

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخ-رج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تحضير بدني ذهني

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة
بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة
(دراسة ميدانية في نادي osam بالمسيلة لألعاب القوى)

إشراف الدكتور:

يعقوبي فاتح

إعداد الطالب:

❖ منصوري اسماعيل

السنة الجامعية

2015 / 2014



شكر وعرفان

قال الله تعالى: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) سورة
إبراهيم الآية "07"

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له الفضل وعطاءه كريما بحمده
لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل الذي نسأله

أن يكون خالصا لوجهه الكريم

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذنا الفاضل

والمشرف علي : د. يعقوبي فاتح.

والذي لم يبخل علي بنصائحه وإرشاداته

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذتنا المناقشين لهذا الموضوع وكل أستاذتنا

بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

وإلى دفعة 2015/2014 ولكل من ساهم في إنجاح هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى عمال و إداريي

قسم التدريب الرياضي.

إهداء

الحمد لله ومهما حمدناه لن نستوفي في حدود الصلاة والسلام على خير
المرسلين نهدي ثمرة جهدنا هذا العمل المتواضع
إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر * *
إلى من اشتروا راحتنا وسعادتنا بتعبهم وشقائهم إلى أغلى اسم نطق
بهالسرّتنا
" أمهاتنا "

إلى من كان لها بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربنا إلى نعم
المثل ونعم القدوة " أبائنا "

لكما يا أغلى ما نملك في الحياة الوالدين الكريمين
إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب ولم يبخل بشيء
الأستاذ المشرف " د. يعقوبي فاتح "

إلى كل أفراد عائلاتنا بدون استثناء
إلى جميع الأهل والأقارب والأصدقاء وكل من نعرفهم من قريب أو بعيد
إلى أعز الأصدقاء والصديقات
إلى أغلى الإخوة والأخوات
إلى جميع أصدقاء الجامعة

قائمة المحتويات

شكـــــــــــــــر

إهداء

أ.مقدمـــــــــــــة

	الفصل الأول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة
03	1- نشأة ألعاب القوى.
03	1-2 تعريف ألعاب القوى.
04	1-3 عائلات ألعاب القوى.
05	1-4 مفهوم السرعة .
06	1-4-1 تعريف السرعة .
06	1-4-2أنواع السرعة .
07	1-5 ماهية زمن رد الفعل .
08	1-5-1العوامل المؤثرة في رد الفعل .
09	1-5-2 أنواع سرعة رد الفعل .
10	1-5-3 طرق تنمية سرعة رد الفعل .
12	1-6 تنمية أنواع السرعة .
12	1-7 شروط السرعة .
13	1-8 المتطلبات البيولوجية للسرعة .
14	1-8-1 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة.
14	1-8-2 العامل الوراثية للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية.
15	1-9 الوسائل المساعدة على زيادة السرعة .
16	1-10 مكونات السرعة و دورها في تحسين قدرات الرياضي .
16	1-11 خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 16-18 سنة.
16	1-12 مفهوم حمل التدريب .
17	1-12-1 أنواع حمل التدريب .
18	1-12-2 مكونات حمل التدريب .
21	1-12-3 التدريب بالأثقال (المقاومة) .
21	1-12-4 أهمية التدريب بالأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

22	13-1 أهمية القوة المميزة بالسرعة .
23	14-1 خصائص المراهقة المرحلة العمرية (16-18 سنة).
23	1-14-1 مفهوم المراهقة.
24	2-14-1 تعريف المراهقة.
24	3-14-1 خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
27	4-14-1 مشاكل المراهقة .
27	5-14-1 علاقة الأسرة بالمراهق.
29	6-14-1 أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين.
29	7-14-1 نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين .
30	2- الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة
	الفصل الثاني : الاطار عام للدراسة
35	1- الكلمات الدالة.
36	2-إشكالية البحث.
36	3- الفرضيات.
37	4- أهمية الدراسة.
37	5- أهداف الدراسة.
37	6- أسباب اختيار الموضوع.
	الفصل الثالث :الإجراءات الميدانية للدراسة
39	1-الدراسة الاستطلاعية.
39	2-منهج البحث .
39	3- مجتمع البحث وعينته.
39	4-مجالات البحث.
40	5- ضبط متغيرات الدراسة.
40	6- أداة البحث.
40	7- الدراسة الأولية للاختبارات المستخدمة.
40	8- معامل الصدق والثبات لإخبار القوة المميزة بالسرعة.
41	9- التصميم التجريبي.
42	10-البرنامج التعليمي .
42	10-1 الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح.

43	10-2 بناء البرنامج التدريبي المقترح.
43	10-3 الخطة الزمنية للبرنامج .
43	11- التجربة الرئيسية للبحث .
43	11-1 القياس القبلي.
43	11-2 القياس البعدي
44	12- الوسائل الاحصائية المستعملة .
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
46	1- تحليل النتائج.
49	2- مناقشة النتائج.
	الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات
52	الاقتراحات.
52	الآفاق المستقبلية للدراسة.
	قائمة المراجع.
	قائمة الملاحق.

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان	الجدول رقم
04	يمثل مسافات السباقات في البطولات الدولية	الجدول 01
41	يمثل حساس معامل الثبات لإخبار القوة المميزة بالسرعة	الجدول 02
46	يبين المعامل الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والذي ينفذ البرنامج التجريبي	الجدول 03
47	يبين المعامل الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	الجدول 04
48	يبين المعامل الاحصائية للقياسين البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	الجدول 05

مرقعة

مقدمة

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته ، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع . إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي.

ويعتبر التدريب الرياضي من بين المصطلحات الأكثر تداولاً عند الرياضيين، إذ يتمثل في التقدم التدريجي الذهني والبدني على عدة أعوام من أجل تحقيق النتيجة، حيث يذهب الرياضي إلى الميدان لإشباع حاجاته في تمرين جسمه ليصبح قوي وسريع، متحمل ومرن، وليجعله قابلاً لاستيعاب التقنية الحركية الخاصة فهو مرغم على العناية بهذا الجسم ومراقبة مردوده ووزنه وتطوره، وكذا التفكير في أحسن طريقة لتغذيته، فالعداء إذا أراد التفوق على منافسيه، يتوجب عليه امتلاك إمكانيات عقلية وبدنية هائلة.

من خلال هذا المفهوم، يتبين لنا مدى صعوبة وتعدد الطريقة التدريبية التي تحقق كل هذه المتطلبات، لان هذه الأخيرة هي الأخرى تساعد وبقسط كبير في بلوغ العداء للمستوى العالي، أو كما قال "أرخيم" و"كلافس":
التدريب هو "العملية المنظمة للتكرار والتقدم بالتمرين أو بالعمل الذي يحتوي أيضاً على عملية التعلم والتكيف".¹
ان للقوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية أغلبها لأنها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الألعاب الرياضية مثل ألعاب القوى ضرب الكرة ، والتهديف في كرة القدم والضرب الساحق والإرسال الساحق في الكرة الطائرة .

والإعداد الشامل والمتكامل للعبة وفق الأسلوب العلمي المبني على اختيار الطرائق والوسائل التدريبية الصحيحة هو أساس نجاح عملية التدريب وألعاب القوى وخاصة سباقات السرعة كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على أتباع الأسلوب الأفضل في طرق التدريب .

ومبدأ تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عن طريق التدريب وفق الأسس العلمية الحديثة من الأمور المهمة خصوصاً في الألعاب التي تحتاج إلى تطوير عنصري القوة والسرعة في آن واحد .

ناهيك إنها تحتاج إلى أداء حركات مختلفة وسريعة تتطلب من العداء الانتقال من نقطة لأخرى بتوافق وانسيابية ودقة حركية فائقة لارتباطها ارتباطاً وثيقاً ببعضها مع بعض وكون مهارات سباقات السرعة تتطلب من العدائين أن يمتلكوا صفة القوة المميزة بالسرعة لأنها من الصفات التي تساعدهم في القيام بأداء أقصى سرعة في زمن قصير في هذا الصدد قمنا بإعداد دراسة، تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي رياضي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور"، وهو عبارة عن دراسة ميدانية لنادي ألعاب القوى Osam، إذ وقع عليه اختيارنا كونه يلعب دور كبير في تطوير هذا الاختصاص، بصفة خاصة ورياضة ألعاب القوى بصفة عامة ولأننا نؤمن بأن بداية الاختصاص يكون في هذه المرحلة العمرية وبهذه الصفة البدنية خصيصاً.

¹ - مهند البشتاوي وإبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2005، (ص26 -ص27).



الفصل الأول

الخلافة النظرية

والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:

1-1 نشأة ألعاب القوى:

من المعلوم أن ألعاب القوى قد نشأت مع نشأة الإنسان فقد مارس الإنسان الأول المشي والركض كحاجة ضرورية لحياته وليس كمجال تنافسي رياضي، ففي قراءة سريعة لتاريخ الحضارات القديمة، نجد أن ألعاب القوى قد انتشرت في بلاد الصين والهند قبل تاريخنا المعروف، وقد عرفت هذه الألعاب في حضارة بلاد ما بين النهرين وجزيرة "كريت" منذ أكثر من 30 قرن وقد ترعرعت باسم "فن الثلاثيكا"⁽¹⁾، وهذا المصطلح مشتق من اللغة اليونانية القديمة وقد أطلق على مجموعة ألعاب القوى كمصطلح رياضي وذلك حوالي 600 سنة ق. م إذ ظهر في كتابات "بندارس" و "جلاديانور"، وأصبح بعد ذلك شائع الاستعمال.

إن أول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام 1453 ق. م في نطاق الألعاب اللاتينية التي مهدت لولادة الألعاب الاولمبية عام 776 ق. م وكانت تقام كل أربع سنوات، نظمت لمدة 144 دورة متتالية عبارة عن سباق واد للجري في مسافة 180م في ساحة جبل أوليمب مقر نيقوس اله الآلهة.

ولما استولى الرومان على اليونان نقلوا الثقافة اليونانية بكل أبعادها، كما نقلوا الثقافة الرياضية معهم وذلك لان ألعاب القوى تساهم في بناء أجساد الجنود وتساعدتهم في ميدان القتال.

استمرت الألعاب الاولمبية ازدهارها حتى عام 393 ق. م حتى أمر القيصر الروماني "سيوديسيوس" بإيقاف الألعاب الاولمبية وتحريمها نظرا لما كان يرافقها من شعائر وعبادات وثنية ومبادئ الديانة المسيحية.

ومع التطور العلمي والتقني تأصل مفهوم حديث لألعاب القوى في أوروبا عامة وبالتحديد في إنجلترا، وفي مطلع القرن 19م عندما أبدى الشباب الإنجليزي اهتماما فائقا بالرياضة ومشاركة فعالة في المسابقات المتنوعة وأهمها ألعاب القوى، وتالت المسابقات الرياضية في إنجلترا وفي الدول الأوروبية الأخرى وتأسس الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م.

وبعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية وأقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية في الألعاب القوى.

