



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



الرقم التسلسلي:

الرمز: _____

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

أثر وحدات تدريبية مدمجة في تنمية السرعة الهوائية
القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

إشراف الاستاذ:

د. فاتح يعقوبي

إعداد الطالب:

- بوبكر عبد المنعم

- غضبان بلال

السنة الجامعية:

2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك و لا يطيب النهار الا بطاعتك
و لا تطيب اللحظات الا بذكرك و لا تطيب الآخرة الا بعفوك
و لا تطيب الجنة الا برؤيتك
و الصلاة و السلام على من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة
نبي الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
الى من كلله الله بالهيبة و الوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار
الى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجوا من الله ان يمد في عمره ليرى
ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار إلى الغالي أبي العزيز.
الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب و الوفاء و معنى الحنان
و التفاني الى بسمه الحياة و سر الوجود الى من كان دعائها
سر نجاحي الى أغلى الحبايب أمي الحبيبة .
الى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة الى رياحين حياتي
إلى إخوتي و اخواتي
الى اخوتي التي لم تلدهم أمي .. أصدقائي وعشيرتي
الى أساتذتي الافاضل
الى كل من يعرفني
الى كل من يحمل اسمي
أقدم هذا العمل

عبد المنعم

بالل

الشكر

الحمد والشكر لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة

وأعاننا على أداء هذا الواجب و وفقنا الى انجاز هذا

العمل، ولا بد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية

من وقفة نعود بها إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا

الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين جهودا جبارة في بناء جيل الغد لتبعث

الأمة من جديد لذا أقدم أسمى آيات الشكر و العرفان لأساتذتي الكرام

و أخص بالتقدير و الشكر الأستاذ " فاتح يعقوبي "

فهرس المحتويات

الاهداء	ت
الشكر	ث
قائمة الجداول	ذ
قائمة الأشكال	ذ
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	أ
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	ب
إشكالية الدراسة	5
فرضيات الدراسة	8
أهداف الدراسة	9
أهمية الدراسة	9
أسباب اختيار الموضوع	9
الكلمات الدالة في الدراسة:	10
الدراسات السابقة والمثابفة:	12
الإطار النظري	
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية	
تمهيد	19
1- الوحدات التدريبية	20
1-1- مفهوم البرنامج	20
1-2- مفهوم البرامج التدريبية	20
1-3- أهمية البرامج	21

22	1-4- أهداف البرامج التدريبية
23	1-5- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي
23	1-6- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي
23	1-7- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية :
24	1 - 8- محتوى برنامج التدريب الرياضي
27	1-9- اتجاهات الوحدات التدريبية
28	1-10- مكونات وحدة التدريبية
32	1-11- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية
33	1-12- خصائص الدوائر والوحدات التدريبية.....
38	خلاصة.....
	الفصل الثالث: صفة السرعة.....
40	تمهيد
41	1- السرعة
44	2- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة
45	3- القدرة على الاسترخاء العضلي.....
46	4- خصائص تطوير السرعة عند الذكور:
51	خلاصة.....
	الفصل الرابع: فنو أقل من 17 سنة -U17 -
53	تمهيد
54	المرحلة السنوية أقل من 17 سنة
56	مظاهر النمو عند الناشئين

56	-المظاهر الجسمية
57	-المظاهر المورفولوجية
57	-المظاهر الفيزيولوجية
58	-المظاهر الحركية
59	-المظاهر النفسية
60	خلاصة الفصل
61	الجانب التطبيقي
62	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
64	تمهيد
65	1-الدراسة الاستطلاعية
65	2- مجالات الدراسة
66	3-ضبط متغيرات الدراسة
67	4- المنهج المتبع في الدراسة
68	5-مجتمع وعينة الدراسة
70	6-أدوات جمع البيانات والمعلومات
75	7-اجراءات التطبيق الميداني للأداة
77	8-الأساليب الإحصائية
79	خلاصة
52	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
87	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
110	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

- جدول 1 يمثل تجانس عينة الدراسة 69
- جدول 2 يمثل حساب معامل الثبات لإختبار صفة السرعة و اختبار مهارة الانتقال بالكرة 75
- جدول 3 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار 40م: 69
- جدول 4 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار 4 في 10 متر 70
- جدول 5 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار أكرموف 71
- جدول 6 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الجري بالكرة لمسافة 20 متر .. 72
- جدول 7 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الدرجة بين 06 شواخص 73
- جدول 8 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الدرجة بين 10 شواخص 74
- جدول 9 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار 40م 75
- جدول 10 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار 4 في 10متر 76
- جدول 11 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار أكرموف 77
- جدول 12 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الجري بالكرة لمسافة 20متر. 78
- جدول 13 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الدرجة بين 06 شواخص .. 79
- جدول 14 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الدرجة بين 10 شواخص . 80
- جدول 15 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار 40متر 81
- جدول 16 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار 4 في 10 متر 82
- جدول 17 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار أكرموف 83
- جدول 18 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار الجري بالكرة لمسافة 20متر . 84
- جدول 19 مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار درجة الكرة بين 06 شواخص ... 85
- جدول 20 مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار درجة الكرة بين 10 شواخص ... 86

قائمة الأشكال

- رسم توضيحي 1 الإعداد العام لرياضي 35

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة أثناء التحرك بالكرة لدى لاعبي كرة القدم u17.

مشكلة الدراسة: * هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة السرعة و تحسين مهارة التحرك بالكرة لدى لاعبي كرة القدم "فئة الأشبال"؟
فرضيات الدراسة:

***الفرضية العامة:** * للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة السرعة و تحسين مهارة التحرك بالكرة لدى لاعبي كرة القدم "فئة الأشبال".
***الفرضيات الجزئية:**

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة.

أهداف الدراسة: -وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة.

-التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة السرعة ومهارة الانتقال بالكرة.

عينة الدراسة: أ-المجموعة التجريبية :و تضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم.

ب-المجموعة الشاهدة :و تضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم

منهج الدراسة: المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبارات السرعة)، اختبارات مهارية (مهارة الانتقال بالكرة).

استنتاجات:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة.

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم "فئة الأشبال".

Study summary

Study title: The effect of proposed training units for the development of speed while moving with the ball among football players u17.

The problem of the study: * Do the proposed training units have an effect on developing speed and improving the skill of moving with the ball among football players "cubs category"?

Study hypotheses:

*** General hypothesis:** * The proposed training units have an effect on developing speed and improving the skill of moving with the ball among football players "cubs category".

*** Partial hypotheses:**

1- There are no statistically significant differences between the pre-test and the post-test in improving the speed characteristic of the control sample in favor of the post-test.

2- There are no statistically significant differences between the pre- and post-test in improving the skill of moving with the ball among the control sample in favor of the post-test.

3- There are statistically significant differences between the pre- and post-test in improving the speed characteristic of the experimental sample in favor of the post-test.

4- There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in improving the skill of moving with the ball in the experimental sample in favor of the post-test.

5- There are statistically significant differences between the control sample and the experimental sample in favor of the experimental in the post test to improve the quality of speed.

6- There are statistically significant differences between the control sample and the experimental sample in favor of the experimental in the post test to improve the skill of moving with the ball.

Objectives of the study: - Develop a proposed training program based on scientific foundations to develop speed.

- Recognize the underlying relationship between speed and the skill of moving with the ball.

The study sample: A- The experimental group: It includes 09 players from the Mouloudia M'sila Youth Sports Club for amateur football.

B - The Witness Group: It includes 09 players from the Mouloudia Youth Sports Club for amateur football

Study method: the experimental method because it fits the studied phenomenon.

Study tools: physical tests (speed tests), skill tests (the skill of moving with the ball).

Conclusions: - There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in improving the speed characteristic of the experimental sample in favor of the post-test.

- There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in improving the skill of moving with the ball in the experimental sample in favor of the post-test.

- There are statistically significant differences between the control sample and the experimental sample in favor of the experimental in the post-test for improving speed.

- There are statistically significant differences between the control sample and the experimental sample in favor of the experimental in the post test to improve the skill of moving with the ball.

- The proposed training program has an impact on developing speed and improving the skill of moving with the ball among football players "cubs category".

مقدمة

مقدمة:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الاخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، اذا اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي ، وذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي و الذهني للاعب.

ويتفق كل من مفتي ابراهيم وعبيدة صالح مع كل من ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الاعداد البدني والاعداد المهارى والاعداد الخططي والاعداد النفسي والاعداد الذهني، ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء ، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد الى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي، إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال ، ولما كانت المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فأن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح هذه الخطط(مقاق كمال، 2013، ص01)

ان ما عرفته كرة القدم في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجرنا بالضرورة الى الاستفسار عن موقع كرة القدم الجزائرية من هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى (بدنيا ، مهاريا، تكتيكيا، وذهنيا)، فالوصول الى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية ومدارس كرة القدم

انطلاقاً من وضع اطرار متخصصة على راس هذه الفئات مروراً بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى.

وقد حاولنا في هذه الدراسة التطرق إلى جانب مهم في التحضير البدني والإعداد المهاري للاعب كرة القدم الحديث، حيث تم التطرق إلى كيفية تنمية السرعة الانتقالية وتحسين مهارة الانتقال بالكرة من خلال الاعتماد على النظريات المفسرة لهذه الصفة والمهارة وكذلك الدراسات التي تناولت هذا الجانب والاستفادة منها في إعداد وانجاز الجانب النظري والتطبيقي لهذه الدراسة.

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي في كرة القدم لفرق الفئات الصغرى بأسلوب تمارين بدنية ومهارية ، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقاً لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة .

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 ثلاث فصول هم:

الفصل الثالث: ويشمل الاجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: ويضم استنتاجات واقتراحات.

الجانبة المنهجية

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة:

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطوية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخطويا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم مع قدرات وامكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

إن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى النشء سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى أن تلك القدرات أكبر استيعابا وإدراكا وتكيفاً مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين.

وحيث أن البداية مع النشء يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى وتتحده فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني والمهاري والخطي لا بد من إعدادها وفق أسس مقننة علميا من حيث شكل وتكرار وزمن الأداء. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص15، ص16).

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة مسابقات عدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى، وتظهر أهميتها في أداء الحركات في أقل زمن، كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة فيعرف حنفي مختار (1971) السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات متتابعة ناجحة في أقل زمن ممكن، كما يعرفها هوكي (1981) بأنها السرعة التي يكون فيها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (1989) أن السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب، كما يشير نقلا عن هيرين، جوردين جاجو، أن عامل السرعة أحد متغيرات تطوير الكرة الحديثة، حيث أن هذا العامل يشكل الأساس لهذا التطور، فقد أصبح على اللاعب ألا يفقد الكرة حركتها وعليه أن يفكر ويعد نفسه للحركة التي تعقب ذلك مهما كانت سرعة وموضع الكرة ومكان وحركة المنافس وذلك بهدف زيادة السرعة في الاداء والاقتصاد في الوقت. (محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص24، ص25)

تعتبر السرعة من عوامل الانجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها وفي اتحاد عملية بناء هجمة أثناء سير اللعب أو أهمية مباغتة أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس.

فالسرعة المناسبة لكل منهما وبما أن اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة للسرعة هي الصفات البدنية الأساسية في تحسين الأداء أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على عنصر السرعة بشكل كبير كالسرعة في بناء الهجمة وسرعة الانتقال والانتشار في الملعب هذا ما نراه في مستوى بعض الفرق العربية والأجنبية. (إسماعيل عبد زيد عاشور، 2009، ص280)

كما تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية، وهي من حيث المبدأ تحصل نتيجة إخراج قوة ما لدفع كتلة الجسم وتحريكها، فقد غدت ضرورة للكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من الصفات البدنية الحركية الأخرى. (قاسم حسن حسين، 1998، ص171).

تتميز لعبة كرة القدم الحديثة بسرعة وديناميكية الأداء والذي يظهر في تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة حيازة أحد اللاعبين الكرة يصبح فريقه في حالة هجوم ويحاول من خلال مناوئاته التغلب على الفريق المنافس وإحراز هدف، وفي حالة فقد أحد اللاعبين الكرة يصبح الفريق المهاجم مدافعا بصرف النظر عن أماكن وجود اللاعبين أو مكان فقد الكرة وعلى ذلك يتبادل الفريقين مواقف اللعب طوال زمن المباراة. (محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص49)

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الأشبال التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار السرعة في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب، وبصفة الباحث يشغل منصب المسئول عن الفئات الشبانية في فريق مولودية شباب المسيلة الناشط في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة ومن خلال مشاهدتنا ومتابعتنا لمباريات بطولة المواسم السابقة الخاصة بفئة الأشبال فلقد لاحظنا انه يوجد خلل وعجز لدى اللاعبين في التحكم في الكرة والانتقال بها بأقصى سرعة ممكنة من منطقتهم إلى منطقة الخصم، وبالتالي محاولة لفت انتباه المدربين لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة والاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذ حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين ونطمح إلى نتائج عالية.

وانطلاقا من هذا ولحل المشكلة يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤل التالي:

*** هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة السرعة و تحسين مهارة التحرك بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟**

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي ؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- 5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة؟

6- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة؟

فرضيات الدراسة:

*الفرضية العامة:

* للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة السرعة و تحسين مهارة التحرك بالكرة لدى لاعبي كرة القدم " فئة الأشبال".

*الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة.

6-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة.

أهداف الدراسة:

- ✓ وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة.
- ✓ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مهارة الانتقال بالكرة.
- ✓ الكشف عن مدى أهمية صفة السرعة ومهارة الانتقال بالكرة في هذه المرحلة العمرية.

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.

- ✓ إثراء المعرفة "المكتبة العلمية" بحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا المشكل.
- ✓ تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- ✓ تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف الى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.

أسباب اختيار الموضوع:

إن المتمعن جيدا إلى الكرة الأوروبية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين هما: القوة والسرعة بالإضافة إلى المهارات الأخرى في كرة القدم حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والرجوع إلى الدفاع عن المنطقة بأسرع وقت ممكن، وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة القدم في الجزائر ، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد بروزها مستقبلا .

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا ومنها:

الميل إلى رياضة كرة القدم.

فئة الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.

نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة القدم الجزائرية وتدهور حالتها.

الكلمات الدالة في الدراسة:

1-التدريب:

1-1- لغة: يقال درب فلانا بالشيء ،وعليه،وفيه،عوذه،ومرنه،ويقال درب البعير ، أدبه،وعلمه السير في الدروب.(محمد حسن علاوي،1994،ص35)

1-2-اصطلاحا:

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما.(أمر الله أحمد البساطي،1998،ص2)

2-3- إجرائيا: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

2-السرعة:

2-1- لغة: أسرع،عجل،هرع،استعجل،سارع،عجل،تعجل.(مرشد الطلاب،قاموس عربي،ص31).

سرعة،سرعة،سرعا،سرعة،نقيض بطؤ،سارع إليه،بادر إليه.(المنجد في اللغة والاعلام،2002،ص330).

