وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب رياضي
الشعبة: تدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

الرقم التسلسلي:
الرمـــــــــز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم U17

دراسة ميدانية في فريق نجم شباب مقرة

من إعداد الطالب:
– مقدر لقمان

تحت إشراف:
د. مجادي مفتاح

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
			رئيسا
مجادي مفتاح			مشرفا ومقررا
			مناقشا

السنة الجامعية : 2019-2020

بسم الله الرحمن الرحيم
الله
عبد صادق
١٤٣٩

الحمد لله المعبود في كل مكان المقصود في كل زمان المشكور على كل لسان

أما بعد :

بسم اللّه والصلاة والسلام على رسول اللّه وعلى آله وصحبه و من والاه

قال تعالى: ﴿ **رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشكُر نعمَتَكَ التي أَنعَمتَ عَلَي و عَلى وَالدَي و أَنْ أَعْمَل صَالحًا تَرْضَاهْ و أَدْخلْني برَحْمَتكَ في عبَادك الصَالحين** ﴾

سورة النمل ﴿19﴾

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ﴿**من لم يشكر الناس لم يشكر الله** ﴾**رواه أحمد**

في بادئ الأمر الحمد لله حمدا كثيرا على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " الدكتور مجادي مفتاح"

إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِي ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبيَانِي صَغِيرًا)سورة الإسراء الآية 24.

إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى من أحن وألطف علي من النسيم العليل التي صبرت على شقاوتي وسعدت بسعادتي إلى الحضن الدافئ نبع الحنان والعطف و الأمل تلك هي " أمي الغالية " أطال الله في عمرها...

إلى الذي سعى لإسعادي وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي وبناء مستقبلي وكان قدوة في إرشادي إلى طريق النجاح...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل الصعاب " أبي الغالي " أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي

إخواني وأختي الصغيرة حفظهم الله.

ولا أنسى جميع أفراد عائلتي من جدي وجداتي الى أصغر الأحفاذ حفظهم الله وأرعاهم

كل واحد باسمه.

فهرس المحتويات:

شكر .....

إهداء .....

فهرس المحتويات

الملخص بالغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية

مقدمة : .....أ

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1-الإشكالية : 5

1-2-الفرضيات : 5

1-3-أهمية الدراسة : 6

1-4-أهداف الدراسة 7

1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :..... 7

1-6-الدراسات السابقة والمشابهة: 8

1-7-مميزات الدراسة الحالية : 9

الجانب النظري

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي والسرعة

تمهيد : 13

2-1 مفهوم البرامج التدريبية : 14

2-2- أهمية البرامج : 14

2-3- أهداف البرامج التدريبية : 14

2-3-1- بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي : 14

2-3-2- تصميم البرامج التدريبية :..... 15

1-4-3- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي :..... 15

2-3-3الهدف العام و الأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي : 15

2-4- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :..... 15

2-4-1- تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :..... 15

2-5- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي :..... 15

2-6- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية :..... 16

2-6-1- ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج: 16

2 - 7- محتوى برنامج التدريب الرياضي: 16

تمهـــيد : 17

2-8- مفهـوم السرعة : 18

2-9- تعريف السرعة :..... 18

2 - 9 -1- أنـواع السـرعة :..... 18

2-10-النظرة الفيزيائية للسرعة :..... 19

2-10-1-السرعة الزاوية: 19

2-10-2- السرعة المحيطية: 19

2-10-3- التعجيل: 20

2-11-مراحل بناء السرعة: 20

2-12- أهمية السرعة 21

2-13-نوعية السرعة 21

2-14-سرعة رد الفعل 21

2-14-1- ماهية زمن رد الفعل 22

2 - 14 - 2 العوامل المؤثرة في رد الفعل..... 22

2 - 14 - 3 أنواع سرعة رد الفعل..... 23

2-15-طرق تنمية سرعة رد الفعل 24

2-15-1 -تنمية سرعة رد الفعل البسيط..... 24

2- 15 - 2 - تنمية سرعة رد الفعل المركب..... 25

الخلاصة 27

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد 29

3-1- كرة القدم..... 30

3-1-1- التعريف اللغوي..... 30

3-1-2- التعريف الاصطلاحي 30

3-2- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم : 30

3-3- أهمية كرة القدم في المجتمع: 31
3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم 32
3-5-صفات لاعب كرة القدم 33
3-5-1- الصفات البدنية..... 33
3-5-2 الصفات الفيزيولوجية 33
3-5-3-الصفات النفسية 34
3-6-طرق اللعب في كرة القدم..... 35
3-6- 1- طريقة الظهير الثالث 35
3-6-2- طريقة 4-2-4 35
3-6-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخرM.M..... 36
3-6-4- طريقة 4-3-3 36
3-6-5-طريقة 3-3-4 36
3-6-6-الطريقة الدفاعية الايطالية..... 36
3-6-7-الطريقة الشاملة..... 36
3-6-8- الطريقة الهرمية..... 36
3-7-المراهقة 36
3-7-1- مفهوم المراهقة : 36
3-7-2-مراحل المراهقة 37
3-7-3- أنماط المراهقة..... 38

3-7-4- الحاجات الأساسية للمراهقين 39

3-7-5- مشاكل المراهقة 41

3-7-6- حاجات ودوافع الناشئ في ممارسة كرة القدم 44

3-7-8 مفهوم المرحلة العمرية أقل من 17سنة..... 44

3-7-9-أهداف تدريب الفئة العمرية أقل من 17سنة 44

3-7-10- دور المدرب في التعامل مع فئة أقل من 17سنة 44

3-8 حارس المرمى.....44

3-8-2 تمارين حارس المرمى:..... 46-45

خلاصة :.....47

الجانب المنهجي

الفصل الرابع: منهج الدراسة

تمهيد: 51

4-1- الدراسة الاستطلاعية:..... 52

4-2- منهج الدراسة: 52

4-3- متغيرات الدراسة: 53

4-4- مجتمع وعينة الدراسة: 53

4-5أدوات جمع البيانات: 54

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:..... 56

4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية: 57

4-8 خطوات اجراء الدراسة الميدانية:..... 59

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

5-1- عرض النتائج:..... 62

5-1-1عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى: 62

5-1-2-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: 62

5-1-3-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: 63

5-1-4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: 64

5-1-5-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: 65

الفصل السادس: الإستنتاجات والإقتراحات

قائمة المصادر والمراجع: 71

قائمة الجداول:

عنوان الجدول	الرقم	الصفحة
يمثل العينة المدروسة	01	51
معامل الثبات بيرسون	02	54
يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط).	03	58
يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)	04	59
يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط).	05	60
يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار	06	60

نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).		
يمثل دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل للاختبارين البسيط والمركب.	07	61

ملخص اللغة العربية:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم u17

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لحراس مرمى كرة القدم ،استعملت هذه الدراسة المنهج التجريبي ،كما قمنا باختبار عينة البحث من المجتمع الأصلي للدراسة الذي هو حراس مرمى كرة القدم فئة أقل من 17 سنة الناشطين في القسم المحترف الأول ،وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على العينة القصدية وقد شملت 03 حراس مرمى من فريق نجم شباب مقرة.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح توصلنا الى عدم تأثير هذا البرنامج التدريبي على حراس المرمى.

وعليه اقترحت الدراسة بناء برنامج تدريبي مقترح يتلائم مع طبيعة اللاعبين واجراء العديد من الدراسات والبحوث على عينات أخرى خصوصا في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، سرعة رد الفعل، حراس مرمى، كرة القدم والمراهقة.

ملخص اللغة الإنجليزية: (Abstract)

The effect of a proposed training program to develop the reaction speed of soccer goalkeepers u17

The aime of This study in to identify the effect of a proposed training program to develop the speed of réaction for soccer goalkeepers, This study used the experimental approach, and we also tested the research sample from the original community of the study, which is football goalkeepers of the category of less than 17 years who are active in the Professional section The first, and based on that, we relied on the intentional sample that included 03 goalkeepers from the Najm Shabab magra team.

After implementing the proposed training program, we concluded that this training program had no effect on goalkeepers.

Accordingly, the study suggested building a proposed training program that is compatible with the nature of the players, and conducting many studies and research on other samples, especially in this field.

Key words: training program, reaction time, goalkeepers, football and teenage.

مقدمة

مقدمة :

تعتبر الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب كما أنها الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة و تعرف الرياضة بأنها ذلك التدريب البدني الذي يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الرياضي فقط و إنما من أجل الرياضة في حد ذاتها، و لقد حظي المجال الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة مبرزا ذلك في أسس ونظريات التدريب الرياضي الممتدة على علوم كثيرة بما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذو فعالية على المستوى الرياضي، وقد استفاد التدريب الرياضي على وجه الخصوص في مختلف الألعاب الرياضية من هذا التقدم الكبير الذي وصلت إليه مستويات وأسس ونظريات التدريب الرياضي و ذلك عند التطبيق حيث ظهر واضحا ذلك من خلال المسابقات العالمية المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية والجماعية للعقدين الأخيرين.

ومن بين الأنشطة الرياضية الجماعية نجد رياضة كرة القدم و التي تعتبر أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، ولقد عرفت كرة القدم في السنوات الأخيرة بحسب Cazorla،p02 (2016) G تطورا معتبرا في جميع النواحي ما أدى إلى إحداث مراجعات عميقة في تصميم بعض جوانب التدريب ففي الوقت الحالي نجد أن محتويات التدريب ترتكز أكثر على المتطلبات التي تفرضها المباريات ومستوى لاعبي كرة القدم الحديثة.

وأكدWeineck ،309 p (1992) Jأن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

ويعتبر عنصر السرعة من أهم الصفات الأساسية في التدريب الرياضي بحيث يدخل تحت نطاق السرعة مما سمى ب " سرعة رد الفعل " و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التلبية، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي.

إن حارس المرمى في كرة القدم يعد عاملا مهما في هذه اللعبة، حيث يعد الكثير من الباحثين أنه عامل الفوز و الخسارة، ولهذا تكون الفرق التي تمتلك حراس مرمى جيدين تراهم في مقدمة الفرق و في مختلف البطولات، خاصة أن أداء حارس المرمى يتميز بسرعة الاستجابة الحركية و سرعة رد الفعل حيت

يتطلب على المدربين في هذا الاختصاص وضع برامج تدريبية للوصول الى حارس مرمى يتصف بهذه المواصفات تجعله حارسا بارزا على مختلف الأصعدة.

لذلك اتجهنا إلى تطوير سرعة رد الفعل وذلك عن طريق برنامج تدريبي مقترح لتنمية هذه الصفة لدى حراس المرمى كرة القدم للفئة أقل من 17 سنة.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين هما: جانب نظر و الاخر تطبيقي، الجانب النظر يحتوي على أربعة فصول، الفصل الأول يتضمن الإطار العام للبحث و الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى البرنامج التدريبي و الفصل الثالث تطرقنا الى سرعة رد الفعل و أخيرا الفصل الرابع تطرقنا كذلك الى كرة القدم و المراهقة أما فيما يخص الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين هما : الفصل الأول يتضمن منهجية البحث وإجراءاتها وفيه سنتطرق إلى إجراءات البحث، أما الثاني فيحتوي على عرض وتحليل و مناقشة النتائج، كما نقترح بعض الاقتراحات و الاستنتاجات لبحثنا هذا، و أخيرا الخاتمة.

الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الأول:

العام للدراسة

1-1-الإشكالية :

شهدت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا وملموسا مما جعلها تتربع بمكانتها كونها تمثل اللعبة الشعبية الأولى في العالم، ويأتي هذا التطور بمواكبة تقدم اللعبة فضلا عن الأبحاث والدراسة العلمية من حيث التطور المستمر في جميع عناصر ومكونات هذه اللعبة من لاعبين وملعب وأدوات وحراس المرمى، ولما كان المستوى قد شهد تطورا كبيرا إذ أصبح اللاعب الحديث يتسم بالسرعة والقوة نتيجة وصوله إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية طوال فترة المباراة مما يتوجب على أن يكون في كامل الجاهزية ليتمكن من مواصلة المشوار وهذا ما ينطبق على اللاعبين وحراس المرمى على حد سواء.

ولان لعبة كرة القدم لا يمكن إن تستمر إلا بوجود حارس المرمى يتوجب على هذا اللاعب أن يكون في كامل الجاهزية ليتمكن من الدفاع عن مرماه بكل بساطة، لان كرة القدم لا تعرف من يلعب أفضل بل تعرف من يسجل أهداف أكثر، هذا طبقا لقانون اللعبة، ولان مستوى اللاعب في تطور مستمر وجب على حارس المرمى أن يمتلك إضافة إلى المهارات التي يتمتع من مسك وصد الكرة فضلا على أن حارس المرمى يصرف جهدا بدنيا ونفسيا نتيجة التفكير في الدفاع عن المرمى بكافة الوسائل، لذا يجب أن يمتلك صفات بدنية من سرعة وقوة .