وفي عام 1896م اشتركت 11 دولة في الألعاب الأولمبية الحديثة في أثينا فكانت ألعاب القوى من صلب البرنامج الاولمبي.

وفي سنة 1913م تم تأسيس الاتحاد الدولي لألعاب القوى ومنذ ذلك الوقت إلى يومنا هذا ما زلت الأرقام القياسية تتعزز عاما بعد عام.

1-2 تعريف ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع التنمية الذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساسا لجميع الألعاب الرياضية وعصب الدورات الألعاب الاولمبية ومقياسا للقدرة البشرية في تحدي

¹ - اميل بديع يعقوب: موسوعة كنوز الرياضة المعرفية، دار نصير عبود لبنان ط. 1999 ص10.

الزمن والمسافة والثقل. تتكون ألعاب القوى من خمسة فروع أساسية هي: الجري، الوثب، الرمي، الحواجز، المشي، وكل هذه الألعاب تجري عند افتتاح الدورات، أما اليوم ونظرا للاهتمام الزائد من السياح بهذه الألعاب وكى لا يغادروا البلاد المضيفة قبل انتهاء الألعاب الأولمبية، درجت العادة على تأخير مسابقات ألعاب القوى إلى نهاية الألعاب الأولمبية. تجرى مسابقات ألعاب القوى في ملعب يخصص لهذه الغاية وكل لعبة في الجزء الخاص بها من الملعب الذي يجب أن يخطط وفقا للقوانين المرعية في المسابقات الدولية، الجدول أدناه:

الجدول (01): يمثل مسافات السباقات في البطولات الدولية⁽¹⁾

للرجال	لل سيدات
100م	100م
200م	200م
400م	400م
800م	800م
1500م	1500م
5000م	5000م
10000م	100م حواجز
110م حواجز	400م حواجز
400م حواجز	100م تتابع 4X
3000م موانع	400 X 4م تتابع
100م تتابع 4X	ماراتون "42. 195 كلم"
400 X 4م تتابع	
ماراتون "42. 195 كلم"	

1-3 عائلات ألعاب القوى:

- الجري:

سباقات السرعة والحواجز: تنقسم سباقات السرعة إلى عدة اختصاصات 50م و60م داخل القاعة 60م حواجز داخل القاعة (رجال)، 100م حواجز (إناث)، 110م حواجز (رجال)، 100م، 200م، 400م، و400م حواجز، وكذا سباقات التتابع. 400x4م، 200x4م، 100x4م.

¹ - 95p، 2001، Alger، athlétique، algéroise ligue

سباقات المسافات النصف الطويلة: وهي سباق تحمل (مقاومة) وسرعة مورست منذ بداية القرن العشرين على شكل منافسات تضم: 800 م 1500 م وكذا المسافات النصف الطويلة والمطولة 5000 م، 10000 م، 3000 م، موانع وأما الطويلة نجد الماراتون وكذا العدو الريفي.

- القفز:

وينقسم إلى أربعة نشاطات في ألعاب القوى وهي: القفز العالي، القفز الطويل، القفز الثلاثي، وكذا القفز بالزانة، حيث التقنية القاعدية هي نفسها لكل المنافسات "الأنشطة" ويمكننا أن نقسم كل نشاط إلى أربعة مراحل وهي: السرعة الابتدائية، الارتكاز، التحليل، السقوط.

- الرمي:

ضمن هذه التسمية نجد كذلك أربع نشاطات وهي: رمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة (1)، منافسات الرمي في ألعاب القوى يمكن تمييزها بالطريقة الخاصة لرمي الأداة وذلك بتقنية مثل الحصول على تسارع أعظم، اخذين بعين الاعتبار قواعد اللعبة، وللقيام برمية للأداة يمكن ذكر خمسة عوامل وهي:

- علو التحليل.

- سرعة التحليل.

- زاوية التحليل.

- المقاومة في الهواء.

- الجاذبية.

-المنافسات المركبة:

وتشمل كل من الخماسي والسباعي، العشاري ولكن اولمبيا يتم التنافس إلا في منافستي السباعي والعشاري.

1 4 مفهوم السرعة :

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتي الإنقباض و الإرتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ، و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي و من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. و يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.²

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى و الدراجات و السباحة و التجديف.³

¹ - زكي محمد درويش وآخرون: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، مطابع جامعة الاملك سعود، السعودية، 1989، ص301.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية " ، دار الفكر العربي ، ص178

³ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، " اللياقة البدنية و مكوناتها " ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ط 3 ، 1997 ، ص77

1-4-1 تعريف السرعة :

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

حيث يعرف "فراي" سنة(1977) بأنها القدرة على انجاز الفعّال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية .وذلك بفضل تحرك و سير الجهاز العضلي و قدرة العضلات. 1
و التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

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

- لارسون larson ، يوكم yocom و يتفق معهما بيوتشر Bucher و هي "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة. من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

- وكذلك 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. و إستخدام طرق التسجيل السينمائية المبينة على سرعة الفلم و جهاز الفورس بلاتس.²

1-4-2 أنواع السرعة :

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية "سرعة الأداء". - سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة".

• السرعة الانتقالية :

و يقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة . يعبر عنها هاو ه HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.³

أما سرعة الانتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الإرتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح ، أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لا بد 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.⁴

3. إبراهيم شعلان ، طه إسماعيل ، عمر أبو المجد ، "الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، ص 128

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد ، "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 178

³ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، "رباعية كرة اليد الحديثة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 65

⁴ حنفي محمود مختار ، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، ص 58

• السرعة الحركية :

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 ¹ .

• سرعة رد الفعل :

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الإستجابة الحركية لهذا المثير .
وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الإستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. ²
و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقا 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 . ³
كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد ل سرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الإنتقالية بطيئة .
و يمكن أن يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجوع) .

1-5 ماهية زمن رد الفعل :

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الإستجابة الحركية لهذا المثير ، و يعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية 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 الإستجابة* . ⁴

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. ⁵

¹ مفتي إبراهيم حماد ، "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص378

² كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، " مرجع سابق " ، ص 57

³ حنفي مختار ، " نفس المرجع " ، دار الفكر العربي ، ص 89

⁴ محمد صبحي حسانين ، " التقويم و القياس في التربية البدنية " ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، 1987 ، ص 463

⁵ محمد صبحي حسانين ، " نفس المرجع " ، ص 463

1-5-1 العوامل المؤثرة في رد الفعل :

== الحاسة المستخدمة:

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

== نوع المثير :

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 تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

== شدة المثير:

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا . فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي . و هكذا .

== الحالة التدريبية:

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

== الإجهاد :

يؤثر الإجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل .

== التركيز :

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

== الحالة النفسية :

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و الملل و الكراهية و الحب و غير ذلك من السمات الشخصية . تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل .

== التوقع :

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

== درجة الحرارة :

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

== الحالة الصحية :

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي .¹

1-5-2 أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما :

• سرعة رد الفعل البسيط :

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 لحظة ظهور مثير واحد و معروف (طلقة البدء ، لحظة الاستجابة لهذا المثير) .

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة .²

• سرعة رد الفعل المركب :

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب *التمييزي* الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي :

- 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.³

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

• رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة :

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس ، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي .

• رد الفعل المركب بعدة استجابات :

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح. و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم. مثلا :

¹ محمد صبحي حسنين ، " مرجع سابق " ، ص 466

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية " ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 189

³ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 181 ، ص 183

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 يواجه للكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه .¹

1-5-3 طرق تنمية سرعة رد الفعل :

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق :

• تنمية سرعة رد الفعل البسيط :

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق:

أ-التدريب مع تغيير الظروف الخارجية :

و تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا و هي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة و محدودة 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 العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي و قدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة ، و تنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون و زيادة سرعة رد الفعل الحركي.

وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في :

== المرحلة 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 .

== المرحلة الثانية :²

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه ، و مع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة .

== المرحلة الثالثة :

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

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " مرجع سابق " ، ص 189 ، ص 190

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 184

• تنمية سرعة رد الفعل المركب :

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية 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 التدريبات :

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 الملائك 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 كالأستجابة 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 .¹

ب - رد الفعل اتجاه هدف متحرك : يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 0,25 ، 0,35 ، 0,45 ، 0,55 ، 0,65 ، 0,75 ، 0,85 ، 0,95 ، 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 0,5 ، 0,6 ، 0,7 ، 0,8 ، 0,9 ، 1 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 تمارين تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغير في أحجام الأهداف المتحركة ، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج - طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع : و هي تركز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية امكانية 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 .²

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 بـ (0,25 ثا) بمدى يتراوح ما بين (0,20 - 0,35 ثا) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (0,15 - 0,20 ثا) 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 %) .

¹ عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي ، " كرة القدم " ، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997 ، ص 15

² عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي ، " مرجع سابق " ، ص 15

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـ (30 - 40 %)¹.

1-6-1 تنمية أنواع السرعة:

1-6-1-1 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 .

1-6-2 تنمية قدرة التسارع:

تتطلب تنمية قدرة التسارع ما يلي :

- أن تكون السرعة التي يصل اليها 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 .

1 6 3 تنمية السرعة القصوى :

تتطلب تنمية السرعة القصوى ما يلي :

- 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 الانخفاض .
- 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 الاختبار².

1-7 شروط السرعة:

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية و الشروط البدنية و الشروط التقنية 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 .

2 GHYRGEN WEINEEK , ;BIOLOGIE DU SPORT /OP /CIT: P 2

² ريسان خريبط مجيد ، " تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي " ، دار الشروق ، 1997 ، ص 543 ، 544

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

- 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 الدموية¹ مع متطلبات الأداء العالي للسرعة . على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتحسن 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 الاستفادة منها إتقان 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 .²

1-8 المتطلبات البيولوجية 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 كريس .³

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

الهيموجلوبين - الأسوهيموجلوبين .

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 .⁴

¹ ريسان خريبط مجيد ، " نفس المرجع " ، ص 535 ، 536

² ريسان خريبط مجيد ، " نفس المرجع " ، ص 537

³ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، " اللياقة البدنية و مكوناتها " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 3 ، 1997 ، ص 90 ، ص 93

⁴ محمد نصر الدين رضوان ، " طرق قياس الجهد البدني في الرياضة " ، مركز الكتاب للنشر ، ص 53

1-8-1 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 الإسترخاء العضلي .
- قابلية العضلة للإمتطاط .
- قوة الإرادة .¹

1 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة :

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

- فترة استمرارية التمرين : عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية.
- شدة التمرين : تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة.
- فترات الراحة البينية : يختلف زمن الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين و حجم العضلات المشاركة و فترة استمرارية أداء التمرين .
- زيادة طول فترة الراحة البينية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق و التي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق .
- عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين و كذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين و شدته و حجم العضلات المشاركة في العمل.²

2 -العوامل ذات العلاقة بالسرعة :

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

1-8-2 العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية :

السرعة جزء منها موروث و جزء آخر مكتسب .

