الفعل عند اللاعبين على التمارين الخاصة. (محمد صبحي حسانين، 1987، ص463)
وتعرف أيضا بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن وقسم العلماء والخبراء سرعة رد الفعل إلى ثلاثة أنواع وهي:

4-2-1- سرعة رد الفعل البسيط:

- هو الزمن الواقع بين ظهور مثير معلوم مسبقا وبين بدأ الحركة (لحظة الاستجابة). (ايمن غنيم، 2019، ص153)

- وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب مسبقا نوع المثير المتوقع ويكون على أهمية الاستعداد للاستجابة بصورة معينة، وهي عبارة عن عملية ارسال مثير شرطي معروف والاستجابة لذلك المثير ويمكن تقسيم عملية رد الفعل البسيط الى :

- الفترة الاعدادية.

- الفترة الرئيسية.

- الفترة الختامية. (يوسف لازم كماش وآخرون، 2017، ص 116)

4-2-1-1- الفترة الاعدادية:

وهي عبارة عن الفترة الزمنية من لحظة اشارة الاستعداد حتى اجراء اشارة البدء وترتبط هذه الفترة بنوع سماع الاشارة والاستعداد للحركة الاستجابية.

4-2-1-2- الفترة الرئيسية:

وهي عبارة عن الفترة الزمنية من ادراك الإشارة حتى بداية الاستجابة الحركية ، وتنحصر العملية العصبية التي تعد للاستجابة الحركية فيما يلي:

- اللحظة الحسية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل، وتتكون من ادراك اشارة أو المثير .

- اللحظة الارتباطية لرد الفعل: وتتكون من استيعاب الإشارة أو المثير .

- اللحظة الحركية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل وتتكون من حدوث مثيرات حركية في جزء من المخ المختص بالحركة، ومن ارسال تلك المثيرات الى العضلات المعينة بواسطة الأعصاب. (أشرف محمود، محمد أمين، 2020، ص73)

4-2-1-3- الفترة الختامية:

وهي عبارة عن الفترة من بداية الاستجابة حتى نهايتها، والتي تتحقق فيها حركة الاستجابة المرئية والتي تتأسس على الفترتين السابقتين. (أشرف محمود، محمد أمين، 2020، ص73)

4-2-2- سرعة رد الفعل المركب:

- يعبر عنها بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثيرين للتمييز بينهما و الإستجابة لأحدهما فقط وذلك بعد عملية إجراء التمييز بين المثيرين. (محمد عادل رشيد، 1997، ص28)

ويقسم زمن رد الفعل المركب الى:

- انطلاق حدوث المثير.

- اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال المثيرات (الحوافز)

- لحظة تمييز المثير عن غيره من المثيرات الحادثة في الوقت نفسه وهذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الرياضي.
- لحظة اختيار رد الفعل الحركي المناسب للمثير.
- لحظة تأهب جزء المخ المختص بالحركة في الاعداد لرد الفعل الحركي.
- ويؤكد بعض العلماء على أن زمن رد الفعل لدى الرياضي يتكون من الآتي:
- **زمن الاستقبال:** خاص باستقبال المثيرات.
- **زمن التفكير:** الزمن الخاص بتفسير الاشارات ومقدار الأداء.
- **زمن الحركة:** الزمن الخاص ببدء الحركة (الاستجابة). (عبد العزيز أحمد مديقش، 2020، ص247)
- 4-2-3- **سرعة رد الفعل المنعكس:** ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به، أي أنه فعل لا ارادي حيث تنتقل المثيرات من الأعصاب الى النخاع الشوكي وتكون الاستجابة من النخاع دون الرجوع الى المخ، كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضة حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص به يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو بصريا، فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز وإلى الإحساس الأول للانقباض العضلي أي أنه عبارة عن استجابة سريعة من قبل الأجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص203)
- 4-3- **سرعة الأداء الحركي (السرعة الحركية):**
- و يقصد بها سرعة الأداء أي سرعة انقباض المجموعات العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل سورة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة، كذلك تظهر بوضوح في حركات ركل الكرة والتصويب وأداء الحركات المركبة. (ريسان خريبط، محمد عثمان، 2022، ص281)
- وهي قدرة اللاعب على أداء واجب أو نشاط حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن، ومن أمثلتها في كرة القدم سرعة التمرير، التصويب، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المحاورة للتخلص من مدافع بسرعة. (أحمد أمين فوزي، 2008، ص 61)
- هي امكانية الفرد على أداء مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن مثل سرعة أداء وثبة أو قفزة. (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2000، ص247)
- يقصد بها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمنبه معين في أقل فترة زمنية ممكنة. (ناهدة الدليمي، عادل مجيد خزعل، رائد محمد مشتت، 2015، ص29)

5- أشكال تدريب السرعة:

- السرعة الحلقية: هي التي لها نفس دورة الحركة والحركة وتكرار الحركة (تردد الارتكازات، les apuis، الخطوات) السرعة الأساسية النقية.
- السرعة اللاحقية: وهي لا تخضع لنفس الحلقة المفرغة أثناء ممارسة الرياضة والجري والعمل بسرعة واحدة (القفز، التسديد على المرمى).
- السرعة المنفصلة: العمل الرياضي البحث (البدء، العمل بدون كرة)
- السرعة المدمجة: أنواع مختلفة من السرعة أو حركة النشاط واللعب بشكل جيد و متقن و هذه المرة العمل يكون بالكرة مثل العدو والتحكم في الكرة مع التسلسل.

6- العوامل المؤثرة في السرعة بأنواعها:

6-1- العامل الوراثي:

رغم أن الإمكانيات الفردية تلعب دورا في ظهور عنصر السرعة، اذ ان السرعة تعتمد على العمليات الوراثية حيث يعتقد بعض الباحثين أن 65 % من الانجاز الرياضي لسرعة يرتكز على العامل الوراثي و30% تعتمد على العوامل السابقة وعوامل غير معروفة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 143)

6-2- العوامل التشريحية للعضلة (الخصائص التكوينية للألياف العضلية):

يتفق علماء الفيسيولوجيا على أنه اذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان طول احدهما ضعف طول الأخرى، فان الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيع الليفة العضلية الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية، وهذا يعني أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة، بالإضافة الى ذلك فان العضلات التي تمتد أليافها متوازية على طول المحور الطولي الممتد بطول العضلة تتميز بالسرعة أكثر من العضلات التي تمتد أليافها مائلة قطريا بالنسبة الى المحور الطولي للعضلة. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص116)

حيث أن عضلات جسم الانسان تحتوي على اليف حمراء واخرى بيضاء، فالألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما تتميز بالقوة والبطء في سرعة انقباضها عن البيضاء ولهذا تعمل تلك الالياف الحمراء على التحمل والعمل على التقليل من سرعة انقباض الالياف البيضاء ، على غرار الالياف البيضاء التي تتميز بسرعة الانقباض مقارنة بالبيضاء حيث ينحصر زمن انقباض الالياف بين (01 ، 1-) من الثانية ، كذلك تتميز بأنها اكثر طولاً من الالياف الحمراء.

ونتيجة لذلك فإنه يصعب تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة الألياف الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة، كما هو الحال في مسابقات المسافات القصيرة في الجري والسباحة مثلا، إذ من الممكن تطوير مستواه في نواحي السرعة إلى درجة معينة و حدود ثابتة لا يتخطاها كنتيجة الخصائص الوراثية التي يتسم بها تكوين جهازه العضلي. (احمد جابر محمود، 2018، ص233)

6-3- العوامل البيوكيميائية:

أن عمليات التكيف التي تحدث تأثير تدريبات السرعة من خلال (ارتفاع مخزون العضلة من ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP، وفوسفات الكرياتين PC، وارتفاع مخزون الجليكوجين) تسمح بتحقيق عمليات التمثيل الغذائي اللازمة لإتمام تدريبات السرعة وتأخير عدم كفاية مخزون الطاقة اللازمة للأداء دون أن يحدث هبوط في مستوى السرعة المبذولة. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص320)

يساعد زيادة المخزون القلوي (على سبيل المثال بيكربونات الصوديوم) في المحافظة على ثبات درجة pH الدم لأطول فترة ممكنة أثناء تنفيذ تدريبات السرعة، ولهذا لها أهمية كبرى نظرا لأن العضلة خلال تدريبات السرعة تعمل بشكل لاهوائي مما يعني سرعة تراكم حمض اللبن الذي يغير من درجة pH الدم ويجعل الدم يميل إلى الصفة الحامضية ، اي بمعنى ارتفاع المخزون القلوي من بيكربونات الصوديوم يعمل كمنظم حيوي أثناء الأداء في المحافظة على ثبات درجة حمضنة وقلونة الدم لأكبر فترة ممكنة أثناء تدريبات أو سباقات السرعة. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص 321)

6-4- نمط الجسم:

من الصعب أن نربط بين سرعة حركة أي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم، ولكن اللاعبون من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفتقدون المقدرة على سرعة الحركة، وللجري بسرعة حركية أفضل يفضل اللاعبون من ذوي الجسم المتوسط ممن يصنفون بالنمط العضلي الرفيع، ولكن تلك متطلبات لها استثناءات كثيرة وخاصة بالنسبة لمرحلتي السرعة والسرعة القصوى. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص117)

6-5- النمط العصبي للرياضي:

إن تنمية وتحسين صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد إذ أن عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يركز عليها قدرة الفرد على أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، لأن العملية العصبية التي تساهم في التغيير من حالات الكف أي إعطاء اشارات لعضلات معينة بالكف عن العمل إلى حالة الإشارة أي تكليف عضلات معينة بالعمل. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص10)

ويظهر أن التوافق اللازم يبين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في تنمية صفة السرعة ، فالتوافق المنتظم بين عمل كل من الجهازين العضلي والعصبي أهم مستلزمات سرعة الأداء، ففي حالة استخدام الانقباض العضلي في الجري يرسل الجهاز العصبي المركزي موجات متتالية من الحوافز حسب ترتيب زمني معين. وعبر الأعصاب الحركية الى العضلات العاملة يحاول هذا النشاط الزمني المحدد للجهازين العصبي والعضلي لتحديد أفضل علاقة زمنية (تردد الخطوات في العدو) فضلا عن التوصل الى أفضل علاقة مكانية (طول الخطوة في العدو) لذلك يعتبر التوافق العضلي العصبي من العوامل التي تتأثر ايجابيا بالتدريب. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص48)

لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة. (محمود يوسف الشيخ ياسين الصادق، 1995، ص4)

6-6- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من العوامل المهمة في تحسين السرعة وبالخصوص في التغلب على المقاومات . (هاني محمد الديري، 2019، ص102)

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أنه اذا تم تنمية القوة العضلية بالطريقة الديناميكية (الحركية) فإنها تسهم في تنمية السرعة أفضل مما لو تم تنمية القوة العضلية بالطريقة الاستاتيكية (الثابتة). (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص118)

ومعظم المهارات الحركية لا تؤدي فقط بالسرعة ولكن يتم تكرارها بنفس الشكل لدورة كبيرة من الوقت وعلى الرغم من أن تدريبات السرعة لتنمية القوة السريعة تكون مع تنمية التحمل العضلي والتي تساعد على إظهار وتحسين السرعة ولكن لتطوير فترة الأداء لذلك فان محاولة تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) لدى اللاعبين من العوامل المهمة المساعدة على تحسين صفة السرعة وخاصة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص 118 - 119)

6-7- المرونة وقابلية العضلة للامتطاط:

ان قابلية العضلة للامتطاط كنتيجة لإطالة اليافها العضلية وتميز مفاصلها بالمرونة من العوامل التي تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي وخاصة التي تدخل في نطاق الحركة، نظرا لان العضلة المنبسطة أو الممتدة نستطيع الانقباض بقوة وسرعة، مثلها في ذلك مثل الحبل المطاط، (احمد جابر محمود، 2018، ص 234، 235)

يلزم ومن أجل الوصول الى ايقاع التردد الحركي العالي أن تتحلى عضلات اللاعب بالمقدرة على المطاطية بالإضافة الى كفاءة تحقيق عمليتي الانقباض والاسترخاء العضلي السريع، مع الوضع في الاعتبار تحكم الألياف العصبية في ذلك (الوحدات الحركية)، وعلى ذلك يمكن الإشارة الى أن تبادل عمليتي الانقباض والاسترخاء العضلي

أثناء تنفيذ تدريبات الاطالة العضلية داخل تدريبات السرعة تسمح بسريران الدم داخل العضلة وبالتالي تحقيق عملية الاستشفاء الجزئي أثناء فترة الانبساط. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص320)

5-8- الاحماء:

يؤدي الاحماء الجيد للعضلة الى تقليل لزوجة العضلة ولزوجة الدم، وذلك يعمل على تقليل فترة الكمون أو الخمول التي تسبق الانقباض العضلي، الأمر الذي يؤدي الى زيادة قوة وسرعة الانقباض وتقليل فرص التعرض للإصابة، وانطلاقاً من هذا المبدأ فرضت ضرورة قيام اللاعب بعملية الاحماء قبل اشتراكه في التدريب أو المنافسة، وفي ذلك يمكن استخدام نوعين من أنواع الاحماء أو التدفئة، أحدهما طريقة التدفئة السلبية كاستخدام التدليك أو الحمامات الساخنة أو بعض أنواع المراهم، والنوع الثاني استخدام الاحماء الايجابي أو التدفئة النشطة باستخدام النشاط البدني كطرق الاحماء العام والخاص، ويفضل في ذلك استخدام تمارينات من نفس المهارات الحركية وبنفس الشكل الذي يؤدي به خلال المنافسة ولمدة تتراوح ما بين 5- 30 دقيقة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص ص 291، 292) ، وان عمليات الاحماء التي يتم إجراؤها قبل التدريب أو المنافسة تسرع من حدوث عمليات التمثيل الغذائي وسريران العمليات العصبية ، وفي ذلك نلاحظ أن أعمال السرعة تتم بشكل أفضل في البيئة الحارة عن البيئة الباردة. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص320)

6-9- القدرة على الاسترخاء العضلي:

يقصد بها انعدام تشنج عضلي واستخدام العضلات اللازمة فقط في العمل دون غيرها، حيث تحتفظ العضلات المقابلة بالاسترخاء حتى يتم انقباض العضلات العاملة بالقوة والسرعة المطلوبة، وتغلب القدرة على الاسترخاء العضلي دوراً هاماً بالنسبة لصفة السرعة فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي الى التباطؤ في أداء الحركات وغالباً ما يعزى التوتر العضلي الى عدم اتقان الرياضي للطريقة الصحيحة للأداء الحركي، أو الى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي كما يحدث في المنافسات الرياضي المهمة. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، ، 2013، ص49) ويمكن التدريب على الاسترخاء العضلي باستخدام بعض التمارينات التي تتقبض فيها العضلات لدرجة كبيرة بارتباطها بالتحكم الارادي في عملية التنفس، ثم يعقبها عملية الزفير بارتباطها بمحاولة الاسترخاء العضلي بصورة كاملة ، وتكمن أهمية مثل هذه التمارينات في اكساب الفرد الاسترخاء العضلي بعد التوتر العضلي العنيف. (احمد جابر محمود، 2018، ص 234)

6-10- اللزوجة والمقاومات الداخلية في العضلة:

تعد اللزوجة من العوامل التي تعيق سرعة الانقباض العضلي، و اللزوجة تعمل كمقاومة داخلية في صورة سائلة تغير من شكل العضلة، وكلما زادت اللزوجة قلت السرعة ، حيث ان اللزوجة صعبة القياس. ولقد وجد جزءاً كبيراً

من الطاقة الميكانيكية تستخدم في العضلة على مقاومات الاحتكاك في الجسم نفسه ومنها خاصية اللزوجة في العضلة العاملة وان العضلات المشتركة في دفع الأطراف اثناء الحركة عن طريق الانقباضات الايزومترية تحتاج الى قوة 10-15 زيادة عن القوة التي يتطلبها العمل وذلك العمل من أجل التغلب على ظاهرة اللزوجة. (احمد جابر محمود، 2018، ص 235)

6-11- قوة الارادة:

ان قوة الارادة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته فقدره الفرد الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول الى الهدف الذي ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة. (محمد العربي شمعون، 2001، ص81)

6-12- عملية التنفس:

يجب على الرياضي عند قيامه بحركات تحتاج إلى عنصر السرعة أن يقوم بعملية التنفس بشكل كبير خاصة قبل البداية، لأن ذلك يزيد من قوة الانطلاق وسرعة الأداء سواء كان بالنسبة للعدو أو للسباحة ويتم التنفس أثناء الأداء عن طريق الفم حيث يؤدي ذلك إلى سرعة التنفس نظرا لقلة المقاومة التي يلقيها الهواء عند المرور عبر الفم بعكس ذلك عن طريق الفم أما بالنسبة للتنفس أثناء الراحة فيكون عن طريق الأنف نظرا لما تحدثه ذلك من تنقية لهواء الجو وتدفئة عند برودة الجو. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص10)

6-13- العامل النفسي:

ان العامل النفسي له أهمية لرفع مستوى السرعة عند الفرد اذ يحتاج الى دافع قوي لعمل اكبر عدد من الالياف العضلية بالإضافة الى أهمية قوة الارادة كعامل هام في تحسين مستوى السرعة ، فقدره الفرد على التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يؤدي الى الوصول نحو الهدف المسطر، بالإضافة الى أنه عند ضعف عامل الارادة عند اللاعب فان عامل عدم الثقة أو الخوف أو ضعف التحمل النفسي يصبح أحد المعوقات التي تعوق اللاعب من الاستمرار في بذل أقصى جهد. (احمد جابر محمود، 2018، ص 235)

6-14- السن و الجنس:

يعتبر السن والجنس من العوامل الهامة التي تؤثر على السرعة، اذ تختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس فالنساء تصل الى سرعتها القصوى اصغر سنا من الرجال فالنساء 16-17 سنة بينما الرجال في سن 20 سنة، وان أقصى سرعة رد الفعل الحركي تحتفظ بها النساء لفترة أطول من الرجال، وأن أقصى سرعة يحتفظ بها الرجال لفترة أطول من النساء، وتدل الأبحاث والتقارير أن سرعة المرأة تصل الى حوالي 85% من سرعة الرجل، ويرجع ذلك الى الفرق بين الرجل والمرأة في القوة العضلية حيث أن القوة تؤثر على سرعة الحركة ضد مقاومة، كما يرجع

الفرق في سرعة الجري بينهما الى أن تركيب حوض المرأة أعرض من حوض الرجل وذلك يعوق الحركة الميكانيكية للجسم عند الجري. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص120)

6-15- جودة الأداء المهاري (التكنيك الرياضي).

يعتبر التنفيذ الخاطئ لتكنيك الأداء الحركي خلال تدريبات السرعة من أهم عراقيل تحقيق هدف التحرك الواعي السريع مما يؤثر سلباً على سرعة الأداء وهنا تظهر أهمية التدريبات التي تحقق تحسين التوافق داخل العضلات وأهمية مساعدة اللاعب في الوصول الى المسار الحركي السليم من أجل زيادة سرعة الأداء وتحقيق اقتصادية بذل الجهد. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص321)

6-16- الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة:

ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز الثقل، خط عمل القوة وزوايا الانطلاق وطول المسار الحركي، بالإضافة الى عمل الروافع والقصور الذاتي ومد تأثير ذلك عند الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية. (عبد العزيز أحمد مديش، 2020، ص 251، 252)

6-17- طول الخطوة و التردد الحركي:

ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد والحركي(أنشطة السرعة الانتقالية) بطول الخطوة كما في العدو و الجري وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها، كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة ذراع السباحة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص165)

6-18- مستوى مراحل السرعة:

- تنقسم السرعة عند الأداء الى مراحل أساسية و كل مرحلة من هذه المراحل مهمة وأساسية ففي المرحلة الأولى تكون مرحلة الانطلاق (Start phase) أما المرحلة التي تلي مرحلة الانطلاق فهي مرحلة تزايد السرعة (Acceleration phase) ويقصد بها القدرة على الانتقال من السرعة الصفر والتدرج بها مع التغلب على مختلف المقاومات للوصول الى أقصى سرعة ممكنة ، لتأتي المرحلة الثالثة وهي السرعة القصوى وهنا يجب على الرياضي الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة حيث يمكن لنا تحسين مستوى هذه المرحلة من خلال استخدام القوة السريعة والتدريب على تحسين طول وسعة الخطوة وتسمى لدى بعض المختصين بمرحلة السرعة الثابتة، لتليها المرحلة الرابعة وهي مرحلة تناقص السرعة (Speed Déclaration Phase) ومن الطبيعي أن الانسان لا يستطيع الحفاظ بمستوى السرعة القصوى لفترة طويلة لينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة تدخل بعض العوامل. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص139)

6-19- السرعة الخاصة:

لكل نشاط رياضي متخصص نوعية للسرعة خاصة به لأن نوعية السرعة ترتبط بطبيعة الأداء في كل نشاط رياضي، كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض. مثل السرعة المطلوبة في العدو تختلف عن السرعة المطلوبة عند الاقتراب في مسابقات الوثب والقفز. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص130)

6-20- العضلات والمفاصل المستعملة في السرعة: السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم ومفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي:

- مفصل الورك.

- مفصل الركبة.

- مفصل الكاحل.

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات وبالأخص العضلة المقربة الكبرى وكذلك العضلة الخيطية ، هذه العضلات لها تطبيق واثر كبير في تغيير الاتجاه. (ياسر علي عبد العظيم، بشار عزيز ياسر، 2016. ص)

6-21- الحالة الصحية: إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 1993، ص185)

6-22- الحاسة المستخدمة:

تؤثر نوع الحاسة المتأثرة في زمن رد الفعل حيث تكون سرعة رد الفعل سريعة عندما تكون المنبه بصريا على غرار المنبه الصوتي تكون أقل سرعة نوعا ما

6-23- نوع المثير:

يختلف زمن رد الفعل تبعاً لنوع المثير من بسيط الى مركب حيث أن زمن رد الفعل البسيط أقصر من زمن رد الفعل المركب وزمن رد الفعل يتناسب طردياً مع مقدار تعقد المثير.

6-24- شدة المثير:

يوجد تناسب طردي بين شدة المثير و زمن الاستجابة الحركية لهذا المثير.

6-25- الاجهاد:

يزيد الاجهاد من زمن رد الفعل حيث ينتج تراكم حمض اللبن في العضلات والدم نتيجة ممارسة النشاط بشدة عالية ولفترة طويلة دون أخذ فترات الراحة مما يتسبب عنه زيادة في زمن رد الفعل ويبطئ من الأداء الحركي.

6-26- التوقع:

اللاعب الذي يمتلك المستوى العالي من قدرة رد الفعل يتوقع المكان المناسب الذي يمكن أن يتخذه أثناء سير المباراة ، فمعرفة اللاعب ومعايشته للأداء الخاص بالنشاط التخصصي الممارس مع خبراته المعرفية والحركية، كل ذلك يمكنه من توقع أداء المنافس بالإضافة الى امتلاكه القدرات الخاصة بتحليل مواقف اللعب مما يساعد ذلك على تطوير تفكيره وقدرته العقلية على الأداء.

6-27- اتخاذ القرار:

القائد الذي يستطيع وضع خطة العمل المناسبة لكل موقف أداء يتمكن في أقل وقت ممكن من اتخاذ القرار المناسب للتحويل من وضع الدفاع الى الهجوم، ويساعد التدوق المهاري والتكتيكي، وتعمل تدريبات اللعب ، وخبرات المنافسة على تطوير ذاكرة اللاعب الحركية حيث يرتقي اللاعب بامتلاك الذاكرة الحركية بمواقف الأداء والاستجابات السريعة والمناسبة للاختيار من بينها في أقل وقت ممكن (سرعة اتخاذ القرار) اضافة الى القدرة على الابداع والتدوق الحركي.

6-28- الأداء الحركي التلقائي:

يمتلك اللاعب الجيد المسارات الحركية النموذجية لأنواع المهارات الحركية التخصصية كما ان امتلاكه للمعالجات التكنيكية الناجحة يساعده على الأداء الحركي الناجح في مواقف اللعب المختلفة بالشكل التلقائي مع توفر في اقتصاد بذل الجهد وتأخير الاحساس بالتعب، و بناء على ذلك تسمح تدريبات رد الفعل (التمرينات المختلفة ومتعددة الأوجه) في الوصول الى مثالية الأداء داخل الألعاب الرياضية بشرط أن تساعده هذه التدريبات على تحسين جودة أساليب الأداء التخصصية. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص312)

7- خصائص تطور السرعة بالنسبة للمرحلة السنوية:

7-1- المرحلة السنوية من 4- 6 سنوات:

- التطور الايجابي عند الأطفال لصفة السرعة في سن 4-6 سنوات يتعلق بتطور مستوى الجهاز الحركي من عظام ومفاصل وعضلات، اضافة الى زيادة استثارة وقوة الاشارات العصبية الواردة من الجهاز العصبي المركزي للعضلات ، وكذلك تحسن اشارات الكف للعمل العضلي.

- مستوى تطور السرعة كصفة بدنية وأنواعها المختلفة يتأثر بزيادة نمو بعض الصفات البدنية الأخرى مثل القوة، المرونة، الرشاقة ويزيد معدل تطورها بزيادة العمر والوصول لنهاية المرحلة.

- تتشابه السرعة الحركية لكلا من الجنسين (الذكور - الاناث) ويظهر أكثر مستوى لتطور السرعة الحركية لكلا الجنسين في سن 4- 5 سنوات.

- يكتسب الولد والبنت القدرة على الأداء الحركي السريع والسرعة في الجري نتيجة زيادة مستوى القوة للرجلين والذراعين وزيادة التوافق نتيجة تحسن الحركة التبادلية بين الذراعين والرجلين.

- يصل مستوى الجري بتوافق عالي لكلا الجنسين الى 70-75% في عمر 5 سنوات، وفي عمر 6 سنوات تصل حركة الجري المتوافقة الى 90% من الأداء المتقن العالي. (محمد شوقي كشك، 2017، ص106)

7-2- المرحلة السنية من 6-12 سنة:

- يزيد مستوى انجاز الوحدات الحركية الخاصة بسرعة الجري نتيجة تطور القوة والسرعة الأ أنها تزيد بصورة أفضل عند الإناث مقارنة بالذكور. (محمد شوقي كشك، 2017، ص106)

- يحدث التطور في مستوى السرعة الانتقالية (الحركة المتكررة) من عمر 9-10 سنوات، ويصل الى أقصى مستوى لسرعة الجري في المسافات القصيرة عند 10 سنوات، ونقل بالتدرج بعد ذلك مستوى تطور السرعة.

- يظهر أكثر تطور لمستوى نمو الصفات البدنية وخاصة السرعة عند البنات في 8-11 سنة، ويظهر أعلى مستوى تطور بصفة القوة المميزة بالسرعة في عمر 11-12 سنة، وتوجد طفرة نمو أخرى لهذه الصفة في سن 12-13 سنة، 14-15 سنة. (محمد شوقي كشك، 2017، ص 107)

7-3- المرحلة السنية 13-15 سنة:

- يرتبط تحسين قدرة السرعة لدى الناشئين بتحسين مستوى القوة المميزة للسرعة للعضلات العاملة وليس بتحسين سرعة الحركات المتكررة والمتشابهة أي بتحسين التردد الحركي للناشي.

- يحدث تطور نوعي لتنمية السرعة كصفة بدنية حركية بشكل واضح لدى الناشئين في هذه المرحلة السنية، وذلك بسبب تطور عمليات الكف والاثارة للإشارات العصبية (مرونة العمليات العصبية)

- يكون هناك فرق كبير في تنمية مستوى الجري "من 50 الى 100م بين الذكور والإناث عن عمر 12-14 سنة أما بعد هذه المرحلة العمرية فيظهر انخفاض في مستوى السرعة لدى الفتيات في حين يستمر تطور السرعة للذكور بعد هذا السن.

- يصل تطور مستوى السرعة في نهاية فترة المراهقة الى مستوى مشابه لما يصله البالغين من مستوى في هذه الصفة ويشمل هذا التطور سرعة رد الفعل وأداء الحركات المتكررة حيث يصل أقصى مستوى تطور لها في سن 15 سنة. (محمد شوقي كشك، 2017، ص107)

- بالنسبة لتدريبات السرعة بالمقاومات الخلفية فهي ملائمة لمراحل المتقدمين والأبطال أكثر من ملاءمتها لمراحل الناشئين والشباب كما أظهرتها نتائج تجارب وبحوث علمية حديثة. (أثير محمد صبري الجميلي، أحمد عبد الأمير حمزة العلواني، 2023، ص94)

7-4- المرحلة السنوية من 16-18 سنة:

- تعتبر هذه المرحلة السنوية أفضل مرحلة لتطوير مستوى السرعة بأنواعها " طفرة نمو " ويجب التدريب بشكل متعدد الجوانب لكل الصفات البدنية الأخرى الى جانب السرعة.
- يحدث تطور في مستوى السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة العمرية مما يؤثر بالإيجاب على تحقيق مستويات الانجاز في جميع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى السرعة.
- يظهر تطور الصفة البدنية المركبة " سرعة القوة" بشكل واضح في سن 17 سنة، أما أكثر نمو في مستوى هذه الصفة البدنية المركبة فيحدث في عمر 13-14 سنة، في حين يكون تناقص واضح لمستوى تناقص التطور لصفة السرعة في عمر 15-16 سنة. (محمد شوقي كشك، 2017، ص108)

8- متطلبات السرعة في كرة القدم:

- في كرة القدم تلعب صفة السرعة دورا مهما في أداء بعض الاعمال مثل:
- التخلص من اللاعب الخصم سواء بالكرة أو بدون كرة عن طريق التحرك السريع الى احدى أماكن الملعب الخالية.
- سرعة المراوغة بالكرة.
- أثناء اللعب(1-1) في احدى أماكن الملعب الضيقة كما يحدث بجوار خط التماس.
- في مسار حركة ضرب الكرة بالرأس.
- في أداء المدافعين أثناء تنفيذ حركات الارتداد السريع نحو منطقة مرماهم والتصدي السريع للهجمات المرتدة.
- في مواقف التصويب على المرمى من أماكن التصويب المختلفة ، وأثناء ضغط اللاعب المنافس.
- في حركات لاعبي الفريق المهاجم أثناء تنفيذ الضربات الركنية المحاولة احراز الهدف أو في حركات لاعبي الفريق المدافع لإبعاد الكرة خارج المرمى ، وخارج منطقة الجزاء.
- أثناء تنفيذ ضربات الجزاء كما يظهر ذلك في حركة حارس المرمى أثناء التصدي للكرة. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص328)

9- تصميم البرنامج للسرعة:

- عند النظر لتصميم البرامج التدريبية للسرعة لمرحلة ما قبل المراهقة حيث يكون الجهاز العصبي في بداية التكيف لمختلف الحركات ويتطور التوافق العضلي العصبي تتطور مقدرة السرعة عن الأطفال. (عمر نصر الله قشطة، 2016، ص130)

يجب ان يكون دوام التدريب المثير مسافة الجري قصير فان الأطفال في هذه المرحلة ينعدمون للقدرة أو الخبرة فيمنع عليهم التدريب على السرعات لفترات طويلة لفقدانهم الاستطاعة على الجري بسرعة والاستمرار فيه لفترات طويلة أكثر من 5 ثواني لأن عدو المسافات الطويلة يحتاج الى تدريب خاص وإذا أخذت راحة من 2- 3 دقائق يستطيع اللاعب أن يكون نفس الأداء أو الحركة في كفاءة أما الصعوبة فتكمن عند الأداء مرة أخرى بدون أخذ الراحة الكافية فيشعر الطفل بالإثم والضجر والاجهاد. (عمر نصر الله قشطة، 2016، ص130)

فيجب على المدرب أن يخطط نماذج تدريب السرعة مثل أي شيء آخر لعدة سنوات فيتم استخدام أنواع عديدة من التمرينات والتي تعمل على الجسم كله و يكون هدفها الحث على سرعة الجري ، تقليل زمن الحركة لكل من الذراعين والرجلين فالألعاب، التتابعات والمنافسات وهي العناصر الأساسية التي يركز عليها تطوير السرعة في مرحلة ما قبل المراهقة كما يجب الزيادة التدريجية في المسافة من 20، 40، 50 م وخاصة للأطفال المقتربون من مرحلة المراهقة فيجب أن يؤدوا الأطفال بصفة أساسية تدريبات الجري في خط مستقيم وعند اقتراب الأطفال من مرحلة المراهقة واكتسابهم أكبر قوة يمكن ادماج تمرينات الجري الزحزاعي، الوقوف، الجري، الجري في منحني مع تدريبات الدوران السريعة. (عمر نصر الله قشطة، 2016، ص130-131)

9-1- موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي:

إن تحديد ترتيب التمرينات البدنية سواء داخل البرنامج الأسبوعي أو داخل الوحدة التدريبية أمر مهم جدا أثناء بناء البرامج التدريبية، فتحسين مستوى الرياضي لا يأتي فقط بنوعية التمرينات المختارة بل يأتي أيضا بكيفية ترتيب هذه التمرينات ومتى تنفذ هذه التمرينات داخل البرنامج أو الوحدة التدريبية ونظرا لما تتميز به تدريبات السرعة من الشدة القصوى وما تسببه من ضغط عصبي وبدني حتى يتجنب تأثير التعب على أداء المتسابق وجهازه العصبي في حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة، ولذا يفضل ألا تزيد تدريبات السرعة عن 3-4 مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن يكون ترتيبها في بداية الأسبوع وعقب يوم الراحة، كما يفضل أن تؤدي تدريبات السرعة وجسم اللاعب في حالة راحة، كأن يكون ذلك في بداية الجرعات التدريبية وبعد أداء التسخين مباشرة. (إبراهيم سالم السكار وآخرون، 1998، ص307)

10- الأسس الفسيولوجية و البيو كيميائية لتدريب السرعة:

10-1- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى ، لأن سرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة، وبما أن الليفة العضلية

والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تتكون معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة.