ومن أهم الصفات التي يجب أن يمتلكها حارس المرمى هي سرعة رد الفعل والتي تعتبر العامل الرئيسي الذي يستند عليه في التصدي للكرات القريبة من المرمى، حيث يجد الباحث أن هذه المهارة تساهم بشكل فعال في قدرة الحارس على التصدي للكرات المباغتة، لذا اتجه تفكيرنا الى إمكانية اقتراح برنامج تدريبي يتضمن تدريب هذه الصفة ويخدم النشاط التخصصي بصفة مباشرة لذا قمنا بطرح التساؤل العام كما يلي :

-هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم U17

وعلى ضوء هذا الإشكال تتدرج التساؤلات الفرعية :

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط)؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة االشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط)؟

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)؟

–هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهد لمتغير سرعة ردالفعل للاختبارين البسيط والمركب؟

1-2-الفرضيات :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريسي أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم U17

الفرضيات الجزئية :

- ✓ –توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط).
- ✓ – توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).
- ✓ – توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة االشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط).
- ✓ – توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).
- ✓ – توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة ردالفعل للاختبارين البسيط والمركب.
- ✓

1-3-أهمية الدراسة :

- ❖ تكمن أهمية الدراسة في الإرتقاء بالرياضي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى والقدرة على تحقيق نتائج إيجابية، وكذلك إن موضوعنا يعالج مشكلة مطروحة في ميدان تدريب رياضة كرة القدم في بلادنا و هي سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى، إضافة إلى إلقاء الضوء على أهمية هذه الصفة لحراس المرمى.
- ❖ كما تكمن أهمية الدراسة في اقتراح برنامج تدريبي لتنمية سرعة رد الفعل لتحسين مهارات حراس المرمى .

❖ تعرض هذه الدراسة مجموعة من التمارين لغرض إستخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم .

1-4-أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

❖ التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى لفئة u17

❖ التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) لدى حر-اس المرمى لفئة أقل من 17 سنة.

❖ التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب) لدى حراس المرمى لفئة أقل من 17 سنة.

1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

- **البرنامج :**

لغة:مفعول من برمج,وجمعه برامج أي وضع الشيئ وفق برنامج معلوم.

اصطلاحا: يعرفه إبراهيم مفتي أنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ولذلك تجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدنه يكون التخطيط ناقص ".(بسطوسي أحمد,1999,ص57)

- **إجرائيا** : هو مجموعة من التدريبات مقسمة بشكل مدروس على أسس علمية ومنظمة بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف الفردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط جماعي وتتسم بالواقعية في التخطيط وفقا للإمكانيات المتوفرة .

- **سرعة رد الفعل :**

- **لغة** : جمعها سرعات، إسراع في السير، خفف سرعته، خفة التحرك وبسهولة، ومرونة الرشاقة .
- **إصطلاحا** :هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير ويعرف بكونه ذلك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات .(محمد صبحي حسانين,1987,ص463)
- **إجرائيا:** هي الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبين الإستجابة العضلية تختلف من لاعب إلى آخر.

- **حارس المرمى :**

- **لغة :** اسم فاعل من حرس ,لاعب مهمته حماية مرمى فريقه من دخول الكرة .
- **إصطلاحا :** هو اللاعب الذي يحرس مرمى فريقه وهو الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده داخل منطقة الجزاء .
- **إجرائيا :** هو اللاعب الذي يقوم بحراسة مرماه ويكون له لباس مغاير عن لاعبي الفريق

- **كرة القدم :**

- **التعريف اللغوي:**

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

- **التعريف الاصطلاحي:**

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

- **إجرائيا :** هي منافسة بين فريقين تلعب في مباريات ودية وأخرى رسمية ومن يسجل أهداف أكثر في 90 دقيقة هو الفائـــــز .

1-6-الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتغير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتنطلق من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها باتباع سبل تحقق أهداف يمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتهدف للوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث تجريبيا أو نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى وأفضلها

ويشير رابح تركي 1999، ص123، بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية، وفيما عرض لمجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع بحثنا بالرغم من قلتها :

الدراسة الأولى:

دراسة الطالبين: بوشمة حسام الدين، بورمه إبراهيم 2017، بحيث تناولت هذه الدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة

القدم صنف أواسط (u20) وهدفت الى معرفة تأثير التمرينات بالأدوات الخاصة في تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم فئة أواسط. وايجاد حلول علمية وتطبيقية والبناء عليها مستقبلا في الدراسات ا لمشابهة للرفع من مستوى التدريب والتحضير البدني، وتم استخدام المنهج التجريبي لاختبار صحة فرضياته، وتم التوصل الى: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيرا إيجابيا على سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم(u20)لشباب الميلية.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة:عشوش حسان 2019 بحيث تناولت هذه الدراسة "برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل وأثرها على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد17 u "وهدفت هذه الدراسة الى:

-ما اذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والظابطة) في أداء الهجوم المضاد تعزي لسرعة رد الفعل.

-ما اذا كان توجد فروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية .وتم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

وتم التوصل الى: بعد تحليل النتائج المحصل عليها ومقارنتها ومناقشتها بالفرضيات، أثبتت لنا بما لا يدع مجال للشك انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الأداء الهجومي يعزى لسرعة رد الفعل .

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة :شبلي سامي 2019 بحيث تناولت دراسته "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبي كرة اليد صنف u17 "وهدفت هذه الدراسة الى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي وهذه لملائمة موضوع بحثه ومشكلته .

وتم التوصل الى أن:

-للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة .

-تعتبر المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد .

-قلة اهتمام المدربين بتطوير سرعة رد الفعل بصفة خاصة بالنسبة للفئات الصغرى

1-7-مميزات الدراسة الحالية :

ان قلة الدراسات التي تناولت موضوع الطرق الأكثر فعالية في تدريب وتنمية سرعة رد الفعل لحراس مرمى كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة وعدم اهتمام المدربين أثناء التدريبات اليومية بتدريب سرعة رد الفعل لهاته الفئة العمرية ومن بين المميزات و الأسباب التي أدت بنا الى اختيار هذا الموضوع، كونه

موضوع مهم جدا في كرة القدم ولفئة عمرية تعاني من نقص في اعداد البرامج التدريبية الخاصة بها، ونسعى من خلال هذا البحث الى تحقيق مجموعة من الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث، إضافة الى تقريب الصورة أكثر الى المدربين عن أهم الطرق التدريبية واحترام مبدأ التخصص لاختيار أنجعها، ومحاولة الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي وذلك بوضع البرنامج التدريبي قيد التنفيذ ميدانيا، إضافة الى تحسيس المدربين لأهمية اختيار الطريقة المثلى للوصول للهدف بأقل تكلفة وأقل زمن ممكن.

الجانب النظري

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي والسرعة

تمهيد :

البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة و التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن المدرب اللاعب والطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم (بسطويسي أحمد، 1999، ص57)

ويعرفه مفتي أبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.(**مفتي إبراهيم حماد،1997، ص 260)**

وتقول ليلى زهران بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة و فق تنظيم يزيد من أمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة و المختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان و أدوات و طرق تدريس ودور كل من المدرس و التلميذ في تنفيذها **(ليلى عبد العزيز زهران، 1991، ص96).**

2-1 مفهوم البرامج التدريبية :

برامج التدريب الرياضي تستخدم التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع البرامج التدريبية طويلة المدى.(**عامر فاخت شغاتي، 2013، ص36)**

وهي تهدف إلى إيجاد الفرص المناسبة لأعضاء الفريق لكي يشتركوا في النشاط الرياضي لتنمية كفايتهم الرياضية ومهارتهم البدنية و اكتساب القدرة على التناسق الحركي والتدريب على ألوان من النظام والإيقاع.

وعند استقراء البرامج الرياضية في مجال التدريب الرياضي نلاحظ أنها تحتوى على هدف عام مقسم إلى أهداف جزئية تسعى كل وحدة تدريبية تحقيق هدف جزئي وذلك انطلاقا من التدريب بشتى أنواعه (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي)، وهذه التدريبات تسعى للوصول بلاعب إلى المستويات العليا في النشاط التخصصي الذي يمارسه كما تسعى إلى تحقيق إنجاز أفضل للفرق الرياضية.

ويرى الباحث بأن البرامج التدريبية مجموعة من التدريبات مقسمة بشكل مدروس على أسس علمية ومنظمة بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف الفردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط جماعي وتتسم بالواقعية في التخطيط وفقا للإمكانيات المتوفرة مع ضرورة المرونة في التسيير والتنسيق أثناء تنفيذ البرنامج على مدار العام.

2-2- أهمية البرامج :

للبرامج أهمية يمكن أدراجها بما يلي :

1 – تساعد في نجاح الخطط التدريبية.

2 – تساعد في الوصول إلى الأهداف.

3 – تبعد الارتجال و العشوائية في التنفيذ.

4 – تساعد في دقة التنفيذ.

5 – تساعد على الاستثمار الأمثل في الوقت. **(عودة أحمد عريبي، 2014، ص36).**

2-3- أهداف البرامج التدريبية :

أهداف بدنية، تكتيكية، تقنية، تربوية، نفسية، تعليمية.

2-3-1- بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي :

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لأحداث النمو المطلوب.

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. **(مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص265)**

2-3-2- تصميم البرامج التدريبية :

يرى حنفي محمود مختار أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية الرياضية لتنفيذ خطة في إطار التخطيط المتكامل فأنه من الأهمية أن يشمل العناصر التالية و بدرجة عالية من التفصيل. **(حنفي محمود مختار، 1992، ص10)**

1-4-3- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي :

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، وعلم النفس الرياضي علم الحركة .

2-3-3الهدف العام و الأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحقيق الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

2-4- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :

مثل الإحماء و التهدئة وكذا الأعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي)

2-4-1- تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي على عدة عناصر منها :

- ✓ تنظيم حمل التدريب
- ✓ تنظيم مكونات حمل التدريب
- ✓ تنظيم درجات حمل التدريب
- ✓ توزيع أزمنة التدريب

2-5- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي :

هنالك العديد من المبادئ التي يجب مراعاتها عند تصميم أو وضع برنامج نذكر منها:

- ✓ أن يكون البرنامج متماشيا مع الإمكانيات المتوفرة في النادي.
- ✓ يخدم و يطور خبرات اللاعبين.
- ✓ يراعى المستوى الخطي والفني والبدني للاعبين.
- ✓ يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعة في خطة التدريب.
- ✓ يعتمد في تنفيذه على المدربين ذو الخبرة والممارسة (عريبي أحمد عودة، 2014، ص36).

2-6- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية :

1 – أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن

2 – تنظيم البرنامج بحيث يتبع وقت ملائم للتدريب

3 – أن يبنى البرنامج على ضوء الإمكانيات المتوفرة

4 – اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم الرياضي

5 – أن يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق تدريبية غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية و كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

2-6-1- ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج:

- ✓ أجراء الفحص الطبي الشامل على اللاعبين قبل البدء في التدريب .
- ✓ مراعاة عملية التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب.
- ✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التدريب و إعطائها الوقت الكافي.

الاهتمام الكامل بعملية تغذية الرياضيين وتعويض الطاقة التي تصرف في التدريب وبشكل علمي ضرورة الاهتمام بمبدأ الاستمرارية اللاعبين على التدريب وعدم الانقطاع ومعالجة الإصابات التي تحدث أثناء التدريب

2 – 7- محتوى برنامج التدريب الرياضي:

محتوى البرنامج يأخذ من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التدريبية و الوحدات التدريبية وهو على الأغلب كالتالي:

- ✓ الجزء الإداري.
- ✓ الجزء التحضيري.
- ✓ الجزء الرئيسي.
- ✓ الجزء الختامي. **(عودة أحمد عريبي،2014،،ص38)**

يرى الباحث أنه لا يمكن أن تتم عملية تحديد وحدات تدريبية بدون وجود برنامج سطر من قبل و بدون هذا البرنامج تصبح عملية التدريب بدون فائدة حيث يمكن القول أن الوحدات التدريبية في البرنامج الرياضي عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لعملية التدريب الرياضي.

تمهـــــيد :

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية (الفردية أو الجماعية).

فمثلا في كرة اليد نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، و عامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة و العشرين تقريبا في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد .. و تتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة و لهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة و الحساسية و يمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو و المتابعات المختلفة.

و يدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ " سرعة رد الفعل " و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التلبية، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي .

2-8- مفهـوم السرعة :

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتي الانقباض و الارتخاء 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 يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.**(أبو العلا أحمد عبدالفتاح،1997،ص178)**

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.**(كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين،1997،ص77)**

2-9- تعريف السرعة :

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

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

و التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

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

-لارسونlarson، 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".

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

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

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

2 – 9 -1- أنـواع الســرعة :

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

1-السرعة الانتقالية.

2-السرعة الحركية "سرعة الأداء".

3-سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة".

❖ **السـرعة الانتقالية :**

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

أما سرعة الانتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لابد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، و لكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن 14 سنة، ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب.**(حنفي محمود مختار،1992،ص58)**

❖ **السـرعة 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 (مفتي إبراهيم حماد،1990،ص378)

2-10-النظرة الفيزيائية للسرعة :

تعرف السرعة على أنها " كمية غير متجهة تدل على القيمة العددية لمعدل تغيير الحركة في الإشارة إلى اتجاه الحركة، فضلا على أنها كمية متجهة قيمتها تساوي قيمة السرعة عدديا و اتجاهها هو اتجاه الحركة" بيد أن السرعة الزاوية تعني " معدل تغيير إزاحة الزاوية بالنسبة للزمن حول محور دوران معين" **(قاسم حسن حسين،1998،ص516)**

2-10-1-السرعة الزاوية:

و هي العلاقة بين الزاوية في الحركة الدائرية مع الزمن (زاوية) وتستخدم عند قياس سرعة انطلاق القرص من يد الرمي مثلا.

