

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني ذهني

اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل على أداء

مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة

دراسة ميدانية لنادي اتحاد المسيلة لكرة السلة (صنف أكابر)

إشراف الدكتور:

يعقوبي فاتح

إعداد الطالب:

فيلاي محمد

الموسم الجامعي

2015 / 2014

الله أكبر  
بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين  
والصلاة والسلام على  
سيدنا محمد وآله الطيبين  
الطاهرين أجمعين  
اللهم صل على محمد  
وعلى آل محمد  
اللهم صل على محمد  
وعلى آل محمد  
اللهم صل على محمد  
وعلى آل محمد



# إهداء

إلى من مرضت لمرضي وبكت لبكائي  
و حزنت لحزني ، إلى آية من آيات الرحمن التي وصاني  
بها الرحمن حسنا، إلى ذلك النهر الذي لا يجف من الحنان و السلام  
على طول الأيام و الأعوام، إلى التي أعجز لو استعملت أبجديات كل اللغة إلى  
التي حملتني رضيعا، وجعلت أيامي ربيعا، و جعلت مني إنسانا وديعا و أبحث دوما  
أن أكون ربيعا ، إلى أي أطال الله في عمرها أهديتها ثمرة جهدي هذا.  
إلى من قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوما "إن بالعلم نكون أشرف  
الرجال لا ممن يشتري العزة و الكرامة بالمال" إلى من علمني أن الحياة أولها كفاح و آخرها نجاح  
إلى أبي العزيز حفظه الله .  
إلى من قاسموني أيامي و شاركوني أفراحي و أحزاني و اشتد بهم ساعدي و كياني إخوتي وأصدقائي الأعزاء.  
إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد طوال فترة دراستي.

محمد

# شكر و عرفان

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

إن كان الشكر... فالشكر لله... على ما وفقنا إليه... ويسر لنا طريقنا....

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له الفضل وكان عطاءه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم .

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور " يعقوبي فاتح " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و إرشاداته ونصائحه القيمة والتي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل.

كما لانسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل ولو بالكلمة ونخص بالذكر الأخ بوساق حسان،ياحي بلال،منصوري عبد النور ، كما أتقدم بجزيل الشكر لطلبة المعهد.

[وفقكم الله]

فيلاي محمد.

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

	- اهداء
	- شكر وعرفان
	- قائمة المحتويات
	- قائمة الجداول
أ	- مقدمة
	<b>الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة</b>
4	1- التدريب الرياضي
4	1-2- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
5	1-3- حمل التدريب
7	1-4- الصفات البدنية
7	1-5- السرعة
14	1-6- ماهية زمن رد الفعل
24	1-7- المهارة
27	2- الدراسات السابقة والمشابهة
	<b>الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة</b>
34	1- الكلمات الدالة في الدراسة
34	1-1- التدريب
34	1-2- السرعة
34	1-3- رد الفعل
34	1-4- المهارة
35	1-5- المرئدات
35	2- إشكالية الدراسة
36	3- فرضيات الدراسة
36	4- أهداف الدراسة
36	5- أهمية الدراسة
37	6- أسباب اختيار الموضوع
	<b>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</b>
39	1- الدراسة الاستطلاعية

39	2 - الخصائص السيكومترية للأداة
40	3 - مجالات الدراسة
41	4 - ضبط متغيرات الدراسة
42	5- المنهج المتبع في الدراسة
42	6- مجتمع وعينة الدراسة
44	7- أدوات جمع البيانات والمعلومات
44	7-1- أدوات الجانب النظري
44	7-2- أدوات الجانب التطبيقي
44	7-2-1- تعريف الاختبار
44	7-2-2- الاختبارات
44	7-2-2-1- اختبار نيلسون
45	7-2-2-2- اختبار العملة والفنجان
46	8 - إجراءات التطبيق الميداني للأداة
46	8-1- الوسائل البيداغوجية
46	8-2- البرنامج التدريبي المقترح
46	8-3- خطوات إعداد البرنامج التدريبي
46	8-4- الخطة الزمنية للبرنامج
46	8-5- التجربة الاستطلاعية للبرنامج
46	8-6- التجربة الرئيسية للبحث
47	8-7- القياس القبلي
47	8-8- القياس البعدي
47	9- الأساليب الاحصائية

	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>
50	عرض وتحليل النتائج
50	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة باختبار نيلسون لسرعة رد الفعل(مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
51	عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة باختبار نيلسون لسرعة رد الفعل(مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)

52	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة والتجريبية الخاصة باختبار نيلسون لسرعة رد الفعل
53	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة باختبار العملة والفنجان (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
54	عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة باختبار العملة والفنجان (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
55	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة والتجريبية الخاصة باختبار العملة والفنجان
56	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
	<b>الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات</b>
58	استنتاجات عامة
59	اقتراحات
61	قائمة المصادر والمراجع
65	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول رقم
39	يمثل حساب معامل الثبات لاختبار نيلسون و اختبار العملة والفتجان	الجدول (أ)
43	يمثل تجانس عينة الدراسة	الجدول (ب)
50	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار نيلسون	الجدول 1
51	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار نيلسون	الجدول 2
52	يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة الشاهدة والتجريبية الخاصة باختبار نيلسون	الجدول 3
53	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار العملة والفتجان	الجدول 4
54	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار العملة والفتجان	الجدول 5
55	يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار العملة والفتجان	الجدول 6

# مقدمة

## مقدمة :

لقد شهدت حياة الإنسان تطورا ملحوظا في شتى المجالات، وجاء هذا التطور من خلال تطور البحث العلمي المستمر والدراسات المختلفة في شتى المجالات، وفق أسس علمية ومنهجية معتمدة ومعدة لذلك من طرف مختصين، فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب، ولذلك لا بد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها، (وإن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدول، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فالتدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصص لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز و الكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيميا وكفاحا). (عادل عبد البصير علي، 1999، ص31).

وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية. و اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة لكل العلوم من طرف لعب الأداء المهاري و الفني و التحركات الخطئية و قدرات بدنية عالية ، و في ظل انتشار الاحتراف و ما يتطلبه من تعقيدات في الأداء، أصبح يتطلب إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي، هذه الضرورة لا بد من الأخذ بعين الاعتبار منها عند عملية التدريب و وضع البرنامج الخاصة باللياقة البدنية ، فان المحتوى للبرنامج و التدريبات لعناصر اللياقة البدنية لا بد منها تتم وفق أسس علمية مسطرة و مدروسة من حيث الشكل و التكرار و زمن الأداء .

فالتدريب الرياضي يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية بكل عناصرها، و في عصر السرعة أصبح الخبراء و المختصون يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج التدريبية و التعليمية مستندين إلى جملة من العلوم الحديثة التي تفاعلت مع علوم التربية البدنية و الرياضية البيولوجية منها و البيوكيماوية ذات العلاقة المباشرة و الغير مباشرة بصفة السرعة التي هي عنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية التي تحتاج إليها جل الرياضات، و تعد عامل مهم و مساعد في تطبيق الحركات الرياضية بنجاح.

و تتميز السرعة بثلاث أشكال هي : السرعة الانتقالية و السرعة الحركية و سرعة الاستجابة و تسمى أيضا

بسرعة. رد الفعل و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية.

و لسرعة رد الفعل أهمية في ألعاب الكرة وخاصة في لعبة كرة السلة هذه اللعبة التي عرفت منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من اجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها كمهنة فشيئت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها حتى صارت اليوم تسمى لعبة الثواني لأهمية السرعة في الكثير من مهارتها ومن بين هذه المهارات مهارة المرتدات التي تعتبر من المهارات الأساسية في نشاط كرة السلة، حيث تتجلى لنا هذه الأهمية من خلال الاعتماد على هذه المهارة لما تكسبه من أهمية بالغة في تحقيق النتائج

الايجابية ، وهنا يظهر سبب اختيار الموضوع من خلال ما لاحظته الباحث خلال مساره التدريبي في الاختصاص، ولهذا كان الهدف من البحث هو معرفة أثر صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات في كرة السلة عند لاعبيها. ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة المرتدات في كرة السلة ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على أداء الأكابر. ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما:

الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: ويضم استنتاجات واقتراحات.



الفصل الأول  
الخطافية النظرية  
والدراسات السابقة

## 1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". ( مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص19 ).

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". ( محمد حسن علاوي، 2002، ص17 ).

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم حسن حسين، 1997، ص78).

## 1-2 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:

### 1-2-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

### 1-2-2 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

### 1-2-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص24، ص25).

### 1-2-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 24، ص 25).

### 1-3 حمل التدريب :

#### 1-3-1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 59، ص 61).

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء.

#### 1-3-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.

- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة

التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

#### 1-3-3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم

حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.

- الحمل الاقل من الأقصى.

- الحمل متوسط.

- الحمل بسيط.

- الحمل متواضع. (محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 83).

### 1- 3- 4 مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

#### 1- 3- 4- 1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

#### 1- 3- 4- 2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدريج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدريج بعد نميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

#### 1- 3- 4- 3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998، ص52).

#### 1- 3- 4- 4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

#### 1- 3- 4- 5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص67، ص74).

### 1- 3- 4- 6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 75) .

### 1-4 الصفات البدنية :

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 249) .

ويذكر محمد عبد الغني : بأن هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على إحتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي ( القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). (عثمان محمد عبد الغني ، 1987، ص 133) . وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساساً إلى إعداد الفرد أو الرياضي بندياً بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة. (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص 53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله صلى الله عليه وسلم، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين، ضخم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القوام، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد. (أمين أنور الخولي، 1990، ص 93) .

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدلاً القائمة)، كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمظهم (الفاحش السمنة)، ولا بالمكثم (كثير اللحم)، كان أسفل الخد شتن الكف والقدمين (غليظ)، خليل النشاش والكتف إذ التفت إذ مشى بنكفي تكفياً كأنما يحط من صعب (يميل في المي إلى الأمام) . (أمين أنور الخولي، 1990، ص 93) .

### 1-5 السرعة:

لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحث المسلمين على ممارستها والتمسك بها. (أمين أنور الخولي، 1990، ص 95). كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على التسابق بالمشي لم له من أهمية لصحة الجسم فهذا أبو هريرة قال: "ما رأيت أحداً أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم في مشيه كأنما الأرض تطوي له، إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث". (عبد الرزاق الطائي، 1999، ص 22، ص 23).

فأما مسابقته بالأقدام :ففي مسند الإمام أحمد، وسنن أبي داوود من حديث عائشة قالت:سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم ،سابقني فسبقني فقال:"هذه بتلك".وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي صلى الله عليه وسلم لصحابه : "تقدموا" فتقدموا ثم قال لعائشة :سابقيني فسبقته: ثم سابقني وسبقني ،فقال : "هذه بتلك". ( عبد الرزاق الطائي،1999،ص22،ص23).

ولقد ثبت عن أبي بكر الصديق أنه سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه ،وكان أن غار الرسول صلى الله عليه وسلم ثم تلاه أبو بكر الصديق ،ثم عمر بن الخطاب رضي الله عنهم أجمعين .(أمين أنور الخولي،1990،ص110).

وروي المحاملي عن ابن عمر ،أن عمر بن الخطاب سابق الزبير بن العوام،فسبقه الزبير فقال: سبقتك ورب الكعبة ،ثم إن عمر بن الخطاب سابقه مرة أخرى فسبقه عمر فقال :سبقتك ورب الكعبة.(أمين أنور الخولي،1990،ص113).

وتعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية،وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن،كما يحدث في ألعاب المضمار كجري 100متر،1500متر،السباحة،التجديف... الخ ،أو أداء مهارة معينة يتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز على حصان القفز ومحمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي. (عادل عبد البصير علي،1999،ص104).

أما مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية فهو يعبر عن الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن،وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة-التغير في المسافة-بالنسبة للزيادة في الزمن- التغير في الزمن.

ويرى تشارلز أ.بيوكر أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. ويميز هارة بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي:

1-السرعة الانتقالية، 2-السرعة الحركية، 3-سرعة الاستجابة.

ويرى البعض أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.(عادل عبد البصير علي،1999، ص105)

أما المفهوم الفيزيائي والفسيولوجي للسرعة حيث اعتبرت السرعة واحدة من المكونات الأساسية للصفات الحركية لأنها تلازم معظم أنواع النشاط الحركي،ويتحصل بسبب إخراج قوة معينة لدفع وتحريك الكتلة.لقد اعتبرت السرعة ضرورية لكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى،كذلك اعتبرت من العناصر الأساسية التي تقرر المستوى في الفعاليات والألعاب الرياضية. (.فاسم حسن حسين،1998،ص33،ص34).

فمصطلح السرعة يستخدم نتيجة الاستجابة العضلية السريعة والتبادل بين حالي الانقباض والانبساط العضلي أثناء عمل ما يتطلب سرعة خاصة مناسبة تنسجم فيها حركة أطراف الجسم مع بعضها. لذا اعتبرت السرعة في التربية الرياضية:

أ- الاستجابة السريعة الحاصلة من الحافز أو الاستثارة أي تكيف أجهزة وأعضاء الجسم.  
ب- الأداء الحركي بمقاومات مختلفة.

ج- القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية.

د- القابلية علة إنجاز عمل معين بسرعة عالية بأقصر زمن ممكن.

هـ- السرعة التي يعبر عنها بالتردد الحركي (تحصل بواسطة قياس عدد الحركات في الوحدة الزمنية). (قاسم حسن حسين، 1998، ص33، ص34).

الصحيح فالتخطيط لتنفيذ العملية التدريبية تتطلب مراعاة خصوصية شكل الجسم والمرحلة العمرية عند الأطفال والمراهقين أو الشباب، إضافة إلى قوانين ومراحل تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي والعلاقة المثلى المتبادلة بينهما أثناء الفعاليات الحركية.

يحدد مصطلح السرعة فيزيائياً بأنه "المسافة في الوحدة الزمنية" أو أنها "تعبّر عن نتائج وظيفة الإزاحة على الزمن" كما تعرف بأنها نسبة العلاقة بين الزيادة في المسافة على الزيادة في الزمن، كما يصطلح عليها "المسار × الزمن".

أما من وجهة نظر فسيولوجية فهو عبارة عن العمليات الفسيولوجية والإثارة العضلية التي تحصل في وقت قصير لتحدث الطاقة الحركية للأعصاب.

