



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



القسم: تدريب رياضي
الرقم التسلسلي:

الشعبة: تدريب رياضي
الرمز:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

بعنوان:

➤ أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.
➤ دراسة ميدانية لفريق أهلي برج بو عريريج فئة أقل من 15 سنة (CABBA)

من إعداد الطالب:

تحت إشراف الأستاذ:

مقدمي أيوب

لعروسي عبد الرزاق

السنة الجامعية 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته تم

إنجاز هذا العمل

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

"عبد الرزاق عروسي"

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة

.كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة

التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

وبالمناسبة نتقدم العرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا.

اهداء

إلى من اشتريت راحتى وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه
لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها الله ورعاها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربي إلى نعم
المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله ورعاه

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والدنيا والديا الكريمين أطال الله في

عمركما إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا، إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين
جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة من دون استثناء

إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى

الجامعي

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا

من بين طيات هذا العمل نرجو من الله العلي القدير ان يتقبله مني خالصا

لوجهه الكريم، وان اكون قد وفيت الحق في تقديمه كمرجع وان ينفع

طلابنا به واخر دعوانا ان الله رب العالمين والصلاة والسلام

على أشرف الخلق المرسلين.

قائمة المحتويات:

ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
01	1-1- إشكالية الدراسة
02	1-2- فرضيات الدراسة
02	1-3- أهمية الدراسة
02	1-4- أهداف الدراسة
03	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
04	1-6- الدراسات السابقة
09	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني:	
11	تمهيد
12	1-2 البرنامج التدريبي
12	-2-1-1 تعريف البرنامج التدريبي
12	2-1-2 أهمية البرنامج التدريبي
13	2-1-3 الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج تدريبي
13	2-2- التدريب الرياضي:
13	2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي
14	2-2-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
14	2-2-3 الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي
17	2-3 مراحل التدريب الرياضي
17	2-4 طرق التدريب الرياضي
18	2-4-1 التدريب المستمر
18	2-4-2 التدريب التكراري
19	2-4-3 التدريب بالأثقال
20	2-4-4 التدريب الفتري
20	2-4-5 التدريب الدائري
21	2-4-6 تدريب الفا رتلك

21	7-4-2 تدريب المحطات
21	8-4-2 طريقة «stretching»
22	9-4-2 طريقة التدريب باستخدام الأدوات المساعدة
23	خلاصة
الفصل الثالث: سرعة رد الفعل	
24	تمهيد
25	1-3 سرعة رد الفعل
25	1-1-3 ماهية زمن رد الفعل
25	2-1-3 العوامل المؤثرة في رد الفعل
26	2-3 أنواع سرعة رد الفعل
28	3-3 أهمية سرعة رد الفعل وضرورة تنميتها
28	4-3 طرق تنمية سرعة رد الفعل
30	5-3 شروط سرعة رد الفعل
30	6-3 المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل
31	7-3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في سرعة رد الفعل
32	8-3 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل
32	9-3 عوامل ذات علاقة بسرعة رد الفعل
33	10-3 الوسائل المساعدة على زيادة سرعة رد الفعل
33	11-3 مكونات سرعة رد الفعل ودورها في تحسين قدرات الرياضي
35	12-3 المتطلبات البيولوجية لسرعة رد الفعل
36	الخلاصة
المراهقة	
37	تمهيد
38	2-3 المراهقة
38	1-2-3 تحديد مرحلة المراهقة
39	2-2-3 أطوار المراهقة
40	3-2-3 مظاهر النمو في المراهقة
43	4-2-3 مشاكل المراهقة
45	3-3 علاقة المراهقة بالرياضة
45	4-3 أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق

47	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
49	تمهيد
50	1-4 الدراسة الاستطلاعية
50	2-4 منهج الدراسة
51	3-4 متغيرات الدراسة
51	4-مجتمع وعينة الدراسة
51	4-5 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
53	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
55	1-5 ملخص الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية
62	2-5 التعليق على الدراسات السابقة وأهم النتائج المستخلصة
62	3-5 الاستفادة من الدراسات السابقة
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
64	1-6 الاستنتاج العام
64	2-6 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
67	-قائمة المصادر والمراجع
	-قائمة الملاحق

ملخص:

عنوان الدراسة:

-أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

_ تناولنا في دراستنا الحالية عدت متغيرات تخدم موضوع دراستنا الحالية المتمثلة في البرنامج التدريبي، سرعة رد الفعل، الفئة السنية اقل من 15 سنة.

قبل التطرق الى هذه المتغيرات تم وضع هدف للدراسة تمثل في:

دراسة طريقة التدريب التكراري ودورها في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم _صنف اقل من 15 سنة، مشكلة الدراسة تمثلت في هل هنالك أثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة، فرضية الدراسة تمثلت في

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة وعينة للدراسة قصدية تمثلت في 20 لاعبا من فريق اهلي برج بوعرييج صنف اقل من 15 سنة المنهج المستخدم تجريبي، أداة لجمع البيانات تمثلت في إختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل وبالاعتماد على الدراسات السابقة ونظرا للتقارب في الإجراءات النظرية والميدانية نتوقع

-وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وفي الأخير خلص بحثنا إلى مقترحات تمثلت في

-الاعتماد على طريقة التدريب التكراري عند تدريب سرعة رد الفعل.

-اجراء دراسات تكميلية لاستكمال نتائج الدراسة الحالية لتأثير طريقة التدريب التكراري غي تنمية سرعة رد الفعل.

-المساهمة في نشر الأساليب العلمية في التدريب والبحوث المتعلقة بها موازاة مع التنوع في المواضيع المتناولة فيها وذلك للإحاطة بكل ما تتطلبه العملية التدريبية.