2-10-2- السرعة المحيطية:

فهي تقاس بالنسبة للحركة من محيط دائرة و تتناسب مع نصف القطر تناسبا طرديا (فكلما زاد نصف القطر زاد المحيط) و يظهر الفرق بين الرمي الطويل و القصير في رمي القرص.

2-10-3- التعجيل:

فيعني" المعدل الزمني لتغيير السرعة، بحيث تعد كمية متجهة ووحدتها هي متر/ ثانية تربيع" **(jurgen zeineck، 1992.p292)**

2-11-مراحل بناء السرعة:

تناول العديد من الباحثين مراحل بناء السرعة لدى الإنسان، وكان الاختلاف واضحا بينهم على الفترات العمرية التي تظهر السرعة فيها، حيث ظهر أن أولى مراحل بناء السرعة تبرز بصورة جلية في عمر 8 إلى 10 سنوات.

و يعد العمر الذي يتم فيه البدء بالتدريب الرياضي مهما جدا، بينما يتم التدريب الرياضي للمبتدئين في عمر (14- 15 سنة) و يمكن الوصول إلى السرعة القصوى في عمر 17-18 سنة.

يتمكن الطفل في الفترة العمرية التي تقع في 8 سنوات التدريب على تطوير السرعة الحركية حيث تتزامن مع تطوير القوة العضلية.

و تؤكد المصادر العلمية أن بدء تدريب السرعة يكون في عمر 9 سنوات لأن طبيعة الأجهزة الوظيفية تتقبل في هذه الفترة العمرية الكثير من التمارين البدنية، إذ يتم بناؤها بدقة و تكون أساسية في بناء التدريب الرياضي.

و يظهر أن قواعد السرعة فسيولوجيا تكمن في عدم استقرار الجهاز العضلي- العصبي، فضلا عن عدم استقرار الألياف العضلية و الأجهزة و الأعصاب و العودة إلى الوضع الطبيعي بعد الانتهاء من الحوافز و تحقيق الاتزان الطبيعي.

إن عدم ثبات الألياف يؤدي إلى زيادة السرعة، مستوى تطور السرعة الذي يظهر من خلال أقصى سرعة للتردد الحركي لا يكون سببا في عدم استقرار الجهاز الحركي، و ليس بسبب الوصول إلى أكثر عدد من النبضات العصبية في الوحدة الزمنية، بل يكمن السبب في انتقال عمل الأعصاب الحركية من حالة الاستثارة إلى حالة الخمول أو العكس.

تتعلق عملية الاستثارة و الخمول بعملية التحويل تنسيق عمل العضلات المركزية و اللامركزية، فضلا عن الإيقاع الحركي الخاص. و تؤكد الدراسات أن سرعة الرياضي تعد صفة حركية مركبة، فالأشكال الرئيسية لظهور السرعة تكمن في سرعة رد الفعل الحركي و سرعة زمن الأداء الحركي لمرة واحدة و أداء الفعل الحركي.

وهناك أهمية خاصة لسرعة الفعل الحركي الكامل، فالسرعة الحركية تظهر سرعة الرياضي بشكل غير مباشر. و تؤكد الدراسات أن نتائج تطوير السرعة لا يتعلق بالعمر المبكر أو التأخر، حيث لا توجد علاقة بين تطور السرعة من عمر 8 سنوات و عمر 17 سنة. **(قاسم حسن حسين،1998، ص518)**

ومنه نستنتج ظهور علاقة ارتباط بين سرعة رد الفعل و سرعة الركض على طول المسافة (السرعة الانتقالية) و السرعة الحركية.

2-12- أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. و لسرعة الرياضي أهمية كبرى من أواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- تأدية الحركات المنفردة و فعالياتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.**(مفتي إبراهيم حماد،1997،ص162)**

2-13-نوعية السرعة : نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما : السرعة الحلقية (الدورية) و السرعة اللاحلقية (اللادورية).

- السرعة الدورية هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتتزايد مع الزمن حتى نقطة معينة و من أمثلتها الجري السريع.

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية، تقنية الحركة.

السرعة اللادورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية مثال : مسابقة مع تبديل الاتجاه في الألعاب الرياضية.**(WINEK1986.P82)**

2-14-سـرعة رد الفـعل :

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

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.**(كمال عبدالحميد،محمد صبحي حسانين،1997،ص57)**

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

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية، و طبيعية في الفرد دون إرادة منه .**(حنفي محمود مختار،1992،ص89)**

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

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

2-14-1- ماهية زمن رد الفعل :

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

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

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

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

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

أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الاستجابة الحركية.

2 - 14 – 2 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 تناسبا طرديا 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 وقتا أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الضوء القوي . و هكذا .

- **الحـالة التدريبـية :**

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

- **الإجهـــاد :**

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

- **التـركيـز :**

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

- **الحـالة النفسـية :**

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

- **الـتوقـع :**

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

- **درجـة الحـرارة :**

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

- **الحـالة الصحية :**

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي . **.(محمد صبحي حسانين،1987،ص466)**

2 – 14 – 3 أنـواع سـرعة رد الفـعل :

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 الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة. **(أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص 189)**

- **سرعة رد الفعل المركب :**

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن رد الفعل المركب *التميزي *.

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.**(أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد،1993،ص181_183)**

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 الملاكم على أداء الملاكم 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 :

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه . **(أبو العلا احمد عبد الفتاح،1997،ص189_190)**

2-15-طرق تنمية سرعة رد الفعل :

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق :

2-15-1 -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 الإستجابة 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 :**

- وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناءا 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 . .(أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد،1993،ص184)

- **المرحلة الثالثة :**

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

2- 15 – 2 – 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 الملاكم لموقف دفاعي، اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم وعند التدريب على رد الفعل الاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي " من السهل إلى الصعب "حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا، على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالاستجابة لهجمة معلومة مسبقا، أو في جهة محددة، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين و على المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية و هكذا ...إلخ .و هناك أجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختياري .**(عبد الحق فيصل،رشيد عياش الديلمي،1997،ص15)**

ب – رد الفعل اتجاه هدف متحرك : يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 25، 0 ثا، و 1 ثا، و قد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي 5، 0 ثا و بهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغير هذه الصفة قابلة للتدريب و يمكن تنميتها، حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج – طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع : و هي ترتكز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية 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 .**(عبد الحق فيصل، رشيد عياش الديلمي،1997،ص15)**

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%) .

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـ (30– 40 %) **(GurgenWeine,1992,p27).**

الخـــلاصة :

نستنتج من خلال هذا الفصل أن عنصر السرعة من أهم العناصر في أي نشاط بدني لذلك له أهمية كبيرة و يعتبر من أهم مكونات معظم اللياقات البدنية لذا اهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك و غيرهم .

إن مفهوم السرعة لدى الكثيرين هو السباق مع الزمن و هذا مفهوم ناقص موازاة مع ما لهذا العنصر من الجوانب أخرى تناولناها في هذا الفصل و لقد أوضحنا من خلالها أهمية هذا العنصر في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها أو الفردية من خلال الخوض في الجزئيات المتعلقة به .

و السرعة هامة جدا في لياقة لاعب كرة اليد و تتأثر بعدة عوامل منها :

_ الوراثة و التكوين العام للجسم (وزن، طول) .

_ مرونة المفاصل .

_ الحالة الفسيولوجية للعضلات و المفاصل و التوافق العقلي و العصبي .

و بهذا نكون قد أنزلنا الفكرة السابقة عن السرعة و أنشأنا مفهوما جديدا للسرعة هو أوسع و أشمل و أعمق من مفهومها السابق .

و مهما توسعنا في هذا العنصر فلا شك أننا لم نحط إحاطة شاملة و كاملة بهذا العنصر لأن موضوع السرعة أوسع مما يعتقد الكثيرين لكننا أخذنا فيه أهم مكونات المتعلقة به .

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات علمية نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والاصول النفسية من جهة اخرى. فالمراهقة مرحلة من المراحل الاساسية في حياة الانسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي والعصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر السلوكية والنفسية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية او إيجابيه. فهذه الفترة قد تكون المحطة الاخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

3-1- كرة القدم:

3-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

3-2- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها .والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
- –هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنده روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. **(زيدان وأخرون، 1995، ص 49)**

3-3- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

- **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح...الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

- **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.
- **الدور الاقتصادي** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "**ستوفيكس**" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين...الخ

3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاونا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.**(حسن عبدالجواد، ص25_27)**

3-5-صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو اثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى،،ص9_10)

3-5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا

نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معاير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت،1998،ص99)

3-5-2 الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين

الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.(موفق مجيد المولى،،ص62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

3-5-3-الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- **التركيز:**

يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويري البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمي هذه الفترة بـ: مدى الانتباه) .

- **الانتباه :**

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني **(باجي كاظم النقيب،384،1990)**

- **التصور العقلي :**

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

- **الثقة بالنفس :**

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. **(أسامة كامل راتب،2000،ص117)**

- **الاسترخاء :**

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر **(p72،1991،R_tham)**

3-6-طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

3-6- 1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

3-6-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

3-6-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخرM.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. **(علي خليفة العنشري وآخرون،،ص211)**

3-6-4- طريقة 4-3-3 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

3-6-5-طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. **(Alaim michel،1998،p14)**

3-6-6-الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي **(هيلينكو هيريرا Helinkou Herea)** بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

3-6-7-الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

3-6-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين). (حسن احمد الشافعي،1998،ص23)

3-7-المراهقة

3-7-1- مفهوم المراهقة :

ترجع كلمة مراهقة الى الفعل العربي "راهق" الذي هو الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي: قربت منه، وهذا يشير إلى الاقتراب من الرشد والنضج.

بحسب عبد العالي الجسماني(1994)، ص169 فالمراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتوصف احيانا بانها فترة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة والشباب، محاولا تحقيق

الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، وقد اصبح في طور فكري يتيح له اعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه والطموح الى المستقبل الذي يحقق فيه ذاته المتكاملة.

ولقد وصفها حامد عبد السلام زهران(1977)، ص289 بأنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الاوهام النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والقلق وصعوبة التوافق.

وأما ميخائيل، ابراهيم سعدون، سليمان مخول(1982)، ص255 ففسروها بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة الى الشباب وتتسم بانها معقدة بالكثير من العمليات مثل التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير الى عضو في مجتمع الراشدين.

وأما محمود عباس عوض (1982)،ص25 وصفها بأنها فترة يمر فيها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة، طويلة كانت او قصيرة وطولها وقصرها يختلف من مجتمع الى آخر ومن طبقة اجتماعية الى اخرى، بل وتختلف ايضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية.

وقد عرفها مصطفى غالب(1973)، ص60 بانها مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة الرشد، أي انها المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد غير الناضج نحو النضج الجسمي، العقلي والاجتماعي لهذا الأخير.

فيما فؤاد السيد البهي (1975)، ص281 فعرفها بأنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل الفرد الى اكتماله فهي عملية بيولوجية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

وقد عرفها محمود عباس عوض (1982)،ص09 أنها مرحلة اقتراب النشأة من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي وهي إعلام بانتهاء مرحلة الطفولة .

ومما سبق يرى الباحث أن فترة المراهقة هي مرحلة نمو أساسية من مراحل النمو في حياة الانسان فهي مرحلة تأتي تدريجيا بعد مرحلة الطفولة، وتعتبر من أحسن المراحل للتعلم، وتتميز بالعديد من المتغيرات الفيسيولوجية والنفسية التي تؤثر على حياة الفرد.

3-7-2-مراحل المراهقة:

يرى الدكتور رابح تركي(1988)، ص132 أن معظم الناس يميلون الى مرحلة المراهقة فهي مرحلة واحدة ينبغي على الاهل تحملها، ويوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة وهي:

- **المرحلة المبكرة:**

تمتد من الفترة بين السن 11و13 سنة بالتقريب ورغم اعتقاد الاهل ان الطفل ما زال صغيرا الا انه يمر بتغيرات كبيرة جدا في هذا السن، ففي هذا يدور بين الرغبة فان يعامل كراشد وبين الرغبة ان يهتم الاهل به وفيها كذلك يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بان الجميع ينظر اليه ويصعب على الاهل اقناعه بغير ذلك كما تنعكس حاجاته لمزيد من الحرية في العديد

من الامور، فيبأ برفض جميع افكار الاهل ويشعر بالإحراج بالتواجد في مكان واحد معهم، وقد يبدو اكثر عصبية وتوترا وقلقا وهي كذلك مرحلة التغيرات البيولوجية السريعة.

- **المراهقة الوسطى:**

هذه الفترة تمتد من الفترة 15الى17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية والحرية والرغبة في فرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تتصادما ونزاعا داخل محيط العائل، لهذا يرفض الانصياع لأفكار وقيم الأهل ويصر على فعل ما يحلو له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الامور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين، والسهر خارج البيت لساعات متأخرة وتعاطي الممنوعات ...الخ كنوع من التحدي للأهل وفرض لرأيه الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة ويعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل.

- **المراهقة المتأخرة:**

تمتد هذه المرحلة بين 18 و21 سنة اما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة مدة أطول نظرا لاعتماد الأطفال على أهلهم في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج في بعض الأحيان، وفيها يصبح الشاب او الفتاة انسانا راشدا بالمظهر والتصرفات، وفي أثناء فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب ان يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرونه بثقة اكبر اتجاه قراراتهم ويعود الكثير لطلب النصيحة والارشاد من الأهل، ويأتي هذا التصرف كمفاجأة سارة للأهل وبالرغم من أن الأطفال قد اكتسبوا شخصيات مستقلة وحرة خلال مراهقتهم، إلا أن قيم وتربية الأهل تبقى واضحة وظاهرة لهذه الشخصية الجديدة.