-القوة العضلية:

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

-التوافق العضلي العصبي:

¹ عادل عبد البصير على ، " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص106 ، ص107

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية " ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 200 ، 201

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

- المرونة و المطاطية :

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

- الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة :

الإستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة .¹

1 9 الوسائل المساعدة على زيادة السرعة :

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

- طريقة راتوف 1972 :

بناء على دراسة راتوف 1972 يمكن استخدام جهاز خاص يمكن بواسطته تقليل مقاومة وزن الجسم برفع الرياضي لأعلى أو الشد في الاتجاه الأمامي بحيث تساعد زيادة سرعة العداء من 5-7% أثناء العدو، حيث تزداد السرعة على حساب زيادة طول الخطوة .

- طريقة التأثيرات المتغيرة :

و تعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس باختلاف سرعة الأداء باستخدام تأثيرات متغيرة متتالية ، بمعنى أن يؤدي 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%.²

- 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/ اللاعبه .
- * 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 .
- * تنوع التمرينات و تغييرها قبل أن يمل اللاعب / اللاعبه أداءها .³

¹ مفتى إبراهيم حماد ، "التدريب الرياضي الحديث "، دار الفكر العربي ، 2001 ، ط2 ، ص204 ، 205

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " مرجع سابق " ، ص 197 ، 198

³ مفتى إبراهيم حماد ، " نفس المرجع " ، ص 207 ، 208

10-1 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

1

إستعاب تحليل و إستغلال سريع لمعلومات سرعة الإدراك و الشعور
اللعب و تجمع بواسطة الحواس (الرؤية و السمع)

11-1 خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 16-18 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في السرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطور السرعة يعني تنمية جميع
الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الإنتقالية، أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في
تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة. كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة
الإقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة. كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب و هدف
السرعة، و يمكن الوصول إلى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية .
إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، و هذا يعني الإهتمام الخاص بتمارين السرعة
المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة .²

12-1 مفهوم حمل التدريب :

ما زال حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي ، بل يعد الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم
التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا ، ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال

¹ Jurgen. Weineek, "manueel d'entraînement e", viGot ,p295

² قاسم حسن حسين ، " علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار " ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص138 ، ص139

حمل التدريب ⁽¹⁾ . ويمثل حمل التدريب أيضا شكل المنهج التدريبي وهيكله من حيث الحجم ، الشدة والراحة ، كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمية والنفسية ⁽²⁾ . ويعرف مفتي ابراهيم حمل التدريب بأنه ((كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي)) ⁽³⁾ .

أما أمر الله البساطي فيعرفه بأنه ((جميع المجهودات البدنية والعصبية (المحتويات التدريبية) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة)) ⁽⁴⁾ .

أما عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين فيعرفان الحمل التدريبي بأنه ((عبارة عن تبادل طبيعي بين احتياجات الطاقة وعملية إعادة بناء مواد الطاقة ، فخلاله يحصل التوازن وبذلك يؤثر على الصفات البدنية)) ⁽⁵⁾ . ومن أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود ⁽⁶⁾ .

1-12-1 أنواع حمل التدريب ⁽⁷⁾

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب كما يأتي :-

حمل التدريب خارجي .

حمل التدريب داخلي .

• الحمل الخارجي

يقصد بالحمل الخارجي ((كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها إِيَّ كان الهدف منها)) .

• الحمل الداخلي

يقصد بالحمل الداخلي ((التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي)) او ما ينتج من استجابة داخل جسم نتيجة إداء الحمل الخارجي .

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح :- التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص43 .

(2) مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان، دار وائل للنشر ، 2005 ، ص35

(3) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديثة تخطيط وتطبيق وقيادة ، ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص39 .

(4) أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1998 ، ص27 .

(5) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، العراق، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص94 .

(6) مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص36

(7) مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : نفس المرجع ، 2005 ، ص59 .

1-12-2 مكونات حمل التدريب:

ان الحمل التدريبي يستند عند بنائه على ثلاثة عناصر رئيسية واحدة مرتبطة بالأخرى وهو بذلك الأداة الرئيسية التي يمكن من خلالها رفع مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أفضل النتائج ولا يمكن إهمال أي عنصر لان ذلك يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف ، لذا فأن على المدربين ان يكون تدريبهم معتمداً على هذه المكونات الثلاثة مع مراعاة العلاقة بينهما وهذه المكونات هي :-

- شدة الحمل .

تلعب شدة الحمل دوراً رئيساً وفعالاً في توجيه عملية التدريب الرياضي اذ يعطي الشكل المميز لتحقيق الإنجاز ، وبذلك يعرفها مفتي ابراهيم بأنها ((درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني))¹ ويعرفها محمد حسن علاوي ((هي السرعة او القوة او الصعوبة المميزة للأداء))² أما علي البيك فيعرفها ((بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضي خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة لأداء تمرين واحد))³ .

أما أمر الله البساطي فيعرف شدة الحمل ((بأنها تتمثل في درجة تركيز التدريبات او المتغيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتتحدد بمقدار الإنجاز الفعلي ، وهي تمثل بذلك قوة المثير او درجة صعوبة إداء التمرين ويعبر عن شدة حمل الجهد البدني او شدة حمل التمرين من خلال وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة))⁴ وهي :

- سرعة التمرين : والتي يمكن قياسها من خلال الزمن او معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة) رياضات السرعة والتحمل (.

- مقدار المقاومة : ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوجرام باستعمال الأثقال الحرة او المقاومات المتغيرة باستعمال أجهزة المولتجم .

- مسافة الاداء : وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي او الرمي او التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة .

- درجة سرعة اللعب :- كما في الألعاب الجماعية او المنازلات او المنافسات وتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة او عدد التمريرات في وقت محدد او من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة وفي المنازلات بسرعة الاداء لعدد من التكرارات .

- سرعة تردد الحركة كما في تدريبات نط الحبل او الوثب من المكان ويجب الحكم على شدة تدريب المثير موضوعاً واعتباراً .

¹ مفتي ابراهيم حاد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 41 -

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص 52

³ علي البيك : حمل التدريب ، الاسكندرية ، ط1 ، 1984 ، ص 42

⁴ امر الله البساطي : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 29

أما تقسيم الشدة فإنه يتفق كل من هارة وماتيفيف وكارل وكما يأتي⁽¹⁾:-

- أكثر من 100% شدة عظمى في حالات خاصة .

- 90% - 100% شدة قصوى .

- 80% - 90% شدة اقل من القصوى .

- 50% - 70% شدة متوسطة .

- 30% - 50% شدة قليلة .

أما فيما يخص تحديد الشدة المناسبة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة فقد تباينت آراء العلماء في تحديدها .
كما يرى بعض من العلماء أنه عند تطوير هذه الصفة لابد من استعمال احد الوسيلتين الآتيتين⁽²⁾

1 - تنمية القوة القصوى .

2 - رفع سرعة التقلص العضلي .

أما معتمد غوتوق فإنه يرى تنمية القوة ضمن نظام السرعة من خلال القوة القصوى فإن الشدة تنحصر بين (65-95%) وبتكرار يصل من (3-4) أما عدد المجموعات فإنه من (6-9) مجموعات أما عند تنمية السرعة ضمن نظام القوة فهو يرى أن الشدة تنحصر بين (30-65%) بتكرار يصل (3-6) للتمرين الواحد وبعدد مجاميع يصل من (6-9) مجاميع⁽³⁾ .

ويذكر مفتي إبراهيم أن سرعة الانقباض العضلي من العوامل التي تؤثر على تطوير القوة المتميزة بالسرعة باستعمال شدة بين (40-60%) من القابلية القصوى للرياضي وبتكرارات من (10-15) مرة للتمرين الواحد ويكون عدد المجموعات (2-3) مجموعة أما فترة الراحة (3-4) دقائق بين المجموعات⁽⁴⁾ .

كما اتفق قاسم حسن حسين مع ما ذهب إليه مفتي إبراهيم ولكن اختلف معه في التكرارات حيث يرى قاسم حسن أن عدد التكرارات لا يزيد عن (20) مرة وكذلك خالفه الرأي فيما يخص عدد المجاميع فإنه يراها (4-6) مجموعات⁽⁵⁾ .

وقد ذكر كل من كاظم الربيعي وموفق المولى على أن التدريب بزيادة سرعة الانقباض العضلي يتم باستعمال شدة من (50-75%) من القابلية القصوى للرياضي وبتكرار (6-10) مرات للمجموعة الواحدة على أن تصل الراحة بين المجموعات إلى (5) دقائق⁽⁶⁾ .

أما حمدي احمد وياسر عبد العظيم فلم يذكروا شيئاً عن تنمية القوة السريعة من خلال القوى القصوى ويرى انه يمكن من خلال زيادة سرعة التقلص العضلي على أن تكون الشدة بين (55-60%) وبتكرار يصل إلى (25)

¹ هارة : أصول التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2 ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص106 .

² كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الإعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة دار الكتب ، 1988 ، ص284 .

³ معتمد غوتوق : دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، حلب ، الاتحاد الرياضي العام ، 1995 ، ص28 .

⁴ مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص134 .

⁵ قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص179 .

⁶ كاظم الربيعي وموفق المولى : مصدر سبق ذكره ، 1988 ، ص248 .

تكراراً أما عدد المجموعات من (5-7) مجموعات والراحة من (3-4) دقائق⁽¹⁾، من خلال العرض السابق يرى الباحث أن سبب اختلاف وجهات النظر في تحديد الشدة المناسبة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة راجع إلى اختلاف طرائق التدريب المتبعة وكذلك اختلاف الأنشطة الرياضية وكذلك اختلاف مستوى الشدة في الأسلوبين (تنمية القوى القصوى ، ورفع سرعة التقلص العضلي) .

• حجم الحمل.

يعرف حجم الحمل بأنه ((احد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ، ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدني))⁽²⁾.

إن حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما⁽³⁾ :-

- . البعد الاول: عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستعمل .
- . البعد الثاني: عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه .

• كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس المهمة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً (أي استعادة الشفاء)⁽⁴⁾ ، ويعرف أبو العلا احمد كثافة الحمل بأنها ((العلاقة بين فترات الراحة البينية وشدة الحمل فكلما زادت شدة الحمل القصوى زادت فترات الراحة البينية ويتم تحديد فترات الراحة البينية عادة بناء على الفترات الزمنية اللازمة للاستشفاء))⁽⁵⁾ .

ويرى العلماء أن فترة الراحة المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب من 120-130 نبضة في الدقيقة الواحدة . ويمكن تقسيم الراحة إلى قسمين⁽⁶⁾ :-

- الراحة الايجابية : وهي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة والمحبة التي تبعث الراحة والاستشفاء في جسم اللاعب ، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب وتلعب الراحة الايجابية دوراً كبيراً ومهماً في تدريبات القوة والسرعة والتحمل .
- الراحة السلبية : وهي عبارة عن الراحة التي ينقطع فيها عن التدريب دون ان يقوم بأي نشاط بدني ، ويعطي اللاعب الحرية المطلقة في ذلك .

¹ حمدي احمد ، وياسر عبد العظيم : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 170 .

² مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص 27 .

³ مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 44 .

⁴ محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1979 ، ص 53 .

⁵ أبو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 59 .

⁶ كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، 2001 ، ص 146 .

12-3-1 التدريب بالأثقال (المقاومة) :

لجأ اللاعبون إلى استعمال أنواع متعددة من تمارينات المقاومات على مر العصور بهدف رفع مستوى القوة العضلية بأشكالها المختلفة لديهم وكانت تلك المقاومات عبارة عن أثقال إضافية بأشكال مختلفة ومن مواد متنوعة كالحديد أو الحجر أو الرصاص أو أعمدة الشجر ويرجع استعمال تدريبات الأثقال إلى أكثر من (2000) عام عند الرومانين⁽¹⁾.

إذ يؤكد عصام عبد الخالق على ((ان التدريب بالأثقال أصبح له دور مهم في مناهج التدريب الموجه لأعداد اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية وبضمنها الكرة الطائرة)) (2).

ويعد التدريب باستعمال الأثقال سواء في مجموعات أم نظام المجموعة الواحدة احد أساليب التدريب الفكري بغرض تنمية القوة العضلية التي لها تأثير كبير في تحسين مستوى كثير من الألعاب الرياضية ، ومهما استحدثت أجهزة تدريب متقدمة التقنية كأجهزة التدريب متعددة الأغراض بغرض تنمية القوة العضلية إلا أن التدريب بالأثقال الحرة يعد أفضلها ، تلك الأثقال قد تكون على أشكال مقابض أو قضبان وأقراص حديدية ، وبذلك يمكن استعمالها في مجال التدريب لبساطتها (3) . كما نجد أن الغاية الأساسية من التدريب بالأثقال هي ((زيادة درجة الصعوبة في تنفيذ التمارين التي تؤدي إلى تكييف الأجهزة العضوية للجسم لمقاومة هذه الصعوبات والتغلب عليها)) (4) .

وتهدف عملية التدريب باستعمال الأثقال إلى تنمية القوة والتي تؤدي إلى تنمية مختلف المكونات المرتبطة بالقوة مثل (5) :

- 1 - زيادة الكتلة العضلية النشطة .
- 2 - تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العضلي .
- 3 - تحسين تركيب الجسم الرياضي .
- 4 - تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازي مثل السرعة والمرونة والتوافق .
- 5 - رفع مقدرة الرياضي على الاستعمال الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين مما يتطلب الربط ما بين متطلبات الاداء المهاري والخططي والقدرة على استخدام القوة العضلية سواء في التدريب أم المنافسة .

12-4-1 أهمية التدريب بالأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة

إن التدريب بالأثقال يعد احد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين وتطوير القوة العضلية بأشكالها المختلفة (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية كافة على هذا الأساس يتم استعمالها من اللاعبين في العالم سواء كان لبضعة أسابيع أم

¹ طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص16 .

² عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص144 .

³ بسطوسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص130 .

⁴ طلحة حسام الدين (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص78 .

⁵ أبو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص97 .

على مدار السنة اعتماداً على نوع الفعالية أو المنافسة ⁽¹⁾ . كما يشترط (اومورزكاد) عند استعمال الأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ان تكون المقاومة من 50-80% من أقصى حمل يرفعه اللاعب لمرة واحدة ، وتعتمد النسبة على ما يحتاجه الرياضي في تطوير القوة على وفق منحني القوة والسرعة فبالنسبة إلى المتقدمين يكون الأداء بحمل 80% من القوة القصوى يستعمل (4-6) تكرار و 70% من القوة القصوى يستعمل (5-7) تكرار و 60% من القوة القصوى يستعمل (8-10) تكرار و 50% من القوى القصوى يستعمل (10-12) تكرار ويجب ان يكون العمل أسرع مما يمكن ⁽²⁾ . وعند استعمال تدريبات الأثقال يمكننا إدخال عنصر السرعة مع عنصر القوة للحصول على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة أو القوة الفعالة وهذه القوة عبارة عن التغلب أو المقاومة من خلال تأدية حركات معينة يشملها منهج التدريب على أن تنجز بأقصى سرعة أو اقصر وقت ممكن على وفق هذا يجب ان تكون قوة الرياضي مميزة بالسرعة للإفادة من هذه القوة اكبر فائدة ممكنة لتحقيق أفضل أنجاز ⁽³⁾ .

13-1 أهمية القوة المميزة بالسرعة

ان القوة المميزة بالسرعة تأتي أهميتها في الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية كونها تحتوي على صفتي القوة والسرعة هذه الصفة التي يجب ان يتحلى بها لاعبو الفرق الرياضية ويذكر عصام عبد الخالق ((ان القوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة (العدو ، الدراجات ، السباحة) وكذلك في المسابقات ذات الحركات الوحيدة والتي يتطلب فيها الاداء بسرعة كالدفع أو الارتقاء أو سرعة الانطلاق) مسابقات الرمي ، الوثب ، القفز) وكذلك في ألعاب الميدان مثل كرة القدم والسلة والطائرة والتنس واليد)) ⁽⁴⁾ . ويذكر عادل عبد البصير عن أهمية القوة المميزة بالسرعة على إنها تلعب دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب العالي وركل الكرة . والتصويب في كرة القدم أو السلة أو اليد أو الضربة الساحقة في الطائرة ورمي الرمح والقرص ودفع الجلة في ألعاب القوى وبعض حركات الجمباز الاكروبايكية والقفزات على الحصان ⁽⁵⁾ . وألعاب القوى عموماً والسرعة خصوصاً من الألعاب الرياضية التي يجب على لاعبيها ان يمتلكوا صفة القوة المميزة بالسرعة لصلتها الوثيقة بمتطلبات اللعبة خاصة عند القفز أثناء المباراة سواء كان لتأدية الإرسال الساحق أم الضرب الساحق وبذلك يتطلب قوة كبيرة في عضلات الساقين والذراعين بالإضافة إلى السرعة الحركية عند الاداء .

¹ محمد صالح محمد : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 7 .

² عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 135 .

³ عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 53 .

⁽⁴⁾ عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 149 .

⁽⁵⁾ عادل عبد البصير : التكامل بين النظرية والتدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 99 .

وترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها الضرب الساحق ، فالوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكن تمهيداً للضرب الساحق يتوقف على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وذلك لاداء ضربة قوية ومؤثرة⁽¹⁾ .

والقوة المميزة بالسرعة هي أحد أنواع القوة العضلية التي تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة... الخ ، كما يشير أحمد خاطر وعلي البيك على أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي كما أن الدور الكبير للجهاز العصبي في خلق التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى تحدث الانقباضات في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء² ، ويشير شاركي براين إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعد من القدرات الحركية الأساسية لكثير من الأنشطة الرياضية وكذلك القوة الانفجارية ويشير جين هوكس على أن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي حيث يتطلب هذا النوع من القوة وكذلك السرعة في حركات الوثب والقفز والارتداد وغير ذلك يتطلب النشاط الرياضي التخصصي³

14 1 خصائص المراهقة المرحلة العمرية (16-18 سنة):

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد وأصعبها كونها تشمل عدة تغيرات وفي كل المستويات، إذ تنفرد بخاصة التحول السريع وغير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي التخيلي والحلم، حيث يمكن اعتبارها فترة تأثر وعواطف تكشفها أزمات نفسية وتسودها المعانات والصراع والقلق وصعوبة التوافق وتتصف بالانفعال والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الصبر والذي يؤدي إلى القلق ويصبح يتمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا تعبيراً عن كسر القيود والخروج عنها.

ولهذا أولى العلماء في النفس والتربية وأهمية كبيرة لهذه المرحلة من اجل التعامل مع شريحة المراهقين لتكون جيل المستقبل تكويناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

1-14-1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة، ومرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك فالمراهق لا يعد طفلاً ولا راشداً إنما في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين والمربين أن ينشدوا ما يصب الله من وسائل ورغبات⁽⁴⁾.

(1) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، وطرق القياس ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص116 .

2 - وجيه شمندي إعداد لاعب الكراتي للبطولة النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 2002 ، ص 136

3 - أحمد عبد الرحيم محمد، برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا

للاشئين arab british academy for higher education K 2002

4 - عبد العالي الجسماني: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان 1994ص195.

1-14-2 تعريف المراهقة:

- أ/ التعريف اللغوي: إن المراهقة مشتقة من الفعل: راهق فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم والنضج⁽¹⁾.
ف يقال راهق الغلام إذ قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجل فهو مراهق، أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.
ب/ التعريف الاصطلاحي: المراهقة ! adolescence اصطلاحاً مشتقة من الفعل اللاتيني adolescer ومعناها الاقتراب البدني والجنسي والانفعالي والعقلي والتي تقع ما بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد، فالمراهق لا يعتبر راشداً وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين⁽²⁾.
ج/ بعض التعاريف الخاصة بالمراهقة:

- من الناحية النفسية: المراهقة سيكولوجياً تعني فترة معينة تترتب عليها مقتضيات في سلوك جديدة لم يتلفها الفرد من قبل وقد يتسم تصرفه بالتوافق والتكيف الإيجابي وربما بدت عنه بوادر السلوك التي تقتضي منه إلزام نفسه بالامثال لمعايير المجتمع ولعله لا يلتفت إلى هذه الجوانب التفاتاً ذاتياً، لذا فهو بحاجة لمن يوجهه ويرعاه⁽³⁾.
- من الناحية الاجتماعية: تتمثل المراهقة من الوجهة الاجتماعية فترة انتقال في دور الطفولة بالاعتماد على الآخرين إلى بلوغ مرحلة التفات الذات على اعتباراتها متميزة عما كانت عليه أيام الطفولة المعتمدة على غيره اعتماداً كلياً كما أن مرحلة المراهقة حساسة وهامة من الناحية الاجتماعية كونها المرحلة التي يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية بالإضافة إلى تكوين أفكارهم عن الحياة الأسرية بمختلف نواحيها، إذ أنها مرحلة يبحث فيها المراهق لنفسها عن مكان مهم في المجتمع الذي يعيش فيه كي يصبح مستقبلاً اجتماعياً⁽⁴⁾.
- من الناحية الجسمية: إن المراهق من الناحية الجسمية تعني ظهور عدة تغيرات في جسم المراهق، حيث تكون زيادة الطول عند كل من الجنسين وكذلك الوزن بالإضافة إلى تحسين الحالة الصحية للمراهق وزيادة نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وينجز الوجه الصورة الكاملة له، ونجد في هذه المرحلة نمو قوس الحوض عند الفتاة، وعند الفتى نمو عرضي على مستوى الكتفين.

1-14-3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

- النمو الجسماني:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم والفتاة بصورة واضحة كما يزيد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام وبذلك يستعيد الفرد إثراءه الجسمي ونلاحظ أن الفتيان يتمتعون بالطول والثقل في الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة⁽⁵⁾.

1 - عدنان درويش حلون: التربية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1992 ص257.

2 - مصطفى فهمي: المرجع السابق، ص330.