أما من الجانب التشريحي فالسرعة عبارة عن استجابة عضلية سريعة بين حالي الانقباض والانبساط كما أنها القدرة على أداء حركات مختلفة أو متشابهة وفق المثبرات الحركية، كذلك تعرف بأنها "سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه العضوي لإثارة العضلات على الانقباض والانبساط". (قاسم حسن حسين، 1998، ص34، ص46).

### 1-5-1 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، وأن أهم هذه العوامل ما يلي:

#### 1-1-5-1 الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

ثبت علمياً أن عضلات الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء الأولى تتميز بالانقباض البطيء في حين أن الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالأولى ونتيجة للأبحاث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي وجد أنه يتطلب وقتاً طويلاً لتنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته للوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيرة في ألعاب القوى والسباحة لمسافات قصيرة في مسابقات السباحة.

كما أن وصوله إلى مستوى معين يتوقف على الخصائص الوراثية التي يتميز بها تكوين جهازه العضلي. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص106).

### 1-5-1-2 النمط العصبي:

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي نظرا لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات الكف إلى حالات الإثارة تعتبر أساسا لقدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

### 1-5-1-3 القوة المميزة بالسرعة:

أثبتت البحوث التي قام بها أوزلين إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمسابقي المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما استطاع مونتزفاي إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوى عضلات الساقين لذلك فإن محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

### 1-5-1-4 القدرة على الاسترخاء العضلي:

من المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات أو إلى ارتفاع درجة الإثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة

### 1-5-1-5 قابلية العضلة للإمتطاط:

أثبتت البحوث العلمية في المجال البيولوجي أن الألياف العضلية لها خاصية الامتطاط وأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة في الأداء فقط بل أيضا العضلات المانعة أو العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات .

### 1-5-1-6 قوة الإرادة:

إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته، فقدرته الفرد الرياضي على لمقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص107).

### 1-5-1-2 خصائص تطوير السرعة عند الذكور:

إن أحسن فترة مناسبة لتطوير صفة السرعة تكون في فترة الطفولة، وذلك لتطابق الفترة الزمنية (القصيرة) للجهد مع الإمكانيات الوظيفية للأطفال مع توافر المؤثرات الحركية في الأجهزة الحسية، وتنظيم الأجهزة الحركية. لذلك فإن أهم مشكلة فسيولوجية في نظريات التربية تكمن في دراسة الوظيفة الحركية لجسم الإنسان في التطور العمري. يفهم تحت مصطلح الوظيفة الحركية "مجموع الصفات البدنية والقدرات وقابلية الفرد. فالوظيفة الحركية تصنف ضمن الوظائف الفسيولوجية المعقدة التي تحقق التكيف على الظروف الخارجية والداخلية". (قاسم حسن حسين، 1998، ص126، ص138).

كما تدل البحوث على أن دراسة الصفات المرفولوجية (التيارات الجسمية الخارجية) والخصائص الوظيفية لجسم الإنسان تلعب دوراً مهماً في عمليات الاستخدام الأمثل لوسائل التدريب السرعة وطرقها في المراحل العمرية المختلفة. فتطوير كل وظيفة من وظائف جسم الإنسان تحصل ضمن فترة عمرية مناسبة يتم فيها ذلك التطور. لهذا فإن تحديد تنمية الوظائف الحيوية كالوظيفة الحركية يعتبر مهماً، ويأخذ المكان الأول من الجانب الفسيولوجي في تطبيق نظريات تنمية السرعة.

أما خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين عمر 16-18 سنة فيتمثل في حصول تطور للسرعة زيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر. فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية، أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة. كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة. كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة. ويمكن الوصول إلى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية. فالتدريب الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في مستويات العليا.

كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم. إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم إلا أن تحسن المستوى عند الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم. (قاسم حسن حسين، 1998، ص126، ص138).

إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة. أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة. ويفسر (زاتسيورسكي 1966) أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة، والتي تسبب في النهاية أحياناً حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، وتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل منهاج الوسائل والطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية. لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها.

لذا وجب تنمية وتحسين السرعة لأنها أصبحت من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في دفاع الخصم، وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار، 1994، ص58، ص59).

ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلييته. وتعطى ترمينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة، وهناك ترمينات عامة لتحسين السرعة وترمينات خاصة، فالترمينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما الترمينات الخاصة فهي أساسا لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة. (حنفي محمود مختار، 1994، ص58، ص59). وهناك مبادئ لتنمية السرعة تتمثل في:

- 1- تبدأ ترمينات السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ ترمينات السرعة الخاصة باستخدام الكرة.
  - 2- تهيئة اللاعبين نفسيا لتدريبات السرعة بعمل فترة إحماء كافية لتجنب الإصابات وليصبح التدريب مؤثرا.
  - 3- التدرج والإيضاح لكمية التدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب.
  - 4- أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.
  - 5- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء.
  - 6- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنبنا لتقلص العضلات والأرططة.
  - 7- تعطى تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد وتستمر طوال فترة المنافسات وان يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحماء جيدة ويجب إعطائها قبل ترمينات التحمل.
  - 8- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تسمح بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.
  - 9- يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3-5 مرات أسبوعيا مع استخدام شدة تدريبات تتراوح ما بين 85-100 بالمائة من أقصى مقدرة اللاعب بتكرار لعدد مجموعات من 3-6 مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين 2-6 دقائق عل أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30-50 متر.
  - 10- يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين. (حسن السيد أبو عبدة، 2001، ص61، ص62).
- ولأننا تطرقنا في دراستنا لسرعة الفعل يجب العمل على تنميتها وتطويرها حيث أشرنا سابقا أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والجري في ألعاب القوى، وركوب الدراجات والتجديف وكرة القدم و كرة الطاولة... إلخ.
- ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:
- بالنسبة لشدة حمل التدريب:

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وأن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد ، 1993، ص178).

- بالنسبة لحجم حمل التدريب :

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة، ويفضل بناء على ذلك التدريب على مسافة حتى 25 متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين (20-80م) بالنسبة للعدائين ومسافات تتراوح ما بين (100-200 م) بالنسبة للمجدفين، وبالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، كرة الطائرة، فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين (10-20 م) وبالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين (10-30م) نظرا لكون حجم الملعب، كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

- بالنسبة لفترات الراحة:

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين 2-5 دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به من شدة وحجم.

1-5-3 أنواع السرعة :

1- السرعة الانتقالية.

2- السرعة الحركية "سرعة الأداء".

3- سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة".

1-5-3-1 السرعة الانتقالية :

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

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

1-5-3-2 السرعة الحركية :

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

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

1-5-3-3 سرعة رد الفعل :

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير . (كمال و حسنين ، 2001 ، ص57).

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (كمال و حسنين، 2001، ص57).

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

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية، و طبيعية في الفرد دون إرادة منه(حنفي محمود مختار، 1980، ص58).

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

و يمكن أن يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل ( زمن الرجوع ). (حنفي محمود مختار، 1980، ص89).

### 1-6- ماهية زمن رد الفعل :

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير ، و يعرف المثير بكونه ذلك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبهات أو المثيرات . (محمد صبحي حسنين ، 1987 ، ص463).

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

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

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

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

أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الاستجابة الحركية. (محمد صبحي حسنين ، 1996 ، ص463).

### 1-6-1 العوامل المؤثرة في رد الفعل :

-الحاسة المستخدمة:

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

-نوع المثير :

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

-شدة المثير:

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا.

فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي. و هكذا . (محمد صبحي حسنين، 1996، ص466).

-الحالة التدريبية:

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

-الإجهاد:

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

- التركيز:

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية. (محمد صبحي حسنين، 1996 ، ص466).

- الحالة النفسية :

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

- التوقع :

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

-درجة الحرارة :

أثبتت بعض الدراسات 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 حسنين، 1996 ، ص466).

1-6-2 أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما:

1-6-2-1 سرعة رد الفعل البسيط :

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

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

### 1- 6- 2- سرعة رد الفعل المركب :

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

- بداية حدوث المثير.
- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس، فمثلا (الأذن ، العين ... إلخ .
- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.
- لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .
- اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد 1993 ، ص181 ، ص183).

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

### 1 - 6- 2- 3- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

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

### 1- 6- 2- 4- رد الفعل المركب بعدة استجابات :

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

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم ، و كذلك لاعب الملائمة الذي يوجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997 ، ص189 ، 190).

### 1- 6- 3- أهمية صفة السرعة و ضرورة تسميتها :

تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المطلوبة في كل النشاطات و مختلف أنواع الرياضات ، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية . فمثلا هي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى ، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة و في الدراجات و التجديف و كرة القدم و كرة السلة و في كرة اليد . هذه الأخيرة تلعب صفة السرعة دورا كبيرا و فعالا في تحسين الأداء الحركي و المهاري ( سواء كانت سرعة انتقالية ، الجري في الهجوم المضاد ، سرعة حركية ، استقبال الكرة و المراوغة ثم التمرير ، أو سرعة رد الفعل "صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى) . كما وضعها لارسون و يوكم و بيو تشر و باقر دوكانز و هجمان و بارو و مجي و ابكرت و هاوه و ماتيفيف و زاتسورسكي ضمن مكونات اللياقة البدنية . (محمد صبحي حسانين ، 1996 ، ص362).

ووضعها كلارك و لارسون و يوكم و بيو تشر و كيورتن و ولجووس ضمن مكونات اللياقة الحركية .  
و وضعها كلارك و أيكرت و بارو و مجي و هوكي ضمن مكونات القدرة الحركية .(محمد صبحي حسانين ، 1996 ،  
ص362).

لنعصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني ، و يعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب  
القوى و السباحة ، كما أنه ضروري في الدراجات و التحديف و كرة القدم و السلة و الهوكي .  
و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، و يمكن إعتبار السرعة و القوة مثلا زمن في معظم ألوان النشاط  
البدني ، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة POWER أو القوة المتفجرة EXPLOSIVE  
STRENGTH كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر واضحا ذلك في كرة القدم و كرة اليد  
و السلة . (ريسان خريط مجيد، 1997 ، ص533).

كما أنه ليست مظاهر السرعة فقط هي التي تختلف من رياضة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا .  
و لسرعة الرياضي أهمية كبرى في أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة .  
و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى التي يحدد مستوى سرعة الرياضي . (ريسان خريط مجيد، 1997 ،  
ص533).

و لهذا تظهر ضرورة و أهمية تنمية السرعة بواسطة التدريب المنتظم و المتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصبي و  
العضلي و من ثم تطوير الصفات البدنية الأخرى و التي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية و  
الجماعية و خاصة في كرة اليد .

#### 1 - 6 - 4 - طرق تنمية سرعة رد الفعل :

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق :

#### 1-6-4-1- تنمية سرعة رد الفعل البسيط :

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل البسيط عدة طرق :

#### أ-التدريب مع تغيير الظروف الخارجية :

و تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا و هي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه  
الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة و محدودة أو مع تغيير  
الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب .

#### ب - التدريب مع استخدام الطريقة الحسية :

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين 1958" و هي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي و قدرة الفرد على  
الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة ، و تنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن  
الكمون و زيادة سرعة رد الفعل الحركي . (عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997 ، ص 15).

وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في:

### المرحلة الأولى :

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

### المرحلة الثانية :

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه ، و مع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة . (عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997 ، ص 15 ).

### المرحلة الثالثة:

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

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

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها ، و هي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم... إلخ . سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات :

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

**ب - رد الفعل اتجاه هدف متحرك :** يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 0،25 ، 0،3 ، و 1 ثا ، و قد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي 5، 0 ثا و بهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغيير هذه الصفة قابلة للتدريب و يمكن تنميتها ، حيث يمكن استخدام ترمينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و

تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة ، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة . (عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي ، 1997، ص 15).

**ج - طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع :** و هي تركز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية امكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة و بطريقة مجدية و فعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب و تطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط و المركب . (عبد الحق ، فيصل رشيد عياش الديلمي ، 1997، ص 15). كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعشار الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر ب ( 0,25، 0ثا ) بمدى يتراوح ما بين ( 0,20-0,35، 0ثا ) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين ( 0,15-0,20، 0ثا ) و عادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى . (ريسان خريط مجيد ، 1997 ، ص 543 ، ص 544).

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

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر ب ( 30- 40 % )

### 1- 6- 5- تنمية السرعة الحركية :

تتطلب تنمية السرعة الحركية ما يلي :

- أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية و عالية جدا ( إلى أقصى حد ) .
- أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة .
- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .

### 1- 6- 6- تنمية قدرة التسارع :

تتطلب تنمية قدرة التسارع ما يلي :

- أن تكون السرعة التي يصل اليها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد) .
- أن تكون المسافة كافية للوصول إلى السرعة القصوى .
- أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريب السرعة .
- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .

### 1- 6- 7- تنمية السرعة القصوى :

تتطلب تنمية السرعة القصوى مايلي :

- أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد) .
- أن تكون المسافة قصيرة ما يعادل 6- 10 ثوان اعتبارا من نهاية مرحلة التسارع و حتى لحظة أخذ السرعة في الإنخفاض .
- أن تكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .

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

### 1-6-8 شروط السرعة :

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

للشروط الوظيفية أهمية حاسمة ، خاصة الأعضاء و الأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي و الجهاز العضلي . (ريسان خريط مجيد ، 1997، ص 535 ، 536).

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

- عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة .

-تفاعلات توليد الطاقة في العضلة .

-عملية الاستجابة العضلية .

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

إن قدرة التحمل الأساسي أساس سرعة الأداء في المباراة . و تنحى قدرة التحمل الأساسي خاصة أثناء مرحلة تدريب الناشئين لتكييف القلب و الدورة الدموية (ريسان خريط مجيد ، 1997، ص 535 ، 536).

مع متطلبات الأداء العالي للسرعة . على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتحسن سرعة استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة.

و على أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل السرعة باستخدام الطريقة التكرارية و متطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة.

أما الشروط النفسية تتخلص في قوة الإرادة التي تشترط الاستفادة منها إتقان التكنيك بشكل جيد و قدرة التركيز التي لها أهمية خاصة في مرحلة البدء و القدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو بمجهودات كبيرة متكررة . (ريسان خريط مجيد: 1997، ص 537).

