

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : طبال عبد القادر

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة عند لاعب كرة القدم صنف أصاغر

دراسة ميدانية على مستوى نادي رائد شباب بوقاعة - سطيف

لجنة المناقشة :

رئيسا

مشرفا و مقررا

مناقشا

الجامعة : مسيلة

الجامعة : مسيلة

الجامعة : مسيلة

غيدي عبد القادر

بن سالم سالم

شريف حمزة

السنة الجامعية : 2016 / 2017

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم و به أستعين ، و قبل الدخول في تفاصيل الانجاز،

نشكر الله سبحانه و تعالى الذي وفقنا لإنجاح هذا العمل المتواضع.

ونتقدم بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ "بن سالم سالم " الذي انعم علينا بمعلوماته

القيمة لإنجاز هذا العمل و نشكر أيضا كل أساتذة المعهد .

كما أخص بالذكر مدربي فريقي رائد شباب بوقاعة أعانهم الله

و أكرمهم على مساعدتهم لنا في دراستنا.

و أشكر كذلك كل اللاعبين والمسيرين الذين

تعاونوا معنا في السير الحسن للدراسة.

وأشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

الإهداء

إلى من جرع الكأس فارغاً ليستقيني قطرة حب
إلى من كلّت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصّد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير والدي العزيز



إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض والدي الحبيبة



إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي



إلى الذين أحببتهم وأحبوني أصدقائي الأوفياء



إلى الذين بذلوا كل جهدٍ وعطاءٍ لكي أصل إلى هذه اللحظة أساتذتي الكرام
ولا سيما الدكتور بن سالم سالم .



إليكم جميعاً أهدي هذا العمل

قائمة المحتويات

البسملة

الشكر والعرفان

الإهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول و الأشكال

مقدمة..... أ-ب

الجانب النظري

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1 البرنامج التدريبي 04

2- خطوات تصميم البرنامج التدريبي 04

2-1- الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج 04

2-2- الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي 04

2-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي 04

2-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي 04

3- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي 05

4- تقويم البرنامج التدريبي 05

5- تطوير البرنامج التدريبي 06

6- أهمية البرنامج التدريبي 06

1- تعريف السرعة 07

07	1-1- مفهوم السرعة.....
07	2- أهمية السرعة.....
08	3- تصنيف السرعة.....
08	3-1- السرعة الحركية.....
08	3-1-1- مفهوم السرعة الحركية.....
08	3-1-2- المعطيات الفيزيولوجية المتعلقة بالسرعة الحركية.....
09	4- سرعة الانتقال.....
09	5- سرعة زمن الرجوع.....
10	6- أنواع سرعة رد الفعل.....
10	6-1- رد الفعل البسيط.....
10	6-2- رد الفعل المركب.....
10	6-3- المعطيات الفيزيولوجية المتعلقة بزمن رد الفعل.....
11	7- العوامل المؤثرة على السرعة.....
11	8- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة.....
12	9- طرق تنمية السرعة.....
12	9-1- التنمية الجزئية.....
12	9-2- التنمية المتكاملة.....
13	10- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة.....
13	10-1- فترة استمرارية التمرين.....
13	10-2- شدة التمرين.....

13-3-10	فترات الراحة البينية.....	13
10-4-4	عدد تكرار التمرين.....	13
11-11	تخطيط السرعة.....	14
12-12	بنية التدريب على السرعة.....	15
1-16	ماهية ومفهوم التدريب الرياضي.....	16
2-16	الطرق التدريبية.....	16
2-16	1-2 مفهوم طرق التدريب.....	16
3-16	3- اشتراطات الطرق التدريبية.....	16
4-17	4- التدريب التكراري.....	17
4-1-17	4-1- تعريف ومفهوم التدريب التكراري.....	17
4-2-18	4-2- خصائص التدريب التكراري.....	18
4-1-2-18	4-1-2- شدة المنبه.....	18
4-2-2-18	4-2-2- الحجم.....	18
4-3-2-18	4-3-2- كثافة المنبه.....	18
5-18	5- الخصائص الفسيولوجية لطريقة التدريب التكراري.....	18
6-19	6- الأغراض الرئيسية للتدريب التكراري.....	19
6-1-19	6-1- التأثير التدريبي.....	19
6-2-19	6-2- أمثلة للتدريب التكراري.....	19
1-19	1- اللعب.....	19
1-1-19	1-1- تعريف اللعب.....	19

1-2-	التعريف البيداغوجي و الرياضي للعب.....	20
2-	مميزات طريقة اللعب.....	20
3-	استعمالات طريقة اللعب.....	20
4-	وظائف اللعب.....	21
4-1-	الوظيفة الاجتماعية.....	21
4-2-	الوظيفة النفسية.....	21
4-3-	الوظيفة الفيزيولوجية.....	21
4-4-	الوظيفة العقلية.....	22
5-	دور اللعب.....	22
5-1-	الجانب الاجتماعي.....	22
5-2-	الجانب النفسي.....	22
5-3-	الجانب الحركي والنفسي الحركي.....	23
5-4-	الجانب البدني.....	23
5-5-	الجانب الأخلاقي.....	24
5-6-	الجانب العقلي.....	24
1-	التعريف بالمرحلة العمرية.....	25
2-	مفهوم المراهقة.....	25
3-	خصائص النمو للمرحلة العمرية.....	25
3-1-	مفهوم النمو.....	25
3-2-	خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية.....	26

الدراسات السابقة والمشابهة

- 1-دراسة 2013 ALEXANDER DELLAL27
- 2-دراسة Arnaud Lesserteur (2013).....29
- 3-دراسة عبد الزيد عاشور (2006-2005)30
- 4-دراسة قحطان خليل جليل العزاوي (2002)31
- 5-دراسة وسيم نجيب أظليوه (2012)32
- 6-دراسة بسمة توفيق صالح مهدي الحسناوي سنة (2006)33
- 7-دراسة مساسط خالد 2016/201534

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

التعريف الإجرائي للمصطلحات

- 1-1-السرعة36
- 1-2-كرة القدم.....36
- 1-4- البرنامج.....37
- 1-5-التدريب.....37
- 2-الإشكالية.....38
- 3-الفرضيات39
- 4-أهداف البحث.....40
- 5-أهمية البحث.....40

الفصل الثالث :

- 1-الدراسة الإستطلاعية 42
- 2-المجال المكاني و الزماني 42
- 3-المنهج المتبع 42
- 4-ضبط متغيرات الدراسة..... 43
- 5-المتغير 43
- 6- عينة البحث وكيفية اختيارها..... 43
- 7- كيفية اختيار العينة..... 44
- 8-وسائل جمع المعلومات..... 44
- 9-الاختبارات المستخدمة في البحث..... 44
- 10-التجربة الاستطلاعية..... 46
- 11-تقنين الاختبارات المستخدمة بالبحث..... 46
- 12-التجربة الرئيسية..... 47
- 13-الوسائل الإحصائية..... 48

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها

- 1-عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الضابطة 51
- 2-عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة التجريبية..... 53
- 3-عرض و تحليل المقارنات بين الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الضابطة و التجريبية... 55
- 2- مناقشة ومقارنة النتائج في ظل الفرضيات والدراسات السابقة..... 57

الفصل الخامس

60.....استنتاجات واقتراحات

المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص البحث

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية.....	26
02	يوضح نتائج اختبارات دراسة ALEXANDER DELLAL.....	28
03	يوضح نتائج اختبارات دراسة ARNAUD LESSERTEUR.....	29
04	يمثل نتائج التجربة الاستطلاعية.....	47
05	يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الضابطة.....	51
06	يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة التجريبية.....	53
07	يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الضابطة التجريبية.....	55

الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نموذج اختبار (10 + 30) متر.....	45
02	يمثل نموذج اختبار الجري المكوكي (5 متر × 10).....	46

مقدمة:

يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، وهذه المقولة تؤكد في مضمونها على أهمية الرياضة و فوائدها العديدة والتي تفيد الجسم و العقل حيث أن "العقل السليم في الجسم السليم".

حيث تحتل الرياضة مكانة عالية في وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، والرابط بين هذه الرياضات هي الصفات البدنية والطرق التدريبية.

وتعتبر الصفات البدنية من أهم العناصر التي يخوض فيها المختصون بحثا واسعا منذ القدم، ومنذ القرن العشرين عرفت هذه الصفات تطورا هائلا في جميع الجوانب وهذا بسبب استعمال أحسن الطرق والأساليب المناسبة لتطورها و المدروسة في هذا المجال.

بحيث أصبح العلماء و المدربون يهتمون اهتماما كبيرا بالجانب البدني والذي أصبح يصنع الفارق في نتائج المنافسات الرياضية، وذلك من خلال البحث عن أحسن الطرق و الأساليب لتطوير هاته الصفات البدنية و كيفية تنميتها وتطويرها على حسب المراحل العمرية للرياضي وطرق تقييمها. وذلك ما أدى الى ظهور العديد من الطرق التدريبية التي تمكن من تطور الصفات البدنية حيث أصبح لكل طريقة مميزات خاصة و أصبحت لكل صفة طرق تدريبية معينة.

وتعتبر صفة السرعة من الصفات البدنية الأساسية التي تندمج مع كل التقنيات و التكتيكات في شتى الرياضات مما جعلها موضوع بحث واسع في سبل تطويرها في مراحل سنية معينة و طرق مناسبة و الملائمة لهاته الصفة البدنية بحيث تهدف أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوطات البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادرا على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية.

و سأحاول من خلال بحثي دراسة أثر برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة، حيث أن كرة القدم عرفت تطورا كبيرا وواسعا للاعبين والمتابعين على حد سواء في عصرنا هذا، وذلك ما دفعني أن تكون الدراسة على لاعبين يمارسون

كرة القدم، كما تم اختيار المرحلة العمرية والتي هي u15 او اقل من 15 سنة وذلك لكونها مرحلة تطور ونمو جيد، ففي هذه المرحلة يتميز اللاعب بقابلية كبيرة على التكيف والتطور كما أنها من أحسن المراحل لتطور صفة السرعة.

حيث قسمة بحثي إلى قسمين الأول نظري، ويحتوي على فصلين، الأول يشمل التعريف بالبحث والثاني يشمل الإطار النظري والدراسات السابقة و المشاهدة، أما القسم الثاني فهو تطبيقي يحتوي على ثلاثة فصول الأول يشمل إجراءات البحث الميداني، والثاني يشمل عرض ومناقشة النتائج، والثالث يشمل الاستنتاجات الخاصة بالدراسة، كما توصلت في الأخير إلى وضع خاتمة عامة تشمل متغيرات البحث والنتائج المتحصل عليها بطريقة مختصرة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- البرنامج التدريبي :

و يعرفه "علي فهمي البيك" و "عماد الدين عباس ابو زيد " بأنه : احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف .(علي فهمي و عماد الدين ابو زيد ، 2003 ، 102) .

2- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

لكي يتم تصميم البرنامج التدريبي بتنفيذ خطة في اطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل :

1-2- الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم لابد أن يبنى على أسس و مبادئ علمية بالدرجة الأولى و التي تم التوصل إليها ، مثل : علم وظائف الأعضاء و علم النفس الرياضي و علم الحركة و الميكانيكا الحيوية و علم وظائف الجهد البدني و غيره .

2-2- الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة ، كما أن من الأهمية ان يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق ، و أن لا ينفصل هدفه عن محتواه . و تحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في إختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب و التعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم .

2-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

يجب تحديد الإطار العام للأنشطة داخل البرنامج ومن عناصره الأساسية :

الإحماء ، الإعداد بانواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي - ذهني - معرفي) ، التهيئة .

2-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

إن تنظيم الأنشطة داخل البرامج التدريبية يعتمد في الأساس على عدة عناصر منها :

- تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته و درجاته و دوراته على كافة فترات و مراحل أسابيع و وحدات التدريب .

- توزيع ازمدة التدريب لكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج .

3- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :

إن الخطوات التنفيذية لبرنامج التدريب الموضوعة كنماذج تتبع الخطوات التنفيذية التالي ذكرها :

- أ- لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها و الإطمئنان على اللاعبين ، و التعرف على تأثير الحمل السابق عليهم .
- ب- إعداد المدرب و مساعديه لمكان التدريب من ملعب أو صالة أو خارجه .
- ت- إعداد لأجهزة و الأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية .
- ث- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي .
- ج- إجراء ترمينات الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني و النفسي .
- ح- إجراء ترمينات تحقق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني و النفسي .
- خ- إجراء ترمينات التهدئة مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني و النفسي .
- د- مقابلة اللاعبين و التعرف على مدى تأثير الحمل عليهم و استكمال الإعداد النفسي .
- ذ- تعاملات في مواعيد أخرى بعيدة عن التدريب لإستكمال الإعداد النفسي و الذهني .