بالإضافة الى وضع برنامج تدريبي تمثل في حصص تدريبية تنمي من سرعة رد الفعل.

Summary:

Study Title:

– The effect of a proposed training program by the method of repetitive training on developing the speed of reaction of soccer players less than 15 years old in our current study, we dealt with several variables that serve the subject of our current study, namely the training program, the speed of reaction, the age group less than 15 years old.

Before dealing with these variables, a goal was set for the study represented in: Study the method of repetitive training and its role in developing the speed of reaction among football players _ class less than 15 years old, the problem of the study is whether there is an effect of the proposed training program by the method of repetitive training in improving the speed of reaction of football players less than 15 years old, the hypothesis of the study was represented in a The proposed training program, by the method of repetitive training, has a positive effect on developing the speed of reaction among soccer players, class less than 15 years, and a sample of the study was intended, represented by 20 players from the Bordj Bou Arreridj community team, classed less than 15 years old. The method used is experimental, a tool for data collection represented in the Nelson

test to measure the speed Reaction Building on previous studies and given the convergence of theoretical and field procedures we expect

- The presence of statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the pretest and the posttest in favor of the post test of the experimental group, and in the end our research concluded with proposals represented in Reliance on the method of repetitive training when training reaction speed.

Conducting complementary studies to complement the results of the current study on the effect of the repetitive training method on the development of reaction speed.

- Contributing to the dissemination of scientific methods in training and research related to them in parallel with the diversification of the topics covered in them, and you are encouraged to be aware of all that the training process requires.

In addition to setting up a training program represented in training sessions that improve reaction speed.

مقدمة

إن النتائج الرياضية الجيدة وأن الانجازات، في المستوى العالي أصبحت الطابع المميز لعصرنا الحالي التي وصلت إليها الفرق الريادية يدل على أن المستويات العليا من القدرات البدنية والوظيفية التي يمتلكها الرياضيون كانت نتيجة استخدام المعرفة والعلوم وأساليب البحث العلمي ونظريات التدريب الرياضي. فضلا عن الأبحاث المختبرة التي أسهمت من خلال استخدام الإمكانيات العلمية والأجهزة الحديثة لغرض الاستفادة منها في تقييم القابلية الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .

لقد أصبح التدريب الرياضي و مدى كفايته و هدفه من الأمور التي حظيت بالاهتمام الكبير بأساليب العلم وهذا الأمر دفع الباحثين والمدربين في تنفيذ خططهم التدريبية لأجراء البحوث والدراسات العديدة من أجل التعرف على المشكلات التي تواجه العملية التدريبية في مختلف الالعب الرياضة و من ثم حل تلك المشكلات ويعتبر علم التدريب إحدى العلوم والذي اخذ الحيز الأكبر لها, إذ يساعد للوصول الى مستوى الاعجاز في الرياضات ومنها كرة القدم التي تعتبر أكثر شعبية في العالم بحيث تربي عليها الاطفال ونطقت على ألسنتهم و أصبح أبطالها قدوة للجميع و رمز للقوة والتحمل والتحدى فخرا وعزا لأوطانهم وذويهم ، فعرفت كرة القدم منذ القدم وعرفها الكثيرون على أنها ببساطة مجرد كرة يركض وراءها لاعبين هدفهم الوحيد هو الفوز والانتصار. (هاشم حسن 2011 ,ص34)

وتعتبر الصفات البدنية من أهم العناصر التي يعتمد عليها التدريب الرياضي حيث أصبح المدربون يهتمون بالجانب البدني الذي يعتبر الأهم في تحقيق النتائج الرياضة بحيث أدى إلى ظهور العديد من الطرق التدريبية الحديثة ولكل طريقة أهدافها الخاصة وميزاتها الخاصة وأصبحت لكل صفة طريقة تدريبية معينة. يعتبر عنصر السرعة من أهم الصفات الأساسية في التدريب الرياضي بحيث يدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ "سرعة رد الفعل" وهي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر والتلبية وتعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما. كما انها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي .

سنتناول طريقة التدريب التكراري في دراستنا هذه بغية اثبات تأثيرها على سرعة رد الفعل ,وقد قمنا باختيار الفئة العمرية (اقل من 15 سنة)لأننا نرعا هي الفئة المناسبة لدراستنا وذلك نظرا لطبيعة الفئة وطريقة التدريب .ونحن في دراستنا سنركز على عاملي التدريب والعمر مع تحديد الجنس-ذكور-،وقد اتفق اغلب علماء

التدريب على ضرورة وضع قواعد لتطوير تحمل الأداء البدني والمهاري، والتي يمكن من خلالها الحصول على نتائج إيجابية خاصة في لعبة كرة القدم، وذلك بالإعداد المبكر للاعبين المبتدئين وتتطلب هذه المرحلة تنظيم التدريب بشكل مشوق (هاشم حسن 2011، ص35)

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

يهدف التدريب الرياضي أساسا الى محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الأداء وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد وتدريبه وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق اعلى مستويات الرياضة:

عصام عبد الخالق "ط2_1972"

كما ان هناك تطورا كبيرا حصل في تحديد التغيرات المرتبطة بالأداء حيث لا يمكن عزل صفة ما لوحدها وبدقة وكل الباحثين اتفقوا على القول بان الأداء يقوم على العامل الجيني ولكن دون اغفال دور تأثير التدريب المنهجي وتطوير البرامج التدريبية.