أما الأسس البيوكيميائية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الجلايكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60ملي/ ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120ملي/ثانية. (مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل، 2006، ص329)

تتكون الوحدات السريعة في الانسان تدريجيا تبعا لنمو الجسم حيث يولد الطفل وجميع أليافه العضلية من النوع البطيء وخلال الأسابيع الأولى تتكون الوحدات الحركية السريعة بالتدرج. لقد قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة الى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية وتحقيق المستويات الرياضية العالية. (ريسان خريبط، 2014، ص213)

لقد وجد أن الليفة العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة الى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن تحويل العضلة البطيئة الى عضلة سريعة أو العكس ويتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة العضلية ذاتها جراء تغيرات كيميائية وتغيرات خاصة في توصيل الدم الى العضلة. (مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل، 2006، ص329)

ان الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقلل من مقاومة سرعة سريان الاشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما ومحورها أضيق اتساعا وفروعها أقل. ان هذا الاختلاف له من الجانب الفيسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الاستشارة وسرعة تردد الاشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة للرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة. (ريسان خريبط، 2014، ص214)

ان صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي يتميز به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وان التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة. (مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل، 2006، ص330)

10-2- فيسيولوجيا سرعة رد الفعل:

يقصد بزمن رد الفعل أو زمن الرجوع انه الزمن الذي ينقضي بين بدأ ظهور مثير ما وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير ، فعند حدوث المثير فانه يسري تجاه الأجهزة الحسية المستقبلية له لدى اللاعب كالأذن أو العين فيقوم هذا

المثير باستثارتها ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب حيث تنقل الاعصاب ترجمة هذا المثير الى الجهاز العصبي المركزي ومنه الى العضلات لتؤدي الاستجابة المطلوبة ، وينبغي التمييز بين نوعين من زمن رد الفعل هما، زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل المركب (التمييزي). (امين خزعل عبد، 2014، ص59)

11- أسس تدريب السرعة:

11-1- أسس تدريب السرعة الانتقالية و الحركية:

- ان التدريب على عنصر السرعة يتم استخدام أنواع من التعريفات المختلفة سواء كانت في قدرة الاعداد العام أو التحضير الخاص أو التحضير المباشر، وكلما ارتفع مستوى الرياضي كلما زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات المرتبطة بنوعية النشاط التخصصي ، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة كبيرة من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

11-1-1- شدة التمرين: تجرى تدريبات السرعة بأقصى شدة ممكنة لكن يجب استخدام التدرج في السرعة من 30-40 حتى 80-85 والى الوصول الى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على الحركة الواحدة ، أما عند التدريب على السرعة الانتقالية أو سرعة رد الفعل فيجب استخدام الشدة القصوى. (احمد جابر محمود، 2018، ص 237)

11-1-2- شكل التمرينات المستخدمة:

يجب أن تؤخذ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، اذ أن تدريب السرعة هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفيسيولوجي الا عند وضع هذه الأجهزة الفيسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة. (امين خزعل عبد، 2014، ص61)

11-1-3- طريقة التدريب والسرعة المستخدمة: (التدريب الفتري)

يجب أن تؤدي تدريبات السرعة تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفيسيولوجي للحركة وفقا للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك، وبهذا الشكل نضمن تدريب اللاعب على نفس السرعة ونفس قوة الانقباض ونفس عدد الخطوات وطول الخطوة لضمان تدريب اللاعب على سرعة مطابقة للسرعة التي سيقطع بها مسافة السباق، ولذا فان يتم اختيار طريقة التدريب التي تساعد على تحقيق ذلك وهي طريقة تدريب المراحل التي تشمل فترات للأداء يعقبها فترة للراحة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص173-174)

11-1-4- توزيع فترات الأداء وفترات الراحة البيئية:

بما ان السرعة تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائية فان تصميم برنامج التدريب يجب أن بطريقة تسمح بوضع حمل كاف على العضلات لكي تنتج المركب الكيميائي الخاص بالطاقة ATP بطريقة لاهوائية ، أي ان التدريب اذا تضمن شدة أو سرعة منخفضة فان انتاج هذا المركب سيتم ولكن بطريقة اخرى وهي الطريقة الهوائية وهذا غير مطلوب بالنسبة لرفع مستوى كفاءة اللاعب في مكون السرعة ، وبناء على ذلك يجب ألا تزيد فترة الاداء عن 1-2 دقيقة، حيث استمرار الفترة لأكثر من ذلك يحول دون انتاج الطاقة بالشكل اللاهوائي المطلوب ، بينما اذا كانت فترة الاداء أقل من 20 ثانية فان الراحة يجب أن تكون في حدود 10-15 ثانية، و اتضح أن زيادة فترة الراحة عن ذلك تسمح بإعادة بناء ATP هوائيا عن طريق الاكسجين الموجود متحدا مع الميوجلوبيين داخل الخلية العضلية لكن بعد عدة تكرارات يمكن اعطاء فترة راحة (15-20د) وتطبيقا لهذا يلاحظ حاليا تقسيم تكرارات التدريب الى مجموعات، وتحدد راحة بيئية قصيرة بين التكرارات ثم راحة بيئية أكبر بين المجموعات. (امين خزعل عبد، 2014، ص62)

أما اذا كانت فترة الأداء أكثر من 20 ثانية فيجب اعطاء فترة راحة طويلة نسبيا مما يسمح بفترة لاستعادة الاستشفاء ، فاذا كانت فترة الاداء تتراوح بين 20-30 ثانية أو أكثر قليلا فيجب زيادة فترة الراحة لتصل الى 2-5 دقيقة ويحتاج الناشئون الى فترات راحة أطول نسبيا مع استخدام فترة الراحة الايجابية لتسريع التخلص من حمض اللبن. (امين خزعل عبد، 2014، ص63)

11-1-5- تحديد حجم التدريب:

يحدد حجم التدريب بحساب عدد التكرارات الكلي خلال فترة زمنية محددة، وعدد جرعات التدريب خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة، كما يتم تحديد الحجم بفترة دوام التدريب وتشمل طول جرعة التدريب. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص203)

11-1-6- التدرج بزيادة الحمل التدريبي:

أي ان الجهاز العصبي العضلي بحاجة الى مقدار الشدة التي يواجهها لاستمرار عملية الاكتساب ونمو السرعة، ويتم ذلك بالتدرج في مقدار الشدة أو المسافة المستخدمة في التدريب بمجرد تكيف العضلة، ويمكن زيادة الحجم بزيادة عدد التكرارات أو عدد المجموعات. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص205)

11-1-7- التنفس أثناء الأداء:

ينصح بكم التنفس أثناء الأداء، الا انه يسלט عبئا كبيرا على القلب الذي يقوم بضخ الدم الى الأوعية الدموية تحت ضغط مرتفع حتى يصل ضغط الدم الى درجات عالية جدا، بينما تقل تلك الزيادة الكبيرة في حالة التنفس. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص206)

12- المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة:

تختلف طبيعة كل نشاط رياضي من حيث نوعية السرعة التي يتطلبها الأداء ، كما تختلف أولوية عنصر السرعة في الأنشطة الرياضية، ولذلك فإن الخطوة الأساسية التي يمكن أن يبنى عليها تخطيط برنامج تدريب السرعة هي تحديد نوعية السرعة وأولويتها بالنسبة لنوع الرياضة بشكل عام، وبالنسبة لكل لاعب بصفة فردية خاصة ويمكن تحقيق ذلك من خلال تنفيذ الواجبات التالية:

- تحسين رد الفعل وسرعة انطلاق البدء.

- تحسين زمن تزايد السرعة.

- زيادة طول الخطوة في العدو.

- زيادة تردد معدل الخطوات.

- تحسين تحمل السرعة.

12-1- شدة الأداء:

يجب أن تؤدي شدة أو سرعة الأداء بالحد الأقصى أو قريبا من الحد الأقصى، بحيث لا يقل عن 75-100% ويفضل أن تكون الشدة عند مستوى 90% للأنشطة ذات فترة الأداء الأقل من ذلك، كما يجب أن نراعي أن تدريبات القوة المميزة بالسرعة تتطلب اتقان الأداء المهاري أولا قبل الأداء بالسرعات القصوى لتجنب اللاعب الإصابات وحتى يسهل في نفس الوقت تصحيح الأخطاء الفنية، وتعتبر عملية التدريب على الأداء المهاري بسرعة بطيئة ثم ربطها بالسرعات العالية من المهام الصعبة بالنسبة للمدرب. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص236)

12-2- السرعة والعامل الوراثي:

ارتبطت السرعة بالعامل الوراثي للفرد إذ لا يمكن اغفال دور العامل الوراثي إذ نسبة الألياف العضلية السريعة التي يرثها الفرد تشكل لديه استعدادا طيبا لأنشطة السرعة، إلا أن نوعية التدريب الرياضي - وخاصة تدريبات السرعة- يمكن أن تؤثر على تحويل نوع من الألياف السريعة وهي الألياف السريعة الحمراء لتتخذ نفس خصائص الألياف السريعة البيضاء فيزداد لدى اللاعب عنصر السرعة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص177)

12-3- السرعة و تركيز الانتباه:

لا يستطيع الفرد أن يركز انتباهه وتفكيره في أشياء كثيرة في وقت واحد ، ولذا يجب على لاعب السرعة أن يركز تفكيره فقط في الواجب الحركي الملقى على عاتقه وهو الوصول الى أقصى سرعة أداء ممكنة وفشل اللاعب في تركيز الانتباه يؤدي الى أن يكون أداؤه بسرعات أقل من القصوى، ويحتاج لاعبو كرة القدم والسلة وغيرها الى القدرة

على التركيز حتى يمكن للاعب الأداء السريع تبعا لاختلاف مواقف اللعب. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص178)

13- الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة:

يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية وتحسين أنواع السرعة:

- اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، و البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء للوصول للسرعة القصوى في غضون خطة التدريب السنوية. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص122)

- يتطلب التدريب على عنصر السرعة في سن مبكر من (9-13) سنة بمسافات صغيرة من (10-20م) وفترات راحة قصيرة باستخدام تمرينات قفز الحبل، الخطوات، تغيير الاتجاه، التدريب بالكرة. (سلطان منصور بديري، 2017، ص56)

- تحتاج السرعة الى فترة احماء جيد قبل الأداء ، ويعمل ذلك في تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الاصابات. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص123)

- يجب العمل على تقوية عضلات الرجلين والجذع والذراعين أثناء فترة الاعداد لما لها من تأثير ايجابي في تحسين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

- نظرا لاعتماد السرعة على الجهاز العصبي مستريحا والعضلات العاملة غير مجهدة، فيجب أداء تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية بعد المقدمة والاحماء مباشرة.

- تستخدم مع الناشئين (10-12) سنة أحبال القفز والدوائر لتطوير مرونة العضلة والسرعات والخطوات السريعة. (سلطان منصور بديري، 2017، ص56)

- خلال التدريب على السرعة يجب أن تأتي دقة الأداء أولا قبل السرعة ومع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء.

- يجب ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية أولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص123)

- تعطى تمرينات القفز وسرعة رد الفعل تدريجيا من سن (14-15) سنة لتقوية وتهيئة الأريطة والغضاريف والعضلات الضامة. (سلطان منصور بديري، 2017، ص56)

- يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الآخر بالتتابع قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية، لأن مستوى تطور سرعة الأداء كقدرة بدنية مركبة تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور أنواع السرعة المنفردة.

- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية وتصبح ذات فائدة كبيرة للاعبين كذلك في حالة مقدرة اللاعبين على الاسترخاء العضلي.
- تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الاعداد ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة، والبدء بشدة متوسطة وأقل من الأقصى ولمسافات من 40-100 متر لمدة تتراوح ما بين 2-4 اسابيع.
- شدة التدريب ما بين (90-100%) من أقصى مقدرة اللاعب.
- عدد المجموعات (3-4) مجموعات والراحة بين المجموعات (3-5 دقائق)
- يمكن تكرارها في دورة الحمل الأسبوعية من (3-5) مرات في الأسبوع. (سلطان منصور بديري، 2017، ص57)
- مراعاة تأثير التدريب على السرعة من الناحية الفيسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص124)
- مراعاة زيادة شدة تدريبات الجري بالتدرج حتى تصل ما بين 85-100% من أقصى مقدرة اللاعب ولمسافات تتراوح ما بين 20-50 متر بدون كرة وبالكرة، مع التنوع في تدريبات لسرعة مع تقدم مراحل التدريب وادخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة أداء التدريبات بسرعات عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية.
- أن تشمل مجموعات الوحدة التدريبية اليومية على 3-6 مجموعات تتخللها فترة راحة بعد كل مجموعة تصل الى 2-6 دقائق والتكرار من (2-4) مرات أسبوعيا في فترة المنافسات تناسب مع مراعاة تناسب عدد التكرارات مع مستوى اللاعبين، مع ملاحظة ضرورة عدم الاستمرار في أداء تدريبات السرعة في حالة شعور اللاعب بالتعب والاجهاد حتى لا يصاب اللاعب.
- يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تدريبات اطالة واسترخاء العضلات لأن هذه التدريبات تساعد على الحفاظ على مطاطية العضلات.
- في مرحلة الاعداد للمباريات تدمج تدريبات التحمل والسرعة معا في تدريبات واحدة ، وتؤدي التدريبات المركبة والتمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الاعداد للمباريات، بعد الانتهاء من التدريب على المهارات الفنية، ويتم التركيز على تدريبات الكرة التي تساهم في زيادة قوة التحمل والسرعة معا. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص125)

- تستمر تدريبات السرعة خلال فترة المباريات وبشدة قصوى ولا يجب أن تعطى تدريبات السرعة نهائيا خلال الفترة الانتقالية نظرا للمجهود البدني الكبير الذي تتطلبه تدريبات السرعة. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص126)
- ان تمرينات سرعة رد الفعل بالكرة تساعد اللاعبين على الوصول للمواقف التي تشبه ما يحدث في المباريات. (سلطان منصور بديري، 2017، ص56)
- يتطلب التدريب على عنصر السرعة في سن مبكر من (9-13) سنة بمسافات صغيرة من (10-20م) وفترات راحة قصيرة باستخدام تمرينات قفز الحبل، الخطوات، تغيير الاتجاه، التدريب بالكرة.
- تستخدم مع الناشئين (10-12) سنة أحبال القفز والدوائر لتطوير مرونة العضلة والسرعات والخطوات السريعة.
- تعطى تمرينات القفز وسرعة رد الفعل تدريجيا من سن (14-15) سنة لتقوية وتهيئة الأربطة والغضاريف والعضلات الضامة.
- ان تمرينات سرعة رد الفعل بالكرة تساعد اللاعبين على الوصول للمواقف التي تشبه ما يحدث في المباريات. (سلطان منصور بديري، 2017، ص56)
- تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثاني من فترة الأعداد وفي بعض الأحيان بعد فترة لا تقل عن 15 يوم حسب مستوى اللاعب. (سلطان منصور بديري، 2017، ص57)
- التدرج والايضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مراحل التعب على اللاعب.
- أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة وذلك بالعدو بأقصى سرعة اثناء تكرار التدريب، على أن يعود الى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.
- يجب اعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء.
- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة. (خالد جمال السيد، 2016، ص 40)

14- مكونات حمل التدريب عند تنمية أنواع السرعة:

14-1- مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة الانتقالية:

شدة أداء التمرين = 90 - 100%

مسافة الداء او زمنه = 10 - 30 م الالاب الجماعية.

30 - 50 م العدائين.

20 - 30 م السباحين.

فترات الراحة = حتى استعادة الشفاء (2-5) دقيقة

عدد مرات تكرار التمرين = 5 - 10 طبقا لطبيعة شدة الأداء ومسافته وزمنه.

عدد مرات التدريب = 2-3 مرات أسبوعيا، وبالإمكان يوميا ولكن بعد اعداد جيد وحسب مستوى اللاعب

ويفضل بعد الاحماء مباشرة. (سامية جميل عاصي، 2016، ص 70)

14-2- مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة الحركية:

شدة أداء التمرين = تدرج بالسرعة 50 - 95%

زمن الأداء = 3 - 7 ثانية

فترات الراحة = طويلة نسبيا حتى استعادة الشفاء.

عدد مرات تكرار التمرين = 5 - 8. (روز غازي عمران، 2015، ص 45)

14-3- مكونات حمل التدريب عند تنمية سرعة رد الفعل:

شدة أداء التمرين = 100%

زمن الأداء = جزء من الثانية

فترات الراحة = طويلة نسبيا حتى استعادة الشفاء.

عدد مرات تكرار التمرين = 5 - 10. (سامية جميل عاصي، 2016، ص 71)

15- تنمية السرعة الحركية:

تنمو السرعة الحركية الخاصة من خلال تطوير القوة العضلية والتردد الحركي السريع ولكن يجب ان ترتبط التمرينات في الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبه بطريقة أداء المهارات المطلوبة، ولقد تمكن كوربوكوف korbokof من اثبات امكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة، كما بينت البحوث أيضا أن التدريب لعدة شهور بغرض رفع معدل السرعة الحركية أمكن الوصول اليه وتحقيقه في حدود من 20-60 %، كما دلت أبحاث فاسيليف أنه تمكن من تطوير السرعة الحركية في التدريب عندما كان حمل التدريب أقل من 80%

بالنسبة لجميع المجموعات العضلية، ولقد تم تنمية السرعة الحركية عندما كان حمل التدريب بدرجة في حدود من 50-60%. (أشرف محمود، محمد أمين، 2020، ص70)

ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز ثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدرة القوة المبذولة من العضلات العاملة، علما بأن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبئا كبيرا على العضلات، وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بسرعة أقصى. (أشرف محمود، محمد أمين، 2020، ص70)

1-1-15- تدريب السرعة ونظم انتاج الطاقة:

ان تتنوع حركات الجسم والأنشطة البدنية المختلفة يقابلها تنوع في نظم انتاج الطاقة ويتفق معظم العلماء على أن هناك ثلاثة أنظمة لإنتاج الطاقة وهي:

1-1-15- النظام الفوسفاتي (نظام فوسفات الكرياتين ATP- CP)

وهو النظام الأساسي الأول في تطوير السرعة (السرعة القصوى) حيث يعد الفوسفو كرياتين مركب كيميائي غني بالطاقة وهو يوجد بالخلايا العضلية مثل ATP وعند انشطار PC تخرج كمية من الطاقة لتعيد بناء ATP ومن المعروف ان الطاقة الناتجة من PC محدودة للغاية ويكفي جري 100م بأقصى سرعة لانتهاء مخزونها ولا يعاد تكوينها الا بوفرة من الأكسجين عند الراحة

وتشير الأبحاث انه في بداية العمل العضلي السريع تعتمد العضلات في حصولها على الطاقة لإنجاز العمل العضلي على مزيج من المركبات ذات الطاقة العالية المتمثلة في ATP- CP

1-1-1-15- مميزات النظام الفوسفاتي:

- لا يعتمد على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية.

- لا يعتمد على انتظار تحويل أكسجين التنفس الى العضلات.

- تخزن العضلات كل من ATP، CP بطريقة مباشرة.

1-1-1-15- خصائص نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني):

يتميز هذا النظام بتفوقه على بقية أنظمة الطاقة الأخرى من حيث سرعة اعادة تكوين ATP حيث تكون سرعة انتاجه متساوية مع سرعة تحلله وذلك يعود الى عدة أسباب أهمها ما يأتي:

1- لا يعتمد هذا النظام على وجود الأكسجين في تكوين الطاقة باعتبار ان الأكسجين يتطلب وقتا طويلا (نسبيا)

لوصوله من الرئتين الى الخلايا العضلية الأمر الذي يجعل منه عاجزا عن الايفاء بمتطلبات الأداء السريع الآني.

- لا يعتمد في انتاج الطاقة الكيميائية اللازمة لإعادة بناء ATP الا على تفاعل واحد.

- ان فوسفات الكرياتين (PC) التي تساهم في اعادة بناء ATP مخزونة في الخلايا العضلية وبالقرب من موقع الانقباضات العضلية وبالقرب من موقع الانقباضات العضلية في الخيوط البروتينية (المايوسين واللاكتين) أي قرب منطقة تحلل ATP في الساركوبلازم العضلي.

- لا يعتمد على مركبات الطاقة الغذائية (كلايكوجين - كلوكوز - دهون - بروتينات) بل على ما هو مخزون في العضلات من مركبات فوسفاتية (ATP- CP)

- تكمن قيمته في سرعة انتاج الطاقة أكثر من وفرتها.

- يعمل على نقل (ATP) الذي تم تكوينه داخل الميتاكوندري بالنظام الهوائي الى خارجها في الليفة العضلية.

- يعمل كمنظم حيوي (Buffer) داخل الخلية.

- يعمل على التخلص من أيونات الهيدروجين الناتجة عن النظام اللاهوائي اللاكتيكي. (عبد العزيز أحمد مديف، 2020، ص99)

15-2- تطوير النظام الفوسفاجيني ATP- CP:

15-2-1- من الناحية الفسيولوجية للتدريب:

- تحسين مستوى العمليات العصبية بين الدماغ والعضلات من خلال التدريب على زيادة القدرة على التنفيذ السريع للواجب الحركي.

- تطوير كفاءة وقدرة الألياف العضلية سريعة الانقباض (البياض) على التقلص والانبساط السريع في تنفيذ الواجب الحركي بأقصر زمن ممكن ، باعتبار هذا النظام مرتبط بتدريب وتطوير السرعة القصوى وسرعة الأداء المهاري و الخططي و القدرة الانفجارية و القوة القصوى.

- تحسين زمن الاستجابة (سرعة رد الفعل + تنفيذ الحركة) وذلك من خلال تقليل زمن العمليات العصبية في المخ والتي تتضمن عمليات عقلية (تحليل - تفسير - اتخاذ القرار) بشأن الظروف الخارجية المرتبطة بالأداء أثناء السباق أو المنافسة.

- التدريب النوعي لزيادة مخزون الطاقة الفوسفاجينية من خلال التثقيف التدريجي للتدريب اللاكسجيني والذي يساهم في زيادة مخزون ATP بنسبة تتراوح ما بين (40- 60 %) ومخزون CP بنسبة تتراوح ما بين (60- 80 %).

- يؤدي التدريب اللاكسجيني الى زيادة كمية انزيم ATPase والانزيمات المحللة الأخرى (انزيمات التحلل الكلايكولي).

15-2-2- من الناحية الفنية للتدريب:

- لأجل تطوير قدرة نظام الطاقة اللاأكسجيني الفوسفاجيني الآني ATP- CP لابد من تقنين التدريب من الناحية الفنية من خلال توجيه مكونات الحمل التدريبي حسبما ما يأتي:
- تكون الشدة التدريبية ما بين (95-100%) من أفضل انجاز للرياضي أي اعتماد الشدة القصوى في التدريب.
 - تقليل زمن الأداء بحيث لا يتجاوز (10 ثانية) وكذلك مسافة الأداء بحيث لا يتجاوز (80م)
 - اعتماد فترة راحة تصل الى (120) ضربة في الدقيقة وبين المجاميع (110 ضربة) في الدقيقة وذلك لأجل ضمان استرجاع أكبر قدر ممكن من الطاقة الفوسفاجينية أولاً والتخلص من الدين الأكسجين ثانياً.
 - يجب أن تنفذ هذه التمرينات في بداية الوحدة التدريبية إذ أنها تعتمد بشكل كبير على قدرة الجهاز العصبي على سرعة نقل الاشارات العصبية من هنا تأتي ضرورة تنفيذ هذه التمرينات في بداية الوحدة التدريبية حيث يكون الجهاز العصبي في أحسن حالاته وغير متأثر ومتعب من جراء اداء التمرينات البدنية والمهارية.
 - استخدام طريقة التدريب التكراري كأفضل طريقة تناسب هذا النوع من التمرينات .
 - يستخدم هذا النظام في الألعاب التي تعتمد القوة القصوى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية والقوة السريعة.
- (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 266)

16- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات السرعة:

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات السرعة منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي مختلف الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات السرعة، وسرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة، كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم. أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف والتأثيرات تحدث غالباً في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها ويمكن تقسيمها الى أربعة أنواع (مورفولوجية، أنثروبومترية، بيوكيميائية، عصبية)

16-1- التأثيرات المورفولوجية:

تؤدي تدريبات السرعة الى حدوث بعض التغيرات المورفولوجية (الشكلية) في جسم اللاعب وأهم هذه التغيرات ما يأتي:

16-1-1- زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة:

يقصد به مجموع كل ألياف العضلة الواحدة، وزيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة يرجع الى عاملين : أحدهما يطلق عليه مصطلح زيادة الألياف والآخر يطلق عليه تضخم الليفة ويختلف العلماء حول الأثر الفسيولوجي لنمو

العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفيسيولوجي بين اتجاهين، فيرى البعض أن هذا التغير يحدث نتيجة لزيادة عدد الألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للعبء الحاصل نتيجة التدريب والأداء بالشدة القصوى، بينما يؤكد الرأي الآخر على أن عدد الألياف العضلية يتحدد في كل عضلة وراثيا ولا يتغير مدى الحياة وأن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتوى الليفة العضلية من زيادة المكونات الآتية.

- تزايد عدد وحجم الليفات العضلية في كل ليفة.

- تزايد حجم المكونات الانقباضية وخاصة فتائل خيوط الميوسين.

- تزايد كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية.

- تزايد كميات الأنسجة بشكل عام وزيادة قوة الأنسجة الضامة و الأوتار و الأربطة.

وتتراوح قوة السننيمتر المربع الواحد من مساحة المقطع الفيسيولوجي للعضلة ما بين 4-8 كيلو غرامات ويتأثر حجم المقطع الفيسيولوجي بطبيعة تدريبات السرعة ، فتدريبات السرعة تؤدي الى زيادة المقطع على حساب زيادة عدد اللويقات ومحتوياتها الانقباضية كالأكتين والميوسين، بما يحتويه هذا الجدار من شعيرات دموية وميوغلوبين وميتاكوندريا لتوفير عمليات انتاج الطاقة اللازمة لعمل العضلة لفترة أطول نسبيا. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 238، 284)

16-1-2 زيادة حجم الألياف العضلية السريعة.

يزداد حجم الألياف العضلية السريعة أكثر منه بالنسبة للألياف العضلية البطيئة تحت تأثير تدريبات السرعة، وترتبط زيادة الحجم تبعاً لنوعية التدريب فكلما كانت شدة التدريب مرتفعة مع عدد التكرارات أقل زادت ضخامة الألياف السريعة، وتشير نتائج الدراسات الى أن عدائي المسافات المتوسطة (1500 م) يتميزون بضخامة الألياف العضلية البطيئة أكثر مما لدى عدائي المسافات القصيرة (100م) لاستخدامهم شدة تدريبية أقل وحجم تدريبي أكبر عند أداء جرعاتهم التدريبية. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 284)

16-1-3 زيادة كثافة الشعيرات الدموية:

كثافة الشعيرات الدموية للألياف العضلية تقل تحت تأثير تدريبات الشدة القصوى ذات التكرارات القليلة (مثل عدائي المسافات القصيرة 100 م) وعلى العكس من ذلك بالنسبة لعدائي المسافات المتوسطة 1500م حيث تزداد لديهم كثافة الشعيرات الدموية تزداد لديهم مما يسمح للعضلة بالقدرة على الاستمرار في العمل العضلي لفترة طويلة نسبيا مع توافر ما تحتاجه من مواد الطاقة.

16-1-4- زيادة حجم وقوة الأوتار و الأربطة:

تحدث زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة بتأثير تدريبات السرعة وخاصة السرعة القصوى كنوع من التكيف لحمايتها من الضرر الواقع عليها نتيجة زيادة الاستثارة العصبية وقوة الشد العضلي ، وهذا التغيير يزيد في وقاية الأربطة والأوتار من التمزقات ويسمح للعضلة بإنتاج انقباض عضلي أقوى.

16-1-5 - التأثيرات الأنترومترية:

تتلخص معظم التأثيرات الأنترومترية لتدريبات السرعة في حدوث بعض التغيرات في تركيب الجسم، وتتركز معظمهما في مكونين أساسيين هما كتلة الجسم بدون الدهن ووزن الدهن بالجسم، والمكونان معا يشكلان الوزن الكلي للجسم، حيث يعمل برنامج تنمية السرعة على زيادة وزن الجسم بدون الدهن ونقص نسبة الدهن بالجسم، وقد لا تحدث زيادة ملحوظة في الوزن الكلي للجسم. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 285)

16-2 - التأثيرات البيوكيميائية:

تتلخص هاته التأثيرات في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية والطاقة الهوائية، ولكن بنسبة أقل، ويرتبط بذلك زيادة نشاط الانزيمات الخاصة بإطلاق الطاقة، بالإضافة الى زيادة مخزون المصادر الكيميائية للطاقة مثل الاديونوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) والفوسفو كرياتين بنسبة 22% و الاديونوزين ثلاثي الفوسفات بنسبة 18% نتيجة تدريب السرعة لفترة خمسة أشهر.

16-2-1- زيادة مخزون الغلايوجين من مصادر الطاقة الكيميائية:

تحتاج الطاقة اللاهوائية الى تكسير الجلايوجين لإنتاج الطاقة، فتؤدي تدريبات السرعة (خاصة تحمل السرعة) الى زيادة مخزون العضلة الجلايوجين.

16-2-2- زيادة نشاط الانزيمات:

تعمل الانزيمات كمفاتيح لحدوث التفاعلات الكيميائية اللازمة لإنتاج الطاقة، وبدون نشاطها لا تحدث التفاعلات الكيميائية ، ولكل انزيم وظيفته الخاصة، ويزداد نشاط هذه الانزيمات تحت تأثير تدريبات السرعة لتكون عاملا أساسيا في تحرر الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي السريع، حيث أثبتت الدراسات زيادة نشاط انزيمات إنتاج الطاقة اللاهوائية الخاصة بالمركبات الكيميائية ATP و CP وهما كرياتين فوسفو كيناز ومايو كينيز وكذلك انزيمات إنتاج الطاقة اللاهوائية عن طريق نظام حمض اللبن مثل انزيم فسفو فركتوكينيز وانزيم لاكتات ديهيدروجينيز ، غير أن نسبة هذه التغيرات ترتبط أساسا بنوعية التدريب وطبيعة تشكيل الحمل من الشدة والحجم وفترات الراحة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 286، 287)

16-2-3- استجابات الهرمونات:

تؤثر الهرمونات بجميع وظائف الجسم وتعمل على تنظيمها وقد ركزت معظم الدراسات على علاقة هرموني التستوستيرون وهرمون النمو بالقوة العضلية واكتساب السرعة، وتشير نتائج هذه الدراسات الى ملاحظة زيادة هرمون التستوستيرون بعد تدريبات السرعة القصوى وخاصة لدى الرجال، وقد يكون ذلك أحد المؤشرات الفيسيولوجية للسرعة لدى الرجال مقارنة بالسيدات ، غير أن دور هذا الهرمون وتأثيره ما زال يحتاج الى مزيد من البحث والدراسة ، ويرتبط نمو الأنسجة العضلية بهرمون النمو لدوره المهم في العملية البنائية، وقد لوحظ زيادته نتيجة أداء تدريبات السرعة القصوى

16-3- التأثيرات العصبية:

تعتبر التأثيرات المرتبطة بالجهاز العصبي من أهم التأثيرات المرتبطة بنمو السرعة، وقد تكون هي التفسير لزيادة القوة والسرعة بالرغم من عدم زيادة حجم العضلة، كما أنها قد تفوق في تطورها الزيادة التي تحدث في حجم العضلات ويمكن تلخيص هذه التأثيرات فيما يلي: (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 287)

16-3-1- تحسين السيطرة العصبية على العضلة:

يظهر ذلك في امكانية انتاج مقدار أكبر من القوة مع انخفاض في النشاط العصبي كما يظهر من خلال دراسات رسم العضلات الكهربائي، وبالتالي اذا ما ارتفع مستوى النشاط العصبي زاد تبعاً لذلك تعبئة عدد أكبر من الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي وزيادة مستوى السرعة.

16-3-2- زيادة تعبئة الوحدات الحركية:

ترتبط السرعة الناتجة عن الانقباض العضلي بمقدار الوحدات الحركية المشاركة في هذا الانقباض، وتحت تأثير تدريبات السرعة القصوى تزداد قدرة الجهاز العصبي على تجنيد عدد أكبر من الوحدات الحركية للمشاركة في الانقباض العضلي، وبذلك تزيد السرعة، مع ملاحظة أن تجنيد جميع الوحدات الحركية بصفة احتياطية لا تشترك في الانقباض العضلي والتي تندرج تحت مفهوم (العمليات الوقائية للجهاز العصبي) وتزداد درجة اشتراك البعض منها تبعاً لزيادة درجة المثير للجهاز العصبي.

16-3-3- زيادة التزامن توقيت عمل الوحدات الحركية:

ويعني ذلك أن الوحدات الحركية تختلف في اسرع استجابات أليافها للانقباض العضلي، حيث لا يظهر التزامن في عملها في البداية تحت تأثير التدريب فتقترب توقيتات استجاباتها لتعمل معا في توقيت موحد بقدر الامكان ولهذا تأثيره على زيادة مستوى السرعة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 288)

16-3-4- تقليل العمليات الوقائية للانقباض:

تعمل العضلة على حماية نفسها من التعرض لمزيد من المقاومة أو الشد الذي يقع عليها نتيجة زيادة استثارة وقوة الانقباض العضلي بدرجة لا تتحملها الأوتار والأربطة، وذلك عن طريق رد فعل عكسي للعضلة من خلال الأعضاء الحسية الموجودة بالأوتار مثل أعضاء كولجي الوترية، التي تعمل على تقليل استثارة الوحدات الحركية لتقل قوة الانقباض العضلي وذلك لحماية الأوتار والأربطة، وتظهر مقاومة الأعضاء الحسية بصورة أكبر لتقلل من مستوى القوة والسرعة الناتجة عند استخدام كلا الطرفين معا، حيث وجد أن مقدار القوة الناتجة عن انقباض عضلات الرجلين معا يكون أقل من مجموع القوة الناتجة عن كل رجل على حدة وذلك وفقا لما توصلت اليه البحوث التجريبية من نتائج، وقد أطلق على هذا الفرق مصطلح (العجز الثنائي) والتدريب باستخدام كلا الطرفين يساعد على تقليل هذا العجز.

وتطبيق مبدأ العجز الثنائي قد يكون مفيدا لزيادة قوة الأطراف لدى الرياضيين في حالة الأنشطة التي تتطلب أداء الأطراف على التوالي وليس معا كالجري والمشي والسباحة وغيرها، حيث يمكن استخدام كلتا الذراعين في عملية الشد في سباحة الفراشة لزيادة قوة وسرعة الشد للذراع الواحدة عن طريق التغلب على العجز الثنائي، وكذلك بالنسبة للاعبين دفع الجلة حيث يمكن استخدام تدريبات دفع أثال بالذراعين معا لزيادة قوة وسرعة الذراع الواحدة نتيجة تقليل العجز الثنائي، وفي الجري والوثب يمكن استخدام وثبات بالقدمين معا لتحقيق سرعة وقوة دفع القدم الواحدة.