2-2- اصطلاحا: القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن،ومن ناحية أخرى يعرفها بيوكر بأنها"قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة".(محمد حسن علاوي،1994،ص151)

2-3- إجرائيا:مقدرة الرياضي على تنفيذ وتطبيق وأداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن.

3-المهارة:

3-1- لغة: المهارة هي الحذق في الشيء

3-2- اصطلاحا: 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، الجاللي بن الحاج يحيى ، 1991، ص 71).

3-3- إجرائيا: هي احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الالعاب الاخرى وهي تتمثل في التمرير ، الاستقبال، دحرجة الكرة، التحكم في الكرة ، مراقبة الكرة ، التسديد ، المراوغة.

4- تعريف المراقبة:

4-1- لغة: تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم، وكلمة المراقبة مشتقة من الفعل "رهق" بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من اللحم واكتمال النضج.

4-2- اصطلاحا: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (بهي فؤاد السيد، 1997، ص 272).

تعريف حاتم محمد آدم: يعرفها بأنها "تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ" (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية. (حاتم محمد آدم، 2005، ص 14).

كما يعرفها أحسن بوبازين بأنها "هي السن التي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلا و لا راشدا" (أحسن بوبازين ، 2009 ، ص 95).

4-3- إجرائيا: هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والتي لا نعتبر فيها الشخص طفلا أو راشدا.

البرنامج التدريبي:

✓ هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد المجيد شرف، 2002، ص17).

الدراسات السابقة والمثابرة:

العلم في جوهره مسألة تعاونية وتكاملية ، ويقصد بذلك أن كل باحث ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع ، وإذا كان الباحث متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه باحث آخر في وقت ما، والباحثون ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادراً ما يعتبرون أنفسهم متنافسين.

فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، لماذا؟

لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر ، فهو حلقة من سلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى ، تحت ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيداً أن نخصص جزء للدراسات السابقة حول هذا الموضوع ، من أجل إثراء الدراسة من جهة وإستعماله في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى.

الدراسة الأولى: دراسة ممدوح ابراهيم علي حسين (1993):

موضوع الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

الهدف من الدراسة : التعريف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

عينة الدراسة : 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية واختبارات مهارية.

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

-البرنامج المقترح يؤثر ايجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.

-تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

الدراسة الثانية : دراسة ابراهيم حنفي شعلان (1994):

موضع الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة : 25 لاعب من ناشئي نادي الجزيرة تحت 14 سنة.

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : الإختبارات المهارية.

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الإتجاه والجري المتعرج بالكرة.

-التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول للمهارات التي يتطلب القدرة على تحقيق المسافة والتوازن والإحساس والتحكم (تنطيط الكرة - رمية التماس - ركل الكرة).

الدراسة الثالثة: دراسة عجمي محمد عجمي (1995):

موضوع الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم.

الهدف من الدراسة : معرفة تأثير البرنامج على تنمية سرعة الاداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة : 25 لاعب من لاعبي فرق الشرقية تحت 16 سنة.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية مهارية.

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

-للبرنامج التدريبي تأثير على زيادة الاداء المهاري لناشئي كرة القدم عينة البحث في الإختبارات المهارية المختارة.

- للبرنامج تأثير إيجابي على بطارية الإختبارات البدنية والمهارية.(مقاق كمال،2013،ص19):

الدراسةالرابعة: دراسة بوداود عبد اليمين (1996):

موضوع الدراسة : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة.

الهدف من الدراسة : معرفة الطريقة الصحيحة والناجحة التي يمكن إعتماها في تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم بواسطة الوسائل السمعية البصرية.

عينة الدراسة : 120 لاعب مبتدئا بمدرسة كرة القدم الجزائرية.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات : الإختبارية المهارية.

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة عن أن المجموعة التجريبية إكتسبت المهارات الأساسية بواسطة التغذية الراجعة عن طريق الفيديو.

الدراسة الخامسة: دراسة حسن أحمد (1996):

موضوع الدراسة : أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر .

الهدف من الدراسة : الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث ، والتوصل إلى معرفة أثر المنهاج المقترح في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارية.

عينة الدراسة : طلبة قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم (190 طلب 66 عينة تجريبية و58 عينة ضابطة)

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات : الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة: استنتج الباحث ان البرنامج المقترح قد اثر ايجابا في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية .

التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

إن للدراسات السابقة والمثابرة أهمية كبيرة لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيبا منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.

إن هذه الدراسات قد عالجت جوانب هامة من موضوع الإعداد البدني و المهاري في كرة القدم وتخصصت دراسات كل من ممدوح إبراهيم علي حسين و إبراهيم حنفي شعلان وعجمي

محمد عجمي وياسر محفوظ عطوة ووليد عبد المنعم شمس الدين وماهر أحمد البياتي وفارس سامي يوسف و بوداود عبد اليمين في تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم.

حيث أن الدراسات الأولى تمثلت في اقتراح برنامج تدريبي مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أما دراسة بوداود فتطرقت إلى تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم، وتطرقت بعض الدراسات الأخرى الى الجانب البدني وكيفية تطوير صفة السرعة للاعب كرة القدم على غرار دراسة إسماعيل عبد زيد عاشور الذي سلط الضوء على تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة للاعب كرة القدم .

أما دراسة أونادي مجيد فقد ركزت على تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم. أما دراسة بوكرايم بلفاسم فلقد ركزت على "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفادنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات البدنية الخاصة بكرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء البرنامج المركز على تطوير صفة السرعة باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

كما نلاحظ أن هذه الدراسات 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 مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

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

الإطار النظري

الفصل الثاني

الوحدات التدريبية

تمهيد:

التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية يمكن ان ننسب نجاح أي فريق في عملية بناء التدريب وفقا لخطة يمكن تطبيقها والسير بموجبها لفترة زمنية تطول أو تقصر وفقا لظروف المسابقات التي من اجلها يتم اعداد الفريق وهذه الفترة الزمنية تبدأ بالوحدة التدريبية حيث تعد الوحدة التدريبية أو ما يسمى الجرعة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي للتدريب الرياضي.

1- الوحدات التدريبية

1-1- مفهوم البرنامج :

البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة و التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن المدرب اللاعب والطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم¹

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص²

وتقول ليلي زهران بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة و فق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة و المختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان و أدوات و طرق تدريس ودور كل من المدرس و التلميذ في تنفيذها³

1-2- مفهوم البرامج التدريبية :

برامج التدريب الرياضي تستخدم التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع البرامج التدريبية طويلة المدى.⁴

¹-بسطويسي أحمد: نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص57.

²-مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997، ص 260.

³-ليلى عبد العزيز زهران: المناهج التدريبية في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة، 1991، ص96.

⁴- عامر فاخنت شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص36.

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

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

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

1-3- أهمية البرامج :⁵

للبرامج أهمية يمكن أدرجها بما يلي :

1 - تساعد في نجاح الخطط التدريبية.

2 - تساعد في الوصول إلى الأهداف.

3 - تبعد الارتجال و العشوائية في التنفيذ.

4 - تساعد في دقة التنفيذ.

5 - تساعد على الاستثمار الأمثل في الوقت.

⁵ - عودة أحمد عريبي: تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة النسر العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2014، ص36.

1-4- أهداف البرامج التدريبية :

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

1-4-1- بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي :

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

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص⁶

1-4-2- تصميم البرامج التدريبية :

يرى حنفي محمود مختار أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية الرياضية لتنفيذ خطة في إطار التخطيط المتكامل فإنه من الأهمية أن يشمل العناصر التالية و بدرجة عالية من التفصيل⁷

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

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

1-4-4- الهدف العام و الأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي :

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

⁶-مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص265.

⁷- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم،دار الفكر العربي،(د ط)،القاهرة، مصر،1992، ص10.

1-5- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :

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

1-5-1- تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :

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

✓ تنظيم حمل التدريب

✓ تنظيم مكونات حمل التدريب

✓ تنظيم درجات حمل التدريب

✓ توزيع أزمدة التدريب

1-6- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي :⁸

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

✓ أن يكون البرنامج متماشيا مع الإمكانيات المتوفرة في النادي

✓ يخدم و يطور خبرات اللاعبين

✓ يراعى المستوى الخططي و الفني و البدني للاعبين

✓ يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعة في خطة التدريب

✓ يعتمد في تنفيذه على المدربين ذو الخبرة و الممارسة

1-7- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية :

1 - أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن

2 - تنظيم البرنامج بحيث يتبع وقت ملائم للتدريب

3 - أن يبنى البرنامج على ضوء الإمكانيات المتوفرة

⁸ - أحمد عريبي عودة: مرجع سابق، ص36.

- 4 - اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم الرياضي
- 5 - أن يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق تدريبية غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية و كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

1-7-1- ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج:

- ✓ أجراء الفحص الطبي الشامل على اللاعبين قبل البدء في التدريب .
 - ✓ مراعاة عملية التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب.
 - ✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التدريب و إعطائها الوقت الكافي.
- الاهتمام الكامل بعملية تغذية الرياضيين وتعويض الطاقة التي تصرف في التدريب وبشكل علمي ضرورة الاهتمام بمبدأ الاستمرارية اللاعبين على التدريب وعدم الانقطاع ومعالجة الإصابات التي تحدث أثناء التدريب⁹

1 - 8 - محتوى برنامج التدريب الرياضي:

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

- ✓ الجزء الإداري
- ✓ الجزء التحضيري
- ✓ الجزء الرئيسي
- ✓ الجزء الختامي¹⁰

يرى الباحث أنه لا يمكن أن تتم عملية تحديد وحدات تدريبية بدون وجود برنامج سطر من قبل و بدون هذا البرنامج تصبح عملية التدريب بدون فائدة حيث يمكن القول أن الوحدات التدريبية

⁹ - عودة أحمد عريبي: مرجع سابق، ص37.

¹⁰ - عودة أحمد عريبي: مرجع سابق، ص38.

في البرنامج الرياضي عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لعملية التدريب الرياضي.

1-8-1- وحدة التدريب:

تعد الوحدة التدريبية أو ما يسمى الجرعة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي .¹¹

تعتبر وحدة التدريب اليومية حجر الزاوية والشكل الأساسي والطريقة التنظيمية المثلى لضمان نجاح العملية التدريبية .¹²

ويرى الباحث أنه لكل وحدة تدريبية أهداف بدنية و خطية ونفسية و تربية يجب أن تحققها جميعا ، فقد تكون الوحدة ذات هدف تدريبي خاص بتنمية النواحي البدنية، وقد يكون تركيز الوحدة على تحسين الأداء الفني بمهارة ما، وبذلك يمكن القول أنه تختلف أشكال الوحدات التدريبية من حيث استخدامها طوال الموسم الرياضي

1-8-2- أهداف الوحدات التدريبية :

تتضمن أهداف الوحدة التدريبية في واحد أو أكثر من الأهداف التالية :

* أهداف بدنية * أهداف نفسية * أهداف خطية

* أهداف مهارية * أهداف معرفية * أهداف أخلاقية

ومن المفضل أن لا يزيد هدف الوحدة التدريبية على هدفين بالنسبة للمراحل السنية ، ويجب مراعاة أن يحدد كل هدف من أهداف وحدة التدريب اليومية بكل عناية و دقة.¹³

¹¹ - أحمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، القاهرة، 1994، ص324.

¹² - عمرو أبوالمجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص383.

1-8-3- زمن الوحدة التدريبية :

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية و واجباتها ونوع الفعالية أو اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة و التحمل، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات والمجموعات.¹⁴

وزمن الوحدة التدريبية يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن أن نقسم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي :

1- وحدات قصيرة من 30 إلى 90 دقيقة.

2- وحدات متوسطة من 02 ساعات إلى 3 ساعات.

3- وحدات طويلة (أكثر من 03 ساعات).

من خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن الاختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية. تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفرقية بتقارب كبير و ثبات نسبي في زمن و حداثتها التدريبية¹⁵

وعلى العموم فأن معدل زمن الوحدات التدريبية هو 90 دقيقة موزعة على الشكل التالي :

✓ المقدمة 05 دقائق.

✓ الأعداد من 20 إلى 25 دقيقة.

✓ القسم الرئيسي من 45 إلى 60 دقيقة.

✓ القسم الختامي من 05 إلى 10 دقائق.

¹³- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب، 1999، ص259-260.

¹⁴- أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2014، ص172.

¹⁵- أحمد يوسف متعب الحساوي: مرجع سابق، ص173

1-9- اتجاهاً الوحدات التدريبية :

وتحتوى الوحدة التدريبية على مجموعة تمارينات (أحمال تدريبية) وتكون موجهة لتحقيق واجبات فردية مشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المفرد)، أو متنوعة (الاتجاه المركب)، وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً للهدف للوحدة التدريبية في ضوء موقفها من بناء أو التكوين الأكبر، ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة خصائص الرياضي الفردية .

ولوحدة التدريب اتجاهين هما:¹⁶

1-9-1- الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب :

يعني أن محتوى الوحدة التدريبية من تمارينات يكون في اتجاه واحد فقط، فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة الانفجارية معتمداً في ذلك على نظام الإمداد بالطاقة اللاهوائية، أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية كالتحمل عن طريق النظام الأوكسجيني للإمداد بالطاقة، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات

1-9-2- الاتجاه المركب لوحدة التدريب :

يعني أن محتوى الوحدة التدريبية من تمارينات يكون متعدد ومختلف من حيث اتجاه التنمية، فقد تشتمل على الشكليات التدريبية السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائي ولا هوائي)¹⁷ وعندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمراً غاية الأهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة (أسس الارتقاء بالمستوى) ، ومن ثم صعوبة توجيهها حيث أن إنجاز العمل هنا يتطلب أكثر نظاماً للإمداد بالطاقة.

¹⁶ - أمر الله أحمد الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 1998،

ص127-128

¹⁷ - أمر الله أحمد الباسطي: مرجع سابق، ص127-128

ولكي تتحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب أهدافها كان لازماً على المدرب مراعاة أسس و شروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقاً لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان أكثر فاعلية ، ولذا وجب على المدرب عند تخطيط الوحدة التدريبية مراعاة التتابع المنظم (المتسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصة به .¹⁸

وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على مايلي¹⁹ :

- ✓ تحديد وسيلة و جرعة عملية التهيئة والأعداد.
- ✓ ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي.
- ✓ تحديد حمل التمارينات.
- ✓ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطئية.

10-1- مكونات وحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء²⁰

10-1-1- الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية :

يعتبر هذا الجزء أول أجزاء وحدة التدريب، ويطلق عليه في المجال الرياضي العديد من المصطلحات كالإحماء والتسخين، فترة ما قبل الحمل، المقدمة وغير ذلك، ويهدف إلى تجهيز اللاعب لأداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل أعباء الحمل القادم لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب والمباريات، وتضمن عدم حدوث أي إصابات.

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي للوحدة التدريبية:²¹

¹⁸ - مرجع نفسه، ص129

¹⁹ - أحمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص324

²⁰ - أمر الله أحمد الباسطي: مرجع سابق، ص.132.