ومن المعلوم ان كرة القدم هي نشاط بدني متقطع حيث تتميز فترات اللعب فيها بشدات متنوعة والجري هو النشاط الغالب عليها رغم تواجد مجهودات من النوع الانفجاري كالسباقات القفزات الاحتكاكات اين تمثل السرعة عاملا هاما للنجاح في كرة القدم خاصة سرعة رد الفعل التي تعتبر من اهم أنواع السرعة فهي المقدر على الاستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن. "weineck1992. P337"

تعد السرعة او سرعة رد الفعل واحدة من اهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا للتحضير البدني الخاص برياضة كرة القدم ومن الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب الى اعلى مستوى من المستوى المتوسط ان لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعب في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم ومن الممكن تحسين وتطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين اللذين تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة.

(سامي الصفار واخرون 1987_ص235)

ورغم ان الحقيقة تظهر ساعة المباراة الا ان التدريب يبقى ضرورة ملحة حيث ان طرق التدريب متنوعة (المستمر الفترتي التكراري الدائري والتدريب بالمنافسة) وللقائم على عملية التدريب الرياضي ان يختار أنجع الطرق لتدريب الصفة المرغوبة.

ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة ما إذا كانت طريقة التدريب التكراري ناجعة في تحسين سرعة رد الفعل لدى فئة اصغر كرة القدم وذلك نظرا لطبيعة الفئة وكذا ما يفرضه الواقع في كثير من الأحيان وهذا ما دفعنا الى صياغة الإشكالية على النحو التالي:

- التساؤل العام

✓ هل هنالك أثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة

- التساؤلات الفرعية

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للتدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة؟

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية؟

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي المقترح لصالح الاختبار البعدي بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل؟

1-2 : فرضيات الدراسة.

الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة.

الفرضيات الجزئية

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للتدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للتدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل

1-3: أهمية الدراسة:

تتحصر أهمية البحث في محورين وجانبين أساسيين هما

أولا الأهمية النظرية:

تتمثل في إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص من باحثين ومدربين في ميدان كرة القدم الجزائرية.

ان بحثي هذا وضع من اجل ان يكون مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى وذلك من خلال التساؤلات السالفة الذكر

ثانيا الأهمية الميدانية:

وتظهر الأهمية الميدانية من البحث في معرفة أثر استخدام طرق التدريب الرياضي في تطوير سرعة رد الفعل في كرة القدم وكذا معرفة اختيار الطريقة المناسبة لتحقيق التطور في هاته الصفة البدنية و مواكبة التطورات في الطرق التدريبية الحديثة

1-4: أهداف الدراسة:

- إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للتدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- الكشف عن أثر التدريب التكراري في تنمية بعض الصفات البدنية ممثلة في سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة.
- الكشف عن مدى التطور في اختبارات السرعة بالنسبة للتدريب التكراري لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة.
- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي في تنمية بعض الصفات البدنية ممثلة في سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة
- التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة عند المجموعة الشاهدة.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة عند المجموعة التجريبية.
- _التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة.
- _اعداد بعض التمارين والألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة.

1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1_1 : سرعة رد الفعل

لغة: سرعة تسارع وسرع بمعنى بادر الى تنفيذ الامر رد يرد ردا ومردا أي ابعد صرف فرد ارجع رفض حول

الفعل العمل الأثر الدور والجمع افعال وافاعيل

اصطلاحا: قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت ممكن كالجواب بحركة الإشارة مسبقه سواء كانت إشارة سمعية بصرية او لمسية وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب الى اخر وهي لحد ما صفة خلقية طبيعية في الفرد دون إرادة منه اجرائيا هي قدرة الفرد على الاستجابة لمثير في أقصر زمن ممكن .

1-1: البرنامج التدريبي

لغة: جمع برامج وهو سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة تجرى على الحاسب الألى لحل مسألة ما للبرنامج التدريبي .

اصطلاحا: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف كما يمكن تعريفه على انه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط والخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ توزيع زمني وطرق تنفيذه وامكانيات هذه الخطة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

اجرائيا البرنامج التدريبي يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ويكون ببضع أسابيع يوضع بهدف تطوير حالة بدنية معينة الى غاية الوصول الى الحالة المنشودة

1-2: طريقة التدريب التكراري

لغة الطريقة ج. طرائق السيرة الحالة المذهب او الخط في الشيء

-التدريب : درب الشيء وفيه وعليه عوده إياه

-التكراري : كرر يكرر تكرارا يكرر الشيء أكثر من مرة

-اصطلاحا : التدريب التكراري يعني استمرار الحفاظ على سرعة توقيت الأداء لمراحل زمنية من 5 ثا الى

12 دقيقة وهو طريقة التدريب التي تعمل على تحسين القدرة اللاهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية

تعريف اجرائي هي طريقة من طرق التدريب تعتمد على احوال تدريبية عن طريق التكرارات المتتالية.

1-3 لاعب كرة القدم:

لغة:

لاعب: لعب لعبا جيد جدا مزح فعل فعلا من اجل اللذة او التنزه واللعب الذي حرفته اللعبة

كرة: أي هي شيء مدور يستخدم في الألعاب

القدم: أي هي أدنى جزء من القدم و متصل بالكاحل

اصطلاحا: لاعب كرة القدم الذي يستفيد من عقد مكتوب من النادي الذي يشغله

اجرائيا: مما سبق ذكره في اللغة والاصطلاح يمكن ان نعرف لاعب كرة القدم على انه الشخص الذي

يمارس رياضة كرة القدم وبشكل منتظم ومقنن في إطار عقد يبرمه مع ناد ما.

الدراسات السابقة

1-6 الدراسات السابقة:

1- الدراسة الأولى:

أثر طريقتي التدريب التكراري والفترتي في تنمية سرعة رد الفعل للاعبين كرة القدم.

الاجراءات الميدانية "اجراءات التطبيق الميداني للأداة"

(بعيش فؤاد 2013 _ 2014 (ماستر))

➤ الهدف من الدراسة

يهدف البحث الى التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير بعض أنواع

السرعة

➤ المنهج العلمي المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه.