وينصح بضرورة عمل عدة انقباضات للعضلات المضادة وذلك لزيادة فاعلية سرعة الانقباض العضلي وقوته وخاصة عند أداء تدريبات القوة بسرعة مختلفة، حيث يؤدي ذلك الى تنشيط عمل أعضاء الحس الوقائية. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص، 289)

16-4- تأثيرات الجهاز الدوري:

تؤدي تدريبات السرعة الى حدوث بعض التغيرات الفيسيولوجية والمورفولوجية للجهاز الدوري حيث توصلت نتائج الدراسات الى أن الدراسات الى أن لاعبي السرعة تتميز عضلة القلب لديهم بزيادة سمك الجدار عن الأشخاص العاديين مع تجويف بطيني في الحدود العادية، ويرجع ذلك الى طبيعة عمل القلب في تلك الرياضات التي تحتاج الى زيادة قوة وسرعة دفع الدم لمواجهة ارتفاع مستوى ضغط الدم أثناء التدريب.

ويرتفع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تحت تأثير السرعة وخاصة عند استخدام نظام التدريب الدائري، غير أن هذه الزيادة لا تعادل ما يمكن تحقيقه عن طريق برامج تدريبات التحمل. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص،

(290)

17- طرق تنمية السرعة:

17-1- طرق تنمية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

تعد عنصر من عناصر اللياقة البدنية الصعبة التطوير قياسا ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى. وهي صفة من الصفات الوراثية ، وعليه من الصعب تطوير سرعة بنسبة كبيرة وملحوظ اذا كانت هذه الرياضة تمتلك نسبة عالية من الألياف العضلية البطيئة التقلص والانبساط ولكن هناك بعض الطرق المستخدمة لتطوير السرعة وهي:

17-1-1- طريقة المساعدة:

وتسمى بالتدريبات المساعدة لتطوير السرعة وهي عبارة عن بعض التمرينات للاستفادة من المؤثرات الخارجية لزيادة السرعة فوق السرعة القصوى وهناك أساليب عديدة منها:

- الركض نزولا من منحدر.

- أسلوب السحب.

- الاستفادة من سرعة الريح

ت- استخدام السير المتحرك (التريديميل). (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص217، 218)

17-1-2- طريقة المقاومة:

وهي عبارة عن تسليط قوى خارجية على المجاميع العضلية العاملة المختلفة في التحرك لتطوير السرعة الانتقالية أو الحركية ومن الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي:

أ- الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحبل مثبت في حزام طول الخصر.

ب- الركض السريع صعودا على منحدر. (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواجا، 2010، ص 341)

17-1-3- الطريقة الاعتيادية لتطوير السرعة:

وهي نوع من الطرق التي تستخدم لتطوير السرعة الانتقالية كالركض والسباحة والتجذيف والسرعة الحركية كالتمرين والمراوغة والطعن في المبارزة ومن الأساليب التي تستخدم في تطويرها هي :

أ- تدريبات القفز.

ب- تدريبات الأثقال. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 219)

17-1-4- أساليب ووسائل أخرى لتطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

اما عن طريق اداء الحركة بشكل صحيح وكامل أو عن طريق تجزئة الحركة أو عن طريق استخدام أدوات أخف وزنا.

17-1-4-1 -1 تكرار الحركة بشكل كامل:

أي أن الحركة تؤدي بكامل أجزائها ولا تجزء الى أجزاء.

17-1-4-2 -2 تجزئة الحركة:

وذلك بتجزئة الحركة الكاملة الى أجزاء وتنمية وتطوير كل جزء له وحده ومن ثم ربط الأجزاء فيما بينها لإيجاد حركة سريعة ومتقنة الأداء كما في الجمباز، أو ربط سرعة الاقتراب بعملية النهوض والطيران في فعاليات القفز العريض.

17-1-4-3 -3 استخدام أدوات أخف وزنا.

باستخدام أداة أخف وزنا من الأدوات المستخدمة في السباقات مثل الرمي بثقل أو قرص أخف من القانوني. (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص 220)

17-2-17 -2 طرق تنمية سرعة الاستجابة:

تتطلب بعض الأنشطة الرياضية سرعة الاستجابة وهي سرعة الاستجابة بعد ظهور المثير مباشرة ويمكن تنمية سرعة رد الفعل أو الاستجابة بالتعود على المؤثرات الرياضية المختلفة. (فتحي احمد هادي السقاف، 2010، ص103)

17-2-17 -1 طريقة الأنماط الحركية للمنافسة:

تستخدم الطريقة الحركية المستخدمة في المنافسة، وتعتبر التغذية الراجعة هي الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية السرعة في هذه الطريقة. (احمد جابر محمود، 2018، ص 239)

17-2-2 -2 طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى:

تهدف هذه الطريقة الى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفني للحركة حيث تعتبر تلك الصفات هي العناصر المكونة للسرعة القصوى. (احمد جابر محمود، 2018، ص 239)

17-2-3 --3 تدريب المرتفعات:

توصل (كارفونين) وآخرون حديثا الى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة ، فقد وجد ان التدريب من اسبوعين الى ثلاث أسابيع في مرتفعات متوسطة 1850 - 1900 متر فوق سطح البحر تحسن سرعة العدو. (احمد جابر محمود، 2018، ص 239)

18- أثر مكونات اللياقة البدنية على تنمية السرعة:**18-1- أثر القوة العضلية على تنمية السرعة:**

تلعب القوة العضلية دورا مهما في أنواع السرعة حيث تختلف درجة القوة العضلية من فعالية ولعبة رياضية لأخرى وارتباط القوة العضلية بالسرعة يعتبر من أهم العوامل المحدد للمستوى في السرعة، وللقوة العضلية ارتباطا ايجابيا بالسرعة وتعتبر بمثابة عامل أساسي في امكانية تنمية السرعة.

وتعتبر القوة العضلية عامل محفز للسرعة وهي سبب تقدم أنواع السرعة، والقوة العضلية لا تتحدد فقط بحجم العضلات التي تؤدي للسرعة، ولكن من خلال قدرة تأثير وتحفيز الجهاز العصبي على تنشيط حركة العضلات بصورة مثلى لتؤثر على تنمية السرعة، وأن معظم المدربين يتفقون على أن تنمية القوة العضلية يعتبر من أحد العناصر الأساسية المهمة في جدول تدريبات السرعة. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص164)

18-2- أثر القوة المميزة بالسرعة على تنمية السرعة:

ازدادت مفاهيم القوة المميزة بالسرعة في الفترة الأخيرة ، وقد عرفت بعد أنواع ويرى البعض بأنها قوة سريعة جدا حيث يتطلب من الرياضي بذل أقصى جهد دون الاستمرار أو تكرار الجهد في عمل معين لفترة قصيرة جدا لذلك تعتبر القوة المميزة بالسرعة احدى المكونات الأساسية التي تدخل في العديد من الفعاليات والألعاب الرياضية. وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة لتنمية السرعة حيث تعتبر مكونا مهما لتنمية صفة السرعة لدى العديد من الرياضيين. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص166)

فالقوة المميزة بالسرعة تعدل تنمية السرعة حيث يرتبط بتنمية القوة والسرعة والقدرة على كمية السرعة التي تتم في وحدة زمنية، وتستخدم القوة المميزة بالسرعة في مدى الحركة وأثناء سرعة حركة الأطراف فهي كمية السرعة المؤدي لكل وحدة زمنية، ويعتبر القوة المميزة بالسرعة الجانب الانفجاري، أي أنها تؤثر على سرعة الحركة. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص166)

18-3- علاقة السرعة بالتحمل:

ان ارتباط السرعة بالتحمل يؤدي الى تنمية تحمل السرعة، حيث يمكن التعرف عليه من خلال حصول أقصى تردد للحركة، فعند الحفاظ على التردد العالي لأطول فترة زمنية ممكنة، ويتطلب ذلك العمل بالطريقة اللاأكسجينية في عمل العضلات ، لذلك يفهم مصطلح تحمل السرعة، قدرة العضلات لمقاومة التعب أثناء السرعة العالية للعدو بحيث لا تظهر حالة التوازن بين استقبال الأكسجين ونماذج وحاجة الجسم اليه، فتحمل السرعة خلال السرعة

القصوى يعرف بتحمل السرعة، أي أداء عمل ينسجم مع تلك الخصائص. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص170، 171)

18-4- أثر المرونة على تنمية السرعة:

ما من شك بأن المرونة المفصلية لها دورا كبيرا في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، فعند ربط المرونة بالسرعة الحركية تظهر الحقيقة التي تؤكد أن المرونة تكون حركية أو ثابتة، فالمرونة الثابتة تشارك في تحديد الدرجة التي يمكن فيها المفصل من المد والثني أثناء السرعة، حيث تعتبر المد والثني من الخصائص المهمة التي تحدد المستوى الرمحي للسرعة، ويمكن زيادة حركة المفصل للتأثير على تنمية سرعة حركة العدو. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص171، 172)

أما المرونة المتحركة فإنها تتأثر كثيرا بدرجة لزوجة العضلة أو بوزن العضلة وبخاصة المطاطية والتمدد، فالمرونة تتعلق بمرونة المفصل، فبعض المفاصل لها مرونة قليلة، لذلك يتطلب تنميتها بصورة جيدة، وظهر أن المرونة الخاصة تتعلق بالفعالية واللعبة الرياضية، فدافع الثقل ورامي القرص يمتلك مرونة أكبر في منطقة الخصر مما تساعد على السرعة الحركية، فضلا من أن المرونة هي خاصية بالمفصل المراد تحريكه. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص171، 172)

18-5- أثر الترابط الحركي على تنمية السرعة:

ظهر في الآونة الأخيرة مصطلح قدرة الترابط، فقد كتب كثيرون حول أهمية مستوى الانجاز الذي يرتبط بالترابط الحركي وفن الأداء الحركي بجانب مكونات اللياقة البدنية، لذلك اعتبر تحسين مستلزمات الترابط من الواجبات الرئيسية للتدريب على السرعة، واعتبرت عملية الترابط عن العلاقة الميدانية الموجودة بين الجهاز العصبي والعضلي على الصفة الحركية البدنية وأداء الحركات الدورية.

وتعبر بنفس الوقت عن العلاقة بين الانعكاسات الحركية أو الارادية وتحصل العضلات المطلوبة بشكل دقيق على دوافع الجهاز العصبي ويذكر تورنر THORNER أن مسار الحركات بنظام خاص، فالتحرك السريع أثناء العدو له خواص رئيسية نسبة للعلاقة المشتركة بين عضلات الرجلين والأعصاب فالحركات السريعة عبارة عن أسلوب الترابط الكامل لوظائف الجهاز العصبي. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص177)

18-6- علاقة الاسترخاء العضلي بتنمية السرعة:

تحتاج أنواع السرعة الى توار متطلبات عالية لإسناد حركة أجهزة الرياضي، ويشترط دراسة خواص ووظائف الجهاز العصبي العضلي للرياضي وأنواع الدرجات المختلفة للاسترخاء العضلي. ونتيجة الأبحاث الكثيرة واستخدام جهاز التخطيط المسمى بوليميو كراف POLYMYOGRAPHE أمكن الحصول على نتائج ايجابية عديدة حول سرعة رد الفعل الحركي وسرعة انقباض الألياف (الصفة الانفجارية) والقوة القصوى وسرعة الاسترخاء العضلي

، فضلا الى كثير من قيم التوقعات الأخرى والتي توضح حالة وظائف مجموعة العضلات المختلفة وتكامل وظائف الجهاز العصبي العضلي. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013، ص184)

19- ظاهرة حاجز السرعة

يحدث في بعض الأحيان ظاهرة تسمى حاجز السرعة و تعني توقف نمو السرعة لدى اللاعب عند مستوى معين على الرغم من استمرار التدريب ،و نشاهد هذه الظاهرة في سباقات العاب القوى والسباحة، و أحيانا تكون سببا في اعتقاد اللاعب أنه توقف عند هذا المستوى ولن يتقدم لتحطيم أرقامه مرة أخرى ،وقد يطوف به الأمر إلى اعتزال التدريب، ويرى الخبراء أن هناك أسبابا عديدة لهذه الظاهرة.

19-1- أسباب ظاهرة حاجز السرعة :

لظاهرة حاجز السرعة أسباب وهي كالآتي:

- الاعتماد على تنمية السرعة من جانب واحد فقط، بمعنى إهمال التحضير البدني العام أو عدم تنمية العناصر الأخرى كالقوة أو المرونة أو التدريب على أجزاء المسافة.

- اختلاف سبب هذه الظاهرة لدى الناشئين عنه لدى لاعبي المستويات العليا ،إذ أن التخصص المبكر يكون هو السبب الرئيس عند الناشئين، بينما يكون السبب لدى لاعبي المستويات العليا هو عدم تحسين القوة المميزة بالسرعة.

- أن استمرار التدريب مع نفس المجموعة يؤدي إلى حدوث ظاهرة حاجز السرعة ، ولذلك يفضل دائما تغيير مجموعة المنافسين في التدريب للاحتكاك بأفراد ذوي سرعات مختلفة.

19-2- طرق علاج ظاهرة حاجز السرعة:

للتغلب على ظاهرة حاجز السرعة يفضل:

- تنوع تدريبات الجهاز العصبي باستخدام أسلوب تدرج السرعة، باستخدام العدو على منحدرات أو العدو مع الشد من الخلف بالحبال المطاطية، وبسرعة أعلى قليلا من سرعة اللاعب، واستخدام الحبال المطاطية لاقت استخدامات عدة لتدريب المستويات العليا.

- أن العدائين يمكنهم تطوير السرعة عن طريق تحسين الأداء المهاري، ويكون ذلك أفضل من تحسين القوة المميزة بالسرعة، فعلى سبيل المثال نجد أن طريقة تدريب لاعبي الوثب العالي من ذوي المستوى المرتفع تشتمل فقط نسبة 12 الى 16% تدريبات باستخدام العارضة، ومعظم نسبة التدريب المتبقية عبارة عن تدريب للقوة المميزة بالسرعة باستخدام الإثقال أو أنواع الوثب الأخرى.

- التدريب مع مستويات مختلفة من اللاعبين. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك، 2010، ص80)

20- التغذية المناسبة لتدريب السرعة:

ان نجاح العملية التدريبية بشكلها الصحيح مرتبط بشكل كبير بالتغذية النموذجية الخاصة والمناسبة للفعالية الرياضية والصفة البدنية السائدة فيها، فقد بينت وأكدت البحوث العلمية الخاصة بدراسة تبادل المواد الغذائية وتأثيرها في التدريب، ان بإمكان - تحقيق رفع المستوى ودرجة الانجاز الرياضي بصورة واضحة وكبيرة عند اعتماد تغذية مناسبة خاصة، حيث لا يوجد نوع معين من الغذاء يستلزم تناوله بل ان التكيف على نوع معين من الغذاء وفق جرعات معينة من اصنافه نجح في تحقيق بناء مستوى أعلى من اللياقة البدنية، فالجسم يقوم بتحويل المواد الغذائية التي يحصل عليها والغنية بالطاقة الى مواد أولية تحرر الطاقة الى مواد أولية تحرر كذلك الطاقة لجميع الوظائف الفسيولوجية واداء الشغل الخارجي، كان الجسم يحصل على الطاقة من خلال عملية تحلل وتحويل المواد الغذائية والتي تستخدم في عملية بناء وتجديد الخلايا والأنسجة وبناء الانزيمات والهرمونات، (مؤيد عبد علي الطائي، 2022، ص361)

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن كرة القدم بمختلف أصنافها وفئاتها العمرية لكلتا الصنفين تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية فهي من المتطلبات الرئيسية في التدريب الحديث ومن بين هذه الصفات صفة السرعة التي تعطي تكامل العناصر الأخرى، فتربط هذه العناصر تعطي للاعب بنية مورفولوجية خاصة تساعده على أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية، فالسرعة من بين الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين واللاعبين بالخصوص، فالعمليات التدريبية تخضع في بدايتها لتعلم المهارة ثم إلى تحسينها وفي الأخير تثبيتها والحفاظ عليها شأنها شأن السرعة كذلك، ولكي تتم عملية تطوير وتحسين السرعة بمختلف أنواعها يجب على المدرب اختيار الطريقة والصحيحة والفعالة وتجسيدها في الوحدات التدريبية المخصصة.

الفصل الثالث

حكمة القدم

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم، من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، فهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانين الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولا وكنظام ثانيا، وهذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالا للمنافسة من طرف الشعوب كلها.

1-تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم rugby كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer".

1-2- التعريف الاصطلاحي:

- كرة القدم هي رياضة متعددة الجوانب، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بكل الإمكانيات التقنية، التكتيكية، البدنية والعقلية، فكل مركز أو منصب لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنية والخطوية (تنشيط هجومي ودفاعي)، وهو من مهام طاقم التدريب (dellal,p8,2008)

- كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

- كرة القدم هي رياضة لا تتوقف عن النمو و الرقي، "جيريارد هويي" يقول بأن السرعة هي شغل المساحات المتطلبات البدنية والتقنية يجب أن يكون فيها التطور عميقا، كما أن التطور في هذه الجوانب يجب أن يأخذ الأهمية الكبرى (dellal، 2013، p. 01)

1- 2- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى، ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.

2- تاريخ ظهور انتشار كرة القدم:

قد أطلق عن كرة القدم في أوقات مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن اطلعنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها " EP SKYROS" بينما كان الرومان يلقبونها "هاربارستوم" (إبراهيم علام، 1960، ص60)

ولقد جرت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الهدف منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى زمن معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها.

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كطريقة تدريب عسكري في الصين، وبالتحديد في فترة ما بين 206 قبل الميلاد وسنة 250 قبل الميلاد كما ذكرت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني " تسوشو" أي بمعنى ركل الكرة، وكل ما عرف عنها أنها كانت

الفصل الثالث

كرة القدم

تتكون من قائمين عظيمين يبلغ ارتفاعهما ثلاثين قدما مكسوة بالجرائد المزركشة، وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسط تلك الخيوط ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتنافس مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تدخل من هذا الثقب، وكانت الكرة تصنع من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز تناول كمية من الفواكه والزهور و الأطباق اللذيذة له. (مختار سالم، 1998، ص12)

بينما في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم " كالسيو calcio " كانت تقام في فلورنسا في ايطاليا مرتين في السنة، في أول يوم أحد من شهر ماي والثانية في اليوم الرابع والعشرون من جوان بمناسبة عيد سان جون " san jhontd" في فلورنسا، وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد وكانت المباراة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم بيات كي والثاني باسم روسي ويحتوي كل فريق واحد وعشرون لاعبا، يلعبون في بياثر وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله، وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جمبل نضيف، 1993، ص342)

ويذهب الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا، حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة والتتكيل برأس القائد الدانمركي. (محسن عبد الجواد، 1984، ص15)

فيما يرجع مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت " كيماري" منذ 14 قرنا سبقت ومن هذه المباريات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة مشتركة على نشرة كرة القدم بطريقة معينة بأخذ معالمها التاريخية.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم، واشتشهدوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدانمركيون الانجليز ما بين 1016الى سنة 1042 بعد الميلاد أين قطع الانجليز رأس القائد الدانمركي، وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (إبراهيم علام، 1960، ص60)

واعتبروا فجر نشوء اللعبة واكتشافها بين 1050- إلى سنة 1042 بعد الميلاد ويكتبونها " foot Ball " ويقول المؤرخ " فنيترز ستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا يذهبون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي إبراهيم محمد، 1998، ص11)

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن اتفقوا سنة 1830م على أن تقام لعبتين الأولى باسم شوكو والثانية باسم رجينييو، بعدما أسس قانون كرة القدم الانجليزية يوم 26 اكتوبر 1863.

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك ادوارد الثاني وكان الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة سهلة وناعمة لا تصلح للتدريب العسكري، من شأنها أن تساهم في انخفاض وضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي

الفصل الثالث

كرة القدم

نشاهدها اليوم ولم يكن قانون محترم وهيئات واعية ومتفقة تحكم كرة القدم ، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

وفكرة انشاء مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، لكن هذه الفكرة رفضت من قبل بعض دول الأعضاء فعجز الاتحاد الدولي عن تنفيذها وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وايطاليا على الاتحاد الدولي انشاء بطولة كروية للمحترفين، لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929 طرح الموضوع مجددا من قبل (سويسرا ، المجر ، ايطاليا ، السويد ، الارغواي) فتم الاتفاق عليه من طرف الاتحاد الدولي، أين طلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوروبا و09 من أمريكا. (حنفي محمود مختار، ص23)

حيث جرت أول مقابلة بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا، وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي " لوجيان لوران " أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتينين 04-02، هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

وحول انتشار هذه اللعبة ، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831 بدأت ايرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى استراليا عام 1958م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882م. (إبراهيم علام، 1960، ص50)

3- اهداف كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل : الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

الفصل الثالث

كرة القدم

- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و ادراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (علي فهمي البيك، 1990، ص26)

4- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها، ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

4-1- الدور الاجتماعي:

لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الوسائل ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب وروح التعاون والتسامح ... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

4-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القائل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا خاصا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي والتعليمي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير .

4-3- الدور الاقتصادي:

باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث تناولت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد " ستوفيكس " عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل وترابط النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة عالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين ... الخ

4-4- الدور السياسي:

بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة ومزاولة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر وتجنب والقضاء على الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (زيان حمزة، 2016، ص 36)

5- كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا ، فمنذ عام 1972 غلب أسلوب اللعب الهجومي حتى أصبح يتميز عناصر الفريق الجيد خطيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي و المتتالي على مرمى الفريق المنافس ، مع الابتعاد عن اللعب أو الرجوع للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجددة أو الغير النافعة ، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق الخصم ، ولقد ترتب على قرار جعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاثة نقاط والفريق المتعادل على "FIFA" الاتحاد الدولي نقطة واحدة ، فأصبح كل فريق يبحث عن الفوز بشتى الطرق والأساليب من أجل التنقل السريع الى المراتب العليا وتجنب الخسارة التي تجعله في المراتب السفلى.(توحيري محمد، 1999 ، ص6)

6- تحليل نشاط كرة القدم

6-1- التحليل البدني:

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم إلى:

6-1-1- التحليل الكمي (quantitative): يلجأ هذا النوع من التحليل إلى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق إلى تكتيك اللعب أو غيره، كما أن هذا التحليل له معلومات ومعطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في التدريب أو القياس لأنها معلومات عامة جدا، فمثلا الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 08-13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا وعدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د. بناء على تحليل العالم dellal . (dellal، 2008، p. 04.)

6-1-2- التحليل النوعي (qualitative)

يجب أن يكون اللاعب ملما بما يجري من أفعال وحركات يقوم بها حيث يقوم ما بين 825 إلى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي واحتكاكات.

يعتبر الباحثان (1998 " VERHIJEN " 1994 " BANGSBO) أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري، (dellal,p5,2008)

الفصل الثالث

كرة القدم

6-1-3- التحليل الفسيولوجي

التحليل الفسيولوجي له علاقة مع التحليل البدني بناء واستنادا على المعطيات البدنية الكمية والنوعية، فالعديد من الدراسات قامت بتحليل العدد المتوسط لضربات القلب، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وكذا نسبة حمض اللبن المنتجة، فقد أشار بانفسبو (1994) إلى أن عدد ضربات القلب المتوسط يتراوح بين 157 و 175 ن/د، وبين 93 و 72 % من عدد ضربات القلب الأقصى، وأشار نفس الباحث إلى أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يقرب من 73 % من مستواه، كما أثبت ستولان وآخرون أن التغير في عدد ضربات القلب في مباراة يكون بين 153 و 193 ن/د. حسب دراسة قاموا بها سنة (2005) (dellal، 2008، 09-07 pp.)

7- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة شيء تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيقت أول كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع وهذه المبادئ هي:

7-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

7-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود السابقة أو الماضية فقد وضع القانون حدود للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية لتجنب الاصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية

7-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لمزاولة نشاط كرة القدم فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982، ص29)

8- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهارتهم الفنية تجتمع لغرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، وظهرت طرق اللعب والتي تختلف من نادي إلى آخر ودولة إلى أخرى وكانت الطرق في بدايتها على الشكل التالي:

8-1- الطريقة الإنجليزية : 1863 كانت في بريطانيا حيث أنها أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم، وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على شكل التالي: 1-1-9- أي الحارس المرمى ولاعب واحد في الدفاع وتسعة في الهجوم.

8-2- الطريقة الاسكتلندية : 1879 جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول تحسين ولو قليل من الطريقة الإنجليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي 1-2-2-6 حارس مرمى واثنان في الدفاع واثنان في خط الوسط وستة في الهجوم.

8-3- الطريقة الهرمية: وعادت انجلترا لتقدم طريقة جديدة في اللعب في عام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم وكان على الشكل التالي 1-2-3-5 حارس مرمى، لاعبان في الدفاع ثلاثة لاعبين في الوسط وخمسة في الهجوم.

8-4- طريقة الظهر الثالث: في عام 1925 أدخلت على اللعبة في انجلترا طريقة الظهر الثالث الدفاعية وهي على شكل حرفي أم دبليو. M W

8-5- طريقة المثلاث: وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع الظهر الثالث الإنجليزية لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلاث لاختراق الدفاع.

8-6- طريقة قلب الهجوم المتأخر: في عام 1952 قدمت المجر في عصرها طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية.

8-7- طريقة 4-2-4: وهي الطريقة التي نالت بها الب ا رزيل كأس العالم سنة 1958 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية .وحسن التصرف في أداء المهام المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع. (رشيد عباس الديلمي، 1997، ص104، 105)

8-8- طريقة 4-2-4: تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي الوسط ومن الممكن للظهر إن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة في التدريس.

الفصل الثالث

كرة القدم

8-9- طريقة 3-3-4: وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل اللعب على طريقة الظهر الثالث ويشتهر اللعب بها في روسيا وفرنسا.

8-10- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية وضعها المدرب الإيطالي (Helinkouhereva) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (3-2-4-1)

8-11- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

9- مكونات لعبة كرة القدم:

ان عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل من أجل رفع الكفاءات المعرفية والقدرات الابداعية والمهارية والبدنية والخطية تعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن عملية تطوير اللاعبين للوصول الى المستوى الأعلى للاشتراك في مختلف المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات كرة القدم أثناء الاعداد العام للاعب كرة القدم وأهم هذه المكونات هي:

- الاعداد البدني.

- الاعداد المهاري.

- الاعداد الخطي.

- الاعداد الذهني أو النفسي. (غازي صالح محمود، 2011، ص31)

9-1- الاعداد البدني:

وهو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان ويعمل الاعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباراة بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

ويهدف الاعداد البدني الى تنمية القدرات الفيسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.. الخ ويقرر مستوى هذه القدرات درجة امكانية وصول اللاعب الى المستويات العالية. (أحمد عطية فتحي، 2017،

ص21)

الفصل الثالث

كرة القدم

وينقسم الاعداد البدني الى :

9-1-1- الاعداد البدني العام:

ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية مع تكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول الى مرحلة التكيف على حمل التدريب والقدرات البدنية العامة تشير الى درجة امتلاك اللاعب من الامكانيات والاستعدادات والصفات البدنية التي تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد.

ومن الوسائل المهمة في التحضير البدني العام استخدام تدريبات للتطوير والتحسين البدني العام من بالألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة بحيث تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية وتطوير الجهاز العصبي- العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية مع تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البدنية العامة. (أحمد عطية فتحي، 2017، ص29)

9-1-2- الاعداد البدني الخاص:

يهدف الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتقنية والخططية خلال المباراة ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة والتمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم. كما يعمل التحضير البدني الخاص في كرة القدم على تحسين وتنمية مختلف الصفات والقدرات الحركية لتعويد جسم اللاعب للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المنافسة ، وان هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الاعداد الخاص للفترة الاعدادية وفي بداية مرحلة فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الاعداد البدني الخاص الى نهاية فترة المنافسات. (خالد جمال السيد، 2016، ص8)

9-2- الاعداد المهاري :

يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى الوصول لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الألية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

كما يعتبر من الأنظمة التي تستخدم لأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج، وهو يضع أحسن الحلول لواجبات حركية معينة من اجل الوصول لأعلى نتائج رياضية. ويهدف الى تعلم واتقان المهارات

الفصل الثالث

كرة القدم

الحركية التيس يستخدمها اللاعب خلال المنافسات الرياضية المختلفة ومحاولة اتقانها وتثبيتها لإمكان تحقيق مستوى جيد، كما ان الاتقان الكامل للحركات الرياضية يعتبر الهدف النهائي لعملية الاعداد والتكوين المهاري. (مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون، 2020، ص135)

9-3- الاعداد الخططي:

يعتبر محصلة لاستغلال كافة أنواع الاعداد للاعب خلال العام الوحدة السنوية التدريبية بهدف اكساب اللاعبين مختلف المعلومات والمعارف والقدرات الخططية مع اتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة وهناك علاقة تكامل بين التحضير البدني والمهاري حيث يعتمد التحضير الخططي على التحضير البدني اعتمادا كبيرا لأن اللاعب لا يستطيع تنفيذ المهام الخططية بدون امكانيات بدنية عالية من مختلف الصفات البدنية كما أن التحضير الخططي يعتمد بنسبة كبيرة على التحضير المهاري، حيث كلما زادت درجة اتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللعب كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من العمليات التفكيرية في خطط اللعب . (أحمد عطية فتحي، 2017، ص29)

9-4- الاعداد النفسي:

هو كل الاجراءات والواجبات والتعليمات التي يضعها المدرب من أجل تنمية الصفات الارادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالمعجب ونوعية الأرض والجمهور والفريق الخصم ومتطلبات المنافسة والتي تكون معوقا للأداء أثناء المباراة ، وتلعب الصفات الارادية للاعب دورا بارزا وهاما في اداء المباراة، (أحمد عطية فتحي، 2017، ص22)

حيث أصبح التحضير النفسي أحد جوانب التحضير الهامة للوصول باللاعب الى تحقيق المستويات الفنية العالية بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والارادة والقدرة على استخدام العمليات العقلية الكبرى مثل التفكير والتذكر والادراك والتخيل والدفاعية . (أحمد عطية فتحي، 2017، ص29)

10- صفات لاعب كرة القدم

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة ثلاث هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص والمتطلبات هناك أربعة صفات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططي جيد ومهاري عالي والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

الفصل الثالث

كرة القدم

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة مختلف القدرات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المنافسة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 62)

10-1- الصفات البدنية

من مميزات كرة القدم أن مزاولتها في متناول الجميع مهما كان مظهرهم الجسماني، وإن اعتقدنا بأن رياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تتركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب ضعيف البنية، نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الإرتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام. (محمد رفعت، 1999، صفحة 99)

10-2- الصفات الفسيولوجية

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية، الخططية، الفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذ كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية

- القابلية على أداء الركض السريع،

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية)

- خلال وضعية معينة

10-3- الصفات النفسية

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- التركيز يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"،

الفصل الثالث

كرة القدم

ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه."

- الانتباه يعني تركيز العقل على موضوع من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على معلومة معينة من بين العديد من المعلومات، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه.

التصور العقلي

أداة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو جديدة لم تحدث من قبل لهدف التحضير للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة مبينة و في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

- الثقة بالنفس

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التطوير ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 117).

10-4- الصفات المورفولوجية

يتسم النمو بالبطيء عن ذي قبل، كما يبدو الاختلاف بين الجنسين بشكل واضح، يستمر نمو الجسم و زيادة في الطول والوزن أو العرض، تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد، يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة. (الحامحي والخولي، 1993، صفحة 64)

تتضح أهمية الخصائص المورفولوجية من خلال ما يلي:

مزاولة أي نشاط رياضي باستمرار ولفترات طويلة يكسب الرياضي صفات مورفولوجية خاصة بنوع الرياضة التي يمارسها. (حازم ومحمد، 2005، ص 25).

11- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب

11-1- متطلبات لاعبي الدفاع

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.

- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.

- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.

الفصل الثالث

كرة القدم

- المراقبة للصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبي الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (حنفي محمود مختار ، 1995 ، ص32)

11-2- متطلبات لاعبي الهجوم

- عمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية.
- مساندة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق ثغرة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته ، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.

11-3- متطلبات اللاعب الهجومي:

- عمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- الجري للاعب الحر المهاجم مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم لداخل الملعب للأهداف التالية.
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته من الخلف.
- المشاركة بإنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن. (ثامر محسن وموفق مجيد، ص 179)

11-4- متطلبات لاعبي الوسط

تضع كرة القدم الحديثة إلى متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المعبر التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن اللاعبين في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل

الفصل الثالث

كرة القدم

كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسئولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب المهام التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- نقل اتجاه اللعب من جانب لآخر.

- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.

- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

- التهديد والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعبي الخصم. (حنفي محمود مختار، 1995، الصفحات 37-40)

11-5- متطلبات مدافعي الجناح

إن التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وتحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- انتشار الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

- قلة المدافعين في المناطق الجانبية،

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين

إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أ راد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في

وسط الملعب. ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية" (حنفي محمود

مختار، 1995، ص 47 43)

12: المراهقة

12-1- تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي:

المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى او لحق او دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يقترب من الحلم و اكتمال النضج. (فؤاد الباهي السيد، 1956، ص257)

التعريف الاصطلاحي : وهي كذلك مرحلة النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فترات معينة من أعمارهم (ايمان ابو غربية، 2007، ص174)

التعريف الاجرائي: هي مرحلة يمر بها الطفل تمتاز بخصائص وصفات اثناء مراحل النمو.

مراحل المراهقة:

المراهقة المبكرة (12-14 سنة):

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ الى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، و هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي، و القلق و التوتر و حدة الانفعالات و المشاعر المتضاربة، و ينضج المراهق إلى الآباء و المدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع ، مما يجعله أيبعد عنهم و يرفضهم و يدفعه الى الحياة بل الى رفاقه و صحابته الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم و يقلدهم في أناط سلوكهم، فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و مما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية، ووضوح صفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد القذافي، 1997، ص353)

المراهقة الوسطى (16-17 سنة) :

وهي المرحلة التي تلي مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى بسن الغرابة والارتباك ، لأن في هذا السن يصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك الذي يكشف عن مدى ما يعانیه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العضم ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها.

المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة مرحلة التعليم الثانوي أو مرحلة التعليم العالي وتعرف بسن الباقة والوجاهة وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وخفة ويشعر بأنه محط انظار الجميع، ومن أهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد من نواحي الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من نحو مختلف الموضوعات والأهداف. (اسامة كامل راتب ، 1994، ص207)

13- مظاهر النمو في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

13-1- النمو العقلي:

يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الأخرى فنجد أن نمو الذكاء يجد سرعته خلال هذه الفترة، أما ميول المراهق تبدو في اهتمامه بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميولات بمستوى الذكاء والقدرات العقلية وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة، فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والرحلات، فهو يحاول التهرب من مناهجه الدراسية بقراءتها لكتب الخارجية كالقصص والمجلات، وقد يتجه لقراءة الكتب العلمية، ويختلف ادراك الطفل في المرحلة السابقة فينمو الفرد ويتطور ادراكه من مستوى الحسي المباشر على المدركات المعنوية البعيدة وينحصر ادراك الطفل في حاضره، بينما يمتد ادراك المراهق في الماضي والمستقبل القريب والبعيد ويصبح أكثر استقراراً وشمولاً للمستقبل

وقدرة المراهق على التذكر تفوق قدرة الطفل، فالنمو العقلي يستطيع أن يستوعب المعلومات استيعاباً كبيراً ويكون الفهم للموضوعات التي يميل إليها أكثر، كما تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق لذا نجده يستطيع أن ينتقل من موضوع لآخر بعد إجابة واستيعاب الموضوع الأول، كما يتسم تفكيره بالقدرة على التجديد وقدرته على التحليل والتركيب وتزداد قدرة الفهم والتفكير المحدد والتفكير الابتكاري، كما يتجه تفكير المراهق نحو التعميم، كما تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها، تلعب المظاهر والاستعدادات العقلية دوراً هاماً في الميول وتختلف أنواع الميول فتشمل ميول عقلية، دينية، اجتماعية، فنية، رياضية.

13-2 - النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة العمرية بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ويجتاح المراهق ثورة من القلق الضيق، فنجده تائر على الأوضاع ومتمرد على الكبار وكثير النقد لهم ومن الخصائص الانفعالية في هذه المرحلة:
-اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من التغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.

الفصل الثالث

كرة القدم

-يزداد شعور بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع أن يحققه. (خفاجة كامل شلتوت، 2002، ص49)

13-3- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته لذا كانت التغيرات التي تطرأ من الأهمية بمكان وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بمقدار ماهي من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصيته ، ومرحلة المراهقة تعتبر فطرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلى مرحلة ما قبل الميلاد، وهو يتميز بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة، ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين إلا أن نمو الذراع ين يسبق الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

13-4- النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة، وهذه المرحلة السابقة التي كان يتميز بها الطفل بالميل الشديد للحركة والكسل المتواصل وعدم القابلية للتعب، فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة و الاتساق فنجده كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر دقة وانسجاما كما يزداد نشاطه ويمارس الأنشطة الرياضية (خفاجة كامل شلتوت، 2002، ص49)

14- خصائص المرحلة العمرية 13- 14 سنة:

تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التغيرات والخصائص التي تجعل من الفرد مجالا وحقلا واسعا للدراسات والتحليل في شتى المجالات و الميادين .(كامل راتب، 1994 ، ص217)

14-1- خصائص فيسيولوجية:

بعد مرحلة البلوغ نسجل مستوى جيد في الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مقارنة بمرحلة الطفولة، ومع تسجيل مستوى أفضل في هذه الخاصية بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث، كمية تركيز الهيموغلوبين في الدم تكون أكثر لدى الذكور مقارنة بالبنات، أما كفاءة التحمل الدوري التنفسي للأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة تبين بان فترة استعادة الشفاء بعد القيام بنشاط معين تنقص كلما زاد العمر السنوي، كما تحتوي مرحلة المراهقة على عدة تغيرات في النشاط الغددي بصفة عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية بصفة خاصة، حيث يتأثر الهرمون الذي تفرزه الغدة النخامية المتوقعة مباشرة تحت المخ المسؤولة عن المشاعر الجنسية للمراهق أما الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى فهي مسؤولة عن افراز هرمون يؤثر على الاسراع في النمو والنضج الجنسي وفي هذه المرحلة

الفصل الثالث

كرة القدم

نلاحظ التأثير السلبي على قابلية الفرد لتعلم حركات جديدة بفعل بعض الهرمونات وتظهر لديه بعض الحركات أثناء تأدية المهارات أو ما يوصف بالهيجان الحركي .

أما بالنسبة لنبضات القلب تسجل زيادة بعد مجهود لشدة قصوى، وعند الراحة يستمر في الانخفاض مع اقتراب الضغط إلى النبض الطبيعي للبالغين.

14-2- خصائص مورفولوجية:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالنمو الجسمي السريع، وهذا يعتبر سن 12 سنة عند الأولاد أسرع مرحلة نمو جسمي لديهم والسن 14 سنة خاص بالبنات، حيث نميز اضطراب طولي في نمو الأطراف ما يظهر لنا شكل غير مقبول عند الشباب مع بطئ في النمو الطولي للجذع، وزيادة معتبرة في الوزن ناتجة بدورها عن النمو الكبير في حجم العضلات، حيث نجد فارق كبير بين الجنسين ونلاحظ بان البنات تحظى بنسبة كبيرة من النمو والنضج، (بسطويسي، 1997، ص 178-197)

حيث تسجل بعد سن الحادية عشر 11 (سنة) وخلال فترة تقدر بخمس سنوات كبر جسم المراهق بمعدل 26 سم وزيادة وزنه ب 26 كغ وينطلق هذا النمو عادة بين 13 و 16 سنة مع زيادة ملحوظة عند 14 إلى 16 سنة. وتبدأ الصفات الجنسية الثانوية بالبروز بعد سن 12 بظهور الشعر على الوجه وتغير الصوت بالنسبة للذكور، أما بالنسبة للبنات وخلال خمس سنوات يكبر الجسم بمعدل 23.5 سم والوزن 21 كغ، ينطلق النمو عادة بين إحدى عشر والرابع عشر زيادة واضحة بداية من 12 سنة إلى 13 سنة. ومنه يمكن أن نقول بان النمو السريع والمفاجئ للبنات يحدث مبكرا مقارنة به عند الذكور، أما بالنسبة لأقصى متوسط الطول يصل الأولاد لمعدلات أكبر من البنات رغم تأخرهم في بداية النمو. (ابو العلا، 2002، ص203) كما يمكن أن نرجع الثبات أو التراجع في نسبة قوة العضلات عند البنات إلى وزن الجسم ويرجع سببه إلى الزيادة الكبيرة في الوزن.

14-3- خصائص حركية:

تبين انطلاقا من بعض الدراسات أن نمو الجاذبية والاتجاهية، أي قدرة الفرد على ادراك موضع أشياء معينة بالنسبة لأشياء أخرى مع تغيير مواضع رؤيتهم لها وإمكانية التميز بدقة يمين ويسار شخص مواجه له، والعلاقات بين الاتجاهات المختلفة، يتم بشكل متدرج ويكتمل في 12 سنة.

وفيما يخص التوافق الحركي والمتمثل في قدرة الفرد على إدماج العديد من الحركات من الأنواع المختلفة في إطار واحد وارتباطه الوثيق مع كل من التوازن، السرعة، الرشاقة. ونظرا للتغيرات الكبيرة نلاحظ تأثير مستوى المهارة الحركية لدى الفرد سواء كان تأثيرا سلبيا أو ايجابيا.

الفصل الثالث

كرة القدم

ويصبح من الصعب تعلم مهارة جديدة حتى وإن أُتيح له وقت كبير يتجلى ذلك خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز، كرة السلة، كرة القدم وبالتالي يفقد ميزته المتصلة في التعلم من المحاولة الأولى مع بقاء التعلم وتقارب المستوى بين الجنسين في القدرات الخاصة: الجري، الوثب، الرمي لتتباعد تلك المستويات عند نهاية المراهقة الأولى لصالح الأولاد.

كما يعاني الفرد في هذه المرحلة من الافتقار إلى التوافق العضلي العصبي وعدم التوازن أو التكافؤ في توزيع القوى على أجزاء الحركة وعدم السيطرة التامة على أعضائه مما يؤثر على مستوى الأداء، فيضطرب الإيقاع ويقفل الانسياب الحركي لينجم عنه ظهور الحركة بشكل سيء، ومن بين العوامل التي تزيد من هذا الاضطراب كثرة الحركة دون هدف مع عدم الاقتصاد في القوة المبذولة.

14-4- خصائص نفسية:

يعاني الفرد في هذه الفترة من الإحساس الحاد والغريب ليصبح جد حساس للمحيط الذي يعيش فيه والجو الذي يسوده للنظرات الموجهة إليه وإلى تصرفاته والحركات التي يقوم بها، مزاجه يتغير في بعض الأحيان ويعتبر مصدر للقلق وعدم فهم المحيط، بعض من المراهقين يمر بعدة مراحل في هذه الفترة والتي تتميز بتخزين التوتر والاحتفاظ به ليتحول إلى عدة أمراض، تدهور مفاجئ في النتائج الدراسية، الانفراد، العزلة الاجتماعية، والصعوبة في التحدث والحوار وسط العائلة، اضطراب في النمو، توتر مستمر، فقدان الثقة فيما بينهم وفي تحقيقهم لنتائج جيدة.

أما علاقة هذه المرحلة بالرياضة فهي انه يعاني الفرد من قلق المنافسة وقد تكون بصورة أكيدة و أكثر من القلق الذي تسببه الامتحانات الدراسية وبصفة خاصة المنافسات التي يوجد فيها الاحتكاك والتصادم كالمصارعة. تستمر المرحلة مع استمرار تدرج تكوين ما يسمى بالفضول وحب التطلع لتخطي مصالح الفرد المتسعة والمتنوعة تحت تأثير عوامل فردية وجنسية.

15 - تدريب المراهقين:

التدريب هو وسيلة للارتقاء بمستوى اللاعبين سواء أصحاب المراهقة أو أصحاب المستويات العليا على حد سواء، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني. كما أن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون آخر، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة و لا سيما كرة القدم.

الفصل الثالث

كرة القدم

التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالتب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي.

والهدف الرئيسي لتدريب هذه المرحلة هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم البدني (سرعة) وفقا لخصائص المرحلة السنية 13-14 سنة ، وتنمية قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والمرفولوجية. (أبو العلاء، 2002، ص207)

الفصل الثالث

كرة القدم

خلاصة

مما سبق نستنتج أن رياضة كرة القدم في تطور مستمر بمرور الزمن من حيث اللعب والقوانين التي تتماشى مع معطيات التدريب الحديث للعبة سواء من ناحية التحضير البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي أو العقلي كل هذه الجوانب ضرورية ومتكاملة ومتداخلة فلا يمكن الاستغناء عن جانب من هذه الجوانب، فاللاعب ذو المستوى العالي يجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية عالية لتجنب التعب أثناء المباريات ولا يمكن هذا إلا بالارتقاء بالجوانب السابقة الذكر.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

الميدانية

تمهيد

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني إتباع مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي والذي من خلاله يقوم الباحث بالدراسة الميدانية والدراسة الاستطلاعية والهدف منها هو البحث عن مجتمع الدراسة، وتحديد أفراد العينة ومن ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها فأهمية البحث تتعدى الجانب النظري والمنطلق منه لتدعيمها ميدانياً من أجل التحقق من فرضيات البحث، وهذا يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع البحث، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة إحصائية ودقة علمية، تساهم في تسليط الضوء على إشكالية البحث.

الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1-1- زمن و ظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

1-1-1-1- المرحلة الأولى:

تعتبر أول خطوة تطرق اليها الباحث في دراسته وكانت بعد الاحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وضبطه مع الأستاذ المشرف، حيث تم الاطلاع على مختلف المراجع والدراسات السابقة والتي لها علاقة مع الدراسة لأجل الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة وصياغة الاشكالية وفرضيات الدراسة ، حيث تمت الموافقة على الموضوع من طرف اللجنة العلمية، بعد الموافقة على الموضوع تم التوجه لزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بسطيف يوم 02 / 05 / 2023. للحصول على القائمة الاسمية للفرق الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم فئة اقل من 15 سنة من أجل الضبط الصحيح لمجتمع البحث.

1-1-2- المرحلة الثانية:

بعد اختيار عينة البحث من قبل الباحث والمشرف، تحصل الباحث على وثيقة تسهيل المهمة المحررة من طرف ادارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليتوجه الباحث الى مقر النادي محل الدراسة وهو النادي الرياضي الترجي عين أزال الناشط في القسم الشرفي الولائي سطيف يوم 09 / 02 / 2023، اين تم عقد جلسة مع المدرب والطايم الفني والرئيس لطلب الموافقة حول امكانية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات الميدانية المختارة بعد تحديد الفترة الزمنية، والذي قوبل بالحصول على الموافقة بصفته مدرب وعضو سابق في الفريق.

1-1-3- المرحلة الثالثة:

تم بناء البرنامج التدريبي الذي دام أكثر من شهر ونصف بمساعدة مجموعة من الخبراء والاساتذة الجامعين والمدربين بالرجوع الى الكتب والدراسات السابقة والمشابهة في اختيار التمارين بطريقة التدريب التكراري مع تحديد الشدة والحجم وزمن الراحة وعدد التكرار لكل تمرين. حيث كل وحدة تدريبية تحتوي على مجموعة من التمارين تخدم الهدف، بعد الانتهاء من البناء تم عرض البرنامج وترشيح بعض الاختبارات البدنية التي تساهم في قياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل على الأستاذ المشرف ليوجه بعض الملاحظات والتعديلات على البرنامج قبل وضعه في الصورة النهائية ليتم عرضهم على مجموعة من الأساتذة والخبراء في المجال الرياضي لغرض تحكيمهم.

الميدانية

1-1-4- المرحلة الرابعة:

بعد وضع البرنامج التدريبي في صيغته النهائية تم تحديد وتوزيع المهام على فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات البدنية من أجل ضبط دقيق للنتائج وذلك بمعاينة مكان الاجراء ومدى توفر الوسائل المستعملة في الاختبارات.

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية الأولى في يوم 19 / 12 / 2023 على الساعة على 5 لاعبين من فريق النادي الترجي لعين ازال اين تم تدوين النتائج المتحصل عليها في الاختبارات.

في يوم 26/12/2023 أعيدت نفس الاختبارات على اللاعبين حيث كان الهدف منها دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة من حيث الثبات والصدق والموضوعية.

أجريت الدراسة على 05 لاعبين من فئة أقل من 15 سنة لهم نفس خصائص عينة الدراسة و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و ذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة. طبقت عليهم اختبارات السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل قيد الدراسة للتأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الأصاغر (13-14 سنة).

1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- محاولة ايجاد الكيفيات التي تسمح للباحث بالتقرب من مجتمع الدراسة الأساسي والمتمثل في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بسطيف وكذا عينة الدراسة فريق الترجي عين أزال.
- اعداد الوثائق الادارية التي تسمح لنا بالشروع في تطبيق الاختبارات البدنية.
- تدريب المساعدين على كيفية استخدام الأدوات.
- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات و ترتيب أداؤها.
- تحديد عوامل الأمن و السلامة.
- الوقوف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه البحث.
- الرجوع الى المراجع والمصادر لضبط اجراءات ومتغيرات الدراسة.
- ضبط لغة الاختبار والقياس بحسب المستوى المعرفي للعينة قصد الدراسة.
- اختبار مدى ملاءمة مكونات الاختبارات البدنية وصلاحيتها.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية.
- التحقق من صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لبرنامج التمرينات الخاصة.

الميدانية

- التأكد من ملاءمة أدوات الدراسة التي يتم اختبارها.
- التأكد من ملاءمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.
- التأكد من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
- التعرف على المشكلات والأخطاء التي تظهر أثناء القياس لإزالتها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية.
- مناسبة التمرينات والتدريبات البدنية المستخدمة في كل برنامج تدريبي لعينة الدراسة.
- توزيع وتقنين حمل التدريب ومناقشته لقدرات اللاعبين.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- الوقوف على مدى جاهزية اللاعبين لتقبل المضمون التدريبي.
- تحديد المجتمع الاحصائي للدراسة.
- مناسبة التمرينات و التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة.
- مناسبة الأحمال التدريبية للزمن الخاص بتنفيذ الوحدة التدريبية.

1-3- أدوات الدراسة:

1-3-1- الاختبارات البدنية:

تم ترشيح مجموعة من الاختبارات التي كان الهدف منها قياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، بعد عرض هذه الاختبارات على المحكمين تم اختيار اختبارين، اختبار 30م عدو من اقتراب 10م (اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم والاتحاد الدولي للياقة البدنية) لقياس السرعة الانتقالية و اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل. و استخدم الباحث ثلاث أدوات في هذه الدراسة وهي اختبار 30م عدو من اقتراب 10م (اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم والاتحاد الدولي للياقة البدنية) لقياس السرعة الانتقالية ، واختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل، وأخيرا البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري، وفيما يلي عرض الأدوات المستخدمة في هاته الدراسة:

1-1-3-1- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية:

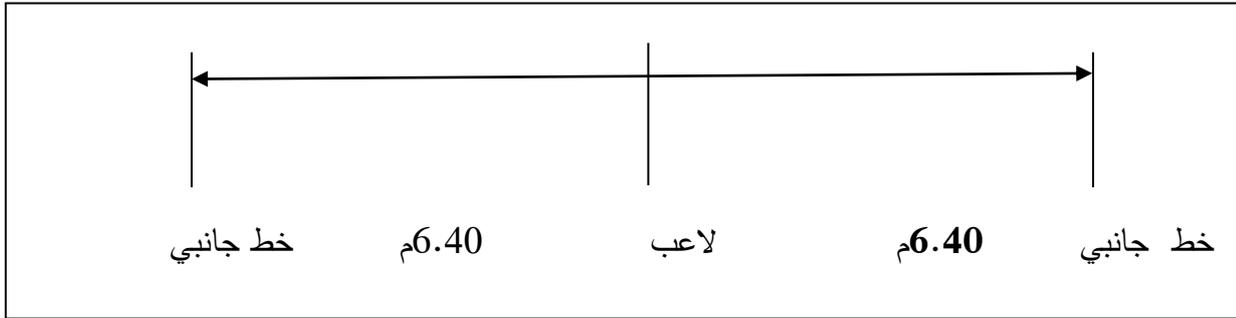
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة (قياس سرعة رد الفعل) و التحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير.

الميدانية

الأدوات: فضاء مستوي خالي من العوائق بطول 20م و بعرض 2 م، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، شريط لاصق.

الإجراءات: تحدد منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط و آخر 6.4م بطول 1م لكل خط.

شكل رقم 01: يبين وصف لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية



وصف الاختبار:

- يقف اللاعب عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا.
- يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتسجيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة.
- عندما يبدأ اللاعب الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الجانب الصحيح.
- يعطى للمختبر 06 ست محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثانية وبواقع ثلاث محاولات لكل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد ست 06 قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس ثم تسحب بدون النظر إليها.

الميدانية

الشروط:

- يعطى لكل لاعب عدد من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبارات.
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يقوم المحكم قبل أن يجرى الاختبار على المختبر سحب قصاصات ورق المقوى الستة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدا، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.
- يجب تنبيه المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عد محاولات اتجاه أكثر من الآخر وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر.
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى المحكم الإشارة الآتية: استعد - انطلق وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعد - انطلق) في مدة تتراوح بين 1.50 إلى 2 ثا
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات التسخينية بغرض الإحماء ويجب أن تكون منطقة الاختبار خالية من أي عوائق.

التسجيل:

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.
- درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.

الميدانية

مستويات الاختبار:

جدول رقم (05): يبين مستويات التقدير لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

التقدير	الزمن
ضعيف	اكثر من 1.20 ثانية
متوسط	من 1.00 ثا الى 1.20 ثا
جيد	اقل من ثانية

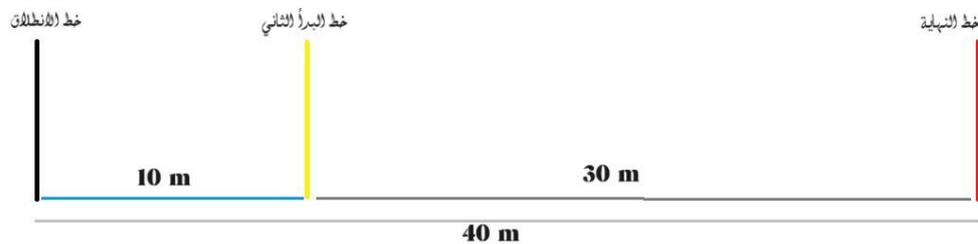
(ولمهان وآخرون، 2010، ص24)

1-3-1-2- اختبار 30م عدو من اقتراب 10م

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: مضمار أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م وعرضها لا يقل عن 5 أمتار، ساعة توقيت 3. الاجراءات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاث خطوط ، يبعد خط البداية الأول وهو خط الانطلاق عن الخط الثاني ب10م ويبعد الخط الثاني عن الخط الثالث ب30 م أي أن المسافة بين الخط الأول والخط الثالث هي 40م.

شكل رقم 02: يبين وصف لاختبار 30م عدو من اقتراب 10م



وصف الأداء:

- يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول لبدأ الاختبار.
- بعد اعطاء اشارة الانطلاق يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل الى أقصى مدى عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقبا يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعا احدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة، وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة.

الميدانية

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الاشارة التي يعطيها المراقب ولخضة اجتيازه خط النهاية.

شروط الاختبار :

- نضع مراقبين اثنين عند الخط الثاني، بحيث تكون مهمتهما اعطاء الاشارة بخفض الذراع عندما يقطع المتسابق خط البدء الثاني، حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة.

- يقوم كل ميقاتي بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الاشارة التي يعطيها المراقب الى غاية قطع خط الوصول.

التسجيل :

- يسجل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية.

- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في محاولتين. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص209)

1-4-1- الأسس العلمية لأدوات الدراسة :

1-4-1- صدق الأداة:

يقصد به صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو مراد قياسه أي صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة. (المشهداني سعد سلمان، 2019، ص167)

وقد اعتمد الباحث على صدق المحكمين وكذلك الصدق الذاتي.

1-4-1-1- صدق المحكمين:

هو اختيار الباحث لعدد من المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة للتأكد من سلامة صياغة البنود و مدى من مناسبتها للمجال المراد قياسه. (نجم طه عبد العاطي، 2015، ص51) بعد عرض اختبار 30 م عدو من اقتراب 10م و اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية على مجموعة من أساتذة علم التدريب الرياضي والمقدرة عددهم ب10 أساتذة تلقيت الإجابة منهم وكانت إجابة معظمهم موافق بنسبة 95 فما فوق.

1-4-1-2- الصدق الذاتي:

لاستخراج معامل الصدق الذاتي لاختباري: 30 متر عدو من اقتراب 10م و نيلسون، قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يوضح الخصائص السيكومترية لاختباري 30 متر ونيلسون:

الميدانية

1-4-2- ثبات الأداء:

ويقصد بثبات الاختبار الحصول على نفس النتائج اذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف متماثلة، و يعبر الثبات بمعامل الارتباط بين درجات الأفراد التي حصلوا عليها في المرة الأولى ودرجاتهم التي حصلوا عليها في المرة الثانية في نفس الاختبار. (حسام محمد مازن، 2012، ص146)، ولحساب ثبات اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية واختبار 30 م عدو من اقتراب 10م، ثم اعتماد طريقة إعادة الاختبار.

1-4-2-1- طريقة إعادة الاختبار:

- تعتمد على تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد ثم يعاد تطبيق نفس الاختبار على نفس العينة في نفس الظروف بعد فترة زمنية معينة. (حسام محمد مازن، 2012، ص147)

قام الباحث بتطبيق الاختبارين على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والمقدرة عددها ب(05) لاعبين، ثم أعاد الاختبار على نفس العينة بعد مضي 07 أيام حيث أجري الاختبارين- الموافق ل19 ديسمبر 2023 على الساعة 15.30 أما إعادة الاختبار فقد تم يوم الأربعاء 26 ديسمبر 2024 على الساعة 17.00 وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين نتائج أفراد العينة في التطبيقين وذلك لكل من الاختبارين بمعامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول الآتي.

1-4-3- موضوعية الأداء:

المقصود من الموضوعية هو قياس الرغبة والقدرة على فحص الأدلة بنزاهة وتجرد، اذا هي التعامل مع الحقائق بدون تحيز أو اصدار أحكاما قيمية، فالنتائج يجب أن تخلوا من المعتقدات الشخصية. (منذر عبد الحميد الضامن، 2007، ص120)

جدول رقم (06) يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات السرعة

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.98	0.23	4.98	0.24	05	30 متر
0.97	0.95	0.07	2.12	0.07	2.12	نيلسون

دال عند نسبة خطأ 0.05

الميدانية

من خلال الجدول رقم (06): نلاحظ أن قيمة معامل الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختباري: 30 متر، ونيلسون بلغت: 0.98، 0.95 على التوالي، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي ب: 0.99، 0.97 على التوالي، وهذا ما يدل على اختبارات الدراسة تتمتع بمعامل صدق و ثبات عاليين.

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

من خلال الاختبارين التطبيقيين على عينة الدراسة الاستطلاعية (اختبار عدو30م من اقتراب 10م لقياس السرعة الانتقالية ، واختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة الحركية، حيث أسفرت نتائج الاختبارين إلى وجود ضعف على مستوى السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية، حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار 30م عدو من اقتراب 10م يساوي 5 وهذا يقدر بتقدير ضعيف وفقا للجدول رقم 03:

بينما كان المتوسط الحسابي لاختبار نيلسون يساوي 1.23 ثانية بتقدير ضعيف.

وفيما يلي عرض النتائج اختباري الدراسة الاستطلاعية.

بناء على ما أسفرت عليه الدراسة الاستطلاعية تمكن الباحث من الوصول إلى ما يلي:

- وجود ضعف كبير على مستوى صفة السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية.
- وجوب وضع برنامج تدريبي رياضي من أجل زيادة السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية.
- التأكد من صلاحية الأدوات التي تم اختيارها لقياس متغيرات موضوع الدراسة في البحث الحالي.
- إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها وصدقها على عينة مصغرة.
- التأكد من صلاحيات التعليمات وكفايتها وسهولة فعمها من طرف أفراد العينة.
- حصر الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء تجريب أدوات البحث.
- تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.
- التعرف على متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق.

2- الدراسة الأساسية:

1-2- المنهج العلمي:

تهدف البحوث العلمية عموما إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وضيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

الميدانية

وهو السبيل والكيفية المنظمة التي سترسم لها جملة من المبادئ والقواعد المنطلق منها في دراسة مشكلة البحث التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة. (اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص83)

ويعتبر المنهج التجريبي أدق المناهج لما يتطلبه التحكم في المتغيرات من التصميم التجريبي المحكم، حيث يسمى المتغير الذي يتم التحكم فيه عن قصد بالمتغير المستقل، والمجموعة التي يستخدم معها هذا المتغير بالمجموعة التجريبية ويسمى السلوك الناتج عن التغيير بالمتغير التابع، ولتحقيق المنهج التجريبي لا بد من التحكم في مسار كل من المتغير المستقل والمتغير التابع، ويعرف النهج التجريبي على أنه تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها.

وقد اتبع الباحث في التصميم التجريبي للبحث على التصميم ذو المجموعة المتكافئة بتقسيم العينة الى قسمين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

2-2- مجتمع الدراسة:

وهو كل من يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث سواء كان مجموعة أفراد أو كتب أو كل فئة تتضمنها صفة معينة والتي تشترك فيها وهي موضع الدراسة، و تحديد وحصر مجتمع البحث يعد ضروريا ولا بد منه لنجاح الباحث في دراسته. (محمود داوود الربيعي، وآخرون، 2018، ص158)

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع اللاعبين المشاركين في الفرق الرياضية المنتمية للقسم ماقبل الشرفي للرابطة الولائية لكرة القدم سطيف فئة أقل من 15 سنة والمقدرة ب11 فريق، المسجلين في الموسم الرياضي 2023/2024.

2-3- عينة الدراسة:

- يعد اختيار الباحث للعينة أول خطوة مهمة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث حيث يقوم الباحث عادة بتحديد وحصر جمهور أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة المراد دراستها.

- في حالة المجتمعات الدراسية كبيرة الحجم لا يمكن لباحث واحد أن يقوم بدراسة الظاهرة أو الحدث في ذلك المجتمع منفردا، لذا يجب على الباحث أن يختار عينته الدراسية من ذلك المجتمع بحيث يجب أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا دقيقا وصادقا. (نادية سعيد عيشور، عبد الرحمان برقوق، 2017، ص 226)

تتكون عينة الدراسة من 22 لاعبا مقسمين عشوائيا بالتساوي (باستخدام القرعة) أي 11 لاعبا في العينة الضابطة أي بنسبة 73.33% من مجتمع البحث وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (13-14 سنة) بمتوسط عمر زمني قدره

الميدانية

13.45 سنة و هم مسجلين بفئة أقل من 15 سنة بفريق نادي الترجي لعين أزال، حيث استثنينا 02 حراس مرمى و06 لاعبين مصابين و تم اختيار هؤلاء اللاعبين بشكل قصدي ليشكلوا عينة البحث وقسموا بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة حيث المجموعة التجريبية تحتوي على 11لاعب وكذلك المجموعة الضابطة تحتوي على 11لاعب.

2-3-1- خصائص العينة : للعينة خصائص حددت كما يلي

2-3-1-1- حسب العينة: تتكون العينة التجريبية من 11 لاعب والعينة الضابطة تتكون من 11 لاعب كذلك
 1-3-1-2- حسب السن: تتكون العينة التجريبية من 05 لاعبين ذو 14 سنة و 06 لاعبين ذو 13 سنة أما العينة الضابطة فتتكون من 03 لاعبين ذو 14 سنة و06 لاعبين ذو سن 13 سنة كما هو موضح في الجدول الأتي.

جدول رقم (07) : يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

ضابطة	تجريبية	العينة
		السن
08	06	13 سنة
03	05	14 سنة

2-4-4- تكافؤ مجموعتي البحث: من أجل الضبط الصحيح والدقيق لمتغيرات البحث، قام الباحث بإجراء تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني ، اختبار 30م عدو من اقتراب 10م ، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية و جرت معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق استخدام قانون (t- test) للتكافؤ.

2-4-1- تجانس عيني البحث في متغير العمر:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الطول بين المجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام اختبار الفروق (Ttest) فتحصلنا على النتائج التالية:

الميدانية

2-4-1-1- تجانس عينتي البحث في متغير العمر:

جدول رقم (08) يبين تجانس عينتي البحث في متغير العمر

العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية شابيرو	احتمالية فيشر	الدلالة الإحصائية
التجريبية	13.45	0.52	0.000	*0.15	يوجد تجانس
الضابطة	13.27	0.47	0.000		

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (8): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينات التجريبية في متغير العمر بلغت 13.45 وانحراف معياري 0.52، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينات الضابطة بـ 13.27 وانحراف معياري 0.47، وبلغت احتمالية شابيرو للعينتين التجريبية والضابطة في متغير العمر 0.000 لكل منهما وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجهما غير موزعة توزيعاً طبيعياً، وقدرت احتمالية فيشر بين العينتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر بـ 0.15 حيث أكبر من نسبة الخطأ 0.05 ما يعني أن نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر متجانسة في التباين.

2-4-1-2- تجانس عينتي البحث في متغير الطول:

جدول رقم (09) يبين تجانس عينتي البحث في متغير الطول

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية شابيرو	احتمالية فيشر	الدلالة الإحصائية
الضابطة	161,6364	9,04735	*0.63	*0.84	يوجد تجانس
التجريبية	162,3636	8,84616	*0.27		

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (9): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينات التجريبية في متغير الطول بلغت 3636,162 وانحراف معياري 84616,8، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينات الضابطة بـ 6364,161 وانحراف معياري 04735,9، وبلغت احتمالية شابيرو للعينتين التجريبية والضابطة في متغير الطول: 0.63، و0.27 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجهما موزعة توزيعاً طبيعياً، وقدرت احتمالية فيشر بين العينتين الضابطة والتجريبية في متغير الطول بـ 0.84 حيث أكبر من نسبة الخطأ 0.05 ما يعني أن نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في متغير الطول متجانسة في التباين.

الميدانية

2-4-1-3- تجانس عينتي البحث في متغير الوزن:

جدول رقم (10) يبين تجانس عينتي البحث في متغير العمر

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية شابيرو	احتمالية فيشر	الدلالة الاحصائية
الضابطة	52,3827	8,30098	*0.54	*0.73	يوجد تجانس
التجريبية	52,3136	9,13578	*0.71		

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في متغير الوزن بلغت 3136,52 وانحراف معياري 13578,9، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ 3827,52 وانحراف معياري 30098,8، وبلغت احتمالية شابيرو للعينتين التجريبية والضابطة في متغير الوزن: 0.71، 0.54 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجهما موزعة توزيعاً طبيعياً، وقدرت احتمالية فيشر بين العينتين الضابطة والتجريبية في متغير الوزن بـ 0.73 حيث أكبر من نسبة الخطأ 0.05 ما يعني أن نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في متغير الوزن متجانسة في التباين.

2-5- الطبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

2-5-1- تعريف المتغير المستقل:

- المتغير المستقل في البحوث التجريبية هو المتغير التجريبي الذي يعالجه الباحث ليرى أثره على المتغير التابع. (رجاء محمود أبو علام، 2014، ص60)

- المتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر أي أنه المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، 2017، ص245)

تحديد المتغير المستقل: البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب التكراري.

الميدانية

2-5-2- تعريف المتغير التابع:

وهي المتغيرات التي تتأثر بالمتغير المستقل ولا تؤثر فيه، أي أنها تتبع المتغير المستقل في التغيير. وهو كل المتغيرات التي تتغير أو تختفي بسبب المتغيرات المستقلة. (رامي حلاوة، محمد حسن أبو الطيب، 2010، ص221)

تحديد المتغير التابع: السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل.

