الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة – محمد بوضياف–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني و ذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة لكرة القدم (U19)

إعداد الطالب:

وليد بوضياف

تحت إشراف الدكتور:

محمد كبوية

الموسم الجامعي

2016 / 2015

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه، أما بعد:

فإن الشكر سبب لزيادة النعم، ودفع النقم، واستجلاب البركات، وتكثير العطيات من ربنا الواحد رب البريات، يقول ربنا جل في علاه في كتابه الكريم: { **وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ** }إبراهيم:7

لابد لنا ونحن نخطو أهم خطوة من خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد...

وقبل أن نمضي نقدم أسمي آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة..

إلى جميع الأساتذة الأفاضل...

وأخص بالشكر والتقدير

جزيل الشكر للأستاذ الدكتور المشرف السيـــــد : محمد كبوية

طيلة إنجازي لهذا البحث وطيلة مسيرتي الدراسية .

أشكر مدربي ومدرب فئة الأواسط فريق وفاق المسيلة السيد بن يطو ساعد وإدارتها على تعاونهم معي

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة اللذين لم يبخلوا علي بمعلوماتهم القيمة طوال سنوات الدراسة .

خاصتا الأساتذة المناقشين الأستاذ القدير والدكتور ...

والأستاذة الكريمة والقدير الدكتورة.....

وإلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث .

إهـــــــــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيهم الله عز وجل **(وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا)**

صدق الله العظيم

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..

والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة

إلى رمز الحنان .. إلى أم كل الناس... جدتي الغالية

إلى أختي الغالية صبرينة والى أختي العزيزة راضية و أسماء

إلى أخي الغالي سمير وزوجته الكريمة

والى أخي الحبيب أيمن وأخته ح.نور الهدى

إلى الكتكوت إلياس والبراعم مريم ،محمد نسيم،هاجر، وسيف الدين

إلى أخي وصديقي صديق الطفولة برة إبراهيم ،سفيان رباعي ،صغيري لخظر، حماني زكريا،لكحالي عادل،بحاش عبد الحق، محمد الشنوي ،كمال دادي، مهدي وبلال نختي

وإلى زملائي الذين شاركوني لذة الدراسة :والي أكرم،نجيب غبولي، لعيفة مصعب، خرخاش رضا.

فهرس المحتويات

- إهداء	
- شكر وعرفان	
- قائمة المحتويات	
- قائمة الجداول	
- مقدمة	ا-ب-ج
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1- مفهوم التدريب	05
1-2- مفهوم التدريب الرياضي	06
1-3- الخصائص المميزة للتدريب الرياضي	06
1-4- هدف التدريب الرياضي	07
1-5- مبادئ التدريب الرياضي	07
1-6- حمل التدريب	08
2- السرعة	29
3- دراسة تحليلية لخصائص المرحلة العمرية(18-19)سنة	45
4- الدراسات السابقة و المشابهة	46
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
1- الكلمات الدالة في الدراسة	54
1-1 التدريب	54
1-2 حمل التدريب	54
1-3 السرعة	54
1-4 كرة القدم	55
2- إشكالية الدراسة	55
3- أهداف الدراسة	56
4- أهمية الدراسة	57
5- فرضيات الدراسة	57
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1- الدراسة الاستطلاعية	60

2- الخصائص السيكومترية للأداة	60
3- مجالات الدراسة	62
4- ضبط متغيرات الدراسة	62
5- المنهج المستخدم	64
6-مجتمع وعينة الدراسة	64
7- أدوات جمع البيانات والمعلومات	65
8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة	67
9- الأساليب الإحصائية	69
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة	72
1-1 عرض نتائج الدراسة	72
1-1-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة	72
1-1-2 عرض نتائج المجموعة التجريبية	74
1-1-3 المقارنة بين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	77
1-1-4 المقارنة بين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	80
1-2 تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة	82
1-2-1 الفرضية الاولى	82
1-2-2 الفرضية الثانية	83
1-2-3 الفرضية الثالثة	84
1-2-4 الفرضية الرابعة	85
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
1- الاستنتاج العام	88
2- الاقتراحات	89
3- الأفاق المستقبلية للدراسة	89
4- قائمة المصادر والمراجع	91
6- الملاحق	96

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
(ا)	يمثل حساب معامل الثبات لاختبار سرعة بدون كرة واختبار السرعة بالكرة	61
(ب)	يمثل تجانس عينة الدراسة	65
1	تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره	18
2	تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى	20
3	تحديد الدرجات الفرعية للحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره	21
4	تحديد الدرجات الفرعية للحمل الخفيف عمليا من خلال عدد مرات تكراره	22
5	يوضح ضبط الحمل والتحكم فيه وتشكيلة نموذج مقترح للارتفاع التدريجي بالحمل	24
6	يمثل تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفدرالية الجزائرية لكرة القدم	47
7	يوضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي	72
8	يوضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي	73
9	يوضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي	74
10	يوضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي	76
11	يوضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	77
12	يوضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	78
13	يوضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	80
14	يوضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	81
15	يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة الضابطة	83
16	يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة التجريبية	83
17	يوضح الفرق بين المجموعتين (ت،ض) في القياس القبلي في إختبار السرعة	84
18	يوضح الفرق بين المجموعتين (ت، ض) في القياس البعدي في إختبار السرعة	85

قائمة الإشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	مثلث مكونات حمل التدريب	10
2	أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني	11
3	اختبار 20م لسرعة بدون كرة	66
4	أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي.	73
5	أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي	74
6	أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي.	75
7	أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي	77
8	أعمدة توضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	78
9	أعمدة توضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	79
10	أعمدة توضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	81
11	أعمدة توضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	82

المقـــــــــــــــدمة:

درس الانسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها ،كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها ،فقد تضافرت كل الجهود والخيرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء للرياضي.

وبما أن كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء المهارى العالي حيث يتم إنجازها بشكل جماعي على درجة من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب بالكم والكيف الذي يؤهله بأن يكون لاعبا ذو كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم .

فكرة القدم أصبحت تساير التكنولوجية ،وبتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح ،علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم أخرى ،كلها ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية ،مع تطوير الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب منها التقني والتكتيكي و النفسي والجانب النظري.

بالإضافة الى التركيز على التحضير البدني الجيد الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى الدرجات في تطويرالصفات البدنية ،المميزة بالإتقان والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبينة على المناهج العلمية التي تعمل على تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف به وتنمية جميع الخصائص البدنية بصورة عامة ، والتي نراها مجسدة في كرة القدم الحديثة واليوم، نتيجة للمستوى العالي للإنجاز الذي وصلت إليه المنافسة الرياضية في ميدان كرة القدم .

لقد أصبح البحث عن أساليب وطرق التدريب الناجعة ضرورة حتمية بهدف الوصول باللاعب إلى أرقى حالة تدريبية ورياضية ،ومن ثم تحسين درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية وتوظيفها بشكل فعال أثناء تطبيق خطط واستراتيجيات اللعب .

هذا وتعتبر السرعة من احد الصفات الأساسية و الأركان الرئيسية في البرامج التدريبية اليومية،إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبوبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذالخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (حسن السيد أبو عبده ،2002 ،ص 127).

ونظرا إلى أن السرعة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا ،أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها ،من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب، الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.

فالأداء الفني يتغير بصفة مستمرة من مهارة إلى أخرى ومن مرحله إلى أخرى ،بحيث لا يمكن أن يتطابق الأداء في مباراتين حتى ولو جمعت نفس الفريقين فدائما نجد أداء فني متغير في كل لحظة وفقا لتحرك الكرة واللاعبين ،وقد تتغير خطة اللعب وطريقة الأداء فتشاهد أداء كرويا مختلفا وجديدا ،وهذا ما يحقق أكبر قدر من المتعة والفرجة للجمهور الكروي (زهران السيد عبد الله ،2016 ،ص9-10)

وإذا تحدثنا عن تطور الأداء الفني لكرة القدم فلابد إن نعرج على الجانب المهارى من خلال المهارات الأساسية سيما الهجومية الفردية كالسرعة في لمراوغة و السرعة في الاداء الحركي والانتقال بالكرة ، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ،وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق فالاستعانة بها في بعض المواقف يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام لمبادرة دائما وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على إحراز الأهداف ،ومن خلال ملاحظتنا لفرق كرة القدم نجد أنها تتميز بنسبة معينة للاعبين يتقنون البناء الهجومي الفعال باستعمال السرعة في اداء المهارات الهجومية الفردية كالمراوغة والانتقال بالكرة .

ومن هنا المنطلق قام الباحث بهذه الدراسة والمتمثلة في إعداد برنامج تدريبي باستخدام المراجع والمصادر والتي لها علاقة بموضوع الدراسة حيث قام الباحث بتقسيم البحث خمسة فصول تناول فيها ما يلي :

الفصل الأول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

الفصل الثاني :الإطار العام للدراسة .

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما :

الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع :ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات

الفصـــــل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد :

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات ،ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلفية والنفسية والإدارية في إطار موحد للوصول بهم إلى مستوى عالي من الأداء الرياضي وخاصة أثاء المباريات .

ولما كان مستوى الأداء الرياضي في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة ولما كان التدريب الرياضي كما ذكرنا في عملية مخططة ومبنية على أسس علمية فقد أصبح لزاما على مدربينا الإلمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم وكذلك كيفية وضع خطط التدريب

ولكي تدرك أهداف وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم يلزمنا أن تحلل بوعي يتميز به لاعب كرة القدم الآن ،لقد تطورت لعبة كرة القدم في الآونة الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الجديدة وتنوع طرق التدريب ،وارتفاع قيمة العمل الجماعي المنظم وارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين ،ولذا ازدياد سرعة اللعب وسرعة التنفيذ ،وكذلك اللعب الرجولي وكذا ارتفاع مستوى الأداء البدني راجع ذلك إلى تطور التدريب الرياضي ،وظهور ما يسمى بالتدريب الرياضي الحديث المبني على قواعد علمية صحيحة .

1- مفهوم التدريب :

يعرف التدريب أحد الباحثين بأنه "مجموعة الأنشطة التي تهدف إلى تحسين المعارف والقدرات المهنية مع الأخذ بعين الاعتبار دائما إمكانية تطبيقها في العمل (حنفي محمود مختار ،1990 ،ص34)ويعرف على أنه "النشاط الخاص باكتساب وزيادة معرفة ومهارة الفرد الأداء عمل معين" ويعرف التدريب :"هو نشاط مخطط بهدف إلى تزويد الأفراد ،بمجموعة من المعلومات والمهارات التي تؤدي إلى زيادة معدلات أداء الأفراد في عملهم "

ويعرف بأنه تطور معظم للمعرفة والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد، حتى يتمكن من القيام بأداء واجباته بكفاءة " (عصام عبد الخالق ،2003 ،ص9).

يتحدد مفهوم التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال (مجال التخصص) ،وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال .التخصص(محمد حسن علاوي 1997 ،ص 56).

وبصفة عامة فان التدريب الرياضي أصبح له مفهوم اجتماعي جديد حيث يتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه ،فلم يعد التدريب مقتصرا على تدريب الفرق الرياضية أو رياضات المستويات العالية (أمر الله أحمد ألبساطي ،1998 ،ص71).

1-2- مفهوم التدريب الرياضي :

يستخدم لفظ التدريب في اللغة عموما بمعاني مختلفة ،ففي لغتنا العربية "درب فلان :بمعني عوده ومرنه ويقال :درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب "

" هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني Trainingأما في اللغة الإنجليزية فانه كلمة تدريب "

وقديما كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق ....ثم تطورت وأصبحت في معناها درب، هذب .....(شاكر فرهود الدرعه ،1998 ،ص14).

ويعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث أيضا بأنه العمليات والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين ،واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة(مفتي إبراهيم حماد ،2001 ،ص21)

وقد أوضح "هار " أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العليمة وخاصة التربوية ،والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية والتعريف الموجز للتدريب الرياضي هو "عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس ،وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي "(عصام عبد الخالق ،2003 ،ص11).

1-3- الخصائص المميزة للتدريب الرياضي :

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجال الحياة الأخرى فإذا كان التدريب هو إعداد الطالب بغرض ممارسة النشاط يعني هذا واجب تعليمي للنشاط الرياضي ،أما إذا كان التدريب يعد الرياضي للمستويات العليا لغرض الحصول على نتائج ذات مستوى عالي فإنه يصبح واجب تدريبي وتربوي وبدني وفكري ومهاري وخططي ونفسي .....إلخ .

ومن أهم الخصائص المميزة للتدريب الرياضي نجد :

- محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في نوع النشاط الممارس
- التخصص في نوع الفعالية أو النشاط الممارس .
- مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى وإن تقاربت النتائج .
- نمية كل القوى البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس كي تكون كوحدة واحدة مترابطة غير مستقلة .
- تنظيم حياة الفرد
- استناده على قواعد وأسس علمية واعتماده على العلوم النظرية الأخرى .
- أن يتسم التدريب الرياضي بالدور القيادي من خلا البرنامج التربوية (محمد حسن علاوي، 1990، ص59).

1-4- هدف التدريب الرياضي :

يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد الرياضي أو الفرد من النواحي :

البدنية (القوة ،السرعة ،المطاولة، المرونة ،الرشاقة)والحركية والفكرية والنفسية كوحدة واحدة متصلة ومتسلسلة للفرد ،ومن خلال هذه المعلومة إذا التدريب الرياضي بعمل على زيادة كفاءة وقدرة الفرد الإنتاجية ،وكذلك استعداد الفرد وموفقة من النشاط الرياضي وفقا لمتطلبات الحياة التي يلتزم بها الرياضي من خلال عملية التدريب والمنافسة

1-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن عملية التنظيم عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالة الخاصة أو النشاط المختار ،وتهتم برامج التدريب باستخدام التموينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ،والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أسس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي ما يلي :

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدام الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة

- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا ومتقاربة جدا
- كون التكييف خاص ومرتبط بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهنالك القوانين الأساسية للتكييف وهي زيادة الحمل المردود العائد التخصص (بيترج ،طومسون 1996 ،ص 35).

1-6- حمل التدريب :

1-6-1 تعريف حمل التدريب :

هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة للنشاط البدني "

"الجهد البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ"

يلاحظ أن تعريفات حمل التدريب قد ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كونه جزء من هذا الأداء فرديا مهاريا أو خططيا (مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ،ص63).

1- 6-2 تعاريف بعض المدارس الخاصة بحمل التدريب :

أولا: المدرسة الروسية :

- يذكر على البيك 1984 م فيتسيخوفسكي Vaitsikhovsky 1971م " أن حمل التدريب هو المجموع العام المؤثر على الناحية الحيوية للرياضي من حيث التمرينات المؤداة وفترات الراحة بينهما ،وكذا الرسائل المختلفة التي تعمل على الإسراع من عملية استعادة الشفاء "
- أما إيناسيفسكي iniasevsk 1970 م فيعرفه " بمقدار تأثير التدريبات البدنية و المهارية ونظام أدائها على الناحية الوظيفية الحيوية للاعب ".
- ويعرف ماتفيف matvif 1977 م " تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية " .

ثانيا : المدرسة الألمانية

- يعرفه هارا 1969 م hara: " المجهود البدني والعصبي الواقع على الرياضي في كل وحدة تدريبية "

– يعرفه شولن Scholich 1986م " العبء البدني المقنن من حيث الشدة والحجم والراحة ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مدار السنة والسنوات التدريبية "

ثالثا : المدرسة الأمريكية

– عرفه كونسلمان Councelman "حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والحجم والراحة " .

مما تقدم نجد عدم وجود اختلاف في معنى ومفهوم حمل التدريب ،وذلك من خلال تعريف كل من المدارس سواء الروسية أو الألمانية أو الأمريكية (بسطويسي ،1999 ،ص59 ،ص66).

1-6-3 أنواع حمل التدريب :

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب كما يلي :

حمل تدريب خارجي Outer load

حمل تدريبي داخلي Lnner load

1-6-3-1 الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي " كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي (للاعب أو اللاعبة) والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها "

قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أوغيرها ، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة ، أو المهارات الحركية كأداة الإرسال في التنس أو التصويب في كرة اليد وكرة السلة أو القدرات الخططية أو الصفات الإرادية، ويلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية .

1-6-3-2 الحمل الداخلي :

يقصد بالحمل الداخلي " التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي " أو" ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي" .

الحمل الخارجي يؤدي إلى ردود أفعال لأجهزة الجسم (زيادة معدل النبض ،زيادة معدل التنفس .....إلخ)

يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره فعلي سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدني على درجة تأثيره فعلي سبيل المثل يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدني وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة ،ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب ،وتعتبر هذه الطريقة هي واحدة من أسهل طرق تقييم حمل التدريب داخلي (مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ،ص64 ،ص65)

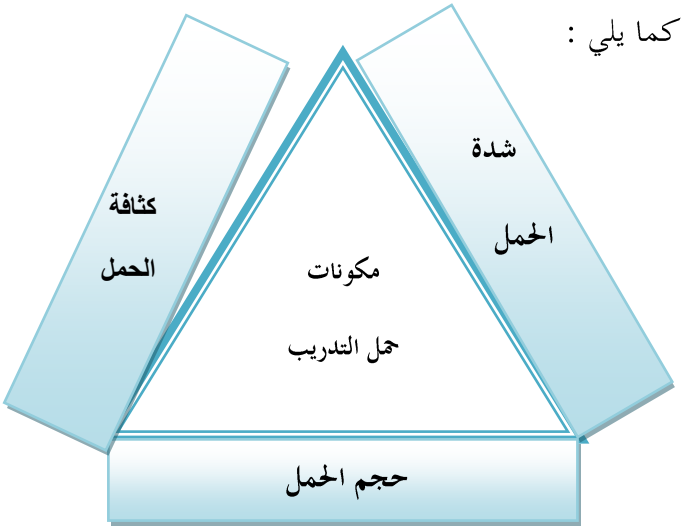
1-6-4 مكونات حمل التدريب :

*يتركب حمال التدريب ويتكون من ثلاثة مكونات رئيسية وهي كما يلي :

*شدة الحمل

*حجم (سعة)الحمل.

*كثافة الحمل



شكل رقم (01) : مثلث مكونات حمل التدريب

ومن خلال المكونات الثلاثة للحمل يمكن وصفه بسهولة ،كما يمكن تشبيه المكونات بمثلث يطلق عليه (مثلث مكونات حمل التدريب).

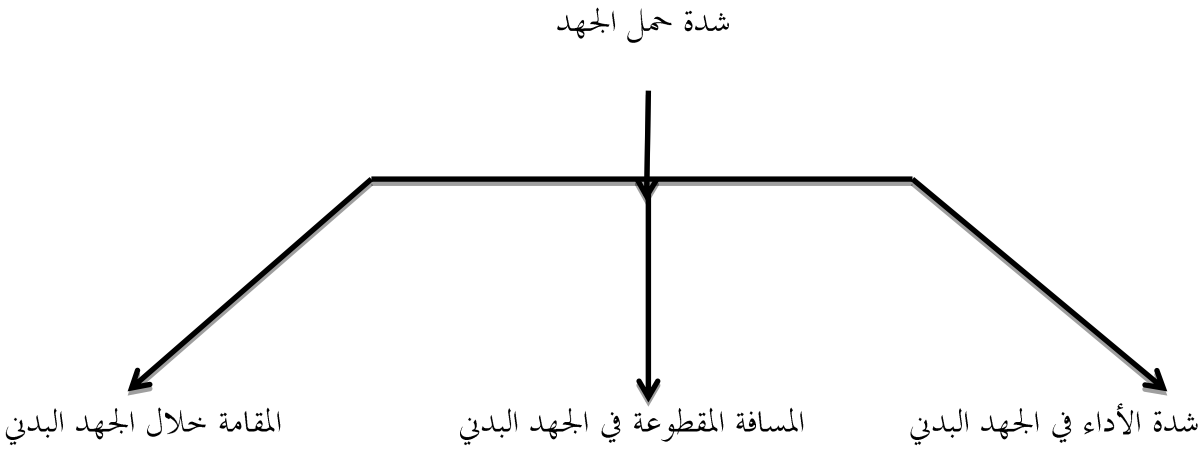
1-6-4-1 شدة الحمل :

ا- تعريف ومفهوم شدة الحمل :

يقصد به " درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني)" يعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة له :

لما كانت طبيعة أداء التمرينات (الجهد البدني) تختلف من واحد إلى آخر ،فإن التعبير عن شدة كل منها يختلف أيضا من تمرين إلى آخر (من جهد إلى آخر)ومن ثم فإن تحديد شدة حمل التمرين (الجهد البدني)يمكن تصنيفها طبقا لطبيعة تنفيذه إما بالسرعة المؤدي بها الجهد البدني (سرعة أداء التمرين)أو بالمسافة المقطوعة في الجهد البدني (مسافة أداء التمرين)أو بالمقاومة التي يلقاها اللاعب أثناء الأداء .