التسخين: العمل على إكساب العضلات الاسترخاء و المرونة والمطاطية اللازمة.

الأحماء: يتم فيه تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية تدريجيا بواسطة التمارين البدنية العامة البسيطة والمختلفة و التي تهدف إلى:²²

- ✓ العمل على زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة كمية مايدفع من الدم في كل ضربة
- ✓ العمل على إثارة فاعلية الجهاز العصبي وإتساع الأوعية الشعرية
- ✓ العمل على تسخين مستوى التوافق والأداء الحركي
- ✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدرة الدموية.

التنظيم الحركي :

- ✓ الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة
- ✓ محاولة الوصول لأقصى دراجات استجابة لردة الفعل

الناحية النفسية :

- ✓ الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب.
 - ✓ محاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب²³
- وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص والمهم فيه الإعداد الخاص الذي يهدف مباشرة لإعداد الفرد للواجب الذي يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، ويستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة، و تمرينات المسابقة.²⁴

²¹ - أحمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 327.

²² - جمال صبري فرج، نعيم عبد الحسين: الأعداد البدني والمهاري للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعوقين، دار دجلة ، عمان ، الأردن، 2012، ص 136.

²³ - مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص 164.

²⁴ - مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مرجع سابق، ص 165.

ويرى الباحث أن هنالك ارتباط كبير بين الفترة التي يستغرقها الأعداد وطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وكذلك بالنسبة للحالة الجوية و طبيعة الفرد ومن الأفضل أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي 5/1 من الزمن الكلي للوحدة التدريبية.

1-10-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يحتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تساهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف التي ترمي إليه الوحدة التدريبية.

وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب أقصى جهد وانتباه، نظرا لأن قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادي مباشرة، وذلك باعتبار الجزء من الوحدة التدريبية قام بوضيفته على أكمل وجه .

وفي أغلب الرياضات يشكل التدريب التقني التكتيكي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية قبل تنمية القوة.²⁵

في حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة أهداف، يستحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي :

- البدء بالتعلم عقب الجزء الإعدادي مباشرة ، ونضرا لأن تعلم المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه، ولا يستطيع التركيز الكامل إلا في حالة عدم إجهاد الجهاز العصبي.
- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل إرهاق الفرد وإحساسه بالتعب، كون التمرينات التي تؤدي والفرد المجهد لا تؤدي إلى تطوير و تنمية السرعة .
- أما تمرينات تطوير القوة العضلية أو التحمل فأنها تحتل الجزء الختامي من الوحدة التدريبية.

²⁵ -Tudor o.bompa:périodisation de l'entraînement, programme pour 35 sport, editionvigot ,France ,2007,p17.

وعموما يفضل عدم احتواء الوحدة التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد.

ويتراوح زمن الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90 دقيقة إلى 120 دقيقة من ثلثي $3/2$ أو ثلاث أرباع $4/3$ الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب، فالوحدة التدريبية التي تهدف إلى تنمية السرعة القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل، وعلى ذلك يقل الزمن، بينما يتطلب تنمية الحمل زمنا أطول وحملًا أكثر من حيث الشدة.

أما فيما يتعلق بزمن حصة تنمية القوة العضلية، فترتبط بنوع الرياضة الممارسة ومرحلة التدريب، وقد تستغرق حتى ساعتين (02 ساعة) في الفترة الإعدادية، في حين لا تتجاوز 45 دقيقة في فترة المنافسات.

10-3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى التهدئة ثم الانخفاض التدريجي لحمل التدريب واستعادة الاستشفاء لحجم دفع القلب، و تعويض الدين الأوكسجيني.²⁶

فبعد الحصة التدريبية خاصة العالية الشدة، يتمركز حمض اللاكتيك في العضلات الرياضي مما يترتب عنه التعب، وعليه فعمل هوائي ضعيف الشدة من 15 إلى 20 دقيقة يستطيع بواسطته الجسم التخلص من نصف الكمية المتراكمة من حمض اللاكتيك مما يساعده على استرجاع الاستشفاء للحصة التدريبية القادمة.²⁷

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الرياضي بصورة تدريجية للمساعدة في استعادة الاستشفاء، مع ملاحظة دعم تكليفه بالواجبات التي تتميز بصعوبتها أو المطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الأحيان يربط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة.

²⁶ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات تطبيقات: ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص149.

²⁷ - حمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج 2، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005، ص16.

كما يمكن أبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

11-1- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية :

يفضل أن يساهم اللاعبين في إدارة بعض أقسام الوحدة التدريبية أو مفرداتها إلى جانب المدرب، ويمكن أن تنفذ الوحدات التدريبية بأشكال عدة بهدف تحقيق بعض الأغراض البدنية و النفسية و التربوية و الاجتماعية ويمكن أن نميز أشكال الوحدات التدريبية الآتية :

1-11-1- الوحدات التدريبية الفردية :

يتم فيها تنفيذ الأحمال التدريبية بشكل فردي من قبل كل رياضي وفي أقسام الوحدة التدريبية جميعها، وهي تتفق مع القاعدة الفردية للتدريب ومثل هكذا وحدات تدريبية تتيح للمدرب الفرصة لوضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية وينظم فيها أداء المهارات طبقاً لخصائص كل رياضي وتعطي مجالا كافيا لروح الإبداع لدى الرياضي.²⁸

2-11-1- الوحدات التدريبية الجماعية

يمكن أن تصمم الوحدات الجماعية لرياضيين عدة وليس من الضروري أن تختص بالألعاب الفرقية، إذ يمكن لرياضي الألعاب الفردية أن يتدربوا بصورة جماعية. وعلى الرغم من أن هذه الوحدات تكون مخالفة لقاعدة الفردية في التدريب إلا أنها تكون موضع الاهتمام عند تطوير العلاقات الجماعية و الصفات الإرادية والنفسية لاسيما في مرحلة المنافسات²⁹

3-11-1- الوحدات التدريبية المختلطة: وهي مزيج بين الوحدات التدريبية المنفردة و الوحدات

التدريبية الجماعية حيث يكمن الاختلاف فقط في مرحلة الرئيسية حيث يقوم كل فرد بتنفيذ الخطط الفردية الخاصة بهم.

²⁸ - أحمد يوسف متعب الحساوي: مرجع سابق، ص174

²⁹ - نفسه، ص175.

1-12- خصائص الدوائر والوحدات التدريبية:³⁰

تختلف الوحدة التدريبية عن أخرى تبعا لاختلاف الوظائف والأهداف أما الدوائر التدريبية وفي مقدمتها الدائرة الأسبوعية التي تضم مجموعة من الوحدات فيه تتكرر عدة مرات ضمن خطة منتظمة لتكون بالتالي كلا من الدائرة الشهرية الفصلية والسنوية لعدة سنوات. والدائرة الأسبوعية هي المنطلق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى و الحد الأقصى والراحة الايجابية وقد أثبتت التجارب والدراسات العلمية أن الحد الأقصى لثقل التدريب يجب أن يتكرر مرتين إلى ثلاث مرات خلال الدائرة التدريبية الأسبوعية التي تثبت تكرارها دون تغيير لمدة تتراوح بين شهر وشهرين خلال مرحلة العداد العام .

أما في المرحلة الرئيسية فتطبق هذه الدائرة لمدة شهر واحد ثم تتجه خطة التدريب نحو دوائر تدريبية جديدة ... وعند إعادة الدائرة التدريبية الأسبوعية لا بد من المحافظة على الأهداف والوظائف.

أما التغيير فيمكن أن يتم في الوسائل والطرق أو في صعوبة حجم التمرينات والألعاب التي يجوز أن ترتفع و تنخفض تبعا لحالة اللاعب و حاجته لفترة الراحة و تجدر الإشارة إلى أن الدورة الأسبوعية ذات أهمية بالغة في مرحلتي الأعداد العام والخاص... أما في مرحلة الأعداد الرئيسي أي مرحلة السباقات تعتمد على نظام و نوع المباريات والسباقات و مدى حاجة اللاعب للأعداد لها وبعبارة أخرى تعتمد مرحلة المنافسات على تقيم الخطة الأسبوعية ووحداتها التدريبية بما يتلائم مع أيام السباقات وأيام الاستراحة مع ضرورة التركيز على الناحية النفسية في بذل الجهد و الكفاح لتحقيق الفوز في المباريات .

وتوضع الدوائر التدريبية الأسبوعية على أساس نظام الدائرة السنوية (الخطة السنوية) وتعتبر أفضل طريقة مناسبة لتقسيم الدائرة السنوية للتدريب إلى دوائر تدريبية (صغيرة) متكررة

1- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط1، 2015 ، ص 62-64

والتي تؤدي بشكل تدريجي إلى تحقيق الوظائف والأهداف الخاصة بالخطوة القريبة والبعيدة للتدريب الرياضي .

إن أساس تكرار الدائرة التدريبية يعتمد قبل كل شيء على ديناميكية الحمل، ففي الألعاب الرياضية تعتبر طريقة الأربع دوائر تدريبية هي الأفضل وهناك طريقة الخمس أو ست دوائر تدريبية متتالية (تخطيط طويل) أو بالعكس ثلاث دوائر تدريبية فما دون (تخطيط قصير).

إن نظام الدوائر الأربع التدريبية المستعملة في اغلب الألعاب مبنية على التدرج بالحمل في الأسابيع الثلاث الأولى وفي الأسبوع الأخير ينخفض مستوى الحمل جزئياً وتتكرر هذه الديناميكية بحيث تحقق الارتفاع في النمو الكلي للنتيجة الرياضية.

وتستعمل الدوائر التدريبية الأسبوعية في كل الألعاب الرياضية... وهي نفس الوقت أكثر تجاوباً مع نظام وطريقه الحياة العملية... فنظام العمل اليومي مقسم أيضاً حسب أيام الأسبوع و التي تنتهي بيوم الجمعة (الراحة) وإذا كانت المنافسات تجري في أيام الجمعة ففي هذه الحالة يبدأ ثقل الحمل بالنمو في بداية الدائرة و يرتفع للقمة في الوسط من الأسبوع وبعد ذلك يأخذ بالهبوط تدريجياً و يعتبر فن توزيع محتويات ومفردات الخطوة الأسبوعية مشكلة أساسية فقد توضع السرعة أو تدريب السرعة في بداية القسم الرئيسي من الخطوة أو تعلم المهارة و تثبيت الخطوات الفنية لها ثم تمرينات القوة والتي تكون في النهاية أما المطاولة فإنها توضع بعد الانتهاء من العناصر كافة للخطوة اليومية .

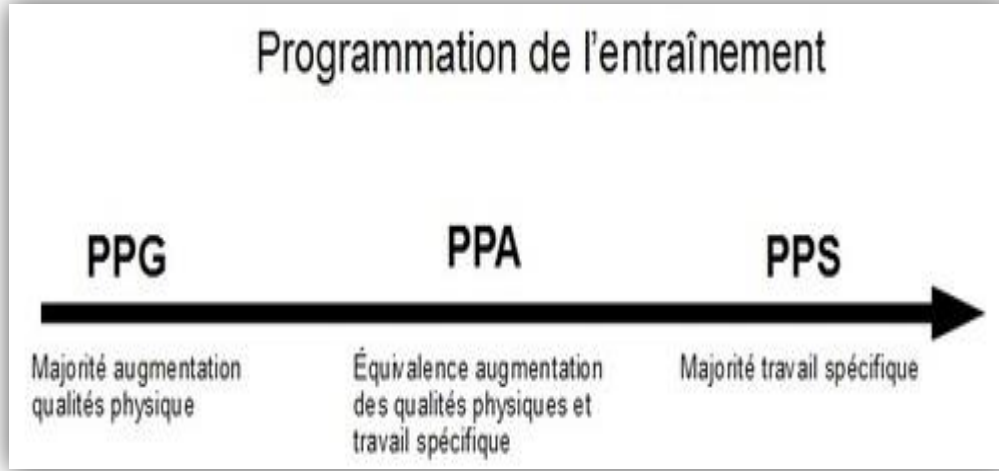
كما يكون الحمل التدريبي في زيادة مستمرة ففي بداية الأسبوع يكون مقدار الحمل من (30 إلى 40 %) بينما في وسط الأسبوع يرتفع من (90 إلى 100%) كذلك فان مدة التدريب في البداية الأسبوع تكون من ساعة إلى ساعتين أما وسط الأسبوع فترتفع إلى ثلاث ساعات وفي نهاية الأسبوع يهبط الحمل بشكل تدريجي إلى ما كان عليه في بداية الأسبوع و في الأخير أي يوم (السباق) يرتفع الحمل إلى (100%) و المدة حسب المنافسة .

1-12-1 دورات إعدادية:

تمثل دورات الإعداد أهمية كبيرة عند تخطيط و تشكيل حمل التدريب سواء (المرحلي أم السنوي)، الذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية أو الدورات التدريبية المتوسطة الموسمية، لذلك نجدها متطلبة بصورة كبيرة في موسم الإعداد، إذ يمكن تسميتها دورة (إعداد عام)، فضلا عن أهميتها أيضا في مواسم المسابقات الإعدادية والرئيسية والتي تسمى بدورات (الإعداد الخاص) ومن خلال ذلك قسمت إلى قسمين رئيسيين و كما يأتي :

1-12-2 دورات الإعداد العام :

وتعد دورات تمهيدية مدخلية إذ تتميز بشدة اقل من متوسطة إلى اقل من القصوى وتشكل بذلك كثيرا من الوحدات التدريبية في مواسم الإعداد بالنسبة للسنة التدريبية، غالبا لا تتميز هذه الدورة بالشدة القصوى.



رسم توضيحي 1 الإعداد العام لرياضي

1-12-3 دورات الإعداد الخاص :

و تعد دورات تدريبية بنائية أساسية ذات هدف خاص بموسم التدريب من جانب و نوع النشاط الممارس من جانب آخر، و تتميز شدة تلك الدورات من متوسطة إلى اقل من القصوى

على أن يكون ذلك تدريجياً من وحدة إلى أخرى و من دورة إلى أخرى، و يمكن أن تصل إلى الشدة القصوى على أن يتعدى (مرة أو مرتين أسبوعياً)، و على وفق الهدف و الغرض المراد تحقيقه من تلك الدورة، و غالباً ما تهدف تلك الدورات إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة وتعليم وتحسين مستوى أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس.

1-12-4- دورات المسابقات

تختلف دورات المسابقات من فعالية رياضية إلى أخرى في تشكيلها ، إذ ترتبط بشكل رئيس مع البرنامج الزمني الخاص بتلك الفعاليات من ناحية ونظام وقواعد المسابقات من ناحية أخرى.