➤ عينة البحث

اجري البحث على عينة من لاعبي فريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم قسدية تمثلت في 20 لاعبا

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

➤ أدوات البحث

اجتبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل

➤ نتائج الدراسة

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الاولى (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) لصالح الاختبار البعدي.

2_الدراسة الثانية :

(روان محمد - بن رزقة عبدالقادر 2016_2017 جامعة زيان عاشور الجلفة (ماستر))

أثر برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية للملاكمين صنف الأشبال دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة (C.R.B.D)

➤ أهداف الدراسة :

يهدف بحثنا إلى تحديد أهمية سرعة رد الفعل ومعرفته أثرها على المهارات الدفاعية للملاكمين، من 00 خلال البرنامج التدريبي المقترح، ويمكن حصر أهداف الدراسة فيما يلي

- الوصول إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة .

- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين التمرينات المقترحة وتأثيرها على مهارة الدفاع فني الملاكمة
- معرفة كيفية أداء وتعليم مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.
- محاولة تحسين أداء مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة

➤ المنهج العلمي المستخدم

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية ودراسة البحث.

➤ عينة الدراسة

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية تتألف العينة من 12 ملاكم للبادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة حيث تتراوح أعمارهم بين 15_16 سنة

قسمت العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة شاهدة تتكون من 06 ملاكمين والثانية كذلك بواقع 06 ملاكمين .

➤ أدوات البحث.

استخدم الباحث اختبار سرعة رد الفعل في تجنب اللكمات واختبار السرعة في صد اللكمات والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي.

➤ نتائج الدراسة.

للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة التجنب ومهارة الصد له تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية في تحسين مستوى أداء مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

_مجموعة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة تستعمل في تحسين مهارة التجنب ومهارة الصد خلال الاستخدام الأمثل والأنسب .

_بالمقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية تبين ان كل الفروق لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليه البرنامج التدريبي.

3-الدراسة الثالثة:

(محمد عبد الحسن بغداد 2002 (ماستر))

تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعب كرة القدم

➤ الهدف من الدراسة

يهدف البحث الى التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض أنواع السرعة

➤ المنهج العلمي المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه

➤ عينة البحث

اجري البحث على عينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار 14 سنة وكان عددهم 30 لاعبا يمثلون العينة التجريبية (أسلوب العينة الواحدة).

➤ أدوات البحث

اختبارات السرعة وهي (10 م-20م -30م _10 متوقيت-20 تغيير الاتجاه) طبقت الاختبارات مرة من دون كرة ومرة أخرى بالكرة البرنامج التدريبي المقترح المكون من (30) وحدة تدريبية بواقع (03) حصص تدريبيه في الأسبوع.

➤ نتائج الدراسة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في أنواع السرعة ومن دون كرة ولصالح البعدية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في أنواع السرعة لصالح البعدية.

حدث تطور في اختبار 10 م بالكرة من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة فعالية التمرين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات. ان نتائج تزايد السرعة المتمثلة باختبار ركض 20 م بالكرة من دون كرة كانت إيجابية وتشير الى تطور هذه الميزة لدى عينة البحث في القياسات البعدية نتيجة لتدريبات المنحدر.

ان سرعة اللاعب القصى مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي وهذا هو انعكاس طبيعي لتطور السرعة القصى المطلقة التي تطورت عند افراد عينة البحث مع مراعاة الجانب الفني والتكتيكي خلال أداء درجة الكرة.

4-الدراسة الرابعة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

(علي الخضير عبيس الموساوي وحيدر شمخي وعبد العباس عبد الرزاق عبود جامعة بابل 2006)
تأثير طريقتي (التدريب الفتر ي المرتفع الشدة والتكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

➤ الهدف من الدراسة:

التعرف على تأثير طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتر ي المرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشبان.

التعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
التعرف على أي الطريقتين الأفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

➤ المنهج العلمي المستخدم:

اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة.

➤ عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة بشباب نادي النصرية الرياضي والبالغ عددهم (12 لاعبا) بنسبة 25 بالمئة من المجتمع الأصلي التي قسمت الى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية ليصبح العدد (06) لاعبين لكل مجموعة، طبقت على المجموعة الأولى تمارين بطريقتي التدريب المرتفع الشدة والمجموعة الثانية بطريقتي التدريب التكراري

➤ أدوات البحث

اختبار الحبل على رجل واحدة لمسافة 30 متر

اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

اختبار الان بروكسي لقياس دقة التصويب نحو المرمى

برنامج تدريبي مكون من 24 وحدة تدريبية.

➤ نتائج الدراسة:

ان طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتر ي المرتفع الشدة من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي اثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

اظهرت النتائج ان طريقة التدريب المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، اما طريقة التدريب التكراري فقد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

ان مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب الفتر ي المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

5- الدراسة الخامسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم أوسط.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

➤ أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير التمرينات بالأدوات الخاصة في تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم فئة أواسط.
- التعرف على الفروق القبلية والبعديّة لعينة البحث وتأثير الأدوات الخاصة على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم .
- إيجاد حلول علمية وتطبيقية والبناء عليها مستقبلا في الدراسات المشابهة للرفع من مستوى التدريب والتحضير البدني .
- تهدف هذه الدراسة إلى إشباع الفضول العلمي والاستفادة عمليا للوصول إلى أحسن النتائج.
- يرجى من هذه الدراسة أن تعود بالفائدة على المدربين والمحضرين البدنيين .
- إثراء المكتبة باعتبار دراستنا كمرجع نظري وتطبيقي

➤ مشكلة الدراسة:

هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة له تأثير في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم فئة أواسط لشباب الميلية؟
المنهج المتبع: استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية ودراسة البحث.