يعبر عن شدة حمل التمرين من خلال السرعة المؤدي بها مثل جري بسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى أو الجري بالسرعة الأقل من القصوى أو المتوسطة ،وبالتالي فإن شدة الحمل سوف تختلف طبقا الاختلاف السرعة المؤدي بها الجهد ونفس الشيء يمكن تطبيقه على سرعة أداء قيادة الدراجة أو السباحة أو التجديف .



شكل رقم (02) : أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني

يعبر عن شدة حمل الجهد البدني (التمرين)من خلال المسافة المقطوعة وينطبق على تمرينات الوثب سواء للأعلى أو للأمام أو تنفيذ رميات أو دفعات بالأدوات المستخدمة في الرياضات المختلفة كما هو الحال في رمي القرص أو دفع الجلة أو الكرة الطبية وغيرها ، حيث تقاس بالمسافة سواء كان ذلك بالمتر ووحداته أو بالبوصة

يعبر عن شدة حمل الجهد البدني (التمرين)من خلال مقدار المقاومة التي يلقاها الفرد الرياضي أثناء الأداء وينطبق ذلك على مقدار الثقل الذي يعمل على مقاومته ،إذ كلما زادت المقاومة زادت الحمل (مفتي إبراهيم حماد :المرجع السابق ،ص64،ص66).

ب –كيفية تحديد شدة الحمل :

– شدة حمل الجهد البدني (التمرين)فردية ،أي تختلف من لاعب إلى آخر .

– شدة الحمل يمكن تحديدها بسهولة في التمرينات أو الأنشطة ذات الحركة الوحيدة ،أو الحركة الوحيدة المتكررة من أنشطة المنازلات والألعاب نظرا لتنوع وتدخل الأداء البدني خلالهما

– أسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة (" معدل ضربات القلب Heart Rate Method") وخاصة تلك التي تهدف إلى تطوير عنصر التحمل.

ج- تحديد شدة الحمل باستخدام "معدل ضربات القلب Heart Rate Method "

تعتمد هذه الطريقة على استخدام معدل ضربات القلب كمؤشر للعبء البدني الواقع على أجهزة جسم الفرد الرياضي بشكل عام وعلى الجهازين الدوري والتنفسي بشكل خاص حيث يكون ذلك مؤشرا لحجم الأكسجين الذي يستهلكه، الجسم خلال أدائه للحمل ،فكلما زادت شدة الجهد البدني (الحمل) زاد معدل ضربات القلب من خلال التعرف على معدل ضربات القلب لدى الفرد الرياضي عند أداء حمل معين يمكن وضع معدل معين له كهدف نحاول الوصول إليه كأسلوب مقنن للارتفاع بشدة حمل الجهد البدني المؤدي وهو ما يطلق عليه " معدل ضربات القلب المستهدف T.H.R.Target Heart Reate"

وهناك أسلوبان يمكن من خلالهما الحصول على " معدل ضربات القلب المستهدف " هما :

– طريقة م كارفونين .

– طريقة أقصى معدل للنبض .

أ–طريقة كارفونين:

توصل كارفونين وآخرون إلى طريقة سميت باسمه من خلال احتساب احتياطي أقصى معدل ضربات القلب ،وهو ما يعادل الفارق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء مجهود بين أقصى معدل للنبض خلال الراحة .

فبفرض ،أن لاعبا يبلغ أقصى معدل للنبض له أثناء أداة جهد بدني 203 نبضة /دقيقة وأقصى معدل لنبضة خلال الراحة هو 63 نبضة /دقيقة يكون بذلك احتياطي أقصى للنبض =203 -63 =140 نبضة /دقيقة (مقني ،إبراهيم حماد : المرجع السابق،ص65 ،ص66 -67).

إن شدة حمل الجهد المطلوب تقديمها للفرد الرياضي يمكن الاستعاضة عنه « بمعدل النبض المستهدف t.h.r»

كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن تحديدها بنسبة من احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وليكن نسبة 80 % منه على سبيل المثال.

ولما كان احتياطي أقصى معدل لضربات القلب في المثال السابق 140 نبضة /دقيقة فإن 80 % كمعدل نبض مستهدف يمكن احتسابه من المعادلة التالية :

معدل النبض المستهدف=	احتياطي أقصى معدل للنبض	X	النسبة المئوية المعدل النبض المستهدف	+ أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

معدل النبض المستهدف = $140 \text{ X } \frac{80}{100} + 63$

=175 نبضة /دقيقة

إذن فشدة الحمل التي تعادل 80% لهذا الفرد الرياضي تكون عند معدل 175 نبضة /دقيقة .

ب – طريقة أقصى معدل للنبض M.H.R Maximum Heart Rate :

وهي طريقة أسهل نسبيا من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على معدل النبض المستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه اللاعب بتحديد نسبته من معدل أقصى نبض له ويلاحظ أن هناك متغيرا واحدا فقط في هذه الطريقة يتم من خلاله تحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين)من خلاله وهو أقصى معدل لضربات القلب وفيما يلي مثال:

لنعرض أن فردا رياضيا يبلغ أقصى معدل لنبضة 195 نبضة /دقيقة خلال المجهود (الحمل)

ونريد أن أتقدم له حملا يعادل 70 % من أقصى شدة يتحملها ففي هذه الحالة نحسب النبض المستهدف المعبر عن شدة الحمل المطلوبة كما يلي :

لنبض المستهدف لشدة الحمل 70 %= $\frac{70}{100} \text{ X } 195$

=137 نبضة /دقيقة

إذن فشدة حمل التمرين الذي ينفذه التي تعادل 70 % لهذا الفرد الرياضي لا بد أن ترفع معدل نبضة إلى 137 نبضة /دقيقة

1-6-4-2 حجم (سعة)الحمل :

ا – تعريف ومفهوم حجم الحمل :

حجم الحمل هو " أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ،ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكرارها خلال أداء الجهد البدني (التمرين).(مقني إبراهيم حماد: المرجع السابق ،ص66،ص67).

يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني (التمرين).

حجم الحمل يتكون من بعدين رئيسين هما:

– البعد الأول : عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم .

– البعد الثاني :عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه .

ب –كيفية تحديد حجم الحمل :

المفترض أن المدرب حدد عدد مرات إعادة تكرار التمرين 04 مرات ،أي يؤدي الفرد ،الرياضي التمرين 15 مرة أو 30 ثانية ويكرر هذا 3 مرات أخرى ، أي يصبح عدد مرات أداء التمرين 4 مرات وهو ما يمثل البعد الثاني في حجم الحمل

حجم الحمل = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثاني مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثالث مرة +.....إلخ

يلاحظ في تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدمة في الأداء كما أننا تركناها مفتوحة وغير محددة مرات تكرار الأداء يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتم أيضا من خلال ربط الأداء البدني بعض المهارات الحركية ،ولتحديد حجم الحمل في هذه الحالة وبفرض أن المطوب تطوير التحمل بالارتباط مع مهارات أو خطط فإنه يكون كما في المعادلة التالية :

حجم الحمل = تحمل هوائي مركب (1) لزمن 3 دقائق + تحمل هوائي مركب مع مهارة (2) لزمن 3 دقائق + تحمل هوائي مركب مع مهارتي (1) (2) لزمن 3 دقائق

ويلاحظ فيما سبق أنه ليس بالضرورة تكرار نفس التمرين بكافة مركباته وإنما لا بد من تكرار الصفة البدنية المطلوب ،تطويرها وهي التحمل الهوائي في الوقت الذي استخدمت فيه مهارات حركية (البشتاوي،2005 ،ص67،ص68).

1-6-4-3 كثافة الحمل :

ا – تعريف ومفهوم كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل " مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني (التمرين) أو بين الجهود البدنية و(التمرينات) المتكون للحمل"

التعريف السابق الكثافة الحمل تقدم مثلا لحمل (جهد بدني) ،وليكن جلوس من الرقود 20 مرة وبعاد تكراره لعدد 4 مرات ،إن الفترة الزمنية بين كل تكرار وآخرون تحدد كثافة الحمل ولتوضيح ذلك تقدم حالتين أختلف إحداهما عن الأخرى في كثافة الحمل كمايلي :

الحالة الأولى :

أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 60 ثانية

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 60 ثانية

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة.

الحالة الثانية :

أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 90 ثانية

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 90 ثانية

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة ثم راحة 90 ثانية

بمقارنة الحالة الأولى بالثانية نجد أن فترة الراحة بين كل تكرار وآخر في الحالة الأولى 60 ثانية فقط في حين أنها 90 ثانية في الحالة الثانية ،وبذلك نجد أن كثافة الحمل في الحالة الأول أكبر فقد يرى المدرب أو مخطط البرنامج أن تزداد فترة الراحة البينية الثانية عن الأولى وتزداد الثالثة عن الثانية

ب – الراحة البينية :

وتعرف بأنها " الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين "

وتنقسم الراحة البنية إلى من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

-الراحة الإيجابية : وفيها تشتغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب

الراحة السلبية : وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ،ويتمثل ذلك في الوقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء تنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما :

راحة كاملة : وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى المستويات المتدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 إلى 120 نبضة /دقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعة للفرد الرياضي

راحة غير كاملة : ويصل معدل النبض فيها غالبا ما بين 140 إلى 180 نبضة /دقيقة (حسين البشتاوي 2005،ص 69).

1-6-5 درجات حمل التدريب :

1-5-6-1 تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب :

تعريف درجات حمل التدريب بأنها " درجة نشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة –الحجم –الكثافة) في الفرد الرياضي ،وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله "

تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي ،فكلما تزداد الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل تزداد الدرجة الكلية له ،وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح

الحد الأقصى للدرجات حمل التدريب كان لابد من وجود معايير تتسبب إليه هذه الدرجة

-اتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو " الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل "

-ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي إلى آخري

1-6-5-2 درجات حمل التدريب الرئيسية :

كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لا بد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب إليها .

درجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها كما يلي :

ا- الحمل الأقصى

ب- الحمل الأقل من الأقصى

ج- الحمل الوسط .

د- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

ه- الراحة الإيجابية

جمع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية إذ أن التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محددة يعتبر أمرا ضروريا ،حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى اللاعب (مفتي إبراهيم حماد، 2001 ،ص72،ص73).

ا- الحمل الأقصى :

وصفه : " وهو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء"

تأثيره : العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقعه عنه"

أهمية واستخدامه : يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الراحة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمرينات التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي وتمرينات القوة العضلية

درجات الحمل الأقصى : تتراوح درجات الحمل الأقصى ما بين 100 % و90% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه

عدد مرات تكرار الحمل الأقصى : يتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل الأقصى ما بين 1 إلى 5 مرات .

تحديد درجات الحمل الأقصى عمليا : يستطيع المدرب الرياضي أن يحدد درجات الحمل الأقصى الفرعية بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب ويقترح الجدول رقم (02) ،ويتم ذلك بتقديم حمل للفرد الرياضي يمثل أداؤه لمرة واحدة حملا أقصى ،فإذا لم يستطيع أدائه فهذا مهناه أن الحمل أكبر من مستوى قدراته ،أما إذا استطاع أدائه لمرة واحدة فهذا يعني أنه يعادل درجة حمل بين 100 % 98 % أما استطاع أدائه لمرة واحدة فهذا يعادل

98% 96 % وهكذا

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى : لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي بعد أدائه للحمل الأقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة وشفائه، وتستغرق عادة ما بين 5/4 دقائق كمعدل وتزيد ونقل طبقا للهدف من الحمل .

جدول (01): تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره

عدد مرات تكرار الحمل الأقصى	الدرجة الفرعية للحمل الأقصى
-أداء الحمل لمرة واحدة	100 /98 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل مرتين	98 /96 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 3 مرات	96 /94 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 4 مرات	94 /92 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 5 مرات	92 /90 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله

نصائح تراعي عند استخدام الحمل الأقصى :

- يتضح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسات مباشرة (يوما أو يومين على الأقل)حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد من الاستفتاء منه قبل الدخول فيها

- يتضح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة (اليوم التالي لها).

- لا يستخدم عندما يكون الفرد الرياضي مجهدا أو مريضا ولا يستخدم في حالات الطمث عند الفتيات

- يجب أن يتوقف الفرد الرياضي عند أدائه إذا ما شعر بالألم .

- لا يستخدم في مرحلة الانتقال.

ب – الحمل الأقل من الأقصى :

وصفه : "هو الحمل الذي تقل درجة قليلا عن الحمل الأقصى "

تأثيره : بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعديل بمستوى عال أيضا ليس القصوى(حسين البشتاوي ،2005 ،ص72).

أهمية واستخدامه :

- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي

- يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المهاري أو الخططي) مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة

- تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم

- يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى .

درجات الحمل الأقل من الأقصى : تتراوح درجات الحمل الأقل من القصوى بنسبة مئوية ما بين 90 و 75 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه .

عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى : يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره خلال الحمل الاقل من الأقصى ما بين 6 إلى 10 مرات ..

تحديد درجات الأقل من الأقصى عمليا :يستطيع المدرب أن يحدد درجة الحمل الأقل من الأقصى بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب للحمل ، حيث يختبر المدرب الفرد الرياضي بتقديم حمل يمثل عدد مرات أدائه الدرجات المختلفة للحمل الأقل من الأقصى المبينة في الجدول (02) تحديد الدرجات الفرعية للحمل

الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى : يتطلب أداء الحمل الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى وتبلغ ما بين 2 إلى 4 دقائق كمعدل وتزيد ونقل طبقا للهدف من الحمل .

جدول رقم (02) : تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى

عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى	الدرجة الفرعية للحمل الأقل من الأقصى
-تكرار الحمل 6 مرات	90 /87 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 7 مرات	87 /84 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار 8 مرات	84 /81 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار 9 مرات	78/81% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
تكرار الحمل 10 مرات	78 /75 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله

نصائح تراعي عند استخدام الحمل الأقل من الأقصى :

- ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم ،وفي الأحيان كثيرة بنصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين

- ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال (حسين البشتاوي ،2005 ،ص75).

ج – الحمل المتوسط :

وصفه :"هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب"

تأثره : يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والأقل من الأقصى ،ومن ثم فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ما ظهور أعراض للإرهاق .

أهميته واستخدامه :

- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام أي من الحملين الأقصى أو الأقل من الأقصى.

- يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهرات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها –يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات .

- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعد المنافسة مباشرة

درجات الحمل المتوسط :تقدر درجة الحمل المتوسط بنسب مئوية تتراوح ما بين 75 % / 50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله .

عدد مرات تكرار الحمل المتوسط : يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل التوسط ما بين 11 إلى 20 مرة .

تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا : يستطيع المدرب الرياضي انه يحدد درجات الحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا بالجدول رقم (03).

جدول رقم (03) : تحديد الدرجات الفرعية للحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره (حسين البشتاوي ،2005 ،ص75).

عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى	الدرجة الفرعية للحمل الأقل من الأقصى
-تكرار الحمل 11 مرة	75 /72 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 12 مرة	72.5 /70 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار13 الحمل مرة	70 /67.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار14 الحمل مرة	67.5/65% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
تكرار الحمل 15 مرة	65 /62.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 16 مرة	65 /62.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 17 مرة	60 /57.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 18 مرة	55 /62.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 19 مرة	65 /52.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 20 مرة	52.5 /50.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط :يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمن يتراوح ما بين 1 /2 دقائق كمعدل ،وتريد أو نقل طبقا للهدف من الحمل .

نصائح تراعي عند استخدام الحمل المتوسط :

- الاحتراس من التراخي في تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل إلى الحمل الأقل وهو الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

- الاحتراس من التراخي في تنفيذه حتى لانخفض درجة الحمل وتصل إلى الحمل الأقل وهو الحمل الخفيف (الأقل من الأقصى)

- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني (إبراهيم حمادة،2001 ،ص77 ،ص 78) .

د – الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) :

وصفه : هو "الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط"

- **تأثيره** : يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية الجسم الفرد الرياضي مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها ،وبالتالي فإنه لا يشعر بالتعب .

أهميته واستخدامه :يجب الإشارة هنا إلى كافة درجات الحمل متساوية في الأهمية إذا أنها تستخدم بالتبادل خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتتفاعل معا خلاله الإنتاج المستوى العالي الفرد الرياضي ،يمكنا تحديد أهمية واستخدامات الحمل الخفيف في النقاط التالية :

- يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال القصوى والأقل من القصوى

- يستخدم في الراحل الأولى لتعليم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عينا بدنيا حقيقا .

- يستخدم بهدف إضفاء روح المرح والسرور والاستمتاع خلال وحدة التدريب

درجات الحمل الخفيف : تقدر درجاته بنسبة مئوية ما بين 50 /35 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

عدد مرات الحمل الخفيف : يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي أن يكررها خلال أدائه للحمل الخفيف 21 إلى 30 مرة .

تحديد درجات الحمل الخفيف عمليا : يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل الخفيف من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا بالجدول (04).

جدول رقم (04):تحديد الدرجات الفرعية للحمل الخفيف عمليا من خلال عدد مرات تكراره

عدد مرات تكرار الحمل الخفيف	الدرجة الفرعية للحمل الخفيف
-تكرار الحمل 21مرة	50 /48.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 22مرة	48.5 /47 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 23 مرة	47 /45.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل24 مرة	45.5/44% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
تكرار الحمل 25مرة	44 /42.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 26مرة	42.5 /41 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 27مرة	41 /39.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 28مرة	39.5 /38% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 29مرة	38 /36.5 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
-تكرار الحمل 30مرة	36.5 /35 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الخفيف :

بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 1 دقيقة إلى 45 ثانية وتزيد ونقل طبقا للهدف من الحمل (إبراهيم حماد ،2001 ،ص79).

نصائح تراعي عند استخدام الحمل الخفيف :

- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية

- عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه .

ه – الراحة الإيجابية :

وصفها :"هي أقل درجات الأحمال التي يمكن أن تتعرض لها اللاعب "

تأثيره :لا تكون هناك أي أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للاعب خلال الممارسة الرياضية، بل على العكس فقد أثبت الدراسات أن التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي إلى سرعة استعادة الفرد الرياضي لشفائه من الإجمالية السابقة(مهند حسين البشتاوي ،2005 ،ص80).

1-6-6-ضبط الحمل والتحكم فيه :

يستطيع المخطط أو المدرب الرياضي تشكيل الحمل والتحكم فيه وضبطه من خلال التغير بالزيادة والنقصان في أي مكوناته (الشدة –الحجم –الكثافة)والتغيير في أي مكون من هذه المكونات الجدول رقم (05)يوضع مقترحا للارتفاع التدريجي بدرجة حمل التدريب بالأثقال من خلال التغيير في المكونات الثلاثة حيث يقوم الفرد الرياضي بالأداء ضد مقاومة (ثقل بالكليو).

جدول رقم (05):يوضح ضبط الحمل والتحكم فيه وتشكيلة نموذج مقترح للارتفاع التدريجي بالحمل

ترتيب الحمل	شدة الحمل	حجم الحمل		كثافة الحمل والراحة بين التكرارات /ق
	ك	عدد مرات أداء التمرين	عدد مرات تكرار التمرين	
الأول	20	10	3	2
الثاني	20	10	4	2
الثالث	20	15	4	2
الرابع	20	15	4	1.5
الخامس	25	15	3	2
السادس	25	15	3	1.5
السابع	25	20	3	1.5
الثامن	25	20	4	2
التاسع	25	20	4	1.5
العاشر	30	15	3	2
الحادي عشر	30	20	3	2
الثاني عشر	30	20	4	2
الثالث عشر	30	20	4	1.5

يلاحظ في الجدول أن الحمل الثاني تزيد درجته عن الأول ،والحمل الثالث تزيد درجته عن الثاني وهكذا والاختلاف في الدرجة سيكون راجعا إما إلى زيادة الشدة أو الحجم أو الكثافة (نقص فترة الراحة من الأهمية مراعاة تثبيت درجة الحمل (مهند حسين البشتاوي،2005،ص81).