4- تقويم البرنامج التدريبي :

على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي "بدنية ومهارية و خططية و ذهنية و نفسية و معرفية من خلال الإختبارات و المقاييس العلمية قدر الإمكان ، و كذلك العمل على تقويم تشكيل الفريق و طريقة اللعب من خلال أفضل البدائل المتاحة له . كما أن عليه أن يستنتج من هذا التقويم عددا من الإستنتاجات المحددة حيث يستخدمها في تعديل جزء أو أكثر في البرنامج التدريبي لتحقيق أفضل نتائج الإعداد . إن على المدرب أيضا استخدام نتائج التقويم في وضع حوافز تربوية مبررة للاعبين ، إن ذلك يسهم في زيادة دوافع التدريب و التنافس لديهم .

5- تطوير البرنامج التدريبي :

على المدرب أو المخطط للبرنامج التدريبي أن يعمل دائما كي يكون هذا البرنامج متطورا متجددا كلما اتاحت الفرصة لإحداث هذا التطوير ، و هناك العديد من الأسباب التي تدعونا لتطوير البرامج التدريبية بصفة مستمرة ، نذكر منها ان اللاعبين أنفسهم في تطور و نمو بدني و ذهني و اجتماعي و معرفي و نفسي بمرور الوقت ، و تلعب عملية "الإحتكاك" بالخبراء و المحدثين دورا هاما في تحقيق تطوير البرامج .(مفتي ابراهيم حماد ، 260-263).

6-أهمية البرنامج التدريبي :

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة و نذكر أهمها في النقاط التالية :

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته .
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق .
- ضياع الأهداف .
- الإقتصاد في الوقت .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية .
- البعد عن العشوائية في التنفيذ .
- دقة التنفيذ .

1-تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (أبو العلاء عبد الفتاح :التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997 ، ص187.)

كما أنها تقرير للمسافة من خلال الزمن، ووحدها في النظام الدولي: المتر على الثانية ($M.S^{-1}$). (Didier REISS , Pascal PREVOST , la bible de la préparation physique, préface George Cazorla Edition Amphora ,Paris 2013,p360

كما تعرف على أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اجتياز أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن. (Didier REISS, Pascal PREVOST , la bible de lapréparationphysique,préfaceGeorgieczorla Edition Amphora 2013,p360.)

1-1 - مفهوم السرعة:

هي تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي. (ريسان خريط مجيد:تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، 1998، ص5 .)

2- أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. و ل سرعة الرياضي أهمية كبرى في مختلف الرياضات 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 فعاليتها.
 - 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، مرجع سابق، ص162.)

3-تصنيف السرعة: يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- ✓ السرعة الحركية.
- ✓ السرعة الانتقالية.
- ✓ سرعة زمن الرجوع (رد الفعل).

3-1-السرعة الحركية :

3-1-1- مفهوم السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة ، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

ومنه نستخلص أن :

السرعة الحركية تتشكل بحركة واحدة مع تقلص عضلي بكثافة قصوى.

-تعتمد السرعة الحركية دائما على قوة التقلص.

- يمكن ان نميز بين نوعين من السرعة الحركية: السرعة الحركية الصافية، و السرعة الحركية ضد المقاومة.

3-1-2- المعطيات الفيزيولوجية المتعلقة بالسرعة الحركية:

يتعلق الامر بتحديد التقنيات التي تسمح بالتقلص الشديد و الفعال للعضلة. للتوضيح اكثر نميز المستويات الاتية:

للتحصل على تقلص عضلي فان هذا يعتمد على:

-عوامل متوقعة على مستوى العضلة.

-عوامل متعلقة باستعمال العضلة

-عوامل متعلقة بالتنسيق بين العضلات المختلفة

العضلة

نسبة الأدينوسين ثلاثي الفوسفات

نسبة الألياف السريعة

(Gilles Cometti ,l'entrainement de la vitesse, CHIRON, Paris France, 2012, p30-34.)

4- سرعة الانتقال :

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة و ركوب الدراجات.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر.

ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة. (محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 232-234).

5- سرعة زمن الرجع:

1- مفهوم سرعة زمن الرجع(رد الفعل):

زمن الرجع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير. وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

ويشير "ترب TRIPP" إلى أن زمن الرجع عند الإنسان يتكون من :

✓ زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

✓ زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

✓ زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.

فكان زمن الرجع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلية وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات. ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجع: زمن الرجع البسيط وزمن الرجع التمييزي (المركب). (محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 232-234).

فzمن الرجع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و لحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجع التمييزي (المركب).

6- أنواع سرعة رد الفعل:

ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما: رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

6-1- رد الفعل البسيط:

يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ.

6-2- رد الفعل المركب:

رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 188 - 189).
- رد الفعل المركب بعدة استجابات .

6-3- المعطيات الفيزيولوجية المتعلقة بزمن رد الفعل:

ماذا يحدث في وقت الاستجابة الحركية ووقت الاندفاع؟

يحاول زاتسيوركي تقديم وصف فيما يلي:

يتمثل الامر في توافق عصبي عضلي يحتوي على:

مظهر من مظاهر الاستجابة عند اللاعب (تسمع الاذن صوت اطلاق النار) ثم يتحول الصوت المنبعث مباشرة الى النظام العصبي المركزي ومن هنا تتم معالجة المعلومة على المستوى المركزي ثم يبعث الامر بالاندفاع او الانطلاق ثم ينتقل الى العضلات ، تتأثر العضلة ثم يحدث انقباض.

بعد هذا الوصف المفصل نتوصل الى فهم الصعوبة التي يواجهها الرياضي للإنقاص من وقت سماع المنبه للوصول الى استجابة حركية سريعة. (Gilles Cometti ,l'entrainement de la vitesse, 2012, p11).

7-العوامل المؤثرة على السرعة :

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل: درجة الحرارة، السن والجنس، المرونة، الخصائص التكوينية للألياف العضلية، القوة العضلية، عامل عصبي، القدرة على الاسترخاء العضلي، مطاطية العضلات، قوة الإرادة .

8- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و آخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلاييكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض

الوحدات السريعة 60مللي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120مللي/ثانية. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص329).

قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية و تحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفية العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس و يتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية و تغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقلل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما و محورها أضيق اتساعا و فروعها أقل، أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات

السرعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية ثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدرة العضلة على الانقباض و التمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: مرجع سابق، ص 329 - 330).

9- طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، المرجع نفسه، ص 188 - 189).

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتعدد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

9-1- التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

9-2- التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.

10- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

10-1- فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جداً لوضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 200 - 201).

10-2- شدة التمرين:

تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

10-3- فترات الراحة البينية:

يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين. ويكون طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً كبيراً للجهاز العصبي المركزي أكبر من التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق. وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

10-4- عدد تكرار التمرين:

- يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدة وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة.

- وحسب خبراء الفيفا عدد التكرارات في كل تمرين مع مراعات المسافة أي من 4 إلى 6 و بالأقصى 8 تكرارات في كل تمرين لتجنب ارتفاع حمض اللاكتيك في جسم اللاعب .

-ايضا عدد المجموعات مرتبط بالمستوى البدني للاعب مثلا عندما تكون المسافة ما بين 30/40 متر يجب ان لا يفوق عدد المجموعات 3/4 و في المسافات القصيرة 10/20 متر يمكن ان يصل عدد المجموعات الى 5 مجموعات .

- وقت الراحة او الاسترجاع بين كل تكرار واجب ما بين 20/30 ثانية ،من اجل استرجاع نصف مخزون الطاقة في النظام اللاهوائي اللاحمضي وحتى 3 دقائق . ووقت الاسترجاع يكون غالبا بين 10،1 و 15،1 و 20،1 وهذا يعني 10 او 20 مرة × وقت العمل مثلا تمرين جري 10امتار بسرعة قصوى لمرة واحدة يكون في مدة 3 ثواني ووقت الراحة بنحده بضرب وقت العمل 3 ثواني × 10 او 20 نجد 30 او 60 ثانية وهذه النتيجة هي وقت الراحة و الاسترجاع .

-مراعات سن اللاعبين في برمجة نوع التمارين و عدد التكرارات و المجموعات.

- الراحة بين تمرين و اخر او بين المجموعات لا يجب ان تكون بالتوقف التام فينصح ان يكون حركيا مثلا (استعمال تمارين التمديد **LES ETTERMENT** او المشي وفقا للمسافة و الوقت للتخلص من الاحماض في الجسم او **LES COURBATURE** ويتطلب من 4 الى 5 دقائق حتى 8 الى 10 د كوقت للراحة وذلك حسب الحمل².

11-تخطيط السرعة :

- يجب ان يقام التدريب الخاص بالسرعة على اسس علمية و يجب احترام المقاييس من طرف المدرب لكي يكون الاثر ايجابي لدى اللاعبين .

- يجب على المدرب اختيار التمارين التي من شأنها ان تنمي جسد اللاعب .

- تتطلب برمجة حصة السرعة تهيئا فكريا ونفسيا كبيرين للاعبين (تركيز،انتباه،ارادة) و ايضا عامل التحفيز وخاصة التنوع في التمارين لابعاد الملل على اللاعبين و كل هذا هو من دور المدرب .

- دائما بعد حصة السرعة يجب استعمال تمارين الرشاقة و التمديد و التقليل (**STRETCHING**)

- في الاسبوع التدريبي يبرمج المدرب حصتين للسرعة : في بداية الاسبوع و في اخر الاسبوع .

- الفرق بين الحصتين هو : ان الاولى يبرمج فيها المدرب تمارين متعبة ، وفي نهاية الاسبوع يستعمل تمارين اقل تعباً دائما حول السرعة .

- مدة الحصة التدريبية الخاصة بالسرعة تكون حسب احتياجات اللاعبين فهذا يقرره المدرب فهو يعرف مستوى لاعبيه و يعرف قدراتهم.

(doc de formation et peréparation physique p42 p 44p45)

12- بنية التدريب على السرعة :

طريقة التدريب	السرعة اللاهوائية الاحمضية	السرعة اللاهوائية الحمضية
الشدة	تكراري مسافات قصيرة	تكراري مسافات قصيرة و متوسطة
التكرار	100% السرعة القصوى	100/95% السرعة القصوى
وقت في الجهد	قصوى /فوق القصوى	تحت القصوى /القصوى
التكرار	من 4 الى 8 تكرارات في المجموعة	من 3 الى 5 تكرارات في المجموعة
الحجم	من 2 الى 8 ثا اقصى حد 10 ثا	من 10 ثا الى 30 ثا
المجموعات	من 10متر الى 50 متر	من 60متر الى 100 متر
الحجم	من 3 الى 5 مجموعات	من 2 الى 4 مجموعات
فترة الراحة	من 300متر الى 600متر وفقا للتدريب	من 600متر الى 1200متر وفقا للتدريب
فترة الراحة	*نصف ايجابية/ايجابية	ايجابية.
	*1.10 الى 1.20 (1-3د) بين التكرارات،حسب وقت الجهد.	1،3 الى 1،5 بين التكرارات،حسب وقت الجهد.
	*5حتى 8 د بين المجموعات	10 د بين المجموعات

1- ماهية ومفهوم التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999 ، ص24).

2- الطرق التدريبية:

1-2 مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى البدنية للاعب. (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص210).

3- اشتراطات الطرق التدريبية:

- ✓ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ، والذي يجب أن يكون واضحا .
- ✓ تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- ✓ تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- ✓ يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- ✓ تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي. (محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للتوزيع والنشر، المنيا، مصر، 2002، ص322).

4- التدريب التكراري:

4-1- تعريف ومفهوم التدريب التكراري:

يعد التدريب التكراري من الأساليب المهمة لطرق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق كافة الظروف التي يواجهها أثناء المنافسة.

حيث يشير السيد عبد المقصود أن التدريب التكراري هو عبارة عن أداء حمل (جري، سباحة، تجديف،... الخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة العالية لا يمكن أداء عدد بسيط من المرات. (عبد المقصود السيد، مرجع سابق، ص 178)

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء فبالنسبة لفعاليات السرعة 100% وبالنسبة للاعبين الأثقال تراوحت بين 80 و 90% من القابلية القصوى للاعب.

يتم من خلال هذه الطريقة تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة وكذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك كنتيجة استخدام تمارين ذات شدة عالية بمحدود (90-100%) من الامكانيات القصوى للاعب.

كما تتميز هذه الطريقة بالمقاومة و السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة ولكن يتباين ويختلف معه في:

- طول حجم التدريب وشدته وكذلك عدد مرات التكرار.

فترات الراحة وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات و المجاميع. (امر الله احمد البساطي ، قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1998، ص 94 .

4-2- خصائص التدريب التكراري:

4-2-1- شدة المنبه :

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 90: 100 % من أقصى مستوى للفرد بالنسبة لتمرينات الجري ويكون النبض أثناء الأداء 180 نبضة / د.

4-2-2- الحجم:

تتميز بقلّة الحجم، أي قصر فترات الأداء وقلة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي 1 - 3، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20: 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين (3-6) مجموعات.

4-2-3- كثافة المنبه:

ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10: 45 دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3 - 4 دقائق، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة .

5- الخصائص الفسيولوجية لطريقة التدريب التكراري:

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري الأقصى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي ، إذ تتراوح شدة المثير من 80-90 % للقوة و 100% للسرعة من فدة اللاعب، وهذا ما ينتج عنه التعب المركزي، وهذا بدوره سوف يؤدي إلى دين أوكسجيني كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي.

كما يؤدي الى تحسين التوافق العصبي العضلي وكذلك تنشيط الألياف العضلية السريعة ، فضلاً عن تحسين الطرق اللاهوائية لإنتاج الطاقة ، فالشدة العالية تؤدي إلى زيادة الحاجة للأنزيمات التي تشترك في إنتاج الطاقة اللاهوائية المسؤولة عن انشطار الفوسفو كرياتين "CP".

6- الأغراض الرئيسية للتدريب التكراري:

6-1- التأثير التدريبي:

تنمية الصفات البدنية - القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

6-2- أمثلة للتدريب التكراري:

مثال: عدائين، متسابقين حواجز، وثب طويل، ثلاثي، قفز بالزانة من 14 - 17 سنة

30م عدوا، تكرر 8 مرات، راحة 3-5ق (تمرنات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

50م عدو، تكرر 6 مرات، راحة 5ق (تمرنات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

. (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص308).

1- اللعب:

1-1- تعريف اللعب :

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه، في كل لحظة وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. (عطية محمود، مجلة علم النفس ، 1949)

واللعب عبارة عن نشاط حر ومسلي أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة ، شويرال (1974) يتحدث عن " علم الظواهر بالنسبة للعب الذي يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد (معرف) ، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت .

ويوضح العالم " جوتسموتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة. (ألين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2002، ص 23 .)

1-2- التعريف البيداغوجي و الرياضي للعب:

اللعب هو ذلك النشاط الذي من خلاله يسهل تفهم ومعرفة طبيعة الطفل، لذلك نجد أن في المؤسسات التربوية تستعمل اللعب كركيزة أساسية وذلك بكونه يخلق جو من التبادل بين الأطفال وحثهم على آرائهم وفرضياتهم حول المواضيع المختلفة

(R.Bobin : "éducatuinsportiveetathlétismeparlejeu.Editionamphora.p12.)

طريقة اللعب طريقة تقوم بتنمية الصفات النفسية والبدنية عن طريق اللعب التي لا تتصل بالضرورة بالألعاب مثل كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة القدم..(MIMOUNI Said. université D'Alger. Algeria. 2003. P37)

2- مميزات طريقة اللعب:

الموضوع (النية، خطة اللعبة)، خيارات تحقيق الهدف ، النزاهة في تطوير الصفات البدنية ، تطوير المبادرة بين الممارسين. انفعالات كبيرة ، الترابط في الحركات .

3- استعمالات طريقة اللعب:

يتم استخدام طريقة اللعب لتطوير السرعة والقوة والمهارة والقدرة على التحمل، والشجاعة، والقرار، والقيادة، والتفكير التكتيكي، الاستيعاب وتطوير العادات والمهارات الحركية ، وعيب هذه الطريقة: هو برجة عشوائية من الأنشطة وفرص محدودة في مستوى الجهد. (MIMOUNI Said. Référence ancienne. P37-)

4-وظائف اللعب:

إن للعب وظائف عدة من بينها:

4-1-الوظيفة الاجتماعية:

يرى "MAKRENKO" أن جماعات اللعب هي الرابط الأول الذي يربط الطفل بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والتي يخضع فيها الأطفال لقواعد النظم والجماعات، باللعب يمكن للطفل تعلم بعض القواعد الاجتماعية كاحترام، مساعدة الغير، التعاون. وهذا ما يبين أهمية اللعب في إعطاء ثقة في النفس التي يتولد عنها التأقلم والاندماج مع أفراد المجتمع بعاداته وقوانينه وأحكامه، فمن طريقة اللعب يتمكن الطفل من احترام الغير و حقوق الآخرين و تنموا في روح المبادرة والأخذ والعطاء حتى يتمكن من التوضع داخل البيئة التي يعيش فيها. (صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج2، دار المعارف، 1964، ص228-229).

4-2- الوظيفة النفسية:

اللعب ما هو إلا تعبير من الطفل عن حالته النفسية ومشاكله الداخلية وبالتالي يعد اللعب الطريقة المثلى لفهم المحاولات التي يمر بها المراهق بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها. فالعب يعتبر المناخ والمحيط الذي يتمشى وخصائص ومميزات مرحلة النمو هذه، ومنه فاللعب له مكانة سامية لدى الطفل،فهو الوسط الوحيد الذي يمكن الطفل من الكشف عن كامل أحاسيسه ومشاعره الداخلية.

(Klein.M. Psychanalyse d'un enfant. Paris. 1973. P171.)

4-3- الوظيفة الفيزيولوجية:

إن للعب مساهم إيجابية في اتقان الحركة وتطوير جسم النسان، فالقيان بالحركات وتحديد الوضعيات التمرينات البدنية الطبيعية كالقفز، الجري، الدفع، الرمي...الخ. هذه النشاطات تقوم بتنمية عضلات الجسم، إضافة الى التوازن في عمل الأجهزة العضوية الأساسية التنفسية والجهاز الدوراني الدموي.(مصطفى حجازي، الفحص النفسي مبادئ الممارسة النفسية، ج2، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1964، ص228-229).

4-4- الوظيفة العقلية:

يقول "CHATEAU" أن اللعب يدرّب الطفل على التفكير الحسن بفتح الفرصة للتخيل والبناء واستشارة نشاطه، وبالتالي توجيهه نحو الابتكار والابداع.

(Château : "Le jeu de l'enfant". Edition Varin. France. 1964.) P126

5- دور اللعب:

يقول " لي - LEE " (العب يكون الطفل) عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية ، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق .

وتمثل دور اللعب في:

5-1- الجانب الاجتماعي :

إن اللعب يساهم في تنشئة الرياضي الصاعد اجتماعيا واتزانها عاطفيا وانفعاليا ، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين ، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي .
(عمر محمد التومي الشيباني ، تطوير النظريات والأفكار التربوية ، دار الثقافة، بيروت، 1971، ص274.)

5-2- الجانب النفسي :

عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا واستعدادا للعمل ، وكذلك فإن العمل يطور الجدية ، الإرادة ، (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسيبة .

" إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى ". (محمد حسن علاوة : علم النفس الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 ، ص 120.)

5-3- الجانب الحركي والنفسي الحركي :

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة ، تنسيق ، توازن) والتي هي دائما مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة التحفيز ، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب ، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته. (مجلة التربية ، العدد 66 ، سنة 1984 ، ص 52).

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن ، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات.

كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية ، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة ، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها ، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه تنمية الإحساس المرئي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز ومحاولة اللعب مع الزملاء وبذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء ، وكذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه وبين الزميل والمسافة بينه وبين الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة واستقبالها ، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية (روح الإبداع) .

في فترة البلوغ إمكانية السيطرة والتحكم في النفس تكون ضعيفة ، السلوك الحركي أحرق ، ونلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية وإشارات صغيرة لعدم التنسيق .

إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كتنمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات .

5-4- الجانب البدني :

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال ، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة. (سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك، تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب، القاهرة، 1983 ، ص 47).

5-5- الجانب الأخلاقي :

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي ترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار ، وأثناء اللعب يرفضون أدني غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة.

5-6- الجانب العقلي :

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساساً من التقييد والتي تعتبر انعكاساً لواقع الطفل ، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخاً ميكانيكياً وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية. (سوزانا ميلر،، سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987 ، ص 167).

1- التعريف بالمرحلة العمرية:

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال مابين الطفولة و الشباب، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها "مرحلة المراهقة" والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص139).

2- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام ، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص 19).

3- خصائص النمو للمرحلة العمرية:

3-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة. وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة. (سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25).

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.

3-2- خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية:

جدول رقم 01 يوضح خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية

المداومة	السرعة	القوة	التوافق
تأثير التمرينات لتحسين مردود الجهاز الدوران. *تحسينها له علاقة بالنمو البيولوجي(السن). *قدرات أحسن للحمل اللاهوائي اللبني.	الوصول إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة البلوغ. كما أنه في 15 سنة يوجد امكانية لتحسين: - سرعة رد الفعل -السرعة القصوى	رفع قدرات: -القوة المميزة لسرعة. -القوة القصوى. -مداومة القوة.	تحسين الدقة بسبب استقرار الحركات. تحسين قدرات التعلم الحركي. تطوير قدرات الإتقان والملاحظة.
16 - 15 سنة			

-الدراسات السابقة والمثابفة:

1-دراسة ALEXANDER DELLAL 2013:

ولقد قام بها عدة باحثون حول السرعة في كرة القدم:

حيث قام كل باحث باختيار عينة معينة وهم من الرياضيين الممارسين لكرة القدم وتم اجراء عليها اختبارات الجري لمسافات متعددة (5متر - 10متر - 20متر - 30متر - 40متر) وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم 02 يوضح نتائج اختبارات دراسة ALEXANDER DELLAL

نتائج الاختبارات للاعبين كرة القدم في السرعة						
40 متر	30 متر	20 متر	10 متر	5 متر	العينة	الباحث
	4.83- 3.87		-1.64 1.80		لاعبين دوليين	Dellal et al 2012
	5.04		1.98		12 سنة من النخبة الانجليز	Williams et al 20211
	4.97		1.97		13 سنة من النخبة الانجليز	
	4.71		1.89		14 سنة من النخبة الانجليز	
	4.46		1.79		15 سنة من النخبة الانجليز	
	4.29		1.77		16 سنة من النخبة الانجليز	Mendez Villanueva et al 2011
			1.93		14 سنة من النخبة الانجليز	
			1.80		16 سنة من النخبة القطريين	
			1.73		18 سنة من	

					النخبة القطريين	
			-2.07 2.05		لاعبين كروات من النخبة	Jovanovic et al 2011
	4.25	3.08	1.82		19 سنة من اسبانيا	Lopez Segovia et al 2010
-5.89 6.03			-1.94 1.97		14 سنة	Carling et al 2009
		4.75 - 5.00			15-13 سنة من نخبة البرتغال	Malina et al 2007
5.55					لاعبين دوليين فرنسيين	Dupont et al 2004
5.35					بعد التدريب	
	4.00	3.00	1.82		مختطفون من النرويج	Wisloff et al 2004
5.68			1.91		مختطفون من النرويج	Hoff et helgerud et al 2002
5.55			1.81		بعد التدريب	
5.58			1.88		أواسط من النرويج	Helgerud et al 2001
		3.08	1.87		مختطفون نرويج	
	4.22			1.80	القسم الأول الفرنسي	Cometti et al 2001
	4.25			1.82	القسم الثاني الفرنسي	
	4.30			1.90	هواة فرنسيون	

وكان الهدف من هذه الدراسات:

- ✓ معرفة تطور السرعة عبر المراحل العمرية عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ أثر البرامج المقترحة من طرف الباحثين في تطوير صفة السرعة.
- ✓ جعلها مرجعا وسندا في البحوث والدراسات المشابهة.
- ✓ أن تكون الاختبارات مرجعا لقياس تطور السرعة عند لاعبي كرة القدم
- ✓ التأكيد على ثبات، موضوعية وصدق الاختبارات.

- دراسة Arnaud Lesserteur:

والتي قام فيها الباحث بإجراء عدة اختبارات حول الصفات البدنية ومن بينها السرعة عبر عينات مختلفة السن.

الهدف منها:

أن تكون النتائج المتحصل عليها مرجعا للدراسات المشابهة.

أن تكون الاختبارات مرجعا لقياس الصفات البدنية ومن بينها السرعة.

التأكيد على ثبات، صدق وموضوعية الاختبارات.

وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

جدول رقم 03 يوضح نتائج اختبارات دراسة ARNAUD LESSERTEUR

18 سنة	16 سنة	14 سنة	12 سنة		
8.05 ⁺ s	5.25 ⁺ s	9.10 ⁺ s		أداء جد متوسط	الجري مسافة 50 متر
6.65 s	7.00 s	7.60 s		أداء متوسط	
5.30 ⁻ s	5.80 ⁻ s	6.15 ⁻ s		أداء جيد	
19.40 ⁺ s	19.75 ⁺ s	20 ⁺ s		أداء جد متوسط	الجري المكوكي 5متر * 10
16.85 s	16.25 s	16.50 s		أداء متوسط	
12.55 s	12.75 ⁻ s	13 ⁻ s		أداء جيد	
1.80 ⁻ s	1.87 s	1.90 s	2.01 s	أداء متوسط	الجري 10 أمتار

دراسة عبد الزيد عاشور 2005-2006:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية، جامعة المستنصرية.

