

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

رقم : 12/D10/239



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: جامعي عبد الكريم

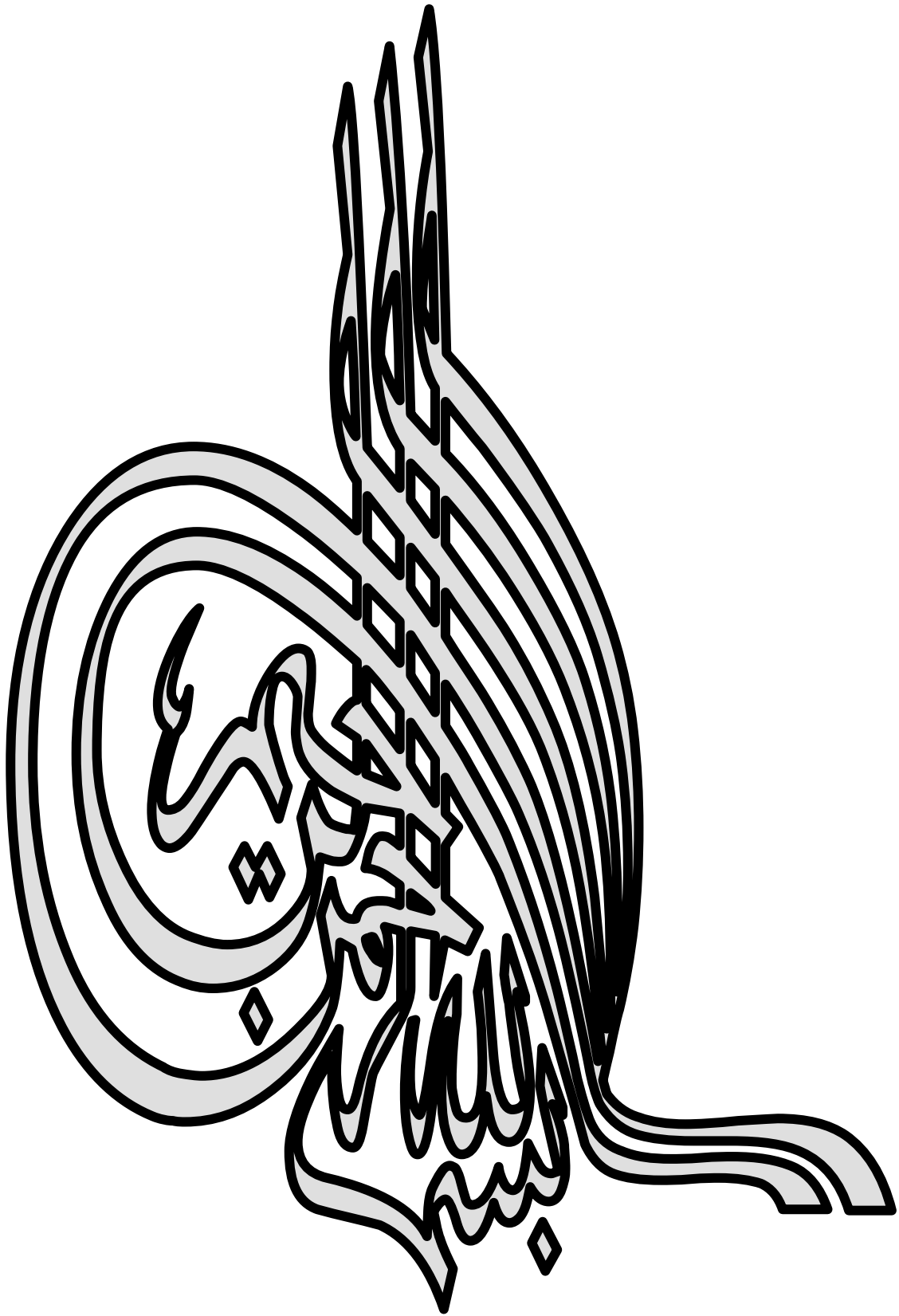
تحت عنوان

اثر برنامج تدريبي مقترح في الاعداد البدني المنفصل
في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم
صنف اقل من 17 سنة_ نادي امل عين السبت

لجنة المناقشة :

رئيسا	: الجامعة	اسم ولقب الاستاذ (ة) بن عمر مراد
مشرفا و مقررا	: الجامعة	اسم ولقب الاستاذ (ة) كبوية محمد
مناقشا	: الجامعة	اسم ولقب الاستاذ (ة) حمادو بشير

السنة الجامعية : 2016 / 2017



الهدايا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

﴿الإسراء:24﴾

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز
الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية. حفظها الله ورعاها في كل وقت
بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما
وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز.

والي كل الإخوة والأخوات و اخوالي و خالاتي.

والي أعمامي و عماتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

وألى أصدقائي خاصة "مشعل عبد الهادي" والذي تقسمنا المعانات مع

بعضنا .وكل طلبة الماستر دفعة 2017 وخاصة الفوج 03 وكل من

يعرفني من بعيد أو قريب.

كريمو
الراشدي

علمة شكر

قَالَ تَعَالَى يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19 .

وقال ﷺ: ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف **كابوية محمد** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل المدربين واللاعبين ورئيس نادي امل عين السبت.



قائمة المحتويات :

	شكر وعرافان
	فهرس الموضوعات
	فهرس الجداول والاشكال
	إهداء
	مقدمة
	الفصل الاول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
03	اولا : البرنامج التدريبي
03	- مفهوم البرنامج
03	1-اهمية البرنامج
03	2-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
03	3-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
04	4-خطوات تصميم برنامج رياضي
04	5-الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
04	ثانيا : الاعداد البدني
04	1-لمحة عن الاعداد البدني
05	2- تعريف التحضير البدني
05	3-مدة التحضير البدني
06	4-أنواع التحضير البدني
06	5-وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية
06	5-1-مرحلة الإعداد العام
07	5-2- مرحلة الإعداد الخاص
07	5-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص
07	5-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
08	5-3مرحلة الإعداد للمباريات
08	5-4التحضير التقني والتكتيكي
09	5-5-التحضير النفسي والنظري
10	ثالثا : سرعة الاستجابة (رد الفعل)

10	1- ماهية زمن رد الفعل
10	2-العوامل المؤثرة في رد الفعل
11	3-أنواع سرعة رد الفعل
11	3-1-سرعة رد الفعل البسيط
12	3-2-سرعة رد الفعل المركب
12	4-المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل
13	5-طرق تنمية سرعة رد الفعل
14	خامسا : الدراسات السابقة و المشاهدة
الفصل الثاني :الاطار العام للدراسة	
20	اولا : الكلمات الدالة في الدراسة
21	ثانيا : الاشكالية
22	التساؤلات الجزئية
22	ثالثا : اهداف الدراسة
23	رابعا : اهمية الدراسة
23	خامسا : فرضيات الدراسة
الفصل الثالث :الاجراءات الميدانية للدراسة	
25	الدراسة الاستطلاعية
25	الاطار المكاني و الزماني
25	المنهج المتبع
26	مجتمع وعينة الدراسة
26	ضبط المتغيرات لافراد العينة
26	ادوات جمع البيانات والمعلومات
28	الخصائص السيكومترية للاداة
28	اجراءات التطبيق الميداني للاداة
28	الاساليب الاحصائية
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
31	1 :عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
32	1 : عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

33	3 : عرض ومقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة .
34	4- عرض ومقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة
35	تحليل ومناقشة النتائج
35	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
35	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
36	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
38	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
الفصل الخامس : الاستنتاجات والاقتراحات	
40	استنتاجات عامة
41	الاقتراحات
42	الافاق المستقبلية
الملاحق	
المراجع العتمدة في الدراسة	
ملخص الدراسة	

فهرس الجداول :

28	الجدول رقم (01) : تحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية .
31	الجدول رقم(02) :يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
32	الجدول رقم (03) : يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
33	الجدول رقم(04) : يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة .
34	الجدول رقم(05) : يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة

فهرس الاشكال :

27	الشكل رقم (01) : اختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل
31	الشكل رقم (02) : يوضح مقارنة نتائج متوسطات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
32	الشكل رقم (03) : يوضح المقارنة بين نتائج متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
33	الشكل رقم (04) : يوضح المقارنة بين نتائج متوسطات الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابط
34	الشكل رقم (05) : يوضح المقارنة بين نتائج متوسطات الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والضابط

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً .

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات ، والتي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي الأواسط، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها) ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة

وللتدريب الرياضي طرق عدة "مجموع الوسائل والخطوات اللازمة للتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية و تطوير الحالة البدنية للاعب الى اقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب ". (مهند البشتاوي 2005 .ص 266) . وفي بحثنا هذا سنتناول اسلوب الاعداد البدني المنفصل من اجل دراسة تأثيرها على احد اهم عناصر الكفاءة البدنية وهي سرعة رد الفعل .

وقد قمنا باختيار الفئة العمرية اشبال (15_17) سنة حيث يمكننا ملاحظة حركة الجري وسرعة الاستجابة المتعلمة كما اننا نراها مناسبة لدراستنا وذلك نظرا لارتباط هذه الفئة بأسلوب التدريب المقترح .