3-7-3- أنماط المراهقة:

هناك أربع أنماط هامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

- **المراهقة المتكيفة:**

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل الى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشهر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في احلام اليقظة او الخيال او الاتجاهات السلبية، أي ان المراهق هنا يميل الى الاعتدال.

- **المراهقة العدوانية المتمردة:**

ويكون فيها المراهق ثائرا، متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين، المدرسة، المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق الى تأكيد ذاته والتشبه بالرجل ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق اللحية، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون صريحا ومباشرا، يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ

صورة العناد وبعض المراهقين من هذه النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال واحلام اليقظة ولكن بصورة أقل من سابقتها.

- **المراهقة الإنسحابية المنطوية:**

وهي صورة تميل الى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ويصرف جانب كبير من تفكير المراهق الى نفسه وحل مشكلات حياته او الى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والاخلاقية كما يصرف بالاستغراق في الهواجس.

- **المراهقة المنحرفة:**

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدواني، فاذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكيفة حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي ويشير مصطفى محمد زيدان(1986)، ص156 أن المراهق يقوم بتصرفات شرور المجتمع و يدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي وبالتالي يتبين لنا من خلال رأي عبد الرحمان عيسيوي(1995)، ص43 أن هناك عدة أنواع من المراهقة حيث أنها تختلف من فرد إلى آخر وحسب الظروف الاجتماعية، النفسية، والمادية، والأنماط الحضارية فتجد المراهق في المجتمع الحضاري يختلف عنه في المجتمع الريفي ومن ثمة قسمت المراهقة الى ثلاث أنواع التي ذكرت سلفا.

3-7-4- الحاجات الأساسية للمراهقين:

- **الحاجة إلى المكانة:**

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجياته في هذه المرحلة، فحسب فاخر عاقل(1972)،ص118 فإن هذا الاخير يريد أن تكون له شخصية هامة، وتكون له مكانة مرموقة في مجتمعه، وان يتعرف به كل شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه اهم من مكانته بين الآخرين، ومن كانت أهمية حرص المعلم على ان يعامل المراهق كما ينبغي، فالمراهق حريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال، إذ أن المراهق حساس جدا أثناء التعامل معه، فاذا أردنا أن نكسبه ليأخذ بنصائحنا سواء من المحيط الأسري أو التربوي علينا معاملته كراشد بكيانه وآرائه.

- **الحاجة الى الاستقلال والاعتماد على النفس:**

بالرغم من أن الانسان يكون بحاجة ماسة الى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة، فانه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح بحاجة الى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين اسرته نزولا الى مواجهة مشكلات الحياة بقدرات خاصة فيتخذ قراراته بنفسه دون وصاية احد، وهو من خلال ذلك يحاول اثبات وجوده وان يؤكد للآخرين قدراته، وأن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الاسرة.

ومن هذا نعرف ان الانسان يحتاج في طفولته الى المساعدة وخاصة من المحيط الاسري، ولكن هذه الحاجة تنتهي بمجرد دخول الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل الى الاستقلالية بعيدا عن سلطة الاسرة، وبهذا فهو يحاول اثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه واولهم العائلة والاسرة.

- **الحاجة الى الحب والحنان:**

إن للمراهق حاجة الى ان يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان توفر للتلميذ جوا اسريا وهذا ما يجعلنا نلاحظ ان المراهق كثيرا ما يسعى الى بناء علاقات ودعم الطرف الآخر من بني جنسه، لا لشيء إلا لتوفير حاجة الحب والحنان المتبادلة، والتي تفسح له المجال لإقامة علاقة ود وتقارب بين مختلف الاطراف الاجتماعية.

- **الحاجة الى الانتماء:**

تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المنزل او المدرسة، فوسيلة ارضاء هذه الحاجة حسب أبو الفتوح رضوان (1973)، ص39 ان يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وانما هو عضو في الجماعة يشعر فيها بوجود علاقة جيدة بينه وبين غيره، ولذلك كان من اقصى العقوبات التي تقع للتلميذ هي ان يخرجه المعلم من بين زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة اتجاه التلميذ هو اعطاؤهم فرصة العمل الجماعي.

يعمل المراهق جاهدا لان يثبت مكانته في المجتمع، وذلك لكي يحقق الانتماء وواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان تدعم المراهق بالعمل الجماعي، وهذا ما يوحي لنا بدور المدرسة في ادماج المراهق اجتماعيا وذلك بإشراكه للقيام بمختلف النشاطات الاجتماعية التي يتعلم فيها التعاون، حب الغير، الثقة، حب النفس، وخاصة احترام الغير.

- **الحاجة الى الأمن:**

تعتبر الحاجة الى الأمن من بين أهم الحاجات التي يتطلع إليها المراهق، ويرى أبو الفتوح (1973)، ص40 في هذا الموضوع ان الطفل ومنذ نشأته يكون في حاجة الى الامن والرعاية من الوالدين وكل المحيطين به ويستمر هذا الدافع حتى مع البلوغ.

- **الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:**

يتعامل المراهق مع الآخرين من خلال تجاربه المكتسبة اثناء مراحل نموه، فحسب "عباس عمارة" على المدرسة والاسرة والمجتمع ان يضعوا الخطوط الموضحة لمعالم هذا النمو، ويقوموا المؤثرات والعقبات التي تعترضه في حياته فاذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد دون دليلا سلوكيا وفكريا يمشي عليه ويتعامل به مع المحيط الخارجي، ويصبح بذلك كل سلوك اجتماعي يقوم به او أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير او اعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابعة من تجربته الشخصية، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، **(حيث يؤكد عباس**

عمارة،1976، ص322) أنه اذا كانت مكتسبات هذا المراهق خاطئة، لن يستطيع استيعاب ما يراه فينحرف عن الطريق الأقوم ويغدو نحو المجهول.

وباختصار المراهق بحاجة لأن يتخذ فلسفة خاصة في حياته، هذه الفلسفة تستقي من المجموعات الانسانية المذكورة سابقا، فمن واجب هذه الاخيرة ان تثير له المنهج السليم لكي يأخذه وينجح به في حياته. ومن هذا نستخلص ان هناك اختلاف في حاجيات المراهق وتنوعها حيث أنه لابد من التعامل مع هذه الحاجيات التي يطلبها المراهق بمنظور الوعي والتفهم وان يحاول كل من يحيط به من أسرة أو مدرسة إنارة الطريق في وجه المراهق ليحقق حاجياته دون عقاب وصعوبات تجعله ينحرف عن المسار الذي كان من المفروض عليه انتهاجه.

3-7-5- مشاكل المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة صعبة وحرجة يمر بها الانسان، وصعوبات هذه الفترة ناتجة عن بعض المشاكل التي تتخللها، وفيما يلي سنتطرق الى اهميتها وهي كما يلي:

- **مشاكل نفسية:**

في فترة المراهقة تكون لدى المراهق شخصية مضطربة وغير مستقرة، فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت، وهذا نتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية تتمركز حول البحث عن مكانته ودوره في المجتمع، اذ حسب أحمد زكي(1988)، ص246 فالصراع في تفكير المراهق ناتج الى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته، لهذا نجد ان المراهق يمر بأزمات نفسية حادة جدا لا يجد لها مجالا للحل إلا في أحلام اليقظة، وهناك مظهر آخر للصراع الذي يؤثر في سلوك المراهق الا وهو الصراع الناتج بين الاعداد الناتج لذاته وتمسكه به من جهة، وبين الخضوع للمجتمع الخارجي بما يحمله من عنف وخشونة من جهة أخرى.

ومن هنا فإن المراهق يعاني من أزمات نفسية وصراعات داخلية تجعله متوترا ومضطربا، وهذا نتيجة تنوع وتناقض الأفكار التي تسيطر على خياله في هذه المرحلة الحرجة من حياته.

- **مشاكل انفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا وجليا في سلوكه الانفعالي واندفاعه الغير مدروس، وهذا العامل الانفعالي لا تقتصر مسبباته على الجانب النفسي فقط، بل يرجع سببه ايضا الى تلك التغيرات الفيزيولوجية، والجسمية والتي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فحسب رأي ميخائيل عوض ابراهيم (1982) ص76، فان احساس المراهق بنمو جسمه، وكذلك ان صوته اصبح خشنا يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فنجده سعيدا ويفخر بذلك من جهة ومن جهة اخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ وتظهر عليه علامات الخوف.

وفي كثير من الاحيان نجد المراهق يتصف بالسلوك الانفعالي في تصرفاته، وهذا ان دل على شيء فإنما يدل على ان المراهق يتعرض الى مشاكل نفسية، وتناقضات وصراعات داخلية نتيجة نموه، فهذه المرحلة الحرجة تجعله على أتم الانفعال والعنف.

- **مشاكل صحية:**

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي كثيرة ومتنوعة، حيث ذكر ميخائيل عوض ابراهيم (1982)، ص77 على سبيل المثال البدانة، اذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة في غالب الاحيان اما اذا كانت هذه السمنة كبيرة وزادت عن حدها، يجب على الاهل تنظيم الاكل للمراهق وعرضه على طبيب اخصائي فقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الغدد، ويكون عرض المراهق على الطبيب الاخصائي على انفراد لكي يتسنى للمراهق طرح مكبوتاته النفسية على الطبيب ويحاول هذا الاخير افادته بنصائح خاصة.

اذن كثيرا ما يصاب المراهق بأعراض تؤثر على نفسيته وتجعله منطويا انعزاليا في الحياة، وذلك نلمس فيها هذا الجانب دور الرياضة في حد ذاته، بتخليص المراهقة من هذه العقدة، اذ بممارسة الرياضة فقط يتخلص المراهق من هذه السمنة ومن عدة أمراض أخرى وبذلك الرياضة تعتبر صحة أقل كل شيء.

- **مشاكل جنسية:**

من الطبيعي ان يميل المراهق الى الطرف الآخر من بني جنسه، ولكن حسب راي ميخائيل ابراهيم خليل(1982)،ص77 أن التقاليد السائدة في مجتمعنا تقف عائقا له دون ان ينال مراده، ففصل المجتمع بين الجنسين يعمل على إعادة الدوافع الفطرية الموجودة في المراهق اتجاه نظيره من الجنس الآخر وهذا ما قد يعرضه للانحراف وغيرها من السلوكيات الملتوية، مثل معاكسة الجنس الآخر او التشهير به.

اذن كلما كبر الطفل كبرت معه الغريزة الجنسية او الميل الى الطرف الآخر، فالمراهق من الطبيعي ان تجده يهتم بنظيره من بني جنسه، اذا وضعت عوائق تحول دون اشباع هذه الغريزة، مثل التقاليد وغيرها فانه يتعرض الى الانحراف واتباع اساليب ملتوية من اجل اشباع هذه الغريزة.

- **مشاكل اجتماعية:**

هناك مشاكل اجتماعية سببها الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للإنسان مثل الرغبة في الحصول على المركز والمكانة الملائمين في المجتمع والاحساس بأن هذا المراهق غير مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة على المراهق.

- **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل الى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الضغوط، وتدخل الأسرة في شؤونه الخاصة يشعره بأنه مازال طفلا وفي ذلك احتقار لقدراته، الأمر الذي يدفعه الى انتقاد هذه التدخلات حتى وإن كانت نصائح وأراء.

فشخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته فإما أن يتمثل لسلطة الأسرة، أو يتمرد، ومنه فعلاقة المراهق بمحيطه تتراوح بين سلوكه للاستجابة والرفض وما ينجر عن هذا من سلوك الطاعة او الانتقاد، الخضوع أو الرفض.

- **المدرسة:** إن المدرسة هي مؤسسة اجتماعية يقضي فيها المراهق معظم وقته، وسلطتها على المراهق تحد في غالب الاحيان من المعارضة والتوازن والسلوك العدواني من طرف هذا الأخير وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، ولذلك تجد المراهق سلبيا في التعبير عن ثورته كالاستهانة بالدرس او المدرس بوجه الخصوص لدرجة تصل غالبا الى ممارسة العدوانية عليهم.

وحسب رأي ميخائيل ابراهيم خليل(1982) ص52 هنا تعتبر المدرسة الأسرة الثانية للمراهق، حيث أن هذا الأخير يقضي معظم وقته فيها، ولكن تجده دائم التوتر والغضب من هذه السلطة الممارسة عليه الا وهي سلطة المدرسة، اذ يأخذ موقفا سلبيا باتجاه الدرس وبالأخص المدرسين، وهذا يستدعي من المؤسسة حسن التعامل مع المراهق ومعرفة كيفية تخليصه من هذه العدوانية الكامنة .

- **المجتمع:** يشير ميخائيل ابراهيم خليل(1982) ص53 إن الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل الى الحياة الاجتماعية أو الى العزلة فالبعض منهم يتمكنون من عقد صلات اجتماعية بسهولة وهذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية خاصة تمكنه من اكتساب صداقات كثيرة والبعض الآخر يميل الى العزلة والابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف نفسية او اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد من أجل أن يحقق النجاح الاجتماعي يجب أن يحاول النجاح في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين اولا وأن تكون له شهرة بينهم ويشعر أن غير مرفوض من طرفهم.

إذن أمام المراهق سبيلين إما الميل إلى الحياة الاجتماعية أو الميل الى العزلة وذلك حسب ظروفه النفسية ومهاراته الاجتماعية، وإن أراد هذا الأخير تحقيق النجاح الاجتماعي فيجب أن يثبت نفسه بنفسه سواء في دراسته او في محيطه وذلك ليلقى شهرة وترحابا من الغير.