3 - عبد العالي الجسيمي: المرجع السابق، ص191-192.

4 - توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان 2000، ص117.

5 - عنايات محمد أحمد فرح: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1998، ص74.

- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة العوامل النمو غير المتوازنة إذ انه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فان احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهنا يتميز الذكور بطول القامة وبنحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي⁽¹⁾ الذي يعتمد نسبته كبيرة على النسب المورفولوجية لجسم الرياضي.

- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق خامس مرحلة للنمو بعد مرحلة الطفولة المتعددة حيث تتميز بثورة وحيدة واضطراب تترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكسه الفعال المراهق، كما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، أهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- أ - جعل سبب نمو الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا
- ب - إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح
- ت - خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- ث - عواطف وطنية، ودينية وجنسية
- أفكار مستحدثة جديدة⁽²⁾:

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعد عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة، ويصبح كثيرا البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومرحلة لتنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة⁽³⁾.

- النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو للمراهق إنسانا يرغب في اخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدو للمراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤدي بالشعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة إما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الحس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الحس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من اجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي

1 - مفتي إبراهيم حمادة: المرجع السابق، ص121.

2 - بقما جورج خوري: المرجع السابق، ص118.

3 - محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991 ص166.

جديد للمشاركة فيما بعد لان يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن صديقا الكاتم لإسراره، والمصغى له⁽¹⁾.

- النمو العقلي والمعرفي

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب وفهم المفاهيم المحددة كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية وتبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة⁽²⁾.

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن الأشياء ومثيرات جديدة⁽³⁾.

- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يفرز بعض الميول المورفولوجي، ومن بين علاقات هذا الميول نلاحظ تذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني النفسي إلى نقص السعة التنفسية والتي أرجعها جودان Godin إبقاء القفص الصدري ضيق⁽⁴⁾ وهنا يدخل دور لرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ونلاحظ كذلك اتساع قلبي حسب gamava راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة والمتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم⁽⁵⁾.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³، وتعمل الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دون الوسيط في القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل والجهد البدني.

كما يؤكد كل من "شريكين" و "تسوميكسي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانيات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة قلق اتفق كل من "جوركن هومبورغر" و "مانيال" على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام وان هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد أن تتبدل

1 - بولسر وآخرون: أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتب الفلاح، ط1، الكويت 1976، ص408.

2 - ألوف وتيج: مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1994، ص50.

3 - حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة عالم الكتاب، ط5، الكويت 1995، ص377.

4 - قاسم حسن حسين: الفيزيولوجيا، مبادئ وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، جامعة بغداد، العراق 199، ص28.

5 - قاسم حسن حسين: المرجع السابق ص99.

حركاته لتصبح أكثر توافق وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب.

إلا أن "ماتيف" أشار إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق عن هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها⁽¹⁾، كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية الموهوبين من ناحية أخرى، ولذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثبات واستقرار حركيا في نهايتها⁽²⁾.

فبالنسبة إلى مجال الدرس الخاص بالتلاميذ العاديين نجد فروقا ونسبة كبيرة في المستوى بينهما حيث يمثل درس التربية البدنية القاعدة العريضة لانطلاقهما نحو القمة ويساعدهم في ذلك طموحهم الحركي، كما يبقى انتقاء لون النشاط المعين لكل تلميذ مشكل درس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.

1-14-4 مشاكل المراهقة:

حساسية مرحلة المراهقة وصعوبتها تؤدي إلى مواجهة مشاكل عديدة والتي يوجه اللوم فيها إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار، ومن المشكلات الرئيسية التي يواجهها المراهق ما يلي:

- **المشاكل النفسية:** تتجلى في محاولة المراهق فرض نفسه كذات مستقلة لا تخضع لأمر البيئة وتعاليمها ولأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية فهو دون قصد يحاول تأكيد نفسه بثورته وتمرده وعناده حتى تتعرف كل من الأسرة، المدرسة، الأصدقاء بقدرته وقيمه⁽³⁾.
- **المشاكل الانفعالية:**

إن عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جليا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، فأسبابه ليست نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق لنمو جسمه وأنه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا يدفعه إلى الفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، فيتجلى خوفه من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، فهي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

● **مشاكل الرغبات الجنسية:**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف عائقا أمامه دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها قد يتعرض إلى الانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى اللجوء إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم.

¹ - عنايات محمد احمد فرج: المرجع السابق، ص 70-71.

² - بسطيوي احمد: المرجع نفسه، ص 185.

³ - ميخائيل خليل عوض، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر 1971، ص 73.

1-14-5 علاقة الأسرة بالمراهق:

يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلاً أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيرات، وإن البيئة الخارجية والمتمثلة في الأسرة لا تعترف بما طرأ عليه من نضج ولا تأبى بما تفره له رجولته وحقوقه. كفرد له ذاته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في شؤونه، إن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملة والتقليل من شأنه، ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكال متعددة أهمها: العناد، السلبية، عدم الاستقرار، اللجوء إلى بيئات أخرى قد ما يجد فيها المنفذ للتعبير عن حريته (1).

- الاختلاف في المستوى: يعتبر الاختلاف في المستوى من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابات المراهق وعدم استقراره الانفعالي، وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته، ويجعله دائماً مرتبط بالبيئة العائلية، وقد يجد نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعة، وهو في الوقت ذاته عاجز عن مجاورتهم، والاشتراك في مسيرتهم، وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة (2).
- علاقة المربي بالمراهق: إن إقبال المراهق على التعلم وميله للممارسة الرياضية أو عدم إقباله، يرجع إلى نوع العلاقة بينه وبين المربين أو المدرب، وقد يتسم المدرب بالشدة والتحكم ويلتزم بطريقة غير مناسبة للتدريب، أو يتبع أسلوب التهديد أو التأنيب أو التوبيخ وعدم التشجيع، بحيث لا يخل درس من دروسه من مضايقة المراهقين ومفاجئة شعورهم واحتقارهم وكذلك كبت حريتهم، وهذا ما ينفر المراهق منه وعدم إقباله على تدريباته عكس المدرب والمربي الذي يراعي شعورهم وبقدر المرحلة التي يعيشونها.
- علاقة المجتمع بالمراهق: إن الإنسان بصفة عامة خاصة الميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع من اكتساب صداقات، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لفروق نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد إذا أراد إن يحقق النجاح الاجتماعي، وينهض بعلاقته الاجتماعية لابد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، وأن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة، كما ينقد نواحي النقص والعيوب الموجودة فيه، ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه، ويؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته، وتحقيق استقلاله وفرديته، وإما نلاحظ مقاومة وثورة ومرداً من المراهق إذا ضغطت وأعيقت هذه الرغبات في المدرسة والمجتمع.

¹ - زغار فاروق وآخرون: المرجع السابق، ص 40.

² - زغار فاروق وآخرون: المرجع السابق، ص 40.

1-14-6 أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجاها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية وتكتسب المراهقة أهميتها لكونها:
- __ أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستوى ليس فقط الجنسين بل الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.
 - __ مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى "رياضة المستويات العالية.
 - __ مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين الذين يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
 - __ لا تعتبر مرحلة تعلم قدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
 - __ مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد.
 - __ مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهارها للمراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

1-14-7 نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

- لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ومرحلة النمو فيها والوحدات التعليمية "الخصص" يجب أن يراعي ما يلي (1):
- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج أو تقنية للوحدات التعليمية حتى تتماشى مع ميولهم ورغباتهم.
 - الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
 - يجب تنمية وعي التلاميذ لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
 - يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
 - يجب منح فرصة لإفصاح عن آراءه وعدم فرض النصائح عليه.
 - إعطاء حرية تصحيح أخطائه بنفسه قدر الإمكان لان التجربة خير معلم.
 - تجنب فرض قيود شديدة ولكن بالعكس دعه يشعر بالمثل الخلفية العليا ويحترمها.
- إن لجوء المربي أو المدرس إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية بينهم بشكل كبير في القدرة على السيطرة على المراهق وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبيه الأزمات النفسية والاجتماعية التي تعوق هذا النمو.

¹ - زغار فاروق وآخرون: المرجع السابق، ص 41.

2- الدراسات السابقة والمرتبطة والمشباهة:

الدراسة الأولى : دراسة رعد جابر باقر ، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة 1995⁽¹⁾

* هدافت الدراسة

- 1 - إعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة .
- 2 - معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية (قفز ، سرعة استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تهديف ، طبطة ، مناولة) .

* فروض الدراسة :-

- 1 - للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية .
- 2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

* عينة الدراسة :-

اشتملت عينة البحث على (20) لاعباً يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة للناشئين وتم تقسيم المجموعتين إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة .

* أهم الاستنتاجات :-

- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية .
- ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات كافة .

الدراسة الثانية : مهند فيصل سلمان الفضلي ، تأثير طريقتا التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة 2004⁽²⁾ .

* هدافت الدراسة :-

* التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

* التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

* فروض الدراسة :-

(1) رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 .

(2) مهند فيصل سلمان الفضلي : تأثير طريقتا التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2004 .

- وجود فروق من الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وإثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية
- وجود فروق معنوية بين طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
- * عينة الدراسة :-

اشتملت عينة البحث على (12) لاعباً يمثلون شباب نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين طبقت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة أيضا بطريقة التدريب التكراري .

* أهم الاستنتاجات :-

- تبين ان كلا طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة . والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في المهارات الهجومية بكرة السلة .
- ظهرت ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- ملائمة طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر .

الدراسة الثالثة: محمد كمال الدين البارودي، تأثير برنامج تمرينات لتنمية القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حضان القفز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط، بحث مقدم ضمن فعاليات ملتقى اللياقة البدنية جامعة أسيوط 2006.

هدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تخصص جيباز والتعرف على تأثيره على تحسين كل من: القوة النسبية للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث القوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث. وكذا زمن الدفع باليدين لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز. وارتفاع قوس الطيران الثاني لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز. مع البحث على إيجاد مسافة الهبوط لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قدرت ب 10 رياضيين وكانت النتائج كالتالي في ضوء فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

برنامج التمرينات المقترح أدى إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية لعضلات الذراعين وحزام الكتف لعينة البحث. كما أن برنامج التمرينات المقترح الخاص بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز أدى إلى تحسين المتغيرات الكينماتيكية (زمن الدفع - أقصى ارتفاع خلال الطيران الثاني - مسافة الهبوط) وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري.