وباعتمادنا على المنهجية المتبعة في اعداد الدراسات والبحوث الاكاديمية قمنا بتقسيم دراستنا الى الفصول التالية :

فصل الاول : وتناولنا فيه اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة . معتمدين في ذلك على النظريات والبحوث العلمية الحديثة والدراسات المرتبطة ارتباطاً مباشراً بدراستنا .

فصل الثاني : حاولنا فيه الاحاطة بمتغيرات الدراسة .من توضيح الكلمات الدالة . وطرح اشكالية الدراسة .
اهمية الدراسة واهدافها .ثم بعد ذلك وضع الافتراضات العلمية التي سوف نسير عليها في بداراستنا هذه .

فصل الثالث : وتناولنا فيه مراحل دراستنا الميدانية . وذلك بتحديد منهج الدراسة ، مجتمع وعينة الدراسة ،
الاطارين المكاني و الزماني ، ادوات جمع البيانات والاساليب الاحصائية .

فصل الرابع : عرض فيه النتائج المتحصل عليها في شكل جداول احصائية . ومناقشتها على ضوء الخلفية
النظرية والدراسات السابقة .

فصل الخامس : وفيه عرضنا اهم ما توصلنا اليه في دراستنا . وكذا بعض الاقتراحات التي قد تساعد الباحثين
الاخرين في مجال التدريب . كذلك اضع رؤية مستقبلية لدراستنا

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- البرنامج التدريبي
- الاعداد البدني
- سرعة رد الفعل
- المراهقة
- الدراسات السابقة والمشابهة

اولا :البرنامج التدريبي:

1 -مفهوم البرنامج :

عرفه وليامس بأنه " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الانشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة .

و تعرفه حورية موسى و حلمي ابراهيم بأنه " مجموعة من اوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد " ، و يعرفه سيد الهواري بانه 3 عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها " .

2-اهمية البرنامج:

يمكن أن يستخلص أهمية البرامج بصفة عامة و نذكر اهمها في النقاط التالية :

- اكتساب عنصر التخطيط .
- تكسب العملية الادارية بأكملها النجاح و التوفيق .
- صياغة الأهداف .
- الاقتصاد في الوقت .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية .
- البعد عن العشوائية في التنفيذ .
- دقة التنفيذ . (عبد الحميد شرف، 2002، ص 17،45،46)

3-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المختصين و الذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريبية الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم البرامج التدريبية الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج .
- يفضل الافراد الذين يراعون الامكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية او بشرية .

4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراعي احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم " ناشئين ، متقدمين ، مستوى عال "
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربية التي تهدف اليه المؤسسة التربية أو المنشأة الرياضية .
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين .
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة .

- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الامكانيات و التسهيلات الخاصة .
- يحافظ على الاهداف التربية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة .
- يساهم في اظهار الفكر التدريبي للمدرب و بين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (يحيى السيد الحاوي، ص 06-21)

5-خطوات تصميم برنامج رياضي :

لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبية أو أي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب ان يشمل على العناصر التالية :

- الهدف و الاهداف الاجرائية .
- محتوى البرنامج .
- تنظيم الانشطة داخل البرنامج .
- تنفيذ البرنامج .
- الأدوات المستخدمة في البرنامج .
- تقويم البرنامج .

6-الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هنالك مجموعة من الاحتياجات و الجارئات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي و يتفق على أغلبها العلماء

- ضرورة اجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج .
- الاهتمام بعميلة الاحماء قبل البدء في أي تمرين .
- مراعاة حمل التدريب .
- مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين اثناء عملية التنفيذ .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- تجنب الاسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ . (عبد الحميد شرف ، ص 63،64،65)

ثانيا :الاعداد البدني:

1-لمحة عن الاعداد البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاوله الفرد العااب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما اكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من العااب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر . خلال العصر الحديث شهد العلم تطور في مختلف الميادين الصناعية ، الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها (- مفتي إبراهيم، 1978، م ، ص3402).

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ن فغننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ن وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم . ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

3- مدة التحضير البدني :

تعتبر مدة التحضير حسب MATUEIV أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، 1994، م، ص3673). وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ن سرعة ، مرونة ، رشاقة .

إذا فان الفترة الإعدادية ما هي الا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة (حارس هيوز ، 1990م ، ص.)

4_أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والحلقية لدى اللاعبين. وتدمم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة.

5_ وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.

5-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة .

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة (مفتي إبراهيم، 1978 م ، ص 38،391) .

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

5-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات .

5-2-1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم طرق التدريب الفترتي والتدريب التكراري (مفتي إبراهيم حماد\$ ، 2001م ، ص147،145).

5-2-2 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام. إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي .

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نموا طبيعيا متوازنا .

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نموا بدني متخصص .

5-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

مدة هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية(مفتي إبراهيم \$ ، المرجع السابق ، ص 41،40) ،

5-4- التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء إطلاقا من بحث تحقيق نتيجة ببدل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الشائبي ووصولا في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب .

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق . وهذه التقنية تستدعى جيدا بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى .

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب .

تقنية اللاعب إذن وهي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائما إلى التطور للمصلحة الجماعية ، والى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين(احمد رفعت . نفس المرجع السابق ، ص 39) .

5-5- التحضير النفسي والنظري :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .
- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .
- والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :
- طموح لتحسين الذاتي للنشاط .
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي
- مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشتت للإتهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب (حمد حسن العلاوي \$ ، 1985م ، ص 26).

ثالثا : سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً ، و الألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة ، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دوراً هاماً وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع ؛ زمن الرجوع البسيط و زمن الرجوع المركب (التمييزي). (أبوغلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر ، 1994 ، ص 180).

1 - ماهية زمن رد الفعل :

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

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS و آخرون أنه *الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الإستجابة* . (محمد صبحي حسانين ، 1987 ، ص 463)

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

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

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

الحركي.

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

محمد صبحي حسانين ، 1987 ، ص 463)

2 - العوامل المؤثرة في رد الفعل :

== الحاسة المستخدمة :

من المعروف علمياً أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئياً تكون الإستجابة أسرع مما لو كان صوتياً .

== نوع المثير :

إذا كان المثير بسيطاً كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركباً كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

== شدة المثير :

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

== الحالة التدريبية :

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

== الإجهاد :

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

== التركيز :

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

== الحالة النفسية :

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

== التوقع :

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

== درجة الحرارة :

أثبتت بعض الدراسات تأثير زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

== الحالة الصحية :

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي . (محمد صبحي
حسا نين ، 1987 ، ص 466)

3- أنواع سرعة رد الفعل :

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما :

3-1- سرعة رد الفعل البسيط :

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

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1997 ، ص189)

3-2- سرعة رد الفعل المركب :

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

تقسيمه إلى مايلي :

- بداية حدوث المثير .
- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين إلخ .
- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنضيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد .
- لحظة اختيار الإستجابة الحركية المناسبة للمثير .

اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1993 ، ص181، 183)

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

3-2-1- رد الفعل المركب بالإستجابة الواحدة :

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

3-2-2- رد الفعل المركب بعدة إستجابات :

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

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصبو على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم ، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1994 ، ص189، 190)

4 - المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل :

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة . و لكن

- ذلك في حدود معينة و هذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها المدى كبير، و رغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل و تتمثل في :
- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكر من العمر و لا تسمح الروابط البيولوجية بتحسينها بعد ذلك.
 - يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا ، سيركز اللاعب جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .
 - يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين .
 - يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل و ذلك من خلال دقة الانتباه و التركيز أثناء أداء التمرينات .
 - يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات و التوقف عند ظهور مظاهر التعب و الأوجاع العضلية .
 - يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك و الحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي .
 - الإختيار الجيد و الملائم للمسافات و عدد التكرارات أثناء التدريب .
 - استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب .
 - يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة.(موسى فهمي إبراهيم ، 1970 ، ص99)
- 5 - طرق تنمية سرعة رد الفعل :**
- طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :
 - ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير .
 - * التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير .
 - طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة :
 - ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها
 - تحليل عناصر رد الفعل:
 - يتم تحليل رد الفعل الى مكونات ابسط والتدريب عليها .فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة . ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض
 - طريقة تطوير الإحساس :
 - تعتمد على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن .

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل. (مفتي إبراهيم حماد 2001، ص 205-207).

خامسا : الدراسات السابقة و المشابهة :

1- الدراسة الاولى:

بسي البشير . فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز – صنف الأكاير. 2006 جامعة الجزائر .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :

- هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

- الفرضية العامة : إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة – ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية :

أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة . وأيضا مذكرة أخرى بعنوان: ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخب المدرسية 12-15)) .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخب المدرسية .

وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخب المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

2- الدراسة الثانية: بن تركي هشام/مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان: تأثير طريقة التدريب بالمنافسة في

تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف مدرسة/2014

هدف الدراسة :

دراسة طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم /صنف مدرسة.

مشكلة الدراسة :

ماهو اثر طريقة التدريب بالمنافسة ودورها في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم /صنف مدرسة

فرضية الدراسة :

لطريقة التدريب بالمنافسة دور إيجابي في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم /صنف مدرسة

عينة الدراسة :

عينة عشوائية تمثلت في 20 لاعبا من صنف مدرسة لكرة القدم .

المنهج : التجريبي

الادوات : اختبار نلسون .

النتائج المتوصل اليها :

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار

البعدي .