1-6-7-طرق ضبط الحمل والتحكم فيه :

أ- باستخدام شدة الحمل :

- التغيير في سرعة أداء التمرين (مثال : استخدام أقصى سرعة للأداء أداء بسرعة متوسطة ،ببط)

- التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال : استخدام زيادة المسافة ،نقصان المسافة)

- التغيير في درجة المقاومة (مثال : استخدام أقصى مقاومة ،متوسطة ،بسيطة).

- التغيير في المواقع والأدوات

ب-باستخدام حجم الحمل :

- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه .

- التغيير في عدد مرات تكراره أداء التمرين أو في أزمنة تكراره

1-6-8- إرشادات تراعي في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه :

- التدرج عند زيادة أي مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل .

- أسهل أساليب الارتقاء بالحمل هو التغيير في مكون واحد فقط وتثبيت المكونات الأخرى

- بفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب الارتقاء بدرجة الحمل الكلية .

- مراعاة أن يتم الزيادة في أحد مكون الشدة والحجم ،أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الارتقاء السريع بالحمل فيمكن زيادة الشدة وأحد مكون الحجم بدرجة مناسبة .

- مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البنية)

- بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكوني الشدة والكثافة (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ،ص82)

1-6-9-الحمل الزائد : over training

إن مشكلة الحمل الزائد تناولها الباحثين هار (harra 1961 ،هتنجر hettengre 1974وهو hollmon 1974 ،ومولر muller 1975 وآخرون ،وقد تناولوا هذه المشكلة من كل جوانبها ،والحمل الزائد في مجال التدريب الرياضي ،يعني زيادة في حجم مثير التدريب مع عدم تقنين مكونات الحمل والذي لا يتناسب مع قدرات اللاعب وإمكاناته والذي له الإجهاد الأمر الذي يؤثر سلبا على مستوى تقدمه حيث يؤدي إلى هبوط المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا .

1-6-9-1 الأسباب التي تؤدي إلى الحمل الزائد :

لقد أوضح " هار " الأسباب التي يؤدي إلى الحمل الزائد فيما يلي :

أ- أخطاء رئيسية في نظام التدريب وهي كمايلي :

- إهمال فترة الراحة الايجابية .

- جرعات التدريب غير مقننة وغير مناسبة .

- رفع حمل التدريب المفاجئ بعد فترات الراحة

- بقاء أسلوب التدريب على وتيرة واحدة وعدم التنويع

- عدم الثقة في المدرب .

ب- أسلوب الحياة :

- عدم النوم الكافي والذي يجب أن لا يقل من ثمان ساعات نوما عميقا ومتواصلا وحتى عشر ساعات إذا تطلب الآمر ذلك

- التعود على تعاطي المشروبات. الكحولية أو المكيفات

- الإكثار من التدخين وشرب المنبهات كالقهوة ،والشاي

- السكن الغير مناسب وغير مربح .

- سوء التغذية وعدم التنوع في الواجبات ومحتوى الطعام.

ج- المحيط العائلي :

- عدم الانسجام في عائلة مستقرة

- مشاكل عاطفية

- عدم الاستقرار بسبب العمل والدراسة .

د- الحالة الصحية :

- التعرض لأمراض الجهاز الهضمي المختلفة أو المزمنة .

- العرض للأمراض السارية كالأنفلونزا ،البرد أو الزكام.

- النهاب اللوزتين والحيوية الأنفية .

- الإصابة بأنواع الحمى المختلفة

وهنا يجب أن نفرق بين التعب أو الإجهاد الذي يؤدي إلى الحمل الزائد فيدوم فترة زمنية أطول ويترك آثار جانبية وتكون عواقبه وخيمة على مستوى اللاعب إذا لم يعمل على التخلص منها (بسطويسي أحمد : المرجع السابق ،ص101).فالإجهاد بدرجة كبيرة علامة من علامات الحمل الزائد ،وعلى ذلك يطرأ على اللاعب من جزاء ذلك تغيرات واضحة وملحوظة في سلوكه العام ،وخصوصا أثناء حياته اليومية ،فيلاحظ عليه التمرد والانطوائية والقلق وعدم النوم العميق ليلا وهروب من الواقع والثرثرة وعدم المقدرة على التركيز.

1-6-10 أغراض وعلامات الحمل الزائدة :

أ- أعراض وعلامة نفسية

- معارضة دائمة للمدرب وعدم سماع النضج والإرشاد .

- إثارة سريعة من اللاعب لأقل وأتفه الأسباب

- العتاد وحب المجادلة مع المدرب والزملاء .وأفراد الأسرة

- بلادة وعدم الرغبة في التدريب والهرب منه .

ب-أعراض وعلامات المستوى

- خروج اللعب عن الفورمة الرياضية المناسبة

- عدم انسيابية وإيقاع بطئ للحركة .

- الخوف من السباقات والابتعاد عن جو المنافسات .

- زيادة أو نقص كبير في الوزن

- انخفاض في مستوى القدرات البدنية والمهارية

ج-أغراض وعلاقات اجتماعية وصحية

- فقدان كبيرا للشهية والأكل مع اضطراب في الجهاز الهضمي

- الشعور بالدوار ،أرق دائم ،الشعور بالعرق لأقل مجهود

- زيادة ملحوظة في النبض الطبيعي

مما تقدم وعندما يتأكد المدرب بحالة اللاعب فعلية إيقاف الحمل الحالي وتغيير أسلوب التدريب (إيقاع التدريب والبدء في علاج اللاعب من عدة نواحي نفسية وبدنية وإبعاد اللاعب عن جو المنافسات نهائيا مع برنامج غذائي وطني مقتن له ،وهنا ينصح "هارا " بأن لا يترك اللاعب التدريب نهائيا ،ولكن يقلل من الوحدات وشدتها مع إطالة فترات الراحة وبعد العلاج يمكن اللاعب العودة مباشرة إلى التدريب يجب أن يرفع شدته تدريجيا كما ينصح هار بالإجراءات التالية لعلاج الحمل الزائد .

1-6-11 - علاج حالات الحمل الزائد :

أ-العلاج الطبيعي :

- السباحة يوميا من 20 إلى 30 دقيقة (بسطويسي أحمد ،1999 ،ص101 ،ص102).

- تدليك مسحي خفيف

- تمرينات رياضية عامة بسيطة وبشدة محققة.

- عدم استخدام حمامات البخار .

- عدم التعرض لأشعة الشمس القوية المباشرة .

ب- العلاج الغذائي :

- تنويع كميات ونوع الغذاء

- الابتعاد عن تعاطي المنبهات كالقهوة والشاي

- تعاطي الفيتامينات المركبة بجرعات مناسبة .

ج - العلاج بتغيير منطقة السكن والتدريب :

يستحسن أن يغير اللاعب مكان التدريب والإعاشة إلى مكان آخر كالغابات أو قرب الشواطئ لفترة من الزمن كما يستحسن أن يغير اللاعب مكان سكنه لفترة .

2- السرعة :

2-1 تعريف السرعة :

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ،سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله .

حيث يعرف"فراي" سنة(1977) بأنها القدرة على انجاز الفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الإعتبار الظروف الخارجية .وذلك بفضل تحرك و سير الجهاز العضلي و قدرة العضلات..(إبراهيم اشعلان، طه إسماعيل،1972،ص128).

و التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

-كلاركclarke "هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة".

-لارسونlarson ، يوكمyocom و يتفق معهما بيوتشرBucher و هي "قدرة الفرد على أداء حركات

متتابعة.من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

- و كذلك تعرف سرعة الرياضي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن.

-كما يرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.....

و تقاس السرعة بوحدة المتر | ثا. كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة و الأدوات كاستخدام خلايا التصوير الكهربائية الملحقة بجهاز للطباعة.واستخدام طرق التسجيل السينمائية المبينة على سرعة الفلم و جهاز الفورسبلاتس. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد : 1993، ص178)

2 -2 أنـــــــواع الســـــــــــرعة : للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

1-السرعة الانتقالية.

2-السرعة الحركية"سرعة الأداء".

3-سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة".

2-2- 1 الســـــــــرعة الانتقالية :

و يقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة .يعبر عنها هاوه HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : 2001 ، ص65).

أما سرعة الانتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح ،أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لابد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا ،و لكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن 14 سنة ،ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب. (حنفي محمود مختار ،1980ص58).

2 –2 – 2 الســـــــــرعة الحـــركية :

و يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن .

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد : 1990 ، ص378).

2–2–3 ســـــــــرعة رد الفـــــــعل :

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير .

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الإستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (كمال محمدو صبحي حسانين : " مرجع سابق" ، ص57).

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية .بصرية أو لمسية.

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية ،و طبيعية في الفرد دون إرادة منه . (حنفي مختار:" مرجع سلبق " ص89).

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية بطيئة .

و يمكن أن يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجع).

2- 3 ماهـــــية زمـــن رد الفعـــــــل :

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير ، و يعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلة لهذه التنبيهات أو المثيرات .

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS و آخرون أنه *الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الاستجابة *. (محمد صبحي حسانين : 1987 ، ص463).

و يجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما :

*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و بداية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل .

*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و نهاية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي.

أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني ، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الاستجابة الحركية. (محمد صبحي حسانين :" مرجع سابق " ، ص463).

2-3- 1 العـــوامل المؤثـــــرة في رد الفـــــعل :

الحاســـــة المستـــــــخدمة :

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا .

نـــــــوع المثـــــــــــير :

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسبا طرديا مع مقدار تعقد المثير .

شـــــــدة المثـــــــــير :

المثير ذو الشـــدة العاليـــة ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا .فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضـــعيف يستـــغرق زمـــن رد الفعـــل له وقـــتا أطـــول من الضوء القوي . و هكذا .

الحـــــالة التدريبـــــــية :

إذا كان الفرد مدربا من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابة عادة تكون سريعة نسبيا ، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

الإجهـــــــــــــــاد :

يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل .

التـــــــــــركيـــــــــــــز :

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لايتمتع بهذه الخاصية .

الحـــــــالة النـــفســـــــية :

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و المـــلل و الكراهية و الحب و غير ذلـــك من السمـــات الشخصـــية تؤثر تأثيـــرا واضحا على زمن رد الفعل .

الـــــــــتوقـــــــــــع :

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث و شدته (في حالة الاستجابة المركبة).و هـــؤلاء يحقـــقون درجات عالـــية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .

درجـــــــة الحـــــــــرارة :

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

الحـــــــــــالة الصـــحية :إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي . (محمد صبحي حسانين : " مرجع سابق " ، ص466).

2-3- 2 أنـــــــــواع ســـــــرعة رد الفـــــــــعل :

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما :

2-3- 2- 1 سرعة رد الفـــعل البسيـــط :

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت ، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة، و هي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظـــة ظهور مثير واحد و معروف (طلقة البدء ، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البـــسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضـــي و هو يعلم أيضا أسلـــــوب الاستجابة لهذا المثـــير

مثل الـــبدء في ألـــــعاب القـــوى أو السباحة . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح : 1997 ، ص189).

2-3 –2- 2سرعة رد الفـــعل المـــركب :

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب *التميزي * والذي يمكن تقسيمه إلى مايلي :

بداية حدوث المثير .

اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين ....إلخ .

لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد .

لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد : 1993 ، ص181 ،183).

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

2 - 3- 2 –3 رد الفـــعل المركب بالاستجابة الواحـــدة :

بمعنـــى أن يقـــوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملاكم على أداء الملاكم المـــنافس ، هل يكون بالتـــقـــهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

4 - 3- 2 – 4 رد الفعـــل المركب بعـــدة استجابات :

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها ، نظرا لاحتياجاته إلى تركـــيز انتباه عالي لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح . و الذي يتطلب أحيانا الإعـــداد الـــمبكر لتوقعات الأداء للخصم . مثلا :

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم

، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح :" مرجع سابق " ، ص189 ،190).

2-4 أهمية صفة السرعة و ضرورة تسميتها :

تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المتطلبة في كل النشاطات و مختلف أنواع الرياضات ، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية . فمثلا هي المكـــون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى ، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة و في الدراجات و التجديف و كرة القدم و كرة الســـلة و في كرة الـــيد . هاته الأخيرة تلعب صفة السرعة دورا كبيرا و فعالا في تحســـين الأداء الحـــركي و المهاري (سواء كانت سرعة انتقالية ، الجري في الهجوم المضاد ،سرعة حـــركية ، استقبال الكرة و المراوغة ثم التمرير ، أو سرعة رد الفعـــل "صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى).

كما وضعها لارسون و يوكم و بيو تشر و باقر دوكانز و هجمان و بارو و مجى و ابكرت و هاوه و ماتفيف و زاتسورسكي ضمن مكونات اللياقة البدنية .

ووضعها كلارك و لارسون و يوكم و بيو تشر و كيورتن و ولجووس ضمن مكونات اللياقة الحركية .و وضعها كلارك و أيكرت و بارو و مجى و هوكي ضمن مكونات القدر ة الحركية .(محمد صبحي حسانين : ج1 ، ط2 ، 1996 ،ص362).

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني ، و يعد المكون الرئيـــسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة ، كما أنه ضروري في الدراجات و التجديف و كرة القدم و السلة و الهوكي .

و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، و يمكن اعتبار السرعة و القوة مثلا زمن في معظم ألوان النشاط البدني ، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة POWER أو القوة المتفجرة EXPLOSIVE STRENGTHكما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر واضحا ذلك في كرة القدم وكرة اليد و السلة .

كما أنه ليست مظاهر السرعة فقط هي التي تخـــتلف من رياضة لأخرى و إنما تختلف أهميـــتها أيضا .

و لسرعة الرياضي أهمية كبرى في أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة .و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى التي يحدد مستوى سرعة الرياضي. (ريسان خريبط مجيد :1997 ، ص533).

و لهذا تظهر ضرورة و أهـــمية تنمية الســـرعة بواسطة التدريب المنتظم و المتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصـــبي و العضـــلي ومن ثم تطوير الصفـــات البـــدنية الأخرى و التي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية و الجماعية و خاصة في كرة اليد .

2 - 4 - 1 طـــرق تنـــمـــية ســـرعة رد الفـــــعل :

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق :

2-4-1 - 1 تنمية سرعة رد الفعـــل البسيـــط :

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق :

أ-التدريب مع تغيير الظروف الخارجية :

و تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشـــارا و هي تصلح للمبـــتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثـــرات معـــروفة و محـــدودة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب .

ب – التدريب مع استخدام الطريقة الحسية :

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين 1958 "و هي تعتمد على العـــلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي و قـــدرة الفرد على الإحساس بالفـــترات الزمنيـــة القصـــيرة جـــــدا كأجزاء الثـــانية الواحدة ، و تنمية هذا الإحساس تنعكس عـــلى تقصير زمن الكمـــون و زيادة سرعة رد الفعل الحركي.

وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في :

المرحـــــلة الأولى :

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة ، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض لمسافة خمسة (05) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة و هذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه .

المرحـــــلة الثانية :(أبو العلا أحمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد : 1993 ، ص 184).

وفيها يقوم اللاعب بتأديـــة الواجب الحركي المكلف به و سؤالـــه عن الزمـــن الذي حققه بناءا على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقـــي الذي حققه ، و مع التكرار تتـــحسن قدرة اللاعب علـــى تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة .

المرحـــــلة الثالثة :

و هذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء.

2- 4 – 1 –2 تنمية سرعة رد الفعل المركب :

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنـــشطة الرياضـــية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها ، و هي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم...إلخ .

سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التـــــدريبات :

أ – رد الفعل للاختيار : كما يتضح من تسميته " الاختيار " أن رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات و الاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملاكم لموقف دفاعي ، اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم .و عند التدريب على رد الفعل الاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي " من السهل إلى الصعب "حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا ، على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالاستجابة لهجمة معلومة مسبقا ، أو في جهة محددة ، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين و على المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية و هكذا ...إلخ .و هناك أجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختياري . (عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي : 1997 ، ص 15).

ب – رد الفعل اتجاه هدف متحرك : يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 25 ،0 ثا ، و 1 ثا ، و قد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي 5، 0 ثا و بهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغير هذه الصفة قابلة للتدريب و يمكن تنميتها ، حيث

يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة ، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج – طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع : و هي ترتكز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية إمكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة و بطريقة مجدية و فعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب و تطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط و المركب . (عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي :" مرجع سابق " ، ص 15).

كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعشار الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر بـــ (0،25ثا) بمدى يتراوح مابين (0،20– 0،35ثا) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (0،15–0،20ثا) و عادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى .

كما أن التحسين في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (10– 15%) .

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـــ (30– 40 %) .

2– 4 – 2 تنـــمـــية أنـــــواع الســـرعـــة :

2– 4 –2 –1 تنمية السرعة الحركية :

تتطلب تنمية السرعة الحركية ما يلي :

أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد) .

أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة .

أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .

2–4–2– 2 تنـــمـــية قـــدرة التـــسارع :

تتطلب تنمية قدرة التسارع ما يلي :

أن تكون السرعة التي يصل إليها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد) .

أن تكون المسافة كافية للوصول إلى السرعة القصوى .

أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريب السرعة .

أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .

2- 4 -2 - 3 تنـــمـــية الســـرعة القصـــوى :

تتطلب تنمية السرعة القصوى مايلي :

أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد) .

أن تكون المسافة قصيرة ما يعادل 6- 10 ثوان اعتبارا من نهاية مرحلة التسارع و حتى لحظة أخذ السرعة في الإنخفاظ .

أن تكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .

يضمن تنظيم التدريب على هذا الأساس أن تنشط الألياف العضلية السريعة بصورة مثلى و يستخدم لتنمية السرعة القصوى أساسا الطريقة التكرارية وطريقة الاختبار . (ريسان خريبط مجيد : 1997 ، ص 543 ، 544).

2 - 5 شـــــــــــروط الســـــــــرعة :

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية و الشروط البدنية و الشروط التكنيكية و التوافقية و الشروط النفسية .

للشروط الوظيفية أهمية حاسمة ، خاصة الأعضاء و الأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي و الجهاز العضلي .

كما تتعلق سرعة الأداء إلى حد كبير بسرعة العمليات و التفاعلات في العضلات و تركيب العضلات و أهم هذه العمليات و التفاعلات هـــــــــي :

عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة .

تفاعلات توليد الطاقة في العضلة .

عملية الاستجابة العضلية .

إن الشروط البدنية ذات العلاقة بالسرعة هي القوة المميزة بالسرعة و قدرة التحمل الأساسي و قدرة تحمل السرعة.

إن قدرة التحمل الأساسي أساس سرعة الأداء في المباراة . و تنحى قدرة التحمل الأساسي خاصة أثناء مرحلة تدريب الناشئين لتكييف القلب و الدورة الدموية (ريسان خريبط مجيد : " مرجع سابق " ص 535 ، 536).

مع متطلبات الأداء العالي للسرعة . على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتتحسن سرعة استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة.و على أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل السرعة باستخدام الطريقة التكرارية و متطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة .

أما الشروط النفسية تتخلص في قوة الإرادة التي تشترط الإستفادة منها اتقان التكنيك بشكل جيد و قدرة التركيز التي لها أهمية خاصة في مرحلة البدء و القدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو بمجهودات كبيرة متكررة .(ريسان خريبط مجيد : " مرجع سابق " ، ص 537).

2-5 -1 المتـــطلبـــات البـــيـــولـــوجية للسرعة :

قطع مسافات بأقصى سرعة ممكنة ببذل أقصى جهد يصاحبه سرعة في الجهاز الدوري بالجسم لإمداد العضلات العاملة بالوقود اللازم عن طريق الدم المحمل بالأوكسجين ، و هذا العمل يتطلب كفاءة في العمل تحت ظروف نقص الأوكسجين و ذلك بالإستخدام الأكسدة الهوائية ويتم هذا باستخدام (ATP) تحويل الجلوكوز إلى حامض البيروفيك الذي يكون دائرة الأكسدة (دائرة حمض الستريك) أو دورة كـــربس .(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : 1997 ، ص 90 ، 93).