فالألعاب الجماعية (الفرقية) تختلف في ذلك عن الألعاب الفردية، إذ يعتمد دوري اللقاءات بين الألعاب كرة القدم والسلة و اليد الخ، تلك الفعاليات الرياضي إلى شهور طويلة، التي تعتمد على النظام الدوري الخاص بكل لعبة، بينما لا نجد ذلك في الألعاب الفردية، الأمر الذي يعمل على ضرورة تقنين حمل التدريب المناسب لكل وحدة من الوحدات المكونة للدورة الخاصة بالمسابقات لتحقيق أفضل الانجاز أو المستوى، وتتميز تلك الدورات بشدة اقل من القصوى إلى القصوى، إذا ما استثنينا الوحدات التدريبية الاستشفائية التي تتخللها، وبذلك يمكن تقسيم دورة المسابقات إلى نوعين رئيسيين هما :

1-12-4-1- دورات الإعداد للمنافسات:

تتميز تلك الدورات بالتوجيه في تشكيل حمل التدريب من حيث (الشدة) والحجم والراحة)، فعند استخدام الشدة يجب أن لا تزيد عدد الوحدات التدريبية المميزة بالشدة القصوى عن (مرتين أسبوعياً) إذ كان عدد الوحدات التدريبية (ست وحدات)، مع إطالة نسبية في مدد الراحة النشطة و تقليل حجم التدريب، أما بالنسبة للمستويات الأقل فينصح بأن لا تزيد شدة التدريب عن (أمر واحد) قصوى مقابل (خمس وحدات) تدريبية مختلفة الشدة.

1-12-4-2- دورات منافسة خاصة :

تمثل تلك الدورات (المنافسة) سواء أكان ذلك بالنسبة للألعاب الجماعية (الفرقية) أو الفردية أو المنازلات، وعلى ذلك يجب أن تتشابه في كل من المتغيرات التي لها علاقة بالمستوى كالمتغيرات البدنية والمهارية التي يمثلها تشكيل حمل التدريب من شدة (شدة وحجم وراحة)، فضلا عن تكتيك الفعالية، وإلى المتغيرات الخاصة بالإيقاع الحيوي للرياضي، كإمكانية تأقلمية مع اللاعب واللاعبين المنافسين توقيت المباريات والطقس الخ تلك المتغيرات التي لها تأثير مردود نفسي كبير، قد يكون ايجابيا أو سلبيا على المستوى الرياضي.

خلاصة:

تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل للموسم الرياضي التدريبي وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن الوصول إليه .

الفصل الثالث

صفة السرعة

تمهيد:

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

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

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

1- 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، ص95).

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على التسابق بالمشي لم له من أهمية لصحة الجسم فهذا أبو هريرة قال: "ما رأيت أحدا أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم في مشيه كأنما الأرض تطوي له، إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث".

فأما مسابقته بالأقدام: ففي مسند الإمام أحمد، وسنن أبي داود 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، ص22-23).

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.

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، ص110، 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 100 متر، 1500 متر، 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 ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص104).

فالظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم وجريهم، لم يعد هناك مكان للاعب البطيء في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتصف بالسرعة، لقد أصبح من واجب لاعبي الهجوم والدفاع على السواء اللعب المباشر السريع، بالإضافة إلى ضرورة الجري الحر باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة وفتح الثغرات، وفي طرق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين، لذلك صار واجب المهاجمين لكي يتغلبوا على هذا اللعب الدفاعي أن يقوموا بالتحرك السريع والمستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة ثم اللعب المباشر ثم الجري ثانية وهكذا، مما أضفى على اللعب سرعة وأصبح يتحتم على لاعب كرة القدم الحديث أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها، فهو يستطيع أن يمرر أثناء الجري، ويستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الجري بالكرة، وأخيراً وليس آخراً يستطيع أن يصوب بدقة أثناء تحركه وجريه، كذلك أصبحت أيضاً سرعة أداء اللاعب للمهارات الأساسية وسرعة إستجابته من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الآن. (حنفي محمود مختار، 1994، ص11، ص12).

وتعني السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة، وتظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات قصيرة، سرعة التمرير والتحريك وتغيير المراكز، سرعة رد الفعل لحارس المرمى لمنع هدف محقق.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية الأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتماداً كبيراً على السرعة. (حسن السيد أبو عبدة، 2001، ص60)

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، ص 105)

أما المفهوم الفيزيائي والفسولوجي 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.

فمصطلح السرعة يستخدم نتيجة الاستجابة العضلية السريعة والتبادل بين حالتي الانقباض والانقباض 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 انجاز 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، ص 33، ص 34).

فالتخطيط الصحيح 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 والإثارات العضلية التي تحصل في وقت قصير لتحديث الطاقة الحركية للأعصاب.

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

2- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

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

2-1- 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.

2-2- 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.

2-3- القوة المميزة بالسرعة:

أثبتت البحوث التي قام بها أوزلين إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى 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. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص106).

3- 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

3-1- قابلية العضلة للإمتطاط:

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

3-2- 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).

4- 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".

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 لمستويات 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 أحيانا حازر السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل 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 حازر 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 الإرتباك في دفاع الخصم، وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الإطمئنان 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 بمقدرته 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.

ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلييته.

وتعطى تمارينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة، وهناك تمارينات عامة لتحسين السرعة وتمارين خاصة، فالتمارين العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمارينات 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 تمرينات السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تمرينات 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 تجنباً لتقلص العضلات والأربطة.
- 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 تمرينات 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 أسبوعياً 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، ص 61، ص 62).

ولأننا تطرقنا في دراستنا لسرعة الانتقال يجب العمل على تتميتها 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...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.

* 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 ولمسافات تتراوح ما بين (100-200 م) بالنسبة للمجدفين، وبالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، كرة السلة، فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين (10-20 م) وبالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين (10-30م) نظرا لكبر 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.

* بعض الإرشادات العامة:

- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد قبل بدء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.

- يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعلية هذه التمرينات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال.

- الاستفادة من تأثير عامل المرونة والمطاطية على تمارينات السرعة وكذلك القدرة على الاسترخاء.
- يفضل في الألعاب التي تستخدم أداة اللعب كالجري بدون كرة ثم الجري بالكرة في كرة القدم أو كرة السلة والجري بدون عصا الهوكي ثم الجري بالعصا..الخ. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص108، ص109).

خلاصة:

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

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

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

الوراثة و التكوين العام للجسم (وزن ، طول)

مرونة المفاصل

الحالة الفسيولوجية للعضلات والمفاصل والتوافق العقلي والعصبي

وبهذا نكون قد أنزلنا الفكرة السابقة عن السرعة و أنشأنا مفهومًا جديدًا للسرعة هو أوسع وأشمل وأعمق من مفهومها السابق

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

الفصل الرابع

فئة أقل من 17 سنة - U17 -

تمهيد:

إن الاهتمام بفئة U17 سنة من صنف الأواسط يعتبر الحجر الأساسي في نشاط كرة القدم، فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل وفترات العملية التدريبية الأمر للوصول إلى لتحقيق أرقام قياسية الذي يلزم علينا الإهتمام وإعداد هذا الصنف إعدادا متكامل مبنيا على أسس علمية تربوية.

وهذا ما سنعرضه في هذا الفصل الخاص بفئة أقل من 17 سنة.

المرحلة السنية أقل من 17 سنة :

توازي هذه الفئة مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي لمراحل النمو، حيث تعد أهمها، لما تحدثه من ثورة في الناشئ بكل مكوناته نتيجة للتغيرات (الجسمية، النفسية، الاجتماعية، العقلية، الحركية) التي تشهدها. فإذا كان أفراد هذه الفئة يظهرون مختلفين في النواحي الجسمية والنفسية والوظيفية، فإنهم يبدون جملة من الخصائص المشتركة التي تظهر خلال هذه الفترة من النمو، التي تعد الدراية بها من أهم شروط العمل مع هذه الفئة،

ولما كانت دراستنا تهتم بفئة الناشئين فقد ارتأينا أن نخصص هذا الجزء لتسليط الضوء على كل ما يتعلق بالمراهقة، من خلال تطرقنا لظاهرة النمو و أسسها النظرية كخطوة أولى ثم لأهم خصائص النمو التي تميزها.

ويكاد يتفق المختصون في مجال دراسة النمو الإنساني على أنه سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط وتكامل، تهدف إلى غاية واحدة وهي إكمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره.

وللنمو مظهرين رئيسيين هما: النمو التكويني والنمو الوظيفي، ويقصد بالنمو التكويني نمو الفرد في البناء والشكل الجسماني من حيث الوزن والطول، الأعراس والمحيطات أما النمو الوظيفي فهو نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية، لتساير حياة الطفل واتساع نطاق بيئته، فالطفل ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا، تبعا لنمو أعضائه المختلفين

وتدخل هذه الفترة بين مرحلتين الطفولة المتأخرة وسن الرشد، وتعتبر من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات، ورفع القدرات وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار كل الحقائق الإنسانية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية ووظفناها في التعامل مع هذه الفئة وهي توازي مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي الذي يقوم على أساس التغيرات البنوية والوظيفية والنفسية. فما هي المراهقة؟

فالمراهقة هي التدرج نحو النضج، ويقصد بها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجنسية أو العاطفية أو الاجتماعية، والتي من شأنها أن تنتقل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة، ولذا تعتبر جسرا يعبر عليه الفرد من الطفولة إلى الرجولة و لا تخلو هذه المرحلة من السلبيات لأنها تؤثر على سلوك المراهق، إذ يفاجئ فيها بتغيرات عضوية ونفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى النمو والطغيان والعنق والاندفاع، فهي تسمى بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية.

والمراهقة هي مرحلة التغيرات نحو النضج والاكتمال في الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية، وبلغة السنين فقد صنفها (أحمد زكي صالح) في المرتبة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ من البلوغ حتى سن الرشد في الواحد والعشرين سنة تقريبا، وهي المرحلة النهائية للتطور الذي يمر فيه الطفل، وهو الفرد الغير الناضج جسميا وعقليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

* ومن وجهة نظر علم النفس فلقد عرفها (بياجه) بأنها العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار، والعمر الذي لم يعد الطفل يشعر فيه بأنه أقل ممن هم أكبر منه سنا، بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل، ويرتبط هذا الاندماج مع عالم الكبار في العديد من المجالات الإنفعالية المرتبطة بالبلوغ تقريبا كما تساعد هذه التحولات العقلية، في تفكير المراهق في تحقيق اندماجه وعلاقاته الاجتماعية مع الكبار، وهي في الحقيقة الخاصة الأكثر عمومية في هذه المرحلة من النمو وتنقسم المراهقة إلى مراحل هي:

1- مرحلة قبل البلوغ ومرحلة البلوغ: تتمان ما بين 12 و 15 سنة وتتميزان بالنضج البدني الواضح عند أغلبية المراهقين.

2- مرحلة المراهقة: تمتد ما بين 17 حتى 21 سنة عند الذكور وبين 15 و 18 سنة عند البنات وتتميز بنضج السلوك والمجال العاطفي الاجتماعي، ويمكن أن تستغرق هذه الفترة مدة أطول قد تزيد من صعوبتها حسب الفروق الوراثية والعوامل الاجتماعية. (إسماعيل الصادق، 2008، ص 80، ص 81).

* ويطلق (ميخائيل إبراهيم) على المراهقة بالعشارية، ويعرف المراهقين بالعشاريين نسبة إلى عقود الأرقام بين 10 سنوات و 20 سنة، وهي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من 12 إلى 19 سنة أو قبل أو بعد ذلك بعام أو عامين ويصنفها إلى ثلاثة مراحل فرعية:

- مرحلة مبكرة ممتدة بين 11-14 سنة.

- مرحلة متوسطة تمتد بين 14-18 سنة.

- مرحلة متأخرة وتدوم ما بين 18-21 سنة. (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 225).

وستتمحور دراستنا حول المرحلة المتوسطة لأنها توازي مرحلة الناشئين في سلسلة قطاعات التدريب من جهة، وباعتبارها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي، وهو ما يناسب موضوع بحثنا، وقد تبين مما سبق

أن هذه المرحلة هي مرحلة التغيرات التي تطرأ على الطفل، فما هي أهم مظاهر هذه التغيرات المميزة لهذه المرحلة؟

مظاهر النمو عند الناشئين:

تميز هذه الفئة جملة من التغيرات الخاصة (البنوية، الوظيفة، النفسية، الاجتماعية، العقلية) التي تحدث نتيجة لتفاعل عدة عوامل ومؤثرات، تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفيزيولوجية، كما نسجل فيها وجود فروق بين أبناء السن الواحدة وفيها يتحول الطفل من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على سلالته.

وتؤثر هذه التغيرات بشكل كبير على المراهق الذي يجد نفسه أمام مرحلة ليست كسابقتها، وعليه أن يعيشها بمشاكلها كلها، واضطرابات، وتبدو هذه التغيرات في المظاهر التالية:

-المظاهر الجسمية:

تبدو مظاهر النمو الجسدي في النمو الغدي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني. (بهي فؤاد السيد، 1997، ص275).

وقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن سرعة النمو الجسدي تتباطأ ما بين (16-18) ونلاحظ استعادة الناشئ لتناسق شكل جسمه وتخضع درجة النمو الجسدي، كما أشرنا سابقاً لعدة مؤثرات تتمثل في الصفات الوراثية، التغذية، الغدد، وكذلك الجنس، وتبدو مظاهر النمو الجسدي في هذه المرحلة في التغيرات التي تطرأ على النواحي المورفولوجية (الهيكل العظمي، الجهاز العضلي) وكذلك النواحي الفيزيولوجية التي تتجلى في النمو الغدي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة. (إسماعيل الصادق، 2008، ص82).

إن الخصائص الجسمية للمراهقة تتظر في زيادة الطول والحجم حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي بمقدار سنة تقريباً، ويتسبب ذلك تعباً وإرهاقاً، كما يزيد نمو العضلات والعظام وينتج عنه إتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأطراف وطول الساقين وهذا النمو السريع في فترته الأولى يجعل حركات الطفل غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي.

حيث يقلل التوافق العضلي والعصبي ويقلل الحركات وتكون غير مترنة كما يقلل عند الذكور عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما عند البنات ظهور خصائص جنسية أولية تتمثل في

ظهور الأعضاء التناسلية ونضجها كإتساع الحوض وبروز الثديين بنبوت الشعر تحت الإبطين بالنسبة للجنسين كما نلاحظ وصول البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين.

(محمد حسن علاوي، 1996، ص12).

-المظاهر المورفولوجية:

تتمثل في التغيرات التي تحدث إثر نمو الهيكل والعظمي والجهاز العضلي، حيث تبدو في زيادة الطول والوزن، ويكون بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، وتمر هذه الزيادة بمرحلتين الأولى سريعة تمتد ما بين (11-13 سنة) عند الإناث وبين (12-15 سنة) عند الذكور حيث تصل إلى 10 سم في السنة بالنسبة للطول، و9.5 كلغ بالنسبة للوزن، أما المرحلة الثانية فتمتد بين (13-18 سنة) عند الإناث، بينما تستمر حتى 19 سنة عند الذكور، وتتميز بتباطؤ النمو في جميع مظاهره، حيث لا تتجاوز في زيادة الطول من 1-2 سم في السنة، أما الوزن فيزيد بمعدل 5 كلغ فقط.

كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الذكور والإناث بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الذراع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة مقارنة بنمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الذكور إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا وتصبح العضلات قوية ومتينة ويحسن شكل القوام، وفيها يحس الناشئ بالام النمو الجسمي لتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي، والعضلات المتصلة المناسبة لتطوره. (إسماعيل الصادق، 2008، ص82).