- **النزعة العدوانية:**

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم والمحيطين بهم وعلى الرغم من أن النزعة العدوانية تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثل:

- الاعتداء بالضرب (العدوان الجسدي)
- الاعتداء بالسرقة.
- الاعتداء بتلفيق التهم للآخرين.
- شتم الآخرين (العدوان اللفظي)

3-7-6- حاجات ودوافع الناشئ في ممارسة كرة القدم:

لكي تساعد أطفالك وناشئيك ليحسنوا من دافعيتهم نحو لعبة كرة القدم لابد أن تفهم أولا لماذا يشترك البعض ويستمر، ولماذا لا يشترك البعض الآخر أو يفر ويتوقف عن المشاركة. بناء على الأبحاث وعلى المقابلات التي تمت مع البراعم والناشئين المشاركين في كرة القدم وفي عدة رياضات أخرى، ظهرت الأسباب الحقيقية وراء مشاركتهم اللعب في كرة القدم وممارستهم لها، وبالرغم من تعددها واختلاف درجتها فإن هناك حاجتين أو سببين أساسيين يمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

- **الحصول على المتعة:** يولد الانسان ولديه كمية معينة من الاثارة وبمقدار أمثل، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة، فعندما يكون مستوى الاثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا جدا ويبحث عن الاثارة، وفي بعض الاحيان تكون الاثارة مرتفعة اكثر من اللازم وقد يرجع ذلك الى الخوف والقلق.
- **الشعور بقيمة الذات:** التي تتضمن الحاجة الى الكفاية والنجاح، إضافة إلى تحسين المهارة واكتساب الجديد منها، واللعب مع الأصدقاء و تكوين صداقات جديدة.

3-7-8 مفهوم المرحلة العمرية أقل من 17سنة

تعتبر هذه الفئة إحدى مراحل مسار التكوين والتدريب الرياضي في ميدان كرة القدم، وهي مرحلة بينية بين فئة الأصاغر وفئة الأواسط تتزامن مع فترة المراهقة الوسطى، هذه الأخيرة تمتد من الفترة15 إلى17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية والحرية والرغبة في فرض شخصيته الخاصة.

3-7-9-أهداف تدريب الفئة العمرية أقل من 17سنة:

يرى خليفة الشبلي، (2011)، ص07 أن هذه المرحلة هي مرحلة التشكيل والتطوير و أن هناك مجموعة من الأهداف التي يجب مراعاتها أثناء تدريب فئة أقل من 17سنة نذكر منها:

- تعليم شامل لقانون اللعب
- تنمية عناصر اللياقة البدنية
- تعلم المهارات المركبة
- تعليم المبادئ الخططية و طرق اللعب
- تعليم جمل خططية.

3-7-10- دور المدرب في التعامل مع فئة أقل من 17سنة:

يرى خليفة الشبلي،(2011)، ص11 خلال هذه المرحلة العمرية يتعرض اللاعب المراهق إلى مجموعة من الأزمات التي تعيق نموه النفسي، الأخلاقي وحتى الاجتماعي، وعلى هذا الأساس يبرز دور المدرب في التعامل مع لاعبيه وأهمية فهمه لسلوكهم، حيث يعتبر المدرب هو الشخص الذي يربي يشرح ويعلم بصفة عامة هو الذي يسهر و يقوم على عملية تدريب جماعة الفريق الرياضي لذا يذكر الشبلي

مجموعة من النقاط التي تمثل دور المدرب في التعامل مع لاعبي أقل من 17سنة وهي على النحو التالي:

- الاتصال يجب أن يكون مؤثر مع اللاعبين ومبني على أساس الثقة المتبادلة والاحترام والفهم المشترك.
- شرح السلوك المتوقع
- دعم الإدراك والشعور بالمسؤولية
- فهم المشكلات الشخصية للاعبين
- التعامل بعدالة مع اللاعبين
- الدعم يجب أن يكون موجه وإيجابي نحو تصحيح في الأداء
- الابتعاد عن السخرية من اللاعبين أمام الفريق
- ضرورة مشاركة ممثلي الفريق عند البحث عن المواضيع التي لها علاقة بشؤون الفريق.

3-8 حارس المرمى:

3-8-1تعريف حارس المرمى: يُعرّف حارس المرمى في كرة القدم بأنه اللاعب الذي تتمثل مهمته الرئيسية في اللعبة بمنع الكرة من الدخول إلى المرمى الخاص بفريقه، ويُعتبر حارس المرمى خطَّ الدفاع الأخير للفريق في ملعب كرة القدم، ولحارس المرمى قواعد وقوانين خاصة به ومُختلفة عن القوانين التي تحكم لاعبي بقية المراكز؛ حيث إنه يجوز لحارس المرمى لمس الكرة بيده خلال وجوده في منطقة الجزاء التابعة لفريقه على أرض الملعب.(goalkeeper 2020)

يجب أن يمتلك لاعب مركز حراسة المرمى بعض المهارات المهمة في كرة القدم، والتي منها قدرته على التعامل بشكلٍ جيد مع الكرات المُتجهة إلى المرمى سواءً كانت صعبة أو سهلة، كما يتوجب عليه أن يكون قادراً على التمركز في موقع مُناسب بحيث يستطيع إبعاد الكرات عن مرماه ومتابعة سير اللعب ومكان الكرة، فضلاً عن قدرته على تمرير الكرات بشكلٍ صحيح إلى زملائه في الفريق وقدرته على التواصل بشكلٍ جيد معهم، كما يجدر بحارس المرمى أن يكون قادراً على ضبط أعصابه وعدم تأثره بأي هدفٍ يتلقاه ومحاولة الاستمرار في تأدية واجبه على أفضل وجهٍ مُمكن.

3-8-2 تمارين حارس المرمى:

- **تمرين الحركة داخل منطقة الجزاء:** يحتاج حارس المرمى الجيد إلى أن يكون قادراً على التحرُك بشكلٍ سريع في منطقة الجزاء الخاصة به؛ وذلك ليتمكن دائماً من اتخاذ أفضل وضعية

مناسبة وأن يوجد في أفضل مكان مُمكن في منطقة الجزاء، ويُمكن القيام بهذه التمارين من خلال وضع بعض المخاريط البلاستيكية في منطقة الجزاء ثم قيام شخص آخر بالطلب من الحارس بلمس أحد هذه المخاريط؛ حيث يتوجب على الحارس أن يركض بسرعة للمس هذا المخروط ثم يعود بشكلٍ سريع إلى مكانه، ويُنصح بتغيير توزيع المخاريط في منطقة الجزاء لزيادة التحدي في هذا التمرين.

- **تمرين الانقضاض على الكرة:** تُعتبر مهارة الانقضاض على الكرة ومنعها من دخول المرمى من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها حارس المرمى، وتحتاج هذه المهارة إلى ردة فعلٍ سريعة وسرعة تنقُّل عالية بالنسبة لحارس المرمى، ويُمكن القيام بتمارين الانقضاض أو ما يُعرف بتمارين الغوص من خلال وقوف الحارس على أطراف أصابع قدميه مع حركة مُستمرة لقدميه؛ وذلك للحصول على فرصةٍ أكبر في الوصول إلى الكرة أثناء عملية الغوص أو القفز على الكرة، ثم يتم تسديد الكرات من قبل أحد الأشخاص إلى المرمى؛ حيث يجب أن يقوم حارس المرمى بثني ركبة القدم التي من جهة التسديدة ثم القفز إلى تلك الجهة ومحاولة إمساك الكرة أو دفعها بعيداً عن المرمى، ثم يعود الحارس للوقوف مكانه بشكلٍ سريع ليكون جاهزاً لاستقبال تسديدة أخرى من قبل الشخص الذي يقوم بتسديد الكرة عليه.
- **تمرين السيطرة على الكرة:** يتمثل هذا التمرين بانزلاق الحارس على أرض الملعب والسيطرة بشكلٍ جيد على الكرة وإمساكها، ويُمكن القيام بهذا التمرين من خلال وضع الكرة على بعد 30سم تقريباً من خارج أحد قوائم المرمى ثم الوقوف في منتصف المرمى، ومن ثم القفز بشكلٍ سريع باتجاه الكرة مع اجراء عملية الانزلاق على الأرض على بعد متر تقريباً من الكرة ثم امساك الكرة بكلتا اليدين وسحبها إلى منطقة الصدر، ويُمكن استخدام كرات أصغر من كرة القدم لزيادة صعوبة هذا التمرين.
- **تمرين التحرُّك مع الكرة:** يتطلب القيام بهذا التمرين وجود عِدة لاعبين آخرين إلى جانب حارس المرمى، ويُفضل أن يكون عددهم خمسة لاعبين، ويتمثل التمرين في أن يقف حارس المرمى أمام مرماه ثم يقوم هؤلاء اللاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم داخل منطقة الجزاء، ثم يقوم أحدهم بتسديد الكرة على المرمى بشكلٍ مُفاجئ، وعلى الحارس أن يكون مُنتبهاً بحيث يتحرك بشكلٍ سريع مع حركة الكرة ومكان وجودها مع أي من اللاعبين الخمسة، وبحيث يستطيع صد الكرة وإبعادها عن المرمى عندما يقوم أحد هؤلاء اللاعبين بتسديدها.
- **تمرين صدّ الكرة:** أثناء الجلوس يقوم حارس المرمى في هذا التمرين بالجلوس أمام المرمى ثم يقوم أحد اللاعبين الآخرين بدحرجة الكرة ورميها إلى أحد جانبي المرمى؛ حيث يتوجب على

الحارس الانتقال من وضعية الجلوس إلى القفز على ماكن وجود الكرة وإمساكها وإحاطتها بالجسد قبل دخولها وتجاوزها لخط المرمى، ويُنصح بتكرار هذا التمرين لعشرين مرة على الأقل.

- **تمرين صدّ الكرات العالية:** يجب على حارس المرمى أن يكون قادراً على التعامل مع الكرات العالية وإبعادها عن المرمى الخاص به، ويُمكن القيام بهذا النوع من التمارين من خلال وضع مخروط على مسافة معينة من خط المرمى، ثم يقوم الحارس بالتوجه نحو المخروط لبدء التمرين، وعند وصوله إليه يقوم لاعب من الفريق بمحاولة رفع الكرة من فوق رأس الحارس بهدف إدخالها في المرمى ويتوجب على الحارس في تلك اللحظة العودة بشكلٍ سريع إلى مرماه لمحاولة صدّ الكرة ومنع دخولها إلى المرمى.(quincy Amarikwa 2020)

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعلى ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبوريه من الطفولة والرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي والنفسي ...الخ، ولكن بشكل مضطرب وغير مألوف، وأمام هذه الاضطرابات والأزمات النفسية يصفح المراهق أكثر من أي وقت مضى محتاجا إلى المساعدة حتى يبدو راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة في كل منها، تدفعنا الى التصرف الخاطئ، وبالتالي فهي تحتاج الى رقابة ومساندة مستمرة من الأهل والأسرة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:
منهجية الدراسة

تمهيد:

يشير علي ابراهيم،(2013)،ص32، أن عملية البحث العلمي عملية منظمة أي أنها تنساب في خطوات منظمة وليست عشوائية، حيث بعد ضبط و تنظيم الجانبين التمهيدي والنظري يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في مثل هذه البحوث العلمية، وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو إبطالها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المعلومات المتعلقة بالبيانات حيث لا بد له أن يتمكن من الإنتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق المرجو منها، وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية **(حسب ناصر، 1984، ص74)** تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها، وتعد الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجرى عليها الدراسة، وهي الدراسة التجريبية الأولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث بهدف اختيار أساليبه وأدواته.

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الاختبارات الخاصة بسرعة رد الفعل على عينة مكونة من 03حراس مرمى من نادي أهلي البرج لفئة أقل من 17 سنة، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس الوقت وفي ظرف أسبوع، حيث قام الباحث باستبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث .

و الغرض من هذه التجربة الإستطلاعية هو:

- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث.
- التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق الميداني.
- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات البدنية والمهارية وطريقة أدائها.
- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، وخصائصه.
- مدى سلامة وكفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارا

4-2- منهج الدراسة:

يعرف (زرواتي رشيد، 2002، ص119) المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، **ويرى (Combessie.J.C،1996 ، p09)** أن المنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع

دراستنا، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، فهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره، ويؤكد **(بوداود عبد اليمين،2010، ص126)** أنه هو المنهج الذي يرتكز على التجربة والإختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال أدوات وأجهزة ومعدات علمية حديثة بهدف ابراز واكتشاف أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط، وحسب **(مشهداني العبيدي،2015،ص53)** فهو المنهج الأساسي للوصول الى الحقائق عبر التجارب المستمرة والمتكررة التي يعتمدها العلماء في اكتشاف شيء جديد أو إثبات صحة نظرية أو فرضية معينة بهدف إجراء التنبؤات المستقبلية من خلالها، ويعرفه، **(روز غازي،2014،ص48)** بأنه أسلوب يتعلق بإجراء تجارب على عينة محل دراسة لمعرفة مدى تأثير عامل واحد أو أكثر يسمى مستقل على عامل آخر يسمى تابع، فالمنهج التجريبي يعتبر الأكثر ملائمة للمشكلة التي نطرحها، لأنه يعتبر من أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات.

كما أن رغبتنا في معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي حراس مرمى كرة القدم لفئة أقل من 17سنة يحتم علينا استخدام المنهج التجريبي.