و كذلك فإن مجهود الرياضي يؤدي إلى ترسيب حامض اللاكتيك ، و ارتفاع نسبة الحموضة في الدم و يتطلب التدخل للمنظمات الحيوية للتعديل و التخفيف .

الهيـــمـــوجلوبين –الأسوهـــيموجلوبين .

و عندما يطول زمن الأداء فإن مصادر الطاقة الهوائية تسهم بدور أكبر في الأداء ، و في هذا الصدد يلاحظ أن معظم الاختبارات التي صممت لقياس خصائص نظم الطاقة تعتمد على عامل الزمن . (محمد نصر الدين رضوان،1994ص 53).

2- 5- 2 المبـــادئ المنهجيـــة لتـــدريب سرعـــة رد الفـــعل :

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة . و لكن ذلك في حدود معنية و هذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها لمدى كبير، و رغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل و تتمثـــــــــــل في :

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكملنموه في سن مبكر من العمر و لا تسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك.

- يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا ، سيركز اللاعبجهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .

- يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة فيمرحلة تدريب الناشئين .

- يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل و ذلك من خلال دقة الانتباه و التركيز أثناء أداء التمرينات .

- يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات و التوقف عند ظهور مظاهر التعب و الأوجاع العضلية .

- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك و الحفاظعلى حالة استشارة الجهاز العصبي .

- الاختيار الجيد و الملائم للمسافات و عدد التكرارات أثناء التدريب .

- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب .

- يجب التنويع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة . (موسى فهمي إبراهيم : 1970 ، ص99).

2-5- 3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية و تطوير صفة السرعة ، و من أهم هذه العوامل مايلي :

الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

النمط العصبي .

القوة المميزة بالسرعة .

القدرة على الاسترخاء العضلي .

قابلية العضلة للإمتطاط .

قوة الإرادة.(عادل عبد البصير علي:1999 ص106-107).

2- 6 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة :

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة .

2-6- 1 فترة استمرارية التمرين : عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية.

2- 6 - 2 شدة التمرين : تؤدى تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة.

2- 6- 3 فترات الراحة البينية : يختلف زمن الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين .

زيادة طول فترة الراحة البينية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق .

2- 6 - 4 عدد تكرار التمرين : يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "مرجع سابق" ، ص 200 ،201).

2- 7 العـــــــوامل ذات العـــلاقة بالســـــرعة :

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة ، وبالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي :

2-7-1 العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية :

السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب .

2-7-2 القوة العضلية :

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة .

2-7 - 3 التوافق العضلي العصبي :

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات و ارتخائها متوافقا (و هو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .

2-7-4 المرونة و المطاطية :

كلما زادت مرونة المفصل و مطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

2-7- 5 الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة :

الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدى إلى تحسين السرعة . (مفتى إبراهيم حماد :2001 ، ص204، 205).

2 - 8 الوسـائل المسـاعدة على زيادة السـرعة :

لتنمية السرعة عادة تستخدم الشداة العالية دائما بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل من القصوى ، أما بالسرعة القصوى ،أو باستخدام وسائل تساعد على الأداء بأسرع من السرعة القصوى ، و هذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع . وفيما يلي بعض الطرق المستخدمة لذلك :

2-8- 1 طـريقة راتـوف 1972 :

بناء على دراسة راتوف 1972 يمكن استخدام جهاز خاص يمكن بواسطته تقليل مقاومة وزن الجسم برفع الرياضي لأعلى أو الشد في الإتجاه لأمامي، بحيث تساعد زيادة سرعة العداء من5-7% أثناء العدو، حيث تزداد السرعة على حساب زيادة طول الخطوة .

2-8 - 2 طـــريقة التـــأثيرات المتغيرة :

وتعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس باختلاف سرعة الأداء باستخدام تأثيرات متغيرة متتالية ،بمعنى أن يؤدى الرياضي المهارة أو الأداء التنافسي في الظروف العادية و بالشكل الطبيعي ،ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة .

و بصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من 5-25 %. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح :" مرجع سابق "ص 197 ،198)

2- 9 مبادئ تراعى عند تعميم و تنفيذ تمرينات السرعة :

* التأكد من الإحماء الجيد و إطالة العضلات إلى أقصى مدى لها مثل بدء تمرينات السرعة.

* يراعى أن الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب/ اللاعبة .

* مسافة أو زمن إنجاز التمرين يجب أن لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة .

* يراعى و بشكل أساسي أن تحسين السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع و من السهل إلى المركب .

* تنويع التمرينات و تغييرها قبل أن يمل اللاعب / اللاعبة أداءها . (مفتى إبراهيم حماد :" نفس المرجع " ، ص 207 ، 208).

2 - 10 مكونات السرعة و دورها في تحسين قدرات الرياضي :

تصرف سريع جدا ولأكثر فعالية ممكنة للعب ⟵ سرعة الحركة

و تدخل القدرات التقنوتكتيكية و اللياقة البدنية

إنجاز بسرعة قصوى التمارين بواسطة الكرة ⟵ سرعة الحركة بالكرة

إنجاز بسرعة قصوى الحركات الدورية و ⟵ سرعة الحركات بدون كرة

الغير الدورية

رد الفعل سريع جدا للحركة الفعالة من ⟵ سرعة رد الفعل

بين شتى الحركات الممكنة

اختيار سريع جدا للحركة الفعالة من ←——— سرعة أخذ القرار

بين شتى الحركات الممكنة

بالاعتماد على الخبرة والمعرفة الفعالة ←——— سرعة التنبؤ

نستطيع التنبؤ بحركات الخصم والزملاء و كذلك تطورات اللعب

إستعاب تحليل و إستغلال سريع لمعلومات ←——— سرعة الإدراك و الشعور (Jurgen. Weineek, viGot ,p295).

اللعب و تجمع بواسطة الحواس(الرؤية و السمع)

3- دراسة تحليلية لخصائص المرحلة العمرية(18-19)سنة :

3-1 خصوصيات فئة الأواسط (أقل من 20 سنة) :

-تسجيل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع وزيادة في الوزن -3 كلغ في العام

-نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الذكور وظهور الشحم في الحوض عند الإناث

3-2 الخصوصيات الفيزيولوجية :

-نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري يكون أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18 سنة

-القدرة الرئوية 3500 سم3 (بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)

-نلاحظ أيضا بطئ في الإيقاع القلبي ،الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك الإيقاع .

3-3 الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو إيجابية إما معقدة أو بسيطة ،فالمدرب أو المربي يجب أن لا يرغمه على حمل يفوق قدرته أي يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة (توما جورج فوري ،2000 ص74).

جدول رقم(06):يمثل تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفدرالية الجزائرية لكرة القدم

الفئـــــــــــــــــــــــة	الســـــــــــــــــــــن
الأكابر	المولود قبل 1 جانفي 1985

الآمال (U 21)	المولودين في 1985 -1986
الأواسط 1(U 21)	المولودين في عام 1987 -1988
الأواسط 2 ((U 18)	المولودين في عام 1989
الأشبال 2 (U 17)	المولودين في عام 1990 -1991
الأصاغر (U 15)	المولودين في عام 1992 -1993
الأصاغر(U 13)	المولودين في عام 1994 -1995

خلال الموسم 2006 /2007 FAF (مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم 2005 -2006 ،ص13).

3-4 مميزات المرحلة العمرية (18-19)سنة :

حياة الإنسان سلسلة من التطور وهي عملية نمو ثم نضج ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور ،والأهم أن يعرف كل مدرب ومدرس مراحل النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل ،حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب والتدريس طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموهم.

4- الدراسات السابقة و المشابهة :

4-1 الدراسات المتعلقة بمتغير السرعة:

الدراسة الأولى:

الأستاذ : حيدر غازي إسماعيل –كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل رسالة ماجستر2005

العنوان : اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين

التساؤلات والفرضيات:

- اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين

– الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين

– الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة افترض الباحث مايلي:

– توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة

– توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية

النتائج:

– تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث

– اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية_ للذراعين والرجلين والقوة المميزة با السرعة_ للذراعين والرجلين والبطن والبطن ومرونة العمود الفقري والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة) في تحسين المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء المهاري

– لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية _ للرجلين _ للذراعين والرجلين والبطن والبطن ومرونة العمود الفقري والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة) في تحسين المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري للطلبة تكواشت وليد ، صياد محمد ، فطيمي جوهر –رسالة ليسانس–

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

صاحب الدراسة: م . إسماعيل عبد زيد عاشور

الأهداف العامة للبحث:

معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم من إعطاء نتائج أفضل في تحسين مستوى السرعة لدى الطلبة؟

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية– وذلك كون مادة كرة القدم هب إحدى المفردات للفصل الدراسي الثالث.

وبلغت العينة (27) طالب بعد أن استبعد ثلاثة لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي 2002 – 2003

وكانت نسبة العينة 90% من المجموع الأصلي ، وكان متوسط أعمار الطلبة بين 20-21 سنة.

أدوات البحث :

استخدم الباحث اختبار جري (50) متر من وضع البدء الحالي حيث منح لكل شخص محاولة واحدة وسجل الزمن الأقرب 10/1 الثانية وجرى الاختبار بالتنافس مع الزميل ، وقد خرج الباحث معامل الثبات والصدق للاختبار على عينة بحثه فقد استخرج معامل الثبات 85.2 من خلال إجراء الاختبار وإعادته بعد فترة اخرى على نفس العينة وبلغ صدق الاختبار 86.3 أما موضوعية الاختبار فكانت من خلال نتائج اللاعبين وعدم تدخل الباحث في أوقاتهم ، واستخدم الباحث ساعة إيقاف تقيس أجزاء الثانية بالإضافة إلى الصافرة.

النتائج:

- إن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي اكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل.

- البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

الاقتراحات:

1- التركيز على إعطاء الوحدات التدريبية الخاصة بقياس اللياقة البدنية من خلال الدروس العملية للتربية الرياضية كافة.

2- الإكثار من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بعنصر السرعة من خلال دروس التربية الرياضية.

الاستمرار بمنهاج تطوير عناصر اللياقة البدنية لكافة المراحل.

الدراسة الثالثة : دراسة إبراهيم محمود علي حسين (1993) :

موضوع الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية قيد البحث .

عينة الدراسة : 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي .

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية واختبارات مهارية .

نتائج الدراسة :أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية :

- البرنامج المقترح يؤثر إيجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس .
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

2-4 الدراسات المتعلقة بمتغير حمل التدريب:

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة: أثر تمرينات اللاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد

صاحب الدراسة: أ . م . د احمد يوسف متعب الشمخي أ . م . د سامر يوسف متعب الشمخي

الأهداف العامة للبحث:

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير تحمل القوة والسرعة باستخدام التمرينات اللاهوائية

- معرفة تأثير التمرينات اللاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد

تساؤلات الدراسة:

هل التمرينات اللاهوائية تأثير في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد؟

المنهج المتبع:

اتبع الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة)

عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب بكر اليد لموسم 2005 والبالغ عددهم (12) لاعبا بأعمار (18ـــ19) سنة.

النتائج:

- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور صفة تحمل القوة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد
- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد

التوصيات:

- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين الشباب وبما يتناسب مع قدراتهم وخصائص المرحلة العمرية التي يمرون بها
- الاهتمام بتطوير صفة التحمل بصورة عامة بما لها من أهمية في تحسن الأداء وعمليات الاستشفاء
- ضرورة تطوير الصفات البدنية الخاصة لدى اللاعبين الشباب ومن أهمها التحمل الخاص استخدام
- التمرينات اللاهوائية في تطوير صفة تحمل القوة وتحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد
- إجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية وفئات عمرية أخرى

الدراسة الثانية : دور الحمل التدريبي المنظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى لاعبي كرة اليد .صنف أواسط (17-19) .

صاحب الدراسة : فيلالي محمد .

هدف الدراسة : إبراز دور الحمل البدني كعامل مهم في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وكذا إبراز دور الحمل البدني على الحالة النفسية للاعبين خلال الحصة التدريبية وكذا التأثير السلبي لإهمال دور الحمل البدني في الحصة التدريبية سواء بنفور اللاعبين منها أو في الآثار السلبية على صحتهم كظهور أعراض الحمل الزائد .

إشكالية البحث :

هل للحمل البدني المنتظم دور في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد

فرضيات الدراسة :

- للحمل التدريبي المنتظم دور ايجابي في تنمية دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد .

- للحمل التدريبي القوي جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية.

- للحمل التدريبي الضعيف جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية.

عينة الدراسة :

عينة من لاعبي كرة اليد والتي تمثلت في أواسط نادي هواة "الجيل الصاعد لبرج الغدير" ببرج بوعريريج .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة : تقنية الاستبيان الذي يعتبر من انجح الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة الدراسة.

النتائج المتوصل إليها : أثبتت الدراسة إن للحمل التدريبي المنتظم دور ايجابي في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وكذا أن كل من الحمل البدني القوي والضعيف جدا لهما دور سلبي على تنمية دوافعهم وممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

الفصـــــل الثاني

الإطار العام للدراســـــة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1 التدريب :

لغة : يقال درب فلان بالشيء ، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب.(محمد حسن علاوي، 1994، ص35)

اصطلاحا : يعني مجموع من الإجراءات المخططة و المبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما.(أمر الله احمد البساطي، 1998، ص2)

إجرائيا : هو مجموعة البرامج و المناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف أعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

1-2 حمل التدريب :

"هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني"

"الجهد البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ"

يلاحظ **أن** تعريفات حمل التدريب قد ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لايتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا مهاريا أو خططيا (ابرراهيم حمادة، 2001، ط2، ص63)

التعريف الإجرائي :

هو ذلك الجهد المطبق على الجسم أثناء ممارسة النشاط البدني.

1-3 الســـــــــــرعـــــــــــــــة :

لغة : تسارع و يسرع ، إسراعا بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر .(يوسف شكري فرحات و إميل بديع يعقوب ص 216)

اصطلاحا : يعرفها هاره على أنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، و يقول عنها علاوي إنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان للآخر بأقصى سرعة ممكنة .(كمال عبد الحميد و صبحي حسانين: 1997 ، ص 87).

وتعرف أيضا بان فيها فريقان لكل منهما 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لإحراز الأهداف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة و الفريق الذي يتمكن من تسجيل تكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز (علي حسن أبو جاموس : 2011 ص 503) .

ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن

التعريف الإجرائي : القدرة الفسيولوجية للفرد على الأداء الحركي من نوع واحد في أقل زمن ممكن .

1-4 كـــــرة القدم :

التعريف اللغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم

التعريفي الاصطلاحي : كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ،يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ،ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء (محمود حسام الدين ،1999 ،ص 05).

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر لعبة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية والنفسية ،لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ،وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

و لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خططية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل :القوة ، المرونة، المداومة، القوة المميزة بالسرعة و السرعة .

حيث هاته الأخيرة تمثل العنصر الهام فيها ،وتساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات ،مايجب التنويه هنا إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل مع الباقي من أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى لاعب معين مستوى جيد من ناحية سرعة رد الفعل في حين مستواه من ناحية السرعة الانتقالية منخفض ، و قد يكون العكس الصحيح.

ومن خلال مشاهدنا للعديد من المقابلات المحلية لمختلف الرابطات الجهوية لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

✍هل للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) اثر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u 19 ؟

التساؤلات الثانوية:

- هل توجد فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في السرعة للقياس القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ؟
- هل توجد فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في السرعة للقياس القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة بالنسبة للقياس القبلي؟
- هل توجد فروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة بالنسبة للقياس البعدي؟

3-أهداف الدراسة :

من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل إرتئينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u 19 ؟

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة السرعة عند اللاعبين .

- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعب الجزائري في كرة القدم.

- تحسيس المدربين بأهمية صفة السرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

4-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية ،وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة القدم في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ،وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه التقنية .

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u 19 .

- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم .

- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم .

5- فرضيات الدراسة:

أ/الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) اثر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u 19 .

ب/ الفرضيات الجزئية :

- لاتوجد فروق بين متوسطات أفراد العينة الدراسية في صفة السرعة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- توجد فروق بين متوسطات أفراد العينة الدراسية في صفة السرعة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

-لاتوجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة بالنسبة للقياس القبلي.

- توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة بالنسبة للقياس البعدي.

الفصـــــل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سنقوم بتطبيقها على عينة البحث ألا و هي لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

2- الخصائص السيكومترية للأداة :

2-1 معامل الثبات:

✓ **ثبات الاختبـــــــار:**

يعرف معامل الثبات أنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين".

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار سرعة بدون كرة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 10 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد 5 أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، حيث تم تقدير الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني بمعامل الارتباط "بيرسون" فكانت النتائج المحصول عليها كالأتي:

نتائج ثبات اختبار سرعة بدون كرة تساوي 0.92.

نتائج ثبات اختبار السرعة بالكرة تساوي 0.90.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات :

$$rp = \frac{n.\sum(x.y) - \sum x.\sum y}{\sqrt{[n.\sum x^2 - \sum(x)^2][n.\sum y^2 - \sum(y)^2]}}$$

الجدول (ا) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار سرعة بدون كرة واختبار السرعة بالكرة:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار سرعة بدون كرة.	0.92	0.95
02	اختبار سرعة بالكرة.	0.90	0.94

يتضح من الجدول (أ) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات صفة سرعة رد الفعل قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

2-2 معامل الصدق الذاتي:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي ويعطى بالعلاقة التالية:

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$.

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار سرعة بدون كرة تساوي 0.95.

نتائج صدق اختبار السرعة بالكرة 0.94.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

3-2 موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار السرعة بدون كرة بالإضافة إلى اختبار السرعة بالكرة فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

3- مجالات الدراسة:

نقسم مجالات البحث الى ثلاثة أقسام وهي : المجال المكاني ، أي المنطقة التي جرى فيها البحث ،والمجال البشري أي الإفراد الذين اجري عليهم البحث ، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالاتي :

المجال المكاني :

تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في ملعب الشهيد احمد خلفة بالمسيلة

المجال البشري:

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي كرة القدم أواسط و يتكون من 20 لاعب (وفاق المسيلة) .

المجال ألزماني:

وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات ، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين :

الجانب النظري : بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدا العمل في هذه الدراسة من الجانب ألنضري في بداية شهر ديسمبر إلى غاية شهر فيفري.

الجانب التطبيقي : الاختبارات كانت كمايلي :

- الاختبار القبلي :28 فيفري 2016
- الاختبار ألبعدي: 17 افريل 2016

4- ضبط متغيرات الدراسة : يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث ،يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي :

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط u19 استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع .

أ-أولا: تعريف المتغير المستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة "

تحديد المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) .

ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمة متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع،(وجيه محجوب ،1988 ،ص135).

تحديد المتغير التابع: تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

ضبط لمتغيرات العينة :

إن الدراسة الميدانية يتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المحرجة من جهة أخرى وقد تم ضبط متغيرات الدراسة النحو التالي :

أ-التحكم في الزمن :

وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين من حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي :يمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام (الأحد، والاثنين، والثلاثاء، والأربعاء) بمعدل 1 ساعة إلى ساعة ونصف لكل حصة .

السن: اعتمد الباحث في اختبار العينة على اللاعبين الذي تتراوح أعمارهم ما بين 17 -19 سنة في كل مجموعة (تجريبية ،ضابطه).

الجنس: كلتا العينتين متكونة من ذكور فقط.

5- المنهج المستخدم:

مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا ، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

و قد عرفه **محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب** بأنه :"منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية،بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية،و من بينها الرياضة"..(أ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: 1999 ،ص 217).

6-مجتمع وعينة الدراسة :

تعد عملية اختيار عينة الدراسة : من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي ،إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل .

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه :تلك المجموعة الأصلية التي توجد منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس تلاميذ، أو كتبا أو سكانا أو بأنه وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء والتي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطي في التجربة هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي ،(محمد نصر الدين رضوان ،2003 ،ص14 ،ص17) ويتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي وفاق المسيلة لكرة القدم بالمسيلة بلدية المسيلة صنف أواسط .

ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي ومتكافئ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

أ- المجموعة التجريبية: تضم 10 لاعبين من فريق وفاق المسيلة لكرة القدم صنف أواسط.

ب- المجموعة الشاهدة: تضم 10 لاعبين من فريق وفاق المسيلة لكرة القدم صنف أواسط.