الدراسة الرابعة: زينب سيد حسن تأثير معرفة المتعلم بالأخطاء وإرشاده بتصحيحها على تحسين مستوى الأداء المهارى والمعرفى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز". 1991

واستهدفت هذه الدراسة بحث طرق الأداء الفنى (التكنيك) المثالى للمهارة وتحديد واكتشاف الأداء الحركى الخاطئ ووضع خطة لتحسين الأداء وكانت عينة الدراسة طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية وبلغت حجم العينة (88) طالبة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفى التحليلي وأسفرت نتائج الدراسة على أن هناك انخفاض ملحوظ في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز ككل وكأجزاء فرعية وأن الأخطاء الشائعة لمهارة الدراسة قد تركزت في المرحلة الأساسية للمهارة، وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بمعرفة وتصحيح الأخطاء بطريقة مستمرة عند تدريس مهارة الدراسة لما له من تأثير فعال في رفع مستوى الأداء المهارى. -الدراسة الخامسة، أشرف عبد العال المراغى، منى السيد عبد العال" (2003م)، أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز".

واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الإسلامى القهرى للعمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة بصفة أساسية في الارتقاء والدفع باليدين، وكانت عينة الدراسة (30) طالب من طلاب الصف الأول وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين في المتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البدنية، وتم استخدام المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً ملحوظاً عند مستوى 0.05 سواء في القياسات والاختبارات البدنية أو في درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، وأوصى الباحثان أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لأداء أمثل لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز

الدراسة السادسة : اياد حميد رشيد الخزرجي تأثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لأعمار 15-17 سنة جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية 2002

هدف البحث إلى:

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

2. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

3. التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وقد اشتملت العينة على 24 لاعباً من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم الى مجموعتين متجانستين احدهما تستخدم اسلوب التدريب الدائري والاخرى اسلوب المخطات كما تضمن الوسائل والادوات واختيار الاختبارات الملائمة للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية بكرة اليد ، والتجارب الاستطلاعية وتصميم المنهج والوسائل الاحصائية .

الاستنتاجات

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .
 2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (المناولة والاستلام ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .
 3. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطبة .
 4. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المخطات .
 5. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المخطات .
 6. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري ، المخطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المخطات .
 7. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري ، المخطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري .
- الدراسة السابعة: "أشرف عبد العال المراغى، منى السيد عبد العال" (2003م) (5) وعنوانها "أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز".
- واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الإسلامى القهرى للعمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة بصفة أساسية فى الارتقاء والدفع باليدين، وكانت عينة الدراسة (30) طالب من طلاب الصف الأول وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين فى المتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البدنية، وتم استخدام المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً ملحوظاً عند مستوى 0.05 سواء فى القياسات والاختبارات البدنية أو فى درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، وأوصى الباحثان أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لأداء أمثل لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز.

الفصل الثاني

الأساطير العام للدراسة

1- الكلمات الدالة :

1-1-البرنامج : هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق التنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة.

1-2- التدريب: يعرفه " علي ناصف " و "قاسم حسن حسين " أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعليم التكنيك و التكتيك و تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف و خاضع لأسس تربوية يقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى .

1-3- المدرب :هو الرجل المناسب لتطوير، بحيث تكون لديه الطريقة والأسلوب المناسبين في التلقين و التأثير على عملية التدريب و اختبار اللاعبين المناسبين كل حسب فاعلية داخل الملعب ، قوته، قوامه و سرعته في التنفيذ كلما توفرت هذه الشروط في المدرب ،أعتبر مدرب ناجح يستطيع تحقيق الألقاب المنشودة .

1-5- فئة أشبال : هي مجموعة من الرياضيين ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 15 و 17 سنة .

1-6-الصفات البدنية: مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ,ويمكن تحديدها في الصفات التالية تحمل,قوة,سرعة,مرونة ورشاقة.

1-7 القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها "سافرت Safrit وفردوس Verduci" نقلاً عن إبراهيم أحمد سلامة بأنها "إستطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن.

2- إشكالية البحث:

تلعب اللياقة البدنية دوراً فعالاً في برامج الإعداد للرياضات المختلفة بصفة عامة ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة حيث خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، من خلال التوسع في استخدام العلوم المرتبطة به والتي أثرت في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، ويتوقف المستوى العالي لجري المسافات القصيرة على عناصر كثيرة والتي يجب أن يعدلها المتسابق بدنياً ومهارياً ونفسياً وتخطيطياً، هذا بالإضافة إلى القياسات الانترنومترية¹.

وان التدريب الرياضي البدني المبني على أسس علمية له اثر فعال في تقديم مستوى الرياضيين ويعتبر الأهم من بين مكونات المستوى العالي لمتسابق المسافات القصيرة والعمود الفقري لها.

ويتمثل الإعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وطرق تنميتها، نجد كفاءة المدرب لها دور هام في بلوغ الرياضيين للمستوى العالي، فالمدرب هو محور عمليات التدريب فنجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب، فنقص اهتمام المدربين بصفة القوة المميزة بالسرعة في مراحل التدريب له اثر سلبي في تدني مستوي عدائي المسافات القصيرة ومن هنا تم طرح التساؤل التالي:

- هل هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ؟

ومنه نشق التساؤلات الفرعية التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ؟

3- الفرضيات :

الفرضية العامة:

- هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط.

¹ المدرسة العليا لأساتذة ت ب ر مستغانم ، "كرة القدم " ، مكتبة الهدى ، 1997 ، ص 103

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور تغزى للاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور تغزى للاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور تغزى للمجموعة التجريبية

4- أهمية الدراصة:

تكمن أهمية البحث في أهمية الموضوع نظرا لأهمية هذه الصفة وما لها من قدرة فعالة في تطوير أداء العدائين خاصة إذا ما قورنت بالصفات البدنية الأخرى لأن العداء وخاصة عداء المسافات القصيرة يكون دائما بحاجة لصفة القوة بصفة عامة سواء كانت القوة قصوى أو متوسطة أو قوة مميزة بالسرعة

5- أهداف الدراصة:

- 1- التعرف على أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور
- 2- البحث عن أنجع الطرق والسبل التدريبية التي يمكن أن ننمي بها صفة القوة المميزة بالسرعة لدى العدائين .

6- أسباب اختيار الموضوع:

- 1- لكل دافع حافز ودافعنا لاختيار الموضوع يتمحور حول:
 - كون الإشكالية قابلة للدراصة النظرية والميدانية
 - التعريف بالموضوع لغموضه إن بقي بدون دراصة
 - التعرف على رياضة ترتبط ارتباطا باللياقة البدنية والصفات البدنية كالسرعة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى وتحسينها.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراية

1 - الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين المشرفين على الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

فريق أولمبيك المسيلة *osam* (أشبال-أواسط) كمجموعة تجريبية وشاهدة.

2- منهج البحث:

إن موضوع بحثنا هذا يتعلق اثر برنامج تدريبي رياضي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور ، فإننا نرى أن هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي حيث ، يعرف المنهج التجريبي بأنه يتضمن كافة الإجراءات والتدابير المحكمة التي يتدخل فيها الباحث عن قصد مسبق في كافة الظروف المحيطة بظاهرة محددة

3-مجتمع البحث وعينته:

بعد الحصول على الموافقة لإجراء البحث ، وبهدف تحديد مجتمع البحث ، فقد اخترنا فريق *osam* بصورة عمدية كي تطبق عليها التجربة ، حيث شملت العينة على 10 عدائين تم اختيارهم ممن تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة ، ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين بالعدد وتم التحقق من تجانس المجموعات كما سيرد ذكره لاحقا

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين:

- المجموعة الشاهدة: تحتوي على (5) عداء من فريق أولمبيك المسيلة *osam* .

- المجموعة التجريبية: تحتوي على (5) عداء من أولمبيك المسيلة *osam* .

4- مجالات البحث:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المركب متعددة الرياضات حاج حفصي المسعود بالمسيلة.
- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:
 - الاختبار القبلي يوم 20/03/2015.
 - الاختبار ألبعدي يوم 20/04/2015.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي الرياضي المقترح.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة.

6 - أدوات البحث:

استعملنا في بحثنا الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة

• الاختبار الأول : اختبار 03 وثبات متتالية طويلة (مسافة/ زمن)

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

• الاختبار الثاني: اختبار زمن تكرار الوثب العمودي 05 تكرارات

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

• الاختبار الثالث : اختبار رمي الكرة الطبية وزن 03 كغ وضع رمية التماس

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتف

7 - الدراسة الأولية للاختبارات المستخدمة..

قمنا بإجراء دراسته في الفترة الزمنية من 2015/02/11 إلى 2015/02/31، حيث قسمت على مرحلتين زمنيتين.

أ- في الفترة من 2015/03/11 إلى 2015/03/13 حيث هدفت إلى تحقيق النقاط التالية:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث

- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة على التأكد من تحقيق جميع أهدافها

- وفي الفترة من 2015/03/14 إلى 2015/03/25 على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة

البحث حيث هدفت إلى تحقيق التالي:

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

8- معامل الصدق والثبات لإخبار القوة المميزة بالسرعة:

• معامل الثبات: قمنا بإيجاد معامل الثبات لإخبار القوة المميزة بالسرعة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة

تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار المستخدم على 10 تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث

الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد خمسة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول

الجدول رقم 02 :

يمثل حساب معامل الثبات لإخبار القوة المميزة بالسرعة: $n=05$

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	
دال	3.69	0.56	7.73	ت1	اختبار رمي الكرة
		0.61	9.26	ت2	الطبية وزن 03 كغ
دال	4.06	0.08	3.40	ت1	اختبار زمن تكرار
		0.08	3.17	ت2	الوثب العمودي
دال	4.89	0.07	2.49	ت1	اختبار 03 وثبات
		0.08	2.75	ت2	متتالية طويلة

قيمة ت المحسوبة عند مستوى معنوية $0.05 = 2.13$

يتضح من الجدول رقم 02 أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث أكبر قيمة من القيمة الجدولة والتي تساوي 2.13 وبذلك نستطيع القول بأن اختبار القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل

9- التصميم التجريبي:

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما يمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية¹ ، لذا فإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث².