أهداف الدراسة:

معرفة مدى أثر برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

تطبيق طرق الممكنة في برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

استعمال الوسائل الممكنة في برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

حيث أجريت الدراسة على طلبة فرع التربية الرياضية (صفثاني) فيكلية التربية الاساسية لجامعة المستنصرية. وتمت الدراسة من 28-10-2005 إلى غاية 13-01-2006. في الملعب الخارجي لفرع التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية لجامعة المستنصرية. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه ادق البحوث للوصول الى معرفة النتائج. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية- وذلك كون مادة كرة القدم هي احدى المفردات للفصل الدراسي الثالث. و بلغت العينة 27. حيث طبق الباحث البرنامج التدريبي بعد اعداده بالاعتماد على احدث الكتب والمصادر العلمية في عملية التدريب الخاصة بلعبة كرة القدم. وقد استغرق البرنامج التدريبي مدة عشرة اسابيع بواقع وحدة تعليمية كل اسبوع بلغ زمن الوحدة 80 دقيقة.

النتائج المتوصل اليها والتوصيات:

- ✓ ان هناك فروق واضح ،حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي اكبر من ال0 اختبار القبلي و زمنهم اقل.
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.
- ✓ التركيز على اعطاء الوحدات التدريبية الخاصة بقياس اللياقة البدنية من خلال الدروس العملية للتربية الرياضية كافة.
- ✓ الاكثار من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بعنصر السرعة من خلال دروس التربية الرياضية.
- ✓ الاستمرار بمنهاج تطوير عناصر اللياقة البدنية لكافة المراحل.

دراسة قحطان خليل جليل العزاوي 2002:

عنوان الدراسة: اثر استخدام الالعب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم – صنف أشبال – جامعة ديالى – بغداد.

أهداف البحث:

✓ وضع برنامج تدريبي يعتمد على الالعب الصغيرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم – صنف أشبال –

✓ معرفة تأثير طريقة اللعب على تطوير بعض الصفات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم – صنف أشبال –.

حيث أجريت الدراسة على عينة من لاعبي حراس المرمى الاشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم من المركز التدريبي في بغداد ، و بواقع 20 لاعبا. حيث أجريت الدراسة من 03-08-2002 الى غاية 30-09-2002، في ملعب المركز التدريبي في ملعب الشعب بكرة القدم. حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين و بشكل عشوائية عن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين، وهي الطريقة التي تعطى لكل شخص من المجتمع نفس الفرصة التي تعطى لغيره ، وبذلك فقد تتكون كل مجموعة من 10 لاعبين إذ أن المجموعة الاولى تمثل العينة التجريبية و الثانية تمثل العينة الضابطة. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي. حيث أعد الباحث المنهج التدريبي المقترح (للمجموعة التجريبية) في مرحلة الاعداد الخاص ، وقد استغرق تطبيق المنهج في تمارين الالعب الصغيرة لمدة 8 اسابيع و بمعدل 3 وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، و مراعي في ذلك المستوى التدريبي و المرحلة العمرية (الأشبال) و القابلية البدنية لعينة البحث ، وبواقع 30-40 دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة. ولد قام الباحث بإجراء الاختبارات عل القدرات البدنية التالية: السرعة، المرونة، القوة المميزة بالسرعة، القفز العمودي، رمي الكرة الطبية والرشاقة.

النتائج المتوصل اليها والتوصيات:

✓ حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القفز العمودي ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، المرونة، رمي الكرة الطبية والرشاقة.

- ✓ حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في ماعدا اختبار المرونة وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.
- ✓ تطوير السرعة بالألعاب تغلب عليها المنافسة في الاداء، البهجة و السرور مع اعطاء فترات راحة بينية بين التكرار بشكل علمي.
- ✓ اللاعب في صنف الاشبال يحب اللعب بالمنافسة و التشويق.
- ✓ لعبة واحدة تستطيع ان تطوير صفة بدنية واحدة او عدة صفات بدنية.
- ✓ ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم.

دراسة وسيم نجيب اطلويه 2012:

عنوان الدراسة: وضع برنامج تدريبي لأشكال السرعة و تأثيره على سرعة الاداء عند لاعبي كرة القدم، جامعة الترية الرياضية – بغداد – العراق.

أهداف البحث:

معرفة تأثير برنامج تدريبي لأشكال السرعة على سرعة الأداء عند لاعبي كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي بلادي للدرجة الممتازة بكرة القدم بواقع 10 لاعبين وقد تم استبعاد حراس المرمى ونسبتها 50% من مجتمع البحث الاصلي . حيث أجريت الدراسة من 04-08-2012 الى غاية 03-11-2012، واستغرق التنفيذ 3 أشهر و بواقع 8-10 وحدات أسبوعية في الشهر الأول والشهر الثاني وبواقع 6-9 وحدة أسبوعية في الشهر الثالث . وقد قام الباحث في دراسته بإجراء الاختبارات التالية: عدو 30 متر (لتحديد سرعة الانطلاق)، عدو 60 متر (لتحديد سرعة الانتقال)، جري متعرج بين 10 أقماع لمسافة 40 متر (ذهابا وإيابا) باستعمال الكرة لتحديد مستوى المرونة والسرعة الخاصة (السرعة الحركية).

النتائج المتوصل اليها والتوصيات:

- ✓ البرنامج التدريبي لأشكال السرعة له تأثير ذات دلالة إحصائية في تطوير سرعة أداء لاعبي كرة القدم.

- ✓ تعتبر الطريقة التكرارية الأكثر استعمالاً مع الجري الحر بدون كرة في تنمية القدرة على زيادة السرعة التي تلزم اللاعب على مسافات محدودة و في أقل وقت ممكن. كما أن طريقة تمارين اللعب من بين الطرق المستخدمة في تطوير أشكال السرعة.
- ✓ الاهتمام بتدريب السرعة لأن المدرب يعتمد على الأداء السريع للاعبين وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة الفريق الخصم.
- ✓ ثبت أن السرعة مفيدة جداً في حالة قيام اللاعب بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته.
- ✓ أن يهتم المدرب بصفتي سرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية.
- ✓ على المدرب أن يهتم بعناصر اللياقة البدنية بنفس أهمية المهارة كذلك بنفس أهمية خطط اللعب.

دراسة بسمة توفيق صالح مهدي الحسناوي سنة 2006:

عنوان الدراسة: أنواع السرعة بوصفها مؤشراً لانتقاء وتعليم سلسلة الحركية. رسالة مقدمه إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

هدفت هذه الدراسة إلى مايلي:

- ✓ التعرف على صفة السرعة بأنواعها وللمراحل العمرية من 7-14 سنة من أجل انتقاء الأفضل.
- ✓ أن الفئات العمرية من 7-14 سنة تختلف فيها صفة السرعة بأنواعها من مرحلة عمرية الى أخرى ولصالح الأعمار الكبيرة.

وكانت النتائج كالاتي:

أن تطور السرعة لهذه الفئات العمرية متباين بخط السير منه ما كان متعرج ومنه ما كان بشكل خطي وهي

كالآتي : أ- في السرعة الانتقالية كانت الفئة العمرية (9-10) سنوات هي الأفضل.

ب- أما السرعة الحركية فكانت الفئة العمرية (9-10) هي الأفضل أيضاً.

ج- أما سرعة الاستجابة فأن الفئة العمرية (11-12) هي الأفضل.

دراسة مساسط خالد 2016/2015:

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم – فئة اقل من 15 سنة – دراسة ميدانية في فريق شباب عين قشرة ولاية سكيكدة .

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي لأنه يلائم الظاهرة المدروسة .

أهداف الدراسة :

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لصفة السرعة و التوازن و اثره في تطوير مهارة المراوغة لدى اصاغر كرة القدم
- معرفة دلالة الفروق الاحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية
- الكشف عن دور السرعة الممزوجة بالتوازن في تنمية مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم .

استنتاجات و اقتراحات :

- اظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية و المهارية .
- اظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للمجموعة بالتجريبية لصالح الإختبار البعدي في جميع الإختبارات البدنية و المهارية .
- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام بعض التمارين لتنمية صفتي السرعة و التوازن وتحسين مهارة المراوغة أثرا إيجابيا و تحسنا معنويا ملموسا في جميع الإختبارات البدنية و المهارية لدى العينة التجريبية .

اقتراحات :

- التركيز في التدريب على الصفات البدنية.
- استعمال طرق و مبادئ التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية والمهارية .
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب و بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين .

- ادماج تمارين و برامج ممزوجة بين الصفات البدنية (السرعة - التوازن) مع المهارات الاساسية (المراوغة).
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الحركية (السرعة و التوازن) و المهارات الاساسية (المراوغة) للاعبين كرة القدم خاصة الفئات الصغرى .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة :

• التعريف الإجرائي للمصطلحات:

1-1-السرعة :

لغة :

(اسم)مصدر سَرَعَ،سَرَّعَ،جاء بسرعة :جاء على عجلة.السرعة : (طبيعة و الفيزياء) المسافة التي يقطعها جسم متحرك في وحدة الزمن ،او هي نسبة المسافة التي يقطعها الجسم إلى الزمن الذي قضاه في قطعها .(معجم المعاني)

اصطلاحا :

السرعة:

هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (علاوي1994). كما أنها إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن (بسطويسي 1999). أما بيوكرفعرفها على أنها: قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة ...

اجرائيا : السرعة هي القدرة على انتاج حركة سريعة في اقصر وقت ممكن ،وهي ايضا قدرة الرياضي على تنفيذ حركة أو حركات متكررة أو واجب حركي في أقل وقت ممكن .

1-2-كرة القدم لغة :

(اسم) الكرة: كل جسم مستدير ،ومنه الكرة الارضية .أداة مستديرة من الجلد ونحوه يلعب بها و هي انواع : كرة الصولجان ، كرة اليد ، كرة القدم ، و كرة السلة و الماء .(معجم المعاني الجامع معجم الوسيط).

و كرة القدم " football"أو"soccer" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال"rugby" أو كرة القدم الأمريكية .

اصطلاحا :

كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة "جوستاتيسي سنة 1969". وهي رياضة جماعية ،تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رمي جميل ،وهي قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها جميع اصناف المجتمع .(رومي جميل "كرة القدم" ص50-51).

التعريفالإجرائي :

1-3-كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبًا، يستعملون كرة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس للمرمى، بغية الحصول على هدف، وللتفوق على منافسه في إحراز الأهداف. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا للحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء. توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، زائد فترة راحة بين الشوطين 15 دقيقة ، وفي حالة انتهت مقابلات الكأس بالتعادل فيكون هناك شوطين إضافيين ب15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

1-4-البرنامج :

لغة: هو المنهاج ،المخطط ، ورقة يكتب فيها الحساب او جدول الاعمال (ابراهيم قلاقي ، 2012 ، ص23)

البرنامج اصطلاحا :

عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد البدء و انتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح .(حسام عز الرجال ابراهيم الحلمى ،ص62 ، 2002).

التعريفالإجرائي :

يمكن تعريف البرنامج التدريبي على انه مجموعة من الوحدات التدريبية المطبقة على اللاعبين الاصاغر في كرة القدم خلال فترة زمنية محددة ويقاس في هذه الدراسة من خلال خطوات تنفيذية و خطة معدة من قبل الباحث و الواجب تطبيقها على عينة الدراسة لتحقيق الهدف المنشود .

1-5-التدريب:

لغة : يقال درب فلان بالشئ،وعليه ،وفيه ،عوده ،و مرنه ،و يقال درب البعير،ادبه،و علمه السير في الدروب
(ابراهيم انسي ، المعجم الوسيط ، 1974)

التدريب اصطلاحا :

مجموعة من الإجراءات المخططة و المبنية على أسس علمية و التي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة و موجهة
لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (أمر الله احمد البساطي، 1998، 2)

التعريف الإجرائي :

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

2-الإشكالية:

إن التطور الذي عرفته أغلب الرياضات من تاريخ نشأتها إلى يومنا هذا يرجع أساسا حسب المختصين إلى تطور
برامج التدريب التي جعلت الرياضة في أعلى المستويات و خاصة كرة القدم التي خطت بدورها خطوات سريعة نحو التطور
الذي لم يأت عبثا و إنما نتيجة اعتماد الأساليب العلمية في التخطيط و التدريب و الإشراف، فعمليات التدريب
الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية راسخة استمدت من مختلف العلوم الطبية والنفسية والاجتماعية و
الفيزيولوجية.... الخ والتي عملت على تطوير لعبة كرة القدم و الارتقاء بها.
ومن بين العناصر التي يعالجها التدريب الرياضي في كرة القدم هي عناصر اللياقة البدنية والتي يعمل على تحسينها
وتطويرها للوصول باللاعب إلى أعلى تجلية ممكنة ومن بين أهم الصفات البدنية السرعة بمختلف أنواعها (السرعة
القصوى، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة، سرعة رد الفعل) والتي لها دور كبير في كرة القدم الحديثة فهي ضرورية لجميع
أشكال الرياضات المختلفة بدليل أنه لا يوجد بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية إلا واحتوت على
اختبارات السرعة.