2-5-3- تعريف المتغيرات الدخيلة:

- هي كل المتغيرات التي تؤثر في المتغيرات التابعة دون أن يكون مستهدف أو له علاقة بالدراسة. أي يمكن أن يكون نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم الدراسة ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكنه يؤثر في نتائج الدراسة. (حكيم علي سلوم جواد، 2004، ص129)

يجب على الباحث أن يتحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية صحيحة ودقيقة وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة والتخلص و عزل كل المتغيرات الدخيلة أو ما تعرف بالمشوشة، أي ازالة تأثير كل متغير يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع) في الدراسة التطبيقية.

حيث قام الباحث بعزل و ضبط متغيرات الدراسة التي يمكنها التأثير على مجرى تنفيذ التصميم التجريبي من حيث:

السن: عمل الباحث على تجانس أفراد العينتين من حيث السن.

الجنس: تم تطبيق البرنامج التدريبي و الاختبارات على فئة الذكور فقط.

- ظروف اجراء الاختبارات: عمل الباحث على تنفيذ الاختبارات في نفس الظروف المكانية والمناخية والزمنية (وقت التنفيذ).

2-6- مجالات الدراسة :

2-6-1- المجال المكاني :

نظرا لكون أفراد العينة هم لاعبون لفريق الترجي عين أزال، فقد تم القيام بالدراسة التجريبية بهذا الفريق المتواجد بدائرة عين أزال ولاية سطيف. حيث تمت الاختبارات والوحدات التدريبية في الملعب البلدي أول نوفمبر 1954.

2-6-2- المجال البشري:

تمت الدراسة على عينة من اللاعبين فئة أقل من 15 سنة لفريق الترجي عين أزال لبلدية عين أزال والمقدر عددهم ب22 لاعب.

الميدانية

2-6-3- المجال الزمني:

- كان الانطلاق والشروع في العمل بعد موافقة المجلس العلمي على الموضوع.
- البداية بالدراسة الاستطلاعية و التي كان الهدف منها جمع البيانات والمعلومات عن الفريق المراد العمل معه مع التنقل الى الرابطة الولائية لكرة القدم بسطيف لمعرفة عدد الفرق المنخرطة لفئة أقل من 15 سنة ومعرفة أهم التواريخ (بداية المنافسة، نهاية المنافسة) وكذا جمع المعلومات الضرورية و الهامة للدراسة.
- اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم : الثلاثاء 19 ديسمبر 2023 على الساعة 9.30 .
- اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم: الثلاثاء 26 ديسمبر 2023 على الساعة 9.30.
- اجراء الاختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة يوم: الخميس 28 ديسمبر 2023 على الساعة 09.30

- فترة تطبيق البرنامج التدريبي بين الفترة الممتدة من 31 ديسمبر 2023 الى 22 فيفري 2024.
- اجراء الاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة يوم: 27 فيفري 2024.

2-7-7- وسائل جمع المعلومات و أدوات البحث:

2-7-1- المصادر و المراجع:

تعتبر الخطوة الأولى لغرض الالمام بالموضوع والتحكم في مختلف جوانبه حيث تم الاطلاع على مختلف الكتب والمراجع والمقالات و المنشورات العلمية التي لها علاقة بمتغيرات البحث سواء التدريب التكراري أو السرعة الانتقالية أو سرعة رد الفعل و التي كانت تقريبا محل الدراسات الحالية والحديثة.

2-7-2- المقابلات الشخصية:

تم تحديد واجراء عدة مقابلات شخصية مع مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمحضرين البدنيين والمدربين الحاملين لشهادات عليا في التدريب الرياضي (الدرجة الثالثة، شهادة التدريب A caf) والخبراء المختصين في المجال الرياضي، من أجل مناقشة وبناء البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري واختيار مجموعة من التمارين التي تخدم اهداف الوحدة التدريبية.

2-7-3- الاستبيان:

تم تصميم الاستبيان يحتوي على مجموعة من الاختبارات من أجل تحديد الاختبارات المناسبة لقياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل. ليتم عرض هذا الاستبيان على مجموعة من الاساتذة الجامعيين والمحضرين البدنيين والمدربين.

الميدانية

- فريق العمل المساعد.

- ميقاتي .

- صافرة.

- ديكامتر و شريط قياس لقياس طول الجسم.

- ساعات ذكية.

-حواجز، قوائم، حلقات بلاستيكية، صحنون بلاستيكية،

2-7-4- الاختبارات:

2-7-4-1- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية: الهدف منه قياس سرعة رد الفعل.

2-7-4-2- اختبار 30م عدو من اقتراب 10 م (اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم والاتحاد الدولي

للياقة البدنية): يهدف الى قياس السرعة الانتقالية .

تم التطرق الى الأسس العلمية للاختبارين في الدراسة الاستطلاعية.

2-7-5- برنامج التدريب التكراري:

حيث تم بناء محتوى البرنامج الرياضي المقترح في ضوء مجموعة من الاعتبارات والتي تتمثل في المحاور الآتية: قام الباحث بالاطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت التدريب الرياضي، وكذلك التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم والأسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي، وبعض الدراسات المتعلقة بالتدريب الخاصة بالتحضير البدني.

- بعد الاطلاع على الدراسات السابقة الوطنية و العربية التي تمت في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم ومنها دراسة : مرسلي العربي، براهيمي قدور، عياد مصطفى (2018) وباسم جبار منصور (2018) و دلفي تقي الدين(2021-2022) و تمار محمد الأمين (2020-2021) و غانم محمد الأمين، بن مسلي أعراب (2021).

2-7-5-1- اسم البرنامج التدريبي: برنامج تدريبي بأسلوب التدريب التكراري لتطوير السرعة الانتقالية

وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

2-7-5-2- نوع البرنامج: يعتمد على التدريب الجماعي (برنامج تدريبي جماعي)

الميدانية

2-7-5-3- هدف البرنامج:

أ- الهدف العام: يهدف البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري إلى تطوير السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

ب- الأهداف الجزئية:

- تحسين وتنمية وتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

- تحسين وتنمية وتطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

- زيادة وتنمية السرعة من خلال برنامج بدني خاص بتطوير السرعة.

2-7-5-4- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح: بعد الانتهاء وموافقة الاستاذ المشرف من

تصميم البرنامج التدريبي ووضع في صورته الأولية، تم عرض البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على 10 دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي ، نظريات و مناهج التربية البدنية والرياضية، خبراء في مجال كرة القدم، مدربين حاملين لشهادات عليا، محضرين بدنيين حيث طلب منهم ابداء الرأي في البرنامج التدريبي الرياضي من حيث، مدته، مدة وتوقيت الوحدة التدريبية، عدد الوحدات التدريبية وحدودها الزمنية والفنيات والأنشطة و الأدوات التي تحتويها ومدى مناسبتها لأهداف البرنامج، أين أجمع أغلب المحكمين على ملاءمة محتوى البرنامج التدريبي الرياضي مع تقديم بعض الملاحظات، حيث ستعرض قائمة الأساتذة المحكمين في قائمة الملاحق.

وفي ضوء ما سبق وتبعا للملاحظات التي أبداها الخبراء في مجال التدريب الرياضي وخبراء في كرة القدم قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي الرياضي

2-7-5-5- الأسس التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي المقترح : لقد اعتمد الباحث على المراجع

العلمية والدراسات السابقة والأبحاث المشابهة ، في تحديد أفضل الطرق والسبل والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج التدريبية في مجال كرة القدم، وبعد مناقشة و تحليل تلك المراجع والدراسات تم التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح والذي تم تلخيصه فيما يلي:

- أن يتوافق البرنامج التدريبي مع خصائص ومميزات المرحلة العمرية.

- العمل على الاستمرار في تنفيذ الوحدات دون أي انقطاع.

- مراعاة البرنامج التدريبي للمبادئ العامة لحمل التدريب.

- ان تتوافق التمارين والوحدات التدريبية مع مستوى اللاعبين

الميدانية

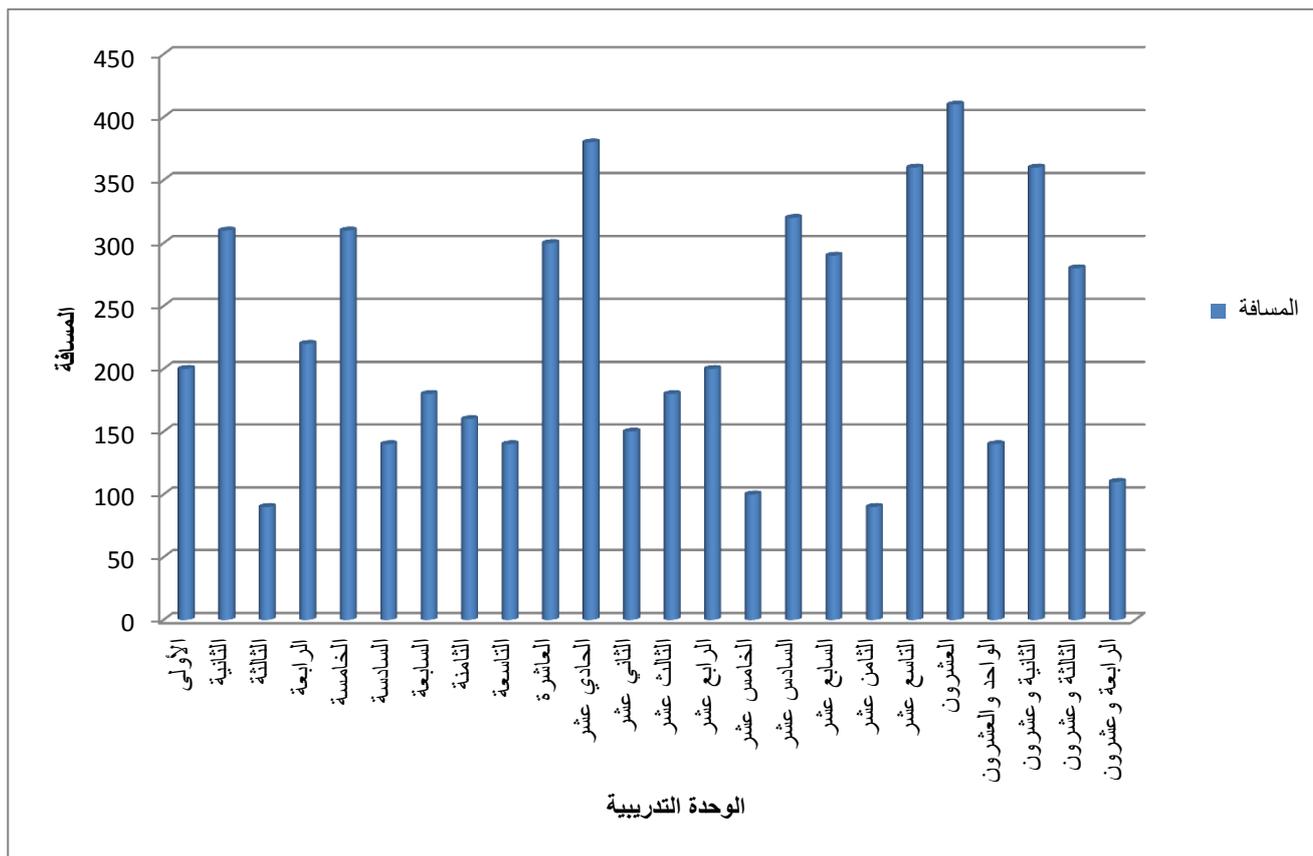
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بطريقة التدريب التكراري (الشدة، الحجم، الحمل، فترات الراحة، عدد التكرارات).
- مراعاة التدرج المنهجي في الحمولة.
- استخدام الطريقة التموجية في تشكيل درجة الحمل.
- يتكون البرنامج التدريبي من دورتين تدريبيتين متوسطتين حيث كان استمر تنفيذ البرنامج لمدة 08 أسابيع.
- يحتوي البرنامج التدريبي على ثمانية دورات صغرى، يراعى فيها تموج حركة الحمولة في كل دورة متوسطة (3-1).
- تتكون كل دورة صغرى من 03 وحدات تدريبية في الأسبوع .
- تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاث مراحل (المرحلة التسخينية، المرحلة الرئيسية، مرحلة الختامية)
- تثبيت إجراءات التطبيق والقياس لمجموعتي البحث .
- 2-7-5-6- محتوى البرنامج الرياضي:** تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي لمقترح بناء على الأهداف التي تم تحديدها والتي تم الإشارة إليها كما يلي:
- مدة تطبيق البرنامج التدريبي (08) أسابيع .
- يتكون البرنامج التدريبي من (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع 03 وحدات أسبوعياً.
- قسم البرنامج التدريبي الرياضي إلى محورين رئيسيين، فالأول يمثل محور السرعة الانتقالية أما الثاني فيمثل سرعة رد الفعل.
- يتكون كل محور من المحورين الأول يحتوي على 16 وحدة تدريبية و الثاني على 08 حصص تدريبية مقسمة على 08 أسابيع.

الميدانية

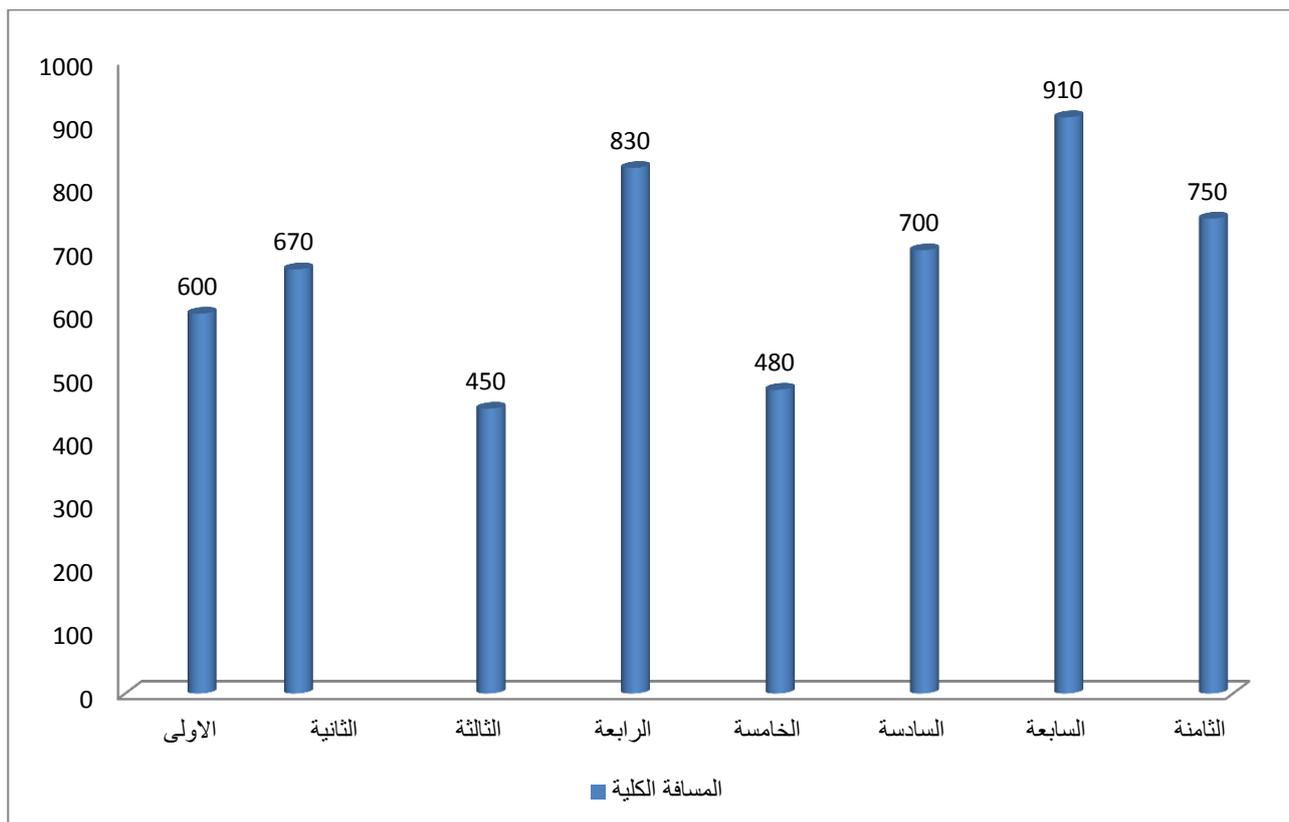
جدول رقم (11): يبين توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح.

الراحة	المسافة الكلية (م)	الشدة	الوحدة التدريبية	الدورة الصغرى	الدورة المتوسطة
110 - 120 ن/د	600م	%100-90	الأولى	الاولى	الأولى
			الثانية		
			الثالثة		
110 - 120 ن/د	670	%100-90	الرابعة	الثانية	
			الخامسة		
			السادسة		
110 - 120 ن/د	450	%100-90	السابعة	الثالثة	
			الثامنة		
			التاسعة		
110 - 120 ن/د	830	%100-90	العاشرة	الرابعة	
			الحادي عشر		
			الثاني عشر		
110 - 120 ن/د	480	%100-90	الثالث عشر	الخامسة	
			الرابع عشر		
			الخامس عشر		
110 - 120 ن/د	700	%100-90	السادس عشر	السادسة	
			السابع عشر		
			الثامن عشر		
110 - 120 ن/د	910	%100-90	التاسع عشر	السابعة	
			العشرون		
			الواحد والعشرون		
110 - 120 ن/د	750	%100-90	الثانية وعشرون	الثامنة	
			الثالثة وعشرون		
			الرابعة وعشرون		

الميدانية

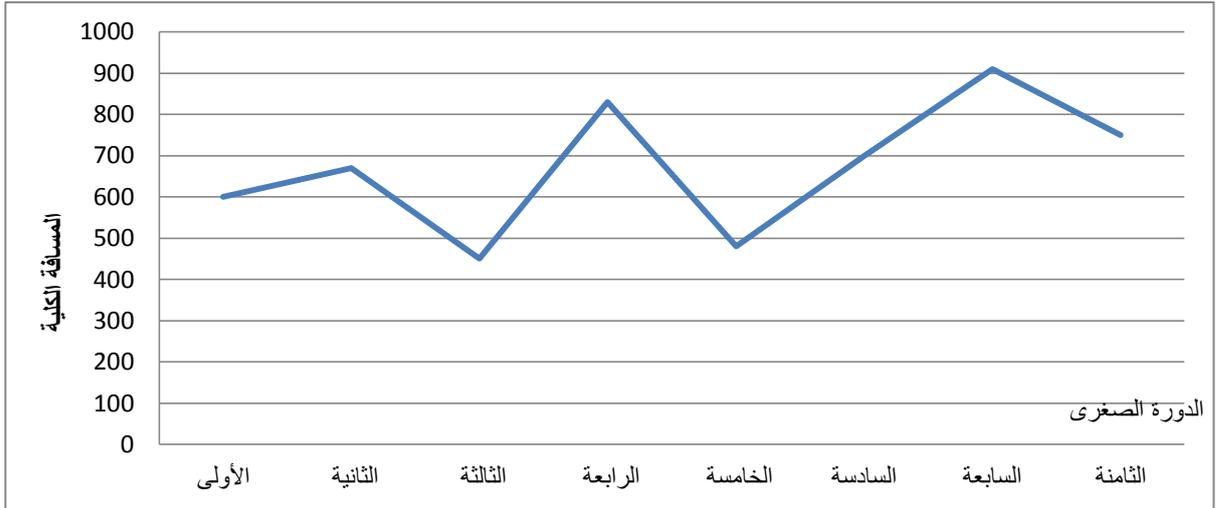


شكل رقم (03) عمدة بيانية تمثل توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية بمسافة الوحدة للبرنامج الرياضي المقترح.



شكل رقم (04) أعمدة بيانية تمثل توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية بالمسافة الكلية للبرنامج الرياضي المقترح

الميدانية



شكل رقم (05) منحى بياني يمثل توزيع الحمولة لأجزاء الوحدات التدريبية بالمسافة الكلية للبرنامج الرياضي المقترح 2-7-5-7-7- الدراسة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي المقترح: عمل الباحث على القيام بدراسة استطلاعية للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح في الفترة ما بين (24-01-2018) إلى (29-01-2018)، على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (06) أفراد من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية ولمدة أسبوع واحد بواقع (03) حصص تدريبية، وذلك بهدف التعرف الى:

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن و السلامة.
 - مدى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح لعينة الدراسة.
 - توزيع الأزمنة المناسبة لأجزاء الوحدة التدريبية.
 - الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة محتوى البرنامج و الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذه لأفراد العينة الاستطلاعية.

2-7-5-8- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى: لكي يقوم الباحث بتنفيذ البرنامج بطريقة دقيقة يجب تحديد ما يلي:

- التحديد الدقيق لمجتمع البحث.
- التحديد الدقيق عينة البحث.
- تحديد مكان وزمن ومدة التدريب.
- تحديد الوسائل المستعملة في الدراسة.
- تحديد طريقة التدريب المتبعة وهي طريقة التدريب التكراري.
- اختيار التمارين في كل وحدة تدريبية حسب الهدف.

الميدانية

- ضبط الحمل التدريبي في كل وحدة تدريبية (الشدة، الحجم، الكثافة).

- تحديد فريق العمل المساعد.

2-7-5-9- تطبيق محتوى البرنامج: بعد عرض محتوى البرنامج وموافقة البرنامج للتطبيق من طرف الاستاذ المشرف والمحكمين، تم البدء في تطبيق البرنامج التدريب الرياضي المقترح على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل أساسية و هي :

2-7-5-9-1- مرحلة القياس القبلي: طبقت القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة يوم 28 ديسمبر 2023 على الساعة 15:30 وذلك باستخدام اختبار عدو 30م من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية) واختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

2-7-5-9-2- مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح: قام الباحث بتطبيق محتوى وحدات البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية من الفترة (2024-12-31) إلى غاية (2024-02-22) ، علما أن أيام التطبيق هي الأحد والثلاثاء والخميس ولمدة (08) أسابيع ، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية المطبقة فعليا (24) وحدة تدريبية ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد اكتفت بالتدريب العادي وفق البرنامج المسطر من طرف المدرب.

2-7-5-9-3- مرحلة القياس البعدي : بعد التنفيذ والانتها من تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح ، قام الباحث بإجراء الاختبار والتي مفادها القياسات البعدية يوم الثلاثاء (2024-02-27) لمتغيرات الدراسة على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الساعة 15:30، بنفس الطريقة و في نفس الظروف والإمكانات وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج.

2-8- الأساليب الإحصائية: يعتبر الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي لأنه يساعد الباحث على تحليل ووصف البيانات لمزيد من الدقة.

إن طبيعة الفرضية تتحكم في اختبار الأدوات والأساليب التي يستعملها الباحث للتحقق من فرضياته، وفرضيات الدراسة تتطلب استعمال الأساليب التالية:

2-8-1- معامل ارتباط بيرسون: وذلك لحساب ثبات البنود للاختبارات التحصيلية.

2-8-2) اختبار ت الحسابية : لحساب دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للعينة التجريبية للاختبارات التحصيلية، وكذلك التطبيق البعدي للعينتين التجريبية والضابطة.

الميدانية

2-8-3) المتوسط الحسابي.

2-8-4) الانحراف المعياري.

2-8-5) استخدام البرنامج spss

2-9) صعوبات البحث: إن القيام بالبحث العلمي يعتبر عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية، والصعوبات والعراقيل كثيرة في كل البحوث ونحن سنحاول ذكر بعض الصعوبات التي صادفناها أثناء إجراء البحث:

- قلة الدراسات التي اهتمت بصفة السرعة للاعبين كرة القدم.
- قلة المصادر التي اهتمت بطريقة التدريب التكراري كطريقة فعالة في كرة القدم.
- رفض بعض اللاعبين إجراء الاختبارات في بادئ الأمر وذلك لعدم تعودهم على ذلك.

الميدانية

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، لا وكذلك الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية انطلاقا من المنهج المستعمل وتحديد مجتمع الدراسة والعينة، كما قمنا بتحديد الأدوات المستعملة في جمع المعلومات والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج.

فأي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات.

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

النتائج

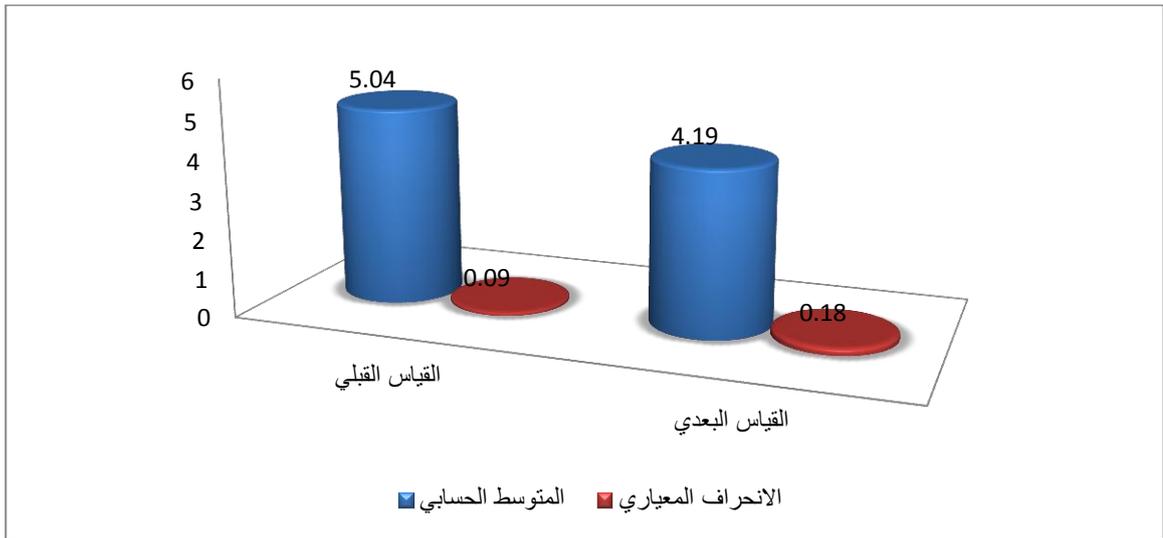
1- عرض نتائج الاختبار التوزيع الطبيعي:

- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدى. وللتأكد من ذلك استعملت اختبار ت لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحصلت على النتائج التالية:

جدول رقم (12) يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية

حجم الأثر إيتا	الدلالة الإحصائية	احتمالية ت	قيمة المحسوبة	القياس البعدى			القياس القبلي		
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية شابيرو	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية شابيرو
0.75	يوجد فرق	*0.000	13.13	4.19	0.18	*0.81	5.04	0.09	*0.71
				5.04	0.09	*0.71	4.19	0.18	*0.81

*دال عند نسبة خطأ 0.05



شكل رقم (06) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية. تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (12): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس القبلي للسرعة الانتقالية بلغت 5.04 وانحراف معياري 0.09، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدى والمقدرة بـ 4.19 وانحراف معياري 0.18، كما نلاحظ أن احتمالية شابيرو للعينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للسرعة

النتائج

الانتقالية بلغت: 0.81، 0.71 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعاً طبيعياً.

وقدرت احتمالية ت بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية ب 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له (4.19) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (5.04) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، وعليه فالعينة التجريبية تحسنت في السرعة الانتقالية ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق والذي كان فعالاً في تحسين هذه الصفة وقدر حجم أثره ب 0.75، أي بنسبة تأثير مقدرة بلغت 75%، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى القائلة أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدي".

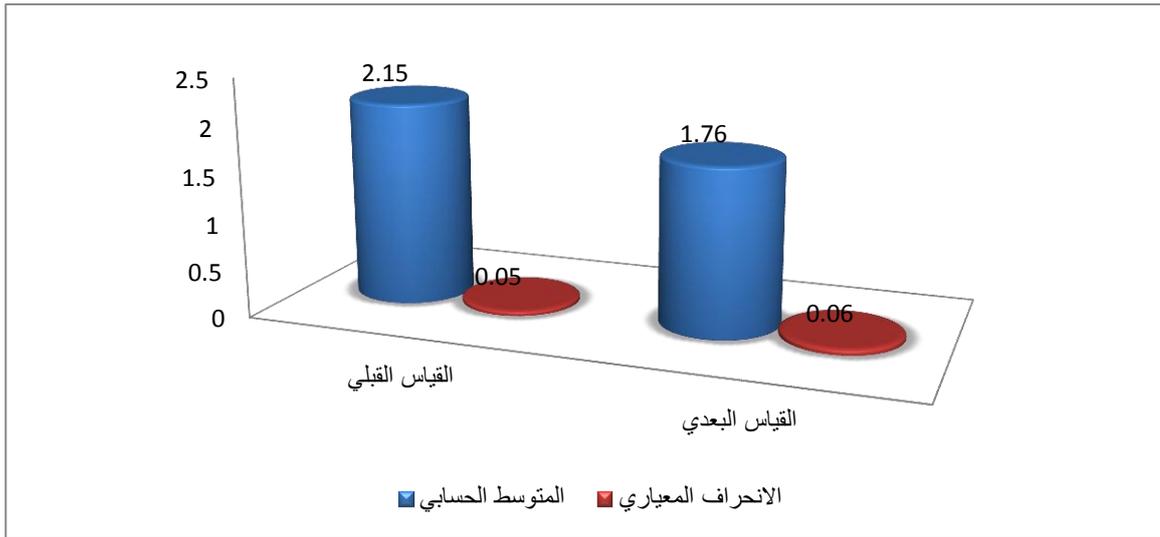
- الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (13) يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية

حجم الأثر إيتا	الدلالة الإحصائية	احتمالية ت	قيمة المحسوبة	القياس البعدي			القياس القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	احتمالية شابيرو	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	احتمالية شابيرو
0.74	يوجد فرق	*0.000	24.46	0.06	1.76	*0.09	0.05	2.15	
				*0.31					

*دال عند نسبة خطأ 0.05

النتائج



شكل رقم (07) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (12): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس القبلي لسرعة رد الفعل بلغت 2.15 وانحراف معياري 0.05، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي والمقدرة بـ 1.76 وانحراف معياري 0.06، كما نلاحظ أن احتمالية شابيرو للعينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بلغت: 0.09، 0.31 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعاً طبيعياً.

وقدرت احتمالية ت بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية بـ 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له (1.76) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (2.15) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، وعليه فالعينة التجريبية تحسنت في سرعة رد الفعل ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق والذي كان فعالاً في تحسين هذه الصفة وقدر حجم أثره بـ 0.74، أي بنسبة تأثير مقدرة بـ 74%، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية القائلة أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدي".

النتائج

- الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الانتقالية لصالح العينة التجريبية.

جدول رقم (14): يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الانتقالية

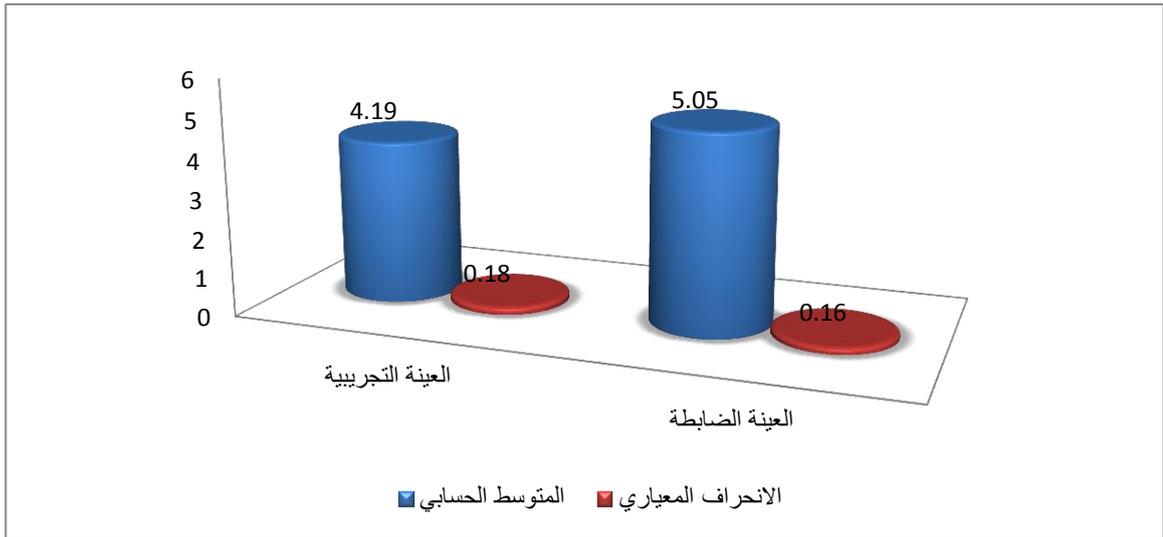
الدلالة الإحصائية	احتمالية ت	قيمة المحسوبة	العينة الضابطة			العينة التجريبية		
			احتمالية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	احتمالية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
يوجد فرق	0.000	11.91	شابيرو	0.16	5.05	*0.71	0.18	4.19
			*0.75					

*دال عند نسبة خطأ 0.05

جدول رقم(15): يوضح نتائج حجم الأثر القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مستوى اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو 30م من اقتراب 10م)

مستوى حجم الأثر	مستويات حجم التأثير			قيمة d	الاختبار
	كبير	متوسط	صغير		
مرتفع	0.80	0.50	0.20	079,5	اختبار عدو 30م من اقتراب 10م

النتائج



شكل رقم (08): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (14): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية بلغت 4.19 و بانحراف معياري 0.18، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والبالغ 5.05 و بانحراف معياري 0.16، كما نلاحظ أن احتمالية شابيرو للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية بلغت: 0.71، 0.75 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعاً طبيعياً.

وقدرت احتمالية ت بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الانتقالية ب 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الانتقالية، لصالح العينة التجريبية لأن قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي (4.19) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (5.05)، ويعزى هذا الفرق بين العينتين للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية، ما يحقق الفرضية الثالثة القائلة أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الانتقالية لصالح العينة التجريبية".

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) : أن قيمة حجم الأثر d تساوي 5.079 وهي قيمة تقع ضمن المجال [أكبر من 80،0] ما يعني أن حجم الأثر هو مرتفع. أي يوجد أثر كبير بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لاختبار سرعة رد الفعل (اختبار عدو 30 م من اقتراب 10م).

النتائج

- الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة رد الفعل لصالح العينة التجريبية.