• السلامة الداخلية للتصميم :

يتم تحقيق السلامة الداخلية للبحث عندما يتمكن الباحث من السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع وهذه المتغيرات هي :

- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها : لم يتعرض البحث طول مدة التجربة لأي حادث يذكر

¹ - عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط1 ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الزرقاء ، 1987، ص178

² - عبيدات وآخرون 1982 ، مرجع سابق ، ص 247

• العمليات المتعلقة بالنضج: ويقصد بها كل المتغيرات في النمو البيولوجي والنفسي الذي يحدث للأطفال في هذه المرحلة مما يؤثر في استجاباتهم³ وبما أن الأطفال يتعرضون لنفس عمليات النمو وكما عرفنا في الشق النظري بأن هذه المرحلة تمتاز بالبطء في عملية النمو كل هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

- أداة القياس : تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأداة نفسها مع مجاميع البحث الثلاثة
- فروق الاختيار في أفراد المجموعة : لتلافي هذا العامل استخدم الباحث طريقة الاختيار العشوائي ، إذ تم بهذه الطريقة اختيار العينة وفق شرط محدد لا وفق الصدفة ، وهذا الشرط هو أن يتوفر لدى كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة المتجانسة لكل فرد آخر في أن يتم اختياره للعينة دون أي تميز أو تدخل من قبل الباحث⁴

10- البرنامج التعليمي :

يعتبر بناء البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية الرياضية لأن البرامج التعليمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب .
إن البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة الفرد وتجعله قادرا من الناحية البدنية ،
المهارية والنفسية والعقلية للقيام بواجبات ومهام النشاط والعمل الذي يقوم به ، كما أنها تحقق أهدافا معينة
وتعوضواحيالنفصلمختلفعنصرمتطلباتالحالةالتدريبيةللشخص والتكيف لعملا لأجهزة الحيوية . أما البرامج التدريبية الغير منظمة أو
التقليدية، فهي توضع وفقا لجهود فرد في الغالب
وتتضمن تدريبات متنوعة

متشابهة ومتقاربة من حيث الحجم والشدة وقد تركز على نوعية واحدة تعطى
بأسلوب معين كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية وتكون عرضة للتغيير والتبديل وتقييماً وتقنيناً منظم.
ويعرفهمفتيا إبراهيم بأنها الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من أجل إكمالها لتحقيق الهدف .
بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونها يكون التخطيط ناقصاً⁵
ويتطلب لذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من الممارس ككل ما يتعلق بتنفيذها من أدوات
وطرق تدريسية ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها

10-1 الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تحديد أفضل الأساليب والطرق والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج
لتدريبية في مجال التدريب وبعد تحليل تلك المراجع أمكن التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح حوالذي ينلخصه فيما يلي :

* مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة السنية قيد البحث .

* مراعاة البرنامج للمبادئ العامة للحمل الزيادة المستمرة المتدرجة للحمل - ضرورة التدريب طوال العام - الإعداد الشامل

* تنوع الحمل في الظروف العادية والاصطناعية

³- الزويبي والغنام، مرجع سابق، 1981، ص 95

⁴- عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن ، مرجع سابق ، ص 18

1- بن قاصد على الحاج محمد ، تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الجزائر ،

معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر 2005 ص 52

*التوازن الإيقاعي بين الحمل والراحة.

*مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل عمليات التعلم والتدريب .

*مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية في مرحلة التعليم والتعلم والتدريب

10-2 بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث خلال المراحل لبناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على

النقاط التالية:

* الوصول بالعدائين إلى الحالة التدريبية العالية . وذلك من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة لهم

* إكسابهم القدرة الإيجابية للتفاعل فداء التمرينات من خلال البرنامج المقترح .

* التأثير الإيجابي على مكونات الحالة التدريبية للعدائين بعد تطبيق البرنامج المقترح .

* الاستفادة من الخبرات السابقة في الوصول إلى الأداء المثالي .

ومن خلال الدراسة النظرية ومراجعة مجموعة من الأدبيات المتعلقة بالتدريب ، تم تحديد مجموعة من الوضعيات

التدريبية :

- مرحلة التهيئة الفسيولوجية والمتمثلة في عملية التسخين وتهيئة الجسم للعمل .

- المرحلة الرئيسية وفيها يتم شرح الحالة أو الوضعية البيداغوجية للتدريب .

- مرحلة الرجوع إلى الهدوء وفيها نحاول أن نعيد العدائين إلى الحالة الطبيعية .

10-3 الخطة الزمنية للبرنامج :

بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد قسم البرنامج إلى 21 وحدة تدريبية زمن كل منها 20 دقيقة ، وبناء على ذلك

استغرق تنفيذ البرنامج الواحد سبعة أسابيع وبواقع 5 وحدات أسبوعيا ،

11- التجربة الرئيسية للبحث :

11-1 القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لكل مجموعة وذلك في 2015/03/19

11-2 القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي لكل مجموعة

وذلك في 2015/04/21.

12 - الوسائل الإحصائية المستعملة :

1. المتوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري .

4. اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ومتساويين .



الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

1- تحليل النتائج :

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحث ، وللتحقق من صحة فروض البحث ، تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة عن طريق spss version 19.1 وكالآتي :

1-2 عرض نتائج تأثير البرامج في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة :

للتحقق من نتائج تأثير البرامج في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة استخدم الباحث اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي وكالآتي :

1-2-1 عرض نتائج تأثير البرنامج في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة المجموعة

التجريبية

الجدول (3):

يبين المعالم الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والذين نفذوا البرنامج التجريبي

اختبارات القوة المميزة بالسرعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية وزن 03 كغ	5.30	0.84	2.43	دال
	6.55	0.61		
اختبار زمن تكرار الوثب العمودي	3.14	0.59	5.91	دال
	4.65	0.61		
اختبار 03 وثبات متتالية طويلة	3.35	0.59	3.42	دال
	4.58	0.41		

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (04) قيمة (ت) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول (3) أن قيمة (ت) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية

(04) ونسبة خطأ $\geq (0.05)$ والبالغة (2.13). وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط

درجات القياسين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة الذين نفذوا البرنامج ولمصلحة القياس البعدي . وبهذا

يتحقق الجزء الأول من الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي

ولمصلحة القياس البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة

2-2-1 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة المجموعة الضابطة

الجدول (4):

يبين المعالم الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	
غير دال	1.09	0.56	3.56	ت1	اختبار رمي الكرة
		0.61	4.01	ت2	الطبية وزن 03 كغ
غير دال	0.78	0.66	4.33	ت1	اختبار زمن تكرار
		0.51	3.98	ت2	الوثب العمودي
غير دال	0.75	0.81	2.58	ت1	اختبار 03 وثبات
		0.9	3.04	ت2	متتالية طويلة

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (04) قيمة (ت) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول (4) أن قيمة (ت) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (04) ونسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبالبالغة (2.13). وهذا يعني أنه لا توجد هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة. وبهذا لم يتحقق الفرض الثاني الذي يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة وعليه يمكن القول أن المجموعة الضابطة لم تتحسن مقارنة بالمجموعة التجريبية وسف نناقشها لاحقاً.

1-2-3 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية

الجدول (5):

يبين المعالم الاحصائية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

اختبارات القوة المميزة بالسرعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية وزن 03 كغ	م. تجريبية	6.55	8.32	دال
	م. ضابطة	4.01		
اختبار زمن تكرار الوثب العمودي	م. تجريبية	4.65	2.39	دال
	م. ضابطة	3.98		
اختبار 03 وثبات متتالية طويلة	م. تجريبية	4.58	4.40	دال
	م. ضابطة	3.04		

معنوية عند نسبة خطأ $(0.05) >$ وأمام درجة حرية (08) قيمة (ت) الجدولية = 2.30

يتبين من الجدول (5) أن قيمة (ت) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية

(08) ونسبة خطأ $(0.05) >$ وبالباقي (2.30). وهذا يعني أنه توجد هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في

متوسط درجات القياس البعدي في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة معنوية في القياس البعدي ولمصلحة المجموعة

التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

2- مناقشة النتائج

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن نتائج اختبار الفرض الأول ، يتبين من الجداول الخاصة باختبارات القوة المميزة بالسرعة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للعدائين .

ويعزو الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الذي ساهم بشكل فعال وإيجابي في تنمية قوم السرعة ، إذ أن البرنامج الذي تم تنفيذه على ال عدائين صمم بأسلوب جمع ما بين المنافسة في الأداء والبهجة والسرور فضلاً عن التعاون فيما بينهم لأداء التمارين البدنية خاصة بشكل يهدف إلى تحقيق الفوز على الفريق الآخر بشكل علمي ومبرمج لأن " الرياضي بشكل عام يحب المنافسة على أن لا تكون من النوع المجهد بل بسيطة وخفيفة ولا يتخللها النداءات الشكلية " ¹ ، كما أن برنامج الفرتلاك الذي نفذ على شكل مسابقات لعب دوراً كبيراً في زيادة فاعلية أداء العدائين مما أدى إلى تنمية المهارة بسلاسة لديهم ، ويتفق ذلك مع ما ذكره عادل عبد البصير عن أهمية القوة المميزة بالسرعة على إنها تلعب دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب العالي وركل الكرة . والتصويب في كرة القدم أو السلة أو اليد أو الضربة الساحقة في الطائرة ورمي الرمح والقرص ودفع الجلة في ألعاب القوى وبعض حركات الجمباز الاكروبايكية والقفزات على الحصان . وكذا ما ذكر في الدراسات السابقة السالفة الذكر ونذكر دراسة رعد جابر باقر ، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة 1995 حيث استنتج أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية . وكذا ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات كافة . وكذا دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي ، تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لعضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . ملائمة طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر . وكذا دراسة أشرف عبد العال المراغي ، منى السيد عبد العال (2003م) ، أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقلمبة الأمامية على اليدين على حصان القفز . أسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً ملحوظاً عند مستوى 0.05 سواء في القياسات والاختبارات البدنية أو في درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء مهارة الشقلمبة الأمامية على اليدين ، وأوصى الباحثان أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لأداء أمثل لمهارة الشقلمبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز .

دراسة اياد حميد رشيد الخرزجي تأثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد حيث اسفرت النتائج على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح

¹ - عزمي ، محمد سعيد ، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1996 ، ص 36

الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (المناولة والاستلام ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطة .وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات .وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري .

ودراسة أشرف عبد العال المراعى، منى السيد عبد العال ،أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقبة الأمامية على اليدين على حصان القفز".

وبهذا يمكن القول أن البرنامج التدريبي الذذ استهدفناه كان له الأثر الايجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصير والدليل على ذلك أن اثنين من العدائين متأهلان إلى البطولة الوطنية المدرسية وكذا الوطنية في سباقات السرعة والتتابع كفريق



الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

- الاستنتاجات :

إن الفكرة الرئيسية والهامة التي استخلصتها من خلال بحثنا هذا، واستنادا على الدراسة الميدانية التي قمنا بها هي أن عملية إعداد البرامج التدريبية للمسافات القصيرة ، والتي تمثل قطب هام في تطوير رياضة ألعاب القوى الوطنية لا تتم كما هو مسطر لها عالميا. حيث أن أغلبية المدربين والإمكانات المتوفرة لدى الأندية الرياضية لا تسمح بتطوير هذا الاختصاص على المستوى البعيد حيث نجد قلة المدربين المشرفين مع كثرة العدائين والاختصاصات الأخرى، فتركيزهم على الجانب البدني والمرفولوجي جعلهم يهتمون جوانب هي الأخرى تلعب دورا هاما في تصنيف الرياضي في اختصاص يجعله يحقق نتائج أكثر فعالية وأحسن مردودية كالجانب الاجتماعي والنفسي وبعض عناصر اللياقة الأخرى التي تتطلب وقتا أكبر وتفرغا أطول.

والفكرة التي تدور في أذهاننا هي أنه رغم وجود هذه النقائص في الميدان إلا أن رياضة ألعاب القوى للمسافات القصيرة ما زالت لم تحقق نتائج جيدة على المستوى العالمي بصفة دقيقة اللهم على المستوى الأفريقي ، فما بالناس لو وفرنا المتطلبات الضرورية لهذا الاختصاص واعتمدنا على أسس ومناهج علمية في استغلال الطاقات الشبانية الموجودة.