-المظاهر الفيزيولوجية:

يعتبر الجسد بمثابة العنصر الأساسي والركيزة التي تعتمد عليها فترة المراهقة والتحول التي تظهر عليه تحت تأثير الإفرازات الهرمونية الخاصة بالبلوغ هي التي تتسبب في التغيرات والمظاهر الخاصة بالمراهقة.

إن جسد المراهق يبرز خصوصية مكانته النفسية فهو كاشف ووسيلة تعبيرية مفضلة إذ يشارك بشكل حميمي في الحياة النفسية. الجانب المادي للجسد والإدراك الجيد لهذا الجانب يقربه من الواقع الخارجي والفيزيقي للأشياء (أحسن بوبازين، 2009، ص101)

كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم ففي بداية البلوغ (14-15 سنة) يتواصل نمو حجم عضلة القلب بشكل كبير ويفوق في جوهه سعة وحجم وقوة الشرايين، وتبلغ سعة مصب القلب سعة الشرايين ثم

تتطور في مرحلة البلوغ ويزداد بذلك ضغط الدم من 8 ملل في بداية البلوغ ليصل إلى 15 ملل في نهاية المراهقة، ويؤثر الضغط المرتفع على الناشئ حيث تبدو آثاره في حالات الإغماء والصداع والتوتر والقلق، وعكس ما يظهر على الناشئ من حيوية ونشاط و تحمل التعب.

كما تزداد سعة المعدة ويرتفع معدل الأيض الذي يستعمل في بناء الخلايا والأنسجة حيث يصل إلى نسبة 20-30 بالمائة أكثر من معدل الأيض عند الراشد، فتزداد بذلك حاجة الناشئ إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة حاجته للبروتينات حتى تصل إلى 2.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم وهو ما يعادل نسبة حاجة الراشد الممارس للرياضة، كما يزداد معدل (التستوستيرون) مما يزيد قدرة المراهق اللاهوائية. (إسماعيل الصادق، 2008، ص83).

كما تشمل نمو الأجهزة الداخلية حيث تظهر الغدة التيموسية في المراهقة النشاط الجنسي، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العضلي خلال المراهقة حتى تؤثر عليه هرمونات الغدة الجنسية، فتحد نشاطه وتعيق عمله، وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية فتزداد في بادئ المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب النهاية. (حامد عبد السلام زهران، 1991، ص371)

-المظاهر الحركية:

تؤثر التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة على الجانب الحركي للناشئ، حيث يتسم أدائه في بداية البلوغ (14-16 سنة) بالإرتباك وعدم التوافق والتدني والاختلال، مما يفسر تسمية هذه المرحلة بسن الإرتباك، كما تزداد تحركات الناشئ دون هادفية، وتضعف رشاقته ويصبح يبتعد عن القيام بالحركات المألوفة، فيشعر بالحرج ويقل إهتمامه بالممارسة الرياضية.

لكن وببداية المرحلة المتأخرة من المراهقة (16-18 سنة) سرعان ما يظهر الإلتزان التدريجي في نواحي الإرتباك والإضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة وبذلك يرتقي مستوى التوافق العضلي عصبي إلى درجة عالية.

أما سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات فتزداد ويصبح الأداء الحركي للمراهق أكثر توافقا واتزاناً ويرقى إتقان المهارات الحركية.

وعليه فتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي، يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات واتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة القوة العضلية التي تميز المراهق يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة عضلية كبيرة، كما أن زيادة مرونة

عضلات الفتاة تساعد في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية، كالجهاز الرياضي، والرقص والتزحلق على الجليد. (إسماعيل الصادق، 2008، ص 84).

-المظاهر النفسية:

إن الإضطرابات التي تظهر في مخيلة المراهق أثارت منذ القديم اهتمام الإخصائيين النفسيين والمحللين النفسيين كالأوقات الإكتئابية والسلوكيات العدوانية ومختلف الصعوبات السلوكية التي يظهرها المراهق. (أحسن بوبازين، 2009، ص 100)

ويؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغيرات نفسية في حياة الفرد فيختل اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية للنمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها، وهكذا يشعر بالإرتباك ويميل سلوكه أحيانا إلى ما يشبه الشذوذ ولهذا أطلق على هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية، وخاصة من الناحية النفسية، فلا هو طفل ولا هو راشد بل مخلوق حائر بين عالمين

وكنتيجة لما من تغيرات جسمية (داخلية وخارجية) وما يواجهه البالغ من تحديات في هذه المرحلة، وما اكتسبه من المراحل السابقة، فإنه يشعر بأنه لم يعد طفلا قاصرا فيميل إلى الإعتماد على نفسه والإستقلال عن الأسرة، ويسعى إلى الثقة وتأكيد الذات، كما يزيد اهتمامه بنفسه وبمظهره الخارجي، ولا يكتفّر بما يدور حوله من حوادث، ويظهر الغضب لأنفه الأسباب، ويتقاضي مشاركة الآخرين اهتماماته، ومشاركة اهتماماتهم، ونلاحظ عليه أيضا ابتعاده عن التصرفات الصبانية التي أصبح يرى أنها لم تعد تناسبه.

ويعيش البالغ في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة، كالخجل والشعور بالضعف والعزلة وتنشأ لديه بعض المخاوف لشعوره بالضعف وعجزه تجاه متغيرات البيئة فليجأ إلى الانطواء حول ذاته، ويصبح يعيش في الخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع. (إسماعيل الصادق، 2008، ص 85).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق، نكون قد قمنا عرضاً تفصيلياً لفئة أقل من 17 سنة لكرة القدم، حيث قمنا بتعريف هذه الفئة وميولاتها وكيف تؤثر فيها مرحلة المراهقة مع التغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجية التي تطرأ على ذات الفئة.

الجانبة التطبيقية

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من 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.

2- 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 عينة من لاعبي أشبال فريق مولودية شباب المسيلة للموسم الرياضي 2022/2022 والذين كان عددهم 18 لاعب الذين ينشطون في بطولة الجهوي الأول لرابطة باتنة الجهوية.

المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات بالملعب البلدي الشهيد أحمد خلقة بالمسيلة.

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 الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر ديسمبر 2022 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

الاختبار القبلي: 2022/02/14.

الاختبار البعدي: 2022/03/24.

3- 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: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

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 موضوع الدراسة".

تحديد المتغير المستقل: * برنامج تدريبي مقترح.

ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :

و هو "الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".

تحديد المتغير التابع: * تنمية صفة السرعة

* تحسين مهارة الانتقال بالكرة في كرة القدم. (بودواد عبد اليمين، 2010، ص12).

الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة".

وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

• **السن :**

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم أقل من 17 سنة.

• الجنس :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

4- 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).

5-مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض اتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتبا أو سكانا، 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. ويتمثل مجتمع الدراسة في أندية بلدية المسيلة حيث تبلغ ثلاث أندية، فريق ينشط في القسم الوطني الثاني هواة (وفاق المسيلة)، وفريقان ينشطان في البطولة الجهوية الأولى لرابطة باتنة (مولودية شباب المسيلة، أولمبي المسيلة).

أما تعريف العينة فهي "إجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الأصلي بحصة 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 مجمل 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 تتكون من مجموعتين هما:

أ-المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، و تضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم فئة الأشبال (16-17 سنة) .

ب-المجموعة الشاهدة :

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.

و تضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم فئة الأشبال (16-17 سنة).

(بودواد عبد اليمين، 2010، ص130).

ج- تجانس مجموعات الدراسة:

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

جدول 1 يمثل تجانس عينة الدراسة

المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية		ت	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار 40 متر	6.28	0.29	6.06	0.23	1.66	غير دال
اختبار 4×10م	10.41	0.29	10.26	0.46	0.71	غير دال
اختبار أكرموف	13.57	0.58	13.10	0.50	2.01	غير دال
اختبار 20م جري بالكرة	9.47	0.29	9.07	0.67	1.70	غير دال
اختبار الدرجة بين 06شواخص	12.15	1.16	12.75	1.51	-0.99	غير دال
اختبار الدرجة بين 10شواخص	17.77	1.07	17.88	2	-400	غير دال

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (8) وعند نسبة خطأ $(0.05) > 2.30$ ، 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.

6- 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 تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

6-1- أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

6-2- أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبارات السرعة واختبارات مهارة الانتقال بالكرة 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 السرعة الانتقالية ومهارة الانتقال بالكرة و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

6-2-1- تعريف الاختبار:

هو: "الأسلوب ووسيلة و منهج تجريبي لتقويم 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 يونسى**: 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 وأنجح 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.

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى يتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم لمستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص103).

6-2-2- الاختبارات البدنية والمهارية :

6-2-2-1- الاختبارات البدنية: (اختبارات السرعة)

بعد احماء جيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات بالترتيب.

أولاً: اختبار أكرموف:

الهدف منه: قياس القدرة على التحكم في الكرة.

الوسائل المستعملة: أقماع، كرات، ميقاتي.

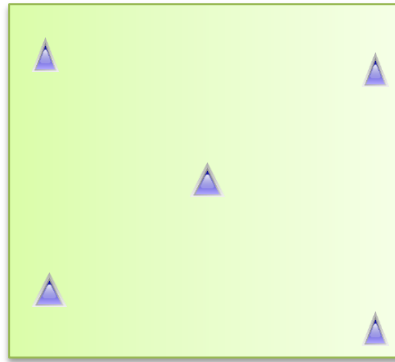
طريقة أداء الاختبار: وضع 4 أقماع على مربع المسافة بين قمع وآخر 10 متر وفي الوسط قمع يتوسط المربع.

-يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة من القمع رقم 1 إلى القمع رقم 2 الذي يتوسط المربع ثم ينتقل إلى القمع رقم 3 ثم إلى القمع رقم 4 ثم العودة إلى القمع رقم 2 ثم الانتقال إلى القمع رقم 5 ومنه إلى القمع رقم 1.

-حساب الوقت المستغرق.

(R.A.AKRAMOV.SELECTION ET PREPARATION DES JEUNES

FOOTBALLEURS.1990 .p78).



ثانيا: اختبار الجري 10×4 متر:

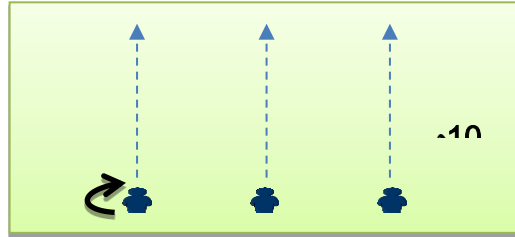
الهدف منه :يهدف هذا الاختبار الى قياس السرعة الانتقالية لمسافة 10×4 متر .

الوسائل المستعملة:أقماع،شريط كرونومتر.ميكاتي.

طريقة الاختبار:من وضع الوقوف خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعته

حتى خط النهاية.ثم العودة إلى خط البداية،ثم الجري إلى خط النهاية،وأخيرا العودة إلى خط البداية.

(Cédric cattenoy François GIL.FOOTBALL éveil et initiation.p237)



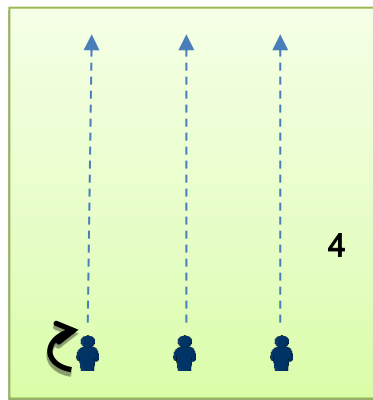
ثالثا: اختبار الجري 40 متر:

الهدف منه:يهدف هذا الاختبار الى قياس السرعة الانتقالية لمسافة 40م.

الوسائل المستعملة:أقماع،شريط كرونومتر.ميكاتي.

طريقة أداء الاختبار: من وضع الوقوف خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى

سرعته حتى خط النهاية.



6-2-2-2-الاختبارات المهارية:(اختبارات مهارة الانتقال بالكرة)

أولاً:اختبار الجري بالكرة :

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع الجري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

الوسائل المستعملة : كرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب والكرة معه على بعد 20 متر من قمع بلاستيكي ، يجري اللاعب بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية ، وذلك باستخدام كلتا القدمين ، مع احتساب الوقت المستغرق.

(Cyril VANLERBRGHE.FOOTBALL.360exercices et jeux pour tous. Des débutants aux seniors.p40.p100)



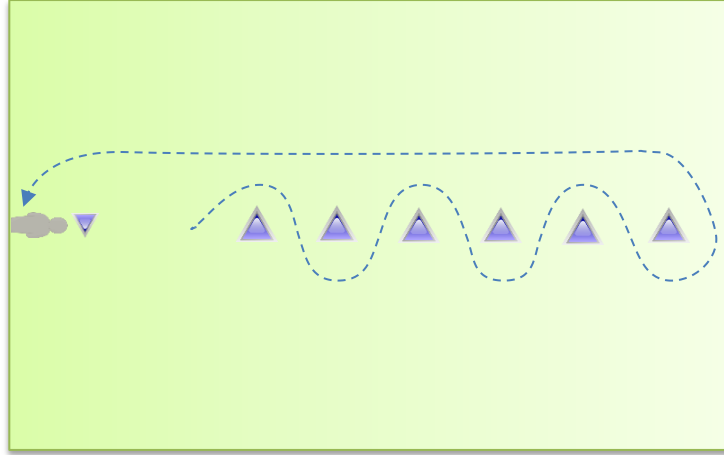
ثانياً:اختبار المراوغة:

الهدف منه:قياس القدرة على المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

الوسائل المستعملة:كرات،أقماع،ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار:يقف اللاعب ومعه الكرة على خط البداية وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكية المسافة بين قمع وآخر 01 متر،يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 متر ثم يقوم بعملية الالتفاف بين الاقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الاقماع مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً

-إذا اسقط اللاعب أحد الاقماع تضاف له 2 ثانية.(حسن السيد أبو عبدة،2010،ص168).



ثالثاً: اختبار الدرجة بين 10 شواخص:

الهدف منه: قياس القدرة على الدرجة لدى لاعبي كرة القدم.

الوسائل المستعملة: كرات، ميقاتي، أقماع مناسبة الارتفاع.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب المختبر ومعه كرة قدم خلف خط البداية عندما تعطى إشارة البدء يقوم بالجري بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى واليسرى أو كليتهما، مع العلم أن بين كل قمع وآخر مسافة 1.5 متر.

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معا أو إسقاط احد الشواخص.

- يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ويسجل الأقرب. (فرات جبار سعد الله، دهه فال خورشيد الزهاوي ، 2011، ص225).

6-3- الخصائص السيكومترية للأداة:

6-3-1- معامل الثبات: قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لإختبار القدرات البدنية 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 أسبوع تم إعادة تطبيق الإختبار بنفس شروط الإجراء الأول.

جدول 2 يمثل حساب معامل الثبات لإختبار صفة السرعة و اختبار مهارة الانتقال بالكرة

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط
01	اختبار 40 متر	0.68
02	اختبار 10×4 متر	0.72
03	اختبار أكرموف	0.64
04	اختبار الجري بالكرة مسافة 20 متر	0.91
05	اختبار الدرجة بين 06 شواخص	0.96
06	اختبار الدرجة بين 10 شواخص	0.92

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 السرعة واختبارات مهارة الانتقال بالكرة قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

6-3-2- معامل الصدق: للتأكد من صدق الإختبار وملاءمته في البيئة الجزائرية قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من الأساتذة حيث تمت الموافقة على صدق المحتوى وأن الاختبار يقيس ما وضع من أجله.