ج-تجانس مجموعات البحث :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والتغيرات، ويجب على المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق والمتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

الجدول (ب): يمثل تجانس عينة الدراسة

وسائل إحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	17.74	1.33	17.79	0.89	0.14	غير دال
الوزن	69	11.12	70	10.89	0.41	غير دال
الطول	1.80	0.79	1.83	0.88	0.93	غير دال

(**ت**)الجد ولية أمام درجة حرية (ن1 +ن2)-2 وعند مستوى الدلالة (0.05)تساوي 2.12 تبين من الجدول (ب) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول ،مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

7- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي .

7-1 أدوات الجانب النظري : اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجلات والمذاكر التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة

7-2 -أدوات الجانب التطبيقي : اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والتي تتمثل في اختبارات السرعة التي أجريت على كلتا المجموعتين

التجريبية والشاهدة على شكل قبلي وبعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفة السرعة أللتي تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث .

7-2-1 تعريف الاختبار :

هو: " الأسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات "

كما عرفه وجيه محجوب على أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسي : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا (وجبه محجوب ،1989 ،ص254).

الاختبارات البدنية : وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية .

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة ،السرعة ،التحمل ..إلخ)وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية ،من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة لأفراد الحالية ،حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم ،مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

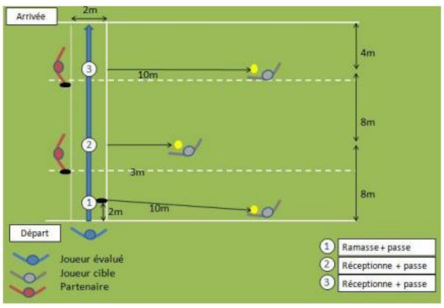
7-2- 2 الاختبارات:

7-2-2-1 اختبار قياس السرعة:"اختبار 20م لسرعة بدون كرة" " le test 20m sprint "

الغرض من الاختبار: قياس السرعة .

الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (02م)

وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة.



الشكل (03): اختبار 20م لسرعة بدون كرة

وصف الاختبار: يقف اللاعبين عند خط البداية لاعب تلو الأخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20متر من خط البداية بدون كرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب الذي بعده وهكذا إلى إن يقوم جميع اللاعبين بتطبيق التمرين ومن جهتنا نكون قد سجلنا وقت كل لاعب ونعيد تطبيق الاختبار بعد 3 دقائق من الراحة ثم نقوم بالتسجيل للمرة الثانية ونأخذ التوقيت الأحسن .

7-2-2- 2 اختبار قياس السرعة :"اختبار السرعة بالكرة"(كمال الدين عبد الرحمان ودرويش وقدري مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد:2002 ، ص 187).

- **الغرض من الاختبار :** قياس السرعة .

-**الأدوات المستخدمة :** مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة، كرة.

-**وصف الاختبار:** يقف اللاعبين عند خط البداية لاعب تلو الأخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20متر من خط البداية بالكرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب الذي بعده وهكذا إلى أن يقوم جميع اللاعبين بتطبيق التمرين ومن جهتنا نكون قد سجلنا وقت كل لاعب ونعيد تطبيق الاختبار ثم نقوم بالتسجيل للمرة الثانية.

8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:.

8-1 الوسائل البيداغوجية :

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في ملعب الشهيد احمد خلفة ،وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي :

- اختبارات البدنية
- شريط قياس .
- استمارة التسجيل البيانات

2-8 –البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة القدم أواسط وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ،حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة السرعة وتحسينها انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط u19 .

3-8 خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

ثم تقسيم هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرنامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم هدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج .

4-8 الخطة الزمنية للبرنامج : تم تقسيم البرنامج إلى 18 وحدات تدريبية زمن كل منها من 60 إلى 75 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ،وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية (18) ستة أسابيع وبواقع ثلاث حصص تدريبية أسبوعيا ،لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة 2016/03/06 إلى 2016/04/13.

5-8 التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

لهذه التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ،ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

وكان الهدف من التجربة هو :

1-التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة .

2-التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .

3-اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها .

4-التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ماهو مخطط له.

5-التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل.

6-إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن آن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

8-6 – التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي 18 وحدة تدريبية نفذت، وقد استغرق هذا البرنامج ستة أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع وذلك أيام (الأحد-الاثنين – الأربعاء) من الساعة 17:30 إلى 19:00

8-7 – القياس القبلي :تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي، وذلك في يوم 2016/02/28.

8-8– القياس البعدي :تم إجراء القياس ألبعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي، وذلك في يوم 2016/04/17.

9- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s إصدار18، وعلى أساس هذا الترميز تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلــي بعد أن قمنا بتفريغها يدويا على الورق ثم قمنا بإدخالها بواسطة برنامج (Microsoft office Excel) إلى جهاز الحاسب الآلي ثم تم نقلها إلى برنامج (SPSS) وهي اختصار لــ (statistical package for social science)(ــ سعد زغلول بشير: 2003، ص8) والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث قمنا بمعالجة معطيات الاختبارات وقمنا بحساب التالي :

المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ..، سن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س. (على لصيف، محمود السامرائي ، 1973، ص 75،ص76) .

الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

ستيودنت :

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم .بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب .

خلاصة:

حاولنا في هذا الجانب باعتباره الإطار التطبيقي للبحث و هو من أهم الجوانب في البحث من حيث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة و حدود البحث الرمانية والمكانية و إبراز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .

الفصـــــل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

1.1 عرض نتائج الدراسة

1.1.1 عرض نتائج المجموعة الضابطة:

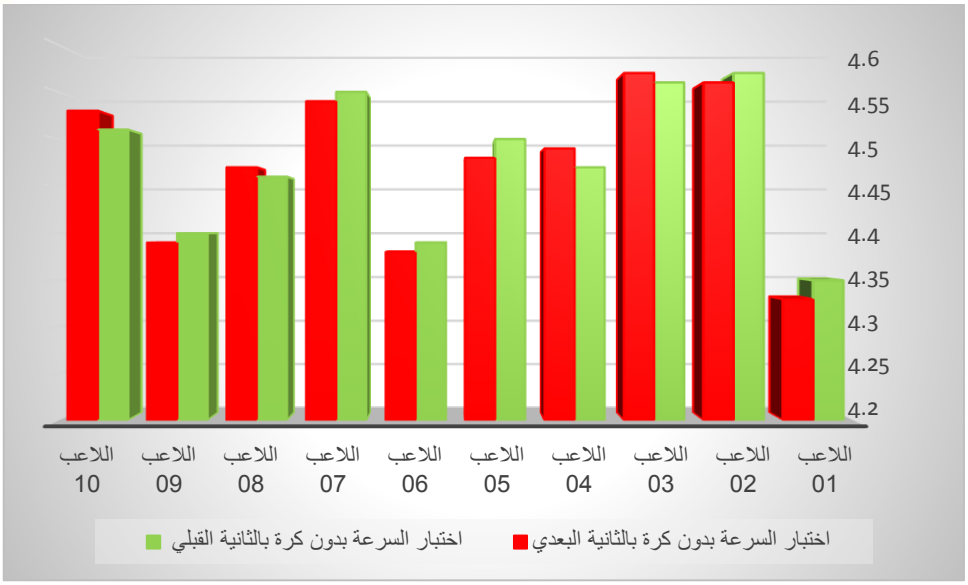
أ/ إختبار السرعة بدون كرة بالثانية:

– الجدول رقم (07) يوضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بدون كرة بالثانية	
	القبلي	البعدي
اللاعب 01	4.35	4.33
اللاعب 02	4.57	4.56
اللاعب 03	4.56	4.57
اللاعب 04	4.47	4.49
اللاعب 05	4.5	4.48
اللاعب 06	4.39	4.38
اللاعب 07	4.55	4.54
اللاعب 08	4.46	4.47
اللاعب 09	4.4	4.39
اللاعب 10	4.51	4.53

من خلال الجدول أعلاه رقم (07) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بدون كرة) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 4.57 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب الثاني و4.35 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الأول، أما بالنسبة للقياس البعدي فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب الثالث وقدرها 4.57 وأدناها 4.33 والتي تحصل عليها اللاعب الأول.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه لا يوجد فرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في إختبار السرعة (بدون كرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (04).



الشكل رقم (04) أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي.

ب/ إختبار السرعة بالكرة بالثانية

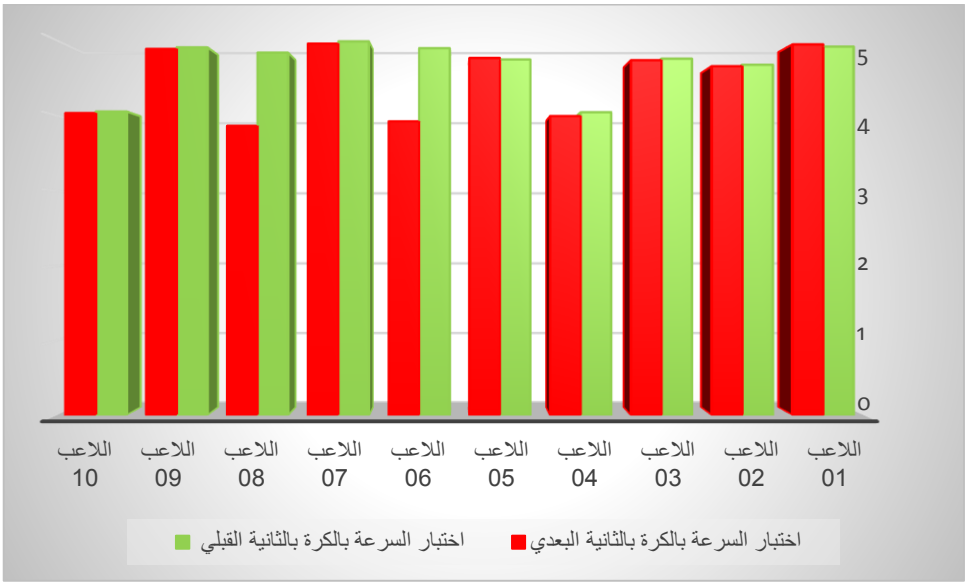
– الجدول رقم (08) يوضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بالكرة بالثانية	
	القبلي	البعدي
اللاعب 01	4.91	4.94
اللاعب 02	4.67	4.65
اللاعب 03	4.75	4.73
اللاعب 04	4.04	3.99
اللاعب 05	4.74	4.76
اللاعب 06	4.89	3.92
اللاعب 07	4.98	4.95
اللاعب 08	4.83	3.86
اللاعب 09	4.9	4.88
اللاعب 10	4.05	4.03

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بالكرة) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 4.98 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب

السابع و4.04 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الرابع، أما بالنسبة للقياس البعدي فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب السابع وقدرها 4.95 وأدناها 3.86 والتي تحصل عليها اللاعب الثامن.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه لا يوجد فرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في إختبار السرعة (بالكرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (05).



الشكل رقم (05) أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي.

2.1.1 عرض نتائج المجموعة التجريبية:

أ/ إختبار السرعة بدون كرة بالثانية

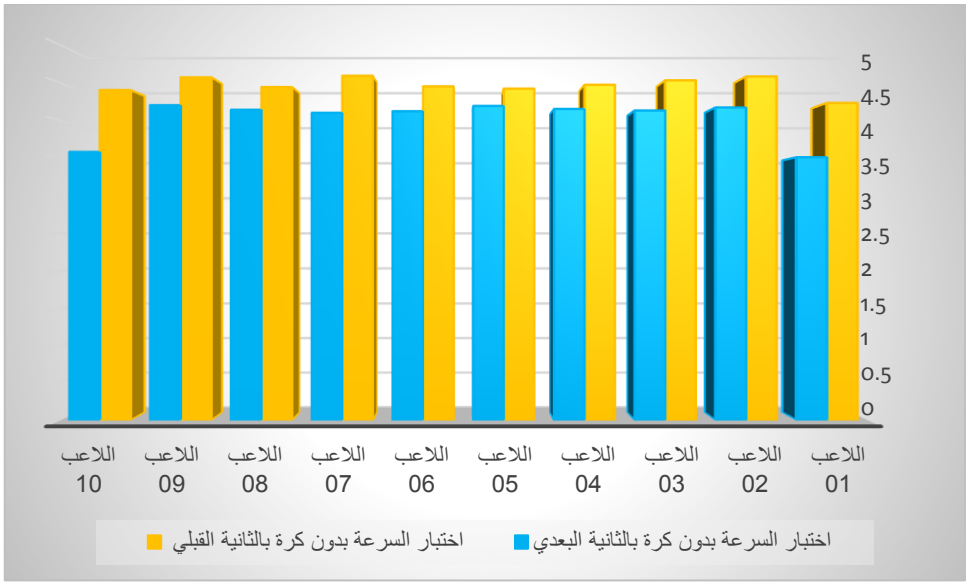
– الجدول رقم (09) يوضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بدون كرة بالثانية	
	القبلي	البعدي
اللاعب 01	4.23	3.51
اللاعب 02	4.58	4.17
اللاعب 03	4.53	4.13
اللاعب 04	4.47	4.15
اللاعب 05	4.42	4.19
اللاعب 06	4.45	4.12
اللاعب 07	4.59	4.1

اللاعب 08	4.44	4.14
اللاعب 09	4.57	4.2
اللاعب 10	4.4	3.58

من خلال الجدول أعلاه رقم (09) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بدون كرة) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية أنها تراوحت بين 4.59 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب السابع و4.23 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الأول، أما بالنسبة للقياس البعدي فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب التاسع وقدرها 4.20 وأدناها 3.51 والتي تحصل عليها اللاعب الأول.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه يوجد فرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (بدون كرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (06).



الشكل رقم (05) أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي.

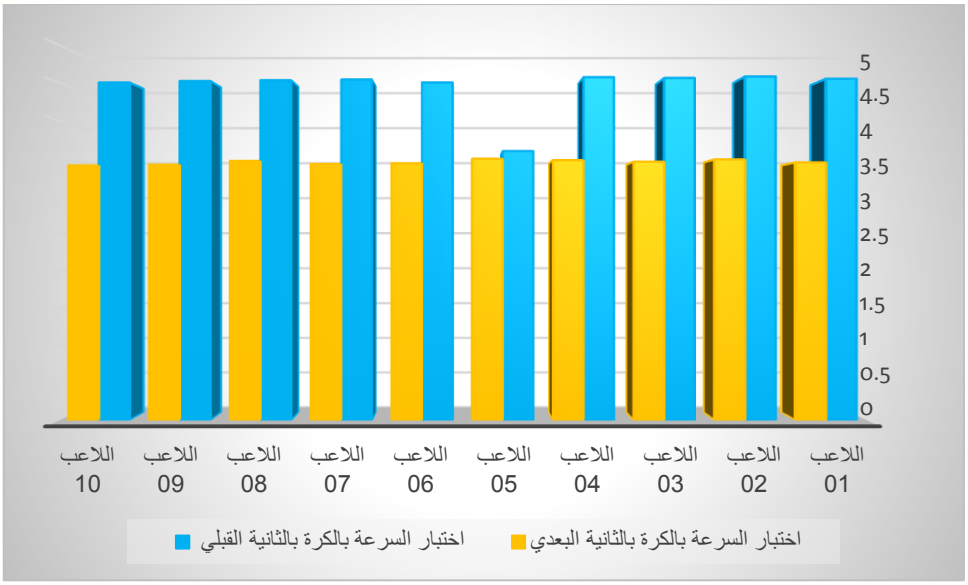
ب/ إختبار السرعة بالكرة بالثانية

الجدول رقم (10) يوضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بالكرة بالثانية	
	القبلي	البعدي
اللاعب 01	4.55	3.44
اللاعب 02	4.58	3.48
اللاعب 03	4.56	3.45
اللاعب 04	4.57	3.47
اللاعب 05	3.59	3.49
اللاعب 06	4.5	3.43
اللاعب 07	4.54	3.42
اللاعب 08	4.53	3.46
اللاعب 09	4.52	3.41
اللاعب 10	4.5	3.4

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بالكرة) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية أنها تراوحت بين 4.58 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب الثاني 3.59 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الخامس، أما بالنسبة للقياس البعدي فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب الخامس وقدرها 3.49 وأدناها 3.40 والتي تحصل عليها اللاعب العاشر.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه يوجد فرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (بالكرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (07).



الشكل رقم (07) أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي.

3.1.1 المقارنة بين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي:

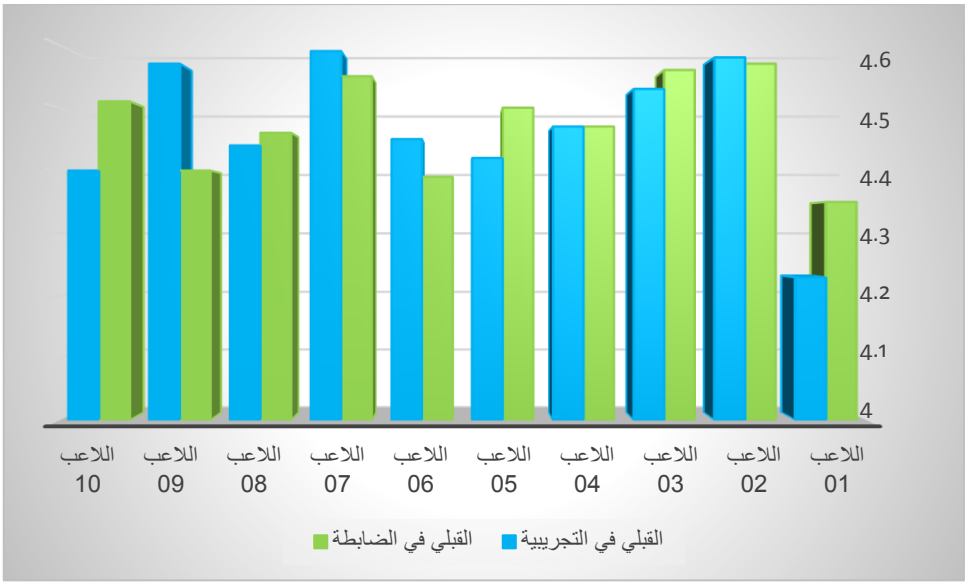
أ/ إختبار السرعة بدون كرة بالثانية:

الجدول رقم (11) يوضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بدون كرة بالثانية	
	القبلي في الضابطة	القبلي في التجريبية
اللاعب 01	4.35	4.23
اللاعب 02	4.57	4.58
اللاعب 03	4.56	4.53
اللاعب 04	4.47	4.47
اللاعب 05	4.5	4.42
اللاعب 06	4.39	4.45
اللاعب 07	4.55	4.59
اللاعب 08	4.46	4.44
اللاعب 09	4.4	4.57
اللاعب 10	4.51	4.4

من خلال الجدول أعلاه رقم (11) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بدون كرة) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 4.57 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب الثاني 4.35 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الأول، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب السابع وقدرها 4.59 وأدناها 4.23 والتي تحصل عليها اللاعب الأول.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه لا يوجد فرق في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (بدون كرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (08).



الشكل رقم (08) أعمدة توضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ب/ إختبار السرعة بالكرة بالثانية:

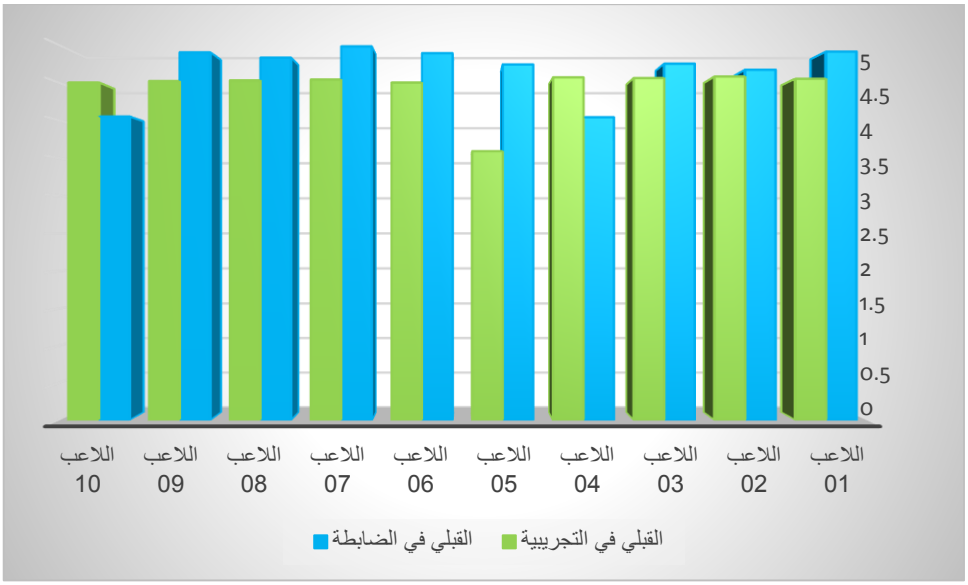
الجدول رقم (12) يوضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بالكرة بالثانية	
	القبلي في الضابطة	القبلي في التجريبية
اللاعب 01	4.91	4.55
اللاعب 02	4.67	4.58
اللاعب 03	4.75	4.56
اللاعب 04	4.04	4.57
اللاعب 05	4.74	3.59
اللاعب 06	4.89	4.5

اللاعب 07	4.98	4.54
اللاعب 08	4.83	4.53
اللاعب 09	4.9	4.52
اللاعب 10	4.05	4.5

من خلال الجدول أعلاه رقم (12) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بالكرة) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 4.57 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب الثاني 4.35 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الأول، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب السابع وقدرها 4.59 وأدناها 4.23 والتي تحصل عليها اللاعب الأول.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه لا يوجد فرق في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (بالكرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (09).