جدول رقم (16) يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة رد الفعل

الدلالة الإحصائية	احتمالية ت	قيمة ت المحسوبة	العينة الضابطة			العينة التجريبية		
			احتمالية شابيرو	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	احتمالية شابيرو	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
يوجد فرق	0.000	13.66	*0.70	0.06	2.11	*0.31	0.06	1.76

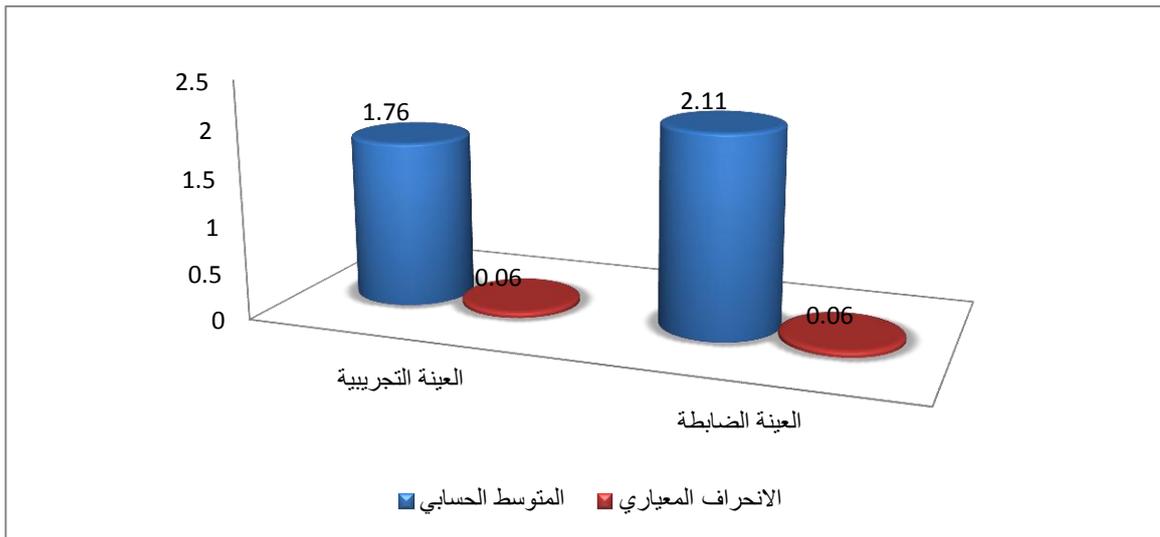
*دال عند نسبة خطأ 0.05

جدول رقم(17) يوضح نتائج حجم الأثر القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مستوى اختبار سرعة رد الفعل

(اختبار نيلسون)

الاختبار	قيمة d	مستويات حجم التأثير			مستوى حجم الأثر
اختبار نيلسون	079,5	صغير	متوسط	كبير	مرتفع
		0.20	0.50	0.80	

النتائج



شكل رقم (09) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بلغت 1.76 و بانحراف معياري 0.06، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ 2.11 و بانحراف معياري 0.06، كما نلاحظ أن احتمالية شابيرو للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بلغت: 0.31، 0.70 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعاً طبيعياً.

وقدرت احتمالية ت بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بـ 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة رد الفعل، لصالح العينة التجريبية لأن قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي (1.76) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (2.11)، ويعزى هذا الفرق بين العينتين للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية، ما يحقق الفرضية الرابعة القائلة أن: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة رد الفعل لصالح العينة التجريبية".

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) : أن قيمة حجم الأثر d تساوي 826,5 وهي قيمة تقع ضمن المجال [أكبر من 80,0] ما يعني أن حجم الأثر هو مرتفع. أي يوجد أثر كبير بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لاختبار سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون).

النتائج

2- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث

- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة باستخدام اختبارات الحسابية والموضحة في الجدول رقم (12)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاختبار 30م عدو من اقتراب 10م (اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم)، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي القائم على التدريب التكراري على زيادة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم (أقل من 15 سنة)، حيث من نتائج تحليل اختبارات تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 11 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي.

تتفق نتائج هاته الدراسة مع أغلب نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة علويي صلاح الدين، بطاهر لامية، مسعودي خالد. (2023) بعنوان "أثر وحدات تدريبية مقترحة على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية حائط الصد لدى لاعبي الوسط في كرة الطائرة" والتي تم التوصل فيها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبار سرعة رد الفعل الحركي وكذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختيار حائط الصد. كما دعمت دراسة لعديي عبد الرحيم، سديرة ساعد، شريقي محمود (2022) بعنوان "اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة" حيث توصل الباحثون الى أن للوحدات التدريبية المقترحة القائمة بطريقة التدريب المدمج أثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، وكذلك وجود فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية. وهو ما اتفقت عليه دراسة عيسى موهوبي، نور الاسلام بوكثير، صدوقي بلال (2021) تحت عنوان "أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل 19 سنة" اذ توصل الباحثون الى وجود فروق معنوية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي. ودراسة خباط حافظ، شادي عبد الرزاق، وهو ما أيدته دراسة بن العابد عبد الرحيم (2022) بعنوان "أثر التدريب الفتري في تنمية

النتائج

(السرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة" حيث كانت من أهم النتائج التي توصل إليها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية وهي لصالح الاختبار البعدي. وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة في السرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية والضابطة وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. كما دعمت دراسة باسم جبار منصور (2018) تحت عنوان " تأثير تمرينات مركبة وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعبين كرة القدم للصالات" والتي توصل فيها الى وجود فروق غير معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة) و (مهارة الدحرجة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة. واتفقت كذلك مع دراسة مداح رشيد، بلعوسي سليمان، مخاطري عبد القادر (2022) تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة" ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة القصوى. كما اتفقت الدراسة مع دراسة هوارية حلوز، حناط عبد القادر (2018) بعنوان " أثر التدريب البليومتري بطريقتي التدريب التكراري و التدريب الفترتي مرتفع الشدة على السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 400م" والتي توصل فيها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار السرعة القصوى لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية. ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار تحمل السرعة لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية. كما أكد الدكتور مفتي عبد المنعم (2016-2017) في دراسة له بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد" بحيث توصل الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا ايجابيا وتحسنا ملحوظا عند مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل السرعات قيد الدراسة. و أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا ايجابيا وتحسنا ملحوظا في معظم الاختبارات قيد الدراسة لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

حيث يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في رأي الباحث في أن الاعتماد على طريقة التدريب التكراري والتي تعتمد على الشد الثابت للعمل مع الاستخدام الأمثل والجيد لفترات الراحة و العمل وكذلك التغيير في عدد التكرارات ووقت استغراق كل تمرين مع اعطاء راحة ايجابية بين التكرارات كما أن الاستخدام الأمثل والمبني على منهجية علمية صحيحة لمبادئ التدريب كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل لهذه المجموعة في اختبار 30م

النتائج

عدو من اقتراب 10 م ، حيث يعطي التدريب التكراري بالشدة القصوى فرصة أكبر لتنمية و تطوير كل من عناصر السرعة.

حيث أن السرعة صفة بدنية ضرورية ومهمة يجب أن يتمتع بها كل لاعب كرة القدم ، اذ يحتاج اليها لاعبي الدفاع والهجوم والوسط وحتى حارس المرمى ، ولهذا وجب على لاعب كرة القدم أن يكون على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ الهجمات الخاطفة أو الرجوع السريع في الحالات الدفاعية بعد تضييع الكرة (غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، 2013، ص124) فلتطوير هذه الصفة البدنية يجب اختيار الطريقة المناسبة والمثلى وهذا ما أشار اليه عبد العزيز أحمد مديش أن لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طريقة تدريب خاصة تنمي وتطور هذا العنصر لذا وجب على المدرب الامام بهاته الطرق وعلاقتها بنظم الطاقة حتى يختار الطريقة الصحيحة التي تعمل على تطوير العنصر المحدد دون غيره (عبد العزيز أحمد مديش، 2020، ص279) ولذلك فان الاختيار المناسب لطريقة التدريب تعمل بشكل جيد على تحسين الصفة المرغوبة ومن هنا أتت اختيار طريقة التدريب التكراري بحيث أكد حسين دري أباضة و أحمد سمير الجمال على أن التدريب الرياضي بطريقة التدريب التكراري يتم بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (حسين دري أباضة ، أحمد سمير الجمال، 2018، ص44) حيث يعمل التدريب التكراري على تنمية وتطوير وتحسين السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة ، وتسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما أنها تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخصوصا الجهاز العصبي بصورة مباشرة، الأمر الذي يؤدي الى حدوث التعب المركزي نتيجة انعدام القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين . (حسين دري أباضة ، أحمد سمير الجمال، 2018، ص45، 46)

فتنمية وتحسين السرعة يرتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الرياضي لأن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي من أهم العوامل عند تركيز الرياضي على سرعة تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة نظرا لأن مرونة العمليات العصبية تعد أساسا في قدرة الرياضي على سرعة أداء الحركات المختلفة. (مؤيد عبد علي الطائي، 2020، ص58)

النتائج

ولهذا فان التطور الحاصل في هذه المجموعة التجريبية ، جاء نتيجة لاختيار هذه الطريقة والتي تتميز بشدة عالية تصل الى الشدة القصوى وفترات راحة بينية، كما أن التخطيط الممنهج والمنظم ومتابعة ومراقبة التقويم المستمر لمكونات حمل التدريب والتحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب وشدته واستعمال المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي مع تجنب الوقوع في ظاهرة الحمل الزائد، ساهمت في تحقيق التنسيق بين القدرات البدنية الأساسية للفرد وتطويرها وتحسينها.

- **الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

فيما يتعلق بتأثير البرنامج التدريبي الرياضي على زيادة سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم ، أثبتت نتائج البحث الحالي والتي يمثلها الجدول رقم (13) المتعلق باختبار "ت" عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وذلك لصالح الاختبار البعدي عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 11، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية ، والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي المطبق على زيادة سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 15 سنة).

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كالدراسة التي قامت بها بن عكي رقية صونية (2023) تحت عنوان "فعالية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة) والتي توصلت فيها الى أهمية التدريب التكراري في تطوير وتنمية السرعة. وكذلك دراسة علوي صلاح الدين، بطاهر لامية، مسعودي خالد. (2023) بعنوان " أثر وحدات تدريبية مقترحة على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية حائط الصد لدى لاعبي الوسط في كرة الطائرة " والتي كانت من أهم النتائج المتحصل عليها أن للوحدات التدريبية المقترحة كان لها تأثير في تحسين الاستجابة الحركية و مهارة حائط الصد للعينة التجريبية. و عدم وجود علاقة دالة احصائية بين الاستجابة الحركية وفعالية حائط الصد في المنافسات. كما أكدت دراسة غانم محمد الأمين و بن مسلي أعراب (2021) بعنوان " أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى وفاعليتها في أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد" حيث قاما بدراسة ميدانية على لاعبي كرة اليد فصمما برنامج خاص بطريقة التدريب التكراري وذلك من أجل تحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى، و توصل الباحثان الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل بالنسبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، واتفقت الدراسة كذلك مع دراسة بلفريطس ياسين، غانم نور الدين (2019) تحت عنوان "اقتراح برنامج تدريبي باستخدام بعض

النتائج

الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى كرة القدم صنف أقل من 19 سنة" أين توصل الباحثان الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا ايجابا وتحسنا ملحوظا عند مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة رد الفعل ولصالح القياس البعدي. وكذا دراسة غانم محمد الأمين (2018-2019) تحت عنوان " أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد" حيث توصل الباحث الى فعالية التدريب التكراري في تطوير وتنمية الصفات البدنية وخاصة السرعة بأنواعها الثلاث ومنها سرعة رد الفعل.

و دعمت كذلك الدراسة التي قام بها ياسر محفوظ الجوهري، شريف ابراهيم عبده عبد الله، عمرو محمد محمد علي (2022) تحت عنوان " فعالية تدريبات سرعة رد الفعل لتحسين اداء الصد لدى حراس مرمى كرة القدم فئة اقل من 19 سنة" حيث توصل الباحثون الى أن تمارين سرعة رد الفعل أحدثت تطورا ملحوظا في مهارة الصد لحراس مرمى كرة القدم لهاته الفئة، في حين تبع هذا التطور بعض الصفات البدنية أو المكونات التابعة لصفة سرعة رد الفعل من (قوة مميزة بالسرعة، وسرعة انتقالية، وسرعة حركية) غير متوقعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية. حيث لوحظ تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي اعتمدت على منهاجها الخاص من طرف مدربيها، والتي لوحظ فيها تغلب المجموعة التجريبية من خلال تطور تقنيات الصد لديها سواء من ناحية سرعة رد الفعل من كرة مرتدة، أو ضربات الجزاء من خلال تطور السرعة الانتقالية أو من خلال التصدي للكرة الثابتة من خلال تطور سرعة الاستجابة الحركية من تصد سواء في الكرة الأرضية أو الهوائية أو نصف الهوائية.

ويرجع الباحث النتيجة المحصل عليها إلى أهمية وفعالية التمارين المدرجة ضمن البرنامج المطبق بطريقة التدريب التكراري، اذ ساهمت التمارين المختارة في تحسين قوة وسرعة الاستجابات العصبية الدماغية عند الناشئين وبالتالي تحسن الذاكرة والانتباه وسرعة المعالجة وتحسين الفهم ، كما كان للتمارين الأثر النفسي المهم على اللاعبين في التغلب على حالة الملل وتكرار نفس المنهج والجدول التدريبي، مما ساعد في عملية الإحساس الجيد والانتباه وذلك لراحة الجهاز العقلي الذي تلقى المعلومات ليتطور جانب الإدراك والمعرفة التي تساهم في اختزال وقت التذكر والتفكير ومن ثم الاستجابة الحركية السريعة والصحيحة .

إن التدريب التكراري ساهم في عملية تطوير سرعة رد الفعل ودقتها ، وقد ذكر الدكتور مؤيد عبد علي الطائي " أن العملية التدريبية التي يتم تكرارها لمدة تتراوح ما بين شهر الى ثلاثة أشهر ينتج عنها زيادة في القدرة العصبية

النتائج

المستهدفة بنسبة 10% لان هاته التدريبات تؤدي الى حدوث تغيرات في الخلايا العصبية (تكيف عصبي) من شأنها تنشيط مستوى الاستجابة والروابط العصبية.

وأن مراعاة الباحث للنضج البدني والعقلي لأفراد هاته العينة، ومن ثم اتباع أسلوب الإعادة والتكرار لنماذج الأداء الحركي، ساعد ذلك في تركيز انتباه اللاعبين وكذلك زيادة فاعليتهم في عملية الإدراك، لتكوين الحلول المختلفة والسريعة في الجهاز العقلي ولإستخدامها في الرد السريع عند الاستجابة الحركية المطلوبة.

ويرى الباحث أن التدريب المنتظم باستخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية والتي تم تنفيذها من طرف اللاعبين في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية ساعدت في تطوير مستوى أداء اختبار نيلسون من خلال تقليل زمن سرعة الاستجابة الحركية، تتحقق عن طريق قصر الوقت بين المثير والاستجابة.

الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة لتجريبية.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة باستخدام اختبار "ت الحسابية" والموضحة في الجدول رقم (14)، والتي سجلت نتائج الفروق في متوسط زمن اللاعبين في الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لاختبار 30م عدو من اقتراب 10م (اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم)، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تثبت وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم (اقل من 15)، حيث من نتائج تحليل اختبار "ت" تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 20 بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

وجاءت نتائج هاته الدراسة متفقة ومتشابهة مع أغلب الدراسات السابقة كدراسة عليي مولود، بوحاج مزيان. (2023) بعنوان " أثر استخدام تمارين خاصة بطريقتي التدريب الفئري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 800م في صنف تحت 18 سنة" والتي توصلنا فيها بعد عملية تحليل النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية. وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار تحمل السرعة لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية. حيث اتفقت كذلك الدراسة مع دراسة الباحث تمار محمد

النتائج

الأمين (2020-2021) بعنوان " أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم اقل 17 سنة" حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل الاختبارات البدنية و المهارية ولصالح المجموعة التجريبية. و وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات قصد الدراسة ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة. كما أكدت دراسة الدكتور دلفي تقي الدين (2021-2022) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (التمرير الطويل، الجري بالكرة، المراوغة والتسديد) لدى البراعم (9-12) سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي. و التي توصل فيها الى أن البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر ايجابا على مهارة الجري بالكرة. واتفقت مع دراسة الباحث علي مولود (2019-2020) تحت عنوان "أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري لتنمية (السرعة وتحمل السرعة) ومستوى الانجاز الرقمي عدو 800 متر صنف "U18" على ضرورة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية حيث تعتبر من أفضل الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية وخاصة صفة السرعة بأنواعها. كما أكدت دراسة باسم جبار منصور (2018) بعنوان " تأثير تمرينات مركبة وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم للصالات" على أهمية التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية حيث توصل الى وجود فروق غير معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية. ودعمت النتائج بنتائج دراسة الدكتور نسيل نور الدين (2019-2020) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض القدرات الحركية" حيث كانت من أهم النتائج التي تم التحصل عليها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية. و وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية. كما اتفقت مع دراسة الباحث شريط حسام الدين (2015-2016) بعنوان " فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفترتي على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة" وتوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدى. و كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدى.

النتائج

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثير كبير وإيجابي لتطوير وتحسين السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية، أكثر من البرنامج التقليدي النمطي الذي تم تنفيذه من طرف المدرب على المجموعة الضابطة، وذلك لان البرنامج التدريبي المقترح اشتمل واحتوى على تمارينات لتحسين السرعة الانتقالية من خلال تطوير مصادر الطاقة وزيادة هيكلية العضلات وتطوير مهارات الجهاز العصبي العضلي وهذا ما يشير إليه الدكتور مؤيد عيد علي الطائي بأن التدريب وفق التدريب التكراري من الطرق المهمة الخاصة لتدريبات السرعة كونه يكيف جسم الرياضي على تحقيق كافة الظروف التي يواجهها أثناء المنافسة، يتم خلالها تطوير سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حمض اللبن نتيجة استعمال تمارين بشدة عالية . (مؤيد عيد علي الطائي، 2022، ص225)

ويرى الباحث أن التدريب على هذا النمط يعمل على تنمية القدرات اللاهوائية لدى اللاعب، حيث أن تطوير السرعة الانتقالية يعتمد على إخضاع اللاعب لجرعات تدريبية ذات شدة عالية مبنية على أسس وقواعد علمية، تمكنه من الاحتفاظ بالسرعة لمدة أطول نتيجة للتكيف الذي يحصل للجهاز العصبي المركزي، وزيادة كفاءة العضلات للعمل في ظل غياب الأوكسجين، وهذا يعطي التدريب بالحمل التكراري الأقصى فرصة لتنمية تحمل السرعة القصوى. وهذا ما أشار اليه الدكتور مؤيد عيد علي الطائي الى أن عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات مع زيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها تستدعي اثاره قصوى للجهاز المركزي حيث ثبت أن تكيف الجسم يحدث بشكل أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة، (مؤيد عيد علي الطائي، 2022، ص226)

فضلا عن ذلك يرى الباحث أن العوامل الأساسية لتطوير بعض الصفات البدنية هي طريقة التدريب التكراري والتي استخدمها الباحث في المنهاج التدريبي مراعيًا مكونات حمل التدريب الخارجي من حيث الشدة المناسبة التي تلائم هذه الفئة السنية، كما أن تكرارات التمارين ووجود فترات راحة مناسبة بين التكرارات، إضافة إلى الزيادة التدريجية في حمل التدريب بصورة تدريجية ومناسبة لمستوى اللاعبين وتنوع الاحجام التدريبية خلال الوحدات التدريبية واختيار التمارين بأسس علمية سليمة وصحيحة ساعد في تطوير السرعة الانتقالية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

النتائج

الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

لم يكشف اختبار "ت" المبين في الجدول رقم (16) عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية، والتي تثبت وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 15 سنة)، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية والتي تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات زمن اللاعبين للعينتين لتجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار نيلسون وذلك لصالح العينة التجريبية.

ودراسة الباحث تمار محمد الأمين (2020-2021) بعنوان "أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم اقل 17" حيث قام باختيار تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري من أجل تنمية وتطوير سرعة رد الفعل والذي توصل في هاته الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل بالنسبة للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وجاءت دراسة بلفريطس ياسين، غنام نور الدين (2019) مدعمة لها بعنوان اقتراح برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى كرة القدم صنف أقل من 19 سنة. وتوصل الباحث الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل البسيط لدى حراس مرمى كرة القدم. وأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل المركب لدى حراس مرمى كرة القدم. كذلك البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيرا ايجابيا على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى ي كرة القدم. وأن العينة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي كانت أفضل من الشاهدة في الاختبارات البعدية الخاصة بسرعة رد الفعل البسيط والمركب. كما اتفقت دراسة غنام محمد الأمين (2018-2019) تحت عنوان " أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد" حيث توصل الباحث الى أن هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية و المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية. ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية. حيث وجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد

النتائج

بالنسبة للمجموعة الضابطة. وكذلك أدى استخدام الاختبارات البدنية الى دقة وموضوعية تحديد الصفات البدنية و المهارة الواجب توفرها لأداء هجوم مضاد بطريقة جيدة. واستخدام طريقة التدريب قيد الدراسة كان لها دور كبير في الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية. واتفقت دراسة كربوعة كمال، مراد ماهر باشا، صبيبة فراحتية ماهر باشا (2019) تحت عنوان " فعالية تدريبات سرعة رد الفعل لتحسين اداء الصد لدى حراس مرمى كرة القدم فئة اقل من 19 سنة" حيث توصل الباحث الى أن تمارين سرعة رد الفعل أحدثت تطوراً ملحوظاً في مهارة الصد لحراس مرمى كرة القدم لهاته الفئة، في حين تبع هذا التطور بعض الصفات البدنية أو المكونات التابعة لصفة سرعة رد الفعل من (قوة مميزة بالسرعة، وسرعة انتقالية، وسرعة حركية) غير متوقعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية. وتطور المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي اعتمدت على منهاجها الخاص من طرف مدربيها، والتي لوحظ فيها تغلب المجموعة التجريبية من خلال تطور تقنيات الصد لديها سواء من ناحية سرعة رد الفعل من كرة مرتدة، أو ضربات الجزاء من خلال تطور السرعة الانتقالية أو من خلال التصدي للكرة الثابتة من خلال تطور سرعة الاستجابة الحركية من تصد سواء في الكرة الأرضية أو الهوائية أو نصف الهوائية. كما أكدت دراسة كل من مرسلّي العربي، براهيمي قدور، عياد مصطفى (2018) بعنوان " فاعلية الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم" حيث توصلوا الباحثون الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات المهارية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية. و وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية. وأن فاعلية الألعاب المصغرة تؤثر ايجابيا على تنمية سرعة الاستجابة الحركية لناشئي كرة القدم.

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثير كبير وإيجابي لتطوير وتحسين سرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية، أكثر من البرنامج المسطر من طرف المدرب و الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، وذلك لان البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تمارين لتحسين سرعة رد الفعل من خلال تطوير سرعة رد الفعل من خلال تنوع المثيرات او المنبهات واختيار المواقف الثابتة المبسطة في الجرعات التدريبية المختلفة ، ساعد في تطوير وتنمية سرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية.

النتائج

3- مناقشة الفرضية العامة:

والتي افترضها الطالب الباحث أن للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريب التكراري أثر على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

من خلال المعالجة الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي لتحديد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي تبرز وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبائي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاختبارات البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبائي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل. ومنه نستخلص تحقق كل الفرضيات الجزئية وبالتالي للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري الذي خضعت له عينة البحث أثر ايجابي وهام في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة التي لم تشهد تطور ملحوظ وبالتالي تحقق الفرضية العامة.

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بلاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي على مستوى السرعة الانتقالية للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم أي تحسن في مستوى السرعة الانتقالية وهذا راجع للبرنامج أي صحة وتحقق الفرضية الأولى.

- كما أكدت نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي على مستوى السرعة الانتقالية للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم أي تحسن في مستوى السرعة الانتقالية وهذا راجع للبرنامج أي صحة وتحقق الفرضية الثانية.

- كما تبين نتائج الفرضية الثالثة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية على مستوى السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم ، أي تحسن في نتائج السرعة الانتقالية وبالتالي تحسن عنصر السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

- وأثبت نتائج الفرضية الرابعة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية على مستوى سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون) للاعبي كرة القدم ، وبالتالي تحسن سرعة رد الفعل وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

- مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات المقترحة نستطيع القول بأن إشكالية البحث والتي تنص على إمكانية تحسين وتطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 15 سنة) بواسطة وضع برنامج رياضي بأسلوب التدريب التكراري ساعد على تحسين وتنمية مستوى السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لديهم مقارنة قبل تطبيق البرنامج.

تم الانطلاق في هذا البحث بعد اختيار الموضوع من طرف الباحث وبمساعدة الأستاذ المشرف بناء على الميول لهذا التخصص والاشكالية المراد دراستها، بعد جمع الدراسات السابقة والمعلومات النظرية، أين تم التطرق الى الاشكالية و طرح التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ليتم وضع الفرضيات قيد الدراسة وصولا الى الخاتمة، ليختم البحث بتقديم توصيات واقتراحات حول الموضوع.

اذ أن الهدف الرئيسي في هذه الدراسة يتمحور حول أثر البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم، وتم اجراء هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة للنادي الترجي الرياضي عين أزال الذي ينشط في القسم ما قبل الشرفي للرابطة الولائية لولاية سطيف، وبما أن الدراسة تهدف الى تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل بالطريقة التكرارية، تم بناء ووضع برنامج تدريبي مبني على أسس علمية يحتوي على مجموعة من التمرينات مكيفة حسب طريقة التدريب التكراري من ناحية الشدة والحجم والراحة مع تحديد المدة الزمنية اللازمة لتطبيقها.

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في الدراسة، بعد تقسيم اللاعبين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تحتوي كل مجموعة على 11 لاعب، اين تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة تدرت بشكل عادي أي بالبرنامج المسطر من طرف المدرب، وهذا بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية و الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين، بعد القيام بتطبيق الاختبارات القبليّة تأكد الباحث من عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، وهذا ما يسمح للباحث بالتعرف على أثر البرنامج التدريبي بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية ومعرفة مدى فعاليته مقارنة بالبرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة.

انطلق الباحث في تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 02/01/2024 على الساعة وهذا حسب البرنامج المتفق عليه مع المدرب والطاقم المساعد واشتمل البرنامج التدريبي على 24 وحدة تدريبية طبقت في مدة شهرين بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع. حددت ووضعت أهداف لكل حصة تدريبية حسب خائص البرنامج مع مراعاة خصائص الطريقة التدريبية المعتمدة وخصائص المرحلة العمرية للعينة.

تأكد الباحث من خلال النتائج المتحصل عليها بعد اجراء الاختبارات البعدية والمعالجة الإحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري قد حقق نجاح في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

في الأخير نقول أن العملية التدريبية عملية مستمرة ومتواصلة ولنجاحها يجب الاعتماد على التخطيط الفعال المبني على الأسس العلمية، كما أن اختيار الطريقة المناسبة ومعرفة خصائصها وإيجابياتها وسلبياتها في التدريب الرياضي يعتبر أمرا حاسما لتحقيق النجاح وتحسين الأداء الرياضي.

الاقتراحات و التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل اليه في هاته الدراسة من نتائج واستنتاجات والتي أثبتت أن للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريب التكراري أثر كبير في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة. يوصي الباحث ما يلي:

- الاهتمام باستخدام طريقة التدريب التكراري في تدريبات لاعبي كرة القدم.
- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج الرياضي، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل للاعبي كرة القدم.
- العمل على استخدام مناهج تدريبية مقننة من قبل المدربين لتطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم.
- مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.
- دراسة خصائص المرحلة العمرية قبل وضع برنامج تدريبي رياضي والذي يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.
- التعمق والالمام بطرق التدريب ومعرفة الايجابيات والسلبيات لكل طريقة.
- العمل على استعمال الأجهزة الحديثة في القياس والاختبارات.
- بناء البرامج التدريبية بالاعتماد على الأسس والمناهج والوسائل التدريبية العلمية المقننة.
- العمل على اختيار الاختبارات البدنية المناسبة لخصائص الفئة العمرية.
- توفير الأدوات والأجهزة الحديثة لتدريب السرعة.
- العمل بمبدأ الفردية في التدريب مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين.
- توفير وتسهيل كل ما يتعلق بالعملية التدريبية من امكانيات مالية ومنشآت رياضية ووسائل التدريب الحديثة.

المصادر والمراجع

- 1- يوسف لازم كماش، ذو الفقار صالح، عزيز كريم الحجامي، أحمد عبد العزيز، ط1، اعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم، دار الأيام للنشر، عمان، 2017.
- 2- ابراهيم سالم السكار و آخرون، موسوعة فيسيولوجيا مسابقات المضمار، ط7، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 3- إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص60
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فيسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص44.
- 5- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
- 6- ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2012.7
- 7- ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2012.
- 8- أبو العلاء، احمد عبد الفتاح واحمد نصر الين، سر فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 9- أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 10- أبو علاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 11- أثير محمد صبري الجميلي، أحمد عبد الأمير حمزة العلواني، علم التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الوفاق للنشر والتوزيع، عمان، 2023.
- 12- أحمد أمين فوزي، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 13- أحمد بن عبد الرحمان الحراملة، علي بن محمد جباري، ط1، الصحة واللياقة البدنية، مكتبة المتنبى، جدة، 2017.
- 14- احمد جابر محمود، عناصر اللياقة البدنية بين الفيسيولوجيا والتدريب، جامعة العريش، مصر، 2018.
- 15- أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد، أسس التدريب في المصارعة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2009.
- 16- أحمد عطية فتحي، أساسيات تدريب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة، 2017.
- 17- أحمد نصر الدين سيد، فيسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 18- احمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014.
- 19- أحمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، 2014.
- 20- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 21- أشرف محمود، الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
- 22- أشرف محمود، محمد أمين، الوجيز في الاعداد البدني للتدريبات الرياضية، ط1، دار ابن النفيس للنشر والتوزيع، عمان، 2020.
- 23- أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار منشأ المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 24- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود :الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2009.

قائمة المصادر والمراجع

- 25- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2009.
- 26- امين خزل عبد، تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2014.
- 27- أيمن غنيم، مبادئ وأساسيات الاعداد البدني، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2019.
- 28- بسطويسي ، أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2007.
- 29- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 30- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 31- بن غالب محمد عواد، علم التدريب الرياضي، ط1، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2019.
- 32- تامر محسن إسماعيل: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، بغداد، 1974.
- 33- تامر محسن إسماعيل وآخرون: الاختبار والتحليل لكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1991.
- 34- تامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 35- جمال قاسم محمد البدري، أحمد خميس راضي السوداني، موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، موسوعة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- 36- جمبل نضيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1993.
- 37- حسن السيد أبو عبده، الاعداد البدني للاعبين لكرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية ، مصر، 2011.
- 38- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 39- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 40- حسين دري أباضة، أحمد سمير الجمال، الإسهامات التدريبية والفسيولوجية في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية، مصر، 2019.
- 41- حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 42- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص23.
- 43- خالد تميم الحاج، أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، عمان، 2017.
- 44- خالد جمال السيد، الأحمال في كرة القدم، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر وءاء الوفاء لءنيا الطباعة، الاسكندرية ، 2016.
- 45- رافع صالح فتحي، ساطع اسماعيل، سلوان صالح، التدريب الزائد والمفرط مفاهيم وتطبيقات، دار الضياء للطباعة و التصميم، بغداد، 2013.
- 46- روز غازي عمران، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2015.
- 47- ريسان خريبط، المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجية الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.
- 48- ريسان خريبط، أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر، 2016.
- 49- ريسان خريبط، محمد عثمان، الاعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2022.
- 50- ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق اسليم، اللياقة البدنية و الصحية، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2016.
- 51- سالم أحمد بني حمدان :الجمباز الفني من الألف إلى الياء، ط1 ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.

قائمة المصادر والمراجع

- 52- سامي الصفار : كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.
- 53- سامية جميل العاصي، اللياقة البدنية وعناصرها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
- 54- سعيد عرابي، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
- 55- سلطان منصور بديري، قراءة في رخصة تدريب كرة القدم (C)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2017،
- 56- شادي وفيق البكري، اللياقة البدنية المهارية، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
- 57- صلاح صالح معمار، التدريب الأسس والمبادئ، دييونو للطباعة والنشر والتوزي، عمان، الاردن، 2010.
- 58- عادل تركي حسن الدلوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف، 2009.
- 59- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1999.
- 60- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر ط1 ، القاهرة، 1999.
- 61- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 62- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 63- عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
- 64- عبد الجبار سعيد محسن، أساليب التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2021.
- 65- عبد الرحمان، عبد الحميد زاهر، فيسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2008.
- 66- عبد الستار جبار الضمد، الأعباء النفسية عند الرياضيين - الحمل النفسي - دار الخليج للصحافة والنشر، عمان، 2017.
- 67- عبد العزيز أحمد مديقتش، التدريب الرياضي والاعداد البدني، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2020.
- 68 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط 3، دار المعارف، القاهرة، 2003،
- 69- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف الاسكندرية، مصر، 2003.
- 70- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، 2005.
- 71- علي البيك، أسس اعداد لاعبي كرة القدم، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008.
- 78- علي السعيد ربحان، ، ط2، ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، دار الكتب، القاهرة، 2007.
- 79- عمر نصر الله قشطة، الموسوعة العلمية الرياضية" المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة"، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، الاسكندرية ، مصر، 2016.
- 80- عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل ، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997،
- 81- فاضل دحام منصور المياحي، الشامل في التدريب الرياضي، ط1، مطبعة الرفاة، بغداد، 2022.
- 82- فاطمة عبد المالح وأخرون، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر 83 والتوزيع، عمان 2011،
- 84- قاسم حسن المندولاوي، أحمد سعيد : علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، القاهرة، 1999.