➤ عينة الدراسة:

وكان اختيار عينة البحث عشوائيا وهي مكونة من 03 حراس من فريق شباب الميلية لولاية جيجل اقل من 20 سنة، مقسمة الى قسمين عينة شاهدة وعينة تجريبية، واستخدمنا المنهج التجريبي لأنه الأنسب لموضوع بحثنا.

➤ أدوات الدراسة:

- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)
- اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط)

➤ نتائج الدراسة:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل البسيط لدى حراس المرمى في كرة القدم "شباب الميلية".
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيرا إيجابيا على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى.
- 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل المركب لدى حراس المرمى في كرة القدم "شباب الميلية".

➤ المنهج المتبع في الدراسة

تعتمد دراستنا هذه على المنهج التجريبي قائم على مجموعتين تجريبيتين

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة يتمثل في فريق اهلي برج بوعريريج لكرة القدم العينة قمنا باختيار عينة دراستنا بطريقة قصدية وهي فريق أهلي برج بوعريريج صنف اقل من 15 سنة وهذه العينة تتوفر فيها جميع صفات المجتمع الأصلي الذي ندرسه وهو لاعب كرة القدم للمرحلة السنية اقل من 15 سنة

➤ الاختبارات

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

1-7 مميزات الدراسة الحالية:

- 1-1 عدم تطبيق البرنامج التدريبي (الجانب التطبيقي) على غرار السنوات الفارطة بسبب جائحة كورونا التي حلت بالعالم.
- 2-1 النتائج والاقتراحات بنيت على تجارب لدراسات سابقة تقاربت فيها الشروط من حيث البرنامج التدريبي والحصص التدريبية الاختبارات المقدمة، العينة المطبق عليها.
- 3-1 الجانب التطبيقي تم تعويضه بدراسة مقارنة للدارسة الحالية مع الدراسات السابقة والمشابهة.
- 4-1 طريقة التعامل مع الهياكل والمؤسسات المعنية كانت عن بعد.

الجانِب النظري

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين أو الرياضيين لإعداد اللاعبين أو الرياضي بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم, ناشئين ومتقدمي ، براعم ، إعدادا متعدد الجوانب أي بدنيا وهاريا و خططي ونفسيا واجتماعيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك توصل خبراء علم التدريب على البحث المتواصل إلى أفضل الطرائق والوسائل لتنمية هذه الجوانب بمختلف الأساليب الحديثة خلافا للطرق التقليدية المستخدمة سابقا ,فتعد الحبال المطاطية من أحد الأساليب والوسائل الحديثة التي تحقق العديد من الميزات ,ومن هنا سنتطرق في هذا الفصل الى بعض مفاهيم التدريب الرياضي وخصائصه ,أهدافه و مراحلله و طرق التدريب التقليدية والحديثة....

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

1-1 البرنامج التدريبي:

1-1-2 تعريف البرنامج التدريبي: يعرفه يحي السيد الحاوي: ان البرنامج هو أحد عناصر التخطيط

الجيد، حيث التنفيذي لعملية التخطيط، التي تكون محددة بإطار زمني محدد.

وعرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

وتعرفه حورية موسى وحلمى إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد " ويعرف السيد الهواري بأنه: " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها."

2-1-2 أهمية البرنامج التدريبي

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها على النقاط التالية:

- اكساب عنصر التخطيط فعاليته: حيث ان البرامج عنصر حيوي واساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفعالية.

- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: ان التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فعاليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الادرية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

- ضياع الأهداف:

ان عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والاماني اوهاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

- الاقتصاد في الوقت :

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز الاعمال في أقصر وقت ممكن حيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة

- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية الى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

-دقة التنفيذ والجانب الرقابي: ان العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

2-1-3 الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج تدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- لموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة الحجم الكثاف.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي التوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الاحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.

2-2-2- التدريب الرياضي:

2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي :

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.

أنها عملية بمعنى تعتمد على مجموعات مختلفة من التمرينات الهادفة، وأن مجال التدريب الرياضي الحقيقي هو اللاعب وليس الورقة والقلم وهذا يعتبر الشرط الأول من التدريب الرياضي.

أما الشرط الثاني من عملية التدريب فهي الناحية التربوية وهي هامة جدا، لقد كان التدريب من حوالي 25 سنة يعتمد فقط على الاداء البدني ولا يهتم بالناحية التربوية، أما الآن فيهتم المدربون اهتماما كثير بتتمية الصفات الارادية للاعبين لما لها من اثر واضح على أداء الرياضي. ويعرفه " هار " بانها عملية خاصة منظمة للتربية البدنية، تهدف إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار .

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

"بأنه التحضير البدني الجسمي والفني والعقلي، والنفسي والتربوي "MATWEJEW" ويعرفه بمساعدة تمارين بدنية .

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية التي تهدف الى قيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. كما يرى الباحثان ان التدريب الرياضي هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية وتطويرها، وتعلم فن الأداء الحركي والخططي، والتوجيه الارادي ضمن منهج علمي مبرمج وهادف يخضع للقواعد التربوية هدفه الوصول الى اعلى مستوى ممكن .

2-2-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

2-2-3 الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي الى الوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضية والتي تعتمد على عنصرين وهما: الكفاءة البدنية والاستعداد الجيد للأداء .

فالكفاءة البدنية تتحدد بالمقدرة الفسيولوجية والمهارية والخططية والقدرة العضلية وكذلك المعلومات والخبرات الرياضية، اما الاستعداد لأداء جيد بموقف الفرد من النشاط الرياضي ومن متطلبات التدريب التي يليها عليه التدريب والمنافسات، ونوع الدوافع الموجودة لدى الفرد وصفات شخصية ونفسية أخرى فعملية التدريب الرياضي عبارة عن وحدة واحدة لا تنفصل من التربية والتعليم ويجب ان تستغل العلاقة المتبادلة بينهما استغلالا واعيا.