7-اجراءات التطبيق الميداني للأداة:

7-1-الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في الملعب البلدي الشهيد أحمد خليفة.وتتمثل هذه الوسائل والاجهزة فيما يلي:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- شريط قياس.
- شواخص.
- استمارة لتسجيل البيانات.
- كرونومتر.
- كرات قدم قانونية.

7-2- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة القدم أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة والخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق.

حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة السرعة ومهارة الانتقال بالكرة انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب ، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والابحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارينات البدنية والمهارية لتطوير صفة السرعة ومهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال .

7-3- خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق واساليب التدريب المختلفة في كرة القدم ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج، وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافية للواقع التدريبي والمعوقات التي تعاني منها هذه الفئة وكذا معرفة اهتمامات واستعدادات واحتياجات المدربين للفئات الصغرى والتي استندنا عليها في هذا البرنامج.

7-4 - الخطة الزمنية للبرنامج :

قسم البرنامج إلى 10 وحدات تدريبية زمن كل منها من 70 الى 80 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية خمسة أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً ، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2022/02/17 إلى 2022/03/19.

7-5- التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

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

تم اختيار عينة أخرى والمتمثلة في أشبال فريق وفاق المسيلة الذي ينشط في القسم الوطني الثاني للهواة لاجراء وتطبيق الاختبارات المقترحة لقياس صفة السرعة واختبارات خاصة بمهارة الانتقال بالكرة وبلغ عدد العينة (10) لاعبين لاجراء تلك الاختبارات، حيث تم تطبيق الاختبارات المقترحة يوم 2022/01/30، وتم إعادتها يوم 2022/02/06.

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 وامكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.

5. التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (09) لاعبين.

6. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل

7. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

8- 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:

مجموع س

س =

عدد أفراد العينة (ن)

✓ الإنحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع (س - س}^-)^2}{ن}}$$

ع = الانحراف المعياري

س = المتوسط الحسابي

س⁻ = القيمة المسجلة لفرد من العينة

ن = عدد أفراد العينة

(س = س) = انحراف كل قيمة عن المتوسط الحسابي.

✓ اختبارات: ستودنت

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

س1 = المتوسط الحسابي للفئة الأولى

س2 = المتوسط الحسابي للفئة الثانية

س1-س2 = فرق القيمة المطلقة للفئتين

ع1 = الانحراف المعياري للفئة الأولى

ع2 = الانحراف المعياري للفئة الثانية. (محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص75، ص81).

خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير ،كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض نتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي فريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم فئة الأشبال:

عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة الخاصة بالصفة السرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية):

جدول 3 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار 40م:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2	2.07	غير دال
اختبار 40متر	6.28	0.29	6.18	0.25		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار 40 متر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار 40 متر قيد الدراسة ،وقد تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 2.07 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه الصفة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

جدول 4 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينه الشاهدة الخاصة باختبار 4 في 10 متر

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	0.90	غير دال
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2		
اختبار 4 × 10م	10.41	0.29	10.38	0.28		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار 4×10 متر إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية.

ويظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار 4×10 متر قيد الدراسة ، وقد تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 0.90 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه الصفة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية

جدول 5 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار أكرموف

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	0.94	غير دال
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2		
اختبار أكرموف	13.57	0.58	13.40	0.54		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار أكرموف إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار أكرموف قيد الدراسة ، وقد تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 0.94 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه الصفة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة الخاصة بمهارة الانتقال بالكرة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية):

جدول 6 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الجري بالكرة لمسافة 20 متر

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	0.26	غير دال
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2		
اختبار الجري بالكرة مسافة 20متر	9.47	0.29	9.45	0.44		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة مسافة 20 متر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الجري بالكرة مسافة 20 متر قيد الدراسة ، وقد تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 0.26 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

جدول 7 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينه الشاهدة الخاصة باختبار الدرجة بين 06 شواخص

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2	3.65	دال
اختبار الدرجة بين 06 شواخص	12.15	1.16	11.60	1.30		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 07 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدرجة بين 06 شواخص إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية.

ويظهر لنا انه توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الدرجة بين 06 شواخص قيد الدراسة ، وقد تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 3.65 في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وعليه يمكن القول أنه توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

جدول 8 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الدرجة بين 10 شواخص

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2	2.09	غير دال
اختبار الدرجة بين 10 شواخص	17.77	1.07	17.48	1.09		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 08 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدرجة بين 10 شواخص إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية.

ويظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الدرجة بين 10 شواخص قيد الدراسة وقد تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 2.09 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالصفة السرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية):

جدول 9 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار 40م

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	5.32	دال
	1م	ع1	2م	ع2		
اختبار 40 متر	6.06	0.23	5.73	0.31		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 09 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار 40 متر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار 40متر، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 5.32 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

و جاءت نتائج الدراسة متوافقة مع ما أشار إليه حنفي مختار ومحمد حسن علاوي حيث أكدوا أن السرعة من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جداً عند الجري بالكرة أو بدونها، ويشير علاوي ورضوان إلى أن لاعبي كرة القدم يتميزون بسرعة انطلاق عالية ولمسافات قصيرة اقل من مسافة 50 متر، وتتوقف السرعة على عوامل داخلية كسلامة الجهاز العصبي ، ونوعية الألياف العضلية، وكفاءة الأداء البدني " الحالة التدريبية ، والنفسية " وبعض العوامل الخارجية كالطقس والرياح وحالة الملعب.

كما أن طريقة التدريب التكراري هي أفضل وسيلة لتنمية وتطوير صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم.

جدول 10 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار 4 في 10 متر

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	5.89	دال
	1م	ع1	2م	ع2		
اختبار 10×4 متر	10.26	0.46	9.74	0.41		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 10 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار 10×4 متر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية

ويظهر لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار 10×4 متر، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 5.89 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

و جاءت نتائج الدراسة متوافقة مع نتائج دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف والتي أسفرت على ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة، المطاولة) لدى العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

جدول 11 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار أكرموف

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	5.01	دال
	م ¹	ع ¹	م ²	ع ²		
اختبار أكرموف	13.10	0.50	12.51	0.37		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 11 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار أكرموف إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار أكرموف، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 5.01 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

و جاءت نتائج الدراسة متوافقة مع نتائج دراسة مؤيد عبد الحميد داود، كامل عبد الحسين ظاهر والتي أسفرت على ظهور فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية عند أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق مفردات البرنامج المقترح.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بمهارة الانتقال بالكرة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية):

جدول 12 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الجري بالكرة لمسافة 20 متر

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م 1	المعياري ع 1	الحسابي م 2	المعياري م 2	7.45	دال
اختبار الجري بالكرة مسافة 20 متر	9.07	0.67	7.95	0.34		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 12 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الجري بالكرة مسافة 20 متر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الجري بالكرة مسافة 20 متر، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 7.45 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

نتائج هذه الدراسة تتفق مع إبراهيم شعلان - محمد عفيفي حيث يرون أن التحكم في الكرة يتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

جدول 13 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينه التجريبية الخاصة باختبار الدرجة بين 06 شواخص

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري م2	13.36	دال
اختبار الدرجة بين 06 شواخص	12.75	1.51	10.07	1.24		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 13 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدرجة بين 06 شواخص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الدرجة بين 06 شواخص، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 13.36 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي إبراهيم حماد حيث أن طريقة التدريب على مهارة درجة الكرة تركز على بعض المبادئ الأساسية التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق ومن بينها :

- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

جدول 14 يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الدرجة بين 10 شواخص

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الدرجة بين 10 شواخص	الحسابي م1	المعياري	الحسابي م2	المعياري م2	7.35	دال
	17.80	02	14.88	1.13		

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

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 14 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدرجة بين 10 شواخص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الدرجة بين 10 شواخص، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 7.35 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.30 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسات كل من ممدوح إبراهيم علي حسين وإبراهيم حنفي شعلان وعجمي محمد عجمي والتي أسفرت على أن البرنامج المقترح يؤثر ايجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الاساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس. والتقدم في مستوى أداء المهارات الاساسية التي تتطلب السرعة ودقة وتغيير الاتجاه المتعرج بالكرة، وللبرنامج التدريبي تأثير على زيادة الأداء المهاري لناشئي كرة القدم عينة البحث في الاختبارات المهارية المختارة.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والضابطة الخاصة بصفة السرعة

جدول 15 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار 40 متر

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	الانحراف المتوسط الحسابي	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	الانحراف المتوسط الحسابي	ت	الدالة
اختبار 40 متر	5.73	0.31	6.18	0.25	2.82	دال

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (16) قيمة (ت) الجدولية = 2.11.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 15:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار 40 متر إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 2.82 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.11 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا ما أكدته عادل عبد البصير علي 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 100 متر، 1500 متر، 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 ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.

جدول 16 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينات التجريبية والضابطة الخاصة باختبار 4 في 10 متر

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	3.20	دال
اختبار 4×10م	9.74	0.41	10.38	0.28		

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (16) قيمة (ت) الجدولية = 2.11.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 16:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار 4×10 متر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 3.20 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.11 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا ما أكدته حنفي مختار حيث أن التدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إذا لم يستمر التدريب عليها ، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم كله ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب التكراري .

جدول 17 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينات التجريبية والضابطة الخاصة باختبار أكرموف

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	5.91	دال
اختبار أكرموف	12.51	0.37	13.40	0.54		

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (16) قيمة (ت) الجدولية = 2.11.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 17:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار أكرموف إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 5.91 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.11 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة إسماعيل عبد زيد عاشور والتي أسفرت على أن هناك فروق واضحة كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وضمنهم أقل، والبرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة الانتقال بالكرة

جدول 18 يبين مقارنة النتائج البعديّة للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار الجري بالكرة لمسافة 20 متر

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	7.86	دال
الجري بالكرة لمسافة 20م	7.95	0.3	9.45	0.44		

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (16) قيمة (ت) الجدولية = 2.11.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 18: تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة مسافة 20 متر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 7.86 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.11 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا ما أكدته حسن السيد أبو عيدة حيث قال أن مهارة الجري بالكرة تتضمن الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري وهذه المهارة أيضا تعتمد أيضا على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية.

جدول 19 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار درجة الكرة بين 06 شواخص:

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	2.72	دال
درجة الكرة بين 6 شواخص	10.07	1.24	11.60	1.30		

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (16) قيمة (ت) الجدولية = 2.11.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 19: تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة درجة الكرة بين 06 شواخص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 2.72 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.11 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فارقاً معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسناً دالاً في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث قيد الدراسة. وهذا يتفق مع ما أكدته حسن السيد أبو عبدة حيث يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في بعض الحالات التالية:

- 1- عندما لا يجد اللاعب أمامه فرصة لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم
- 2- عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة ومساحة خالية ولا يجد أمامه خصم يحاول استخلاص الكرة منه.

جدول 20 يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة باختبار درجة الكرة بين 10 شواخص

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		ت	الدالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	05	دال
درجة الكرة بين 10 شواخص	14.88	1.13	17.48	1.09		

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (16) قيمة (ت) الجدولية = 2.11.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 20:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة درجة الكرة بين 10 شواخص إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية. وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 05 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.11 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

وهذا ما أكدته فرات جبار سعد الله حيث يقول بأن المهارة تعد سلاحا للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلا عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصبية للفريق المنافس أمام مرماه، وإن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- أولاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الأول، يتبين لنا من الجداول رقم (01) و(02) و(03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

- ثانياً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثاني، يتبين لنا من الجداول رقم (04) و(05) و(06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

- ثالثاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين لنا من الجداول رقم (07) و(08) و(09) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ويعزى ذلك الى التمارين المبرمجة في الوحدات التدريبية حيث تميزت بالتنوع والتشويق الى جانب الطابع التنافسي خاصة اذا تعلق الامر بتنمية سرعة التنقل.

حيث يذكر طه اسماعيل في كتابه كرة القدم بين النظري والتطبيق لتطوير الأداء في السرعة نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم ، وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.

وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين اثر التمارين في تنمية وتطوير صفة السرعة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

- رابعا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الرابع، يتبين لنا من الجداول رقم (10) و(11) و(12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع الباحث ذلك الى أن التمارين المقترحة كانت تؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة الى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبية فضلا على أن نوعية التمارين أعطت نوعا من الدافع أثناء تأديتها لتمييزها بالتنوع في التشكيلات والوضعية.

وهذا ما يؤكد محمد رضا الرقاد أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ درجة الكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي بعد ذلك يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم، وتعليم مهارة درجة الكرة أو الجري بها بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية : أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية، أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية ، أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .، أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.، أداء المهارة مع تغيير السرعات. ،أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز .

هذه النتائج تبين أثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة درجة الكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

- خامسا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الخامس، يتبين لنا من الجداول رقم (13) و(14) و(15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة.

وهذا ما أكدته حنفي محمود مختار أن لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي قدرتهم الفائقة على الاداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم وجريهم، لم يعد هناك مكان للاعب البطئ في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتصف بالسرعة، لقد أصبح من واجب لاعبي الهجوم والدفاع على السواء

اللعب المباشر السريع، بالإضافة إلى ضرورة الجري الحر باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة وفتح الثغرات، وفي طرق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين، لذلك صار واجب المهاجمين لكي يتغلبوا على هذا اللعب الدفاعي أن يقوموا بالتحرك السريع والمستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة ثم اللعب المباشر ثم الجري ثانياً وهكذا، مما أضفى على اللعب سرعة وأصبح يتحتم على لاعب كرة القدم الحديث أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها، فهو يستطيع أن يمرر أثناء الجري، ويستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الجري بالكرة، وأخيراً وليس آخراً يستطيع أن يصوب بدقة أثناء تحركه وجريه، كذلك أصبحت أيضاً سرعة أداء اللاعب للمهارات الأساسية وسرعة استجابته من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الآن.

وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين أثر التمارين في تنمية وتطوير صفة السرعة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الخامسة.

- سادساً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض السادس، يتبين لنا من الجداول رقم (16) و(17) و(18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة.

وهذا ما يؤكد حسن السيد أبو عبدة حيث تتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري وهذه المهارة أيضاً تعتمد أيضاً على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية.

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لأعبهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين أثر التمارين في تحسين مهارة الانتقال بالكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية السادسة.

- سابعاً:

هذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة للاعب كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم "فئة الأشبال".