قائمة المصادر والمراجع

- 85- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997.
- 86- قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، طرق وأساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013،
- 87- قبلان صبحي أحمد، كرة اليد (مهارات تدريبات اصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
- 88- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين، رباية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 89- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، ط 1 ، دار وائل، عمان، 2004.
- 90- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، الأردن، 2004.
- 91- كمال درويش، محمد حسين ، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 92- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية الاعداد البدني طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي ، مصر، 2013.
- 93- ليث ابراهيم جاسم الغريزي، الهدف التدريبي (تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة، جامعة ديالي، الطباعة المركزية، 2016 .
- 94- محمد ابراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
- 95- محمد ابراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، 2016.
- 96- محمد العربي شمعون، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001. - محمد حسن علاوي: بسكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص89.
- 97- محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008.
- 98- محمد رضا ابراهيم الدامغة، علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط1، عمان، دار الوضاح للنشر، 2017.
- 99- محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 100- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 101- محمد عادل رشيد: أسس التدريب الرياضي، الشركة العامة للتوزيع والإعلان، القاهرة، ط1، 1997.
- 102- محمد عبد الحسن، علم التدريب الرياضي، ط2، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.
- 103- محمد عبده صلح الوحش، مفتي ابراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 104- محمد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب - خطوات نحو النجاح، ط1، مركز الكتاب الحديث، 2014.
- 105- محمود اسماعيل الهاشمي، التمرينات والأحمال التدريبية، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، 2015.
- 106- محمود يوسف الشيخ ياسين الصادق، فزيولوجية الرياضة والتدريب، نبع الفكر، مصر، 1995.
- 107- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998.
- 108- مدحت محمد ابو النصر، الالعاب والمباريات التدريبية لتطوير مهنة التدريب، المجموعة العربية للتدريب والنشر، ط1، القاهرة ، مصر، 2016.

قائمة المصادر والمراجع

- 109- مدحت محمد محمود أبو النصر، الألعاب والمباريات التدريبية لتطوير مهنة التدريب، ط1، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، 2016.
- 110- مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، القاهرة، مصر، 2015.
- 111- مروان عبد المجيد، الأساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، دار الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- 112- مصطفى جاسم عبد زيد، ماجد عزيز لفته، أسامة صبيح مصطفى، التدريب الحديث في كرة القدم، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان 2020.
- 113- معتصم غوتوف، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 2000.
- 114- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
- 115- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 116- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 117- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 118- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الاردن، 1998.
- 119- مفتي ابراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2013.
- 120- مفتي ابراهيم، جمل السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر مصر، 2014.
- 121- منذر هاشم و علي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان، 2000.
- 122- منذر هاشم، علي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج، عمان، 2000.
- 123- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، 2004.
- 124- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، 2010، ص276
- 125- مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل، فيسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2006.
- 126- موفق أسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب ودار نور، دمشق، سوريا، 2011.
- 127- موفق مجيد المولى، مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات العربية المتحدة، 2010.
- 128- مؤيد عبد علي الطائي، تدريب الناشئين، وانتقاء الموهوبين، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، 2022.
- 129- مؤيد عبد علي الطائي، فيسيولوجيا تدريب السرعة، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، 2022.
- 130- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 131- ناهدة الدليمي، عادل مجيد خزعل، رائد محمد مشتت، الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، بيروت، 2015.
- 132- نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق اعداد، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2011.

قائمة المصادر والمراجع

- 133- نبيلة أحمد عبد الرحمان، سعدية عبد الجواد شبيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن البحار، المدرب والتدريب - مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
- 134- نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالح، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 135- نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 136- هاني محمود الديري، اللياقة العضلية للرياضيين، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
- 137- همام عبد الله محمد، التمرينات الحديثة في كرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، مصر، 2017.
- 138- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، أمنييا، 2002 .
- 139- ياسر طه صلاح محمد، استراتيجيات التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة ومؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية، 2022.
- 140- ياسر علي عبد العظيم، بشار عزيز ياسر، السرعة انواعها و تدريباتها، دار الدجلة، المملكة الاردنية الهاشمية، 2016.
- 141- يحي السيد الكاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدية والتقنية الحديثة، مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.
- 142- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- 143- يوسف محمد الزامل، الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2011.
- 144- محسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- المجلات والجرائد:

145- محمد منصور، الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.

146- العيد خباطو، مقالة صحفية، جريدة الشباك، العدد3، 206 اوت 1997، الجزائر.

باللغة الاجنبية

- 147- Pradet، M. (2012). *la préparation physique*. paris: insep publications.
- 148-Jürgen weinnek : manuel d'entraînement ed .vigot، paris،1997.
- 149- Cattenoy. école de football. paris: Edition Amphore. 2002.
- 150- Jürgen Weinek :manuel d'entraînement، Edition vigot، paris،1986.
- 151-Didier reiss، pascal Prévost : la bible de la préparation physique، Edition mafara، Barcelone، 2013،
- 152- Smail. A: Manuel d'entraînement de l'athlète confirmé، *CONFESJES، Dakar، 2009.*
- 153- habil، dom off .martin : l'éducation physique et sportives، office des publication universitaire alger،1993،
- 154- Weineck j ،Manuel d'entraînement، édition vigot، France،1997،Amphora،Paris،1990.
- 155- Jean-Michel Bénézet ، Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes، OP cit
- 156 -B. Turpin. (2002). Préparation et entraînement des footballeurs (préparation physique)، Tome 2. Paris : Ed، Amphora.

قائمة المصادر والمراجع

- 157 - Thierry, P. Optimisation de la performance sportive en judo. paris: De Boeck supérieur.2010.
158 -Weileck J: Manel D'entrainemt, Edition Vigot, France,1997,Amphara, Paris 1990.
159 - kamel lamoi, foot Ball technique jeux, entrainement information, Alger,1980,

الملاحق

ق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند أولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة التحكيم من طرف الأساتذة والخبراء في مجال التدريب الرياضي

للبرنامج التدريبي المقترح



الدكتور أو المدرب:.....المحترم.

في اطار انجاز مذكرة أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي اختصاص التحضير البدني الرياضي بجامعة أكلي محند أولحاج (جامعة البويرة) تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة الاقل من 15" واعتمادا على الخبرة التي تتمتع بها سيدي الكريم في مجال التدريب الرياضي وكذلك نظريات وطرق التدريب ، نأمل أن تكون لنا الفائدة من قراءتكم لهذا البرنامج مع تحديد:

- أهمية كل من التمارين المدرجة في البرنامج التدريبي الرياضي المراد تطبيقه على عينة البحث من لاعبي كرة القدم لفريق النادي الترجي لعين أزال.

- تقييم حمولة التدريب المطبقة في البرنامج التدريبي ومدى ملاءمة توزيعها على الدورات التدريبية المتوسطة.

- توضيح مدى ملائمة هذا البرنامج للمرحلة العمرية للعينة.

- مع تحديد ما ترونه مناسباً وما تقترحونه من إضافة أو تعديل لهذا البرنامج.

ونشكركم على التعاون معنا

اسم الأستاذ أو المدرب:

الدرجة العلمية أو المؤهل العلمي:

الاختصاص:

الرأي الشخصي للمحكم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث: اسباع شمس الدين

قائمة السادة المحكمين للبرنامج التدريبي

الرقم	اللقب والاسم	الدرجة العلمية	مؤسسة الانتماء
01	حمزاوي حكيم	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
02	مسالتي لخضر	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
03	قاسمي بشير	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف وهران
04	قربون خالد	أستاذ التعليم العالي	المعهد العالي لتكوين اطارات الشباب والرياضة قسنطينة
05	قدراوي ابراهيم	أستاذ محاضراً	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
06	لعروسي عبد الحميد	أستاذ محاضراً	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
07	دريال فتحي	أستاذ محاضراً	جامعة محمد بوضياف وهران
08	بن يوسف وليد	أستاذ محاضراً	جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
09	عباش أيوب	أستاذ محاضراً	جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
10	ديخية عادل	أستاذ محاضراً	جامعة محمد خيضر بسكرة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اقلي محند أولحاج - البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات الخاصة بقياس سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية

تحية طيبة والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

في إطار انجاز أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي اختصاص التحضير البدني الرياضي تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة الأقل من 15 سنة" وبعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تحديد الاختبارات التي تقيس سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال فقد حرص الباحث اعتماد آراءكم في تحديد أهم الاختبارين اللذين يخدمان هدف البحث.

ان تعاونكم وابداء آراءكم له أهمية بالغة في مساعدتنا في انجاز هذه الأطروحة بالشكل الصحيح والسليم. ملاحظات:

1- يتم وضع علامة X أمام الاختبارات البدنية التي ترونها مناسبة لقياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).

2- يكن اضافة أي اختبار آخر غير مدرج لم يتم ذكره ضمن الاطار المخصص لذلك.

اشراف الأستاذ الدكتور:

مزاري فاتح

اعداد الطالب الباحث:

اسباع شمس الدين

الأستاذ:

المؤهل العلمي:

التخصص:

الجامعة:

الخبرة الميدانية:

التوقيع:

استمارة ترشيح الاختبارات الخاصة المرتبطة بصفة السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل

الاختبار المناسب	الغرض من الاختبار	الاختبارات	الصفة البدنية
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 10م من الثبات	السرعة الانتقالية
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 20م	
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 30م من الثبات	
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 30م من البدء المتحرك	
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 50م من الثبات	
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 50م من البدء المتحرك	
	السرعة الانتقالية	اختبار جري 70م من الثبات	
	سرعة رد الفعل	اختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة	سرعة رد الفعل
	سرعة رد الفعل	اختبار 10م	

اختبارات بدنية أخرى مناسبة لقياس السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قائمة السادة المحكمين للاختبارات المناسبة للدراسة

الرقم	اللقب والاسم	الدرجة العلمية	مؤسسة الانتماء
01	حمزاوي حكيم	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
02	مسالي لخضر	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
03	قاسمي بشير	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف وهران
04	قريون خالد	أستاذ التعليم العالي	المعهد العالي لتكوين اطارات الشباب والرياضة قسنطينة
05	قدراوي ابراهيم	أستاذ محاضراً	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
06	لعروسي عبد الحميد	أستاذ محاضراً	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
07	دربال فتحي	أستاذ محاضراً	جامعة محمد بوضياف وهران
08	بن يوسف وليد	أستاذ محاضراً	جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
09	عباش أيوب	أستاذ محاضراً	جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
10	ديخية عادل	أستاذ محاضراً	جامعة محمد خيضر بسكرة

نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

الاختبار	الاختبار 30م	الاختبار نيلسون
01 اللاعب	4.98	2.14
02 اللاعب	5.20	2.06
03 اللاعب	5.08	2.04
04 اللاعب	5.12	2.18
05 اللاعب	4.60	2.20
المتوسط الحسابي		

نتائج اعادة اختبارات الدراسة الاستطلاعية

الاختبار	الاختبار 30م	الاختبار نيلسون
01 اللاعب	4.96	2.16
02 اللاعب	5.18	2.08
03 اللاعب	5.14	2.02
04 اللاعب	5.04	2.16
05 اللاعب	4.60	2.18
المتوسط الحسابي		

جدول يبين متغيرات الطول والوزن والعمر

الوزن (كغ)	الطول (سم)	تاريخ الميلاد	اسم ولقب اللاعب	المتغيرات	
				العينة	
38.60	150	2010-08-08	اللاعب رقم 01	العينة الضابطة	01
62.75	170	2009-09-05	اللاعب رقم 02		02
49.90	157	2009-01-27	اللاعب رقم 03		03
52.20	156	2009-01-01	اللاعب رقم 04		04
55.90	156	2009-03-02	اللاعب رقم 05		05
62.62	173	2010-10-09	اللاعب رقم 06		06
47.65	164	2010-03-04	اللاعب رقم 07		07
59.10	163	2009-10-14	اللاعب رقم 08		08
59.40	179	2009-03-29	اللاعب رقم 09		09
46.54	156	2009-10-04	اللاعب رقم 10		10
41.55	154	2009-10-09	اللاعب رقم 11		11
36.85	150	2009-07-08	اللاعب رقم 12	العينة التجريبية	12
64.55	170	2010-07-07	اللاعب رقم 13		13
51.70	158	2009-07-05	اللاعب رقم 14		14
49.40	155	2009-08-27	اللاعب رقم 15		15
55.45	159	2010-08-10	اللاعب رقم 16		16
64.30	175	2009-09-09	اللاعب رقم 17		17
46.30	165	2009-11-09	اللاعب رقم 18		18
61.80	162	2010-03-04	اللاعب رقم 19		19
56.90	178	2009-02-14	اللاعب رقم 20		20
44.90	154	2009-11-02	اللاعب رقم 21		21
43.30	160	2010-05-03	اللاعب رقم 22		22

جدول يبين متغيرات الطول والوزن والعمر لعنيتي البحث

الوزن (كغ)	الطول (سم)	تاريخ الميلاد	اسم ولقب اللاعب	المتغيرات العينة	الرقم
38.60	150	14	اللاعب رقم 01	العينة الضابطة	01
62.75	170	13	اللاعب رقم 02		02
49.90	157	13	اللاعب رقم 03		03
52.20	156	13	اللاعب رقم 04		04
55.90	156	13	اللاعب رقم 05		05
62.62	173	14	اللاعب رقم 06		06
47.65	164	14	اللاعب رقم 07		07
59.10	163	13	اللاعب رقم 08		08
59.40	179	13	اللاعب رقم 09		09
46.54	156	13	اللاعب رقم 10		10
41.55	154	13	اللاعب رقم 11		11
36.85	150	13	اللاعب رقم 12	العينة التجريبية	12
64.55	170	14	اللاعب رقم 13		13
51.70	158	13	اللاعب رقم 14		14
49.40	155	13	اللاعب رقم 15		15
55.45	159	14	اللاعب رقم 16		16
64.30	175	13	اللاعب رقم 17		17
46.30	165	14	اللاعب رقم 18		18
61.80	162	14	اللاعب رقم 19		19
56.90	178	13	اللاعب رقم 20		20
44.90	154	13	اللاعب رقم 21		21
43.30	160	14	اللاعب رقم 22		22

جدول يبين متغيرات الطول و الوزن والعمر لعينة البحث الضابطة

الرقم	اسم ولقب اللاعب	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
01	اللاعب رقم 01	14	150	38.60
02	اللاعب رقم 02	13	170	62.75
03	اللاعب رقم 03	13	157	49.90
04	اللاعب رقم 04	13	156	52.20
05	اللاعب رقم 05	13	156	55.90
06	اللاعب رقم 06	14	173	62.62
07	اللاعب رقم 07	14	164	47.65
08	اللاعب رقم 08	13	163	59.10
09	اللاعب رقم 09	13	179	59.40
10	اللاعب رقم 10	13	156	46.54
11	اللاعب رقم 11	13	154	41.55

جدول يبين متغيرات الطول و الوزن والعمر لعينة البحث التجريبية

الرقم	اسم ولقب اللاعب	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
12	اللاعب رقم 12	13	150	36.85
13	اللاعب رقم 13	14	170	64.55
14	اللاعب رقم 14	13	158	51.70
15	اللاعب رقم 15	13	155	49.40
16	اللاعب رقم 16	14	159	55.45
17	اللاعب رقم 17	13	175	64.30
18	اللاعب رقم 18	14	165	46.30
19	اللاعب رقم 19	14	162	61.80
20	اللاعب رقم 20	13	178	56.90
21	اللاعب رقم 21	13	154	44.90
22	اللاعب رقم 22	14	160	43.30

النتائج الخام لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل

اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل					
العينة التجريبية			العينة الضابطة		
القياس البعدي	القياس القبلي	اللاعب	القياس البعدي	القياس القبلي	اللاعب
1.72	2.20	اللاعب 12	2.20	2.24	اللاعب 01
1.74	2.18	اللاعب 13	2.14	2.16	اللاعب 02
1.83	2.20	اللاعب 14	2.16	2.19	اللاعب 03
1.70	2.10	اللاعب 15	2.10	2.14	اللاعب 04
1.82	2.14	اللاعب 16	2.12	2.18	اللاعب 05
1.69	2.10	اللاعب 17	2.12	2.10	اللاعب 06
1.74	2.08	اللاعب 18	2.06	2.09	اللاعب 07
1.76	2.10	اللاعب 19	2.10	2.05	اللاعب 08
1.80	2.18	اللاعب 20	1.98	2.12	اللاعب 09
1.86	2.19	اللاعب 21	2.06	2.16	اللاعب 10
1.69	2.13	اللاعب 22	2.16	2.22	اللاعب 11

النتائج الخام لاختبار قياس السرعة الانتقالية

اختبار 30 م لقياس السرعة الانتقالية					
العينة التجريبية			العينة الضابطة		
القياس البعدي	القياس القبلي	اللاعب	القياس البعدي	القياس القبلي	اللاعب
4.10	5.04	اللاعب 12	4.93	4.90	اللاعب 01
4.12	4.90	اللاعب 13	4.81	4.88	اللاعب 02
4.02	5.08	اللاعب 14	5.33	5.30	اللاعب 03
4.05	5.18	اللاعب 15	5.23	5.20	اللاعب 04
4.25	5.12	اللاعب 16	4.89	4.95	اللاعب 05
4.14	5.04	اللاعب 17	5.14	5.10	اللاعب 06
4.62	5.06	اللاعب 18	5.12	4.98	اللاعب 07
4.40	4.88	اللاعب 19	4.89	4.96	اللاعب 08
4.18	5.01	اللاعب 20	5.10	5.14	اللاعب 09
4.20	5.10	اللاعب 21	5.14	5.04	اللاعب 10
4.05	4.98	اللاعب 22	5.02	4.91	اللاعب 11

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الشبيبة والرياضة
مديرية الشبيبة والرياضة لولاية سطيف
النادي الرياضي للهواة الترجي الرياضي عين ازال

اشهاد بتطبيق برنامج تدريبي

أنا الموقع أدناه السيد : بوحفص عبد العزيز

رئيس النادي الترجي الرياضي ل عين ازال أشهد بأن السيد:

الاسم : شمس الدين

اللقب: اسباع

تاريخ ومكان الازدياد: 1986/07/26 عين ازال

قد قام بتطبيق البرنامج التدريبي موسم 2024/2023 الخاص لأطروحة الدكتوراه والموسومة بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة الاقل من 15 سنة"

وقد قمت بإمضاء هذا الاشهاد للمعني لاستعماله كملحق في الأطروحة.

عين ازال في 29 /04 /2024

رئيس النادي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الشبيبة والرياضة
مديرية الشبيبة والرياضة لولاية سطيف
النادي الرياضي للهواة الترجي الرياضي عين ازال

اشهاد بتطبيق الاختبارات البدنية

أنا الموقع أناه السيد : بوحفص عبد العزيز

رئيس النادي الترجي الرياضي ل عين ازال أشهد بأن السيد:

الاسم : شمس الدين

اللقب: اسباع

تاريخ ومكان الازياد: 1986/07/26 عين ازال

قد قام بتطبيق الاختبارات البدنية الخاصة بأطروحة الدكتوراه الموسومة بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة الأقل من 15 سنة"

وقد قمت بإمضاء هذا الاشهاد للمعني لاستعماله كملحق في الأطروحة.

عين ازال في 29 /04 /2024

رئيس النادي





البويرة في: 2023/10/11

الرقم: 150/م ع ت ن ب ر / 2023

إلى السيد(ة): مديرة الشباب والرياضة

ولاية سطيف

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

..... الطالب(ة) الباحث(ة): أسباع شمس الدين

..... رقم التسجيل: PPHS005/2021

..... تاريخ ومكان الميلاد: 1986/07/26 .. بد: عين آزال سطيف

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2024/2023، الذي يندرج ضمن

التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التحضير

البدني الرياضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير



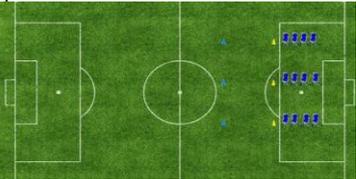
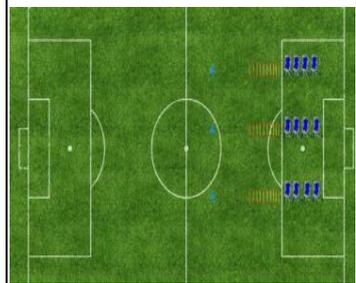
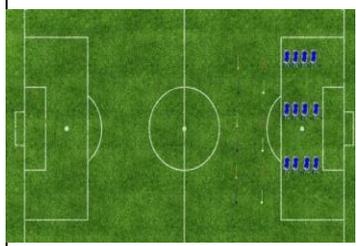
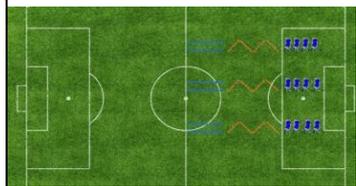
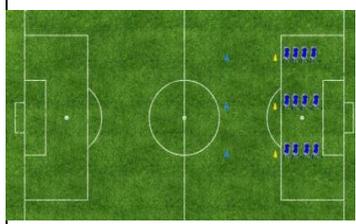
الوحدات التدريبية

عدد الوحدات التدريبية	24 وحدة تدريبية
التدريب المستخدم	التدريب التكراري
شدة الإداء	80 - 100%
الراحة بين التكرارات	110 - 120 ن /د
الراحة بين المجموعات أو بين التمارين	4 - 5 دقائق

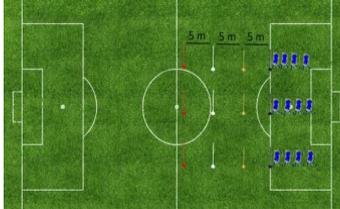
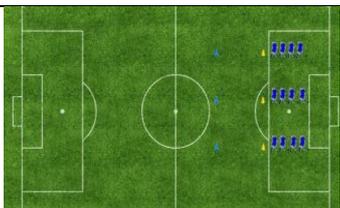
الوحدة رقم	التدريبية 01	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2023/12/31	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة رد الفعل		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري الأمامي (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 5م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م.	90	15 م	4			
	التمرين الثاني : الجري بشكل متقاطع بين القوائم حيث تكون موضوعة على شكل مربع والتي تكون متباعدة بين بعضها البعض 05م أي يقطع مسافة 20م	90	20 م	4		200م	
	التمرين الثالث: نضع ثلاث أقماع على مستوى واحد حيث كل قمع يبعد عن الأخر 05م عند اعطاء المدرب ينطلق اللاعب بالجري الجانبي للمس القمع الأول ثم القمع الثالث ثم القمع الثاني (15م)	90	15 م	4		110 – 120 ن / د	
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة						

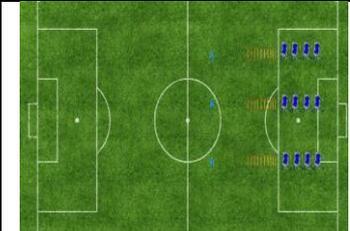
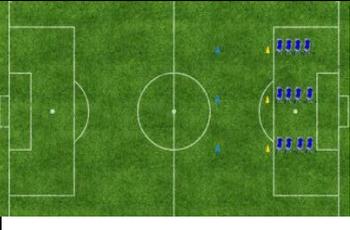
الوحدة رقم	التدريبية 02	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/02	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري الجانبي اليميني (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م فوق الحلقات المتباعدة لمسافة 10م .	90	15 م	4	110 – 120 ن / د	310م	
	التمرين الثاني: الجري بشكل متقاطع بين القوائم حيث تكون موضوعة على شكل مربع والتي تكون متباعدة بين بعضها البعض 10م أي يقطع مسافة 40م.	90	40 م	4			
	التمرين الثالث: الجري الأمامي (Skiping) المتعرج فوق (lattes) متعرجة ثم الجري فوق الحواجز المتوسطة 20سم لمسافة 10م.	90	30 م	3			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصّة						

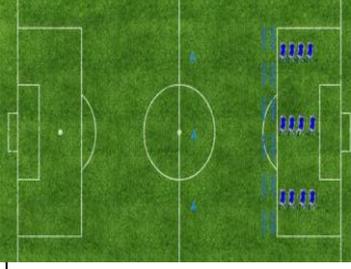
الوحدة رقم	التدريبية 03	المكان ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/04	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة رد الفعل	الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

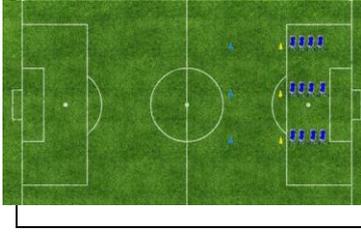
المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات	
التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة -القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة .							
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري السريع لمسافة 20م مقسمة إلى 4 أقسام (كل 5م نضع علم) حيث يقوم اللاعب بالتوقف المفاجئ على العلم الذي يحدده المدرب.	90 - 100 %	10	2	120 - 110 ن / د	90م		
	التمرين الثاني: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين في العدد مع إعطاء لكل مجموعة رقم حيث يكونان في اتجاهين متعاكسين وعند ذكر المدرب الرقم يقوم الفوج الحمل للرقم بالهروب والفوج الآخر اللحاق به ومسكه لمسافة 15 م.			3			15	
	التمرين الثالث: يقوم اللاعبين بالجري العشوائي داخل الملعب عند ذكر المدرب لرقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل فوج يحتوي على عدد أفراد هذا الرقم.			2			20	
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصاة							

الوحدة رقم	التدريبية 04	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/07	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	جري خفيف حول الملعب القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة -القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة .						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري الأمامي (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 05م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م.	90	15 م	4		220 م	
	التمرين الثاني: الجري الجاني اليميني (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م	90	20 م	5	110 - 120 ن / د		
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالقفز العالي فوق الحلقات والموضوعة بشكل منفرج على مسافة 05 م ثم مواصلة الجري السريع لمسافة 20م.	90	15 م	4			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة						

الوحدة التدريبية رقم	05	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/09	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

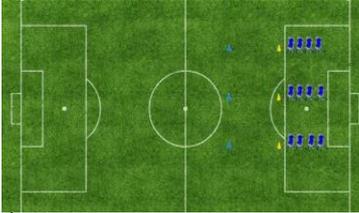
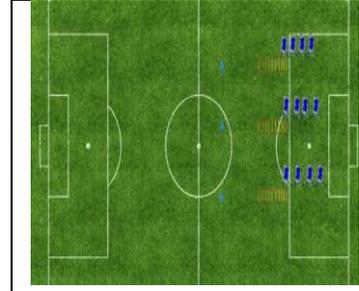
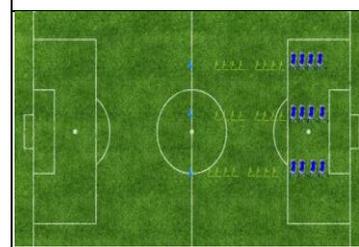
المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	جري خفيف حول الملعب القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة -القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة .						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - الجري الأمامي (Skiping) فوق (les lattes) ثم الجري بين القوائم ثم انهاء المسافة بالجري السريع فوق الحلقات المتباعدة مرة على الجهة اليمنى ومرة على الجهة اليسرى. لمسافة 30م	90	30 م	4		110 – 120 ن / د 310 م	
	التمرين الثاني: الجري الجانبي الأيمن ثم الأيسر فوق الحواجز الصغيرة 30سم ذهابا وإيابا لمسافة 10م ثم الجري السريع لمسافة 10م .	90	15 م	6			
	التمرين الثالث: الجري الخلفي بين القوائم لمسافة 10م ثم الجري الأمامي بسرعة لمسافة 10م	90	20 م	5			

						- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة	الختامية
--	--	--	--	--	--	--	----------

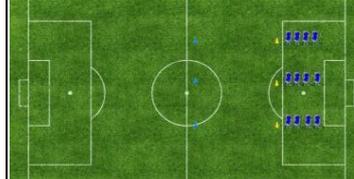
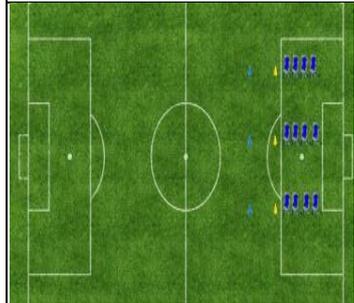
الساعة 18:30-17:00	اليوم: 2024/01/11	الفئة: أقل من 15 سنة	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	المكان	06	الوحدة التدريبية	رقم
الهدف		الوسائل	تنمية السرعة رد الفعل		أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

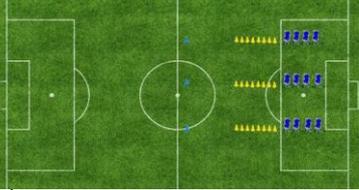
المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التضيرية	- جري خفيف حول الملعب - القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة .						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: من وضعية الوقوف يقوم اللاعب بالاستجابة تارة لمنبه سمعي (صافرة) وتارة أخرى لمنبه بصري (رفع علم) لمسافة 10 م.	90 - 100 %	10 م	3	120 - 110 ن / د	130 م	
	التمرين الثاني: من وضعية الجلوس على مقعد يقوم اللاعب بالاستجابة تارة لمنبه سمعي (صافرة)، وتارة أخرى لمنبه بصري (وصول الكرة إليه) لمسافة 10 م.			4			
	التمرين الثالث: من وضعية الجلوس على الركبة (يمنى ثم يسرى) يقوم اللاعب بالاستجابة لمنبه حسي (اللمس على الظهر) لمسافة 10 م.			3			
	التمرين الرابع: يقوم اللاعبون بالجري العشوائي داخل الملعب عند ذكر المدرب لرقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل فوج يحتوي على عدد أفراد هذا الرقم.			3			

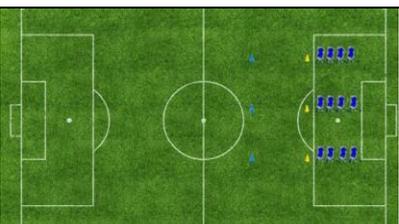
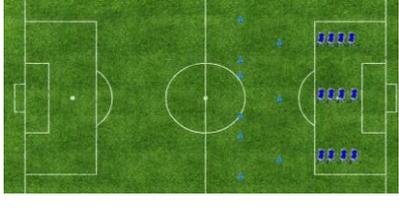
									- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصّة	الختامية
الساعة	اليوم: 2024/01/14	الفئة: أقل من 15 سنة	ملعب أول نوفمبر	المكان	07	التدريبية	رقم الوحدة	1954 عين أزال		
الهدف		تنمية السرعة الانتقالية	الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم						

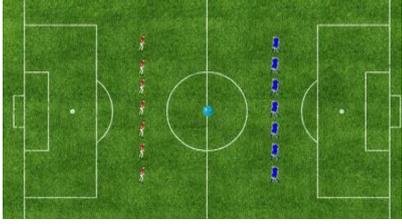
المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب - القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري الامامي (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م، ثم الجري فوق الحلقات الجانبية لمسافة 10م	%100 - 90	20 م	2	110 - 120 ن / د	180 م	
	التمرين الثاني: الجري الجاني اليميني (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م فوق الحلقات المتباعدة لمسافة 10م.			2			
	التمرين الثالث: رفع الرجل اليمنى فوق الحواجز الصغيرة 30سم لمسافة 10م ثم رفع الرجل اليسرى فوق الحواجز الصغيرة 30سم لمسافة 10م.			2			

الوحدة التدريبية رقم	08	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/16	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية			الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم	
الختامية	<p>- جري خفيف</p> <p>- القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة</p> <p>- مناقشة الحصّة</p>					

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة متر	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة متر	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب - القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة-القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة .						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: -يؤدى اللاعب 5 رفعات سريعة للركبتين ثم يجري بسرعة لمسافة 20م.	% 100 - 90	20 م	2	110 – 120 ن / د	160 م	
	التمرين الثاني: - نضع قمعان يبعد كل قمع عن الآخر مسافة 5م يقوم اللاعب بقطع المسافة ثم الدوران على القمع والرجوع للقمع الأول ثم الدوران على القمع الأول ثم تكرر العملية ل 3 مرات متتالية (30م)		30 م	2			

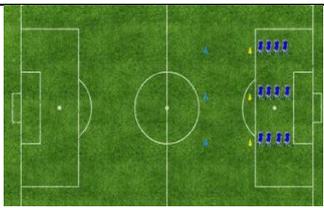
							التمرين الثالث: الوثب على الأقدام بالرجل اليمنى لمسافة 10م ثم الجري السريع للخلف مسافة 10م	
							- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة	الختامية
الساعة 18:30-17:00	اليوم: 2024/01/18	الفئة: أقل من 15 سنة	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	المكان	09	التدريبية	الوحدة رقم	
الهدف		أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم	الوسائل	تنمية السرعة رد الفعل				

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة -القيام بحركات تمديد -العضلات والمرونة .						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقف اللاعبون في صفين متقابلين ومرقامين من 1 إلى 07 بتعاكس عندما يشير المدرب إلى أحد الأرقام يجري اللاعبون بسرعة إلى الكرة لمسافة 10م .	90 - 100 %	10	3	120 - 110 ن / د	140م	
	4						
	3						
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري السريع لمسافة 05م وعندما يصل الى الأيقونة يقوم المدرب بتوجيهه إلى اليمين أو اليسار من خلال كلامه أو الإشارة		10	3			

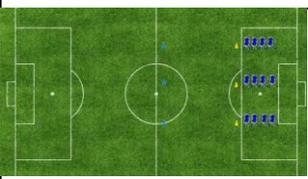
			4	10	بيده لمسافة 5م.	التمرين الرابع: يقف اللاعبون في صفين متساويين المسافة بينهما 2م مقابلين لبعضهما وعند إشارة المدرب إلى فريق أو رقم يدل به يفر الفريق الذي أشير إليه ويتم ملاحقته بالفريق الآخر لمسافة 10م
					الختامية	
						

الوحدة التدريبية رقم	10	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/21	الساعة	18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية			الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري السريع فوق حلقات منفرجة فيما بينها لمسافة 10 م ثم مواصلة ذلك بجري لمسافة 10م.	% 100 - 90	20 م	5	110 - 120 ن / د	300م	
	التمرين الثاني: الجري السريع فوق حلقات متتابعة ومتلاصقة في الجانبين ومتلاصقة في الوسط لمسافة 20 م		30 م	4			

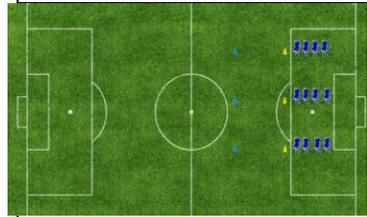
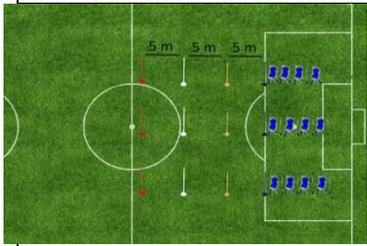
			4	20 م	التمرين الثالث: توضع القوائم على شكل مربع حيث يبعد كل قائم عن الآخر مسافة 10 م يقوم اللاعب بالجري بدءاً من القائم الأول بالجري الأمامي للقائم الثاني ثم الجري الخلفي للقائم الثالث ثم الأمامي للقائم الثالث ثم الجري الخلفي للقائم الرابع.	
					- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة	الختامية

الساعة 18:30-17:00	اليوم: 2024/01/23	الفئة: أقل من 15 سنة	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	المكان	11	التدريبية	الوحدة رقم
أقماع، صافرة، ميقاتي، صدرات، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		الوسائل	تنمية السرعة الانتقالية		الهدف		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يؤدي اللاعب 5 رفعات سريعة للركبتين ثم يجري بسرعة لمسافة 20م.	90 - 100 %	20 م	5	110 - 120 ن / د		
	التمرين الثاني: توضع القوائم على شكل مربع حيث يبعد كل قائم عن الآخر مسافة 10 م يقوم اللاعب بالجري بدءاً من القائم الأول بالجري الأمامي للقائم الثاني ثم الجري الخلفي للقائم الثالث ثم الأمامي للقائم الثالث ثم الجري الخلفي للقائم الرابع.						