وعليه تتلخص أهم الواجبات التي يجب على التدريب الرياضي تحقيقها وقد اتفق عليها الخبراء في مجال التدريب الرياضي فيما يلي:

1-الواجب التربوي 2-الواجب التنموي 3-الواجب التعليمي

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

1- : الواجب التعليمي

ويتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات الفرد الرياضي، وتشمل اهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب ما يلي:

2: الاعداد البدني

يمكن تحديد مفهوم العداد البدني بأنه نوع من النشاط الحركي يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب بشكل عام شاماً متزن. وينقسم إلى :

- اعداد بدني عام :

ويقصد به التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة...الخ.

- اعداد بدني خاص:

يقصد به التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد مثل: السرعة، القوة الانفجارية في كرة الطائرة، القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم لمسافات قصيرة مع التحمل في كرة الطائرة...الخ.

- العداد المهاري والخططي

يهدف الإعداد الخططي والمهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التي يستخدمها الفرد من خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها والإعدادة المهاري ولخططي يكونان وحدة واحدة

-الاعداد العقلي

ترتفع المتطلبات العقلية في رياضة المنافسة باستمرار ويتطلب ذلك من الرياضي الاعتماد على النفس في التدريب إلى درجة كبيرة حيث يجب عليه مع ع الارتفاع الدائم في مستوى الأداء والارتفاع في كثافة التطبيق الخططي وان يكون على درجة عالية من التفكير بحيث يفكر بطريقة خلاقة وأن يكون له تصور أو رأي خططي خلاق ويجب على الرياضي أن يعمل مع المدرب على تطوير المعلومات في التدريب بصورة فعالة.

-الاعداد النفسي:

ويهدف إلى إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية ومن أهم المبادئ التي يتأسس عليها :

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية .

- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية .

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

- مراعاة الفروق الفردية. أهمية دور المدرب في التعرف على الفروق الفردية وتحديد أنماط الدافعية السائدة لدى الناشئين.

2 - الواجب التربوي :

تتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة. وأن يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي وأن يشكل دوافع الرياضي وميوله والارتقاء بها بصورة تهدف أساساً إلى خدمة الوطن وتطوير السمات الخلقية الحميدة. كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية ويرى "حنفي محمود" أنها تشمل جميع المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والتوجيه الإرادي والخصائص الأخرى للشخصية، حيث تشتمل على الآتي:

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- تربية الناشئ على حب الرياضة وتحقيق المستويات العالية للعبة الرياضية .

- تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية والارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن ، بوساطة معرفة الدور الإيجابي المهم الذي تسهم به المستويات العالية في هذا المجال .

- تربية الخصائص والسمات الإرادي والمثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والمجازفة وتطويرها.

* مما تقدم نستنتج وجود علاقة ارتباط بين الواجب التعليمي، والتربوي وأي جزء من مكوناتها، يتعلق بالعداد العام والخاص، فالعداد الرياضي العام لا يعني هبوط المستوى الرياضي نتيجة الابتعاد عن التخصص، التخصص بل تزداد مستلزمات نجاح التدريب حيث يتناول تكامل تطور الرياضي بصورة شاملة متعددة الجوانب، بينما يشمل الإعداد الخاص تحقيق التخصص في الألعاب والفعالية التي يتميز بها الرياضي

3_ الواجب التنموي:

تشمل التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام الأساليب المتاحة. كما ان شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي لي تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 08 -

.15

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع انفعالات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها.

وتمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي.

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 .

- مرحلة البناء والتخصص تشمل عمر 10-18 .

- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).

- 2-3 مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة جهاز تخطيط حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. إن تقويم البطولات المحلية. والمقاربة الأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

- 2-4 طرق التدريب الرياضي :

يواجه المدرب الرياضي أثناء عملة صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافا معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتعدد طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصرا في طريقتين أو ثلاثة .

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي وقد اختلف مفهوم طرق التدريب الرياضي من باحث إلى آخر فهو ' وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية وتطوير الصفات البدنية والحالات التدريبية للفرد وهو سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب.

وهو " نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبي وتعرف أيضا بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي كون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوى العالي وعلاقة مثالية بين

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

جميع جوانب الإعداد الخاص سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسي.

- الحالة المهارية : يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.

- الحالة الخططية: ي يقصد بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

- الحالة المعرفية : وتعني درجة إلهام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الرياضي.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معين، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب ومما يلي سنتطرق إلى، أنواع طرق التدريب الرياضي:

2-4-1 التدريب المستمر:

ويشير مفتي إبراهيم حماد ' بأن هذه الطريقة لها تأثير فسيولوجي من حيث الحد الأقصى للقدرة الهوائية .^{vo2 max} وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأكسجين وبشكل عام تعمل على تحسين، كفاءة التحمل الهوائي أما من حيث الناحية النفسية فتتمى الصفات الإرادية المستمرة لفترة طويلة مثل، الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة.

يهدف هذا النوع من التدريب الى إعداد لاعبي المسافات الطويلة كألعاب القوى والماراتون والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل ككرة القدم وكرة اليد التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات

2-4-2التدريب التكراري :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنها كقوة السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد لاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبي الوثب والرمي بأشكاله إضافة إلى رفع الأثقال والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم .

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبية بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

عالية تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

وتعتمد ايضا هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حملا مرتفع الشدة. ثم اخذ فترات راحة منخفضة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.
-أهدافه:

تهدف هذه الطريقة أساسا الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- ✓ السرعة (سرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، سرعة الأداء)
- ✓ القوى القصوى
- ✓ القوة المميزة بالسرعة
- ✓ التحمل الخاص في بعض الأحيان
- ✓ الرشاقة

-خصائصها:

✓ تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (80 الى 95) بالمئة من اقصى مستوى للفرد وقد تصل أحيانا 100 بالمئة من اقصى مستوى للفرد

✓ تتميز بالراحة الكافية بين التكرارات والسلاسل التي تكون من 2 الى 6 تكرارات ومن 1 الى 4 سلاسل وهذا النوع من التدريب يفضل ان يعطي في اول الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية ولا يترتب عند ادائه أي نوع من التعب

2-4-3 التدريب بالأثقال:

التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتنمية اللاعب باستخدام معلومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها وهدفه تطوير القوة القصوى .

كما يعرفه طلحة حسام الدين بأن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال لمختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة والتي تطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

2-4-4 التدريب الفتري :

ولهذا سميت بالتدريب الفتري حيث تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل ولهذا سميت بالتدريب الفتري حيث يعرفها محمد علي أحمد بأنه تكرارات متتالية لفترات التدريب بالتبادل مع فترات الراحة التي تتشكل من تدريبات خفيفة.

وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم ومن حمض اللبن في العضلات وكذلك تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء حيث القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة، وينقسم الى قسمين هما

- تدريب فتري منخفض الشدة : لتنمية القوة العضلية .

- تدريب فتري مرتفع الشدة : لتنمية القوى المميزة بالسرعة وتنمية القوة القصوى.

5-التدريب البليومتري (تدريب القوة) :

يعرف التدريب البليومتري على أنه نظام لتمارين صممت من أجل تنمية قوته المطاطية للعضلة، فتبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً في الاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ في الانقباض بأقصى قدر مستطاع، وهو يهدف إلى تنمية الجسم ككل، وزيادة على ذلك تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

ويعرف أيضاً أنه طريقة من طرق التدريب الرياضي الحديثة تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتداد بأنواعه، وهذا الأسلوب يساعد على تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي. وقد ابتكر علماء السوفيات هذا النوع من التدريب لتنمية القدرة العضلية ويعتبر بوري"فيروتشانسكي"د أول من استخدم هذا النوع والذي زاد انتشار استخدامه بعد نجاح اللاعبين وخاصة بعد أن ظهر تأثير المحاصيل على الميدالية الذهبية في

سباق Bovo or Vale

2-4-5 التدريب الدائري :

التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيله بأي من طرق التدريب الرياضي الأساسية (التكراري، الفتري، المستمر) ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير.

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

ويعرف أيضا بأنه نظام تدريبي حديث ترتب فيه التمارين المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب من لياقة بدنية يتناسب مع موسم التدريب، وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي، وهي طريقة جيدة في تعليم المبادئ الأساسية في العملية التدريبية، وهو يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والمركبة.

2-4-6 تدريب الفار تلك:

الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة من طرق الحمل المستمر والفترتي وتهدف إلى تنمية، قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في، الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب .

2-4-7 تدريب المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة ان تكون التمرينات بدنية او مهارية او تكون بدنية مهارية بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الذراعين، عضلات الجذع، عضلات الرجلين) إذا كانت التمرينات بدنية، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليس مهارة واحدة.

2-4-8 طريقة «stretching»

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكينايفين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والاسترخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف الى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج الى أدوات.

2-4-9 طريقة التدريب باستخدام الأدوات المساعدة:

تعد الوسائل والأدوات المساعدة في الآونة الأخيرة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجالي التعلم الحركي ب ي والتدريب الرياضي، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الايجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التدريبية وما تحققه من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليه، إذ ا "فته "ناهدة الدليمي" عتي أنها: الأجهزة والأدوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التعلم والتدريب.

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

أما "بلال خلف" فيرى: أنها مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي إذ إنها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية. ويتضح مما تقدم أهمية الأدوات المساعدة لتنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية خلال العملية التدريبية. ويعرفها "يعرب" بأنها أجهزة مساعدة تستخدم لغرض تسهيل المهمة وتشجيع الاستجابات بحيث يكون هذا التدريب مؤثرا في الحالة التنافسية أو الحقيقية، كما وان نجاح استخدام الوسائل في التدريب لا يأتي قيد الصدفة ولكن لا بد من توافر عناصر تسهم بشكل فعال في نجاح استخدام وسيلة ما حيث يذكر محمد السيد علي إن فاعلية الوسيلة تتوقف على مدى التكامل بين عناصرها الثلاثة وهي المادة العلمية، والآلة أو الجهاز. وتقنيات العمل (تصميم وإنتاج واستخدام) التي يقوم بها المدرب

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

خلاصة :

بعدها تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالتدريب الرياضي من تعريف وأهمية وأهداف وخصائصه وطرقه التقليدية والحديثة يمكننا القول بان التدريب باستخدام طريقة التدريب التكراري تعد أحد الطرق التدريب الأنجح لتدريب سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل الثالث:

سرعة ردة الفعل والمراقبة

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

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 القدم 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 والعشرين تقريبا في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد.. وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو المتتابعات المختلفة.

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

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-1 سرعة رد الفعل

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير. وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة او مركبة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001 ص57)

وهي أيضا قدرت الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد فعل معطى في أقصر وقت ممكن كالجواب بحركة الإشارة مسبقا سواء كانت إشارة سمعية بصرية او لمسية.

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب الى أخرى وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون أراد منه.

(حنفي مختار، 1999، ص89)

كما انه تجب الإشارة الى انه ليس بالضرورة ان ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعات الأخرى، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون سرعته الانتقالية والحركية بطيئة.