ومن أهم الصعوبات المواجهة خلال التدريب على تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم اختيار البرنامج التدريبي
الذي يحقق الهدف المنشود، فالبرامج التدريبية ليست كلها ذات أهداف واحدة . فكل برنامج تدريبي يحقق أهدافاً معينة ،
ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار البرنامج التدريبي الذي يحقق له الهدف المطلوب .

فكان أهم ما ميز الباحث في هذا المجال هو البحث عن البرنامج المثالي لتحسين و تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة
القدم فأدى بي الفضول للبحث في هذا الاخير بصفتي الآن مدرب لفئة الاصاغر لفريق رائد شباب بوقاعة حيث تكمن
مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي :

التساؤل العام:

* ما مدى تأثير برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر ؟

و عليه فإن دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة الضابطة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة التجريبية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغرين عند المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية؟

3- الفرضيات:

الفرضية العامة:

* للبرنامج تدريبي اثر في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بنسب متفاوتة ؟.

الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة الضابطة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

4- أهداف البحث:

- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي الكرة القدم صنف أصاغر U15.

- التعرف على أهمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر U15
- تساهم هذه الدراسة في تطوير لعبة كرة القدم
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق تمارين متنوعة من أجل استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية و بالتالي المهارة للاعبي كرة القدم للأصناف الصغرى.

5- أهمية البحث:

تتمحور أهمية هذه الدراسة في محورين أو جانبين جانب عملي تطبيقي وجانب علمي، حيث تتمثل أهميته من الجانب التطبيقي بالقيام بالاختبارات الميدانية والوصول إلى مستويات اللياقة البدنية لصفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر U15.

أما في الجانب العلمي، فالدراسة بحد ذاتها تعتبر مرجعا نظريا يتزود به الطلبة والمدربون في حقل التدريب الرياضي حيث أن هذه الدراسة النظرية هي تبيان لمعرفة مدى تأثير البرنامج على تنمية وتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

الفصل الثالث

الدراسة الميدانية

1-الدراسة الاستطلاعية:

قبلا للشروع في التجربة التبادلية إجرائها، قمت بخطوات تمهيدية والتي كانا لهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذا الخطوات يمكن حصرها فيما يلي :

- قمت بزيارة إلى الملعب و تعرفت إلى اللاعبين الأصغر لفريق رائد شباب بوقاعة.

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس صفة « السرعة ».

- تحديد الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات.

وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهني

خلال العمل الميداني. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي أحتجتها تم اختيار العينة والتي كانت عشوائية من عدد العينة الأصلية (15 لاعبين) قصد إخضاعها للدراسة.

2-المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني:

لقد تمت التجربة التي قمت بها في ملعب 18 فيفري لبلدية بوقاعة والمعشوشب بالعشب الاصطناعي لفريق رائد شباب بوقاعة.

- المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم الثلاثاء 15 جانفي 2017 إلى غاية يوم الخميس 08 مارس 2017.

3-المنهج المتبع:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثي هذا حتمت علي مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتي ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث ، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ، أنه لابد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

5- المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ - المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب - المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل. وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ - المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي

ب - المتغير التابع: ويتمثل في صفة السرعة.

(ناصر ثابت، أعضاء علماء الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984، ص58).

6- عينة البحث وكيفية اختيارها:

- عينة البحث:

قمت بتحديد عينة بحثي هذا عن طريق اختيار فريق في كرة القدم، ينشط على مستوى ولاية سطيف.

* الفريق: فريق رائد شباب بوقاعة والذي يلعب في قسم الجهوي الاول .

وقد اختيرت هذه العينة بصفاتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف

الاصاغر أقل من 15 سنة أو U15.

حيث:

* فريق رائد شباب بوقاعة: طبق عليه برنامج تدريبي يعتمد على تمارين تدريبية عن طريق طرق التدريب المختلفة

في الحصة الخاصة لتطوير السرعة بصفة خاصة والصفات البدنية بصفة عامة.

وقد تم إجراء الاختبارات على (10) لاعبين من فريق يتكون (30) لاعبا .

7- كيفية اختيار العينة:

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

* المجموعة الشاهدة : تحتوي على (15) لاعبين.

* المجموعة التجريبية: تحتوي على (15) لاعبين.

8- وسائل جمع المعلومات:

- أدوات البحث:

✓ المراجع العربية والأجنبية

✓ شبكة الأنترنت

✓ الاختبارات الميدانية

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

✓ جهاز الاعلام الآلي

✓ جهاز لقياس الوزن و الطول

✓ مقياسية، صافرة، أقماع

7- الاختبارات المستخدمة في البحث:

أ- اختبار الجري المكوكي (5متر * 10مرات):

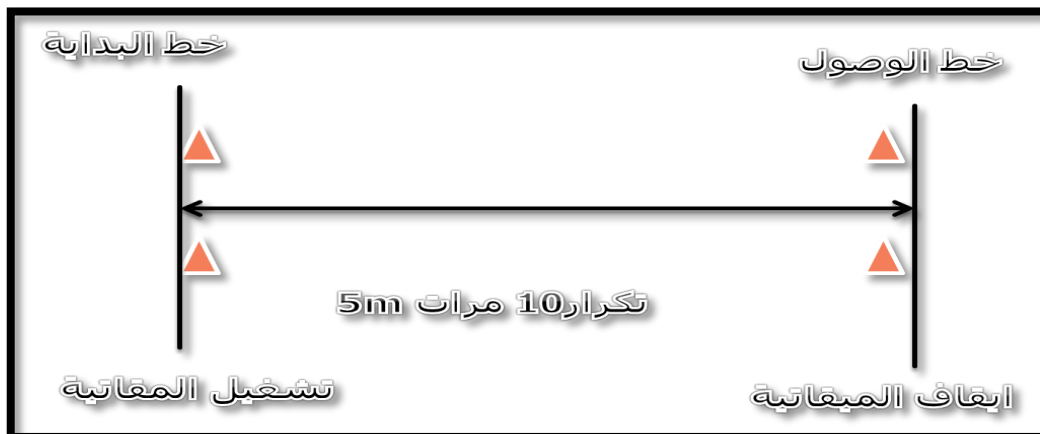
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس تنسيق السرعة للاعب.

الأدوات المستعملة : مقياسية، أقماع، صافرة، ديكامتر.

طريقة أداء الاختبار : يقوم اللاعب بمفرده عند سماع صافرة الانطلاق بالجري ذهاب و إيابا بسرعة لمسافة محددة

بأقماع وأعمدة مشكلة رواق طوله 5 متر، حيث يحاول اللاعب قطع الاختبار في مدة ومنية جيدة.

شكل رقم 01 يمثل نموذج اختبار 5 أمتار تكرار 10مرات



ب. - اختبار الجري (10 متر + 30 متر):

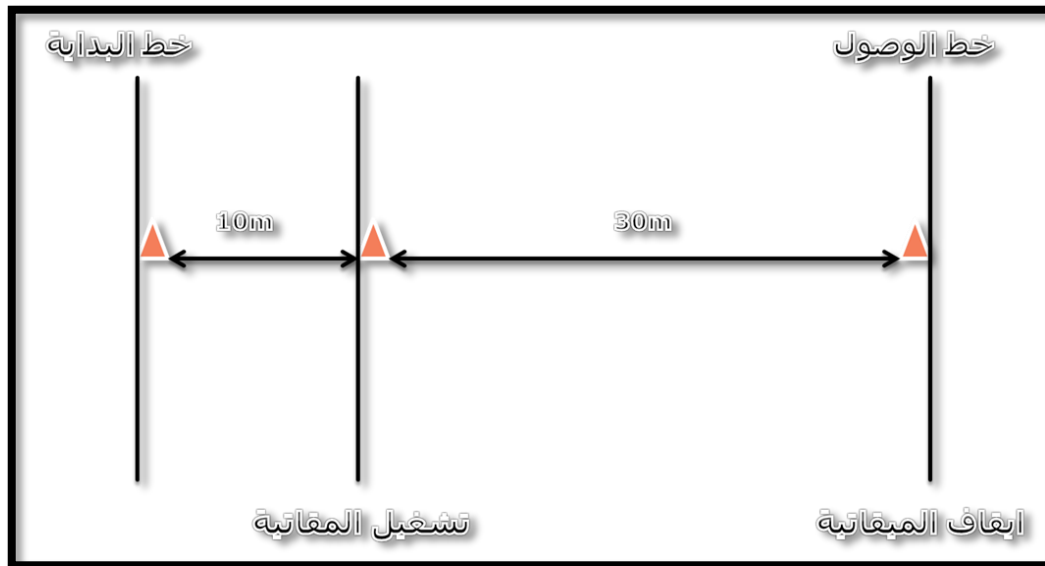
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الأدوات المستعملة : ميقاتية، أقماع، صافرة، ديكامتر.

طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعب بمفرده عند سماع صافرة الانطلاق بالجري لمسافة محددة ب أقماع وعمدة مشكلة رواق طوله 10 متر مسافة تحضيرية + 30 متر، حيث يحاول اللاعب قطع مسافة 30 متر في أقل وقت ممكن بعد اكتسابه ل سرعة ابتدائية خلال 10 أمتار الأولى.

يحث يقوم المدرب بتشغيل الميقاتية عندما يقطع اللاعب 10 أمتار التحضيرية، ويوقفها عند قطع اللاعب مسافة 30 متر.

شكل رقم 02 يمثل نموذج اختبار (10 + 30) متر



10- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للمدة من 2017/01/15 الى 2017/01/20 على عينة من لاعبين كرة القدم أصغر لفريق رائد شباب بوقاعة (15) سنة بلغ قوامها 10 لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

11- تقنين الاختبارات المستخدمة بالبحث:

أ-الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 321).

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 183).

ب- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، المرجع نفسه، ص 75).

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق ، ص 145).

حيث استعمل الباحث في دراسة ثبات الاختبارات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وتم حسابه عن طريق معامل بيرسن، أما صدق الاختبار فقام بحسابه من خلال جذر الثبات، أما الموضوعية فلقد كان الباحث متحيزا و لم يستعمل عاطفته أو أشياء شخصية خلال إجراء الاختبارات.

و كانت نتائج التجربة الاستطلاعية كالآتي:

جدول رقم 04 يمثل نتائج التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	العينة	الثبات	الصدق	القيمة الجدولية	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
الجرى المكوكي (5متر*10مرات)	10	0.86	0.93	0.632	08	0.05	0.05	معنوي
جرى (10متر+30متر)	10	0.90	0.95					معنوي

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين نتائج التجربة الاستطلاعية نجد أن قيمة ثبات وصدق الاختبارات المحسوبة أكبر من قيمة 'ر' الجدولية عند درجة حرية 08 ومستوى الدلالة 0.05 ومنه يوجد ارتباط معنوي. وهذا يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على العينتين .

12- التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من خلال إيجاد الثبات والصدق، تم إجراء الاختبارات القبليّة خلال الفترة الممتدة من 2017/01/23 إلى غاية 2017/03/08 على عينة البحث الأساسية و المتمثلة في فريق رائد شباب بوقاعة (15 لاعب في كل عينة)، وهذا بعد استبعاد العينة الأولى من البحث رغم تدريبها مع المجموعة بصفة عادية.

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة ، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة السرعة في كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المشرف على أوقات تدريب الفريق وكيفية تطبيق الوحدات التدريبية، بحيث تجرى من تمرينين إلى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين من 10 إلى 20 دقيقة مع إعطاء راحة كاملة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع الفريق ابتداء من 2017/01/23، وانتهى العمل بإجراء الاختبارات البعدية للفريق وكان 12 مارس 2017 من تاريخ نهاية الدراسة الميدانية.

13-الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄.....س_ن. على عدد القيم (N) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

حيث: : المتوسط الحسابي

$\sum X$ هي مجموع القيم

ن : عدد القيم .(عبد القادر حليمي، مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 45 .)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

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

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة.(نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980، ص 76.)

ج- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(S_1^2 + S_2^2)}{n - 1}}}$$

حيث **T** : معيار ستودنت.

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.(نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي، نفس المرجع ، ص 76).

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$r = 1 - \frac{\sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$$ص = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}}$$

حيث ص: صدق الاختبار (نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي، نفس المرجع ، ص 89).

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها :

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة بالنسبة للعينة الضابطة:

1-1- الفرضية الأولى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر عند المجموعة الضابطة.

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (T-TEST) لدلالة على الفروق بين المتوسطات.

مستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة (0.05) وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة الحرية : درجة الحرية تساوي : عدد العينة (ن-1).