### 1-6-9- المتطلبات البيولوجية للسرعة :

قطع مسافات بأقصى سرعة ممكنة يبذل أقصى جهد يصاحبه سرعة في الجهاز الدوري بالجسم لإمداد العضلات العاملة بالوقود اللازم عن طريق الدم المحمل بالأوكسجين ، و هذا العمل يتطلب كفاءة في العمل تحت ظروف نقص الأوكسجين و ذلك بالاستخدام الأكسدة الهوائية ويتم هذا باستخدام ( ATP ) تحويل الجلوكوز إلى حامض البيروفيك الذي يكون دائرة الأكسدة ( دائرة حمض الستريك ) أو دورة كريس .

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

الهيموجلوبين - الأوهيموجلوبين .

و عندما يطول زمن الأداء فإن مصادر الطاقة الهوائية تسهم بدور أكبر في الأداء ، و في هذا الصدد يلاحظ أن معظم الاختبارات التي صممت لقياس خصائص نظم الطاقة تعتمد على عامل الزمن .(كمال عبد الحميد ، 1997 ، ص 90 ، ص93).

### 1-6-10- 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 اللاعب 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 .

- الاختيار 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).

### 1-6-11- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

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

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي.
- القوة المميزة بالسرعة . (عادل عبد البصير علي، 1999، ص106، ص107).

• القدرة على الاسترخاء العضلي.

• قابلية العضلة للإمتطاط .

• قوة الإرادة.(عادل عبد البصير علي 1999 ص106، ص107).

### 1-6-12- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة :

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

#### 1-12-6-1- فترة استمرارية التمرين :

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية.

#### 1-12-6-2- شدة التمرين :

تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة.

#### 1-12-6-3- فترات الراحة البينية :

يختلف زمن الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين و حجم العضلات المشاركة و فترة استمرارية أداء التمرين. زيادة طول فترة الراحة البينية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق و التي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.

#### 1-12-6-4- عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين و كذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين و شدته و حجم العضلات المشاركة في العمل. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1997 ، ص 200 ، ص201).

#### 1-13-6-1- العوامل ذات العلاقة بالسرعة :

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

#### 1-13-6-1- العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية :

السرعة جزء منها موروث و جزء آخر مكتسب.

#### 1-13-6-2- القوة العضلية:

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

#### 1-13-6-3- التوافق العضلي العصبي:

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

#### 1-13-6-4- المرونة و المطاطية: كلما زادت مرونة المفصل و مطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

#### 1-13-6-5- الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة :

الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة . (مفتي إبراهيم حماد 2001، ص204، ص205).

### 1-6-14- الوسائل المساعدة على زيادة السرعة :

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

### 1-6-14-1 طريقة راتوف 1972 :

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

### 1-6-14-2 طريقة التأثيرات المتغيرة :

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

و بصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من 5-25% . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1994، ص 197 ، ص 198).

### 1-6-15- مبادئ تراعى عند تعميم و تنفيذ تمرينات السرعة:

- \* التأكد من الإحماء الجيد و إطالة العضلات إلى أقصى مدى لها مثل بدء تمرينات السرعة.
- \* يراعى أن الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب / اللاعبه.
- \* مسافة أو زمن إنجاز التمرين يجب أن لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة.
- \* يراعى و بشكل أساسي أن تحسّن السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع و من السهل إلى المركب.
- \* تنوع التمرينات و تغييرها قبل أن يمل اللاعب / اللاعبه أداءها. (مفتى إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 207 ، ص 208).

### مكونات السرعة و دورها في تحسين قدرات الرياضي :

تصرف سريع جدا ولأكثر فعالية ممكنة للعب ← سرعة الحركة و تدخل القدرات التكنولوجية و اللياقة البدنية.

إنجاز بسرعة قصوى التمارين بواسطة الكرة ← سرعة الحركة بالكرة.

إنجاز بسرعة قصوى الحركات الدورية و ← سرعة الحركات بدون كرة الغير الدورية.

رد الفعل سريع جدا للحركة الفعالة من ← سرعة رد الفعل بين شتى الحركات الممكنة.

اختيار سريع جدا للحركة الفعالة من ← سرعة أخذ القرار بين شتى الحركات الممكنة. (وجيه محجوب، 1987، ص 265).

بالاعتماد على الخبرة والمعرفة الفعالة ← سرعة التنبؤ نستطيع التنبؤ بحركات الخصم والزملاء  
و كذلك تطورات اللعب.

إستعاب تحليل و استغلال سريع لمعلومات ← سرعة الإدراك .

**1-7-1- المهارة :** تعرف المهارة أنها تلك الحركات التي تؤدي بوجود تكتيك رياضي تعلم من قبل وتخضع لقوانين واللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية. (وجيه محجوب، 1987، ص265).

وهي تظهر على أنها تصرف اتوماتيكي إرادي وتنفذ على أساس طريقة آلية لتحقيق تصرف ما.(عبد علي أنصيف، 1988، ص225).

### 1-7-1-1 المرتدات في كرة السلة :

إن أداء المرتدات في كرة السلة هي محاولات اللاعب الحصول على الكرة المرتدة من أعلى نقطة بعد ارتدادها من الهدف اثر التهديد الفاشل ، وان الفريق الذي يسيطر على الكرة يملك السيطرة على المباراة أطول فترة ممكنة وهذا العمل الفريق المدافع فرصا أكثر للتسجيل وان الفريق تزداد فرصه في زيادة فرص الهجوم وفرص تسجيل النقاط.

### 1-7-1-1-1-تعريف المرتدات:

و هي محاولات اللاعب للاستحواذ على الكرة و ذلك نتيجة التصويبات غير ناجحة. (محمد محمود عبد الرحيم ومحمد صبحي، 1982، ص70)

كذلك عرفت بأنها عودة امتلاك الهجوم. (نيل ياس وديك موتا ، 1991 ، ص59).

### 1-7-1-2- النقاط الرئيسية في نجاح مهارة المرتدات:

تعتمد مهارة المرتدات عند تطبيقها في المباريات على بعض نقاط أساسية مهمة تساعد اللاعبين على القيام بها ، حيث يعتمد نجاحها على بدرجة كبيرة على هذه النقاط وهي :

### 1-7-1-2-1- التوقع :

هو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها ، أو هي انسجام الفكر مع الحركات المتعددة ، إن أهمية التوقع الحركي تنصب على هدف الحركة ثم لحظة التصرف الحركي ، متى ما توقع اللاعب هدف الحركة المراد أدائها بصورة مضبوطة فانه سوف يقوم بالتصرف الحركي الصحيح ، وهذا يعتمد على التجارب الحركية والمتراكمة على اللاعب والتي تعد إحدى أسباب نجاح التوقع . (وجيه محجوب، 1987، ص153).

أما في لعبة كرة السلة وخاصة في مهارة المرتدات فان التوقع السريع والمسبق لزواوية ارتداد الكرة واتجاهها من الهدف يضمن للاعب اتخاذ المكان الصحيح والتوقيت الجيد لأداء مهارة المرتدات بدقة عالية والاستحواذ على الكرة المرتدة ، حيث انه كلما كانت سرعة التوقع الحركي عالية من لاعب كرة السلة سيكون رسم الهدف إيجابيا مع تحقيقه.(وجيه محجوب، 1985، ص205).

### 1-7-1-2-2 اتخاذ المكان المناسب:

من واجبات اللاعبين معرفة كيفية تنفيذ مهارة المرتدات واخذ الموقع المناسب قرب السلة، بعد كل تصويب بما في ذلك اللاعب المصوب على الهدف.

فيجب على اللاعب أن يتابع المنافس وحركاته إذ أن اللاعب الجيد هو الذي يجيد المتابعة فيما إذا كان التصويب ناجحاً أو فاشلاً، لذا فإنه يتحرك بسرعة باتجاه الهدف لحظة عملية التصويب لاتخاذ المكان المناسب والأفضل والأكثر أهمية. إن اختيار المكان المناسب تحدده عوامل كثيرة منها الزاوية التي انطلقت منها الكرة ، زاوية ارتدادها وسرعتها ووضعيتها اللاعبين وطريقة تحركهم للحصول على المنطقة المناسبة للمتابعة وبعد قرب اللاعب المصوب على الهدف ، ولأجل نجاح اللاعب للحصول على المكان المناسب فلا بد من استخدام قدراته وخداعه ، تغيير اتجاهه ، للوقوف في المكان المناسب من الهدف بحيث يمكنه من الحركة السريعة دون أي مضايقة من قبل اللاعب الخصم عند أداء مهارة جمع الكرات المرتدة .(عبد الحكيم محمد وآخرون ، 1990 ، ص141 )

### 1-7-1-2-3 القفز عاليا :

وفيه يكون القفز إلى الأعلى والتوقيت المناسب للقفز بحيث يتجه جسم اللاعب باتجاه الكرة ولأجل الوصول إلى ارتفاع عال فلا بد أن يكون القفز قويا ، ويتم بدفع القدمين للأرض بقوة ، إضافة إلى ذلك يجب أن يكون القفز في مهارة جمع الكرات المرتدة متناسبا مع ارتفاع الكرة المرتدة مع الهدف في أعلى نقطة من القفز ولغرض تجنب إعاقة يد اللاعب المنافس للكرة من هنا على اللاعب أن لا يقفز متأخر أو مبكر لان في كلتا الحالتين سيؤدي إلى فقدان الكرة ، بل العمل على تحسين القفز كحركة طبيعية وأساسية مهمة يتطلب من لاعب كرة السلة إتقان هذه الحركة . (إياد عبد الكريم، وداد محمد رشاد، 1989، ص114)

### 1-7-1-2-4 زاوية ارتداد الكرة :

يقصد بها الزاوية التي ترتد بها الكرة من الهدف، ولأجل أن ينجح اللاعب في متابعة الكرة وجب عليه معرفة ما يأتي:

1. في اغلب الأحيان ترتد الكرة إلى الزاوية المعاكسة لجهة المصوب عند التصويب من الجوانب.
2. ترتد الكرة بشكل مستقيم عندما يكون التصويب بشكل مستقيم وقوس قليل .
3. في حالة التصويب من مسافة قد تتجاوز 4م فإن الكرة تكون قريبة من الهدف عند ارتدادها .
4. لا بد من اللاعب أن يقدر الزاوية تقديرا جيدا لمعرفة مكان ارتداد الكرة أثناء المباريات وهذا يأتي بطبيعة الحال من خلال زيادة التدريب عليها ضمن الوحدات التدريبية .(بول امدو ، 1963، ص59، ص60).

### 1-7-1-2-5 سرعة ارتداد الكرة:

أما سرعة ارتداد الكرة من الهدف فتتمثل دور كبير في نجاح المتابعة أو فشلها ، حيث هناك الكثير من المتابعات التي تحدث في المباراة التي يتمثل بها اللاعب بملاقاة الكرة أو سيطرته عليها، ذلك لعدم معرفة سرعة ارتداد الكرة أو نتيجة لاختلاف ما بين سرعتها وقفز اللاعب ، وهذا ما يؤدي إلى أن يكون ارتدادها إما بعيدا أو قريبا من الهدف ، وعليه يتطلب من اللاعب أن يوفق ما بين سرعة الكرة وعملية القفز ، أي خلق حالة من التناسب الطردي بينهما وان تكون لديه قدرة التقدير الجيد لسرعة ارتداد الكرة مع قفزته.(ريسان خريط وآخرون، 1979 ، ص98) .

### 1-7-1-3 صفات اللاعب المؤدي لمهارة المرتدات :

لكل لعبة رياضية تتطلب لمن يلعبها أن تتوفر فيه بعض الصفات التي تتماشى مع طبيعة أحداثها ، ولعبة كرة السلة كإحدى الألعاب الرياضية تحتوي على كثير من الصفات التي يتصف بها لاعب كرة السلة .(فانز بشير حمودات وآخرون،1970،ص137).

وان اللاعب المؤدي لمهارة المرتدات يتصف بالصفات الآتية :

### 1-7-1-3-1 طول القامة :

من صفات اللاعب المؤدي لمهارة المرتدات ان يكون طويل القامة ، حيث أن لطول أهمية كبيرة في مهارات كرة السلة لهذا فإنها تعد لعبة طوال القامة ، كما انه يشكل صفة أساسية في مهارة المرتدات لدوره في الكثير من الصراعات التي تحدث تحت السلة أثناء المباراة بين المدافع والمهاجم للحصول على الكرة المرتدة من الهدف .(محمد محمود عبد الرحيم ومحمد صبحي:1982، ص75)

### 1-7-1-3-2 اللياقة البدنية :

تكتسب اللياقة البدنية أهمية كبيرة في إعداد اللاعبين حيث إن تطور عناصرها يساعد بدرجة كبيرة على المهارات للوصول إلى الانجاز العالي في أي لعبة ، وتعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على تحمل مجهود صعب وطويل .(قاسم حسن و منصور جميل ، 1988،ص43).

وهي أيضا القدرة على الاستمرار في النشاط الحركي لفترة أطول .(قاسم المنديلاوي وآخرون، 1989،ص118).

أما في لعبة كرة السلة فان اللياقة البدنية تعني كفاية اللاعب وقدرته على أداء المتطلبات سواء كانت بدنية خطوية أو مهارية.

### 1-7-1-3-3 سرعة رد الفعل:

وهي صفة ضرورية للاعب المتابع للكرة المرتدة حيث تمثل دورا هاما وحاسما في كثير من الحالات التي تحتاج إلى رد فعل سريع يجب أن يتم بفترة قصيرة جدا ، ذلك لان طبيعة اللعب الحديث في كرة السلة يحتاج إلى رد فعل سريع من قبل اللاعب وخاصة مهارة المرتدات فعند التصويب على الهدف أو في حالة الرمية الحرة الأخيرة فن المدافعين يحاولون الدفاع عن الهدف أيضا عن طريق المتابعة.

## 2- الدراسات السابقة و المشابهة:

إن الدراسات السابقة والمشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث لذا ارتأينا أن نعرض بعض الدراسات التي تحصلنا عليها - في حدود مقدرتنا- ويمكن تلخيص نتائجها كما يلي:

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الأول البرنامج التدريبي :

### الدراسة الأولى :

دراسة وجيه احمد شبندي 1993.

"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين". هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته الدراسة على عينة قوامها (40) لاعب مصارعة رومانية (مصارعين الكبار فوق 19 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث كانت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج، وكذا كانت التوصيات على أنه عند التخطيط لتدريب إعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

### الدراسة الثانية :

دراسة عماد صالح عبد الحق 2002 .

"أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين". هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، على عينة قوامها اختار الباحث عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في القياس البعدي على متغيرات الدراسة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة :

دراسة أ.م.د. عبد الستار جاسم الأنعمي و م.د. مها صبري حسن 2008 .

"تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة". هدفت الدراسة إلى التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ، حيث قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث ، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين ، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بأن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث، وكذا أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بتأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين وكذا استخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري .

الدراسة الرابعة :

دراسة م. جبار علي جبار 2009 .

"تأثير برنامج تدريبي بالأنثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد". هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين وكان عددهم (35) لاعب تم اختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية، وجرت اختبارات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي على قاعة مركز شباب الأصمعي (البصرة) واستغرق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأنثقال (30) دقيقة. حيث استنتج الباحث مجموعة أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين، كما أوصى الباحث بضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصوى باستخدام الأنثقال لتطوير القوة العامة.

الدراسة الخامسة :

دراسة أحمد صالح 2011 .

"فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضربة الساحقة ، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس البعدي و القبلي للمجموعة الواحدة ، واستخدم الباحث عينة قوامها (12) ناشئا من (15-17) سنة من نادي السلام بقطاع غزة للعام (2010-2011)، وكانت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية ، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة و مهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي .

التعليق على الدراسات :

بالرغم من اختلاف وتنوع هذه الدراسات ، من حيث ما ترمي إليه من أهداف إلا أننا نرى أن درجة الاختلاف هذه وإن اختلفت ظاهريا ولكنها تلاقت جميعها في نقطة واحدة سعى كل باحث للتوصل إليها وهي التعرف على تأثير البرامج التدريبية المختلفة .

ومن خلال ما سبق فقد استفاد الباحث في تحديد أهداف الدراسة الحالية أثر البرنامج التدريبي المقترح في سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر ، ومن خلال اطلاعنا عليها وفحصنا لهذه الدراسات ، نلاحظ أن معظمها اعتمدت على عينة تتراوح حجمها ما بين (10-40) . كما تم اختيار العينة في الدراسات بالطريقة العمدية .

اتفقت معظم الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها على اعتماد المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية ملائمة لهذه الدراسات، وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية حيث انتهجنا المنهج التجريبي في هذه الدراسة.

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثاني سرعة رد الفعل:

الدراسة الأولى :

-تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد في كرة اليد عند تلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة الموسم الجامعي 2003-2004 من إعداد الطلبة تامة إسماعيل -زروق كمال- قصيد ناجي

وقد شملت اختبارات قبلية و بعدية التي أجريت على العينتين الشاهدة والتجريبية عدد كل عينة 28 تلميذ، و من أهداف البحث:

- وضع برنامج تدريبي فصلي يهدف من خلاله إلى تحسين أداء الهجوم المضاد انطلاقا من تحسين وتطوير سرعة رد الفعل عند تلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة

- وضع أسلوب علمي من خلال الدراسة الميدانية يجعل البحث مرجعا للاختصاصيين في المجال الرياضي.

ومن أهم النتائج نذكر ما يلي:

- البرنامج التدريبي المبني على سرعة رد الفعل يؤثر على أداء الهجوم (السرعة الانتقالية بالكرة )

- سرعة رد الفعل تؤثر على السرعة الانتقالية

كذلك نذكر أهم التوصيات فيما يلي:

- تحسين و تنمية سرعة رد الفعل يجب أن تكون قبل سن البلوغ.

- إتباع منهجية تدريب سرعة رد الفعل موازنا مع الأسلوب التقني المراد تنفيذه .

**الدراسة الثانية :**

أثر الوحدات التعليمية لتنمية صفة سرعة رد الفعل لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة

من إعداد الطلبة: جديرة رابح- بعضي إبراهيم - فطيمي لخضر

و قد شملت اختبارات قبلية وبعديّة أجريت على العينتين الشاهدة والتجريبية عدد كل عينة 20 تلميذ، ومن بين أهداف

**البحث:**

- كشف مدى فاعلية البرنامج المعمول به وتنمية سرعة رد الفعل من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثالث .

- دعوة إلى الأساتذة بتحضير دروس التربية البدنية والرياضية والاهتمام بهذه الصفة والعمل على إدماجها في البرنامج

الدراسي قصد تنميتها و كانت أهم النتائج كما يلي:

- أن سرعة رد الفعل تحسنت عند استعمال الوحدات التعليمية .

- الممارسة العادية لحصة التربية البدنية و الرياضية لا تسمح بتطوير سرعة رد الفعل.

- أن سرعة رد الفعل عند الذكور أحسن منها عند الإناث

**ومن أهتم التوصيات:**

- الاهتمام بصفة سرعة رد الفعل في البرنامج الدراسي لمادة التربية البدنية و الرياضية

- ضرورة تحديد الطرق المنهجية في تنمية صفة سرعة رد الفعل

- ضرورة برمجة سرعة رد الفعل في مرحلة عمرية مناسبة.

**-الدراسة الثالثة :** دراسة قام بها الطلبة: بوعبد الله فيصل و بن إسماعيل نصر الدين:

تحت عنوان اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

**وكانت فرضيات الدراسة:**

\* انه من حاصل عدد حصص البرنامج الدوري المقترح نستطيع أن نحسن مدة الاستجابة عند التلاميذ.

\*نفترض أن عامل الجنس و الوزن و الطول من الصفات المرفولوجية التي تساعد في التدرب على سرعة رد الفعل.

وتم استنتاج الآتي:

- \* عدد حصص البرنامج المقترح غير كافي ليكون مدة الاستجابة أغلبية التلاميذ لم تتحسن و السبب الرئيسي هو تباعد الحصص التدريبية بمعدل حصة واحدة في الأسبوع بمدة تقدر ب 45 دقيقة.
- \* تخصيص ساعتين في الأسبوع لمادة التربية البدنية و الرياضية غير كافي و لا يساعد التلاميذ على اكتساب و تعلم المهارات الحركية بصفة جيدة .
- \* كثرة العيابات و عدم المشاركة الجادة و الفعالة للتلاميذ ساهم بنسبة كبيرة في عدم تحسين مدة استجابتهم .
- \* الصفات المرفولوجية " الجنس - الطول - الوزن" لها تأثير كبير على تدريب سرعة رد الفعل عند التلاميذ.

التعليق على الدراسات:

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة و الدعم القوي للباحث، وعلى هذا فإنها تساعده في سيرورة بحثه منذ البداية وحتى النهاية إذ يتم الرجوع إليها دائما وفي كل مجالات البحث ولقد أفادتنا الدراسات السابقة التي تناولناها وتنوعت استفادتنا منها، فالدراسة السابقة الأولى ( تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد في كرة اليد عند تلاميذ الطور الثانوي (17-18) ) أفادتنا في الجانب النظري من خلال المعارف التي ضمتها الخاصة بالتكوين (التدريب) وأيضا ساعدتنا في صياغتنا لوضع الاختبارات، كما ساعدتنا في فهم الموضوع جيدا والجانب المنهجي للبحث وكذا تحديد أبعاد المشكلة وطرق جمع البيانات والمعلومات.

أما الدراسة السابقة الثانية أثر الوحدات التعليمية لتنمية صفة سرعة رد الفعل لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة " )، فساعدتنا تقريبا في نفس الأشياء إضافة إلى استقائنا منها كيفية التحليل والتفسير للنتائج. اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع هذا النوع من الدراسات . و من خلال استعراضنا لهذه الدراسات لم نجد بحثا حاول دراسة العلاقة بين سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات بصفة مباشرة.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاوله الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية. وفي الأخير نلاحظ أن كل هذه الدراسات المتعلقة بالمتغيرات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملا للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

وخلاصة القول من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

ونتيجة لتلك المؤشرات النابعة من أوجه الاختلاف والتشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر فقد استعنا بها في بحثنا لذلك نجد أن الدراسات السابقة اتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية فقط واختلفت من حيث المضمون وانطلاقا من ذلك تولدت فكرة البحث الحالي.



# الفصل الثاني

## الأطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- التدريب:

- لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (محمد

حسن علاوي، 1994، ص35)

- اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة

وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2)

- إجرائياً: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي

ممكّن.

1-2- تعريف السرعة:

- لغة: تسارع، ويسرع، إسرعا بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر. (يوسف شكري فرحات، 1996، ص 216)

- اصطلاحاً: يعرفها هارة على أنها القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن ويقول عنها علاوي أنها القدرة على

الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة. (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2001، ص246).

- إجرائياً: هي عبارة عن أداء حركات متنوعة في اقصر زمن ممكن بالانتقال أو بدون انتقال.

-تعرف السرعة على أنها القدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.

1-3- رد الفعل:

-لغة: رد: يرد، رداً، ومرداً أي أبعد/صرف/طرد/ارجع/رفض/حول. (مؤنس رشاد الدين، 1997، ص 306).

الفعل: العمل، الأثر/الدور و الجمع: أفعال وفعال و أفاعيل. (سهيل إدريس، 1997، ص 456).

- اصطلاحاً: قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتبنيه معطى في اقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة

مسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو لمسية.

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه.

(حنفي مختار، بدون سنة، ص89).

- التعريف الإجرائي: وهي سرعة الاستجابة لمثير مرئي في اقصر زمن ممكن و يطبق المهارة.

1-4- تعريف المهارة:

- لغة: المهارة هي الخدق في الشيء. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص31).

- اصطلاحاً: المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من

عناصرها المنافسة، وتعرف المهارة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء. (علي بن

هادية، بالحسن البليش، الجلالى بن الحاج يحيى، 1991، ص 71).

- إجرائيا: الشيء الذي يتعلمه الفرد ويقوم بأدائه بسهولة ودقة.

### 1-5 تعريف المرتدات:

لغة: وهو رَجَع الشَّيْءُ. تقول: رَدَدْتُ الشَّيْءَ أَرُدُّهُ رَدًّا.

اصطلاحا : محاولات اللاعب الحصول على الكرة المرتدة من اعلى نقطة بعد ارتدادها من الهدف اثر التهديد الفاشل.(محمد محمود عبد الرحيم ومحمد صبحي 1988، ص225)

إجرائيا: هي محاولات اللاعب الاستحواذ على الكرة نتيجة التصويبات الغير ناجحة.

### 2- اشكالية الدراسة :

إن المتتبع لمسار العملية التدريبية من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة سواء كانت فردية أو جماعية، يجدها تهدف إلى النمو المتكامل والمتوازن للفرد، ويعتبر نشاط كرة السلة من بين الأنشطة الهامة لما يحققه من أهداف نفسية، اجتماعية، بدنية... (عبد الفتاح، 1995 ، 2012)، ولكن لا يمكن أن تتحقق هذه الأهداف إلا إذا تمت العملية التدريبية وفق استعدادات اللاعب لتعليم التقنيات والمهارات الأساسية وبذل كل جهده في تعلم هذه المهارات وبشكلها الصحيح ووفق أسس علمية سليمة.(جاسم، فياض، 2010، ص171).

و ان الوصول الى المستوى العالي في لعبة كرة السلة يحتاج الى التركيز على قدرات بدنية ومهارية معينة دون غيرها وذلك في مراحل معينة من التدريب الرياضي لان لهذه القدرات الدور الاساسي في احراز النقاط والفوز في المباريات . وتعد المرتدات من ابرز هذه المهارات لاهميتها في تفوق الفرق المتنافسة فيما بينها، ويعد كذلك اقوى الوسائل التي تستعمل في الهجوم المباشر وان الفريق الذي يتقن لاعبه اداء مهارة المرتدات يتمكن من الفوز في المباراة، لان المرتدات تكسب الفريق محاولة هجومية اخرى اذا كان في الهجوم اما في الدفاع فان مهارة المرتدات هي الخطوة الاولى للانطلاق في هجمات معاكسة وكذلك حرمان الفريق المنافس من الهجوم مرة اخرى. وانطلاقا لما تقدم في إظهار أهمية المرتدات يشير الباحث إلى ضرورة تطوير القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة لما لها من دور كبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة

لكن من خلال اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات في لعبة كرة السلة والعمل في مجال التدريب لهذه اللعبة بدا واضحا وجود ضعف كبير في أداء مهارة المرتدات إذ أن اغلب اللاعبين لا يتفوقون على منافسيهم في أداء مهارة المرتدات خلال المباريات، ويرجع الباحث سبب ذلك إلى أن عملية تدريب تفتقر إلى الاهتمام بالقدرات البدنية ومنها سرعة رد الفعل كونها احد العوامل التي تؤثر في مستوى أداء المرتدات الأمر الذي يحول دون تقدم مستوى اللاعب ومن ثم فريقه، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع واقترح برنامج تدريبي لتنمية سرعة رد الفعل وهو ما قادنا على طرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي على تنمية صفة سرعة رد الفعل في مهارة جمع الكرات المرتدة؟

2-1- التساؤلات:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لسرعة رد الفعل بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لسرعة رد الفعل بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لسرعة رد الفعل في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية ؟

3-أهداف الدراسة :

- من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل إرتقمنا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:
- توضيح أهمية سرعة رد الفعل على أداء تقنية مهارة المرتدات لدى لاعبي الكرة السلة أكابر.
- كشف فاعلية البرنامج المقترح لسرعة رد الفعل على أداء تقنية المرتدات للاعبي كرة السلة اكابر
- الكشف عن مدى أهمية صفة سرعة رد الفعل في كرة سلة .
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات .
- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي .

4-أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية ،وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة الكرة السلة في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ،وأنة يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه المهارة .
- إلقاء الضوء على أهمية سرعة رد الفعل على أداء تقنية مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة.
- اقتراح وحدات تدريبية لتنمية سرعة رد الفعل لتحسين أداء تقنية مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة السلة الجزائرية.

5-فرضيات الدراسة :

5-1 الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مهارة المرتدة للاعبي كرة السلة .

5-2 الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لسرعة رد الفعل بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية لسرعة رد الفعل بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية لسرعة رد الفعل في الاختبار البعدي بين المجموعة الشاهدة والتجريبية .

6- أسباب اختيار الموضوع :

إن المتمعن جيدا إلى كرة السلة العالمية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين هما : القوة والسرعة بالإضافة إلى المهارات الأخرى في كرة السلة حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على سرعة اللاعبين في اداء المهارات وخاصة مهارة المرتدات التي تمنح الفريق فرصة اخرى للهجوم وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة السلة في الجزائر، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل الوقوف مع هذه المهارة والتركيز عليها وتطويرها مستقبلا .

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الجبايا ومنها:

- توضيح تأثير برنامج تدريب صفة سرعة رد الفعل على تحسين مهارة المرتدات.
- إبراز المدة الكافية لتحسين مهارة المرتدات بواسطة تدريب صفة سرعة رد الفعل.
- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة السلة الجزائرية والتي تعاني تدهور حالتها ومستواها.