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

3- الدراسة الثالثة :

شبير ة عامر:مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر /دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي

كرة القدم صنف اكابر /2014

اهداف الدراسة :

الوصول الى معرفة انواع التدريب الخاصة بتركيز الانتباه التي لها دور في تحسين سرعة رد الفعل .

ادراك العلاقة بين تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم .

اشكالية الدراسة : هل لمهارة تركيز الانتباه دور في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم

فرضية الدراسة :

لمهارة تركيز الانتباه دور في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم

العينة : مجموعة مدربين بقسم ماقبل الشرطي بالمسيلة .

المنهج :الوصفي .

الدوات : الاستبيان .

الاستنتاجات :

- التأكيد على عملية تركيز الانتباه في الوحدات التدريبية لغرض تطوير سرعة رد الفعل .
- ضرورة التعرف على خصائص مظاهر تركيز الانتباه من قبل المدربين وذلك لتعرف على الفروق الفردية .
- ضرورة شمول الوحدات التدريبية على تمارين الخاصة بتركيز الانتباه لتطوير سرعة رد الفعل .

4- الدراسة الرابعة :

عطا لله خير الدين :مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر/ اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من اجل تحسين المراوغة لدى لاعبي كرة القدم /اكابر .2015

اهداف الدراسة :

التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية سرعة رد الفعل على اداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة .

التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي عند المجموعة التجريبية .

التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

اشكالية الدراسة :

هل لبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة اثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة اثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة .

توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

العينة :10 لاعبين مجموعة تجريبية و 10 لاعبين مجموعة ضابطة من نادي نجم اولاد دراج لكرة القدم .

المنهج : تجريبي .

الادوات : اختبار اكراموف .

النتائج المتوصل اليها :

احدث البرنامج باستخدام الوحدات التدريبية اثر في التغيرات المعنية .

تنمية السرعة هام جدا للاعبي كرة القدم لتحسين المهارات الاساسية .

5- الدراسة الخامسة :

فلالي محمد /مذكرة لنيل شهادة الماستر /اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل على اداء مهارات المرتدات لدى لاعبي كرة القدم .2015

هدف الدراسة :

وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على اسس علمية لتطوير سرعة رد الفعل .

التعرف على العلاقة بين سرعة رد الفعل ومهارات المرتدات .

اشكالية الدراسة :

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتنمية صفة سرعة رد الفعل على اداء مهارات المرتدات لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتنمية صفة سرعة رد الفعل على اداء مهارات المرتدات لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

عينة الدراسة :

العينة التجريبية 9 لاعبين و المجموعة الضابطة 9 لاعبين من نادي شباب المسيلة لكرة السلة /صنف اكابر .

6- الدراسة السادسة :

بعطيش فؤاد :مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر /اثر طريقة التدريب التكراري والفتري في تنمية سرعة رد الفعل

لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة .

هدف الدراسة :

دراسة طريقتي التدريب و دورهما في تنمية سرعة رد الفعل

مشكلة الدراسة :

هل هناك اثر لطريقتي التدريب التكراري والفتري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من

15 سنة .

فرضية الدراسة :

لطريقتي التدريب التكراري والفتري تاثير ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15

سنة .

عينة الدراسة :

قصدية تمثلت في 20 لاعب من فريق مولدية شباب المسيلة لكرة القدم صنف اقل من 15 سنة.

المنهج : التجريبي .

الادوات : اختبار نلسون .

النتائج :

وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الاولى (التكراري) لصالح الاختبار البعدي .

وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (الفتري) لصالح الاختبار البعدي .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بدراستنا . وبالرغم من انه لم نجد دراسات متطابقة لدراستنا الا انه وجدنا بعض الباحثين من اشاروا في دراساتهم الى احد المؤشرات التي تطرقنا اليها . وبعد ان ذكرنا اهم الدراسات سنقوم فيما يلي بالتعليق عليها موضحين اهم النقاط التي تطرقوا اليها بصفة شتركة بينهم .
مبينين ما استفدناه منها :

✓ اختلاف الوسائل المستخدمة في جمع البيانات الى ان معظم الدراسات استخدمت اختبار نلسون لقياس

سرعة رد الفعل . وهو الاختبار الذي استخدمناه في جمع البيانات في دراستنا لملائمته لموضع الدراسة

ولسهولة تطبيقه على ارض الميدان .

✓ اختلاف المناهج المتبعة في الدراسات بين المنهج التجريبي الى الوصفي لكن اغلب الدراسات استخدمت

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

✓ اختلاف العينات المؤخودة في كل دراسة بسبب تدخل عدة اعتبارات من اهمها الامكانيات المتاحة

للباحث ومكان اقامة الدراسة .

الفصل الثاني الاطار العام للدراسة

- الكلمات الدالة
- الاشكالية
- التساؤل العام والتساؤلات الجزئية
- أهداف الدراسة
- اهمية الدراسة
- فرضيات الدراسة

اولا : الكلمات الدالة في الدراسة :

1- سرعة رد الفعل في اللغة:

سرعة : سرع . تسارع ويسرع ، سارعا ، بمعنى بادر الى تنفيذ الامر .

ردّ : يرد ، ردّا ، ومردا اي ابعد ، صرف ، طرد ، ارجع و رفض ، حول .

الفعل : العمل ، الاثر ، الدور والجمع ، أفعال و فعال و افاعيل . (مؤنس رشاد الدين .الكلام والمعاني 1997 . ص 306) .

اصطلاحا :

قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتنبه معطى في اقصر وقت كالجواب بحركة بحركة
الاشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية او لمسية .

وسرعة رد الفعل تختلف من شخص الى آخر وهي لحد ما صفة خلقية . طبيعية في الفرد دون ارادة منه
(حنفي مختار .الاسس العلمية في تدريس كرة القدم 1999 . ص 89) .

التعريف الاجرائي :

قدرة الرياضي على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن .

وهي كذلك قدرة اللاعب على تغيير اوضاع جسمه واتجاهاته نتيجة لتاثير مثير مفاجئ في اقصر زمن
ممكن .

2- الاعداد البدني المنفصل :

- تعريف الاعداد البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب
ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي
المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة
وسرعة ورشاقة ومرونة (Taelman(R)-Simon(J);, 1991, P53).

الاعداد البدني المنفصل

التعريف الاجرائي :

ان تكون التمارين المستخدمة خلال الحصة التدريبية ذات هدف واحد او تنمي جانب واحد اما مهاري او بدني . وفي دراستنا استخدمنا التمارين التي تنمي الجانب البدني لاعتبار سرعة رد الفعل صفة بدنية .

ثانيا : الاشكالية :

يهدف التدريب الرياضي اساسا الى محاولة الوصول بالفرد إلى اعلى مستوى ممكن من الاداء . وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد وتدريبه وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تسسهم قدرته على تحقيق اعلى مستويات الرياضة .(عصام عبد الخالق . ط2 .197)

كما ان هناك تطور كبير حصل في تحديد التغيرات الربطة الاداء . حيث لا يمكن عزل صفة ما لوحدها وبدقة . وكل الباحثين اتفقوا على القول بان الاداء يقوم على العامل الجيني ولكن دون اهمال تأثير التدريب المنهجي وتطوير البرامج التدريبية .

والاعداد البدني هو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (Taelman(R)-Simon(J):, 1991, P53).

ومن المعلوم ان كرة القدم هي نشاط بدني متقطع . حيث تتميز فترات العب فيها بشدات متنوعة .والجري هو النشاط الغالب فيها رغم تواجد مجهودات من النوع الانفجاري كالسباقات .القفزات و الاحتكاكات اين تمثل السرعة عاملا هاما للنجاح في كرة القدم ز خاصة سرعة رد الفعل التي تعتبر اهم انواع السرعة فهي "القدرة على الاستجابة لمثيرات خارجية في اقصر زمن ممكن .(عادل عبد البصير علي . 1999 ص 106).

وتعد سرعة رد الفعل واحدة من اهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا في التحضير و الاعدادالبدني الخاص برياضة كرة القدم . ومن الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب الى اعلى مستوى من المستوى المتوسط ان لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعنية لقابلية اللاعبين انفسهم . ومن الممكن تحسين

وتطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين في الفآت الصغرى .(سامي الصفار واخرون . 1987 ص 235
(.

ومن خلال ما تطرقنا اليه اردنا معرفة ما اذا كان تحسين سرعة رد الفعل بطريقة الاعداد البدني المنفصل يحقق نتائج ايجابية وملموسة يمكن الاعتماد عليها . في ضل مراعات المتطلبات التدريبية التي تتوافق مع فئة المراهقين . والتي تعتبر مرحلة حاسمة في تطوير العديد من القدرات البدنية وفي مقدمتها سرعة رد الفعل .وعلى ضوء ذلك اردنا طرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح في الاعداد البدني المنفصل اثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (صنف اشبال) .؟

التساؤلات الجزئية :

هل توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة في تحسين سرعة رد الفعل.؟

هل توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل.؟

هل توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل.؟

هل توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في تحسين سرعة رد الفعل.؟

ثالثا : اهداف الدراسة :

وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على اسس علمية لتطوير سرعة رد الفعل .

الكشف عن اثر الاعداد البدني المنفصل في تحسين سرعة رد الفعل .