جدول رقم 05 يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي بالنسبة للعينة الضابطة

الاختبارات		الجري المكوكي (5متر*10)		الجري (10+30)متر	
الوسائل الاحصائية		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
المتوسط الحسابي		16.925	16,489	4,156	3,95
الانحراف المعياري		0.947	1.052	0,440	0,384
ت المحسوبة		1.22		1.41	
ت الجدولية		2.145			
مستوى الدلالة		0.05			
درجة الحرية		ن-1			
الدلالة الاحصائية		غير دالة احصائيا		غير دالة احصائيا	

* التحليل :

أ/ الجري (5متر×10):

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (5متر×10) بلغ 16.925 بانحراف معياري قدره 0.947 . أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 16.489 أي بنقصان قدره 0.559، بينما بلغ الانحراف المعياري 1.052 أي بزيادة 0.105 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند د رجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 1.22 وهي أصغر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق غير دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة الضابطة لم تتحسن مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري 5متر×10متر .

أ/ الجري (10 + 30) متر:

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (الجري 10 + 30) بلغ 4,156، بانحراف معياري قدره 0,440 . أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 3.95 أي بنقصان قدره 0.206، بينما بلغ الانحراف المعياري 0.384 أي بنقصان 0.056 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند د رجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 1.41 وهي أصغر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق غير دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة الضابطة لم تتحسن مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري المكوكي (5متر * 10).

وعليه يمكن القول أن العينة الضابطة لم تتحسن لأنها لم تخضع للبرنامج التدريبي ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات السرعة .

2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة التجريبية:

2-1- الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة التجريبية.

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (T-TEST) لدلالة على الفروق بين المتوسطات. المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة (0.05) وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث . درجة الحرية : درجة الحرية تساوي : عدد العينة (ن-1).

جدول رقم 06 يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة التجريبية

الاختبارات		الجري (10+30)متر		الجري المكوكي (5متر*10)	
الوسائل الاحصائية	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
المتوسط الحسابي	4.186	3.782	15.679	15.228	
الانحراف المعياري	0.232	0.208	0.834	0.722	
ت المحسوبة	6,481		6.469		
ت الجدولية	2,145				
مستوى الدلالة	0.05				
درجة الحرية	ن-1				
الدلالة الاحصائية	دالة احصائيا		دالة احصائيا		

*التحليل:

أ/ الجري (10 + 30) متر:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ((10 + 30)متر) بلغ 4.186 بانحراف معياري قدره 0.232. أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 3.782 أي بنقصان قدره 0.404، بينما بلغ الانحراف المعياري 0.208 أي بنقصان 0.024 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة جدا.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند د رجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 6.481 وهي أكبر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة التجريبية قد تحسنت مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري (10 + 30) متر.

ب/ الجري المكوكي (5متر * 10):

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (الجري المكوكي 5متر * 10) بلغ 15.679 بانحراف معياري قدره 0.834 . أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 15.228 أي نقصان قدره 0.451، بينما بلغ الانحراف المعياري 0.722 أي بنقصان 0.112 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند د رجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 6.69 وهي أكبر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة التجريبية قد تحسنت مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري المكوكي (5متر * 10).

وعليه يمكن القول أن العينة التجريبية تحسنت لأنها خضعت للبرنامج التدريبي ومنه نستنتج توجد فروق ذات دلالات إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة .

3- عرض و تحليل المقارنات بين الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينه الضابطة و التجريبية:

3-1-الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (T-TEST) لدلالة على الفروق بين المتوسطات.

المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة (0.05) وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة الحرية : درجة الحرية تساوي : عدد العينة(ن-1).

جدول رقم (07) يوضح الفرق بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية

الاختبارات		الجري (30+10) متر		الجري (30+10) متر		المكوكي (5*10 متر)		الجري المكوكي (5*10 متر)	
الوسائل الاحصائية	ضابطة قبلي	ضابطة بعدي	تجريبية قبلي	تجريبية بعدي	ضابطة قبلي	ضابطة بعدي	تجريبية قبلي	تجريبية بعدي	
المتوسط الحسابي	4,156	3,95	4.186	3.782	16.925	16,489	15.679	15.228	
الانحراف المعياري	0,440	0,384	0.232	0.208	0.947	1.052	0.834	0.722	
ت المحسوبة	1.41	6,481	2,05	1.22	6.469				
ت الجدولية	0.05								
مستوى الدلالة	ن-1								
درجة الحرية	دالة								
الدلالة الاحصائية	غير دالة		دالة		غير دالة		دالة		

التحليل :

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة والتجريبية ،بالنسبة للعينه الضابطة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (الجري 10 + 30) بلغ 4,156 +9- بانحراف معياري قدره 0,440 . أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ

3.95 أي بنقصان قدره 0.206، بينما بلغ الانحراف المعياري 0.384 أي بنقصان 0.056 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 1.41 وهي أصغر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق غير دالة إحصائياً معنى ذلك أن أفراد العينة الضابطة لمتحسن مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري المكوكي (الجري 10 + 30).

أما بالنسبة للعينة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ((10 + 30) متر) بلغ 4.186 بانحراف معياري قدره 0.232. أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 3.782 أي بنقصان قدره 0.404، بينما بلغ الانحراف المعياري 0.208 أي بنقصان 0.024 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة جداً.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 6.481 وهي أكبر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة التجريبية قد تحسنت مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري (10 + 30) متر.

وفي اختبار الجري (5متر×10) للعينة الضابطة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (5متر×10) بلغ 16.925 بانحراف معياري قدره 0.947. أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 16.489 أي بنقصان قدره 0.559، بينما بلغ الانحراف المعياري 1.052 أي بزيادة 0.105 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 1.22 وهي أصغر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق غير دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة الضابطة لمتحسن مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري 5متر×10 متر.

أما بالنسبة للعينة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (الجري المكوكي 5متر * 10) بلغ 15.679 بانحراف معياري قدره 0.834. أما الاختبار البعدي فقد قدر متوسطه الحسابي بـ 15.228 أي بنقصان قدره 0.451، بينما بلغ الانحراف المعياري 0.722 أي بنقصان 0.112 بالنسبة للانحراف المعياري الأول وهي قيمة صغيرة.

وبعد حساب "ت" المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أنها تساوي 6.69 وهي أكبر من "ت" الجدولية عند نفس مستوى الدلالة ونفس درجة الحرية وبالتالي فإن الفروق دالة إحصائية معنى ذلك أن أفراد العينة التجريبية قد تحسنت مقارنة مع الاختبار القبلي في الجري المكوكي (5متر * 10).

ومنه نستنتج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ، لصالح المجموعة التجريبية .

2- مناقشة ومقارنة النتائج في ظل الفرضيات والدراسات السابقة:

أوضحت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعنيتين (الضابطة والتجريبية) تحسن في صفة السرعة للعينة التجريبية والتي طبقنا عليها برنامج التدريب. وهذا التحسن في صفة السرعة يدل على نجاح البرنامج وهو ما تؤكدته النتائج المذكورة في الجدول رقم 05 و 06 و 07. وهذا رغم الصعوبات المواجهة في تطبيق البرنامج وخاصة سوء الأحوال الجوية والتي عرفت تقلبات عديدة أثناء فترة الدراسة ولكن وقت التدريب للنادي كان جيداً بما أنه في الفترة المسائية ولم يتأثر كثيراً بسوء الأحوال الجوية. كما أن هذا التحسن الحاصل يمكن أن يرجع إلى عوامل أخرى منها قابلية تحسن وتطور صفة السرعة في هذا السن وذلك لأن العلماء يعتبرون أن صفة السرعة تطور وتنمي وتحسن من سن 8 سنوات وحتى 15-17 سنة. كما يؤكد كل من " بوليبي " أن المرحلة العمرية المثالية لتحسين وتنمية السرعة هي بين 12 و 17 سنة، وكما يؤكد "هارة" بأن القابلية الجسمية في هذه المرحلة العمرية تزداد بصورة كبيرة وهذا يشمل السرعة والقابلية الحركية. (كورتمانيل : التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف) ط1- مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر - الموصل -1980-ص261).

وهذا يؤكد أن في هذه المرحلة تتحسن السرعة، ولهذا يمكن أن يكون التحسن ناتج عن البرنامج المطبق بطريقتين مختلفتين أو ناتج عن كون هذه المرحلة العمرية مرحلة بداية النضج العصبي والعضلي والبدني والذين لهم دور كبير في تحسن السرعة بالإضافة إلى البرنامج المطبق، كما أنه يوجد عوامل أخرى يمكن أن تكون لها دخل في هذا التطور و في هذا الاختلاف بين العنيتين ومن أهمها الصفات المورفولوجية لكل فريق ومدى تطورها وارتباطها بالصفات البدنية في هذه المرحلة فالصفات المورفولوجية لها تأثير كبير على قابلية الفرد للتطور الحركي كما يمكن أن توجد عوامل أخرى تمثل كون الدراسة الميدانية كانت في مرحلة المنافسة والتي بدورها تعتبر من العوامل التي تساعد على التحسن، كما يمكن أن يؤثر الجو على اللاعب كون الاختبارات القبلية أجريت في فترة باردة جداً عكس الاختبارات البعدية التي كان فيها الجو عادياً حيث أن حرارة الجسم تؤثر على سرعة اللاعب.

كما أوضحت نتائج الاختبارات البعدية للفريق اختلاف في مدى تحسن صفة السرعة لدى كل عينة من خلال الزمن، حيث اختار الجري 10+30 متر، واختار الجري المكوكي (5متر*10) كانت الأفضلية لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة وذلك بنسب متفاوتة. حيث في اختبار الجري 10 أمتار تحضيرية +30 متر كان الفرق في المتوسطات للعينة التجريبية يساوي 0.404 أما بالنسبة للعينة الضابطة فقدر بـ 0.206 وهذا ما يؤكد أن الأفضلية كانت لصالح التجريبية و بنسبة قليلة، في اختبار الجري المكوكي 5متر*10 كان الفرق في المتوسطات للعينة التجريبية يساوي 0.451 أما بالنسبة للعينة الضابطة فقدر بـ 0.436 وهذا ما يؤكد أن الأفضلية كانت لصالح التجريبية و بنسبة قليلة.

ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج يتأكد لنا صحة الفرضيات المقترحة و القاضية بـ:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة الضابطة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة التجريبية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

أما عند مقارنة نتائج الفريق مع نتائج ملخص دراسات علمية قام بها عدة باحثون حول السرعة ودراسة Arnaud Lesserteur ودراسة ALEXANDER DELLAL 2013 التي تتشابه مع دراستنا في كونها دراسة حول السرعة و في كونها أجريت بنفس الاختبارات المستعملة في دراستنا والمذكورة سابقا في الجدول 05 و06 و07، فإننا نجد:

- في الجري المكوكي 5متر*10 كان الأداء متوسط الكلا العيتين حيث أن متوسط الزمن للعينة التجريبية 15.228 ومتوسط الزمن للعينة الضابطة 16.489 وهم قريبين من 16.50 و16.25 ثانية.

- في الجري 10+30متر كان الأداء جيدا جدا الكلا العيتين حيث أن متوسط الزمن للعينة التجريبية 3.782 ومتوسط الزمن للعينة الضابطة 3.850 وهم أحسن من 4.29 و4.97 ثانية.

وهذا يؤكد أن نتائج المحققة في إختبارات السرعة جيدة و خاصة العينة التجريبية ويجب الاستمرارية في العمل من أجل التحسن أكثر والحفاظة عليها لأن السرعة مهمة جدا في مجال التفوق الرياضي.

الفصل الخامس

الاستنتاجات

1- النتائج المتحصل عليها:

بعد إجراء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية حول موضوع البحث وبحث تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا الى بعض النتائج :

- البرنامج التدريبي له أثر على تحسين صفة السرعة.
- طرق التدريب المستخدمة لها أثر أيضا على تحسين صفة السرعة.
- وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لصفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية .

2- الاقتراحات والتوصيات:

- إنشاء مدارس كروية في كل نادي أمر ضروري من سن 05سنوات حتى 14 سنة
- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة المرحلة العمرية.
- توجيه انتباه المدربين وأهل الاختصاص الى أهمية الطرق التدريبية وكيفية استخدامها من حيث المنهجية العلمية.
- العمل على إجراء دورات تكوينية للمدربين في مجال طرق التدريب و في مجال الصفات البدنية.
- إجراء دراسات أخرى تكميلية حول صفة السرعة أو طرق التدريب من خلال ادخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية.

المراجع

المراجع والمصادر:

العربية:

1. - مجلة التربية ، العدد 66 ، سنة 1984 .
2. إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000.
3. إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط، 1972.
4. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، الأسس النفسية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1997.
5. أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972.
6. أسامة كامل، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
7. ألين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، منشأة المعارف، 2002.
8. أمر الله احمد البساطي ، أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1998 .
9. بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1999.
10. تركي رابع، أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989.
11. حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو، ط5، عالم الكتب، 1990.
12. حمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 1998.
13. ريسان خريط مجيد، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1998.
14. سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك، تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب، 1983.
15. سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، 1980.

16. سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987.
17. السيد عبد المقصود، تطور حركة الانسان وأسسها، دار المعرفة، 1985.
18. صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج2، دار المعارف، القاهرة، 1964.
19. عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني، 1999.
20. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
21. عبد القادر حليمي، مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
22. عبد المقصود السيد، نظريات التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، مصر، 1992.
23. عطية محمود: " مجلة علم النفس " ، 1949.
24. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد :تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1995.
25. عمر محمد التومي الشيباني، تطوير النظريات والأفكار التربوية ، دار الثقافة، بيروت، 1971.
26. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
27. فيصل عياش، الموجز في علم الحركة، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1987.
28. كمال درويش و محمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
29. كورت مانيل، التعليم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1987.
30. مجلة التربية ، العدد 66 ، سنة 1984.

31. محمد ابراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل وفؤاد الشاذلي، أساسيات التمرينات البدنية، نشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.
32. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
33. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1996.
34. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986.
35. محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
36. محمد عماد الدين اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986.
37. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999.
38. مصطفى حجازي، الفحص النفسي مبادئ الممارسة النفسية، ج2، دار المعارف، 1964.
39. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث ، ط2، دار الفكر العربي ، 2001.
40. ملك مغول سليمان، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط2، 1985.
41. مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن، 2006.
42. موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
43. ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984.

44. نزار مجيد الطالب . محمد السمراي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980.

45. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، مصر، 2002.

الأجنبية:

46. Alexander Dellal, *Une saison de préparation physique en Foot Ball*, Edition de BOECK, paris, France, 2013, page 30.
47. Arnaud Lesserteur, *Entraîneur de Foot Ball –Préparation Physique*, Edition Chiron, France, 2013.
48. AurelierBroussal–Dorval et Olivier Bolliet, *les tests de terrain*, Edition Trainer, France, 2012.
49. Cédric cattenoy, *Les séances d’entraînement (U_{13} , U_{14} , U_{15})*, Amphora, paris, 2011
50. Didier REISS, Pascal PREVOST, *la bible de la préparation physique*, préface George cazorla, Edition Amphora ,Paris, 2013. p360.
51. Gilles Cometti ,*l’entraînement de la vitesse*, CHIRON, Paris France, 2012.
52. Irwiw Hahn " *l’entérinement Sportif Des Enfants*. Edition Vigot. 1991.
53. Jean Château : “*Le jeu de l’enfant*”. Edition Varin. France. 1964. P126.

54. Jean Château. *Les Jeu De L'enfant Après 3 ans. Sa Nature. Sa Discipline.* 4^{eme} Ed J Varin . Libraire Philosophique. Paris. 1976.
55. Jurgenweineck, *manuel d'entraînement*, Edition 4, VIGOT, France,1997.
56. Klein.M. *Psychanalyse d'un enfant*. Edition Tchou. Paris. 1973.
57. larouse 1990.page455
58. Malle Abdelmalek, *Caractéristiques morpho fonctionnelles des enfants sédentaires (Filles et garçons) âgés de 13 – 15 ans du sud-est Algérien.* « Commune de Biskra ». Mémoire Pour l'obtention du diplôme de Magister. En éducation physique et sportive université Constantine. Algérie. 2008
59. MIMOUNI Said. Thèse de doctorat en Théorie et Méthodologie de l'Education Physique et Sportive.Titre : *La modélisation des charges (Volume– intensité) dans le processus d'entraînement et de planification des équipes Algériennes de Basketball de première division.* université D'Alger. Algeria. 2003.
60. R.Bobin :*éducatu in sportive et athlétisme par le jeu.* Edition amphora. Paris. p12.

الملاحق

- التحقق من التوزيع الطبيعي للعينة (الضابطة):

	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
	Teste 10m+30m	Teste 10m+30m	Teste navette	Teste navette
	4,46	4,24	17,46	16,94
	4,6	3,5	16,15	15,41
	3,7	3,58	17,82	17,3
	3,68	3,46	15,97	15,88
	4,08	3,92	16,09	15,77
	3,95	3,56	18,32	17,98
	4,18	3,86	17,21	16,88
	5,13	4,95	16,46	15,96
	4,08	3,87	18,19	17,96
	3,59	3,45	15,13	14,24
	3,89	3,66	16,48	15,85
	4,08	3,75	17,04	16,56
	3,97	4,05	16,29	15,9
	4,06	3,92	17,09	16,89
	4,9	3,98	18,17	17,82
المتوسط	4,15	3,95	16,925	16,489
الانحراف	0,44	0,44	0,947	1.052

- التحقق من التوزيع الطبيعي للعينة (التحريية):

	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
	Teste 10m+30m	Teste 10m+30m	Teste navette	Teste navette
	4,05	3,87	14,91	14,74
	3,97	3,56	16,15	15,73
	4,03	3,82	15,09	14,91
	3,95	3,45	14,76	14,52
	4,23	3,78	14,32	14,08
	4,29	3,99	16,85	16,19
	4,88	4,02	16,94	16,13
	4,14	3,85	15,22	14,92
	4,44	3,58	16,31	15,72
	4,21	4,01	16,32	15,74
	4,05	3,96	15,42	14,27
	4,17	3,55	15,8	15,37
	4,09	3,87	15,52	15,22
	4,05	3,45	14,84	14,57
	4,24	3,97	16,73	16,31
المتوسط	4,186	3.782	15,679	15,228
الانحراف	0,232	0,208	0,834	0,722

- حساب ثبات وصدق الاختبارات:

	Teste 10+30	Retste 10+30	Teste navette	Retste navette
	3,52	3,76	16,53	16,2
	4,12	3,87	17,85	17,11
	4,28	4,04	17,71	16,37
	4,1	4,06	16,74	16,9
	4,1	4,15	16,05	16,5
	4,13	4,09	15,48	15,79
	5,16	5,04	14,72	14,92
	3,82	4,05	15,02	15,29
	3,91	4,06	14,8	14,74
	3,98	4,15	15,53	15,79
الثبات	0,908		0,886	
الصدق	0,953		0,941	
قيمة 'ر' الجدولية	0,632			

- نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه الضابطة:

		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
الرقم	أسماء اللاعبين	Teste 10m+30m	Teste 10m+30m	Teste navette	Teste navette
1	بداني خالد	4,46	4,46	17,46	17,46
2	عباسي يوسف	4,6	4,6	16,15	16,15
3	ادريس اكرم	3,7	3,7	17,82	17,82
4	تاكليت رابح	3,68	3,68	15,97	15,97
5	فعلوس محمد	4,08	4,08	16,09	16,09
6	حماشي اكرم	3,95	3,95	18,32	18,32
7	شعيب لعيفلوي	4,18	4,18	17,21	17,21
8	فركوس يحي	5,13	5,13	16,46	16,46
9	لادن علاوة	4,08	4,08	18,19	18,19
10	لوهاب محي الدين	3,59	3,59	15,13	15,13
11	ايت شعبان هاني	3,89	3,89	16,48	16,48
12	بلعسلوني اكرم	4,08	4,08	17,04	17,04
13	قوقام وسيم	3,97	3,97	16,29	16,29
14	بن سالم ايمن	4,06	4,06	17,09	17,09
15	قرنيش وليد	4,9	4,9	18,17	18,17
	المتوسط حسابي	4,15	3.95	16,925	16,489
	الانحراف المعياري	0,44	0,44	0,947	1.052

- نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية:

الرقم	أسماء اللاعبين	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
		Teste 10m+30m	Teste 10m+30m	Teste navette	Teste navette
1	عقون ايمن	4,05	3,87	14,91	14,74
2	طرشون مهدي	3,97	3,56	16,15	15,73
3	عدروش امين	4,03	3,82	15,09	14,91
4	بارة نجيب	3,95	3,45	14,76	14,52
5	لطرش اسامة	4,23	3,78	14,32	14,08
6	ماضوي اسامة	4,29	3,99	16,85	16,19
7	غريب جهاد	4,88	4,02	16,94	16,13
8	دودو خليل	4,14	3,85	15,22	14,92
9	بلحطاب عمر	4,44	3,58	16,31	15,72
10	دهيليس عبد الكريم	4,21	4,01	16,32	15,74
11	واضح يونس	4,05	3,96	15,42	14,27
12	قرمي خليل	4,17	3,55	15,8	15,37
13	بن عنيزة مسعود	4,09	3,87	15,52	15,22
14	مشري سيف الدين	4,05	3,45	14,84	14,57
15	عابد نور الاسلام	4,24	3,97	16,73	16,31
	المتوسط حسابي	4,186	3,782	15,679	15,228
	الانحراف المعياري	0,232	0,208	0,834	0,722

30

عدد اللاعبين:

الصف: أصغر

النادي: راند شباب بوقاعة

الساعة: 17:30

المكان: 18 فيفري

دورة قصيرة المدى رقم: 01

الصفة رقم: 01

صافرة , أقماع , ميفاتية .

الأدوات:

نبضات القلب: 185-170 ن/د

قصوى

الشدة:

الحجم: 90 دقيقة

هدف الحصة التدريبية : الاختبارات القبلية لصفة السرعة

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة : ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة : رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		(120 -140) bû/min
مرحلة التحسيس	الاختبار القبلي 02: قطع مسافة 5 وتكرارها 10 مرات ذهاب و اياب ✓ السرعة التنسيق .	20 min		استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التحسيس	الاختبار القبلي 03: ➢ قطع مسافة 10 أمتار تحضيرية + 30 متر بأقصى سرعة ممكنة	20 - 25 min		استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة النهائية	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bû/min ↓ 100bû/min

الساعة: 17:30

المكان: 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 02

الحصة رقم: 02

الأدوات:

صافرة , أقماع , ميقاتية

نبضات القلب: 170-185 ن/د

قصوى

الشدة:

الحجم: 90 دقيقة

هدف الحصة التدريبية: تحسين سرعة رد الفعل

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 01: عمل ثنائي: يقوم المدرب بإعطاء لون الاحمر و الأصفر ثم يقوم اللاعبون بالاتجاه للقمع حسب اللون تم قطع مسافة 10 أمتار حيث تعاد اللعبة 5 مرات في 3 مجموعات.	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 60 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 3 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 02: عمل ثنائي يقوم اللاعبون بوضعية الجلوس على الأرض واتجهوا عكس اتجاه المدرب وعند سماع الصافرة يقطعان 10 أمتار حيث تعاد اللعبة 5 مرات في 3 مجموعات.	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 60 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 3 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 03: عمل ثنائي يقوم اللاعبون بوضعية النوم على البطن واتجهوا عكس اتجاه المدرب وعند سماع الصافرة يقطعان 10 أمتار حيث تعاد اللعبة 5 مرات في 3 مجموعات.	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 60 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 3 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التبريد	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

الساعة: 17:30

المكان: 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 03

الحصة رقم: 03

الأدوات:

صافرة, أقماع, ميقاتية

نبضات القلب: 170-185 ن/د

قصوى

الشدة:

الحجم: 90 دقيقة

هدف الحصة التدريبية: تحسين السرعة الانتقالية

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 01: عمل مجموعات يقوم لاعب من كل مجموعة الزرقاء بحمل منديل وقطع مسافة 30 مترو اعطائه للاعب من مجموعة السوداء حتى ينتهي كل لاعبين و المجموعتين الخاسرتين تعمل 10 تمرين ضغط تعاد 5 مرات 2 مجموعات.	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 02: عمل مجموعات يقوم المدرب بتزقيم أعضاء المجموعة من 1 الى 5 تعمل 10 تمرين ضغط تعاد 5 مرات 2 مجموعات.	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 03: دورة تنافسية تقسيم الفريق الى 4 مجموعات كل مجموعتين تتنافسان بلاعبها لقطع مسافة 30 متر و المجموعة التي لها لاعبين متفوقين هي رابحة ثم القيام بإكمال الدورة المجموعة الرابحة من الدور 1 ضد المجموعة الرابحة من الدور 2 والمجموعة الخاسرة مع الخاسرة ثم اعلان المجموعة الرابحة	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التخليص	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

الساعة: 17:30

المكان: 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 04

الحصة رقم: 04

الأدوات:

صافرة, أقماع, ميقاتية

نبضات القلب: 170-185 ن/د

قصوى

الشدة:

الحجم: 90 دقيقة

هدف الحصة التدريبية: تحسين السرعة القصوى

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريثم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 01: عمل مجموعات يقوم لاعب من كل مجموعة الزرقاء بحمل اعطانه للاعب منديل وقطع مسافة 30 مترو من مجموعة السوداء حتى ينتهي كل لاعبين و المجموعتين الخاسرتين تعمل 10 تمرين ضغط تعاد 5 مرات 2 مجموعات.	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 02: عمل مجموعات يقوم لاعب من كل مجموعة الزرقاء بحمل كرة طبية بزن 3 كغ وقطع مسافة 30 مترو اعطانه للاعب من مجموعة السوداء حتى ينتهي كل لاعبين و المجموعتين الخاسرتين تعمل 10 تمرين ضغط. تعاد 5 مرات 2 مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 03: دورة تنافسية تقسيم الفريق الى 4 مجموعات كل مجموعتين تتنافسان بلعبة لقطع مسافة 30 مترو المجموعة التي لها لاعبين متفوقين هي رابحة ثم القيام بإكمال الدورة المجموعة الرابحة من الدور 1 ضد المجموعة الرابحة من الدور 2 والمجموعة الخاسرة مع الخاسرة ثم اعلان المجموعة الرابحة	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التهاينة	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