# الفصل الثالث

## الإجراءات الميدانية

### لِلدِّرَاسَةِ

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية ذهبنا إلى القاعة المتعددة الرياضات معيوف سالم بالمسيلة، وذلك من أجل إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
  - التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
  - تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
  - التقرب من أفراد العينة.
- وفي الأخير خالصنا إلى ضبط وبتحديد الاختبارات التي سنقوم بتطبيقها على عينة البحث.

### 2- الخصائص السيكومترية للأداة:

#### 1-2 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص52) .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار سرعة رد الفعل باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 10 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد 5 أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

نتائج ثبات اختبار نيلسون تساوي 0.97.

نتائج ثبات اختبار العملة والفنجان تساوي 0.98.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات :

ف<sup>2</sup> : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

$$r = \frac{6 \sum f^2}{n(n-1)}$$

الجدول (أ) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار نيلسون واختبار العملة والفنجان:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار نيلسون.	0.97	0.98
02	اختبار العملة والفنجان.	0.98	0.99

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

## 2-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار نيلسون تساوي 0.97.

نتائج صدق اختبار العملة والفتجان 0.98.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

## 2-3 موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار نيلسون بالإضافة إلى اختبار العملة والفتجان فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52، ص 53).

**3- مجالات الدراسة:** نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

**المجال البشري:** تمت التجربة على فريقين من كرة السلة، فريق شباب المسيلة لكرة السلة كمجموعة شاهدة، وفريق اتحاد المسيلة لكرة السلة كمجموعة تجريبية، للموسم الرياضي 2015/2014 والذين كان عددهم 18 لاعب .

**المجال المكاني:** جرت هذه الاختبارات داخل قاعة معيوف سالم.

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

**الجانب النظري:** بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر سبتمبر 2014 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

**الجانب التطبيقي:** الاختبارات كانت كما يلي:

الاختبار القبلي: 2015/01/04.

الاختبار البعدي: 2015/03/08.

#### 4- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل لتحسين مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة أكابر. استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

#### أ- أولا: تعريف المتغير المستقل:

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

**تحديد المتغير المستقل:** برنامج تدريبي مقترح.

#### ب-ثانيا: تعريف المتغير التابع :

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

**تحديد المتغير التابع:** سرعة رد الفعل في أداء مهارة المرتدات.

#### ضبط لمتغيرات العينة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة و عزل بقية المتغيرات المخرجة من جهة أخرى و قد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

#### أ-التحكم في الزمن:

و هو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي:

- تمثل زمن إجراء الحصة التدريبية أيام الأحد و الاثنين والثلاثاء الأربعاء بمعدل 1سا لكل حصة

#### السن :

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 24-26 سنة في كل مجموعة ( تجريبية، ضابطة).

#### الجنس :

- كلتا العينتين متكونة من ذكور فقط.

### 5- المنهج المتبع في الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج لأن المنهج هو "عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون". (بودواد عبد اليمين، 2010، ص26) .

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العملية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

وتعتمد الفكرة الأساسية التي يقوم عليها المنهج التجريبي على أنه إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصرا معينا إلى إحدى المجموعتين دون الأخرى، فإن أي تغير أو اختلاف بعد ذلك بين المجموعتين يرجع إلى وجود هذا العنصر المضاف، كما أنه في حال تشابه المجموعتين وحذف عنصر معين من أحدهما دون الأخرى فإن الاختلاف أو التغير الذي يظهر يرجع إلى غياب هذا العنصر.

وبالتالي نعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة، والمنهج التجريبي يقوم أساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي.

ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (بودواد عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص136، ص137) .

### 6- مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعا أصلياً صدق تمثيله.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه: "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتباً أو سكاناً، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم "العالم" ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14، ص17). وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي النادي الرياضي للهواة اتحاد المسيلة لكرة السلة بالمسيلة بلدية المسيلة صنف أكابر و لاعبي النادي الرياضي للهواة شباب المسيلة لكرة السلة بالمسيلة بلدية المسيلة صنف أكابر.

أما تعريف العينة فهي: "إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14، ص17).

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث بحمله و محور عمله عليها و في علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، و لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، و ذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، و تمثلت عينة البحث في بعض لاعبين من فريق كرة السلة لولاية المسيلة، حيث تتكون من مجموعتين هما:

أ- المجموعة التجريبية:

تضم 9 لاعبين من النادي الرياضي للهواة اتحاد المسيلة لكرة السلة بالمسيلة بلدية المسيلة صنف أكابر.

ب- المجموعة الشاهدة :

و تضم 9 لاعبين من النادي الرياضي للهواة شباب المسيلة لكرة السلة بالمسيلة بلدية المسيلة صنف أكابر.

ج- تجانس مجموعات البحث:

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

الجدول (ب): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل إحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت)	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المتغيرات						
العمر	24.88	0.78	25.1	0.79	0.44	غير دال
الوزن	75	18.65	80	18.60	0.71	غير دال
الطول	1.82	24	1.83	23.28	1.70	غير دال

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (ن+1) - 2 وعند مستوى الدلالة (0.05) تساوي 2.12، يتبين من الجدول (ب) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

**7- أدوات جمع البيانات والمعلومات:** لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تتمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

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

**7-2 أدوات الجانب التطبيقي:** اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبارات سرعة رد الفعل و التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير سرعة رد الفعل تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

### 7-2-1 تعريف الاختبار:

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

كما عرفه **وجيه محجوب على أنه:** "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة، و يضيف **وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونس:** هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص254).

**الاختبارات البدنية:** وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأجرح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة، السرعة، التحمل.. الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

### 7-2-2 الاختبارات:

**7-2-2-1 اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل:** (ريسان خريط، 1988، ص99، ص100).

**الهدف منه:** قياس القدرة على الاستجابة

**الوسائل المستعملة:** منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م، ساعة توقيت، شريط قياس ، شريط لاصق.

**طريقة أداء الاختبار:** يقف المختبر عند نهائي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه إلى الأمام قليلا يمسك المحكم بساعة التوقيت بأحد يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما من ناحية اليسار أو من

ناحية اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة، يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .

#### الشروط:

- يعطى للمختبر عدد من المحاولات للتعرف على إجراءات الاختبار .
- يجب عدم معرفة المختبر بالاتجاه وذلك بالتنبه عليه بان المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة بالتساوي .

#### التسجيل :

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة .

درجة اللاعب هي متوسط المحاولات

7-2-2-2 اختبار العملة والفنجان : (أحمد علي علي خليفة، 2001، ص84)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الفعل .

**الأدوات والتنظيم:** ثلاث فناجين مختلفة الألوان (أحمر، أبيض، أزرق) موضوعه، يرسم ثلاثة خطوط متوازية، المسافة بين الخط الأول (البداية) والخط الثاني (خط التوجيه) قدرها (2.4 م) والمسافة بين الخط الثاني والخط الثالث (موضوع عليه الفناجين الثلاثة )، (360سم) مع ملاحظة وضع الفناجين الثلاثة على وسط وطرفي الخط الثالث، ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية وظهره مواجه للفناجين ، وفي يده قطعة عمله معدنية ، عند سماع إشارة البدء يلف ليواجه جهة الفناجين ويجري تجاهها إلى أن يتخطى خط التوجيه (الخط الثاني) وعند عبوره هذا الخط يقوم المحكم بتعيين لونا من الألوان الثلاثة (أحمر ، أو أبيض ، أو أزرق) فيتابع المختبر الجري ليضع قطعة العملة في الفنجان ذي اللون الذي حدده المحكم . يكرر الاختبار أربع مرات ويشير حسن معوض فيما يتعلق بهذا الاختبار أنه عند اختبار عدد من اللاعبين يحسن اختبار كل منهم دون حضور الآخرين ، وفي هذه الحالة للمحكم أن يعين اللون بنفس ترتيب كل حالة ، وذلك توحيداً لظروف الاختبار على جميع المختبرين.

**التسجيل :** يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر منذ صدور إشارة البدء وحتى سماع صوت ارتطام القطعة المعدنية في الفنجان . وحيث أن شروط الاختبار تتطلب إجراء أربع محاولات على الاختبار فإن الزمن الكلي للاختبار هو متوسط الأزمنة الأربعة التي سجلها المختبر في المحاولات الأربع المقررة للاختبار.

### 8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

#### 8-1 الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة معيوف سالم. وتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

- اختبارات البدنية.
- شريط قياس.
- استمارة لتسجيل البيانات.

#### 8-2- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة السلة أكابر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة سرعة رد الفعل وتحسين مهارة المرتدات انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتحسين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة أكابر .

#### 8-3 خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة السلة بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج .

#### 8-4 الخطة الزمنية للبرنامج :

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية زمن كل منها من 45 إلى 70 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2015/01/04 إلى 2015/03/08.

#### 8-5 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

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

وكان الهدف من التجربة هو:

1. التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة .
2. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .
3. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها.

4. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.
5. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل .
6. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

#### 8-6 - التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدة تدريبية نفذت وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الأحد - الثلاثاء) من الساعة 21:00 إلى 22:30.

8-7- القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي. وذلك في يوم 2015/01/04 .

8-8- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي . وذلك في يوم 2015/03/08 .

#### 9- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s إصدار 18، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

#### - المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ..، سن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س. (على لصيف، محمود السامرائي ، 1973، ص 75، ص 76) .

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:  $\bar{س}$  : يمثل المتوسط الحسابي.  
ن: عدد القيم.

#### - الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح. هذه الصيغة لـ (ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:  
ع: تمثل الانحراف المعياري.  
س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55).

- (ت) ستيودنت:

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

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

ن: عدد العينة.

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع<sup>2</sup><sub>1</sub>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sup>2</sup><sub>2</sub>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55).



الفصل الرابع  
عرض النتائج وتفسيرها  
ومناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون :

1-1-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار نيلسون	الحسابي م 1	المعياري ع 1	الحسابي م 2	المعياري ع 2	0.5	1.85	غير دالة
	1.78	0.04	1.77	0.04			

الجدول 01 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار نيلسون.

- من خلال الجدول رقم (01) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.78 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0,04. وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 1.77 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0,04 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.5 وعند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من ت الجدولية المقدره ب 1.85.

2-1-1 عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار نيلسون	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	3.5	1.85	دالة
	1.77	0.06	1.70	0.04			

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار نيلسون.

من خلال الجدول رقم (02) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.77 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0,06. وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 1.70 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0,04 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 3.5 وعند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من ت الجدولية المقدره بـ 1.85.

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين :

الاختبار	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار نيلسون	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	7	2.10	دالة
	1.77	0.04	1.70	0.04			

الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين الشاهدة و التجريبية الخاصة باختبار نيلسون.

من خلال الجدول رقم (03) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.77 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0,04. وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 1.70 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0,04 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 7 وعند درجة الحرية 16 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من ت الجدولية المقدرة بـ 2,12.

1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار العملة والفنجان :

1-2-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار العملة الفنجان	الحسابي م 1	المعياري ع 1	الحسابي م 2	المعياري ع 2	0.2	1.85	غير دالة
	1.18	0.14	1.17	0.06			

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الشاهدة الخاصة باختبار العملة والفنجان.

- من خلال الجدول رقم (04) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.18 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0.29. وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 1.17 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0.06 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 0.2 وعند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من ت الجدولية المقدرة بـ 1.85.

1-2-2 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية :

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
			الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1	
دالة	1.85	5.6	0.04	1.09	0.08	1.26	اختبار العملة الفنجان

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الشاهدة الخاصة باختبار العملة والفنجان.

-من خلال الجدول رقم (05) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.26 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0.08. وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 1.09 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0.04 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 5.6 وعند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من ت الجدولية المقدره بـ 1.85.

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين :

الاختبار	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2			
اختبار العملة الفنجان	1.17	0.06	1.09	0.04	4	2.12	دالة

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينه الشاهده والتجريبية الخاصة باختبار العملة والفنجان.

من خلال الجدول رقم (06) سجلنا في الاختبار البعدي للعينه الشاهده متوسط حسابي قدره 1.17 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0.06. وسجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره 1.09 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0.04 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي و البعدي وجدناها تساوي 4 فان درجة الحرية 16 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من ت الجدولية المقدره بـ 2,12.

- مناقشة فرضيات البحث :

- أولاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين لنا من الجداول :  
رقم (01) و(04) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة رد الفعل لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (دراسة قام بها الطلبة بوعبد الله فيصل و بن إسماعيل نصر الدين و دراسة أحمد صالح 2011 ودراسة وجيه احمد شبندي 1993).

- ثانياً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين لنا من الجداول :  
رقم (02) و(05) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما توصلت اليه نتائج (الدراسة من إعداد الطلبة تامة إسماعيل - زروق كمال - قصيد ناجي سنة 2004).

- ثالثاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين لنا من الجداول:  
رقم (03) و(06) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية صفة السرعة سرعة رد الفعل. وهذا ما يتفق مع نتائج (الدراسة من إعداد الطلبة: جديرة رابع- بعضي إبراهيم - فطيمي لخضر).

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات وأثر البرنامج التدريبي رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب صفة سرعة رد الفعل يؤثر على أداء مهارة المرتدات لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين مهارة المرتدات الضرب الساحق لدى لاعبي كرة السلة.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة سرعة رد الفعل على تحسين أداء مهارة المرتدات للاعبي كرة السلة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي قمنا بصياغتها على أن :

" للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على تحسين أداء مهارة المرتدات للاعبي كرة السلة".

# الفصل الخامس

## استنتاجات واقتراحات

استنتاجات:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا قد وصلنا إلى استخلاص نتيجة هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، وكنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج استعمال واستخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات هو عمل علمي منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وهو طريقة مدروسة ومساعدة له، وهو ما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا اختيار البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومن خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر.

حيث تعتبر صفة سرعة رد الفعل من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ويجب على المدربين الاهتمام بتدريب مهارة المرتدات بأنواعها حتى يتمكنوا من إجادتها، ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام الذراعين لجمع الكرة المرتدة.

اقتراحات:

- نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الإعداد البدني والمهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة السلة فانه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين ،وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي:
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة سرعة رد الفعل ومهارة أداء المرتدات في كرة السلة .
  - التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية .
  - استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية صفة سرعة رد الفعل
  - إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة سرعة رد الفعل وتحسين مهارة أداء المرتدات.
  - الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
  - التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة السلة والعلوم المرتبطة بها.
  - التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.
  - ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة..
  - الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
  - مشاركة المدربين في التبرصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
  - ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة السلة الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن .
  - توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

القرآن الكريم : سورة إبراهيم : الآية "07".