التحقق من وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

رابعاً : اهمية الدراسة :

تكمن اهمية البحث في اكتشاف طريقة جديدة في تنمية سرعة رد الفعل والتأكد من فعاليتها .

خامساً : فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح في الاعداد البدني المنفصل اثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (صنف اشبال) .

الفرضيات الجزئية :

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة في تحسين سرعة رد الفعل .

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل ..

توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل . .

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في تحسين سرعة رد الفعل .

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

- الدراسة الاستطلاعية
- الاطار النكاني و الزماني
- المنهج وعينة الدراسة
- ضبط المتغيرات لافراد العينة
- ادوات جمع البيانات والمعلومات
- الخصائص السيكومترية للاداة
- إجراءات التطبيق الميداني للاداة
- الاساليب الاحصائية

الدراسة الاستطلاعية :

ان الدراسة الاستطلاعية هي "تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الاصل و مفردات او نوعية الاختبار و عينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة (وجيه محجوب 1993.ص 235)

بعد قبول الاداة لموضوع الدراسة شرعنا في الدراسة الميدانية مباشرة . حيث انتقلنا الى مكان اجراء الدراسة الميدانية حيث تم قبول ادارة النادي لاجراء الدراسة الميدانية وحصلنا على كل التسهيلات التي تساعدنا في اجراء الدراسة الميدانية . حيث شرعنا على الفور باجراء الدراسة الاستطلاعية . حيث قمنا باختيار عينة عشوائية مكونة من 5 لاعبين . حيث قمنا باجراء الاختبار القبلي(اختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل) يوم 2017 /02/14 واعدنا الاختبار تطبيق الاختبار يوم 2017/02/18 . وتم استخدام النتائج المحصل لحساب الصدق والثبات للاداة .

الاطار المكاني و الزماني :

ا_ المجال المكاني :

لقد قمنا باجراء هذه الدراسة على لاعبي فريق امل عين السبت الذي ينشط في قسم ما قبل الشرفي لرابطة سطيف . وكانت الدراسة في الملعب الجوارى لبلدية عين السبت .

ب_ المجال الزماني :

بعد اختيارنا لموضوع الدراسة وقبوله من طرف الادارة شرعنا في العمل للميداني ، حيث اجرينا الاختبار على العينة الاستطلاعية يوم 2017/02/14 وانتهينا من الدراسة يوم 2017/04/10

المنهج المتبع :

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء.

بحيث تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة، كل مجموعة تتكون من 6 لاعبين أجريت لها اختبارات قبلية وبعديّة بحيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي.

مجتمع وعينة الدراسة :

مجتمع الدراسة :

تمثل في فريق امل عين السبت لكرة القدم .

العينة :

اخترنا عينة الدراسة بطريقة قصدية .وهي تتكون من 12 لاعبا مقسما الى 6 لاعبين مجموعة تجريبية و 6 لاعبين مجموعة ضابطة .

ضبط المتغيرات لافراد العينة :

وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع افراد العينة وهي كما يلي :

ضبط الزمن :وهو تحديد نفس الوقت لاداء الحصص التدريبية ،وكذا اداء الاختبارات .

ضبط السن :يتراوح السن من 15 الى 17 سنة.

ضبط الجنس :لقد تم الدراسة على الذكور فقط .

ضبط الوسائل البيداغوجية :اجري اختبار نلسون على جميع افراد العينة (الشاهدة والتجريبية) .

ادوات جمع البيانات والمعلومات :

اختبار نلسون للاستجابة الحركية :

هدف الاختبار : قياس سرعة رد الفعل .

طريقة الاختبار :

__ تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين كل خط واخر مسافة 6.40م وطول الخط 1 م.

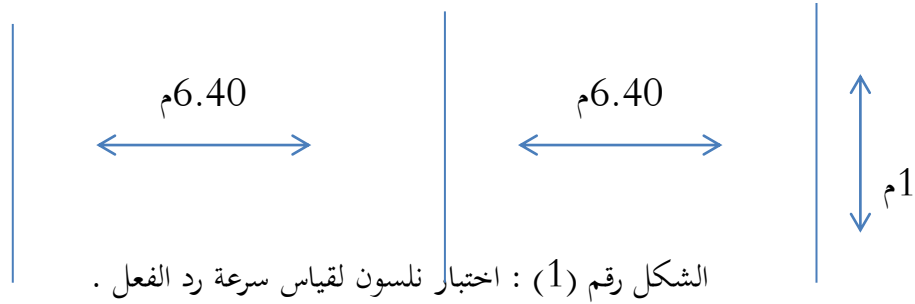
__ يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط .

__ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للامام قليلا.

__ يمسك الحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها للاعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ناحية اليمين او اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة .

__ يستجيب المختبر لاشارة اليد فيحاول الجري باقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بايقاف الساعة .

ادا جرى المختبر في الاتجاه الخاطيء فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر الى خط الجانب الصحيح .(محمد صبحي حسنين. 1987. ص 51)



تحليل الاختبار : يكون تحليل الاختبار بمقارنة نتائج الاختبار الحالي مع نتائج الاختبارات السابقة . ويتوقع التحسن مع تدريب ملائم بين الاختبارات .

والنتائج قد تستعمل ل :

__ التنبؤ بالاداء المستقبلي .

__ يدل على الضعف ان وجد .

__ يقيس التحسن .

__ يحول للمدرب تقرير مدى نجاح برنامجه التدريبي .

__ وضع اللاعب في مجموعة تدريبية ملائمة .

__ تحفيز اللاعب .(بريان ماكنز 2005 .ص15).

الخصائص السيكومترية للاداة :

1 الثبات : لقد قمنا من اجل ذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون البسيط فكانت النتائج كما يلي :

الجدول رقم (01) : تحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية .

05	لعينة
0.98	معامل الارتباط
غير دال	الدلالة

لقد اظهرت نتائج معامل الارتباط بيرسون البسيط للاختبار القبلي مع الاختبار البعدي نتيجة 0.98 وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار.

2 الصدق : للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الداتي . والذي يحسب

بواسطة الجدر التربيعي لمعامل الثبات :

صدق الاختبار = جدر معامل الثبات

ومنه كانت النتيجة = 0.98

موضوعية الاختبار :

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص يقوم بتحكيمة . فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين . (كمال الدين درويش واخرون . 2002 ص 34 .)

وبالنسبة لاختبار نيلسون الذي قمنا به فان النتائج المحصل عليها لا يمكن ان لا تكون موضوعية . وذلك لكون الرياضي يستطيع تحديد نتيجته بنفسه بالاضافة الى القائم على الاختبار .

اجراءات التطبيق الميداني للاداة :

لقد قمنا بدراستنا الاساسية على عينة من 12 لاعبا مقسمين الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وكان هذا طول الفترة الممتدة من 19 فيفري 2017 الى 10 افريل 2017 .

وذلك بواقع حصتين في الاسبوع

ولقد كان البرنامج التدريبي المطبق قائما في الاساس على استخدام تمارين طريقة الاعداد البدني المنفصل من اجل تطوير سرعة رد الفعل. هدا وبقمنا بإجراء إختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل على جميع افراد العينة _ إختبار قبلي اخر بعدي _ وهذا قصد اجراء مقارنة بينهما لمعرفة تأثير البرنامج على العينة المدروسة .

الاساليب الاحصائية :

المتوسط الحسابي :

الانحراف المعياري :

معامل الارتباط بيرسون البسيط حسبناه بال spss .

إختبار "T" ستيودنت للمقارنة بين مجموعتين مترابطتين .

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى.
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

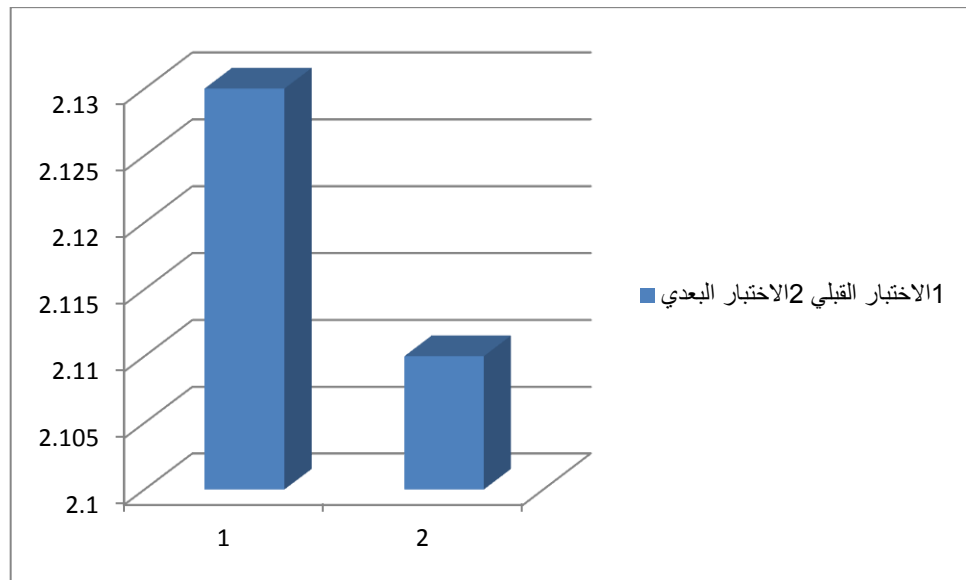
1: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم(02) : يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة t	دلالة t
12	2.13	2.11	0.11	0.09	1.22	0.27

بلغت قيمة t 1.22 عند مستوى الدلالة 0.27 والقيمة 0.27 اكبر من 0.05 اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.13 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2.11.

وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي 0.11 والانحراف المعياري للاختبار البعدي 0.09 .



الشكل رقم (02) : يوضح مقارنة نتائج متوسطات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

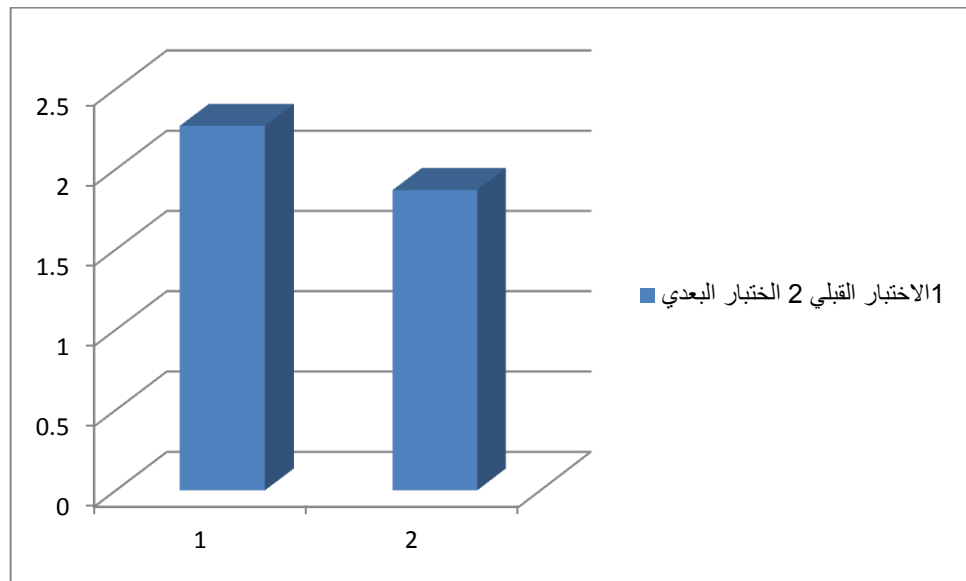
1 : عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (03) : يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة t	دلالة t
12	2.27	1.87	0.16	0.12	5.65	0.002

بلغت قيمة t 5.65 عند مستوى الدلالة 0.002 والقيمة 0.002 اصغر من 0.05 اي توجد فروق ذات دلالة احصائية عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.27 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 1.87 . وبلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبار القبلي 0.12 في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبار البعدي 0.12 .



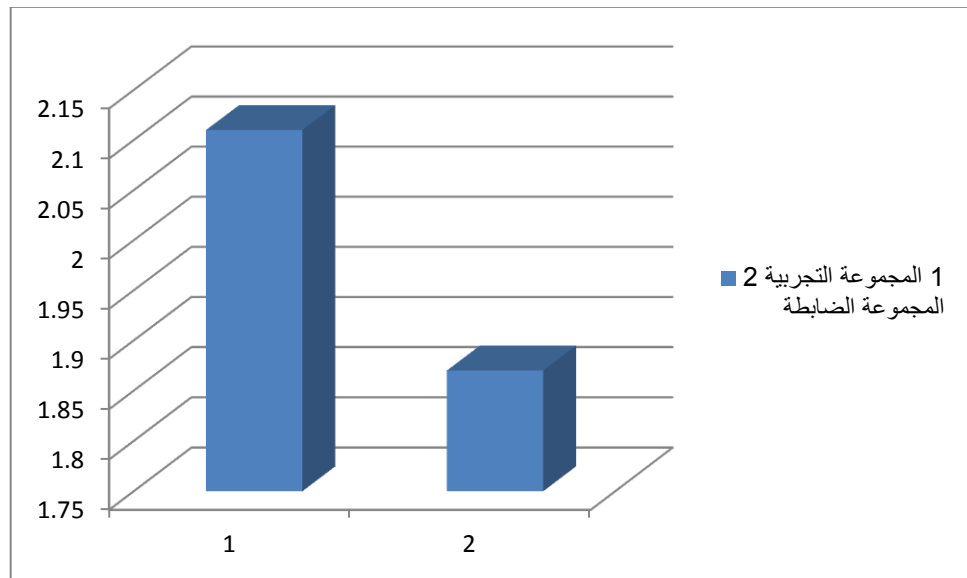
الشكل رقم (03) : يوضح المقارنة بين نتائج متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

3 : عرض ومقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة .

الجدول رقم(04) : يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة .

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي X	قيمة f	دلالة f	قيمة t	دلالة t
المجموعة التجريبية 06	في حالة وجود تباين	1.87	0.02	0.88	3.77	0.004
المجموعة الضابطة 06	في حالة عدم وجود تباين	2.11				

بلغت قيمة f 0.02 عند مستوى الدلالة 0.88 والقيمة 0.88 اكبر من 0.05 . اذا يوجد تباين لهذا نختار قيمة t من السطر الاول حيث بلغت قيمة t 3.77 عند مستوى الدلالة 0.004 والقيمة 0.004 اصغر من 0.05 . اذا يوجد تباين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1.87 . بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 2.11 .



الشكل رقم (04) : يوضح المقارنة بين نتائج متوسطات الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة .

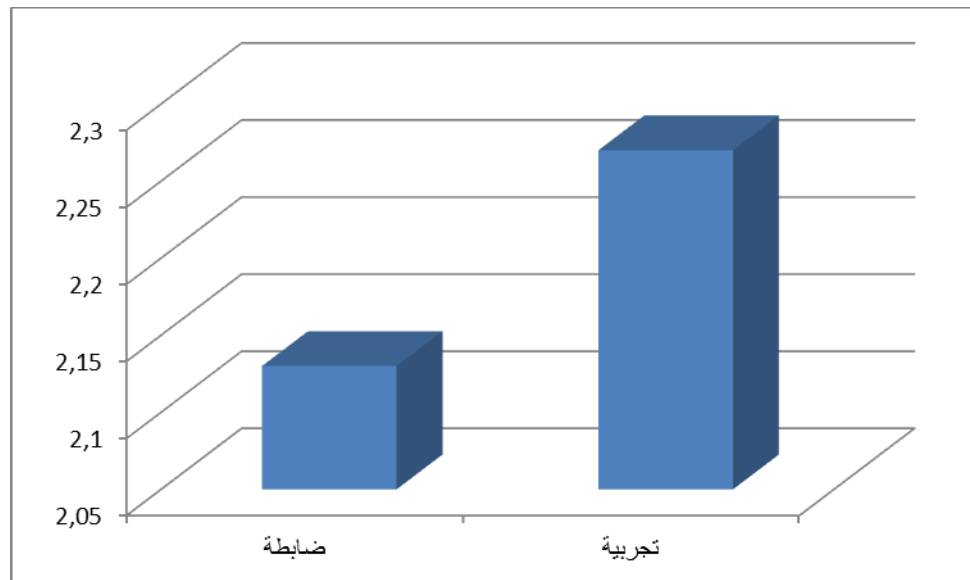
عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

الجدول رقم (05) : يوضح نتائج الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي X	قيمة f	دلالة f	قيمة t	دلالة t
المجموعة التجريبية 06	في حالة وجود تباين	2.27	0.01	0.90	3.72	0.06
المجموعة الضابطة 06	في حالة عدم وجود تباين	2.13				

تحليل ومناقشة النتائج :

بلغت قيمة f 0.01 عند مستوى الدلالة 0.90 والقيمة 900 اكبر من 0.05 . اذا يوجد تباين لهذا نختار قيمة t من السطر الاول حيث بلغت قيمة t 3.72 عند مستوى الدلالة 0.06 والقيمة 0.06 اكبر من 0.05 . اذا لا يوجد تباين في الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 2.27. بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 2.13 .



الشكل رقم (05) : يوضح نتائج متوسطات الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

حليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى :

من خلال نتائج الجدول (02) حيث بلغت قيمة $t = 1.22$ عند مستوى الدلالة 0.27 والقيمة 0.27 اكبر من 0.05 اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الطابطة . وهذا ما يتوافق مع الفرضية الاولى حيث افترضنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الطابطة .

وهذا ما يتوافق مع ما قاله جيان مارك دوبيه 2001 : " التدريب الذي يسير بطريقة جيدة يزيد بالضرورة من تطوير عناصر اللياقة . ولكن هذه الزيادة تختفي في بضعة اشهر ان توقفنا عن التدريب . لذلك يجب نظريا متابعة التدريب باستمرار .

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة على غرار دراسة :

عطا لله خير الدين . حيث أكدت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الطابطة .

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال نتائج الجدول (03) حيث بلغت قيمة $t = 5.65$ عند مستوى الدلالة 0.002 والقيمة 0.002 اصغر من 0.05 اي توجد فروق ذات دلالة احصائية عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي . وهذا ما يتوافق مع الفرضية الثانية حيث افترضنا وجود علاقة دالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

وهذا ما يؤكده Bellik Abde Najem "الهدف العام للاعداد البدني ، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين " .

-وهذا ما يؤكده طه إسماعيل ان مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لاعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب .

وهذا ما يؤكده حنفي محمود ابراهيم ان العمل في هذه المرحلة (الاعداد البدني الخاص) يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارة الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات .

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال نتائج الجدول (04) حيث بلغت قيمة f 0.02 عند مستوى الدلالة 0.88 والقيمة 0.88 أكبر من 0.05 . اذا يوجد تباين لهذا نختار قيمة t من السطر الاول حيث بلغت قيمة t 3.77 عند مستوى الدلالة 0.004 والقيمة 0.004 اصغر من 0.05 . اذا يوجد تباين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا ما يتوافق مع الفرضية الثالثة حيث افترضنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا ما تم تاكيده في الخلفية النظرية كالاتي :

المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

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

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

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

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

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

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

- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك و الحفاظ

على حالة استشارة الجهاز العصبي.

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

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

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

طرق تنمية سرعة رد الفعل :

-طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة:

ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.

*التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير.

-طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة:

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها

-تحليل عناصر رد الفعل:

يتم تحليل رد الفعل الى مكونات ابسط والتدريب عليها . فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة . ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض

-طريقة تطوير الإحساس:

تعتمد على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن.

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل. (مفتي إبراهيم حماد 2001 ، ص205-207).

حيث راعينا كل هذه المبادئ في وضع وتنفيذ البرنامج التدريبي . حيث اتمدنا طريقة التدريب التكراري والتي أكد بعطيش فؤاد في دراسته على انها طريقة ناجعة في تدريب سرعة رد الفعل . كذلك توفير المناخ المناسب لتنمية سرعة رد الفعل مع مراعات سواء مبادئ التدريب العامة او مبادئ الاعداد البدني المنفصل لضمان السير الحسن للعملية التدريبية والوصول الى النتائج المرجوة للتدريب والاعداد البدني المنفصل .

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

بلغت قيمة $f_{0.01}$ عند مستوى الدلالة 0.90 والقيمة 0.90 أكبر من 0.05 . اذا يوجد تباين لهذا نختار قيمة t من السطر الاول حيث بلغت قيمة $t = 3.72$ عند مستوى الدلالة 0.06 والقيمة 0.06 أكبر من 0.05 . اذا لا يوجد تباين في الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 2.27. بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 2.13 .

وهذا ما يتوافق مع نتائج الفرضية الرابعة حيث افترضنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

وهذا ما أكدته دراسة كل من بن تركي هشام وبعطيش فؤاد وفاللي محمد . حيث أكدت كل الدراسات على عدم وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبليين في المجموعة التجريبية والضابطة .

ومناقشة نتائج الجداول (02) (03) (04) (5) نرى ان الفرضيات الجزئية الاربعة قد تحققت والتي تقر بإمكانية تحسين سرعة رد الفعل عن طريق الاعداد البدني المنفصل . وكذلك نجاعة هذه الطريقة كاسلوب مكثف في تنمية الصفات البدنية من خلال الفصل بين هذه الاخيرة والصفات المهارية . وهذا ما يعطي وقت وطاقات بدنية إضافية للحرص على تنمية صفة معينة . فمن خلال الاعداد البدني المنفصل يمكننا من عزل كافة العناصر الاضافية الاخرى والتفرغ للصفة البدنية او خاصية معينة وذلك لتطويرها وتنميتها كما يجب مع ربح الوقت والجهد والطاقات .

لذلك نستنتج ان الفرضية العامة القائلة ان للاعداد البدني المنفصل تأثير إيجابي في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف الاشبال قد تحققت .

الفصل الخامس الاستنتاجات والاقتراحات

- استنتاجات عامة
- الاقتراحات
- الافاق المستقبلية للدراسة

استنتاجات عامة :

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها و في جانبها النظري والتطبيقي ، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع .ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات والنتائج المحققة من خلال تطبيق طريقة التدريب المقترحة . ومن النتائج المتحصل عليها من خلال التجربة التي قام بها الباحث بعد تطبيق طريقة التدريب بالاعداد البدني المنفصل مكنت من استنتاج ما يلي :

- هناك عراقيل كثيرة تواجه ممارسة النشاط البدني الرياضي الموجه للفئات الدنيا في كرة القدم نذكر منها:
 - _ المناهج التدريبية المطبقة على مستوى الفرق و النوادي الرياضية غير موجودة تماما أو تحضر من طرف مدربي الفئات الكبرى دون مراعات خصوصيات الفئات الدنيا.
 - _ تفتقر النوادي الرياضية الى مدربين مختصين في النشاط البدني الرياضي الموجه للفئات الدنيا اذ يشرف على تنفيذه في بعض النوادي مدربون ذوي خبرة في ممارسة النشاط ولم يتلقوا تكوينا لتدريب هذه الفئات او تحصلوا على شهادات عليا في التخصص
 - _ تفتقر النوادي الرياضية الى منشآت رياضية قاعدية ووسائل وتجهيزات رياضية تسمح بتنفيذ برامج النشاط البدني الموجه للفئة الاشبالي .
 - _ قلة التشجيع الكافي والتدعيم المادي للممارسة الرياضية ، اذ هناك فئتان فقط تدعم برامج النشاط الرياضي للفئات الدنيا وهي مدربات الشبيبة والرياضة وكذا الجمعيات المحلية .
 - _ عدم اطلاع رؤساء الاندية الرياضية على القوانين والمبادئ والاهداف والقواعد والعامه التي تسيّر وتنظم النشاط البدني الرياضي للفئات الدنيا في كرة القدم .
 - _ عدم وجود منافسات منضمة ومنتظمة يسير عليها الموسم التدريبي ليستطيع المدرب تصحيح اخطائه بشكل مستور دائم .
 - ان استخدام الاعداد البدني المنفصل لتدريب اللاعبين في مرحلة المراهقة من 15_17 في النوادي الرياضية ادى الى تحسين سرعة رد الفعل .ويظهر هذا بوضوح من خلال :
 - وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

وبالنظر الى النتائج السابقة والمتمثلة في تحسين سرعة رد الفعل الذي كان قيد الدراسة بعد تطبيق طريقة التدريب بالاعداد البدني المنفصل نستنتج ما يلي :

_ ان اللاعبين من سن 15_17 في الاندية الكروية في حاجة ماسة الى برامج رياضية وحركية مدروسة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني ، الفني والمهاري لهذه الفئة .

_ ان طريقة التدريب المطبقة عاجلت موضوعا من المواضيع الهامة في مجال التدريب الراضي في النوادي الرياضية .

_ استخدام التمارين ذات الهدف الواحد او التي تخدم جانب معين ساهمت بشكل كبير في تحسين سرعة رد الفعل .

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهيمه الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناءاً مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدهونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- 3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .
- 5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف .
- 8_ الاهتمام بالجانب النفسي والذهني في تدريب سرعة رد الفعل .
- 9_ تدريب سرعة رد الفعل في المراحل الصغرى ضروري للوصول للاهداف المرجوة .

الافاق المستقبلية للدراسة :

إننا ومن منطلق عدم تمام اي عمل إنساني ،وسعيا منا الى المساهمة في تطوير الرياضة الجزائرية . وإيماننا منا ايضا بقدرة الاخرين على اتمام المسيرة العلمية ومواكبة التطور والتحديد الحاصل على مستوى العلم نقدم بعض الاراء والمقترحات التي قد تفتح امام الباحثين او طلبة المعهد افقا مستقبلية ودراسات تكميلية ونذكر منها :

- ✓ دراسة تأثير الاعداد البدني المنفصل على باقي الصفات البدنية الاخرى .
- ✓ دراسة تأثير بعض الانواع الاخرى من الاعداد البدني (المشترك والمدمج) على تحسين سرعة رد الفعل.
- ✓ دراسة تأثير هذه الانواع من الاعداد البدني في تطوير سرعة رد الفعل المركب والبسيط .

الله الحق

البرنامج التدريبي :

الدورات		الدورة الشهرية الاولى														الدورة الشهرية الثانية			
الاسابيع		الاسبوع الاول		الاسبوع الثاني		الاسبوع الثالث		الاسبوع الرابع		الاسبوع الخامس		الاسبوع السادس		الاسبوع السابع		الاسبوع الثامن			
الحصص		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
تاريخ الحصة		2017/02/19	2017/02/20	2017/02/26	2017/02/27	2017/03/05	2017/03/06	2017/03/12	2017/03/13	2017/03/19	2017/03/20	2017/03/26	2017/03/27	2017/04/02	2017/04/03	2017/04/09	2017/04/10		
هدف الحصة		تنمية سرعة رد فعل الاطراف السفلية	تنمية سرعة رد فعل الاطراف السفلية	الريادة في سرعة رد الفعل –تحسين في دقة	الريادة في سرعة رد الفعل –تحسين في دقة	سرعة رد الفعل –سرعة الانطلاق	سرعة رد الفعل –سرعة الانطلاق	تحسين سرعة رد الفعل	تحسين سرعة رد الفعل	تحسين سرعة رد الفعل	تحسين سرعة رد الفعل	تنمية سرعة رد الفعل (تركيز الانتباه)	تنمية سرعة رد الفعل (تركيز الانتباه)	تحسين سرعة رد الفعل	تحسين سرعة رد الفعل	تحسين سرعة رد الفعل (سرعة الانطلاق	تحسين سرعة رد الفعل (سرعة الانطلاق	تحسين سرعة رد الفعل (سرعة الانطلاق	