فمن خلال تحليلنا لنتائج الاختبارات وجدنا أن هناك عراقيل تعيق سير عملية تطبيق البرامج نذكر منها:

التركيز على جانب دون آخر مثل الجانب البدني والفيزيولوجي.

عدم التقيد بالطرق والأساليب العلمية للتدريب، لقلة الإمكانيات.

2- الاقتراحات

- نقترح أن تتعمم الدراسات خاصة في الجانب التقني والجانب الاجتماعي لهذا النوع من الرياضات
- أن تكون هناك دراسات مماثلة تدرس وتعمق في الجانب البدني.
- يكون هناك دمج لخارجي الجامعات في فرق مماثلة.
- تكون هناك دراسات وأفكار تخدم رياضة ألعاب القوى.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- تكملة الموضوع من طرف المجموعة في جانبه البدني وبخاصيات أخرى.
- تكوين نادي رياضي يهتم بهذا النوع من الرياضة الذي نفتقده في ولايتنا تقريبا ماعدى فريق أو اثنين.



المراجع المختصرة فني الدراسة

- 1 محمد البشتاوي وإبراهيم الخواج: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2005.
- 2 -أميل بديع يعقوب: موسوعة كنوز الرياضة المعرفية، دار نصير عبود لبنان. 1999.
- 3 -زكي محمد درويش وآخرون: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، مطابع جامعة الاملك سعود، السعودية، 1989.
- 4 أبو العلا أحمد عبد الفتاح، "التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي
- 5 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، "اللياقة البدنية و مكوناتها"، دارالفكر العربي، القاهرة، ط 3، 1997.
- 6 إبراهيم شعلان، طه إسماعيل، عمر أبو المجهد، "الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، دون تاريخ نشر
- 7 -أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، "فيزيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، 1993.
- 8 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، "رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 9 -حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي
- 10 -حنفي إبراهيم حماد، "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 11 -حمد صبحي حسانين، "التقويم و القياس في التربية البدنية"، دار الفكر العربي، ج 1، ط 2، 1987.
- 12 -أبو العلا أحمد عبد الفتاح، "التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، 1997
- 13 -أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، "فيزيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، 1993
- 14 -أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد، "فيزيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، 1993.



- 15 حبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي ، " كرة القدم " ، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997
- 16 جسان خريط مجيد ، " تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي " ، دار الشروق ، 1997
- 17 كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، " اللياقة البدنية و مكوناتها " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، 1997 .
- 18 محمد نصر الدين رضوان ، " طرق قياس الجهد البدني في الرياضة " ، مركز الكتاب للنشر
- 19 محادل عبد البصير على ، " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999
- 20 أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية " ، دار الفكر العربي ، 1997
- 21 مفتي إبراهيم حماد ، "التدريب الرياضي الحديث " ، دار الفكر العربي ، 2001
- 22 قاسم حسن حسين ، " علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار " ، دار الفكر العربي ، 1998 ،
- 23 أبو العلا احمد عبد الفتاح :- التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط 1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 24 مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، عمان، دار وائل للنشر ، 2005 .
- 25 -مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديثة تخطيط وتطبيق وقيادة ، ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 26 أمير الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1998 .
- 27 حبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، العراق، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- 28 محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979
- 29 هاره : أصول التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2 ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ،
- 30 كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الإعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة دار الكتب ، 1988
- 31 معتصم غوتوق : دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، حلب ، الاتحاد الرياضي العام ، 1995



- 32 قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998
- 33 كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، 2001
- 34 حلاحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997
- 35 جسطوسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990
- 36 هجد علي نصيف وصباح عبيدي : المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- 37 حادل عبد البصير : التكامل بين النظرية والتدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- 38 محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، وطرق القياس ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ،
- 39 وجيه شمدي إعداد لاعب الكراتي للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 2002
- 40 أحمد عبد الرحيم محمد ، برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين arab british academy for higher education K 2002
- 41 هجد العالي الجسماني : سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، الدار العربية للعلوم ، لبنان 1994
- 42 حمدنان درويش حلون : التربية المدرسية ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1992
- 43 توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ، ط 1 ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، بيروت ، لبنان 2000
- 44 حنايات محمد احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر 1998
- 45 همود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991
- 46 جولسر وآخرون : أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتب الفلاح ، ط 1 ، الكويت ، 1976
- 47 ألوف وتيج : مقدمة علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1994



- 48 حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة عالم الكتاب، ط5، الكويت 1995
- 49 قاسم حسن حسين: الفيزيولوجيا، مبادئ وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، جامعة بغداد، العراق 199
- 50 ميخائيل خليل عوض، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر 1971
- 51 محمد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 .
- 52 مهند فيصل سلمان الفضلي : تأثير طريقتا التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2004 ،
- 53 من قاصد على الحاج محمد ، تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر 2005
- 54 حمودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط 1 ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الزرقاء، 1987
- المراجع باللغة الأجنبية

55-Jurgen. Weineek, "manueel d'entraînement e",viGot ,p295



الملك

برنامج للوحدات التدريبية للقوة المميزة بالسرعة

البرنامج التدريبي

للعلم ان كل وحدة تدريبية تحمل في طياتها :

- مرحلة التهيئة النفسية 5
- مرحلة التهيئة الفزيولوجية 10

للمرحلة الرئيسة والتي تحمل كل وضعية من الوضعيات المدرجة في الجدول 20 اسفله

تمارينات الرجلين(وقوف حمل الثقل على الكتفين)ثني الركبتين نصفاً
جلوس عالي
انبطاح عالي الجهاز خلف العقبين ثني الركبتين
وقوف على الرجلين رفع الكعبين لاعلى
تقريب مفصلي الفخضين(الرجل اليمنى الرجل اليسرى
تمارينات الذراعين(رقود عالي –مسك عمود الجهاز) مد الذراعين
رقود مائل عالي –مسك عمود الجهاز مد الذراعين
جلوس عالي –سند الصدر –مسك عمود الجهاز ثني المرفقين
جلوس عالي- الساعدين على الركبتين –حمل البار بالقبض من اسفل
جلوس عالي –الذراعين عاليا مسك عمود الجهاز سحب العمود لملامسة الصدر
التمرين البليومتري
تمارينات الرجلين – الوثب الامامي للحاجز
الوثب الجانبي للحاجز
الوثب التبادلي على جانبي الحبل
الوثب الجانبي للصندوق
الوثب العميق للصندوقين مع الدوران 180 درجة
تمارينات الذراعين الدفع لاعلى باستخدام الكرة الطبية مع وضع الانبطاح المائل
اسقاط القوة
الانبطاح المائل العميق مع الدفع لاعلى
تمرير الكرة الطبية من فوق الراسلامام

B

ملخص الدراسة

عنوان البحث : أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- التعرف على أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور
- البحث عن أنجع الطرق والسبل التدريبية التي يمكن أن ننمي بها صفة القوة المميزة بالسرعة لدى العدائين.

مشكلة الدراسة :

-هل هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور؟

تساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور؟

الفرضية العامة:

-هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور.

فرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور تعزى للاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور تعزى للاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة صنف أواسط ذكور تعزى للمجموعة التجريبية

إجراءات الدراسة :

العينة : عينة تتكون من 05 عينة ضابطة و 05 عينة تجريبية.

المجال الزمني : تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 20/03/2015 إلى غاية يوم 20/04/2015.

المجال والمكاني : لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المركب متعددة الرياضات حاج حفصي المسعود بالمسيلة.

المنهج المتبع : المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة : تم استعمال الاختبارات والأساليب الإحصائية .

النتائج المتوصل إليها : بعد قيامنا بتحليل نتائج الاختبار المتعلق باللاعبين تبين لنا ان استعمال برنامج تدريبي يؤدي الى الوصول بالرياضي الى الحالة التدريبية العالية وفق برنامج تدريبي مقترح.

الاقتراحات:

- نقترح أن تتعمم الدراسات خاصة في الجانب التقني والجانب الاجتماعي لهذا النوع من الرياضات
- أن تكون هناك دراسات مماثلة تدرس وتعمق في الجانب البدني.

Résumé de l'étude

Titre de la recherche: L'impact du programme de formation proposé dans le développement de la force distinctive dès que les sprinters.

objectifs de recherche:

La recherche vise à identifier:

Identifier l'impact du programme de formation proposé sur le développement de la force caractéristique prescription dès que les sprinters mâles de la classe moyenne

- Trouver les voies et moyens de formation qui peuvent faire croître leur caractère distinctif aussi vite que la force hostile les plus efficaces.

Le problème de l'étude:

-Y At-il une trace du programme de formation proposé sur le développement de la force distinctive dès que les sprinters les hommes de la classe moyenne?

Des questions partielles:

-Y At-il des différences significatives entre pré-test et post-test différences tester le groupe expérimental dans le développement de la force de caractère distinctif aussi vite que les mâles sprinters de classe moyenne?

-Y At-il des différences significatives entre pré-test et post-test différences tests du groupe de contrôle dans le développement de la force de caractère distinctif aussi vite que les sprinters les hommes de la classe moyenne?

-Y At-il des différences significatives dans le post-test entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le développement de la force de caractère distinctif aussi vite que les mâles différences de sprinters de classe moyenne?

L'hypothèse générale:

-Il L'impact du programme de formation proposé sur le développement de la force distinctive dès que les sprinters des hommes de la classe moyenne.

Hypothèses partielles:

Il existe des différences significatives entre les pré-test et post-test tester les différences groupe expérimental dans le développement de la force de caractère distinctif aussi vite que les sprinters les hommes de la classe moyenne ont envahi le post-test d'essai

Il existe des différences significatives entre les pré-test et post-test différences tests du groupe de contrôle dans le développement de la force de caractère distinctif aussi vite que les sprinters les hommes de la classe moyenne ont envahi le post-test d'essai

Il ya des différences significatives dans le post-test entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le développement de la force de caractère distinctif aussi vite que les mâles sprinters différences de classe moyenne attribués le groupe expérimental

Les procédures de l'étude:

Échantillon: L'échantillon se compose de 05 officier de l'échantillon et 05 échantillon expérimental.

Champ temporel: L'étude de terrain a dans la période comprise entre la date de 20/03/2015 jusqu'au 20/04/2015.

Le champ spatial: a été notre expérience dans le complexe multi-sports VSHV Masoud Haji Balmcilh.

Méthodologie: méthode scientifique utilisée dans la réalisation de cette note est la méthode expérimentale.

Outils utilisés: l'utilisation de tests et des méthodes statistiques.

Les résultats obtenus: Après nous avons analysé le test sur les joueurs pour nous montrer que l'utilisation d'un programme de formation conduit à l'accès à la formation de haute Bariyada cas selon les résultats du programme de formation proposé.

Suggestions:

- Des études suggèrent qu'une Taatamam privé dans le côté technique et le côté social de ce genre de sport

- Qu'il y aurait compte tenu des études similaires et plonge dans le côté physique.