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط 2 ، 1997
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
- 3- أبو العلاء احمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر 1998 .
- 4- أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة 1994 .
- 5- أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 6- أحمد علي خليفة: التقويم والاختبارات، مطبعة التعليم العالي جامعة أم القرى ، 2001.
- 7- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1998
- 8- أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 9- إياد عبد الكريم و داد محمد رشاد: كرة السلة المهارات الخططية التدريب جامعة بغداد، مطبعة دار الكتاب والنشر، 1989.
- 10- بوداود عبد اليمين عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009.
- 11- بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- 12- بول امدو: الأساليب الفنية للعبة كرة السلة للمدرسين واللاعبين، ترجمة عادل عبد الله، الطبعة الاولى، سوريا مكتبة اطللس، 1963.
- 13- جاسم، محمد وفياض حيدر: أساسيات البيوميكانيك، دار الأحمدي، مصر ، 2010 .
- 14- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، مصر، 2001.
- 15- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب ، مطبعة دار الفكر ، القاهرة ، 1980.
- 16- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 17- ريسان خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، البصرة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988 .
- 18- ريسان خريبط وآخرون : الاختبارات في كرة السلة، مطابع التعليم العالي، البصرة، 1979.
- 19- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا في التدريب الرياضي، دار الشروق، 1997.
- 20- سهيل إدريس: المنهل، منشورات دار الآداب، ط1، 1997.

- 21- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 22- عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي: كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم ، 1997
- 23- عبد الحكيم محمد وآخرون: دليل التدريب في كرة السلة ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي في الموصل، 1990.
- 24- عبد الرزاق الطائي : التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي ، ط1، دار الفكر ، عمان ، 1999.
- 25- عبد الفتاح، محمود: سيكولوجية التربية البدنية بين النظري والتطبيق التجريبي، ط2، القاهرة، 1995.
- 26- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مطبعة الطيف للطباعة ، العراق ، 2004.
- 27- عثمان محمد عبد الغني: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
- 28- على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 29- علي بن هادية، بالحسن البليش، الجلاي بن الحاج يحيى: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط 7، الجزائر 1991.
- 30- عماد الدين عباس أبو زيد: الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات ، ط1، 2005.
- 31- فايز بشير حمودات وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة، جامعة الموصل، 1970.
- 32- قاسم المندلاوي: الاختبارات والقياس و التقويم في التربية الرياضية، مدرسة التعليم العالي في الموصل، ط1 ، 1989.
- 33- قاسم حسن حسين، منصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 34- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط1، عمان، 1998.
- 35- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 36- كمال عبد الحميد: محمد صبحي حسانين: رباعية الكرة الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2001.
- 37- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002 .

- 38- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دارالمعارف، ط13، مصر، 1994.
- 39- محمد صبحي حسنين: التقويم و القياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987.
- 40- محمد صبحي حسنين: محمد عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، 1997 .
- 41- محمد صبحي حسين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 42- محمد محمود عبد الرحيم ومحمد صبحي: القياس في كرة السلة، دار الفكر، القاهرة، 1982.
- 43- محمد محمود عبد الرحيم ومحمد صبحي: القياس في كرة السلة، دار الفكر ، القاهرة، 1988.
- 44- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- 45- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 46- مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والأضداد.
- 47- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 48- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001.
- 49- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
- 50- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 ، 1970 .
- 51- مؤنس رشاد الدين: الكلمن في الكلام والمعاني، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1997.
- 52- نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.
- 53- نبيل ياس وديك موتا :ترجمة علي جعفر سماكة ،كرة السلة أساسيات التفوق ، بغداد، مطابع دار الحكمة ، 1991،
- 54- وجيه محجوب : علم الحركة، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد ، 1987.
- 55- وجيه محجوب :علم الحركة ،دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد، 1989 .
- 56- وجيه محجوب: علم الحركة التعليم الحركي جامعة بغداد ،الجزء الاول ،مطبعة جامعة الموصل، 1985 .
- 57- يوسف شكري فرحات، إميل بديع يعقوب: معجم الطلاب، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1996.

# الاعلاخق

الملحق رقم (01)

- نتائج اختبار نيلسون .
- نتائج الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

درجة اللاعب	المحاولات						اللاعبين
	6	5	4	3	2	1	
1,84	1,85	1,83	1,84	1,86	1,83	1,88	اللاعب الأول
1,83	1,84	1,84	1,85	1,81	1,83	1,85	اللاعب الثاني
1,76	1,69	1,77	1,72	1,83	1,78	1,82	اللاعب الثالث
1,86	1,83	1,84	1,87	1,87	1,88	1,9	اللاعب الرابع
1,65	1,6	1,54	1,65	1,7	1,71	1,75	اللاعب الخامس
1,73	1,69	1,65	1,76	1,73	1,78	1,8	اللاعب السادس
1,82	1,74	1,76	1,86	1,85	1,85	1,9	اللاعب السابع
1,78	1,73	1,65	1,86	1,76	1,83	1,88	اللاعب الثامن
1,74	1,73	1,74	1,76	1,75	1,76	1,73	اللاعب التاسع

- نتائج اختبار نيلسون.
- نتائج الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

درجة اللاعب	المحاولات						اللاعبين
	6	5	4	3	2	1	
1,75	1,75	1,78	1,75	1,75	1,72	1,76	اللاعب الأول
1,70	1,68	1,65	1,7	1,72	1,74	1,76	اللاعب الثاني
1,63	1,66	1,59	1,63	1,64	1,62	1,65	اللاعب الثالث
1,74	1,75	1,76	1,73	1,73	1,73	1,77	اللاعب الرابع
1,65	1,58	1,6	1,65	1,68	1,7	1,73	اللاعب الخامس
1,74	1,78	1,7	1,77	1,73	1,71	1,76	اللاعب السادس
1,75	1,7	1,73	1,77	1,74	1,79	1,81	اللاعب السابع
1,72	1,65	1,67	1,75	1,72	1,76	1,79	اللاعب الثامن
1,65	1,64	1,65	1,66	1,65	1,66	1,65	اللاعب التاسع

الملحق رقم (02)

- نتائج اختبار نيلسون.
- نتائج الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة.

درجة اللاعب	المحاولات						اللاعبين
	6	5	4	3	2	1	
1,83	1,84	1,86	1,85	1,81	1,83	1,84	اللاعب الأول
1,78	1,73	1,65	1,86	1,76	1,83	1,88	اللاعب الثاني
1,75	1,7	1,72	1,75	1,77	1,79	1,82	اللاعب الثالث
1,79	1,73	1,7	1,86	1,76	1,83	1,91	اللاعب الرابع
1,81	1,77	1,76	1,86	1,76	1,85	1,89	اللاعب الخامس
1,72	1,65	1,67	1,74	1,72	1,79	1,79	اللاعب السادس
1,74	1,75	1,76	1,73	1,73	1,76	1,76	اللاعب السابع
1,75	1,73	1,74	1,75	1,77	1,78	1,77	اللاعب الثامن
1,80	1,73	1,74	1,86	1,76	1,88	1,86	اللاعب التاسع

- نتائج اختبار نيلسون.
- نتائج الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة.

درجة اللاعب	المحاولات						اللاعبين
	6	5	4	3	2	1	
1,82	1,84	1,83	1,81	1,85	1,81	1,82	اللاعب الأول
1,78	1,73	1,72	1,79	1,76	1,83	1,85	اللاعب الثاني
1,82	1,8	1,86	1,82	1,8	1,83	1,84	اللاعب الثالث
1,79	1,72	1,86	1,79	1,76	1,8	1,83	اللاعب الرابع
1,80	1,73	1,76	1,82	1,84	1,85	1,82	اللاعب الخامس
1,70	1,65	1,67	1,72	1,72	1,73	1,75	اللاعب السادس
1,74	1,75	1,73	1,75	1,73	1,73	1,77	اللاعب السابع
1,74	1,73	1,75	1,73	1,74	1,76	1,77	اللاعب الثامن
1,8	1,75	1,76	1,9	1,77	1,82	1,8	اللاعب التاسع

الملحق رقم (03)

- نتائج اختبار العملة والفنجان.
- نتائج الاختبار القبلي.
- العينة التجريبية.

درجة اللاعب	المحاولات				اللاعبين
	4	3	2	1	
1,18	1,18	1,17	1,19	1,2	اللاعب الأول
1,25	1,22	1,23	1,25	1,3	اللاعب الثاني
1,16	1,18	1,16	1,15	1,18	اللاعب الثالث
1,26	1,23	1,24	1,26	1,33	اللاعب الرابع
1,32	1,23	1,3	1,37	1,4	اللاعب الخامس
1,42	1,33	1,36	1,47	1,52	اللاعب السادس
1,28	1,22	1,26	1,31	1,35	اللاعب السابع
1,34	1,24	1,34	1,38	1,42	اللاعب الثامن
1,19	1,18	1,21	1,22	1,18	اللاعب التاسع

- نتائج اختبار العملة والفنجان.
- نتائج الاختبار البعدي.
- العينة التجريبية.

درجة اللاعب	المحاولات				اللاعبين
	4	3	2	1	
1,03	1,02	1,02	1,04	1,06	اللاعب الأول
1,08	1,06	1,12	1,1	1,05	اللاعب الثاني
1,06	1,04	1,06	1,06	1,09	اللاعب الثالث
1,12	1,07	1,11	1,13	1,18	اللاعب الرابع
1,08	1,05	1,06	1,12	1,12	اللاعب الخامس
1,12	1,08	1,1	1,14	1,19	اللاعب السادس
1,06	1,01	1,08	1,07	1,11	اللاعب السابع
1,17	1,11	1,15	1,21	1,23	اللاعب الثامن
1,12	1,06	1,09	1,16	1,18	اللاعب التاسع

الملحق رقم (04)

- نتائج اختبار العملة والفنجان.
- نتائج الاختبار القبلي.
- العينة الشاهدة.

درجة اللاعب	المحاولات				اللاعبين
	4	3	2	1	
1,5	1,48	1,49	1,53	1,5	اللاعب الأول
1,25	1,23	1,24	1,25	1,31	اللاعب الثاني
1,09	1,08	1,12	1,1	1,09	اللاعب الثالث
1,06	1,05	1,07	1,06	1,08	اللاعب الرابع
1,23	1,19	1,22	1,23	1,31	اللاعب الخامس
0,98	0,98	0,99	0,97	1	اللاعب السادس
1,24	1,23	1,25	1,24	1,27	اللاعب السابع
1,18	1,18	1,21	1,17	1,18	اللاعب الثامن
1,17	1,19	1,16	1,15	1,2	اللاعب التاسع

- نتائج اختبار العملة والفنجان.

- نتائج الاختبار البعدي.

- العينة الشاهدة.

درجة اللاعب	المحاولات				اللاعبين
	4	3	2	1	
1,13	1,13	1,14	1,13	1,15	اللاعب الأول
1,3	1,31	1,29	1,27	1,33	اللاعب الثاني
1,2	1,2	1,18	1,18	1,24	اللاعب الثالث
1,15	1,12	1,17	1,19	1,15	اللاعب الرابع
1,25	1,27	1,25	1,24	1,27	اللاعب الخامس
1,12	1,1	1,11	1,14	1,15	اللاعب السادس
1,15	1,14	1,13	1,17	1,16	اللاعب السابع
1,16	1,19	1,12	1,16	1,18	اللاعب الثامن
1,10	1,08	1,1	1,09	1,16	اللاعب التاسع

## الملحق رقم (5)

العينة الاستطلاعية:

- نتائج اختبار نيلسون.

- نتائج الاختبار الأول:

درجة اللاعب	المحاولات						اللاعبين
	6	5	4	3	2	1	
1,78	1,77	1,78	1,74	1,82	1,81	1,8	اللاعب الأول
1,65	1,58	1,6	1,65	1,68	1,7	1,73	اللاعب الثاني
1,65	1,6	1,54	1,65	1,7	1,71	1,75	اللاعب الثالث
1,67	1,58	1,6	1,65	1,68	1,75	1,76	اللاعب الرابع

- نتائج الاختبار الثاني:

درجة اللاعب	المحاولات						اللاعبين
	6	5	4	3	2	1	
1,75	1,69	1,78	1,74	1,75	1,77	1,8	اللاعب الأول
1,67	1,63	1,57	1,65	1,7	1,77	1,72	اللاعب الثاني
1,64	1,66	1,62	1,63	1,64	1,62	1,68	اللاعب الثالث
1,60	1,66	1,57	1,61	1,62	1,58	1,61	اللاعب الرابع

الملحق رقم (6)

نتائج اختبار العملة والفنجان.

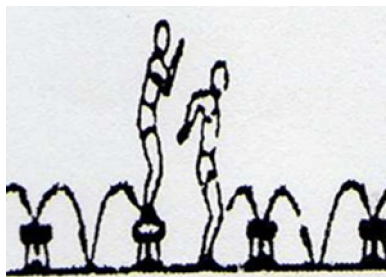
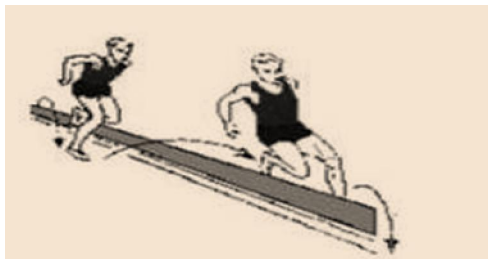
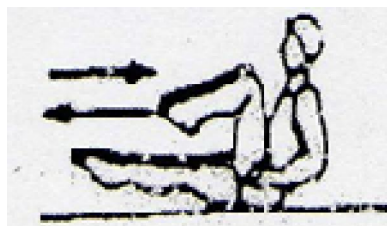
نتائج الاختبار الأول:

درجة اللاعب	المحاولات				اللاعبين
	4	3	2	1	
1,13	1,13	1,14	1,13	1,15	اللاعب الأول
1,3	1,31	1,29	1,27	1,33	اللاعب الثاني
1,2	1,2	1,18	1,18	1,24	اللاعب الثالث
1,15	1,12	1,17	1,19	1,15	اللاعب الرابع

- نتائج الاختبار الثاني:

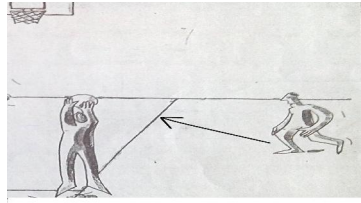
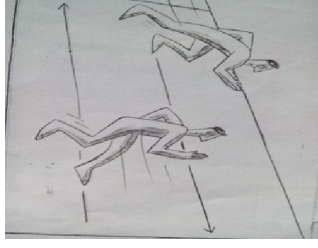

درجة اللاعب	المحاولات				اللاعبين
	4	3	2	1	
1,12	1,1	1,11	1,14	1,15	اللاعب الأول
1,15	1,14	1,13	1,17	1,16	اللاعب الثاني
1,16	1,19	1,12	1,16	1,18	اللاعب الثالث
1,10	1,08	1,1	1,09	1,16	اللاعب الرابع

الأسبوع الأول .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الأولى	الوسائل: صفارة، ميقاتي، مقاعد خشبية .
الشدة: 80-90%	المدة : 60 د
الهدف العام من الحصة : تنمية كتلة العضلية.	