الشكل رقم (09) أعمدة توضح نتائج القياس القبلي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4.1.1 المقارنة بين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي:

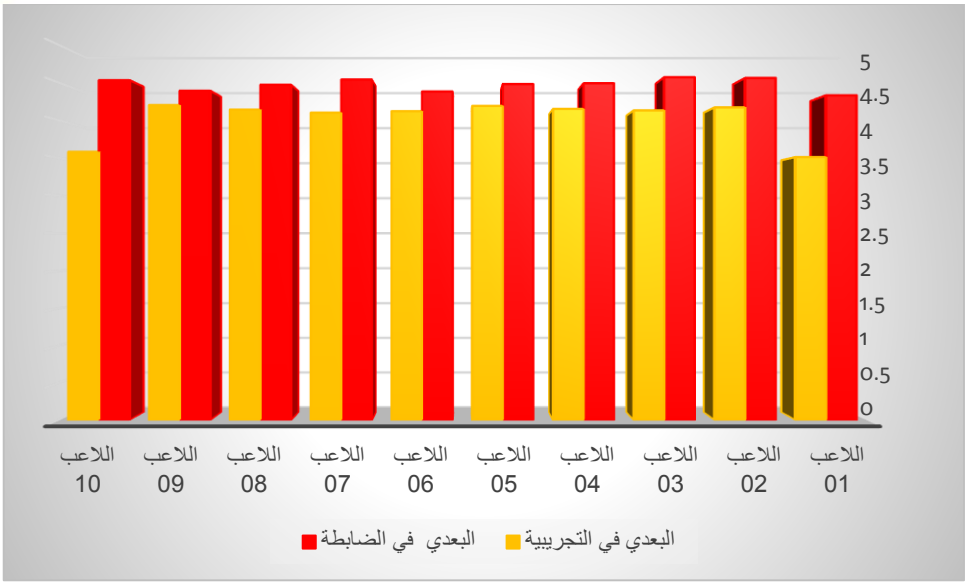
أ/ إختبار السرعة بدون كرة بالثانية

الجدول رقم (13) يوضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بدون كرة بالثانية	
	البعدي في الضابطة	البعدي في التجريبية
اللاعب 01	4.33	3.51
اللاعب 02	4.56	4.17
اللاعب 03	4.57	4.13
اللاعب 04	4.49	4.15
اللاعب 05	4.48	4.19
اللاعب 06	4.38	4.12
اللاعب 07	4.54	4.1
اللاعب 08	4.47	4.14
اللاعب 09	4.39	4.2
اللاعب 10	4.53	3.58

من خلال الجدول أعلاه رقم (13) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بدون كرة) في القياس البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 4.57 كاعلى مدة تحصل عليها اللاعب الثاني و4.35 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب الأول، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب التاسع وقدرها 4.20 وأدناها 3.51 والتي تحصل عليها اللاعب الأول.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه يوجد فرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في إختبار السرعة (بدون كرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (10).



الشكل رقم (10) أعمدة توضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بدون كرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ب/ إختبار السرعة بالكرة بالثانية

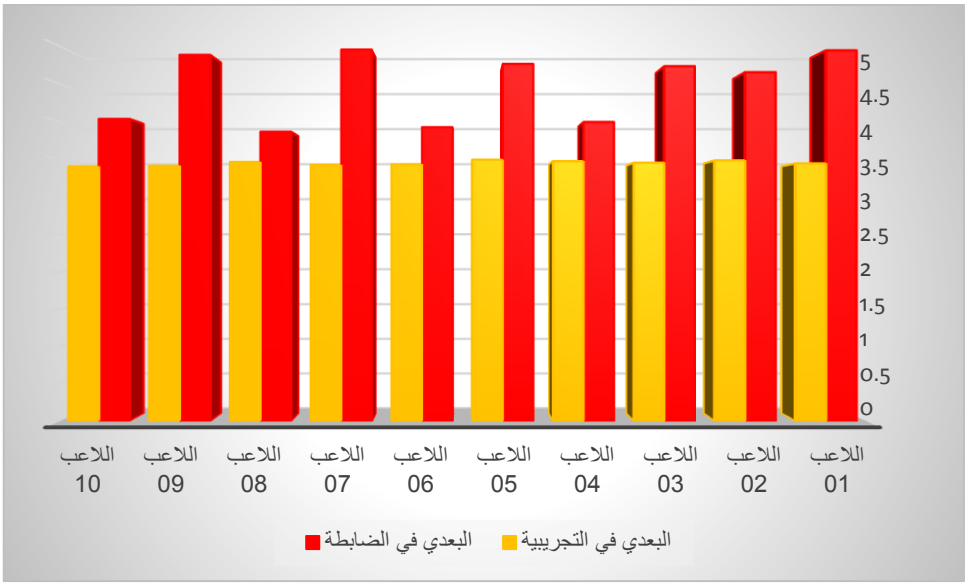
الجدول رقم (14) يوضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاسم و اللقب	اختبار السرعة بالكرة بالثانية	
	البعدي في الضابطة	البعدي في التجريبية
اللاعب 01	4.94	3.44
اللاعب 02	4.65	3.48
اللاعب 03	4.73	3.45
اللاعب 04	3.99	3.47
اللاعب 05	4.76	3.49
اللاعب 06	3.92	3.43
اللاعب 07	4.95	3.42
اللاعب 08	3.86	3.46
اللاعب 09	4.88	3.41
اللاعب 10	4.03	3.4

من خلال الجدول أعلاه رقم (14) نلاحظ وبناءا على الأوقات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار السرعة (بالكرة) في القياس البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 4.95 كاعلى مدة تحصل عليها

اللاعب السابع و3.86 كادنى مدة تحصل عليها اللاعب السادس، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب الخامس وقدرها 3.49 وأدناها 3.40 والتي تحصل عليها اللاعب العاشر.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه يوجد فرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في إختبار السرعة (بالكرة) وهذا ما وضحه الشكل رقم (11).



الشكل رقم (11) أعمدة توضح نتائج القياس البعدي في إختبار السرعة بالكرة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2.1 تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

1.2.1 الفرضية الاولى:

نصت الفرضية الفرعية الأولى على : " **لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة** "، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدولرقم (15) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة الضابطة									
إختبار السرعة		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
بدون كرة	القياس القبلي	10	4.47	0.07	9	0.408	0,693	غير دال عند (α=0.05)
	القياس البعدي		4.47	0.08				
بالكرة	القياس القبلي	10	4.67	0.34	9	1.605	0,143	غير دال عند (α=0.05)
	القياس البعدي		4.47	0.45				

من خلال الجدول أعلاه رقم (15) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في الجزء الاول من اختبار السرعة (بدون كرة) نلاحظ أنهما متساويين 4.47 في كلى القياسين مع فرق طفيف جدا في الانحرافات المعيارية حيث بلغ بالنسبة للقياس القبلي 0.07 وبالنسبة للقياس البعدي 0.08، أما بالنسبة للجزء الثاني من اختبار السرعة (بالكرة) فنلاحظ أن هناك تقارب حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4,67 بانحراف معياري قدر بـــ 0.34، وبالنسبة للقياس البعدي قدر المتوسط الحسابي بـــ 4,47 بانحراف معياري بلغ 0.45.

من خلال جملة هذه الفروقات الطفيفة يمكن القول بأنه لا توجد فروق في متوسطات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة وهذا ما أكدته قيم (t_{test}) والتي بلغت بالنسبة لاختبار السرعة بدون كرة (0.40) وبالنسبة لاختبار السرعة بالكرة (1.60) حيث جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا 0.05، مما يجرنا إلى القول بأنه تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الاولى القائلة بـــ " **لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في ختبار السرعة** "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2.2.1 الفرضية الثانية

نصت الفرضية الفرعية الثانية على : " **توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة** "، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدولرقم (16) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة التجريبية									
إختبار السرعة		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
بدون كرة	القياس القبلي	10	4.46	0.10	9	7.329	0,000	دال عند (α=0.01)
	القياس البعدي		4.02	0.25				
بالكرة	القياس القبلي	10	4.44	0.30	9	9.987	0,000	دال عند (α=0.01)
	القياس البعدي		3.44	0.03				

من خلال الجدول أعلاه رقم (16) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الجزء الاول من اختبار السرعة (بدون كرة) نلاحظ أن هناك فرق بينهما حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4,46 بانحراف معياري قدر بـــ 0.10، وبالنسبة للقياس البعدي قدر المتوسط الحسابي بـــ 4,02 بانحراف معياري بلغ 0.25، أما بالنسبة للجزء الثاني من اختبار السرعة (بالكرة) فنلاحظ أن هناك فرق واضح حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4,44 بانحراف معياري قدر بـــ 0.30، وبالنسبة للقياس البعدي قدر المتوسط الحسابي بـــ 3,44 بانحراف معياري بلغ 0.03.

من خلال جملة هذه الفروقات يمكن القول بأنه توجد فروق في متوسطات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة وهذا ما أكدته قيم (t_{test}) والتي بلغت بالنسبة لاختبار السرعة بدون كرة (7.73) وبالنسبة لاختبار السرعة بالكرة (9.98) حيث جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا 0.01، مما يجرنا إلى القول بأنه تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الثانية القائلة بـــ " **توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في ختبار السرعة** " كما أن هذه الفروق كانت لصالح القياس القبلي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

3.2.1 الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة على : "**لاتوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة بالنسبة للقياس القبلي** "، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (17) يوضح الفرق بين المجموعتين (ت،ض) في القياس القبلي في إختبار السرعة

إختبار السرعة		التجانس (F) ليفين	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
بدون كرة	تجريبية	0.517	0.481	10	4.46	0.108	18	-0.190	0.851	غيردال
	ضابطة			10	4.47	0.076				
بالكرة	تجريبية	0.646	0.432	10	4.44	0.301	18	-1.601	0.127	غيردال
	ضابطة			10	4.67	0.345				

من خلال الجدول رقم (17) أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.51) بالنسبة لاختبار السرعة بدون كرة و(0,64) بالنسبة لاختبار السرعة بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهي قيم

غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في الجزء الأول من اختبار السرعة (بدون كرة) والتي بلغت في المجموعة التجريبية (4.46) بانحراف قدر بـــ 0.10 وفي المجموعة الضابطة (4.47) بانحراف قدر بـــ 0.07، أما في الجزء الثاني من اختبار السرعة (بالكرة) والتي بلغت في المجموعة التجريبية (4.44) بانحراف قدر بـــ 0.30 وفي المجموعة الضابطة (4.67) بانحراف قدر بـــ 0.34، يمكن القول بأن هناك فروقا طفيفة بينهما، غير أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (0.19-) بالنسبة لاختبار السرعة بدون كرة و(1.60-) بالنسبة لاختبار السرعة بالكرة، أن كلى القيمتين جاءتا غير دالتان إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم قبول فرضية البحث الثالثة القائلة بـــ "**لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة بالنسبة للقياس القبلي**"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

4.2.1 الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الفرعية الرابعة على : "**توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة بالنسبة للقياس البعدي** "، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (18) يوضح الفرق بين المجموعتين (ت، ض) في القياس البعدي في إختبار السرعة

إختبار السرعة		التجانس ليفين (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
بدون كرة	تجريبية	6.177	0.023	10	4.02	0.257	10.82	-5.20	0.000	دال عند 0.01
	ضابطة			10	4.47	0.082				
بالكرة	تجريبية	82.79	0.000	10	3.44	0.030	9.07	-7.04	0.000	دال عند 0.01
	ضابطة			10	4.47	0.459				

من خلال الجدول رقم (18) أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (6.17) بالنسبة لاختبار السرعة بدون كرة و(82,79) بالنسبة لاختبار السرعة بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في الجزء الأول من اختبار السرعة (بدون كرة) والتي بلغت في المجموعة التجريبية (4.02) بانحراف قدر بـــ 0.25 وفي المجموعة الضابطة (4.47) بانحراف قدر بـــ 0.08، أما في الجزء الثاني من اختبار السرعة (بالكرة) والتي بلغت في المجموعة التجريبية (3.44) بانحراف قدر بـــ 0.03 وفي المجموعة الضابطة (4.47) بانحراف قدر بـــ 0.45، يمكن القول بأن هناك فروقا واضحة بينهما، وهذا ما أكدته قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (5.20-) بالنسبة لاختبار السرعة بدون كرة و(7.04-) بالنسبة لاختبار السرعة بالكرة، أن كلى القيمتين جاءتا دالتان إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم قبول فرضية البحث الرابعة القائلة بـــ "**توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة بالنسبة للقياس البعدي**" كما أن هذه الفروق كانت لصالح مجموعة الضابطة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفصـــــل الخامس

الاستنتاجات والاقتراحات

1- الاستنتاج العام:

من خلال جملة النتائج المحصل عليها في اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بمختلف قياسيهما والتي أفرزت عن:

– تم قبول فرضية البحث الأولى التي نصت على أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة .

– تم قبول فرضية البحث الثانية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي في كل من اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة .

– تم قبول فرضية البحث الثالثة التي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة بالنسبة للقياس القبلي .

– تم قبول فرضية البحث الربعة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة بالنسبة للقياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة .

بناءا على جملة هذه النتائج يمكن الحكم على مدى فعالية البرنامج المقترح والمعد خصيصا لتطوير صفة السرعة وذالك وفق مكونات حمل التدريب ومنه فان هذا البرنامج قد حقق الغرض المرجو وقد تمثل في تطوير صفة السرعة وهذا مابين من خلال الفرضية الثانية والرابعة ففي الفرضية الثانية وجدت الفروق لصالح القياس القبلي وفي الفرضية الرابعة وجد أن الفروق كانت لصالح المجموعة الضابطة وبالتالي يمكن آن نقول أن البرنامج المقترح خفف من عامل الوقت وبالتالي طور صفة السرعة .

2- الاقتراحات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة اقتراحات وهي كما يلي :

- يمكن استعمال تمارين تطوير السرعة بطريقة الشدة، الحجم، الكثافة على طريقة عدائي السرعة وتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالسرعة يدرج كحصتين خلال كل أسبوع مثلا و يتم إدراجه في البرنامج السنوي و بطريقة مدروسة على خصوصيات كرة القدم.
- يمكن اللجوء إلى تطوير السرعة من خلال فرض وضعيات (بهدف زيادة في شدة التمرين)على اللاعب قصد تعويده على اللعب أثناء المنافسات دون إشكال.
- الاهتمام بتطوير صفة السرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم.
- التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم
- ضرورة الاعتماد على مبدأ التنويع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل (التنويع في سرعات أداء التمرين ، التنويع في المسافات المقطوعة ...).

3- الأفاق المستقبلية للدراسة:

تثير نتائج هذه الدراسة إشكاليات مستقبلية مترجمة كما يلي:

- كيف يمكن الانتفاع بآثار تطوير السرعة بكل أشكالها في تدريب كرة القدم رغم قصر الفترة الزمنية المخصصة للتدريب؟
- كيف يمكن استعمال البنية الفيزيولوجية بهدف تطوير السرعة في رياضة كرة القدم؟

الخـــــــاتمـــــة

إن صفة السرعة تمثل الهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الفرد داخل الفريق ، و هذا لأن صفة السرعة تعتبر طريقة من بين الطرق التي تساعد على تسجيل الأهداف إن لم نقل أهمها وهي أيضا بداية كل هجوم، فإن لهذه الأخيرة أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.

ومن أجل كل هذا فإن تغاضي بعض المدربين لكرة القدم في تطوير هاته الصفة عند لاعبي كرة القدم تعتبر مشكل من بين المشاكل الكبرى في كرة القدم الحديثة التي يجب أخذها بعين الاعتبار لمعرفة الأسباب و العراقيل التي أدت إلى ذلك لمعالجتها و الرفع من فعاليتها و الوصول إلى المستويات العالية .

لقد كان الهدف من دراستنالهذا الموضوع إبراز اثر البرنامج التدريبي وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u19 ، حيث توصلنا إلى :

أنه من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة ،حيث أن صفة السرعة تعتبر من الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم ، كما أنها ضرورية للتنمية من خلال توجيه عمل جاد ومنتظم.

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة السرعة.

في الأخير نستطيع القول أن هذه النتائج يمكن أن تكون منارا للمخططين و المختصين في مجال التدريب الرياضي خاصة كرة القدم ،و هذا بالسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة ،وتوفير كل الظروف لنجاح اللاعب الجزائري ،لإضفاء الحماس و التشويق الذي يعشقه الجمهور في هذه اللعبة، ولا يأتي هذا إلا بتسجيل الأهداف الكثيرة في المباريات التي تكون صفة السرعة دائما عاملا أساسيا فيها .

المصادر والمراجع

المصادر باللغة العربية

1- القرآن الكريم

أ- الكتب :

1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ،فسيولوجية التدريب في كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1994.

2- أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين فيسيولوجية اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي ،ط1 القاهرة ،1993م.

3- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الراضي ،الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

4- إبراهيم شعلان، الشعب المصري في امثاله العامية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1972م.

5- بيترح ،ل،طرمسون ،مدخل إلى نظريات التدريب ،ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة 1996.

6- بسطيوي احمد ،أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي،1999م.

7- توما جورج فوري سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ،لبنان ،2000 م.

8- حنفي محمود مختار ،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1990 م .

9- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب . مطبعة دار الفكر .القاهرة .1980 م.

10- ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار النشر والتوزيع،1997م.

11- ريسان خريط مجيد ،موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ،مطابع العالي البصيرة ،ج1 ،1989م .

12- زهير السريجي، أسس التربية البدنية ،سوريا ،1975.

13- شاكر فرهود الدرعه ،علم التدريب الرياضي ،ط1 ،دار السلاسل الكويت ،1998م.

14- عصام عبد الخالق ،التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،ط3 ،دار المعارف ،القاهرة 2003 م.

15- عصام عبد الخالق ،التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،ط3 ،دار المعارف ،القاهرة 2003 م.

16- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق .مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة،1999م .

17- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997 م.

18-كمال درويش وآخرون ، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998

19- كمال درويش وآخرون، الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ،ط1، القاهرة، 1991،.

20- كمال عبد الحميد .زينب فهمي ، كرة اليد للناشئين و تلامذة المدارس ،ط2 ،دار الفكر العربي ،القاهرة

21- كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدري مرسي وعماد الدين عباس ابو زيد، القياس والتقويم وتحليل المبرات في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 2002 ، ص 187.

22- كمال عبد الحميد ، اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997.

23- كمال وسوقي، النمو التربوي للطفل و المراهق ، دار النحوطة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .

24- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى معاني، موسوعة التدريب الرياضي وتطبيقه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997م.

25- معتصم غوتوق ،دليل في علم التدريب الرياضي ،دار الفكر ،عمان ،2000م.

26- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ،ط1 ،دار المعارف القاهرة ،1990م.

27- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط2 ،القاهرة دار الفكر العربي 2001 م.

28- مهند حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1،2005م.

29- محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي، اختبار الأداء الحركي ،دار الفكر العربي، القاهر، 1994 م.

30- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى معاني ،موسوعة التدريب الرياضي وتطبيقه ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،1997م.

31- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط2 ،القاهرة دار الفكر العربي 2001م.