4-3- متغيرات الدراسة:

يشترط على كل باحث ضبط متغيرات بحثه حتى يتمكن من عزل العوامل الأخرى التي تعتبر دخيلة، والتي قد تعرقل سير البحث في الاتجاه السليم، وعلى هذا الأساس كانت عوامل البحث كالآتي:

-المتغير المستقل:

حسب (Delandsheer،1976،p20) هو العلاقة بين السبب والنتيجة، وهو العامل الذي يريد الباحث معرفة مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة، ويتمثل في بحثنا هذا في البرنامج التدريبي المقترح

-المتغير التابع :

حسب محمد، (2001)، ص 117، هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل ويتمثل في بحثنا هذا في سرعة ردالفعل.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

•مجتمع البحث:

حسب الدليمي صالح،(2014)،ص74، يشكل مجتمع البحث المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة،ويعرفه **(الزعبي النجار 2013، ص106)** بأنه المجموعة الكلية أو المجموعة الكاملة من الناس أو الأحداث أو الأشياء، ويرى

(الكبيسي2014، ص99) أنه مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة بحيث تميز الوحدات الاحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيرها، وبالتالي فإن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 60 حارس مرمى كرة القدم فئة أقل من 17سنة .

- **عينة البحث وكيفية اختيارها:**

حسب **(سلوم،2014،ص79)**، هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليه وفي الدراسات الإنسانية تكون العينة هي الإنسان، ويعرفها **(الدليمي و صالح 2014،ص74)**، بأنها نموذج يشمل جانبا أو جزءا من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي تكون ممثلة له حيث تحمل فاته المدروسة.

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد الأفراد دراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عيّنة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

واشتملت هذه الدراسة على 06حراس مرمى كرة القدم كعينة للدراسة وتم تقسيمهم الى مجموعتين وكانو كالتالي:

- **المجموعة التجريبية:** تحتوي على03 لاعبين من نادي شباب مقرة والتي يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.
- **المجموعة الشاهدة:** تحتوي على 03 لاعبين من نادي وفاق سطيف والتي لا يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

جدول رقم(01): يمثل العينة المدروسة

العينة	عدد اللاعبين
نادي نجم شباب مقرة	03
نادي وفاق سطيف (ESS)	03

4-5أدوات جمع البيانات:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

❖ **الدراسة النظرية:**

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، انترنت....الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذالك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

❖ **البرنامج التدريبي:**

عرف **(أحمد عريبي،2016، ص35)** البرامج التدريبية على أنها عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها و قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة رد العل و سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

❖ **الإختبارات البدنية:**

حاولنا من خلال استعمال الاختبارات البدنية التي تقيس سرعة رد الفعل و تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية والفروق الموجودة بينها سواء قبل أو بعد و للمقارنة بينها وتم اختيار اختبارات من الاطلاع على المصادر البيليوغرافية لتحديد نوعية الاختبارات الأكثر استعمالا فيما يخص قياس سرعة رد الفعل.

الاختبار الأول:اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع(البسيط):

❖ **هدف الاختبار:قياس سرعة رد الفعل اليد والذراع.**

❖ **الأدوات المستخدمة:** مسطرة مدرجة، ساعة توقيت، منضدة كرسي، طباشير أوشريط قياس

طريقة اجراء الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي مواجها المنضدة واضعا كفيه مواجهين حافتها، بحيث توضع اليدين على خطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة و بينهما 30 سم.

يمسك المحكم المسطرة من طرفها العلوي، حيث تصبح عمودية بين راحتي يد المختبر، وبعد أن يعطي المحكم إشارة الإستعداد للإختبار وهي : إستعد ويقوم المحكم بترك المسطرة تسقط للأسفل وخارج المنضدة حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معا بأ قصى سرعة ممكنة وعدم تحريك اليدين للأعلى والأسفل.

يعطي للمختبر 20 محاولة متتالية.

التسجيل:

زمن الرجع= $\sqrt{\mathbf{2} * \text{المساقة التي سقطتها المسطرة باسنتيمترات}}$

$$\text{زمن الرجع} = \sqrt{\frac{\text{المسافة التي سقطتها المسطرة}}{4.9}}$$

الاختبار الثاني:اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)

- **هدف الاختبار:** قياس سرعة رد فعل والقدرة على الإستجابة
- **الأدوات المستخدمة:** منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطو ل20 م وبعرض2 م، ساعة إيقاف، شريط قياس.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط النهاية .

-تعطى 10 محاولات لكل لاعب وتسجل المتوسط الحسابي لها.

الدرجة الكلية = المجموع/ 10 =..... ثانية

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

- **صدق الاختبار:**

حسب **(منذر،2015،ص193)** يعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توفرها في أداة جمع البيانات، والمقصود بقياس الصدق هو إلى أي حد تقيس الأداة ما يفترض أن تقيسه، أي يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه، ويعني قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا.

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره يبين صدق الدرجات التجريبية حيث يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

- **ثبات الاختبار:**

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

ويقول **(صبحي حسانين، 1995، ص 193)** عن ثبات الاختبار إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط.

ويؤكد بكر نوفل، **(أبو عواد،2015،ص276)** أن أداة الثبات هي الأداة التي تعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبقت أكثر من مرة في ظروف متماثلة وتم التأكد منها من خلال العمليات الإحصائية التالية :

معامل الثبات (معامل بيرسون).

وهذا الجدول يمثل النتائج المتحصل عليها جراء الاختبارات التي قمناعلى العينة الاستطلاعية:

جدول رقم (02): معامل الثبات بيرسون

الاختبارات	الدراسة الاستطلاعية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط)	03	0.60	0.77
02	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)	03	0.65	0.80

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية.

يمثل هذا الجدول نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية، نلاحظ أن معامل الثبات والصدق في اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط) يتمتع بدرجة عالية. ومنه فهي علاقة طردية قوية ،وفي اختبار نيلسون للاستجابة الحركية(المركب) فمعامل الصدق والثبات يتمتع بدرجة عالية ومنه فهي علاقة طردية قوية ، ومنه نستنتج . أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

❖ **موضوعية الاختبار:**

بحسب **(فرحات، 2001، ص169)** يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات، ويشير **(بكر نوفل، أبو عواد،2015،ص269)** تتصل هذه الموضوعية بجانبين أساسين وهما مدى فهم المفحوص لأهداف الأداة و طريقة تصحيح الأداة ونظام تقدير الدرجات،وبما أننا اعتمدنا في دراستنا على بعض الآدوات القياسية البسيطة في قياس اختبار نيلسون لسرعةرد الفعل اليد والذراع(البسيط) ، و إختبار نيلسون للإستجابة الحركية(المركب.) فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين لتسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية:

لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

❖ **المتوسط الحسابي:** يعتبر من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مرحلة التحليل الاحصائي فهو حاصل قسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس على عدد القيم.

القيمX_1 X_2 X_3.....X_n

ويصطلح عليه $\bar{X}$ وصيغته العامة $\bar{X}=\sum \frac{x}{n}$ حيث

$\bar{X}$:المتوسط الحسابي

ΣX: مجموع التكرارات

N: عدد أفرد العينة

❖ **الانحراف المعياري:**وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه ادقها، حيث يدخل في أكثر قضايا التحليل الاحصائي والاختبارويرمز له ب"S".

فاذا كان قليل أي قمته صغيرة يدل على ان القيم متقاربة والعكس ويكتب على الصيغة التالية:

$$S=\sqrt{\frac{n\sum x^2-(\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

.اكتب المعادلة هنا

حيث :

S^2:الانحراف المعياري

ΣX^2:مجموع تربيع التكرارات

N:عدد أفراد العينة

$(\Sigma X)^2$:مجموع تكرارات المربعة

❖ **اختبار(T) ستيودنت، عينتين منفصلتين متساويتين:**

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي، بما ان العينة أقل من 30فاننا نستعمل صيغة(T)التالية:

$$T=\frac{x1-x2}{\sqrt{\frac{s_1^2+s_1^2}{n}}} \qquad S^2=\frac{n\sum x^2-(\sum x)}{n(n-1)}$$

حيث:

X_1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

X_2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

S:الانحراف المعياري

N:عدد أفراد العينة

Df:درجة الحرية

❖ **اختبار(t) ستيودنت، عينتين متصلتين متساويتين:**

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي بما أن العينة أقل من 30فاننا نستعمل صيغة (t) التالية:

$T=\frac{D}{S\bar{D}}$ انحراف المتوسطات للفروق

$\bar{D}=\frac{\sum D}{n}$ المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين

$$D = \sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

$$S\,\overline{D} = \frac{S\,D}{\sqrt{n}}$$

$$dF = n - 1$$

4-8 خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

❖ **المجال البشري:**

أجريت الدراسة على فريق نجم شباب مقرة لكرة القدم فئة أقل من 17سنة والتابعة للرابطة الوطنية لقسم المحترف لكرة القدم.

❖ **المجال الزماني:**

بعد تلقي الموافقة على موضوع الدراسة من الأستاذ المشرف، في ديسمبر 2019 انطلقنا في الإلمام بحيثيات هذا الموضوع من معطيات نظرية إلي أن وصلنا إلى الإجراءات التطبيقية العملية التي تعد هدف كل باحث في البحث الذي نحن بصدد انجازه، لقد بدأت الدراسات الجدية للدراسة النظرية في أوائل جانفي 2020.

أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :

الاختبارات القبلية : قمنا بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية وقد كان هذا الاجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الممتدة من 11جانفي الى12جانفي2020 وفقا للتسلسل التالي:

- يوم السبت 11 جانفي 2020 أجريت الاختبارات البدنية للعينة التجريبية.
- يوم الإثنين 12 جانفي 2020 أجريت الاختبارات البدنية للعينة الشاهدة .

البرنامج التدريبي المقترح: تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح علي العينة التجريبية في الفترة الممتدة من 15 جانفي 2020 الى غاية 19 فيفري 2020 أي أي خمسة أسابيع من تطبيق برنامج تدريبي مقترح أي حصتين كل اسبوع

الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية في الفترة الممتدة من 23فيفري 2020 الى غاية 24 فيفري 2020 وكانت على النحو التالي:

- يوم الأحد 23 فيفري 2020 أجريت الاختبارات على العينة التجريبية.
- يوم الإثنين 24 جانفي 2020 أجريت الاختبارات على العينة الشاهدة .

❖ **المجال المكاني:**

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على عينة من لاعبي حراس مرمى كرة القدم لفئة أقل من 17سنة ينشطون في الرابطة الوطنية لكرة القدم في القسم المحترف، وقد قمنا بإجراء الاختبارات القبلية على 03لاعبين وطبقنا برنامج تدريبي المقترح على عينتنا المقدرة ب03 لاعبين والتي تمثلت في فريق نجم شباب مقرة وأجريت الإختبارات بملحق ملعب الاخوة بوشليق بتدريبات الفريق بمدينة مقرة،ثم قمنا إعادة إجراء الاختبارات البعدية.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1- عرض النتائج:

6-1-1عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

والتي تنص انه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط).**

للإجابة عن الفروض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضا إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط).

رد فعل اليد والذراع	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحريةdf	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
القبلي	03	35.09	2.48	2.669	19	0.085	غير دال
البعدي	03	33.21	1.90				

***دال عند مستوى دلالة 0.05**

من خلال نتائج الجدول رقم (03) يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث أسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب (35.09) بانحراف معياري قدره ب (2.48) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب (33.21) بانحراف معياري قدره ب (1.90).

في حين سجلنا 0.085 لقيمة (sig) و التي تفوق مستوى الدلالة و الذي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد فعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط).

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم (03) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع عند مستوى دلالة 0.05 مع العلم خضوع اللاعبين أو افراد عينة البحث الى برنامج تدريبي وهذا ما يمكن تعليله الى عدم وجود فروق في القياسين.

6-1-2-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد فعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).**

للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضا إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(04): يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)

الاستجابة الحركية	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحريةdf	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
القبلي	03	1.49	0.02	1.820	09	0.166	غير دال
البعدي	03	1.46	0.04				

*دال عند مستوى دلالة0.05

من خلال نتائج الجدول رقم **(04)** يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية أنه بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب(1.49) بانحراف معياري قدره ب(0.02)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب(1.46) بانحراف معياري قدره ب(0.04).

في حين سجلنا0.166 لقيمة (sig) والتي تقل عن مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد فعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم (04) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد فعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية عند مستوى دلالة 0.05 مع العلم خضوع اللاعبين أو أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية الى برنامج تدريبي وهذا ما يمكن تعليله عدم وجود فروق بين القياسين.

6-1-3-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

والتي تنص أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط).**

للإجابة عن الفروض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضا إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط).

رد فعل اليد والذراع	عدد افرد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
القبلي	03	37.52	1.99	2.241	19	0.265	غير دال
البعدي	03	36.26	1.55				

*دال عند مستوى دلالة 0.05

من خلال نتائج الجدول رقم (05) يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع أنه بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب(37.52) بانحراف معياري قدره ب(1.99)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب(36.26) بانحراف معياري قدره ب(1.55).

في حين سجلنا 0.265 لقيمة (sig) والتي تقل عن مستوى الدلالة والتي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط).

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم (05) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليدوالذراع عند مستوى دلالة 0.05 مع العلم عدم خضوع اللاعبين أو أفراد عينة البحث الى أي برنامج تدريبي.