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د		-الجرى حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل والاطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
2×4 راحة 1د	15د		التمرين 01: يقوم اللاعب بضم الرجلين الى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد خشبية ارتفاعها 40سم و آخر هي 45سم.	المرحلة الرئيسية
3×4 راحة 45 ثا	15د		التمرين 02: القفز الجانبي للأمام بالتناوب بين الرجلين وتجاوز مقعد ارتفاعه 45سم وطوله 2.25م	
12×3 راحة 100ثا	10د		التمرين 3: من وضع الجلوس يقوم لاعب بفتح الساقين ثم يقوم بثني الساق ومد الساق الاخرى بالتناوب.	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء	المرحلة الختامية

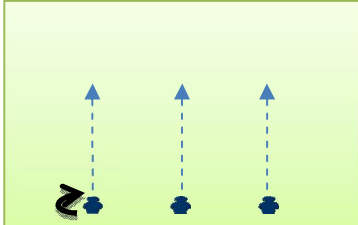


الأسبوع الأول .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الثانية	الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .
الشدة : 75%	المدة : 45 د
الهدف العام من الحصة : تحسين سرعة رد الفعل + مهارة المرتدات	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول : يقوم اللاعب (أ) بالوقوف عند خط النهاية ولاعب آخر (ب) عند خط الرميات الحرة يجري اللاعب أ تحت السلة بعد مغادرة الكرة يد اللاعب (ب) لجمع الكرة المرتدة التمرين 02: يقف اللاعب عند خط الرميات الحرة عند سماع الإشارة يقوم بالجري نحو خط النهاية ثم يقوم بالجري للخلف نحو خط الرميات الحرة . التمرين 03 يضع المدرب 4 أقماع في وضعيات مختلفة ويقف اللاعب مقابل المدرب وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة نحو القمع الذي أشار اليه المدرب.	 	10د 10د	7×3 راحة 1د 7×3 راحة 1د 3×4 راحة 45 ثا
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء		10د	

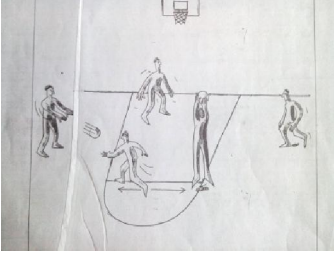


الأسبوع الثاني .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الثالثة	الوسائل: صفارة، ميفاتي.
الشدة : 60 %	المدة : 60 د
الهدف العام من الحصة : تحسين سرعة رد الفعل	

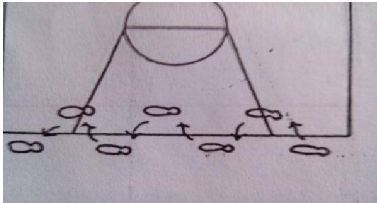
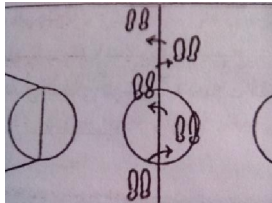
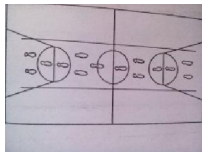
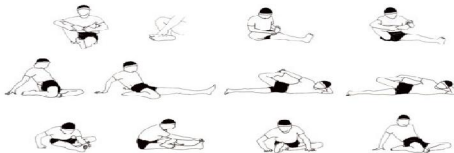
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم.		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: اللاعب (أ) جالس على الأرض واللاعب (ب) في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف (أ) عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول (ب) لمس أو اللحاق به.		10د	3 تكرارات راحة كافية .
	التمرين 02: الثنائي أ و ب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1م عند سماع (اصفر) ينطلق (ب) ويلاحق (أ) وعند سماع (احمر) (أ) يلاحق (ب).		10د	4 تكرارات راحة كافية.
	التمرين 03: (أ) و(ب) في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من اجل الوصول الى خط النهاية والمقدر ب6م		10د	5 تكرارات راحة كافية.
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء			



الأسبوع الثاني .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الرابعة	الوسائل: صفارة، ميفاتي، كرات.
الشدة: 60-70%	المدة: 60 د
الهدف العام من الحصة: تنمية سرعة رد الفعل +المرتدات .	

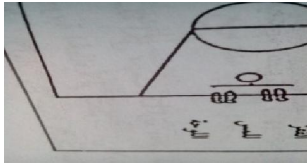
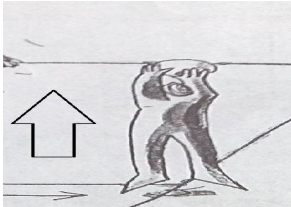
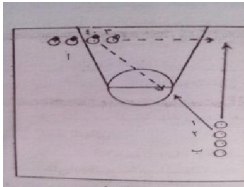
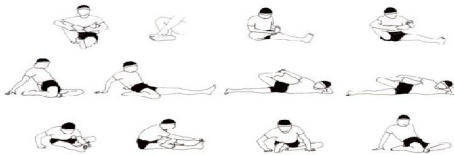
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>-الجري حول الملعب</p> <p>- تمرينات إحماء المفاصل</p> <p>-تمرير واستقبال الكرة بالجري والنبات</p>		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01:</p> <p>يقف اللاعبون في خط واحد حيث كل لاعب يأخذ الكرة والقيام بالتسديد بالارتقاء بحيث يتبع إشارة المدرب من أي مكان يقوم بالتسديد .</p> <p>التمرين 02:</p> <p>توزيع الفريق إلى 4 مجموعات كل مجموعة في منطقة الجناح حيث يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب (2) واللاعبان (3) و(4) يقومان بالجري نحو السلة عند ملامسة الكرة للسلة.</p>		15د	<p>7× 3</p> <p>راحة 1د</p> <p>7× 3</p> <p>راحة 1د</p>
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء</p>		10د	

الأسبوع الثالث.	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الخامسة	الوسائل: صفارة، ميقاتي.
الشدة: 75-80%	المدة: 60 د
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الاطراف السفلية .	

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
3×4 راحة 1د	10د		التمرين الأول : يقوم اللاعب بالحجل بالقدم اليسرى بأسرع ما يمكن يمين ويسار بعرض الملعب ثم يقوم بإعادة التمرين بالحجل بالقدم اليمنى.	المرحلة الرئيسية
3×4 راحة 1د	10د		التمرين 02: يقوم اللاعب ضمًا رجله بالوثب أمامًا يمينًا ويسارًا .	
3×4 راحة 1د	10د		التمرين 03: يبدأ اللاعب من وضع القدمين متباعدتين ثم يقوم بالحجل على واحدة أمامًا مرتين ثم بالقدمين معًا ثم بالحجل على قدم واحدة مرتين وهكذا حتى النهاية .	
	10د		تمرينات تمدد العضلات والاسترخاء	المرحلة الختامية



الأسبوع الثالث.	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: السادسة .	الوسائل: صفارة، ميفاتي ، كرات .
الشدة: 75-80%	المدة : 70 د
الهدف العام من الحصة : تنمية الارتقاء +المرتدات .	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجرى حول الملعب - تمارين إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول : يقف اللاعبون في قطار واحد في احد جانبي الملعب عند الإشارة يقومون بالجرى للقفز ولمس اللوحة بالارتقاء بالقدم اليسرى ثم يعاد التمرين بالقفز بالقدم اليمنى . التمرين 02: يقف اللاعبون على شكل مجموعتين يبدأ أول لاعب بالتصويب على السلة ثم يندفع لتابعها وبعد جمع الكرة المرتدة يقوم بتمريرها للذي يليه . التمرين 03: يقف اللاعبون في قطارين (أ) عند الحد النهائي و(ب) قرب خط المنتصف يمرر اللاعب 3 للاعب 1 قرب ركن الملعب فيصوب ثم يجري لجمع الكرة المرتدة في نفس الوقت يمرر اللاعب 2 الكرة للاعب 4 الذي يصوب ويتحرك لجمع الكرة المرتدة .	  	10د 20د 10د	4x5 راحة 1د 7x3 راحة 30ثا 3x4 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمارين تمدد العضلات والاسترخاء		10د	

الأسبوع الرابع . المكان : قاعة معيوف سالم .

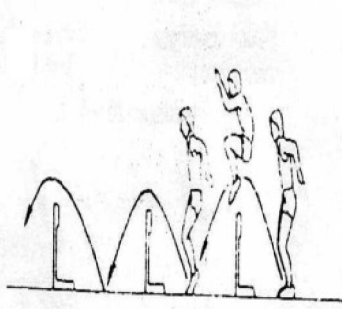
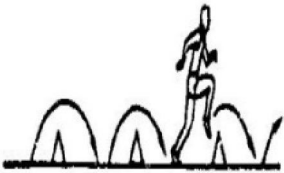
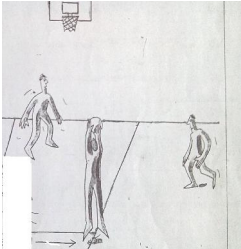
الموسائل: صفارة، ميقاتي، حواجز ، أقماع .

الحصة: السابعة.

المدة : 60 د

الشدة: 80-90%

الهدف العام من الحصة : تنمية قوة وسرعة الاطراف السفلية .

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		-الجرى حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل وخاصة الأطرافالسفلية .	المرحلة التحضيرية
3×5 راحة 1د	10د		التمرين الأول : توضع 5 من الحواجز بارتفاع (50سم) و بمسافاتبينية بين كل حاجز و آخر(50سم).ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام, حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى حاجز الأخير ثم يقوم بجرى بالأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار.	المرحلة الرئيسية
3×6 راحة 1د	10د		التمرين 02: يقوم اللاعب بالجرى و تحطى الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م ويكون عدد التكرارات 6 بينهما راحة 1د.	
3×7 راحة 30ثا	15د		التمرين 03: يقوم احد للاعبين بالتصويب بينما يؤدي مدافعان ارتكاز والحجز بمحاولة منع لاعبان المهاجمان من متابعة الكرة المرتدة .	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء	المرحلة الختامية

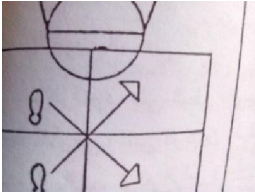
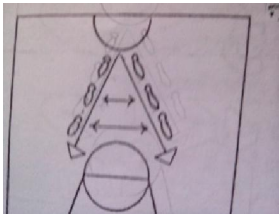
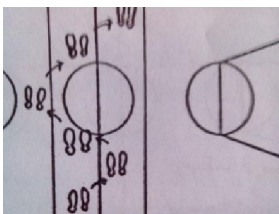
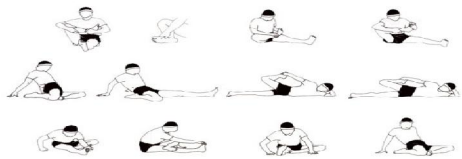


الأسبوع الرابع .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الثامنة.	الوسائل: صفارة، ميقاتي.
الشدة: 70-85%	المدة : 70د
الهدف العام من الحصة : تنمية الارتفاع + جمع المهارات المرتدة .	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>-الجرى حول الملعب</p> <p>- ترمينات إجماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية.</p>		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <p>يقف لاعبين في قطارين يمين ويسار السلة وأول لاعب في كل قطار معه كرة عند الإشارة يرمي 1 و 2 الكرة إلى اللوحة ثم يستديران للخلف ويتحركان لأخذ مكانهما خلف قطاره ويتابع اللاعبون نفس العمل.</p> <p>التمرين 02:</p> <p>يقف اللاعبان 1 و 2 قرب السلة استعداد لجمع الكرة المرتدة يقوم اللاعب 3 بالتسديد ويتنافس 1 و 2 لجمع الكرة المرتدة</p> <p>التمرين 03:</p> <p>يقوم أحد اللاعبين بالتصويب بينما يؤدي مدافعان ارتكاز والحجز بمحاولة منع لاعبان المهاجمان من متابعة الكرة المرتدة .</p>		15د	2x5 راحة 100ثا
المرحلة الرئيسية	<p>يقوم أحد اللاعبين بالتصويب بينما يؤدي مدافعان ارتكاز والحجز بمحاولة منع لاعبان المهاجمان من متابعة الكرة المرتدة .</p>		15د	3x7 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	<p>تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء</p>		10د	2x12 راحة 45ثا



الأسبوع الخامس.	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: التاسعة.	الوسائل: صفارة، ميقاتي.
الشدة: 80-90%	المدة: 60 د
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الاطراف السفلية .	