32- محمد صبحي حسين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ،ط2 ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1996م.

33- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ،ج1 ،ط3 ، دار الفكر العربي 1987م

34- موسى فهمي إبراهيم، موسوعة الجمباز، دار الكتب الجامعية، القاهرة، 1970 م.

35- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط2 ،القاهرة دار الفكر العربي، 2001.

36- محمد صبحي حسانين، التقويم و القياس في التربية البدنية/ج1،ط2، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1987م.

37- محسن علاوة ،إختبار الأداء الحركي ، دار الفكر العربي .مصر 1982 .

38- محمد الشافعي وآخرون، لتربية وتطبيقاتها في المدرسة الابتدائية ،ط2 ،مكتبة لأنجلو مصرية .القاهرة ،1995.

39- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،1988م.

ب – المجلات

40- مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية : جامعة الموصل ،المجلد 11،العدد01 ،العراق ،2011

41– مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم الموسم الكروي 2005 –2006 م .

42– مجلة التربية البدنية والرياضية ،جامعة بغداد ،المجلد 02 ،العدد 02 ،العراق ،2002

43- مجلة التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،المجلد 13 ،العدد 02 ،العراق ،2

ج – المواقع الالكترونية :

44-http://www.iraqnla- iq.com/opac/fullrecr.php?nid=146502&hl=ara-

45-http://www.franchecomterugby.com/upload/rugby_a_7/article_v8_ test20m3 passes.pdf

الملاحق

ملحق نتائج الدراسة

الفرضية الأولى

Test-t

Statistiques pour échantillonsappariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	E standard moyenne
Paire 1	القبلي في الظابطة بالكرة	4.4760	10	0.07633	0.02414
	البعدي في الظابطة بالكرة	4.4740	10	0.08235	0.02604
Paire 2	القلبي في الظابطة بدون كرة	4.6760	10	0.34526	0.10918
	البعدي في الضابطة بدون كرة	4.4710	10	0.45972	0.14538

Test échantillonsappariés							
		Diff app			t	ddl	Sig. (bil)
		Moy	E-t	E s m			
Paire 1	القبلي في الظابطة بالكرة - البعدي في الظابطة بالكرة	0.002	0.015	0.004	0.408	9	0.693
Paire 2	القلبي في الظابطة بدون كرة - البعدي في الضابطة بدون كرة	0.205	0.403	0.127	1.605	9	0.143

الفرضية الثانية

Test-t

Statistiques pour échantillonsappariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	E standard moyenne
Paire 1	القبلي في التجريبية بالكرة	4.4680	10	0.10871	0.03438
	البعدي في التجريبية بالكرة	4.0290	10	0.25744	0.08141
Paire 2	القبلي في التجريبية بدون كرة	4.4440	10	0.30130	0.09528
	البعدي في التجريبية بدون كرة	3.4450	10	0.03028	0.00957

Test échantillonsappariés							
		Diff app			t	ddl	Sig. (bil)
		Moy	E-t	E s m			
Paire 1	القبلي في التجريبية بالكرة - البعدي في التجريبية بالكرة	0.439	0.189	0.059	7.329	9	0.000
Paire 2	القبلي في التجريبية بدون كرة - البعدي في التجريبية بدون كرة	0.999	0.316	0.100	9.987	9	0.000

الفرضية الثالثة

Test-t

Statistiques de groupe					
المجموعات		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
القبلي في التجريبية بالكرة	التجريبية	10	4.4680	0.10871	0.03438
	الضابطة	10	4.4760	0.07633	0.02414
القبلي في التجريبية بدون كرة	التجريبية	10	4.4440	0.30130	0.09528
	الضابطة	10	4.6760	0.34526	0.10918

Test d'échantillonsindépendants								
		Test de Levene		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bil)	Diff moy	Diff é-t
القبلي في التجريبية بالكرة	varéga	0.517	0.481	-0.190	18	0.851	-0.008	0.042
	varinéga			-0.190	16.13	0.851	-0.008	0.042
القبلي في التجريبية بدون كرة	varéga	0.646	0.432	-1.601	18	0.127	-0.232	0.144
	varinéga			-1.601	17.67	0.127	-0.232	0.144

الفرضية الرابعة

Test-t

Statistiques de groupe					
المجموعات		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
البعدي في التجريبية بالكرة	التجريبية	10	4.0290	0.25744	0.08141
	الضابطة	10	4.4740	0.08235	0.02604
البعدي في التجريبية بدون كرة	التجريبية	10	3.4450	0.03028	0.00957
	الضابطة	10	4.4710	0.45972	0.14538

Test d'échantillonsindépendants								
		Test de Levene		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bil)	Diff moy	Diff é-t
البعدي في التجريبية بالكرة	varéga	6.177	0.023	-5.20	18	0.000	-0.445	0.08
	varinéga			-5.20	10.82	0.000	-0.445	0.08
البعدي في التجريبية بدون كرة	varéga	82.79	0.000	-7.04	18	0.000	-1.026	0.14
	varinéga			-7.04	9.07	0.000	-1.026	0.14

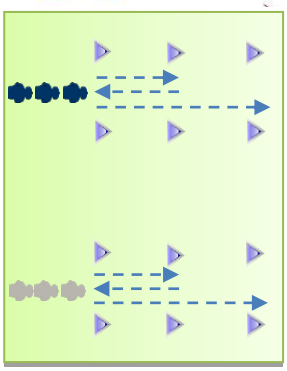
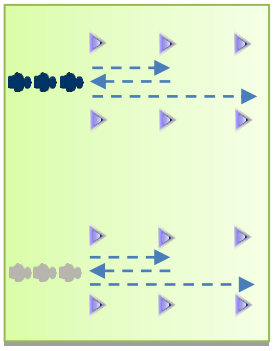
المحتـــــــــوى التطبيقـــــــــــي للبرنـــامج التدريبـــــي

الأسابيع	الأيام	المحتوى التطبيقي (الأهداف)
الأسبوع الأول	الأحد	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية.
	الاثنين	تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة.
	الأربعاء	تنمية سرعة رد الفعل
الأسبوع الثاني	الأحد	التحكم في الارتكاز+سرعة التنقل.
	الاثنين	سرعة التنقل بالكرة والمراوغة.
	الأربعاء	تنمية سرعة رد الفعل .
الأسبوع الثالث	الأحد	تنمية السرعة للأطراف السفلية.
	الاثنين	تنمية التحكم في الارتكاز+ سرعة التنقل بالكرة.
	الأربعاء	تنمية سرعة الانتقال با الكرة.
الأسبوع الرابع	الأحد	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.
	الاثنين	التحكم في الكرة+سرعة التنقل.
	الأربعاء	تنمية السرعة الانتقالية بالكرة.
الأسبوع الخامس	الأحد	تنمية سرعة رد الفعل.
	الاثنين	تنمية سرعة الأداء+دحرجة الكرة.
	الأربعاء	تنمية سرعة الانتقال+ دحرجة الكرة بسرعة.
الأسبوع السادس	الأحد	تنمية قوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلية.
	الاثنين	تنمية سرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل.
	الأربعاء	دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+سرعة الأداء.

التاريخ :2016/03/06	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 01	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية

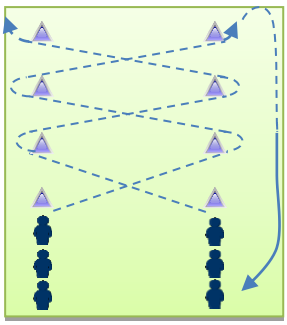
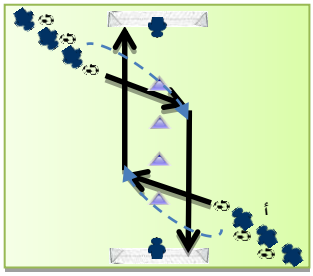
الأسبوع	الأول
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات–أقماع
الشدة التدريبية	%90–%80

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
التحضيرية المرحلة	– شرح هدف الحصة – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل	×××××× ××××××	15 د	
الرئيسية المرحلة	**التمرين 1** : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية		10 د	2د * 4 راحة 1 د
	التمرين 2 : كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6 منقسم الفريق إلى مجموعتين،كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل إلى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه		15 د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين3 : نفس التمرين السابق مع إضافة كرتين عند القمع الثاني و كرة عند القمع الثالث و المسافة بين قمع و قمع 5موينطلق اللاعب الأول بسرعة و يأتي بالكرة و يتركها عند القمع الأول ثم ينطلق نحو القمع الثالث و يأتي بالكرة ليضعها عند القمع الأول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بالكرة الأولى و يرجعها للقمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية للقمع الثالث و يعود ليمس يد زميله الذي بعده		15 د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين)
الختامية المرحلة	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	15 د	

التاريخ :2016/04/06	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 15	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الانتقال+ دحرجة الكرة بسرعة

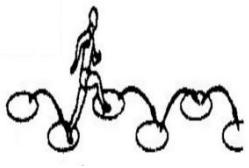
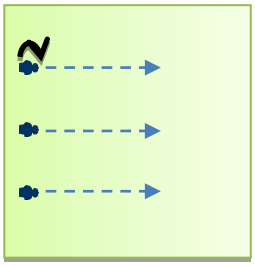
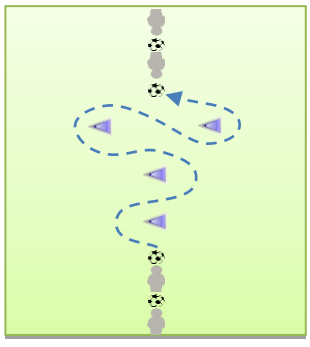
الأسبوع	الخامس
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– أقماع –كرات
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–شرح هدف الحصة –تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	×××××× ××××××	15 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م		15 د	4*50م راحة 150 ثا
	التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: – عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.		15 د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين 3 :نضع مرمين متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين المج (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى ،العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب إلى المجموعة.(أ) والعكس. **متغيرات التمرين:** –التسديد باليمنى. –التسديد باليسرى.		15 د	5 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxx xxxxxx	10 د	

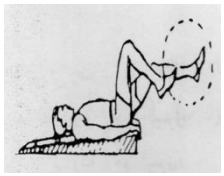
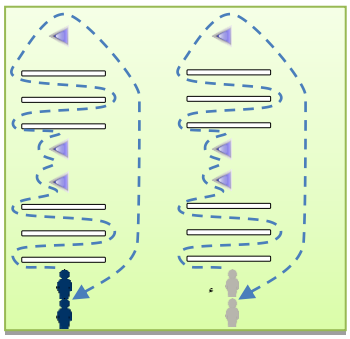
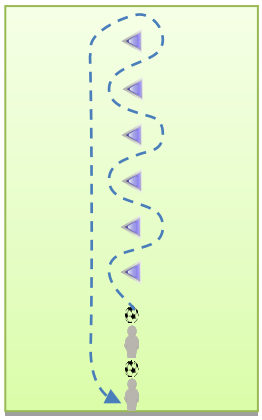
التاريخ :2016/03/28	زمن الوحدة : 75د	الحصة التدريبية رقم : 11	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : التحكم في الكرة+سرعة التنقل

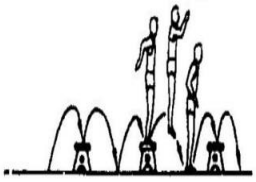
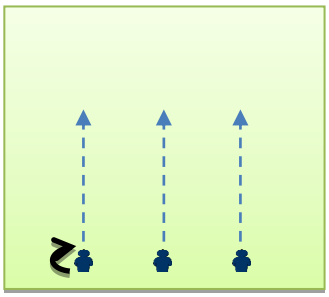
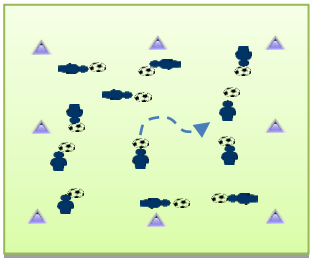
الأسبوع	الرابع
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– حواجز–كرات
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–لعبة الصياد – حركات التمدد العضلي والمفاصل – حركات تسخينيه مختلفة	×××××× ××××××	8 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م،ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة. **التمرين 2 :**يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر **التمرين 2 :**يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر **التمرين 3 :** نشكل مجموعات من 4 لاعبين، ونعطي لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و2 في الجهة المقابلة، والشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا وإيابا) **المتغيرات:** – دحرجة الكرة برجل واحدة. – دحرجة الكرة بالتناوب بين رجلين. – نضع منافسة بين المجموعات الأسرع.	  	15 د 15 د 15د	3*50م راحة 2 د 4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب×3 سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxx xxxxx	10 د	

التاريخ :2016/03/13	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 04	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : التحكم في الارتكاز+سرعة التنقل.			
الأسبوع	**الثاني**		
المكان	**ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة**		
الوسائل المستعملة	**صفارة– ميقاتي– كرات**		
الشدة التدريبية	**%80–%90**		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– الجري حول الملعب. – تمرينات إحماء المفاصل. – تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات	×××××× ××××××	17 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة. **التمرين 2 :** نشكل فوجين من اللاعبين، التنافس بينهما حول من يصل الأول؛ بحيث كل فوج له كرة واحدة، ونطلب منهم ما يلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة إلى الأمام، ثم يقفز فوق الأقماع، ثم يجري بين الأعمدة إلى الخلف وبعدها يعود إلى زملائه ويسلم الكرة إلى زميله الذي يليه. **التمرين 3 :**لكل لاعب كرة بحيث نشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفة التالية: 1– دحرجة حرة . 2– دحرجة بالرجل اليمنى فقط. 3– دحرجة بالرجل اليسرى فقط 4– دحرجة بباطن القدم.5– دحرجة بظهر القدم.6– دحرجة بطريقة سريعة .	  	13 د 15 د 15 د	4تكرارات×سلسلتين تكراران لكل متغير (وضعية) × سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxxx Xxxxxx	10 د	

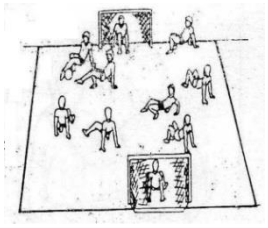
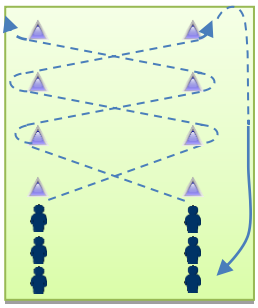
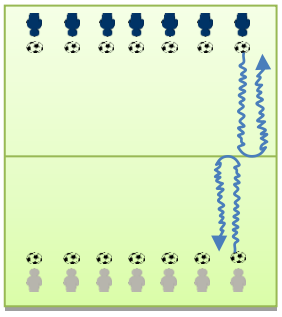
التاريخ :2016/04/13	زمن الوحدة : 75د	الحصة التدريبية رقم : 18	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+سرعة الأداء			
الأسبوع	السادس		
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة		
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات–أقماع		
الشدة التدريبية	%80–%90		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–جري خفيف حول الملعب – حركات التمدد العضلي والمفاصل – حركات تسخينيه مختلفة	×××××× ××××××	8 د 12 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 30م1		15 د	1د*9 راحة 30 ثا
	التمرين 2 : من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. – من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار.		15 د	3 تكرارات لكل وضعية × سلسلتين مع أخذ راحة كافية بينالتكرارات والسلسلتين.
	التمرين 3 :كرة لكل لاعب، ونطلب القيام بما يلي: .القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة .القمع الأحمر: دحرجة بسرعة .القمع الأخضر: توقف اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع		15 د	5 تكرارات × سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxx xxxxx	10 د	

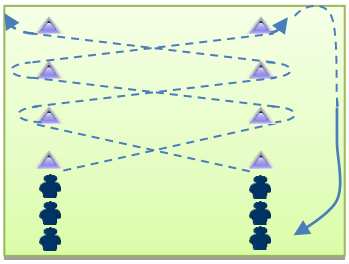
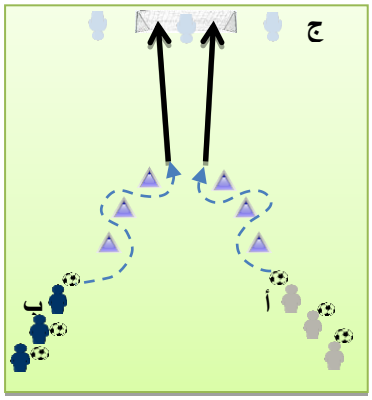
التاريخ :2016/04/04	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 14	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الأداء+دحرجة الكرة.

الأسبوع	الخامس
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–شرح هدف الحصة –تسخين عام وخاص –تمديد العضلات	×××××× ××××××	15 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة		15 د	2*6د راحة 3 د
	التمرين 2 : نشكل مجموعتين من اللاعبين: – عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.		15 د	6 تكرارات × سلسلتين، مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين
	التمرين 3 :نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة بالطريقة التالية:– دحرجة الكرة بداخل (بباطن القدم). – دحرجة الكرة بخارج (بظهر القدم). – دحرجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) يمنى ثم يسرى. – دحرجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب يمنى ثم يسرى) – دحرجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه– دحرجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه.		15 د	4 تكرارات لكل حركة Xسلسلتين –العمل يكون ذهابا وإيابا مع أخذ الراحة بين كل حركة وأخرى
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxx xxxxx	10 د	

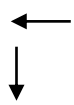
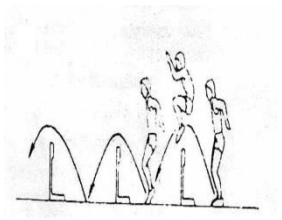
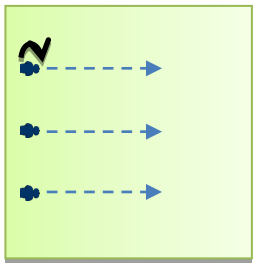
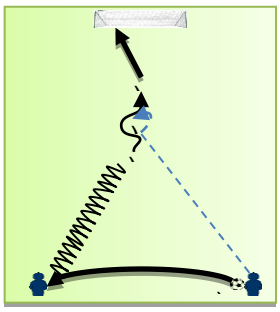
التاريخ :2016/03/27	زمن الوحدة : 76د	الحصة التدريبية رقم : 02	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة			
الأسبوع	الأول		
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة		
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي–كرات–أقماع		
الشدة التدريبية	%80–%90		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي– سرعات بالكرة	×××××× ××××××	10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** :يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15. **التمرين 2:** نشكل مجموعتين من اللاعبين: – عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. **التمرين 3** :مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. **المتغيرات:**(دحرجة حرة + تسديد باليمنى)،(دحرجة حرة + تسديد باليسرى)،(دحرجة بالرجل اليمنى + تسديد باليمنى)،(دحرجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى)،(دحرجة بالتناوب + تسديد باليمنى) ،(دحرجة بالتناوب + تسديد باليسرى).	  	15 د 15 د 15 د	30ثا* 15 راحة 1د 4تكرارات× سلسلتين(راحة كافيةبين التكرارات والسلسلتين 4تكرارات× سلسلتين(راحة كافيةبين التكرارات والسلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxxx Xxxxx	10د	

التاريخ :2016/03/14	زمن الوحدة : 75د	الحصة التدريبية رقم : 05	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : سرعة التنقل بالكرة والمراوغة

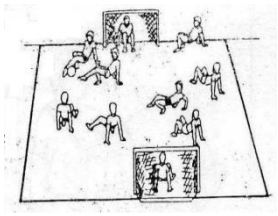
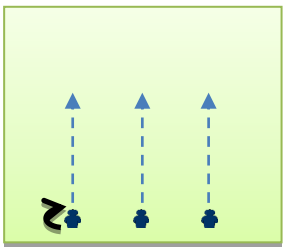
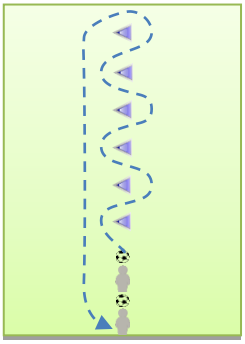
الأسبوع	الثاني
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	: صفارة– ميقاتي– كرات– أقماع
الشدة التدريبية	80%–90%

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي + سرعات با الكرة	×××××× ×××××× 	10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام، حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية. **التمرين 2** : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر. **التمرين 3** :نشكل مجموعتين (أ) و(ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة عرضيا إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى. **المتغيرات** : تغير الأدوار بعد 6 تكرارات	  	15 د 15 د 15 د	1د*5 راحة 2 د 4تكرارات× سلسلتين(راحة كافيةبين التكرارات والسلسلتين 6 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxx xxxxx	10 د	