6-1-4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

والتي تنص أنه: **توجد ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).**

للإجابة عن الفروض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضا إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

الاستجابة الحركية	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
القبلي	03	1.48	0.19	1.835	09	0.405	غيردال
البعدي	03	1.46	0.24				

*دال عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال نتائج الجدول رقم (06) يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية أنه بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب(1.48) بانحراف معياري قدره ب(0.19)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب(1.46) بانحراف معياري قدره ب(0.24).

في حين سجلنا 0.405 لقيمة (sig) والتي تقل عن مستوى الدلالة والتي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم (06) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية عند مستوى دلالة 0.05 مع عدم خضوع اللاعبين أو أفراد عينة البحث الى أي برنامج تدريبي.

6-1-5-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

والتي تنص أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل للاختبارين البسيط والمركب.**

للإجابة عن الفروض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضا إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يمثل دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة رد الفعل للاختبارين البسيط والمركب.

للاختبارين البسيط والمركب	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الشاهدة	03	36.35	1.56	3.632	19	0.063	غير دال
التجريبية	03	34.20	0.02				

*دال عند مستوى دلالة 0.05

من خلال نتائج الجدول رقم (07) يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية لمتغير سرعة رد الفعل للاختبارين البسيط والمركب أنه بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة ب(36.35) بانحراف معياري قدره ب(1.56)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب(34.20) بانحراف معياري قدره ب(0.02).

في حين سجلنا 0.063 لقيمة (sig) والتي تقل عن مستوى الدلالة والتي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل للاختبارين البسيط والمركب.

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم –....– الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل للاختبارين البسيط والمركب عند مستوى دلالة 0.05 .وهذا ما يمكن تعليله الى عدم وجود فروق بين المجموعتين.

الإستنتاجات
والإقتراحات

6-1 الاستنتاج العام:

على ضوء النتائج الاحصائة المحصل عليها خلال هذه الدراسة التي أجريت لمعرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم .

وبالرجوع لنتائج الدراسة توصلنا الى :

-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط).

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة االشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة ردالفعل للاختبارين البسيط والمركب.

الاقتراحات:

ان دراستنا ماهي الى اثراء المكتبة بمرجع، وأيضا للرفع من المستوى التدريبي لحراس مرمى كرة القدم بأحسن الطرق وأنجعها، وبالرغم من قلة البحوث حول هذه الدراسة المتمثلة في تنمية سرعة الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم ،نود أن نعطي نقطة بداية للبحوث القادمة في المجال ،حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية البرنامج التجريبي المقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم ، وعلى ضوء دراستنا الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر نتقدم بالاقتراحات التالية:

1. يجب أن تكون التمارين المراد تطبيقها متناسبة مع الصفة والقدرة المراد تنميتها .
2. يجب على المدربين والاخصائيين في هذا المجال تنمية سرعة رد الفعل لأنها عنصرا أساسيا في تحصيل أفضل النتائج .
3. التأكيد على استخدام البرامج التدريبية المقترحة ذات النتيجة الإيجابية خلال الوحدات التدريبية المبنية على الأسس العلمية .
4. توفير جميع الإمكانيات المادية والبشرية في هذا المجال للقيام بأحسن التدريبات والحصول على أحسن النتائج.
5. نرجو من الباحثين والعلماء انشاء كتب خاصة بهذه الصفة بصور ابسط وأوضح وباللغة العربية.

6. نوصي المدربين بضرورة الاهتمام باستخدام التمارين التدريبية التي أعدها الباحث في الحصص التدريبية في البرنامج التدريبي.

وفي الأخير ان خير أثر يتركه الباحث اثراء اجراءه لموضوع بحثه ،هو ترك المجال مفتوح واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعيمه، ونأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل بشكل إيجابي ،ونرجو بهذه الدراسة أننا أتحنا افاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. حامد عبد السلام زهران،(1977)، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
2. رابح تركي، (1988)، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
3. روز غازي عمران،(2015)، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار أمجد للنشر والتوزيع الطبعة الأولى–الأردن.
4. فاخر عاقل، (1972)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، الطبعة الأولى.
5. محمد حسن علاوي، (1982)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة، مصر.
6. محمد صبحي حسانين،(1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. محمود عباس عوض، (1982)، علم النفس والنمو، الدار الجامعية القاهرة، مصر.
8. ميخائيل ابراهيم سعدون، سليمان مخول، (1982)، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار المعارف، بيروت، لبنان.
9. ميخائيل ابراهيم خليل، (1982)، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
10. مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (1973)، منشورات دار الفكر العربي القاهرة.
11. محمد عبد الرحيم إسماعيل، (2001)، تدريب الفوة العضلية في كرة السلة، منشأة المعارف الإسكندرية.
12. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي،(1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
13. عبد العالي الجسماني، (1994)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، لبنان.
14. عبد الرحمان عيسيوي، (1995)، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
15. عباس عمارة، (1976)، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، الطبعة الأولى، لبنان.
16. بوداود عبد اليمين، (2010)، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
17. أحمد عريبي عودة،(2016)، تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة العربية الأولى، عمان، الأردن.
18. بسطويسي أحمد, نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص57.

19.مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم،،الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر،1997، ص 260.

20.ليلى عبد العزيز زهران: المناهج التدريبية في التربية الرياضية،دار زهون، القاهرة،1991، ص96.

21.عامر فاخت شغاتي: علم التدريب الرياضي،نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان،2013،ص36.

22.[22]عودة أحمد عريبي: تخطيط التدريب في كرة اليد'،مكتبة النسر العربي للنشر و التوزيع،عمان،2014،ص36.

23.حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم،دار الفكر العربي،(د ط)،القاهرة، مصر،1992، ص10.

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

25.كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، " اللياقة البدنية و مكوناتها "، دارالفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997، ص77

26.إبراهيم شعلان، طه إسماعيل، عمر أبو المجهد، " الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ص128

27.أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي، 1993، ص178

28..كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، "رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص65

29.حنفي محمود مختار، " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ص58

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

31.أسس التدريب الرياضي، د:قاسم حسن حسين، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998، ص 516

32.أسس التدريب الرياضي، د:قاسم حسن حسين، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998، ص 515.

33.أسس التدريب الرياضي، د:قاسم حسن حسين، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998، ص 518 .

34.مفتى إبراهيم حمناد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص162

35.محمد صبحي حسانين، " التقويم و القياس في التربية البدنية "، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987، ص463

36.أبو العلا أحمد عبد الفتاح، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية "، دار الفكر العربي، 1997، ص189

37.أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي، 1993، ص181، 183

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

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

40.رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

41.منهاج التربية البدنية :"منشورات لوزارة التربية الوطنية"،1984،ص29 .

42.زيدان وآخرون:"الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ماستر، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995،ص 46 .

43.حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

44.محمد رفعت:"كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"،دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998،ص4499.

45.يحي كاظم النقيب:"علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990،ص384 .

46.أسامة كامل راتب :"تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"،دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000،ص 117، 299 .

47.حسن احمد الشافعي :" تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23 .

48.أبو الفتوح، (1973)، المدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة أنجلو المصرية الطبعة الأولى القاهرة.

49.أحمد زكي، (1988)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر

50.محمد حسن علاوي وأخرون، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط1،ص222-223

51. عبد العالي نصيف وأخرون،طرق الإحصاء في التربية البدنية، الكتاب للنشر،ب ط،العراق،1997،ص75

52. علي سلوم جواد الحكيم،الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، الطيف للطبعة، ب ط،العراق،2004،ص304

53. نواز الطالب وأخرون،مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة، ب ط،جامعة الموصل، 1999،ص110

قائمة المراجع بالأجنبية:

Weineck،J، (1992)، Biologie du sport، Édition vigot، France.

Cazorla. G، (2016)، Analyse des exigences de la pratique de football de haut niveau a la formation de jeune footballeur، Cellule recherche fédération française de football.

R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif"، Vigot، Ed1، Paris، 1991، P72

GHRGEN WEINEEK ، ;BIOLOGIE DU SPORT /OP /CIT: P 56.

Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot، paris 1986، p82.

Jürgen Weineck، Biologie du Sport، Edition Vigot، Paris 1992، Page 29258.

الملاحق

الفريق : نجم شباب مقرة رقم الحصة : 01 التاريخ :20/01/15

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، صافرة، أقماع، ميقاتي

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية .	20			-مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة -التسخينات الجيدة -فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: وقوف حارس المرمى رجلين مفتوحتين وزميله من ورائه بحيث يقوم الزميل بتمرير الكرة بين رجلي الحارس إلى المدرب ويقوم المدرب بتسديد الكرة نحو مختلف جهات المرمى والحارس يقوم بالتقاطها . • تمرين 2: يقوم المدرب برمي الكرة بيده وتكون مرتدة من الأرض في كل الاتجاهات على بعد 5،2 متر . • تمرين 3: وضع مجموعة من كرات القدم أمام حارس المرمى من بعد 10 متر ويقوم المدرب بالتسديد نحو المرمى والحارس يحاول التقاطها .	10 10 10			-تجنب الكلام اثناء العمل والراحة -التركيز والانظباط أثناء العمل -التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين

المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين الاسترخاء.	15			–التخلص من حمض اللبن –الهدوء والانظباط –مناقشة الحصة

الفريق : نجم شباب مقرة رقم الحصة : 02 التاريخ : 20/01/18

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، حواجز، صافرة، ميقاتي، أقماع

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة. • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية . • التمريرات العشرة .	20			–مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة –التسخينات الجيدة –فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: يقوم الحارس برمي الكرة نحو زميله على اليمين والمدرب يسدد على المرمى من جهة اليسار والحارس يحاول مسك الكرة . • تمرين 2: وضع حواجز على جهة اليمين حيث يقوم الحارس بالقفز وعند الانتهاء يقوم المدرب بتسديد الكرة على جهة يسار المرمى ويلتقطها الحارس . • تمرين 3: نفس التمرين السابق	10 10			–تجنب الكلام اثناء العمل والراحة –التركيز والانظباط أثناء العمل –التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين

	مع تغيير جهة الحواجز وجهة التسديد .	10			
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب. • القيام بتمارين الاسترخاء .	15			–التخلص من حمض اللبن –الهدوء والانظباط –مناقشة الحصة

الفريق : نجم شباب مقرة رقم الحصة : 03 التاريخ : 20/01/22

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، مجسمات، ميقاتي، أقماع، صافرة

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة. • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية .	20			–مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة –التسخينات الجيدة –فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: يقوم الحارس بالجري على مسافة 5متر حيث يقوم المدرب برمي الكرة لأعلى وارتقاء الحارس من اجل التقاطها . • تمرين 2: وضع مجسمات على شكل لاعبين أمام المرمى حيث يقوم الحارس	10 10			–تجنب الكلام اثناء العمل والراحة –التركيز والانظباط أثناء العمل

	بالجري والقفز على الحاجز والمدرب يرمي الكرة والحارس يرتقي بينهم لالتقاطها . • تمرين 3: نفس التمرين السابق مع تغيير جهة الحواجز وجهة رمي الكرة.	10			-التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين الاسترخاء.	15			-التخلص من حمض اللبن -الهدوء والانظباط -مناقشة الحصة

الفريق : نجم شباب مقرة رقم الحصة : 04 التاريخ : 20/01/25

المدرب :مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، ميقاتي، مجسمات، أقماع، صافرة

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة. • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية . • التمريرات العشرة .	20			-مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة -التسخينات الجيدة -فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: وضع ثلاث مجسمات أمام المرمى في جهة اليمين حيث يقوم المدرب برمي الكرة بيده إلى الأعلى ويقوم الحارس بالتقاطها	10			-تجنب الكلام اثناء العمل والراحة

	وإرجاعها وفي نفس الوقت يقوم مساعد المدرب بتسديد الكرة على نفس الجهة . • تمرين 2: يقوم الحارس بحمل الكرة الطبية بيده اليمنى ثم يقوم المدرب ثم يقوم المدرب برمي الكرة إلى جهة يده الأخرى والحارس يحاول التصدي لها . • تمرين 3: يقوم المدرب بتصويب كرة التنس بواسطة المضرب من خارج منطقة الجزاء ومحاولة الحارس التصدي لها .	10 10			-التركيز والانظباط أثناء العمل -التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين الاسترخاء.	15			-التخلص من حمض اللبن -الهدوء والانظباط -مناقشة الحصة

الفريق:نجم شباب مقرة رقم الحصة : 05 التاريخ : 20/01/29

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، ميقاتي، صافرة، أقماع، كرات

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة . • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية .	20			-مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة -التسخينات الجيدة -فرض الجدية في

					المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: التدرب مع المجموعة على المخالفات موجهة ووضع جدار بين حارس المرمى حيث يقوم اللاعبين بتسديد الكرة وخروج الحارس في الوقت المناسب لتشتيت الكرة . • تمرين 2: يقوم الحارس بالقفز على الحواجز وعند النهاية يقوم بالارتقاء إلى الأعلى لمسك الكرة المرمية من طرف المدرب. • تمرين 3: يجلس الحارس على الأرض ثم يقوم المدرب برمي الكرة إلى الحارس لترتد إلى الأعلى ثم ينقض الحارس ليمسك الكرة في الأعلى بسرعة.	10 10 10			–تجنب الكلام اثناء العمل والراحة –التركيز والانظباط أثناء العمل –التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب. • القيام بتمارين الاسترخاء .	15			–التخلص من حمض اللبن –الهدوء والانظباط –مناقشة الحصة