	380 م	4	40 م	الرابع.	التمرين الثالث: نضع ثلاث أقماع على مستوى واحد حيث كل قمع يبعد عن الآخر ب10م عند إعطاء المدرب ينطلق اللاعب بالجري الجاني للمس القمع الأول ثم القمع الثالث ثم القمع الثاني (30م)	
			30 م	4		
					- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة	الختامية

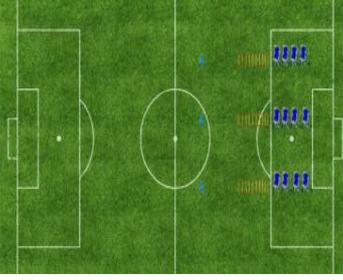
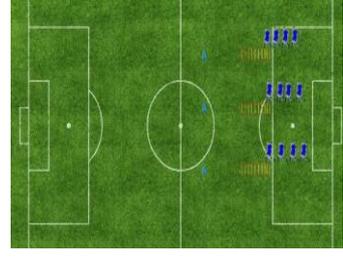
الساعة 18:30-17:00	اليوم: 2024/01/25	الفئة: أقل من 15 سنة	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	المكان	12	التدريبية	الوحدة رقم
أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		الوسائل	تنمية سرعة رد الفعل		الهدف		

التشكيلات	المسافة	الراحة بين التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	المحتوى	المراحل
						- جري خفيف حول الملعب - القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة	التحضيرية
		110 - 120 ن / د	5	10 م	90 - 100%	التمرين الأول: الجري السريع لمسافة 15م مقسمة الى 4 أقسام (كل 5م نضع علم) حيث يقوم اللاعب بالتوقف المفاجئ على العلم الذي يحدده المدرب.	المرحلة الرئيسية

	150 م		5	10 م	<p>التمرين الثاني: يقف اللاعبون في صفين متقابلين ومرقمين من 1 إلى 07 بتعكس وعندما يشير المدرب إلى أحد الأرقام يجري اللاعبون بسرعة إلى الكرة لمسافة 10 م ..</p>	
				10 م	<p>التمرين الثالث: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين في العدد مع إعطاء لكل مجموعة رقم حيث يكونان في اتجاهين متعاكسين وعند ذكر المدرب الرقم يقوم الفوج الحمل للرقم بالهروب والفوج الآخر للحاق به ومسكه لمسافة 10 م.</p>	
					<p>- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصّة</p>	الختامية

الساعة 18:30-17:00	اليوم: 2024/01/28	الفئة: أقل من 15 سنة	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	المكان	13	التدريبية	الوحدة رقم
أفمّاع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		الوسائل	تنمية السرعة الانتقالية		الهدف		

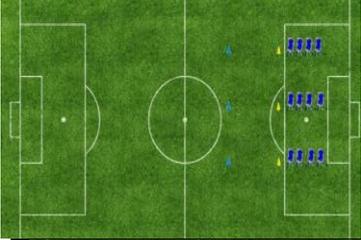
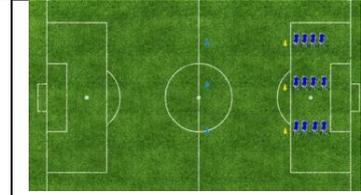
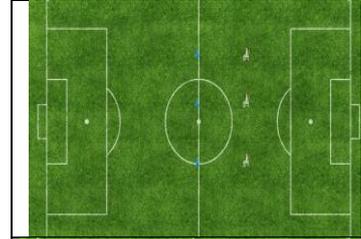
المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	<p>- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.</p>						

	180 م	110 - 120 ن / د	4	15 م	90	التمرين الأول: الجري الأمامي (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 5م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م.	المرحلة الرئيسية
			4	15 م	90	التمرين الثاني الجري الجانبي اليميني (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م فوق الحلقات المتباعدة لمسافة 10م	
			3	15 م	90	التمرين الثالث: الجري الجانبي اليساري فوق السلم (SKiping) الخيطي Echelle () لمسافة 05م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م	
						- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة	الختامية

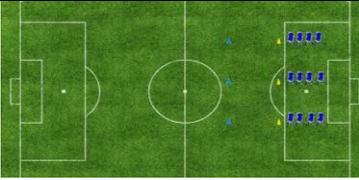
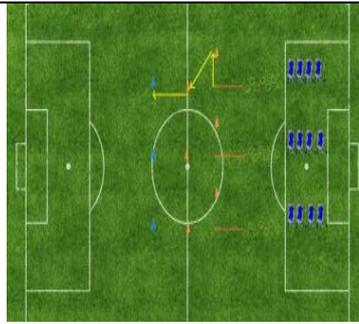
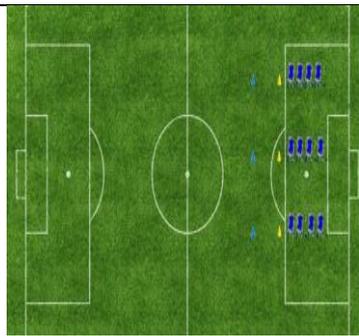
الوحدة التدريبية	14	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/01/30	الساعة	18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم			

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						

الوحدة رقم	التدريبية 16	المكان ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/04	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة.	

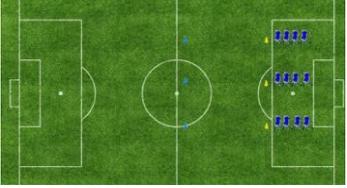
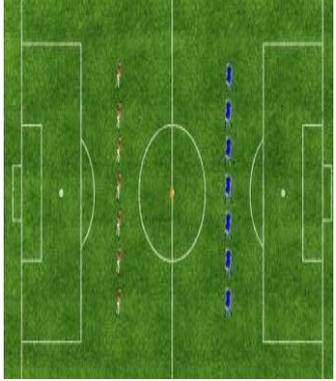
						التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب -القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة -القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة .
	100 م	120 - 110 ن / د	3	10		المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: من وضعية الوقوف يقوم اللاعب بالاستجابة تارة لمنبه سمعي(صافرة) وتارة أخرى لمنبه بصري (رفع علم) لمسافة 10 م.
			2	10			التمرين الثاني: من وضعية الجلوس على مقعد يقوم اللاعب بالاستجابة تارة لمنبه سمعي (صافرة)، وتارة أخرى لمنبه بصري (وصول الكرة إليه) لمسافة 10 م.
			2	10			التمرين الثالث: من وضعية الجلوس على الركبة (يمنى ثم يسرى) يقوم اللاعب بالاستجابة لمنبه حسي (اللمس على الظهر) لمسافة 10 م.
			02	15			التمرين الرابع: يقوم اللاعبون بالجري العشوائي داخل الملعب عند ذكر المدرب لرقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل فوج يحتوي على عدد افراد هذا الرقم.
							

السلم الخيطي، الحلقات، القوائم			
--------------------------------	--	--	--

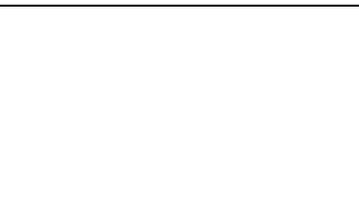
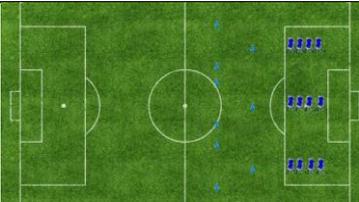
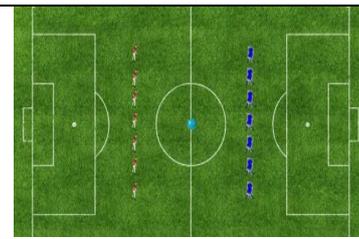
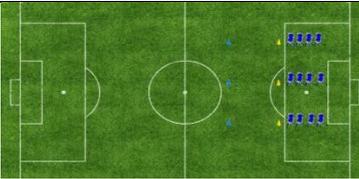
المراحل	المحتوى	الشد دة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. -القيام بحركات تسخينية. القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري السريع فوق الحلقات ثم المحاورة ما بين (e lattes) وبعدها الجري الجانبي ثم الدوران حول القائم ثم الجري الزاوي (Diagonal) وإنهاء المسافة بالجري السريع. (المسافة الكلية 30م)	90	30 م	4			
	التمرين الثاني: الجري الخلفي بين القوائم لمسافة 10م ثم الجري الأمامي بسرعة لمسافة 20م.	90	30 م	4		320 م	
	التمرين الثالث: نضع قمعان يبعد كل قمع عن الآخر مسافة 10م يقوم اللاعب بالجري الجانبي من القمع الأول إلى القمع الثاني ثم الدوران حول القمع ثم الرجوع بالجري الجانبي إلى القمع الأول ثم الدوران حول القمع للخلف.	90	20 م	4		110 - 120 ن / د	
الختامية	- جري خفيف -القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصّة						

الوحدة	التدريبية	17	المكان	ملعب أول نوفمبر	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/06	الساعة
--------	-----------	----	--------	-----------------	----------------------	-------------------	--------

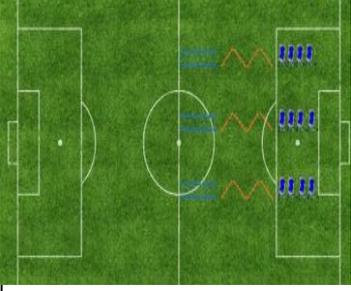
رقم		1954 عين أزال		18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية	الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم	

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. -القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يؤدي اللاعب 10 Squat ثم الجري بسرعة لمسافة 30م.	90	30 م	3			
	التمرين الثاني: يقف اللاعبون في صفين متوازيين حيث عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعبون للمس القمع المتواجد في المنتصف ثم القمع المتواجد في الخط المستقيم ثم لمس القمع المتواجد في المنتصف وهكذا (30م) دواليك	90	30 م	4		110 – 120 ن / د	
	التمرين الثالث: توضع القوائم على شكل مربع حيث يبعد كل قائم عن الآخر مسافة 10م يقوم اللاعب بالجري بدءا من القائم الأول بالجري الأمامي للقائم الثاني ثم الجري الخلفي للقائم الثالث ثم الأمامي للقائم الثالث ثم الجري الخلفي للقائم الرابع	90	20 م	4			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة						

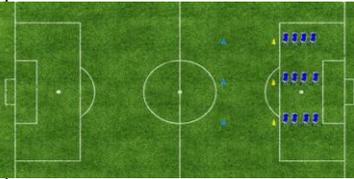
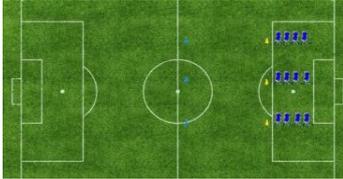
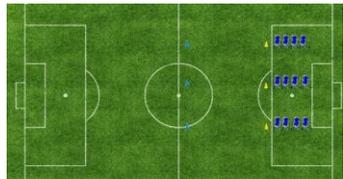
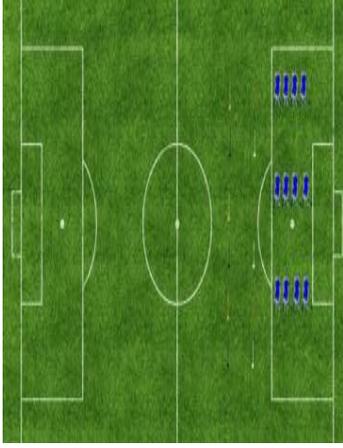
الوحدة رقم	التدريبية 18	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/08	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة رد الفعل		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقف اللاعبون في صفين متقابلين ومرفقين من 1 إلى 07 بتعكس عندما يشير المدرب غالي أحد الأرقام يجري اللاعبون بسرعة إلى الكرة لمسافة 10 م .	90 - 100 %	10 م	02	120 - 110 ن / د	90 م	
	التمرين الثاني: يقوم اللاعبون بالجري العشوائي داخل الملعب عند ذكر المدرب لرقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل فوج يحتوي على عدد افراد هذا الرقم..			2			
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري السريع لمسافة 05 م وعندما يصل إلى الأيقونة يقوم المدرب بتوجيهه إلى اليمين أو اليسار من خلال كلامه أو الإشارة بيده لمسافة 5م.			2			
	التمرين الرابع: يقف اللاعبون في صفين متساويين المسافة بينهما 2م مقابلين لبعضهما وعند إشارة المدرب إلى فريق أو رقم يدل به الفريق الذي أشير إليه ويتم ملاحظته بالفريق الأخر لمسافة 10م			3			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة						

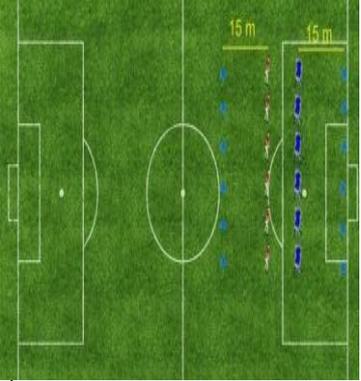
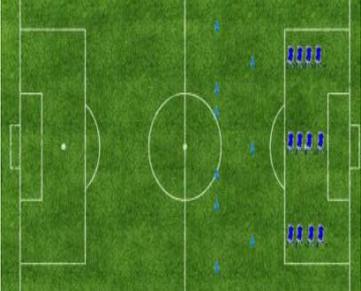
الوحدة رقم	التدريبية	19	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/11	الساعة	18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية			الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم			

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات	
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.							
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري السريع فوق حلقات منفرجة فيما بينها لمسافة 10 م ثم مواصلة ذلك بجري لمسافة 10	90 - 100 %	40 م	4	110 - 120 ن / د	360 م		
	التمرين الثاني: الجري الأمامي (Skipping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م، ثم الجري بين الأعمدة بشكل متعرج لمسافة 10 م ثم الجري الأمامي لمسافة 10م			4			30 م	
	التمرين الثالث: الجري الأمامي (Skipping) المتعرج فوق (les lattes) متعرجة ثم الجري فوق الحواجز المتوسطة 20سم لمسافة 10م			4			20 م	
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصة							

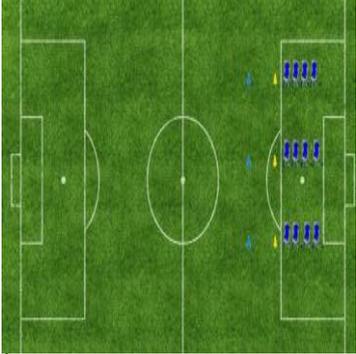
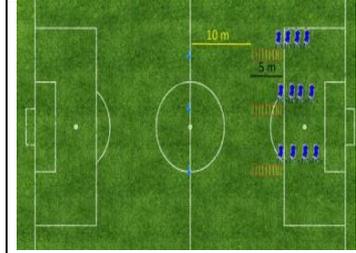
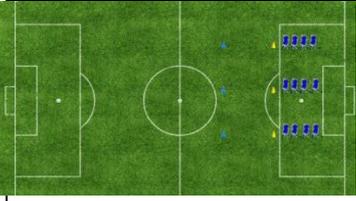
الوحدة رقم	التدريبية 20	المكان 1954 عين أزال	ملعب أول نوفمبر	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/13	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة رد الفعل		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدريات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات	
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.							
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - يؤدي اللاعب 5 رفعات سريعة للركبتين ثم يجري بسرعة لمسافة 30م.	90 - 100 %	30 م	5	110 - 120 ن / د	410 م		
	التمرين الثاني: - يؤدي اللاعب 10 Squat ثم الجري بسرعة لمسافة 20م.			5			20 م	
	التمرين الثالث: توضع القوائم على شكل مربع حيث يبعد كل قائم عن الآخر مسافة 10م يقوم اللاعب بالجري بدءا من القائم الأول بالجري الأمامي للقائم الثاني ثم الجري الخلفي للقائم الثالث ثم الأمامي للقائم الثالث ثم الجري الخلفي للقائم الرابع.			4			40 م	
الختامية	- جري خفيف -القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصاة							

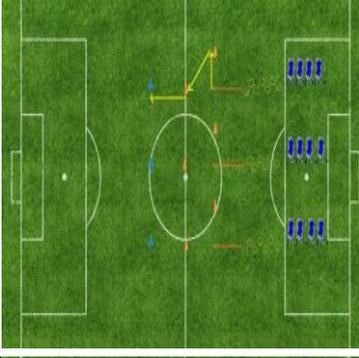
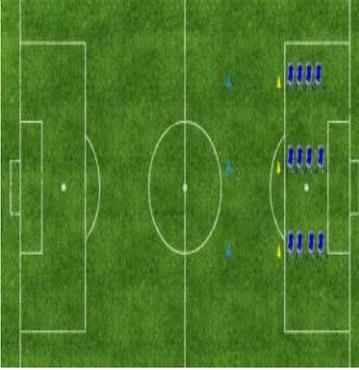
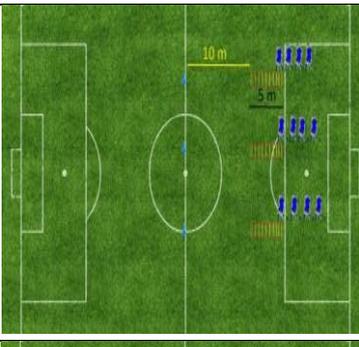
الوحدة التدريبية رقم	21	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/15	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة رد الفعل		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صدرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين في العدد مع إعطاء لكل مجموعة رقم حيث يكونان في اتجاهين متعاكسين وعند ذكر المدرب الرقم يقوم الفوج الحامل للرقم بالهروب والفوج الآخر اللحاق به ومسكه لمسافة 15م	90 - 100 %	15	4	110 - 120 ن / د	140م	
	التمرين الثاني: يقوم اللاعبين بالجري العشوائي داخل الملعب عند ذكر المدرب لرقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل فوج يحتوي على عدد أفراد هذا الرقم..		10	4			
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري السريع لمسافة 05م وعندما يصل إلى الأيقونة يقوم المدرب بتوجيهه إلى اليمين أو اليسار من خلال كلامه أو الإشارة بيده لمسافة 5م.		10	4			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة						

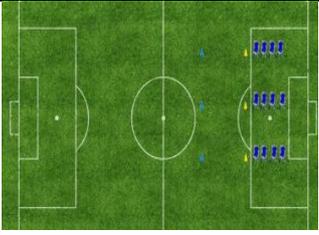
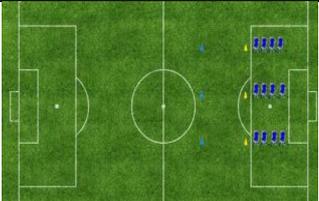
الوحدة التدريبية رقم	22	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/18	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات	
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.							
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: نضع قمعان يبعد كل قمع عن الآخر مسافة 5م يقوم اللاعب بقطع المسافة ثم الدوران على القمع والرجوع للقمع الأول ثم الدوران على القمع الأول ثم تكرر العملية ل 4 مرات متتالية (30م)	90 - 100%	30 م	4	120 - 110 ن / د	360 م		
	التمرين الثاني: الجري الجانبي اليميني (SKiping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 20م			4			30 م	
	التمرين الثالث: الجري الجانبي اليساري فوق السلم (SKiping) الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 20م			4			30 م	
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصاة							

الوحدة رقم	التدريبية 23	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 20/02/2024	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة الانتقالية		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري السريع فوق الحلقات ثم المحاورة ما بين (les lattes) وبعدها الجري الجانبي ثم الدوران حول القائم ثم الجري الزاوي (Diagonal) وانتهاء المسافة بالجري السريع. (المسافة الكلية 30م)	90 - 100 %	30 م	4	110 - 120 ن / د	280 م	
	التمرين الثاني: نضع قمعان يبعد كل قمع عن الآخر مسافة 10 م يقوم اللاعب بالجري الجانبي من القمع الأول إلى القمع الثاني ثم الدوران حول القمع ثم الرجوع بالجري الجانبي إلى القمع الأول ثم الدوران حول القمع للخلف.		20 م	4			
	التمرين الثالث: الجري الجانبي اليساري (SKipping) فوق السلم الخيطي (Echelle) لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بأقصى سرعة لمسافة 20م		20 م	4			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصاة						

الوحدة التدريبية رقم	24	المكان	ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال	الفئة: أقل من 15 سنة	اليوم: 2024/02/22	الساعة 18:30-17:00
الهدف	تنمية السرعة رد الفعل		الوسائل	أقماع، صافرة، ميقاتي ، صديرات ، علم، كرة، السلم الخيطي، الحلقات، القوائم		

المراحل	المحتوى	الشدة	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المسافة	التشكيلات
التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بحركات تسخينية. - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة.						
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقوم اللاعب بالجري السريع لمسافة 05م وعندما يصل إلى الأيقونة يقوم المدرب بتوجيهه إلى اليمين أو اليسار من خلال كلامه أو الإشارة بيده لمسافة 5م.	90 - 100 %	10	03	110 م 120 ن / د	110 م	
	التمرين الثاني: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين في العدد مع إعطاء لكل مجموعة رقم حيث يكونان في اتجاهين متعاكسين وعند ذكر المدرب الرقم يقوم الفوج الحمل للرقم بالهروب والفوج الآخر اللحاق به ومسكه لمسافة 15 م		15	4			
	التمرين الثالث: يقوم اللاعبون بالجري العشوائي داخل الملعب عند ذكر المدرب لرقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل فوج يحتوي على عدد افراد هذا الرقم..		10	2			
الختامية	- جري خفيف - القيام بحركات تمديد العضلات والمرونة - مناقشة الحصاة						

ملاحق الحزمة الإحصائية

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
سرعة انتقالية قبلي تجريبية	،156	11	،200	،963	11	،814
سرعة انتقالية بعدي تجريبية	،161	11	،200	،957	11	،705
سرعة ردالفعل قبلي تجريبية	،229	11	،112	،873	11	،085
سرعة ردالفعل بعدي تجريبية	،170	11	،200	،919	11	،309
سرعة انتقالية قبلي ضابطة	،196	11	،200	،918	11	،304
سرعة انتقالية بعدي ضابطة	،157	11	،200	،958	11	،750
سرعة ردالفعل قبلي ضابطة	،115	11	،200	،986	11	،990
سرعة ردالفعل بعدي ضابطة	،167	11	،200	،954	11	،697

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سرعة انتقالية قبلي	تجريبية	11	5،0355	،09004	،02715
	ضابطة	11	5،0327	،13654	،04117
سرعة ردالفعل قبلي	تجريبية	11	2،1455	،04591	،01384
	ضابطة	11	2،1500	،05727	،01727

Test des échantillons indépendant

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
سرعة انتقالية قبلي	Hypothèse de variances égales	2،750	،113	،055	20	،956	،00273	،04931	-،10014	،10559
	Hypothèse de variances inégales			،055	17،315	،957	،00273	،04931	-،10117	،10662
سرعة ردالفعل قبلي	Hypothèse de variances égales	،206	،655	-،205	20	،839	-،00455	،02213	-،05071	،04162
	Hypothèse de variances inégales			-،205	19،095	،839	-،00455	،02213	-،05085	،04162

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	سرعة انتقالية قبلي تجريبية	5,0355	11	,09004	,02715
	سرعة انتقالية بعدي تجريبية	4,1936	11	,17784	,05362

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	سرعة انتقالية قبلي تجريبية & سرعة انتقالية بعدي تجريبية	11	-,171	,616

Test des échantillons appariés

		Différences appariées		Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type		Inférieur	Supérieur			
Paire 1	سرعة انتقالية قبلي تجريبية - سرعة انتقالية بعدي تجريبية	8,4182	,21259	,06410	,69900	,98464	13,133	10	,000

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
* سرعة انتقالية قبلي تجريبية & سرعة انتقالية بعدي تجريبية	,868	,753

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	سرعة ردالفعل قبلي تجريبية	2,1455	11	,04591	,01384
	سرعة ردالفعل بعدي تجريبية	1,7591	11	,05991	,01806

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	سرعة ردالفعل قبلي تجريبية & سرعة ردالفعل بعدي تجريبية	11	,537	,089

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 - سرعة ردالفعل قبلي تجريبية - سرعة ردالفعل بعدي تجريبية	،38636	،05240	،01580	،35116 ،42156	24،456	10	،000

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
* سرعة ردالفعل قبلي تجريبية - سرعة ردالفعل بعدي تجريبية	،861	،741

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 - سرعة انتقالية قبلي ضابطة - سرعة انتقالية بعدي ضابطة	5،0327	11	،13654	،04117
سرعة انتقالية بعدي ضابطة	5،0545	11	،16071	،04846

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 - سرعة انتقالية قبلي ضابطة & سرعة انتقالية بعدي ضابطة	11	،886	،000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 - سرعة انتقالية قبلي ضابطة - سرعة انتقالية بعدي ضابطة	-،02182	،07468	،02252	-،07199 ،02835	-،969	10	،355

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 - سرعة ردالفعل قبلي ضابطة	2،1500	11	،05727	،01727

سرعة ردالفعل_بعدي_ضابطة	2,1091	11	,06024	,01816
-------------------------	--------	----	--------	--------

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 سرعة ردالفعل_قبلي_ضابطة & سرعة ردالفعل_بعدي_ضابطة	11	,614	,044

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 سرعة ردالفعل_قبلي_ضابطة - سرعة ردالفعل_بعدي_ضابطة	,04091	,05166	,01558	,00620	,07562	2,626	10	,025

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
* سرعة ردالفعل_قبلي_ضابطة سرعة ردالفعل_بعدي_ضابطة	,831	,691

Statistiques de groupe

العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سرعة انتقالية_بعدي	11	4,1936	,17784	,05362
ضابطة	11	5,0545	,16071	,04846
سرعة رد_الفعل_بعدي	11	1,7591	,05991	,01806
ضابطة	11	2,1091	,06024	,01816

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenn	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %

			e					Inférieur	Supérieur	
سرعة انتقالية بعددي	02	876	-	20	000	-86091	07227		-1.01166	-71016
	5		11							
			912							

		-11,912	19,798,000	-86091	07227	-1,01176	-71006
--	--	---------	------------	--------	-------	----------	--------

سرعة_رد_الفعل_بع دي	13،718	- 13، 663	20	،000	--،35000	،02562	--،40343	--،29657
------------------------	--------	-----------------	----	------	----------	--------	----------	----------

		-13,663	19,999	,000	-,35000	,02562		-,40343	-,29657
--	--	---------	--------	------	---------	--------	--	---------	---------

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
العمر	,353	11	,000	,649	11	,000
الطول	,153	11	,200	,949	11	,625
الوزن	,123	11	,200	,955	11	,710

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
العمر	,448	11	,000	,572	11	,000
الطول	,241	11	,073	,913	11	,265
الوزن	,154	11	,200	,942	11	,542

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
العمر	تجريبية	11	13.4545	.52223	.15746
	ضابطة	11	13.2727	.46710	.14084
الطول	تجريبية	11	162.3636	8.84616	2.66722
	ضابطة	11	161.6364	9.04735	2.72788
الوزن	تجريبية	11	52.3136	9.13578	2.75454
	ضابطة	11	52.3827	8.30098	2.50284

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.
العمر	Hypothèse de variances égales	2.286	.146
	Hypothèse de variances inégales		
الطول	Hypothèse de variances égales	.041	.841
	Hypothèse de variances inégales		
الوزن	Hypothèse de variances égales	.123	.730
	Hypothèse de variances inégales		

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
سرعة انتقالية اختبار	4.9960	.23512	5
سرعة انتقالية اعادة	4.9840	.23126	5

Corrélations

	سرعة انتقالية اختبار	سرعة انتقالية اعادة
سرعة انتقالية اختبار	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	.977**
	N	.004
		5

سرعة_انتقالية_اعادة	Corrélacion de Pearson	،977**	1
	Sig. (bilatérale)	،004	
	N	5	5

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
نيلسون_اختبار	2،1240	،07127	5
نيلسون_اعادة	2،1200	،06782	5

Corrélations

		نيلسون_اختبار	نيلسون_اعادة
نيلسون_اختبار	Corrélacion de Pearson	1	،952*
	Sig. (bilatérale)		،013
	N	5	5
نيلسون_اعادة	Corrélacion de Pearson	،952*	1
	Sig. (bilatérale)	،013	
	N	5	5

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Error
Pair 1 القياس_القبلي_القياس_نيلسون	2.1455	11	0.04591	0.01384	
نيلسون_البعدي_القياس	1.7591	11	0.05991	0.01806	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 نيلسون_القياس_القبلي_القياس & نيلسون_البعدي_القياس	11	0.537	0.044	0.089

Paired Samples Test

Paired Differences

	Mean	Std. Deviation	Std. Mean	Error	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1 نيلسون_القياس_القبلي_القياس - نيلسون_البعدي_القياس	0.38636	0.05240	0.01580		0.35116

Paired Samples Test

	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Upper	t	df	Significance
						One-Sided p
Pair 1 نيلسون_القياس_القبلي_القياس - نيلسون_البعدي_القياس	0.42156			24.456	10	0.000

Paired Samples Test

Significance

Two-Sided p

Pair 1	نيلسون_القياس_القبلي_القياس نيلسون_البعدي_القياس	- 0.000
--------	---	---------

Paired Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower
Pair 1	نيلسون_القياس_القبلي_القياس نيلسون_البعدي_القياس	- Cohen's d	0.05240	7.374
		Hedges' correction	0.05678	6.804
				4.140
				3.820

Paired Samples Effect Sizes

		95% Confidence Interval ^a Upper
Pair 1	نيلسون_القياس_القبلي_القياس نيلسون_البعدي_القياس	- Cohen's d
		Hedges' correction
		10.602
		9.783

a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القياس_القبلي_الانتقالية	5.0355	11	0.09004	0.02715

الانتقالية_البعدي_القياس	4.1936	11	0.17784	0.05362
--------------------------	--------	----	---------	---------

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 الانتقالية_القبلي_القياس الانتقالية_البعدي_القياس	& 11	-0.171	0.308	0.616

Paired Samples Test

Paired Differences

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 الانتقالية_القبلي_القياس الانتقالية_البعدي_القياس	- 0.84182	0.21259	0.06410	0.69900

Paired Samples Test

	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Significance
				Upper
				One-Sided p
Pair 1 الانتقالية_القبلي_القياس الانتقالية_البعدي_القياس	- 0.98464	13.133	10	0.000

Paired Samples Test

Significance

Two-Sided p

Pair 1 الانتقالية_القبلي_القياس الانتقالية_البعدي_القياس	- 0.000
---	---------

Paired Samples Effect Sizes

Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval
---------------------------	----------------	-------------------------

					Lower
Pair 1	الانتقالية_القبلي_القياس	- Cohen's d	0.21259	3.960	2.145
	الانتقالية_البعدي_القياس	Hedges' correction	0.23039	3.654	1.979

Paired Samples Effect Sizes

				95% Confidence Interval ^a
				Upper
Pair 1	الانتقالية_القبلي_القياس	- Cohen's d	5.757	
	الانتقالية_البعدي_القياس	Hedges' correction	5.313	

a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference. Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference plus a correction factor.

T-Test

Group Statistics

المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الانتقالية_البعدي_القياس	11	5.0545	0.16071	0.04846
التجريبية_المجموعة	11	4.1936	0.17784	0.05362

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
الانتقالية_البعدي_القياس	Equal variances assumed	0.025	0.876	11.912
	Equal variances not assumed			11.912

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		df	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
الانتقالية_البعدي_القياس	Equal variances assumed	20	0.000	0.000
	Equal variances not assumed	19.798	0.000	0.000

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Mean Difference	Std. Difference	Error	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
الانتقالية_البعدي_القياس	Equal variances assumed	0.86091	0.07227		0.71016
	Equal variances not assumed	0.86091	0.07227		0.71006

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

Upper

الانتقالية_البعدي_القياس	Equal variances assumed	1.01166
	Equal variances not assumed	1.01176

Independent Samples Effect Sizes

	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
الانتقالية_البعدي_القياس Cohen's d	0.16949	5.079	3.293	6.836
Hedges' correction	0.17619	4.886	3.168	6.576
Glass's delta	0.17784	4.841	2.578	7.075

a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the pooled standard deviation. Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor. Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

T-Test

Group Statistics

المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الظابطة المجموعة نيلسون_البعدي_القياس	11	2.1091	0.06024	0.01816
التجريبية المجموعة	11	1.7591	0.05991	0.01806

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
نيلسون_البعدي_القياس	Equal variances assumed	0.135	0.718	13.663	20
	Equal variances not assumed			13.663	19.999

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Significance		Mean Difference
		One-Sided p	Two-Sided p	
نيلسون_البعدي_القياس	Equal variances assumed	0.000	0.000	0.35000
	Equal variances not assumed	0.000	0.000	0.35000

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
نيلسون_البعدي_القياس	Equal variances assumed	0.02562	0.29657	0.40343
	Equal variances not assumed	0.02562	0.29657	0.40343

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
نيلسون_البعدي_القياس	Cohen's d	0.06008	5.826	3.835	7.789
	Hedges' correction	0.06245	5.604	3.689	7.492
	Glass's delta	0.05991	5.842	3.177	8.484

a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the pooled standard deviation. Hedges' correction uses the pooled standard deviation plus a correction factor. Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.