التاريخ :2016/04/11	زمن الوحدة : 76د	الحصة التدريبية رقم : 17	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل

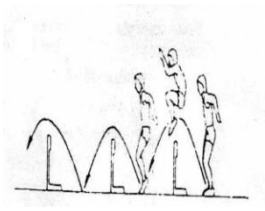
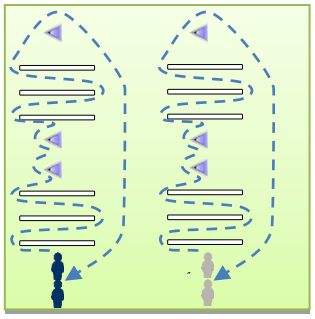
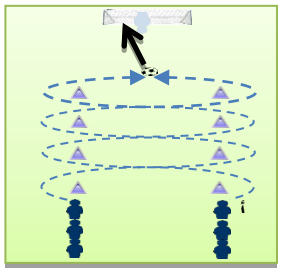
الأسبوع	السادس
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات– أقماع
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
التحضيرية المرحلة	– تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي + سرعات با الكرة	×××××× ××××××	10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** :نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة		15 د	1د*5 راحة 2 د
	التمرين2:من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. – من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار		15 د	
	التمرين 3 :لكل لاعب كرة بحيث نشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: 1– دحرجة حرة . 2– دحرجة بالرجل اليمنى فقط. 3– دحرجة بالرجل ليسرى فقط. 4– دحرجة بباطن القدم.5– دحرجة بظهر القدم.6– دحرجة بطريقة سريعة		15 د	6 تكرارات في سلسلتين .
الختامية المرحلة	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxx xxxx	10 د	

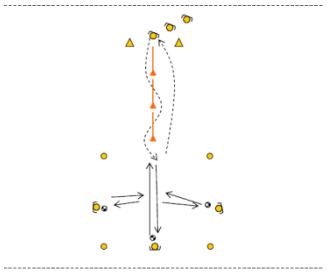
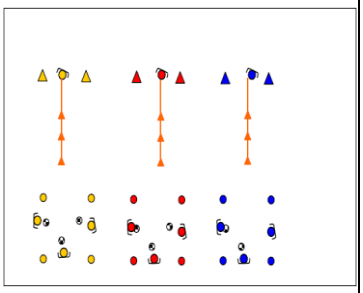
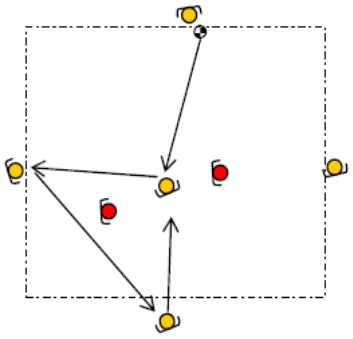
التاريخ :2016/03/21	زمن الوحدة : 75د	الحصة التدريبية رقم : 08	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية التحكم في الارتكاز+ سرعة التنقل بالكرة

الأسبوع	الثالث
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات– أقماع
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
التحضيرية المرحلة	– تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي + سرعات با الكرة	×××××× ×××××× ← ↓	10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام، حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية.		15 د	5*1د راحة 2 د
	التمرين2 :نشكل فوجين من اللاعبين ،التنافس بينهما حول من يصل الأول، بحيث كل فوج له كرة واحدة، ونطلب منهم ما يلي:يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة إلى الأمام، ثم يقفز فوق الأقماع، ثم يجري بين الأعمدة إلى الخلف وبعدها يعود إلى زملائه ويسلم الكرة إلى زميله الذي يليه.		15 د	4 تكرارات x سلسلتين 2 د راحة
	التمرين 3 : نشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5 م بينهما، عند الإشارة بالصافرة، الأول من المجموعتين ينطلق بين الأقماع و الذي يصل أولا يسدد الكرة نحو المرمى. و نحسب نقطة للذي يسدد الكرة و نقطة أخرى للذي يسجل هدف، ثم اللاعبين الموالين		15 د	6 تكرارات في سلسلتين
الختامية المرحلة	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxx Xxxxx	10 د	

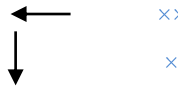
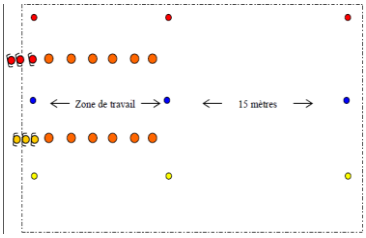
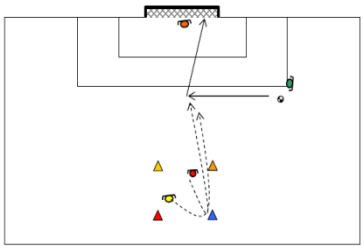
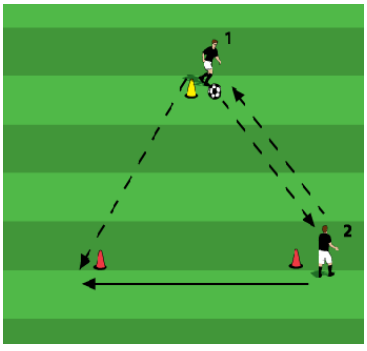
التاريخ :2016/03/23	زمن الوحدة : 65د	الحصة التدريبية رقم : 09	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الانتقال با الكرة			
الأسبوع	الثالث		
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة		
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات–أعمدة		
الشدة التدريبية	%80–%90		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– شرح هدف الحصة – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأعلى	×××××× ××××××	10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول** : مربع 10x10م به ثلاثة لاعبين ينطلق اللاعب من الفريق يقوم بتجاوز الأعمدة ليصل إلى المربع فيقوم بأثلاث تمريرات بلمسة واحدة بالرجل مع اللاعبين الثلاث ثم يعود ليلمس يد زميله وينطلق بعده. **متغيرات اللعب**: تجاوز الأعمدة با الكرة.		15 د	3 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين الثاني : ينطلق اللاعب عبر الأعمدة يخل في المربع يقم بثلاث تمريرات بلمسة واحدة بالرأس على الطائر ،ثم نصف طائر. **متغيرات اللعب** : ينطلق اللاعبين من وضعية الجلوس ،ومن التمدد.		15 د	3 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين
	التمرين الثالث : 5 لاعبين من الفريق أ ولاعبين من الفريق **ب** ،أربعة لاعبين مساندين من الفريق ا خارج المربع يتبادلان الكرة مع زميلهم في الداخل بلمسة واحدة وإذا قام الفريق بأداء ثلاث تمريرات ناجحة مع الزميل الذي في المنتصف فتحسب له نقطة. **متغيرات اللعب** : نستبدل اللاعب الذي داخل المربع كل ثلاث 3 دقائق.		15 د	تكرار واحد راحة كافية بين السلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxxx xxxxxx	10 د	

التاريخ :2016/03/09	زمن الوحدة : 65د	الحصة التدريبية رقم : 03	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

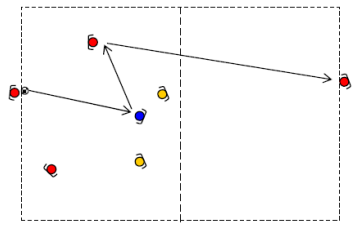
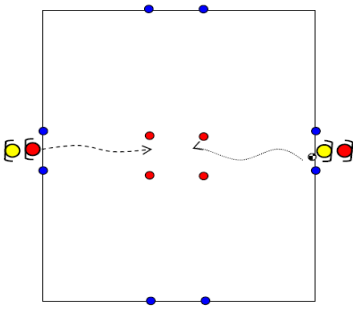
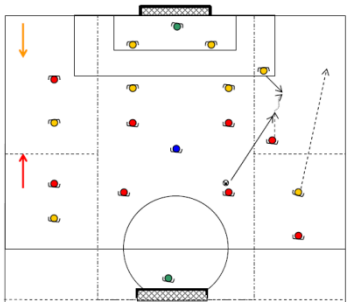
الأسبوع	الأول
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات –صفائح–أقماع
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– الجري حول الملعب. – تمرينات إحماء المفاصل.		10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول** : نشكل مجموعتين من اللاعبين عند الصارة ينطلق لاعب من كل فريق أمام الصفائح أل(06) مع بعض الحركات تعطى من عند المدرب ، وعند الصفيحة السادسة وبإشارة من المدرب ينطلق اللاعبان جريا مسافة 15م ثم يعود ماشيا.		15 د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين الثاني :لاعبين في مربع 10x10م عند سماع الصافرة ينطلق اللاعبين للمس القمع الذي يختاره المدرب ثم يتجهون جريا نحو المرمى حيث يمرر الزميل الكرة فيقوم احد اللاعبين بتسديدها نحو المرمي .		15 د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين
	التمرين الثالث : يقوم اللاعب رقم (1)بالتمرير الكره للاعب رقم (2) الذي يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعه إلى النقطة (ج) والعودة مرة أخرى ثم تمرير الكره للاعب(1) يقوم اللاعب رقم (1) باستلام الكرة ثم الجري بأقصى سرعه إلى نقطة (ج) والعودة ثم تمرير الكرة مرة أخرى إلى اللاعب رقم (2)		15 د	5 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxxx xxxxxx	10 د	

التاريخ :2016/03/16	زمن الوحدة : 75د	الحصة التدريبية رقم : 06	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

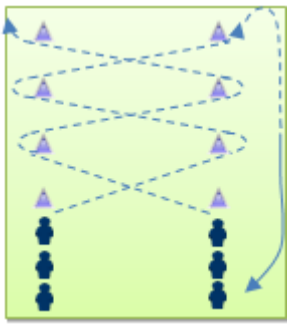
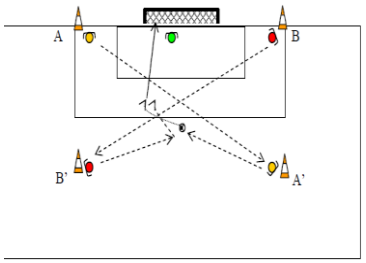
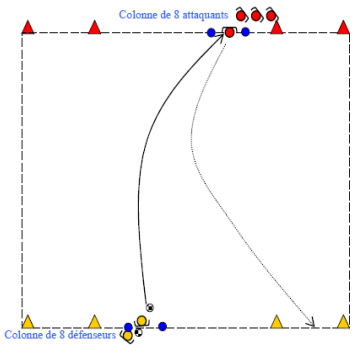
الأسبوع	الثاني
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات–صفائح
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– الجري حول الملعب. – تمرينات إحماء المفاصل. – تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات		20 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول** : 20x12م مقسمة في المنتصف يلعب في النصف الأول 2 مهاجمين ضد 2 مدافعين + جوكر يلعب مع الفريق الذي لديه الكرة ويوجد لاعبين مساندين خارج الإطار ،يحاول الفريق المهاجم بتغير الكرة عند لاعب الاستناد في الجهة المقابلة فتصبح للفريق المهاجم نقطة وعند قطعها من الدافعين القيام ب 5 بمريرات تصبح للفريق المدافع نقطة . **التمرين الثاني**: يقوم اللاعب أ بدحرجة الكرة إلى داخل المربع في نفس الوقت ينطلق اللاعب **ب** دون كرة إلى المربع ،يقوم أ بتمرير الكرة لزميله دون إن يلمسها اللاعب ب في الجهة المقابلة بينما يحاول اللاعب **ب** منعه من التمرير . **التمرين الثالث** : مباراة تطبيقية للتمرين الأول و الثاني .	  	15 د 15 د 20د	4 تكرارات في كل سلسلة
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxxx xxxxxx	5 د	

التاريخ :2016/03/30	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 12	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية السرعة الانتقالية بالكرة

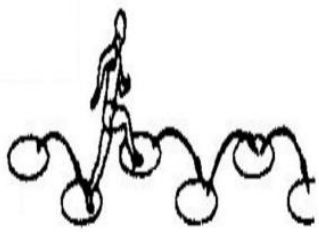
الأسبوع	الربع
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات–صفائح–أقماع
الشدة التدريبية	%80–%90

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– جري خفيف في الملعب. – تمرينات إحماء المفاصل. – تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات	×××××× ××××××	15 د	
المرحلة الرئيسية	. **التمرين الأول** : نشكل مجموعتين من اللاعبين – عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.		15 د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين الثاني :كما هو موضح في الشكل (ا) و (ب) عند الإشارة ينطلقان للمس أيدي (ا') و(ب') بعدها ينطلقان (ا')و(ب') نحو الكرة والذي يصل أولا يصبح مهاجم و يسددها نحو المرمى والثاني مدافع يمنعه من تسديد الكرة. يعود (ا)و (ب) ماشي			5 تكرارات لكل لاعب (راحة كافية بين السلسلتين)
	التمرين الثالث :في مساحة لعب 15x15م أربعة أهداف في زوايا الملعب ،لاعبين في كل جانب يقوم اللاعب (ا)بإرسال الكرة إلى (ب) يراقبها ويخل إلى مساحة اللعب يقوم بدحرجتها وتمريرها داخل احد الهدفين،ثم تغير الأدوار.			3 تكرارات (3دقائق راحة)
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	Xxxxxxxxx xxxxxx	10 د	

التاريخ :2016/03/27	زمن الوحدة : 65د	الحصة التدريبية رقم : 10	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية			
الأسبوع	الرابع		
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة		
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– أقماع –مقاعد خشبية		
الشدة التدريبية	%80–%90		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– شرح هدف الحصة – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل الى الأعلى	×××××× ××××××	15 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول:** يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 50م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م		15 د	30م*4 راحة 3 د
	التمرين الثاني : يقوم اللاعب بالوثب للأمام فوق أقماع والرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 50 م		15 د	30م * 3 راحة 3 د
	التمرين 3 : يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع برجل واحدة لمسافة 15م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م		10 د	15م * 3 راحة 3د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	10 د	

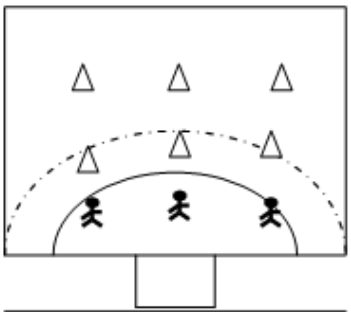
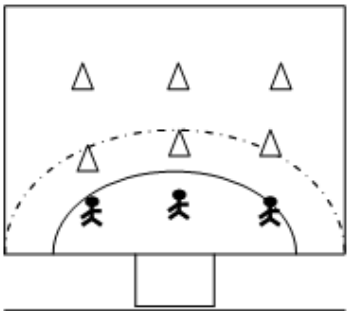
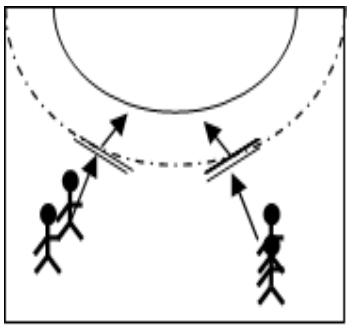
التاريخ :2016/03/20	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 07	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : تنمية السرعة للأطراف السفلية			
الأسبوع	الثالث		
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة		
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– كرات–أقماع – حواجز– صناديق		
الشدة التدريبية	%80–%90		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– شرح هدف الحصة – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل الأعلى	×××××× ××××××	15 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول:** يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 65م، ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة.		15 د	3*50م راحة 2 د
	التمرين الثاني : توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينها 50 سم و ارتفاع كل صندوق حوالي 40 سم ،و يقوم اللاعب بالجري و الصعود فوق الصناديق.		14 د	3*40م راحة 2 د
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بضم الرجلين إلى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد خشبية متزايدة الارتفاع الأرض ثم 40 سم ثم 50سم ثم 60سم و المقاعد ملتصقة		16 د	5 * 20م راحة 3 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	10 د	

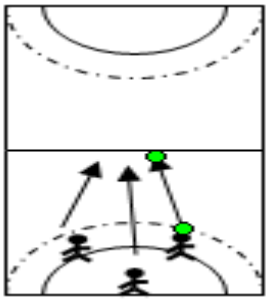
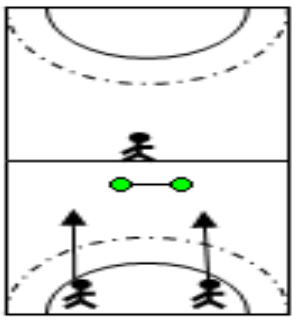
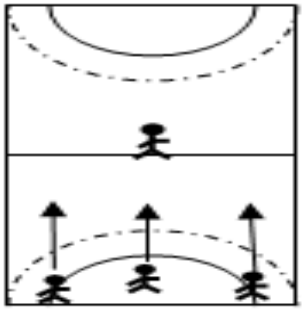
التاريخ :2016/04/10	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 16	عدد اللاعبين : 10

الهدف العام من الحصة : تنمية قوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلية

الأسبوع	السادس
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي– حواجز– صناديق
الشدة التدريبية	80%–90%

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. – إعداد الدورة الدموية و الجهاز	×××××× ××××××	15 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرن الأول:** جري لمسافة 2م ثم القفز بكلى الرجلين ثم الجري إلى القمع الثاني و القفز بكلنا الرجلين و العودة بأقصى سرعة		10 د	3 د *راحة 1 د
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق لأكن يكون جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحد إلى الأعلى ،ثم تبديل الرجل.		15 د	3 د *راحة 1 د
	التمرين الثالث : على شكل مجموعات كل لاعب يقوم بالجري و الصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى		15 د	4د *راحة 1 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	15 د	

التاريخ :2016/04/03	زمن الوحدة : 70د	الحصة التدريبية رقم : 13	عدد اللاعبين : 10
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة رد الفعل			
الأسبوع	الخامس		
المكان	ملعب الشهيد احمد خلفة المسيلة		
الوسائل المستعملة	صفارة– ميقاتي–أقماع–رداء–كرة		
الشدة التدريبية	%80–%90		

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– شرح هدف الحصة – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل . –	×××××× ××××××	10 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين الأول :** يقف لاعبان عند خط 18م و يكونان مقابلان المرمى الأخر عند سماع الصفارة ينطلق اللاعبان في نفس الوقت يرمى المدرب الكرة في منطقة 18م والذي يلتقطها الأول يحاول التسديد و زميله يقوم بعملية الدفاع.		15 د	4 تكرارات +راحة بينية 3د
	التمرين الثاني : يقوم لاعبان يلبسان ألوان مختلفة بالجري الخفيف في منطقة 18م اللاعب الذي يسمع اللون الذي يرتديه يجري نحو الأقماع الموضوعة على بعد 20م من منطقة 18م و اللاعب عند القمع الأخر يعود بأقصى سرعة ممكنة.		15 د	3 تكرارات +راحة بينية 3د
	التمرين الثالث : نفس التمرين السابق و لاكني استخدام 03 لاعبين يلبسون ألوان مختلفة يقف المدرب في منتصف الملعب و عند رؤية اللون الذي يحمله المدرب ينطلق اللاعب نحو المنتصف أما اللاعبان فيعودان إلى خط 18م بأقصى سرعة.		15 د	4 تكرارات +راحة بينية 3د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	15 د	

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة السرعة عند اللاعبين .

مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) اثر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u 19 ؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) اثر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u 19 .

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق بين متوسطات أفراد العينة الدراسية في صفة السرعة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق بين متوسطات أفراد العينة الدراسية في صفة السرعة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة بالنسبة للقياس القبلي .
- توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة بالنسبة للقياس البعدي.

عينة الدراسة:

أ-**المجموعة التجريبية**: تضم 10 لاعبين من فريق وفاق المسيلة لكرة القدم صنف أواسط.

ب- **المجموعة الشاهدة**: تضم 10 لاعبين من فريق وفاق المسيلة لكرة القدم صنف أواسط.

المجال ألزماني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة 06 /03/ 2016 إلى غاية 13 /04/ 2016.

المجال المكاني : تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في ملعب الشهيد احمد خلفة بالمسيلة.

الأدوات المستعملة: تم استعمال الاختبارات و الأساليب الإحصائية .

استنتاجات: للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب(الشدة، الحجم) اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

توصيات :- يمكن اللجوء إلى تطوير السرعة من خلال فرض وضعيات(بهدف زيادة في شدة التمرين)على اللاعب قصد تعويده على اللعب أثناء المنافسات دون إشكال.

- الاهتمام بتطوير صفة السرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم.

تم بحمد الله