الحصة التدريبية رقم(1)	زمن الوحدة: 60د
الهدف: تنمية سرعة رد فعل الأطراف السفلية	الشدة: 100%
الأدوات : صفارة ،ميقاتي ،حلقات،كرات عادية	التاريخ: 17/02/19 وتعاد 17/02/20

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخين عام : جري خفيف حول الملعب تسخين خاص للأطراف السفلية والمفاصل وتمديد العضلات .		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: الوقوف في صفين متقابلين بينهما 50 سم، ضم اليدين الى الصدر و من الحركة يحاول كل لاعب لمس قدم الاخر باستخدام القدمين فقط و الاخر يحاول تفاديها و يكون بالتناوب في المحاولة .		10د	3 تكرارات راحة 1 د
	التمرين 2: نفس التمرين السابق مع امسك بيد الزميل و محاولة لمس بالأقدام.		10د	3 تكرارات راحة 1 د
	التمرين 3: نفس التمرين السابق مع الوقوف على قدم واحدة .		10د	2 يمين 2 يسار راحة 1 د
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي		5د	

الحصة التدريبية رقم (2)	زمن الوحدة: 60د
الهدف: الزيادة في سرعة رد الفعل -تحسين في دقة التصويب	الشدة: 100%
الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات، أقماع ، حلقات	التاريخ: 17/02/26 وتعاد 17/02/27

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام وخص تمديد العضلات والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: التمرير و الاستقبال بكرة واحدة بتشكيل مثلث(لمسة واحدة)		09د	2*3 تكرارات راحة 1د
	التمرين 2: نفس التمرين بكرتين		09د	2*3 تكرارات راحة 1د
	التمرين 3 وضع ثلاث اهداف (مرمي (صغيرة على بعد 5م وكل مرمي بلون مختلف الوقوف الى الخلف وعند الاشارة التصويب على المرمي دو اللون المحدد		10د	6 تكرارات
المرحلة الختامية	الاسترخاء التام على الارض		5د	

الوحدة: 60د	الحصة التدريبية رقم (3)
الشدة: 100%	الهدف: سرعة رد الفعل _ سرعة الانطلاق
التاريخ: 17/03/05 وتعاد 17/03/06	الأدوات : صفارة ،ميقاتي ، حلقات ، خشبة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم -تسخين خاص -تمديد العضلات	المرحلة التحضيرية
6 تكرارات راحة 30 ثا	8د		التمرين 1: من الوقوف وعند الاشارة الانطلاق باقصى سرعة لمسافة 6م	المرحلة الرئيسية
6 تكرارات راحة30ثا	8د		التمرين2: نفس التمرين من الوقوف الى الخلف	
6 تكرارات راحة30ثا	8د		التمرين 3: نفس التمرين من الجلوس الى الخلف	
6 تكرارات راحة30ثا	5د		التمرين4: نفس التمرين من الرقود على الظهر.	
	5د		جري خفيف تمديد عضلي	المرحلة الختامية

الحصبة التدريبية رقم (4)	زمن الوحدة: 60د
الهدف : تحسين سرعة رد الفعل	الشدة: 100
الأدوات: صفارة ميقاتي ، كرات عادية	التاريخ: 17/03/12 وتعاد 17/03/13

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصبة - تسخين عام جري حول الملعب تسخين خاص تمديد عضلي		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تشكيل مربع طوله 2م (1234) يقف لاعب عند كل راس ولاعبين داخل المربع عندما يمسك اللاعب 1 الكرة يحدد المدرب احد الارقام الباقية ويحاول اللاعبين في الوسط التصدي للكرة ادا امسك المدافع الكرة يعوض اللاعب خارج الملعب		12د	1د*3 تكرارات راحة 1د
	التمرين 2: ثلاث اقماع صغيرة مع بالوان مختلفة مع كل قمع كرة والمرمي صغير على بعد 5م يقف اللاعب الى الخلف وعند الاشارة مع تحديد اللون يسدد اللاعب الكرة.		10د	6 تكرارات راحة 30ثا
	التمرين 3: نفس التمرين مع تغير المثير المتفق عليه في بعض الاحيان.		10د	6 تكرارات راحة 30ثا
المرحلة الختامية	جري خفيف تمرينات تمديد العضلات		5د	

الحصة التدريبية رقم (5)	زمن الوحدة: 60د
الهدف: تحسين سرعة رد الفعل	الشدة: 100%
الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع	التاريخ: 17/03/19 وتعاد 17/03/20

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		20 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 في رواق 10 م. يبدا اللاعبون بالجري للخلف باقصى سرعة وعند الاشارة يلتف الى الامام ويواصل الجري . تحسب نقطة للذي يصل الاول .		10د	3 تكرارات راحة 3 ثا
	التمرين 2: في رواق 10م من وضع الوقوف ينطلق اللاعب باقصى سرعة وعند الاشارة يمين او يسار ويحاول اللاعب ذو الاتجاه المذكور الهرب والآخر يمسك به		10د	3 تكرارات راحة 30ثا
	التمرين 3 : في رواق 10 م ينطلق اللاعب باقصى سرعة وعند الاشارة يعود اللاعب الى الخلف وعند الاشارة الثانية يحول الجري الى الامام تحسب نقطة للذي يصل الاول		8 د	3 تكرارات راحة 30ثا
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين		5د	

الحصة التدريبية رقم (6)	زمن الوحدة: 60د
الهدف: تنمية سرعة رد الفعل (تركيز الانتباه)	الشدة: 100%
الأدوات : كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة	التاريخ: 17/03/26 وتعاد 17/03/27

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إجماء المفاصل الجري في مجموعة وعند الإشارة القيام ببعض الحركات المطلوبة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقسيم الفريق الى مجموعتين a و b . A جالسة و b خلفها على بعد 1 م عند الإشارة تحاول b الإمساك ب a في رواق طوله 5 م		10د	2*3 تكرارات راحة 30ثا بين التكرار و 1د بين السلسلتين.
	التمرين 2: نفس التشكيل a و b الجلوس بالظهر مقابل للظهر على بعد 1 م وعند الإشارة تحاول المجموعة المذكورة الهرب والمجموعة الآخري الإمساك بها في رواق طوله 5 م		10د	6 تكرارات راحة 30ثا
	التمرين 3 نفس التشكيل مع اعطاء نفس الرقم لكل لاعبين متقابلين من كل مجموعة وعند الإشارة ب a 1 يحاول اللاعب من المجموعة a دو الرقم 1 الهرب واللاعب دو الرقم 1 من المجموعة b الإمساك به .		8د	6 تكرارات راحة 30ثا
المرحلة الختامية	الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		5د	

الوحدة:60د	الوحدة التدريبية رقم (7)
الشدة: 100%	الهدف: تحسين سرعة رد الفعل
التاريخ: 17/04/02 وتعاد 17/04/03	الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	د20		-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	المرحلة التحضيرية
6 تكرارات راحة 30ثا	د5		التمرين 1: تشكيل ثلاث مجموعات من اللاعبين abc كل مجموعة تتكون من لاعبين يجري اللاعبون حول دائرة المنتصف بالتناظر اي a1 يقابل a2 وعند الاشارة بحرف (abc) يحول اللاعبان الوصول الى الكرة في نقطة المنتصف . التمرين 2: تطلب من اللاعبين التواجد داخل دائرة المنتصف بشكل عشوائي .ونضع خارج الدائرة كرات اقل من عدد اللاعبين وعند الاشارة يحاول كل لاعب الامساك بكرة التمرين 3 : نقسم اللاعبين الى فوجين متقابلين 1 و 2 بينهما مسافة 10 م وفي المنتصف كرة وعند الصفارة يحاول كل لاعب الوصول الى الكرة الاول التمرين 4 : نفس التمرين مع وجود هدفين صغيرين اللاعب الذي يصل اولا يسدد والاخر يحاول الدفاع	المرحلة الرئيسية
3*3 تكرارات راحة 30ثا بين التكرار و 1د بين السلاسل	د10			
3 تكرارات راحة 1د	د8			
3 تكرارات راحة 1د	د8			
	د5		جري خفيف حول الملعب تمديد عضلي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (8)	زمن الوحدة: 60د
الهدف: تحسين سرعة رد الفعل (سرعة الانطلاق)	الشدة: 100%
الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي كرات	التاريخ: 17/04/09 وتعاد 17/04/10

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخين عام (جري حول العب) تسخين خاص (الجري في مجموعة وعند الاشارة اتخاذ الحركة المطلوبة تمديد العضلات والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين وعند الاشارة الانطلاق باقصى سرعة		5د	3 تكرارات راحة 1د
	التمرين 2: نفس التمرين مع مد وثني الرجلين بالتناوب		10د	3 تكرارات راحة 1د
	التمرين 3: نفس التمرين مع القيام بحركة دورانية للرجلين		8د	3 تكرارات راحة 1د
	التمرين 4: الحجل على رجل واحدة وعند الاشارة الجري باقصى سرعة مرة باليمنى ومرى باليسر في مسافة 10 م		8د	6 تكرارات راحة 1د
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب تمديد عضلي		5د	

جدول يمثل نتائج المحصل عليها من طرف العينة الاستطلاعية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
2.23	2.28	01
2.14	2.18	02
2.22	2.19	03
2.65	2.8	04
2.25	2.20	05

جدول يمثل نتائج المحصل عليها في المجموعة الطابطة :

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
2.03	2.06	01
2.04	2.01	02
2.2	2.18	03
2.01	2.3	04
2.2	2.25	05
2.21	2.27	06

جدول يمثل نتائج المحصل عليها في المجموعة التجريبية

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	اللاعب
2.35	1.9	01
2.5	1.85	02
2.2	2.0	03
2.4	1.95	04
2.1	1.65	05
2.1	1.90	06

الله راجع

المراجع المعتمدة

أ- المصادر

القرآن الكريم

1- المنجد في اللغة والاعلام . دار المشرف . بيروت . لبنان . 2008 .