الساعة: 17:30

المكان: 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 05

الحصة رقم: 05

الأدوات: صافرة , أقماع , ميقاتية

الحجم: 90 دقيقة

قصوى

الشدة:

نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: السرعة التنسيق
(الانطلاق ، سرعة تغير الاتجاه)

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة : ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة : رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 1: 0: عمل ثنائي يقف لاعبان في جهتين متقابلتين و متعاكستين على بعد 5 متر بحيث يقوم كل منهما بقطع مسافة 5 متر بأقصى سرعة ممكنة ذهابا و ايابا.	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 2: 0: قطع مسافة 5 متر بأقصى سرعة ممكنة ذهابا و ايابا. ✓ تكرار 9 مرات راحة 120 ثا ✓ 2 مجموعات راحة 7 د	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 3: 0: قطع مسافة 5 متر بأقصى سرعة ممكنة ذهابا و ايابا . ✓ تكرار 10 مرات راحة 120 ثا ✓ 2 مجموعات راحة 8 د	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة اللعب في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التخليص	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

الساعة: 17:30

المكان: ملعب 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 06

الحصة رقم: 06

الأدوات: صافرة, أقماع, ميقاتية

الحجم: 90 دقيقة الشدة: قصوى نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: تحسين سرعة رد الفعل

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		būt/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 01: قطع مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 4 مرات و 40 ثا راحة ✓ 3 مجموعات ✓ الاسترجاع 4 د بين مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 40 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 4 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 02: قطع مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 6 مرات ✓ 2 مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 40 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 03: قطع مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 8 مرات ✓ 2 مجموعات	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 40 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 8 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التبريد	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120būt/min ↓ 100būt/min

الساعة: 17:30

المكان: ملعب 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 07

الحصة رقم: 07

الأدوات: صافرة, أقماع, ميقاتية

الحجم: 90 دقيقة

الشدة:

قصوى

نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: تحسين السرعة الانتقالية

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 01: قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 3 مرات راحة . ✓ 3 مجموعات .	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 02: قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 4 مرات ✓ 3 مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 03: قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 5 مرات ✓ 3 مجموعات	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التبريد	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

الساعة: 17:30

المكان: ملعب 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 08

الحصة رقم: 08

الأدوات: صافرة, أقماع, ميقاتية

الحجم: 90 دقيقة الشدة: قصوى نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: تحسين السرعة القصوى

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		(120 - 140) bû/min
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 1: 0: قطع مسافة 50 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 5 مرات راحة 120 ثا ✓ 2 مجموعات راحة 6 د	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 2: 0: قطع مسافة 50 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 4 مرات راحة 120 ثا ✓ 3 مجموعات راحة 7 د	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 7 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 3: 0: قطع مسافة 50 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 3 مرات راحة 120 ثا ✓ 4 مجموعات راحة 8 د	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 8 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التخليص	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bû/min ↓ 100bû/min

الساعة: 17:30

المكان: ملعب 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 09

الحصة رقم: 09

الأدوات: صافرة , أقماع , ميقاتية .

الحجم: 90 دقيقة الشدة: قصوى نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: تحسين السرعة التنسيق (الانطلاق ، سرعة تغير الاتجاه)

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة : ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة : رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 1:0: قطع مسافة 5 متر بأقصى سرعة ممكنة ذهابا و ايابا. ✓ تكرار 8 مرات راحة 120 ثا ✓ 2 مجموعات راحة 6 د	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 2:0: قطع مسافة 5 متر بأقصى سرعة ممكنة ذهابا و ايابا. ✓ تكرار 9 مرات راحة 120 ثا ✓ 2 مجموعات راحة 7 د	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 7 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 3:0: قطع مسافة 5 متر بأقصى سرعة ممكنة ذهابا و ايابا . ✓ تكرار 10 مرات راحة 120 ثا ✓ 2 مجموعات راحة 8 د	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 8 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التخليص	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

الساعة: 17:30

المكان: ملعب 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 10

الحصة رقم: 10

الأدوات: صافرة, أقماع, ميقاتية

الحجم: 90 دقيقة الشدة: قصوى نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: تحسين سرعة رد الفعل

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريتم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		būt/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 1:0: قطع مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 4 مرات و 40 ثا راحة ✓ 3 مجموعات ✓ الاسترجاع 4 د بين مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 40 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 4 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 2:0: قطع مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 6 مرات ✓ 2 مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 40 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 3:0: قطع مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 8 مرات ✓ 2 مجموعات	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 40 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 8 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التبريد	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120būt/min ↓ 100būt/min

الساعة: 17:30

المكان: ملعب 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 11

الحصة رقم: 11

الأدوات: صافرة, أقماع, ميقاتية

الحجم: 90 دقيقة

الشدة:

قصوى

نبضات القلب: 170-185 ن/د

هدف الحصة التدريبية: تحسين السرعة الانتقالية

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة: ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة: رفع ريثم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		bût/min (120 - 140)
مرحلة الرئيسية	التمرين البدني 01: قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 3 مرات راحة . ✓ 3 مجموعات .	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 02: قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 4 مرات ✓ 3 مجموعات	20 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
	التمرين البدني 03: قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة ✓ تكرار 5 مرات ✓ 3 مجموعات	20 - 25 min		الاسترجاع بين التكرار: 120 ثانية الاسترجاع بين المجموعات: 6 دقائق استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التبريد	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bût/min ↓ 100bût/min

30

عدد اللاعبين:

الصف: أصغر

النادي: راند شباب بوقاعة

الساعة: 17:30

المكان: 18 فيفري

دورة قصير المدى رقم: 12

الحصة رقم: 12

مقاتية أقماع

الأدوات:

الشدة:

الحجم: 90 دقيقة

قصوى

نبضات القلب: 185-170 ن/د

هدف الحصة التدريبية: الاختبارات البعدية
لصفة السرعة

المرحلة	محتوى التدريب	الزمن	مخطط التدريب	الملاحظات
مرحلة التمهيد	تسخينات عامة : ✓ جري خفيف حركات ✓ حركات عامة للجسم تسخينات خاصة : رفع ريثم التسخين وتكرارها بسرعة	12 - 20 min		(120 - 140) bû/min
مرحلة التحضير	الاختبار البعدي 02: قطع مسافة 5 أمتار وتكرارها 10 مرات ذهاب و اياب ✓ تحمل السرعة	20 min		استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة التحضير	الاختبار البعدي 03: ➢ قطع مسافة 10 أمتار تحضيرية + 30 متر بأقصى سرعة ممكنة	20 - 25 min		استعمال الطريقة التكرارية في التمرين البدني لتنمية صفة السرعة
مرحلة النهاية	✓ الرجوع الحالة الهدوء ✓ جري خفيف أو مشي حول الملعب ✓ تمديدات عضلية	10 Min		120bû/min ↓ 100bû/min

كشاف جامعة "محمد بوضياف " بالمسيلة

لرسائل ليسانس .ماستر

الفترة الممتدة 2018/2017

word على شكل

لكلية :علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل:

رقم التسجيل: 12/d10/217

الباحث: طبال عبد القادر

تاريخ المناقشة: 2017/05/09

عنوان الرسالة: أثر برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر

لغة الرسالة: اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية /المسيلة

الجامعة: جامعة محمد بوضياف

الإشراف:الدكتور بن سالم سالم

عدد الصفحات: 60 صفحة

ملف الكتروني : word+ pdf+ cd rom

التخصص:تخضير بدني وذهني .

الفرع:تدريب رياضي .

MEMERONDUM DE L'UNIVERSITE MOHAMED BOUDIAF A M SILA.

DES MEMOIRES DE LICENCES ET MASTERS.

PERIODE ALLANT DU DU 2017/2018

SOUS FORME WORD

DE L'INSTITUT DES SCIENCES ET TECHNIQUES D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES.

Département :entrainement sport .

N° d'ordre :

N° d'enregistrement :

La chercheuse :tebbal abdelkader .

Date d'exposition : 09/05/2017.

Titre du mémoire L'influence d'un programme d'entrainement dans le développement de la vitesse
cheze les joueurs de football catégorie minime.

La langue du mémoire : La langue arabe.

Le niveau du mémoire : Master.

Le pays : république Algérienne / M'sila.

Université : Université Mohamed BOUDIAF, M'sila.

Sous l'égide : Docteur : Ben Salm salm .

Nombre de pages : Dossier Electronique : Spécialité Préparation physique et mentale.

Section : entrainement sport.

Résumé d'études:

*Titer d'études :

L'influence d'un programme d'entraînement dans le développement de la vitesse chez les joueurs de football catégorie minime.

*les objectifs d'études :

- Peropse un programme d'entraînement pour développer la capacité vitesse chez les joueurs de football catégorie minime u15.
- Connaître l'importance de la vitesse chez les joueurs de football catégorie minime u15.
- Cette étude participée au développement du football .
- Cette étude permet d'appliquer des exercices différentes pour les utilisées par les entraînement dans le cadre de développer les capacité physique et techniques pour les joueur des catégorie jeunes .

*les question détaillé :

- S' il ya des signification statistique différentes entre le pré-examen et l'après-examen dans le cadre de développer les capacité chez les joueurs des catégories jeunes dans le meme groupe testé ?
- S' il ya des signification statistique différentes entre le pré-examen et l'après-examen dans le cadre de développer les capacité chez les joueurs des catégories jeunes dans le groupe temoin ?
- S' il ya des signification statistique différentes entre le pré-examen et l'après-examen dans le cadre de développer les capacité chez les joueurs des catégories jeunes entre le groupe testé et le groupe temoin ?

*les hypothèses :

*L'hypothèses générale :

le programme d'entraînement influé sur le développement des capacités de la vitesse pour les joueurs des catégories jeunes avec des degrés inégal .

*les hypothèses détaillées :

- il ya des différentes signification statistique entre le pré-examen et l'après-examen pour développer les capacité de vitesse pour les joueurs du football des catégories minime , chez le groupe testé .
- il ya des différentes signification statistique entre le pré-examen et l'après-examen pour développer les capacité de vitesse pour les joueurs du football des catégories minime , chez le groupe temoin .
- il ya des différentes signification statistique entre le pré-examen et l'après-examen pour développer les capacité de vitesse pour les joueurs du football des catégories minime, entr le groupe testé et le groupe temoin.

*Echantillon d'études :

- Un teste non programé sur les joueurs minime de r.c.bougaa la wilaya de Sétif .

*Le temp et le lieu :

L'etude se fait au de club r.c.bogaa de 15/01/2017 jusqu'au 08/03/2017 .

*Le programme d'étude :

Choisir un programme convenable avec ce jore de recherche .

*les utils utilisé :

Le chercher a basé sur les essai sur terrains .

* les resultats obtenus :

- les proposition et les conseils :
- Donner l'importance au categories jeunes
- Le choix idéal de la méthode idéal de l'entraînement on considèrent l'age.
- orienter les entraîneur au méthode idéal pour affaier les meilleurs programmes d'entraînements et de faire des stage de formation pour les entraîneur dans le dommain de la preparation physique.

ملخص الدراسة:

1- عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر ؟

2-التساؤل العام : * ما مدى تأثير برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر ؟

3-التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة الضابطة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية؟

4- الفرضيات:

الفرضية العامة* للبرنامج التدريبي اثر في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بنسب متفاوتة ؟.

الفرضيات الجزئية

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة التجريبية.

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر عند المجموعة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

5-أهداف الدراسة :اقترح برنامج تدريبي لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي الكرة القدم صنف أصاغر U15 و التعرف على أهمية صفة السرعة لدى لاعبي الكرة القدم صنف أصاغر U15 و هذه الدراسة تساهم في تطوير لعبة الكرة القدم في تطبيق تمارين متنوعة من أجل استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية و بالتالي المهارة للاعبي الكرة القدم للأصناف الصغرى.

6-عينة الدراسة :عينة عشوائية مقصودة شملت لاعبي فريق رائد شباب بوقاعة ولاية سطيف .

7-المجال الزماني و المكاني :تم اجراء الدراسة على مستوى نادي رائد شباب بوقاعة ولاية سطيف 15جانفي 2017 الى غاية يوم الخميس 08مارس 2017.

8-المنهج :المنهج المتبع هو المنهج التجريبي لمناسبته هذا النوع من البحوث .

9-الأدوات المستعملة : إعتد الباحث على الإختبارات الميدانية

10-النتائج المتوصل إليها :الاقتراحات والتوصيات:

- الاهتمام بالفئات الصغرى والشبابية.
- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة المرحلة العمرية.
- توجيه انتباه المدربين وأهل الاختصاص الى أهمية الطرق التدريبية وكيفية استخدامها من حيث المنهجية العلمية. والعمل على إجراء دورات تكوينية للمدربين في مجال طرق التدريب و في مجال الصفات البدنية.