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		-الجري حول الملعب - تمارين إجماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
2×5 راحة 30ثا	10د		التمرين الأول : يقف اللاعب في الوضع أماما عند الإشارة يقفز اللاعب غير خط المنتصف مبدلا القدم الأمامية مكان الخلفية ويستمر بنفس الطريقة مبدلا الخلفية مكان الأمامية . التمرين 02: يرسم حرف V عند الدائرة المركزية يقف اللاعب والقدمان مضمومتان عند رأس الحرف V ويبدأ بالقفز أماما مع تباعد القدمين بالتدرج إلى أقصى مدى ممكن ثم يعود اللاعب مرة أخرى بالقفز خلفا للعودة إلى وضع البداية.	المرحلة الرئيسية
3×6 راحة 1د	10د		التمرين 03: يبدأ الأداء بالقدمين مضمومتين إلى اليمين ثم إلى اليسار للجهة الأخرى للخط ثم لليسار مرة أخرى خارج الخط ثم لليمن للداخل ثم لليمن للجهة الأخرى وهكذا يؤدي التمرين بأسرع ما يمكن .	
2×8 راحة 45ثا				
	10د		تمارين تمديد العضلات والاسترخاء	المرحلة الختامية

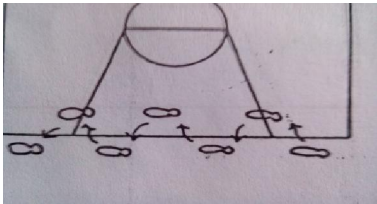
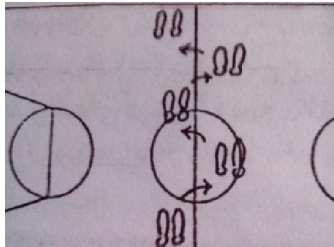
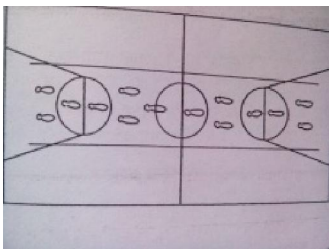
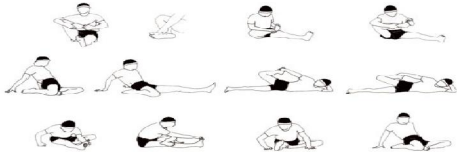


الأسبوع الثالث .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: السادسة .	الوسائل: صفارة، ميقاتي، حواجز .
الشدة: 75-80%	المدة : 70 د
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة رد الفعل +تنمية قوة للأطراف السفلية .	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم والتركيز على الأعضاء السفلية.		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: اللاعب (أ) جالس على الأرض واللاعب (ب) في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف (أ) عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول (ب) لمس أو اللحاق به.		10د	2× 4 راحة 1د
	التمرين 02: يقف اللاعبان في خط واحد حيث كل لاعب يأخذ الكرة والقيام بالتسديد بالارتقاء بحيث يتبع إشارة المدرب من أي مكان يقوم بالتسديد		10د	2× 4 راحة 1د
	التمرين 03: توضع 5 من الحواجز بارتفاع (50سم) و بمسافاتبينية بين كل حاجز و آخر(50سم).ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام, حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى حاجز الأخير ثم يقوم بجري بالأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار.		10د	2× 4 راحة 2د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء			

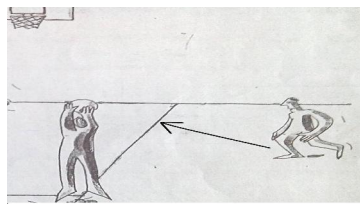
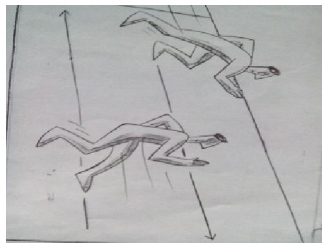



الأسبوع السابع .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الثالثة عشر	الوسائل: صفارة، ميقاتي.
الشدة: 70-80%	المدة: 55 د
الهدف العام من الحصة : تنمية الأطراف السفلية.	

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<p>- الجري حول الملعب</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .</p>	المرحلة التحضيرية
3×5 راحة 1د	10د		<p>التمرين الأول :</p> <p>يقوم اللاعب بالحجل بالقدم اليسرى بأسرع ما يمكن يمين ويسار بعرض الملعب ثم يقوم بإعادة التمرين بالحجل بالقدم اليمنى.</p>	المرحلة الرئيسية
3×6 راحة 90 ثا	10د		<p>التمرين 02:</p> <p>يقوم اللاعب ضمًا رجله بالوثب أمامًا يمينًا ويسارًا .</p>	
3×5 راحة 2د	10د		<p>التمرين 03:</p> <p>يبدأ اللاعب من وضع القدمين متباعدتين ثم يقوم بالحجل على واحدة أمامًا مرتين ثم بالقدمين معًا ثم بالحجل على قدم واحدة مرتين وهكذا حتى النهاية .</p>	
	10د		<p>تمارين تمدد العضلات والاسترخاء</p>	المرحلة الختامية



الأسبوع السادس .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الثانية عشر	الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، أقماع.
الشدة: 80-90%	المدة : 60 د
الهدف العام من الحصة: تنمية سرعة الانتقال و رد الفعل+مرتدات.	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول : يقوم اللاعب (أ) بالوقوف عند خط النهاية ولاعب آخر (ب) عند خط الرميات الحرة يجري اللاعب(أ) تحت السلة بعد مغادرة الكرة يد اللاعب (ب) لجمع الكرة المرتدة التمرين 02: يقف اللاعب عند خط الرميات الحرة عند سماع الإشارة يقوم بالجري نحو خط النهاية ثم يقوم بالجري للخلف نحو خط الرميات الحرة . التمرين 03 يضع المدرب 4 أقماع في وضعيات مختلفة ويقف اللاعب مقابل المدرب وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة نحو القمع الذي أشار اليه المدرب.		15د	3x6 راحة 30ثا
			10د	4x5 راحة 1د
			10د	2x4 راحة 2د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء		10د	

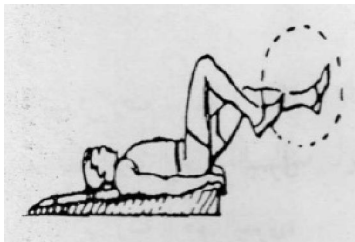
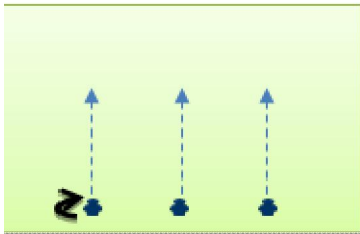


الأسبوع السادس.	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الحادي عشر	الوسائل: صفارة، ميقاتي، مقاعد خشبية .
الشدة: 80-90%	المدة : 60 د
الهدف العام من الحصة : تنمية كتلة العضلية.	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري حول الملعب</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل</li> <li>-تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات</li> </ul>		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01:</p> <p>يقوم اللاعب بالوقوف على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بشي ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة</p> <p>التمرين 02:</p> <p>يقوم اللاعب بالجري لصعود الدرجات (درجات القاعة المتعددة الرياضات)</p> <p>التمرين 3:</p> <p>التمرير مع القفز على رجل واحدة جانبا تجاوز حاجزين المسافة بينهما 1 م</p>		10د	4×4 راحة 1د
			10د	5×4 راحة 2د
			15د	4×5 راحة 90ثا
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين تمدد العضلات</li> <li>والاسترخاء</li> </ul>		10د	

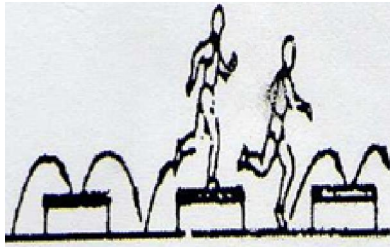


الأسبوع الثامن .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الخامسة عشر.	الوسائل: صفارة، ميقاتي، سلم شريطي.
الشدة: 80-90%	المدة : 55 د
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة رد الفعل وسرعة الاطراف السفلية.	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجرى حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا بشكل ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل حركة دائرية مستمرة. 4 تكرارات x سلسلتين .		10د	3x5 راحة 1د
	التمرين 02: يتم وضع سلم شريطي . يقوم كل لاعب عند سماع الإشارة بالجرى بإدخال رجله اليمنى ثم اليسرى في وسط خلية السلم حتى يكمل السلم .		10د	3x4 راحة 1د
	التمرين 03: (أ) و(ب) في وضعية رقاد على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من اجل الوصول الى خط النهاية والمقدريه 6م		10د	3x5 راحة 90ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات والاسترخاء		10د	

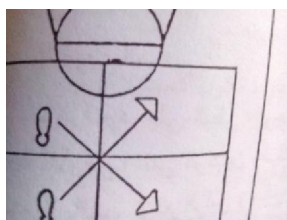
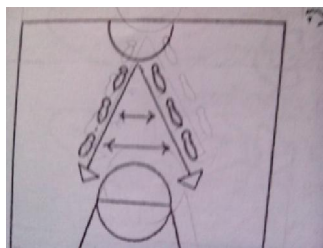
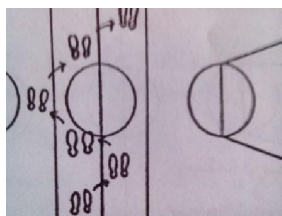
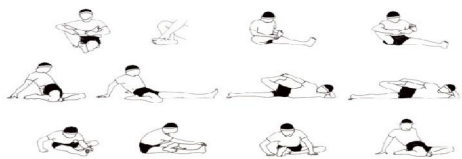


الأسبوع السابع .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: الرابعة عشر.	الوسائل: صفارة، ميقاتي حواجز.
الشدة: 70-80%	المدة: 60 د
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة تنقل و رد الفعل+ تسديد بالارتقاء..	

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم والتركيز على الأعضاء السفلية.		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: اللاعب (أ) جالس على الأرض واللاعب (ب) في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف (أ) عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول (ب) لمس أو اللحاق به.		10د	5 × 2 راحة 1د
	التمرين 02: يقف اللاعبان في خط واحد حيث كل لاعب يأخذ الكرة والقيام بالتسديد بالارتقاء بحيث يتبع إشارة المدرب من أي مكان يقوم بالتسديد		15د	4 × 2 راحة 90 ثا
	التمرين 03: توضع 5 من الحواجز بارتفاع (50سم) و بمسافات متباعدة بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام، حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى حاجز الأخير ثم يقوم بجري بالأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار.		10د	4 × 2 راحة 2د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء		10د	



الأسبوع الثامن .	المكان: قاعة معيوف سالم.
الحصة: السادسة عشر	الوسائل: صفارة، ميقاتي.
الشدة: 70-80%	المدة: 60 د
الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة تنقل و رد الفعل.	

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<p>–الجري حول الملعب</p> <p>– تمرينات إحماء المفاصل وخاصة الأطراف السفلية .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
4× 6 راحة 1د	10د		<p>التمرين الأول :</p> <p>يقف اللاعب في الوضع أماما عند الإشارة يقفز اللاعب عبر خط المنتصف مبدلا القدم الأمامية مكان الخلفية ويستمر بنفس الطريقة مبدلا الخلفية مكان الأمامية .</p> <p>التمرين 02:</p> <p>يرسم حرف V عند الدائرة المركزية يقف اللاعب والقدمان مضمومتان عند رأس الحرف V ويبدأ بالقفز أماما مع تباعد القدمين بالتدرج إلى أقصى مدى ممكن ثم يعود اللاعب مرة أخرى بالقفز خلفا للعودة إلى وضع البداية.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
4× 5 راحة 1د	15		<p>التمرين 03:</p> <p>يبدأ الأداء بالقدمين مضمومتين إلى اليمين ثم إلى اليسار للجهة الأخرى للخط ثم لليسار مرة أخرى خارج الخط ثم لليمن للداخل ثم لليمن للجهة الأخرى وهكذا يؤدي التمرين بأسرع ما يمكن .</p>	
3×6 راحة 90ثا	10د			
	10د		<p>تمرينات تمدد العضلات والاسترخاء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



**B**

## **Résumé d'étude**

- **Thème d'étude** : L'effet d'un programme d'entraînement proposé, pour développer la vitesse de la réaction, sur l'habilité de rebond des joueurs de basket-ball de M'sila »- catégorie senior.

### **Objets d'étude** :

- Mettre un programme d'entraînement basé sur les concepts scientifiques, pour développer la vitesse de la réaction.
- Connaitre la relation entre la vitesse de réaction et le rebond.

### **Problématique d'étude** :

- Est-ce que le programme d'entraînement proposé a-t-il d'effet positif sur la vitesse de réaction d'habilité de rebond ?

### **Hypothèse générale** :

- Le programme d'entraînement proposé a un effet positif sur la vitesse de la réaction d'habilité de rebond

### **Hypothèses partielles** :

- Il n'existe pas de différence statistiquement significative de la vitesse de réaction entre le test antérieur et postérieur concernant le groupe témoin.
- Il existe une différence statistiquement significative de la vitesse de réaction entre le test antérieur et postérieur concernant le groupe expérimental.
- Il existe des différences statistiquement significatives de la vitesse de réaction dans le test postérieur entre le groupe expérimental et le groupe témoin.

### **Les procédures d'étude** :

Echantillon d'étude :

- Echantillon expérimental : 09 joueurs de « l'union basket-ball de M'sila »- catégorie senior

- Echantillon témoin : 09 joueurs de « la jeunesse basket-ball de M'sila »- catégorie senior.

**Espace de temps** : espace de temps compris entre le 15/09/2014 et le 08/03/2015.

**Espace de lieu** : Salle Mayouf Salem – M'sila.

**Méthodologie** : Méthode scientifique utilisant la méthode expérimentale

**Outils utilisés** : utilisation des tests et des méthodes statistiques.

**Résultats obtenus** : Après l'analyse des résultats du test concernant les joueurs il s'est avéré qu'en utilisant les différentes méthodes d'entraînement, nous pouvons élever le niveau d'entraînement du sportif selon un programme d'entraînement proposé.

**Déductions** :

Le programme d'entraînement proposé a un effet positif sur l'état de la vitesse de réaction de l'habileté de rebond pour les joueurs de basket-ball de M'sila , catégorie : senior.

**Suggestions** :

- Concentrer l'entraînement sur l'état de la vitesse de réaction pour améliorer la technique d'habileté de rebond.
- Nécessité de s'intéresser plus à l'évolution de l'état de la vitesse de réaction et l'habileté de rebond pour le basket-ball.

# ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر.

أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير سرعة رد الفعل.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات.

مشكلة الدراسة:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي لتنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر؟

الفرضية العامة:

"- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي على تنمية صفة سرعة رد الفعل في مهارة جمع الكرات المرتدة".

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسرعة رد الفعل بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسرعة رد الفعل بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسرعة رد الفعل في الاختبار البعدي بين المجموعة الشاهدة والتجريبية.

عينة الدراسة :

أ- المجموعة التجريبية :و تضم 9 لاعبين من نادي اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر.

ب- المجموعة الشاهدة:و تضم 9 لاعبين من نادي شباب المسيلة لكرة السلة صنف أكابر.

المجال الزمني : تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 2014/09/15 إلى 2015/03/08.

المجال المكاني : قاعة معيوف سالم بالمسيلة.

المنهج المتبع : المنهج العلمي المستخدم هو المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة : تم استعمال الاختبارات والأساليب الإحصائية .

استنتاجات:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر.

توصيات:

- التركيز في التدريب على صفة سرعة رد الفعل لتحسين تقنية مهارة المرتدات.
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة سرعة رد الفعل ومهارة أداء المرتدات في كرة السلة.