ب- المراجع باللغة العربية :

- 1- موسى فهمي إبراهيم ، " اللياقة البدنية و التدريب الرياضية " ، دار الفكر العربي ، 1970.
- 2- حامد عبد السلام زهران : دراسات علم نفس النمو ، عالم الكتاب ، ط1، القاهرة، 1971.
- 3مفتي إبراهيم:"الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 م.
- 4مفتي إبراهيم:"الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 م.
- 5- سعدية محمد بهادر : سيكولوجية المراهقة ، ط1 دار البحوث العلمية ، 1980.
- 6- حمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985 م.
- 7- محمد صبحي حسانين ، " التقويم و القياس في التربية البدنية " ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، 1987 .
- 8- عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس العام " ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987.
- 9- تركي رايح : أصول التربية و التعليم ، دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990 .
- 10- حارس هيوز:"كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990 م .
- 11- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 12- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994 م.
- 13- أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر ، 1994.
- 14- خليل ميخائيل معوض ، " سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة " ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ط3 ، 1994.

- 15- خليل ميخائيل معوض ، " سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة " ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، ط3 ، 1994 .
- 16 -أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية " ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 17 -ابراهيم شعلان وآخرون .الاعداد البدني في كرة القدم . دار الفكر العربي .بدون طبعة . 1998 .
- 18- احمد نصر الدين سيد .فسولوجيا الرياضة والاداء البدني .دار الفكر العربي .لا ط1 القاهرة . مصر . 2000.
- 19 -مفتي إبراهيم حماد : المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي .مؤسسة المختار للنشر و التوزيع . القاهرة 2001 .
- 20 -مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م .
- 21 -طلعت حسن عبد الرحيم : الأسس النفسية لنمو الإنسان ،ط2، دار القلم ، الكويت.دون تاريخ

ج- الرسائل والاطروحات:

- 1-فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكاير . من إعداد الطلبة: بسي البشير وبوبكري السعيد ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005-2006 جامعة الجزائر.
- 2-بن تركي هشام/مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان :تأثير طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف مدرسة/2014.
- 3-شبيبة عامر :مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر /دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكاير /2014.
- 3-عطا لله خير الدين :مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر / اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من اجل تحسين المراوغة لدى لاعبي كرة القدم /اكاير .2015.
- 5-فلالي محمد /مذكرة لنيل شهادة الماستر /اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل على اداء مهارات المرتدات لدى لاعبي كرة القدم .2015.

6- بعطيش فؤاد: مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر /اثر طريقة التدريب التكراري والفتري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة. 2015.

Titre de l'étude:

L'impact du programme de formation proposé dans une préparation physique distincte dans l'amélioration de la vitesse de réaction .snf Cubs espèrent nommé .nadi samedi.

Objectifs de l'étude:

La détection de l'impact de la préparation physique séparé pour améliorer la vitesse de réaction.

Le problème de l'étude:

le programme de formation est proposé dans l'effet de la préparation physique séparée pour améliorer la réaction de la vitesse des joueurs de football (cubs de classe^o).

L'hypothèse de l'étude:

Le programme de formation proposé dans un effet de préparation physique séparée dans l'amélioration de la réaction de la vitesse des joueurs de football (cubs de classe.

Hypothèses partielles:

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test du groupe de contrôle pour améliorer la vitesse de réaction.

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test du groupe expérimental pour améliorer la vitesse de réaction ..

Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le post-test pour le groupe expérimental pour améliorer la vitesse de réaction. .

Il existe des différences significatives entre les deux tests groupe expérimental et le groupe tribal de contrôle pour améliorer la vitesse de réaction

L'échantillon de l'étude:

L'échantillon était intentionnel 12 joueurs 6 et 6 officier expérimental

Méthodologie: la méthode expérimentale.

Outils: test de Nelson pour mesurer la vitesse de réaction.

Les résultats de référence obtenus:

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post pour le groupe témoin.
- Il existe des différences significatives entre le pré-test et post dans le groupe expérimental.
- Il existe des différences significatives entre les deux tests Badaan Mmjootain groupes expérimentaux et de contrôle en faveur du groupe expérimental.

suggestions:

1. de ne pas négliger la préparation physique dans le cadre d'un facteur important dans la réalisation de bons résultats sportifs.
2. attention à l'aspect psychologique et mentale dans la formation de la vitesse de réaction.
3. formation de réaction en petites étapes de la vitesse nécessaire pour atteindre les objectifs souhaités.

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل: 64

رقم التسجيل: 12/d10/239

الطالب : جامعي عبد الكريم .

تاريخ المناقشة: 21/ 05/ 2017

عنوان المذكرة : اثر برنامج تدريبي مقترح في الاعداد البدني المنفصل في تحسين سرعة رد الفعل.

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف: محمد كابوية .

عدد الصفحات : 42 .

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : التدريب الرياضي.

التخصص: التحضير البدني

الملخص بالعربية:

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح في الاعداد البدني المنفصل فيتحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم .

الهدف من الدراسة :معرفة اثر البرنامج التدريبي في الاعداد البدني المنفصل في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم .

مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح في الاعداد البدني المنفصل اثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم .

فرضيات الدراسة:

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة في تحسين سرعة رد الفعل.

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل..

توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل. .

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في تحسين سرعة رد الفعل.

المنهج المتبع في الدراسة : الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل .

كلمات المفتاحية:

بالفرنسية

Mots clés: la vites de ryactions_preparation phisyque désossie

بالإنجليزية

Keywords: The speed of reactions physical preparation deboned.

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

وتناول الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة .

أما الفصل الثالث :اجراءات التطبيق الميداني .

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

لاتوجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.

وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

الاهتمام بالجانب النفسي والذهني في تدريب سرعة رد الفعل.

تدريب سرعة رد الفعل في المراحل الصغرى ضروري للوصول للاهداف المرجوة .

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques
et physiques**

Département: claces d entrinment

N° d'ordre :64

N° d'inscription : 12/D10/239

Chercheur : djamai abdelkrim

Soutenu publiquement le :21/05L2017

Titre de la thèse (mémoire) : L'impact du programme de formation proposé dans une préparation physique distincte dans l'amélioration de la vitesse de réaction .snf Cubs espèrent nommé .nadi samedi

Language de la thèse : arabe

Modèle de la thèse : akadimye

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur

Grade : conferencier

Nombre de page :42

(cd-Rom* word * PDF) Ficher électronique

Spécialité : preperation phisyque mental

Option :

Résumé : Titre de l'étude: : L'impact du programme de formation proposé dans une préparation physique distincte dans l'amélioration de la vitesse de réaction .snf Cubs espèrent nommé .nadi samedi

Le but de l'étude: La détection de l'impact de la préparation physique séparé pour améliorer la vitesse de réaction

Problématique: le programme de formation est proposé dans l'effet de la préparation physique séparée pour améliorer la réaction de la vitesse des joueurs de football (cubs de classe

hypothèses:

1. Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test du groupe de contrôle pour améliorer la vitesse de réaction.

2. Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test du groupe expérimental pour améliorer la vitesse de réaction ..

3. Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le post-test pour le groupe expérimental pour améliorer la vitesse de réaction. .

4. Il existe des différences significatives entre les deux tests groupe expérimental et le groupe tribal de contrôle pour améliorer la vitesse de réaction

Mots clés : la vitesse de réaction . une préparation physique desossie.

- Les résultats atteints les plus importants sont:

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post pour le groupe témoin.**
- Il existe des différences significatives entre le pré-test et post dans le groupe expérimental.**
- Il existe des différences significatives entre les deux tests Badaan Mmjootain groupes expérimentaux et de contrôle en faveur du groupe expérimental.**

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة :

اثر برنامج تدريبي مقترح في الاعداد البدني المنفصل في تحسين سرعة رد الفعل . صنف الاشبال . نادي امل عين السبت .

اهداف الدراسة :

الكشف عن اثر الاعداد البدني المنفصل في تحسين سرعة رد الفعل .

مشكلة الدراسة :

هل للبرنامج التدريبي المقترح في الاعداد البدني المنفصل اثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (صنف اشبال) .؟

فرضية الدراسة :

للبرنامج التدريبي المقترح في الاعداد البدني المنفصل اثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (صنف اشبال) .؟

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة في تحسين سرعة رد الفعل.

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل..

توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين سرعة رد الفعل. .

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في تحسين سرعة رد الفعل.

عينة الدراسة :

عينة قصدية تمثلت في 12 لاعبا 6 تجريبية و 6 ضابطة

المنهج المتبع :

المنهج التجريبي .

الادوات : إختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل .

النتائج المتوصل اليها :

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية .
- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

الاقتراحات :

- 1_ عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2_ الاهتمام بالجانب النفسي والذهني في تدريب سرعة رد الفعل .
- 3_ تدريب سرعة رد الفعل في المراحل الصغرى ضروري للوصول للاهداف المرجوة .