نتائج الاختبارات

العينة الشاهدة

اختبار الجري لمسافة 40 متر

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي (ثانية)	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	5.85	5.94
اللاعب رقم 02	96	17	6.25	5.90
اللاعب رقم 03	96	17	6.79	6.64
اللاعب رقم 04	96	17	6.25	6.23
اللاعب رقم 05	97	16	6.25	6.11
اللاعب رقم 06	97	16	6.61	6.38
اللاعب رقم 07	96	17	5.98	5.94
اللاعب رقم 08	96	17	6.12	6.14
اللاعب رقم 09	97	16	6.43	6.40

اختبار الجري لمسافة 104x متر

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	10.12	10.20
اللاعب رقم 02	96	17	10.26	10.30
اللاعب رقم 03	96	17	10.62	10.71
اللاعب رقم 04	96	17	10.20	10.15
اللاعب رقم 05	97	16	10.12	10.01
اللاعب رقم 06	97	16	10.75	10.55
اللاعب رقم 07	96	17	10.71	10.70
اللاعب رقم 08	96	17	10.16	10.13
اللاعب رقم 09	97	16	10.80	10.74

اختبار أكرموف للسرعة

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	12.82	12.60
اللاعب رقم 02	96	17	13.14	12.98
اللاعب رقم 03	96	17	14.85	14.00
اللاعب رقم 04	96	17	13.95	13.08
اللاعب رقم 05	97	16	13.04	12.99
اللاعب رقم 06	97	16	13.41	13.30
اللاعب رقم 07	96	17	13.81	13.50
اللاعب رقم 08	96	17	13.36	14.05
اللاعب رقم 09	97	16	13.50	14.10

اختبار الجري بالكرة 20 متر

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	9.09	9.01
اللاعب رقم 02	96	17	9.54	10.00
اللاعب رقم 03	96	17	9.67	9.56
اللاعب رقم 04	96	17	9.67	9.60
اللاعب رقم 05	97	16	8.95	8.84
اللاعب رقم 06	97	16	9.36	8.98
اللاعب رقم 07	96	17	9.67	9.59
اللاعب رقم 08	96	17	9.49	9.44
اللاعب رقم 09	97	16	9.87	10.01

اختبار الالتفاف حول 6 اقماع

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	11.79	10.28
اللاعب رقم 02	96	17	11.29	11.15
اللاعب رقم 03	96	17	12.51	12.30
اللاعب رقم 04	96	17	12.01	11.98
اللاعب رقم 05	97	16	10.71	10.00
اللاعب رقم 06	97	16	10.84	10.02
اللاعب رقم 07	96	17	12.55	12.21
اللاعب رقم 08	96	17	13.68	13.07
اللاعب رقم 09	97	16	14.02	13.45

الإلتفاف حول 10 اقماع

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	16.51	16.21
اللاعب رقم 02	96	17	17.01	16.48
اللاعب رقم 03	96	17	18.22	17.01
اللاعب رقم 04	96	17	19.17	18.97
اللاعب رقم 05	97	16	16.78	17.04
اللاعب رقم 06	97	16	16.65	16.42
اللاعب رقم 07	96	17	17.86	17.90
اللاعب رقم 08	96	17	18.49	18.33
اللاعب رقم 09	97	16	19.25	19.00

العينة التجريبية

اختبار الجري لمسافة 40 متر

الإختبار البعدي	الإختبار قبلي (ثانية)	السن	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب
5.60	5.85	17	96	اللاعب رقم 01
5.86	6.16	17	96	اللاعب رقم 02
5.50	5.98	16	97	اللاعب رقم 03
5.53	5.75	17	96	اللاعب رقم 04
6.10	6.25	17	96	اللاعب رقم 05
5.12	5.85	14	97	اللاعب رقم 06
5.90	6.03	17	96	اللاعب رقم 07
6.02	6.43	17	96	اللاعب رقم 08
5.98	6.30	17	96	اللاعب رقم 09

اختبار الجري لمسافة 104 x متر

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	10.26	9.94
اللاعب رقم 02	96	17	10.26	9.94
اللاعب رقم 03	97	16	10.08	9.81
اللاعب رقم 04	96	17	9.45	9.27
اللاعب رقم 05	96	17	10.80	9.92
اللاعب رقم 06	97	16	10.12	9.55
اللاعب رقم 07	96	17	10.57	9.90
اللاعب رقم 08	96	17	10.98	10.41
اللاعب رقم 09	96	17	9.90	9.00

اختبار أكرموف للسرعة

الإختبار البعدي	الإختبار قبلي	السن	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب
12.50	12.82	17	96	اللاعب رقم 01
12.04	12.60	17	96	اللاعب رقم 02
13.18	13.36	16	97	اللاعب رقم 03
12.36	12.42	17	96	اللاعب رقم 04
12.00	12.70	17	96	اللاعب رقم 05
12.73	13.36	16	97	اللاعب رقم 06
12.64	13.47	17	96	اللاعب رقم 07
12.82	13.99	17	96	اللاعب رقم 08
12.36	13.18	17	96	اللاعب رقم 09

اختبار الجري بالكرة 20 متر

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	8.32	7.85
اللاعب رقم 02	96	17	9.00	7.95
اللاعب رقم 03	97	16	9.09	8.14
اللاعب رقم 04	96	17	8.01	7.30
اللاعب رقم 05	96	17	9.40	7.93
اللاعب رقم 06	97	16	8.91	7.90
اللاعب رقم 07	96	17	8.95	7.97
اللاعب رقم 08	96	17	10.21	8.65
اللاعب رقم 09	96	17	9.81	7.87

اختبار الالتفاف حول 6 اقماع

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	10.57	8.15
اللاعب رقم 02	96	17	13.36	10.23
اللاعب رقم 03	97	16	11.34	9.10
اللاعب رقم 04	96	17	12.06	9.37
اللاعب رقم 05	96	17	11.41	9.57
اللاعب رقم 06	97	16	15.31	12.37
اللاعب رقم 07	96	17	13.54	9.90
اللاعب رقم 08	96	17	13.99	10.67
اللاعب رقم 09	96	17	13.23	11.24

الإلتفاف حول 10 اقماع

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	الإختبار قبلي	الإختبار البعدي
اللاعب رقم 01	96	17	15.35	13.55
اللاعب رقم 02	96	17	18.99	15.85
اللاعب رقم 03	97	16	15.93	13.43
اللاعب رقم 04	96	17	15.57	13.38
اللاعب رقم 05	96	17	17.55	15.17
اللاعب رقم 06	97	16	18.31	15.37
اللاعب رقم 07	96	17	18.27	16.21
اللاعب رقم 08	96	17	21.69	15.95
اللاعب رقم 09	96	17	18.54	15.02

إستنتاجات

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا وصلنا إلى استخلاص زبدة 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 سابقا، وكنتيجة لهذا العمل يمكن نستنتج أن استعمال واستخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة 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 مستوى معين.

ومن خلال ملاحظة وتحليل النتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17) سنة حيث:

تعتبر صفة السرعة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، 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 نسبيا.

كما تتضمن مهارة الانتقال بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري وهذه المهارة أيضا تعتمد أيضا على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية.

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

إقتراحات

نظرا للدور البالغ

الأهمية الذي يلعبه الإعداد البدني والمهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة القدم 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 نقترح ما يلي:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة السرعة ومهارة الانتقال بالكرة البدنية في كرة القدم.
- التركيز في التدريب على صفة السرعة خاصة.
- إستعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية صفة السرعة.
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة.
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.
- 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.
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على اوجه النشاط والقدرة على تحقيق الاهداف الموضوعة.
- مشاركة المدربين في التبرعات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي .
- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم 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 والمراجع:

قائمة المصادر:

-القرآن.

قائمة القواميس والمعاجم:

- 1-المنجد في اللغة والاعلام،دار المشرق،الطبعة التاسعة والثلاثون، بيروت،لبنان،2002
- 2- علي بن هادية، بالحسن البليش، الجلاي بن الحاج يحيى: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط 7 الجزائر 1991.
- 3- مرشد الطلاب،قاموس عربي،معجم المترادفات والأضداد.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 4-أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،1994.
- 5-أحسن بوبازين،سيكولوجية الطفل والمراهق،دار المعرفة،الجزائر،2009.
- 6-أسامة كامل راتب،النمو الحركي،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،1994.
- 7-أمر الله أحمد البساطي،أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر،1998.
- 8-أمين أنور الخولي،الرياضة والحضارة الإسلامية،دار الفكر العربي،القاهرة،1990.
- 9-إبراهيم شعلان،محمد عفيفي،كرة القدم للناشئين،مركز الكتاب للنشر،الطبعة الأولى،القاهرة،مصر،2001.
- 10- بهي فؤاد،الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة،دار الفكر العربي القاهرة،مصر،1997.
- 11-بوداود عبد اليمين،عطاء الله أحمد،المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية،ديوان المطبوعات الجامعية،بن عكنون،الجزائر،2009.
- 12-بوداود عبد اليمين،مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي،ديوان المطبوعات الجامعية،2010.

- 13-حاتم محمد آدم،الصحة النفسية للمراهقين،مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة،الطبعة الأولى ، القاهرة،مصر،2005.
- 14-حامد عبد السلام زهران،علم النفس الطفولة والمراهقة،عالم الكتاب،القاهرة،مصر ،1991.
- 15-حامد عبد السلام زهران،علم نفس النمو،دار الفكر العربي،مصر،1988
- 16-حسن السيد أبو عبدة،الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،الطبعة الأولى،مصر،2001،
- 17-حسن السيد أبو عبدة،الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"النظرية والتطبيق"، مكتبة الإشعاع الفنية،الطبعة الثامنة،الإسكندرية،مصر ،2010.
- 18-حنفي محمود مختار،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي،مصر،1994.
- 19-عادل عبد البصير علي،التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،الطبعة الأولى، القاهرة،مصر،1999.
- 20-عبد الرزاق الطائي : التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي ،ط1،دار الفكر ، عمان ، 1999.
- 21-عبدالله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مطبعة الطيف للطباعة ، العراق ،2004.
- 22-عثمان محمد عبد الغني : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت 1987.
- 23-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ط12 ، توزيع منشأة المعارف ،2005.
- 24-عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية { نظريات ، تطبيقات}،ط1،2005.
- 25-عبد المجيد شرف،البرامج في التربية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين،دار الفكر العربي،الطبعة2، القاهرة،2002 .

- 26- فرات جبار سعد الله، دهه فال خورشيد الزهاوي، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، الطبعة الاولى، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الاردن، 2011.
- 27- قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 1998.
- 28- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 1998.
- 29- محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2005.
- 30- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشرة، مصر، 1994.
- 31- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط1 ، 2003.
- 32- محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، قسم المناهج والمقررات، كلية التربية البدنية والرياضية، الجامعة الهولندية، القاهرة، 2002.
- 33- محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2003.
- 34- محمد علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعرفة، القاهرة، مصر، 1996.
- 35- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، مصر، 1991.
- 36- وجدي مصطفى الفاتح ؛ محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى ، ألمانيا، 2002 .
- 37- وجيه محبوب : علم الحركة ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة بغداد ، 1989.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-cédric cattenoy françois Gil.Football. éveil et initiation .27 rue de saint-andré des Arts-75006 Paris.
- 2- Cyril VANLERBRGHE.FOOTBALL.360exercices et jeux pour tous.Des debutants aux seniors.27 rue de saint-andré des Arts-75006 Paris.
- 3-R.A.AKRAMOV.SELECTION ET PREPARATION DES JEUNES FOOTBALLEURS.1990 .

قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

- 1- إسماعيل عبد زيد عاشور، تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، العراق، 2009.
- 2- مؤيد عبد الحميد داود، كامل عبد الحسين ظاهر "تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسين السرعة ولقوة السرعة لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005.

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :

- 1- إسماعيل الصادق، العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، الجزائر، 2008. مذكرة ماجستير.
- 2- مقاق كمال، أثر تمارين بدنية ومهارية بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف (12-14 سنة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2013. دكتوراه علوم.

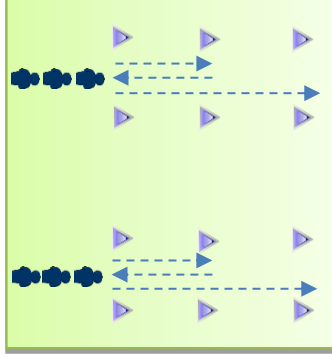
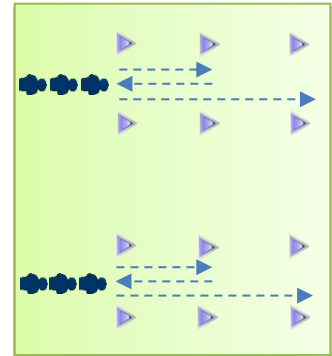
الملاحق

تواريخ إجراء الحصص التدريبية:

الخصبة	التاريخ	هدف الخصبة
الخصبة 01	2022/01/17	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية
الخصبة 02	2022/01/19	تنمية سرعة الانتقال + دحرجة الكرة بسرعة.
الخصبة 03	2022/01/24	التحكم في الكرة+سرعة التنقل .
الخصبة 04	2022/01/26	التحكم في الكرة+سرعة التنقل.
الخصبة 05	2022/02/03	دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+سرعة الأداء.
الخصبة 06	2022/02/05	تنمية سرعة الأداء+دحرجة الكرة.
الخصبة 07	2022/02/10	تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة.
الخصبة 08	2022/02/12	تنمية سرعة التنقل بالكرة والمراوغة.
الخصبة 09	2022/02/17	تنمية سرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل.
الخصبة 10	2022/02/19	تنمية سرعة الانتقال + سرعة التنقل بالكرة.

الحصة التدريبية : رقم (01)

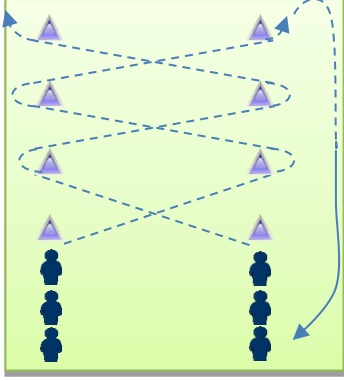
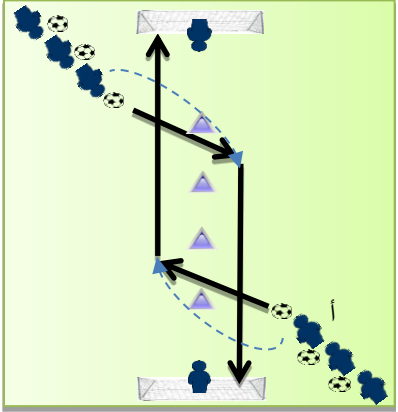
الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية.
الأدوات: صفارة- ميثاق- كرات- أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	xxxxxx xxxxxx ← ↓	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية التمرين 2 : كما هو موضح في الشكل ثلاث اقماع المسافة بين القمعين 6 منقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الاول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه التمرين 3 : نفس التمرين السابق مع اضافة كرتين عند القمع الثاني و كرة عند القمع الثالث و المسافة بين قمع و قمع 5موينطلق اللاعب الاول بسرعة و يأتي بالكرة و يتركها عند القمع الاول ثم ينطلق نحو القمع الثالث و يأتي بالكرة ليضعها عند القمع الاول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بالكرة الاولى و يرجعها للقمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية للقمع الثالث و يعود ليمس يد زميله الذي بعده	 	10د 15د 15د	2*4 راحة 1 د 4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (02)

الهدف: تنمية سرعة الانتقال + دحرجة الكرة بسرعة.
الأدوات: صفارة - ميقاتي - أقماع - كرات.