الفريق: نجم شباب مقرة رقم الحصة : 06 التاريخ :20/02/01

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، صافرة، ميقاتي

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات

المرحلة التمهيدية	• المناداة. • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية .	20			-مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة -التسخينات الجيدة -فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: يقوم المدرب بتسديد الكرة في كل الاتجاهات نحو أرضية المرمى على بعد 3 متر والحارس يحاول التصدي لها . • تمرين 2: يقوم المدرب بتصويب الكرات برجله نحو المرمى والحارس يحاول التصدي لها . • تمرين 3: يقوم المدرب بتسديد كرات متتالية نحو الحارس على بعد 10 متر على شكل ضربات الجزاء.	10 10 10			-تجنب الكلام اثناء العمل والراحة -التركيز والانظباط أثناء العمل -التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين الاسترخاء .	15			-التخلص من حمض اللبن -الهدوء والانظباط -مناقشة الحصة

الفريق : نجم شباب مقرة رقم الحصة : 07 التاريخ : 20/02/05

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، حائط صد، أقماع، صافرة

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة . • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية .	20			-مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة -التسخينات الجيدة -فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: يقف الحارس مواجها لحائط على بعد 3 متر والمدرب من خلفه يرمي الكرة إلى الحائط لترتد والحارس يحاول التصدي لها . • تمرين 2: يجلس اللاعب على الأرض وبعدها يقوم المدرب برمي الكرة بكلتا يديه تارة في اليمين وأخرى في اليسار والحارس يمسكها ويقوم بإرجاعها . • تمرين 3: التدرب مع المجموعة وذلك بمحاولة التصدي لرأسيات المهاجمين بعد تسديد الكرة من الركنية .	10 10 10			-تجنب الكلام اثناء العمل والراحة -التركيز والانظباط أثناء العمل -التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب. • القيام بتمارين الاسترخاء .	15			-التخلص من حمض اللبن

					–الهدوء والانظباط –مناقشة الحصة

الفريق: نجم شباب مقرة رقم الحصة : 08 التاريخ : 20/02/08

المدرب :مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، أقماع، صافرة، ميقاتي

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة . • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية. • التمريرات العشرة .	20			–مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة –التسخينات الجيدة –فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: وضع قمع على يسار الحارس والتسديد نحو الهدف في اليمين بعد لمس الحارس للقمع ومحاولته التقاط الكرة . • تمرين 2: نفس التمرين السابق ولكن وضع القمع على يمين الحارس والتسديد نحو اليسار . • تمرين 3: يقوم الحارس برمي الكرة نحو زميله على اليسار والمدرب يسدد على المرمى من جهة اليمين والحارس يحاول التصدي لها .	10 10 10			–تجنب الكلام اثناء العمل والراحة –التركيز والانظباط أثناء العمل –التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين

المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين الاسترخاء والتمديدات العضلية .	15			–التخلص من حمض اللبن –الهدوء والانظباط –مناقشة الحصة

الفريق :نجم شباب مقرة رقم الحصة : 09 التاريخ : 20/02/15

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، صافرة، ميقاتي، حواجز

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	• المناداة . • الجري حول الملعب . • التسخينات والتمديدات العضلية .	20			–مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة –التسخينات الجيدة –فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	• تمرين 1: يقوم الحارس برمي الكرة بيده نحو زميله على	10			–تجنب الكلام اثناء

	اليمين والمدرب يسدد على المرمى من جهة اليسار والحارس يحاول مسك الكرة . • تمرين 2: يقوم الحارس بالقفز على الحواجز وعند الانتهاء يقوم بالارتقاء لمسك الكرة في الأعلى . • تمرين 3: يقوم الحارس بالجري لمسافة 5 متر حيث يقوم المدرب برمي الكرة للأعلى وارتقاء الحارس من أجل التقاطها.	10 10			العمل والراحة -التركيز والانظباط أثناء العمل -التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب. • القيام بتمارين الاسترخاء .	15			-التخلص من حمض اللبن -الهدوء والانظباط -مناقشة الحصة

الفريق : نجم شباب مقرة رقم الحصة : 10 التاريخ :20/02/19

المدرب : مقدر لقمان الموسم الرياضي : 2020/2019

الفئة : u17 هدف الحصة : تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة : ملعب، كرات، صافرة، ميقاتي،أقماع

	شرح التمرينات	الحجم "د"	الشدة %	الوضعيات	الملاحظات

المرحلة التمهيدية	•المناداة. •الجري حول الملعب . •التسخينات والتمديدات العضلية.	20			–مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة –التسخينات الجيدة –فرض الجدية في المجموعة
المرحلة الرئيسية	•تمرين 1: يجلس الحارس على الأرض ثم يقوم المدرب بتسديد الكرة للحارس لترتد إلى الأعلى ثم ينهض الحارس ليمسك بها . •تمرين 2: وضع مجموعة من كرات القدم أمام حارس المرمى على بعد متر ويقوم المدرب بالتسديد . •تمرين 3: يقوم المدرب بتسديد كرات مركزة في كل الاتجاهات على بعد 25 متر .	10 10 10			–تجنب الكلام اثناء العمل والراحة –التركيز والانظباط أثناء العمل –التركيز على تصحيح الأخطاء أثناء القيام بالتمارين
المرحلة الختامية	•جري خفيف حول الملعب . •القيام بتمارين الاسترخاء .	15			–التخلص من حمض اللبن –الهدوء والانظباط –مناقشة الحصة

اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) للعينة الاستطلاعية:

	محمد مرنيز		أدم جعفري		الياس خلدون	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي

1	41	35	34	33	32	34
2	39	35	35	34	39	38
3	37	36	34	34	35	36
4	36	37	36	35	37	34
5	38	35	34	33	40	37
6	38	40	39	40	35	36
7	37	35	33	34	37	35
8	39	36	36	34	33	34
9	38	35	37	33	35	32
10	32	30	38	36	34	32
11	36	37	35	33	35	34
12	43	40	36	34	34	31
13	33	37	32	33	37	35
14	37	35	39	37	35	36
15	36	36	37	35	34	33
16	34	37	36	39	35	38
17	34	35	36	36	38	37
18	37	38	35	34	39	40
19	35	37	34	37	36	37
20	36	35	33	36	34	36
المجموع	736	721	709	700	714	705
المتوسط الحسابي	36.8	36.05	35.45	35	35.7	35.25
زمن رد الفعل	2.70	2.65	2.60	2.57	2.62	2.59
R	0.60					

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية(المركب) للعينة الاستطلاعية

	محمد مرنيز		أدم جعفري		الياس خلدون	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	1.44	1.48	1.48	1.43	1.50	1.44
2	1.43	1.47	1.50	1.47	1.47	1.48
3	1.46	1.44	1.43	1.53	1.48	1.52
4	1.50	1.47	1.50	1.52	1.45	1.47
5	1.49	1.55	1.50	1.46	1.44	1.45
6	1.44	1.50	1.50	1.47	1.51	1.47
7	1.44	1.41	1.49	1.43	1.49	1.47
8	1.47	1.42	1.44	1.45	1.48	1.48
9	1.50	1.49	1.50	1.43	1.50	1.48
10	1.48	1.40	1.46	1.44	1.49	1.48
المجموع	14.45	14.63	14.80	14.63	14.81	14.74
المتوسط الحسابي	1.47	1.46	1.48	1.46	1.48	1.47
R	0.65					

اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) للعية الشاهدة:

	حديدي بدر الدين		رداوي شمس الدين		تركي صلاح الدين	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	41	38	40	38	38	36
2	40	38	38	37	37	35
3	39	36	37	37	40	39
4	37	37	39	38	38	36
5	34	37	36	39	35	36
6	38	35	34	33	33	32
7	39	37	36	34	35	34

8	40	39	35	34	32	31
9	37	36	34	33	34	33
10	37	38	35	34	37	39
11	34	33	40	38	34	32
12	35	34	33	32	33	32
13	37	36	36	34	32	32
14	36	34	34	32	37	37
15	35	37	32	32	38	34
16	37	36	34	33	40	37
17	38	37	36	34	36	34
18	37	36	34	34	35	35
19	39	35	37	35	39	38
20	40	38	39	37	36	34
المجموع	750	727	719	698	719	696
المتوسط الحسابي	37.50	36.35	35.95	34.9	35.95	34.8
زمن رد الفعل	2.75	2.67	2.64	2.56	2.67	2.64

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب) للعينة الشاهدة:

	حديدي بدر الدين		رداوي شمس الدين		تركي صلاح الدين	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	1.50	1.46	1.45	1.44	1.50	1.46
2	1.48	1.45	1.48	1.45	1.52	1.50
3	1.47	1.47	1.47	1.46	1.48	1.48
4	1.50	1.48	1.52	1.50	1.48	1.46
5	1.49	1.50	1.51	1.48	1.52	1.50
6	1.50	1.46	1.50	1.47	1.50	1.48
7	1.44	1.42	1.51	1.49	1.48	1.46
8	1.48	1.45	1.45	1.43	1.51	1.45

9	1.49	1.50	1.49	1.50	1.48	1.46
10	1.50	1.48	1.50	1.49	1.50	1.48
المجموع	14.77	14.88	14.84	14.72	14.89	14.77
المتوسط الحسابي	1.47	1.48	1.48	1.47	1.49	1.47

اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) للعينة التجريبية:

	شموري صلاح الدين		بن ناصر اسلام		ضيف أسامة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	37	33	36	34	39	37
2	36	33	34	31	36	34
3	31	30	39	37	34	36
4	33	32	34	32	38	37
5	34	34	38	39	37	34
6	34	37	37	37	32	35
7	38	33	37	34	33	33
8	36	30	39	36	34	36
9	33	32	33	34	36	37
10	36	33	33	30	34	33
11	35	34	32	31	39	35
12	34	31	34	30	37	30
13	38	34	36	32	36	33
14	31	34	34	36	36	31
15	39	37	35	34	35	37
16	32	35	39	37	32	32
17	33	32	34	35	33	30
18	39	34	36	36	36	36
19	36	33	34	31	34	32
20	38	34	32	33	34	33

المجموع	703	665	706	679	705	681
المتوسط الحسابي	35.15	33.25	35.30	33.95	35.25	34.05
زمن رد الفعل	2.58	2.44	2.6	2.50	2.59	2.5

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب) للعينة التجريبي:

	شموري صلاح الدين		بن ناصر اسلام		ضيف أسامة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	1.51	1.48	1.49	1.45	1.44	1.46
2	1.52	1.49	1.48	1.43	1.44	1.43
3	1.50	1.43	1.45	1.43	1.50	1.49
4	1.47	1.46	1.46	1.44	1.48	1.45
5	1.52	1.49	1.50	1.49	1.47	1.49
6	1.46	1.42	1.48	1.48	1.51	1.47
7	1.50	1.45	1.46	1.47	1.49	1.45
8	1.47	1.44	1.44	1.43	1.48	1.48
9	1.49	1.55	1.49	1.47	1.43	1.44
10	1.46	1.42	1.50	1.49	1.47	1.43
المجموع	14.90	14.63	14.75	14.58	14.71	14.59
المتوسط الحسابي	1.49	1.46	1.47	1.45	1.47	1.45

ملخص الدراسة باللغة العربية:

المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

الباحث: مقدر لقمان

لغة الرسالة: العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية

الجامعة: جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

اشراف الأستاذ: د.مجادي مفتاح

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم u17

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ❖ أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى لفئة u17
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) .
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

مشكلة الدراسة:

– هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم U17

فرضيات الدراسة:

–توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط).

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة االشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع(البسيط).

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

–توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لمتغير سرعة ردالفعل للاختبارين البسيط والمركب.

عينة الدراسة: فئة أقل من 17 سنة لفريق نجم شباب مقرة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: الدراسة النظرية ،البرنامج التدريبي، اختبارات البدنية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، سرعة رد الفعل، حراس مرمى، كرة القدم والمراهقة.

الملخص باللغة الإنجليزية :

Institute : Institute of sciences and technologies of physical and sports activités
Département: sport training
Specialty: Sports physical preparation
Researcher:megder lokman
Message lagunage:arabic
message type:master
country: Republic of Algeria
université: : University of Mohamed Boudiaf – msila-
supervised by:medjadi meftah
study title: The effect of a proposed training program to develop the reaction speed of soccer goalkeepers u17
Objectives of the study:
The current study aims to identify:
The effect of the proposed training program on developing the reaction speed of the u17 goalkeeper.
There were statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement of the reaction velocity variable for the Nelson test for hand and arm reaction velocity (simple).
There were statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement of the reaction velocity variable for the Nelson test for kinematic response (compound).
the study Problem:
Does the proposed training program have an effect on developing the reaction speed of goalkeepers in U17 soccer?
the study Problem:
Does the proposed training program have an effect on developing the reaction speed of goalkeepers in U17 soccer?
Study hypotheses:
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post measurement of the reaction velocity variable for the Nelson Test for the reaction speed of the hand and arm (simple).

- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post measurement of the reaction velocity variable for the Nelson test for the kinematic response (compound).
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the control group in favor of the post measurement of the reaction velocity variable for the Nelson test for the reaction velocity of hand and arm (simple).
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the control group in favor of the post measurement of the reaction velocity variable for the Nelson test for the kinematic response (compound).
- There are statistically significant differences between the dimensional measurements of the experimental group and the control group for the reaction speed variable for the simple and compound tests.

The study sample: A category of less than 17 years for Najm chabab magra team.

Approach used: the expérimental method.

Study Tools: theoretical study, training program, physical tests.

Key words: training program, réaction time, goalkeepers, football and teenage.