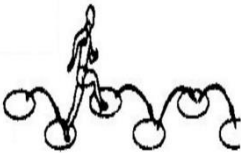
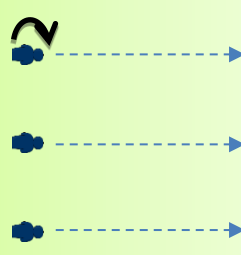
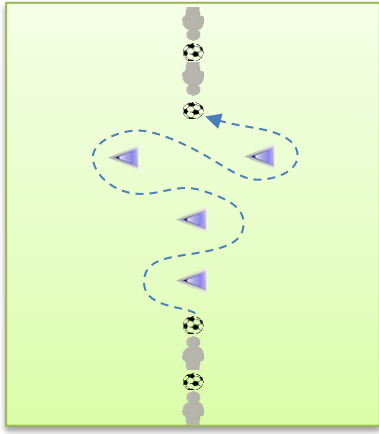
زمن الوحدة : 70د

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصص - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	xxxxxx xxxxxx 	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب بالجري و تحطى الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. التمرين 3 : نضع مرمين متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين المج (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى، العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب إلى المجموعة (أ) والعكس. متغيرات التمرين: -التسديد باليمنى. -التسديد باليسرى. التكرارات 5 تكرارات x سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين	  	15د 15د	50م * 4 راحة 150 ثا 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (03)

زمن الوحدة : 80د

الهدف: التحكم في الكرة+سرعة التنقل
الأدوات: صفارة- ميثاق- حواجز-كرات.

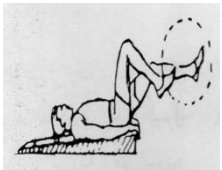
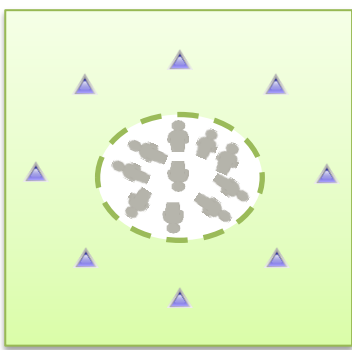
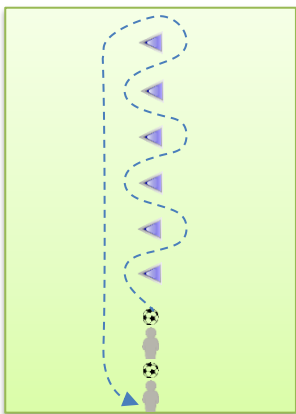
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- لعبة الصياد - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة	 xxxxxx xxxxxx	08د 12د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م، ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة. التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين بـ 15 متر. التمرين 3 : نشكل مجموعات من 4 لاعبين، ونعطي لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و 2 في الجهة المقابلة، والشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا وإيابا) المتغيرات: - درجة الكرة برجل واحدة. - درجة الكرة بالتناوب بين رجلين. - نضع منافسة بين المجموعات الأسرع.	  	15د 15د	3*50م راحة 2 د 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب x 3 سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	15د	

الحصة التدريبية : رقم (04)

زمن الوحدة : 70 د

الهدف: التحكم في الكرة+سرعة التنقل.

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

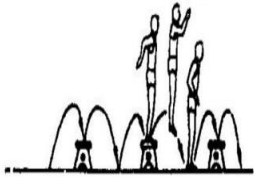
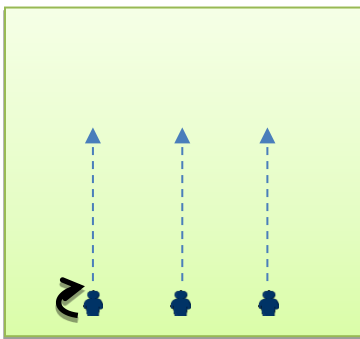
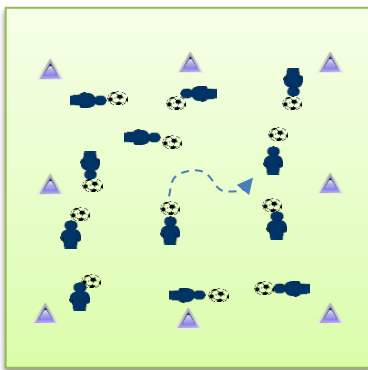
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب. - تمرينات إحماء المفاصل. - تمرير واستقبال الكرة بالجري والوثبات.	xxxxxxxx xxxxxxxx 	17 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجله عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة. التمرين 2: نطلب من كل اللاعبين التواجد في منطقة دائرة الوسط- نضع أقماع محيطة بالدائرة على بعد 10 أمتار؛ بحيث أن عدد اللاعبين يفوق عدد الأقماع (2)، وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الأقماع، واللاعبان اللذان لم يجدا أقماع يقصان من المنافسة، ثم نعيد العملية وكل مرة نخذف قمعين حتى نصل إلى أسرع لاعب. متغيرات التمرين: - الانطلاق من وضعية المشي داخل الدائرة. - الانطلاق من وضعية الجري الخفيف داخل الدائرة.	 	13 د	4 تكرارات x سلسلتين
	التمرين 3 : لكل لاعب كرة بحيث تشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم درجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: 1- درجة حرة . 2- درجة بالرجل اليمنى فقط. 3- درجة بالرجل اليسرى فقط. 4- درجة بباطن القدم. 5- درجة بظهر القدم. 6- درجة بطريقة سريعة .		15 د	تكراران لكل متغير (وضعية) x سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxxx X xxxxx	10 د	

الحصة التدريبية : رقم (05)

الهدف: دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+ سرعة الأداء

زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة- مقياتي- كرات- أقماع.

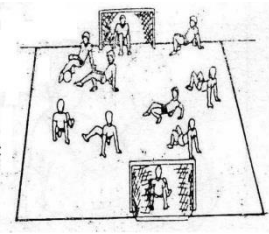
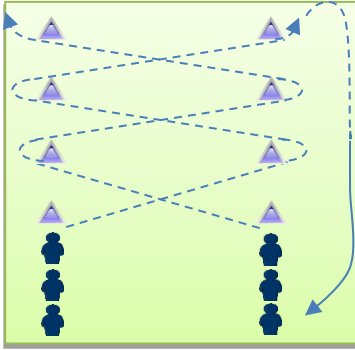
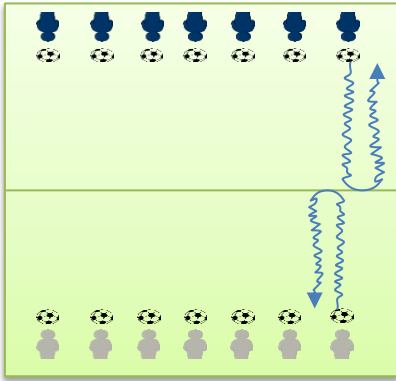
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة		08د 12د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 1م30 التمرين 2 : من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. - من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. التمرين 3 : كرة لكل لاعب، ونطلب القيام بما يلي: القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة القمع الأحمر: دحرجة بسرعة القمع الأخضر: توقف اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع	  	15د 15د 15د	1*9 راحة 30 ثا 3 تكرارات لكل وضعية x سلسلتين مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين. 5 تكرارات x سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (06)

الهدف: تنمية سرعة الأداء+درجة الكرة.

الأدوات: صفارة- ميقاني- كرات

زمن الوحدة : 70د

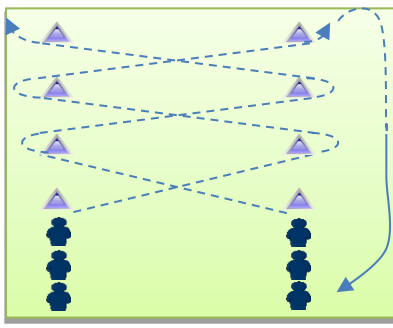
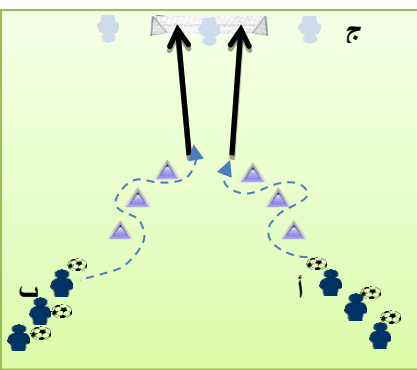
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام وخاص - تمديد العضلات		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة التمرين 2 : نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. التمرين 3 : نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين درجة الكرة بالطريقة التالية: - درجة الكرة بداخل (بباطن القدم). - درجة الكرة بخارج (بظهر القدم). - درجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) معنى ثم يسرى. - درجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب معنى ثم يسرى) - درجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه - درجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه.	  	15د	6 تكرارات × سلسلتين، مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين. 4 تكرارات لكل حركة × سلسلتين. - العمل يكون ذهابا وإيابا مع أخذ الراحة بين كل حركة وأخرى.
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (07)

الهدف: تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة.

الأدوات: صفارة- مقياتي-كرات-أقماع.

زمن الوحدة : 75د

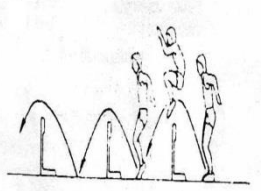
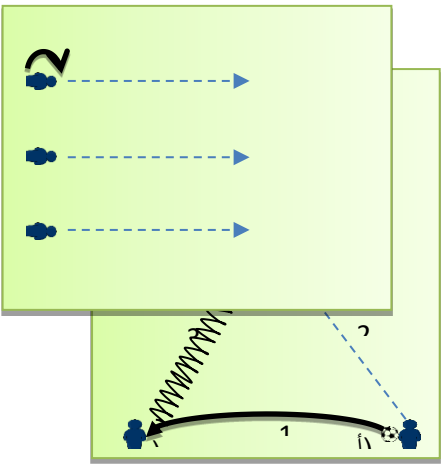
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة.	xxxxxx xxxxxx 	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري و تحطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15. التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. المتغيرات: (دحرجة حرة + تسديد باليمنى)، (دحرجة حرة + تسديد باليسرى)، (دحرجة بالرجل اليمنى + تسديد باليمنى)، (دحرجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى)، (دحرجة بالتناوب + تسديد باليمنى)، (دحرجة بالتناوب + تسديد باليسرى).	  	15د 15د 15د	30*15 راحة 1د 4تكرارات x سلسلتين(راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين) 4تكرارات x سلسلتين(راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين)
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (08)

الهدف: تنمية سرعة التنقل بالكرة والمراوغة.

الأدوات: صفارة- ميثاق- كرات- أقماع.

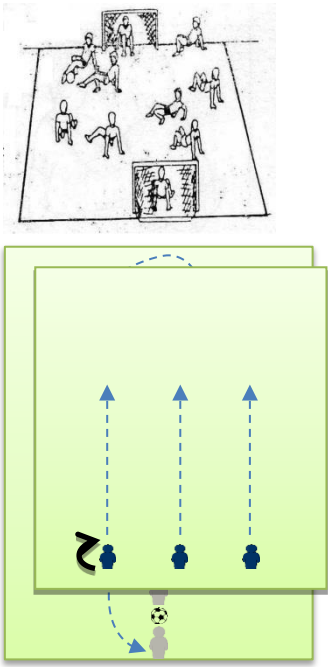
زمن الوحدة : 75د

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة	 xxxxxx xxxxxx	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية 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 خط النهاية. التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر. التمرين 3 : تشكل مجموعتين (أ) و(ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة عرضيا إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى. المتغيرات : تغير الأدوار بعد 6 تكرارات .	 	15د 15د 15د	1*5 د راحة 2 د 6 تكرارات في سلسلتين .
المرحلة الختامية	تمينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxxx X xxxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (09)

زمن الوحدة : 75د

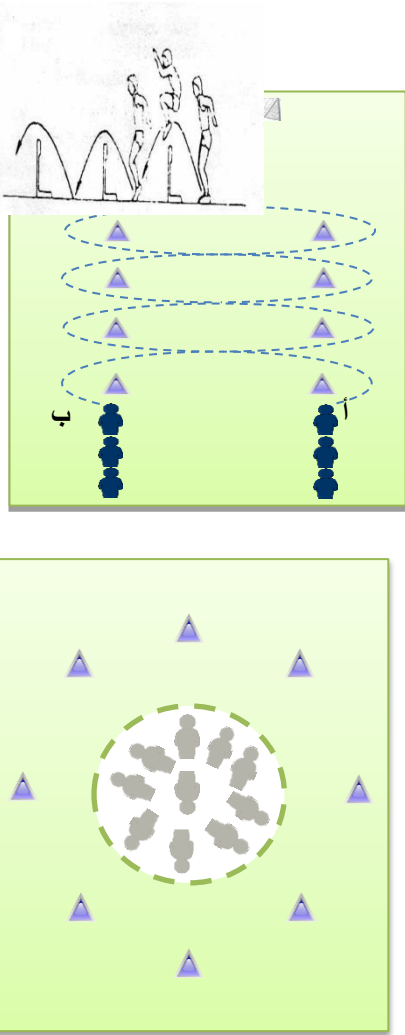
الهدف: تنمية سرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل.
الأدوات: صفارة- ميثاق- كرات- أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة		10د 10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة التمرين 2: من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. - من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار التمرين 3 : لكل لاعب كرة بحيث تشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم درجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: 1- درجة حرة . 2- درجة بالرجل اليمنى فقط. 3- درجة بالرجل اليسرى فقط. 4- درجة بباطن القدم. 5- درجة بظهر القدم. 6- درجة بطريقة سريعة		15د 15د 15د	1*5 راحة 2 د 6 تكرارات في سلسلتين .
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (10)

زمن الوحدة : 75د

الهدف: تنمية سرعة الانتقال + سرعة التنقل بالكرة .
الأدوات: صفارة- ميثاق- كرات- أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة- حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة	xxxxxx xxxxxx	↓ 10د ↓ 10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية 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 خط النهاية. التمرين 2 : نطلب من كل اللاعبين التواجد في منطقة دائرة الوسط- نضع أقماع محيطة بالدائرة على بعد 10 أمتار؛ بحيث أن عدد اللاعبين يفوق عدد الأقماع (2)، وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الأقماع، واللاعبان اللذان لم يجدا أقماع يقصان من المنافسة، ثم نعيد العملية وكل مرة نحذف قمعين حتى نصل إلى أسرع لاعب. متغيرات التمرين: - الانطلاق من وضعية المشي داخل الدائرة. - الانطلاق من وضعية الجري الخفيف داخل الدائرة. التمرين 3 : نشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5 م بينهما، عند الإشارة بالصافرة، الأول من المجموعتين ينطلق بين الأقماع و الذي يصل أولاً يسدد الكرة نحو المرمى. و نحسب نقطة للذي يسدد الكرة و نقطة أخرى للذي يسجل هدف، ثم اللاعبين الموالين.		15د 15د 15د	1*5 د راحة 2 د 6 تكرارات في سلسلتين . مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	

تم بحمد الله