ويمكن ان يحدث العكس وتقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجوع)

3-1-1 ماهية زمن رد الفعل

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهاذا، ويعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تتفاعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات او المثيرات. كما يعرف زمن رد الفعل من طرف "اندروز" واخرون انه "الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه وبدا حركة الاستجابة".

ويجب ان نفرق بين نوعين من زمن رد الفعل هما.

الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل.

الفترة الزمنية الواقعة بين بين إطلاق المثير ونهاية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل

الحركي (محمد صبحي حسانين، 1987، ص463)

3-1-2 العوامل المؤثرة في رد الفعل:

- الحاسة المستخدمة

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

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

- نوع المثير

إذا كان المثير بسيطاً كان زمن رد الفعل اقل، أما إذا كان المثير مركباً كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقيد المثير.

- شدة المثير

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضاً. فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطولاً من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقت أطول من الضوء القوي وهكذا.

- الحالة التدريبية

إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة على المثير الحاد فإن الاستجابة عادة تكون سريعة نسبياً إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينه غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

- الاجهاد

يؤثر الاجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الاجهاد وزمن رد الفعل

- الحالة النفسية

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد، فالخوف والملل والكراهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل.

- التوقع

كثير من الأفراد لديهم القدرة على توقع نوع المثير الحادث وشدته (في حالة الاستجابة المركبة) وهؤلاء يحققون درجات عالية في زمن رد الفعل في حالة صدق توقعاتهم.

- درجات الحرارة

اثبتت بعض الدراسات تأثير زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.

- الحالة الصحية

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي

(محمد صبحي حسنين، 1987، ص 466)

3-1-3- أنواع سرعة رد الفعل

هناك نوعان هما:

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

1- سرعة رد الفعل البسيط.

وهي الاستجابة لمنبع معين وثابت بفعل حركي ثابت مثلا انطلاق السباح في سباق 100 م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

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

2- سرعة رد الفعل المركب

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة تقاس بزمن رد الفعل المركب "التمييزي" الذي يمكن تقسيمه الى ما يلي

- بداية حدوث المثير.

- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس، فمثلا (الاذن، العين... الخ).

- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.

- لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

اللحظة الحركية وتسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية

(أبو علاء عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد، 1993، ص 181- 183)

وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

2-1- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

بمعني ان يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو التصدي.

2-2 رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعد هذا النوع من رد الفعل هو اصعبها نظرا لاحتياجه الى تركيز عالي لاتخاذ القرار المناسب والناجع، الذي يتطلب أحيانا الاعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا.

لاعب السلاح الذي يبدا الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك

لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه او على دفاع

الخصم. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1995، ص 189- 190)

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-1-4 أهمية سرعة رد الفعل وضرورة تنميتها:

تعتبر السرعة من بين اهم الصفات البدنية المتطلبة في كل النشاطات ومختلف أنواع الرياضات، فهي مكون هام في جميع الأنشطة الرياضية، فمثلا هي الأولى لعدو المسافات القصيرة في العاب القوى ، كما ان لها نفس المكانة في السباحات المسافات القصيرة وفي الدراجات والتجديف وكرة القدم وكرة السلة وفي كرة اليد، هاته الأخيرة تلعب صفة السرعة دورا كبيرا وفعالا في تحسيت الأداء الحركي و المهاري (سواء كانت سرعة انتقالية الجري في الهجوم المضاد، سرعة حركية، استقبال الكرة والمراوغة ثم التمرير، او سرعة رد الفعل، صد الكرة بالنسبة لحراس المرمى).

كما وضعها لارسون وكلاارك ويوكم وبيو تشر وكويرتن ولوجوس ضمن مكونات اللياقة الحركية. ووضعها كلاارك واكرت ويارو ومجي وهوكي ضمن مكونات القدرة الحركية. (محمد صبحي حسانين، 1987 ص) ولهاظا تظهر ضرورة واهمية تنمية السرعة بواسطة التدريب المنتظم والمتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصبي والعضلي، ومن ثم تطوير الصفات البدنية الأخرى والتي تؤدي الى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية والجماعية.

3-1-5 طرق تنمية سرعة رد الفعل

لتنمية سرعة رد الفعل سواء المركبة منها او البسيطة عدة طرق:

3-1-5-1 تنمية سرعة رد الفعل البسيطة:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل البسيطة عدة طرق:

أ- التدريب مع تغيير الظروف الخارجية:

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا وهي تصلح للمبتدئين غير انه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح الطريقة غير مؤثرة وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة ومحدودة او مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدوى مع تغيير الاتجاه تبعا لا شارن المدرب.

ب-التدريب مع استخدام الطريقة الحسية:

وقد قدم هذه الطريقة "جيلر شتين 1958" وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة، وتنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل الحركي.

وتتم هذه العملية على ثلاث مراحل والمتمثلة في:

المرحلة الأولى:

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة كأن يقوم بالعدوى من البدء المنخفض لمسافة (05) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة وهذا بعد تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه

المرحلة الثانية:

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به وسؤاله عن الزون الذي حققه بناء على تقديره الشخصي وبعد ان يجيب على ذلك يتم اخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه ومع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه العمل العضلي او المهارة المطلوبة.

المرحلة الثالثة:

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

3-1-5-2 تنمية سرعة رد الفعل المركب

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير المناصب للعب وتختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها وهي ترتبط في كثير من الأنشطة باتجاه هدف متحرك كالكرة او الخصم.

سنتطرق فيما يلي الى نوعين من تلك التدريبات

أ- **رد فعل للاختيار:** كما يتضح من تسمية "الاختيار" ان رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات و الاستجابات تبعا لتغير حركة المنافس او الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملائم لموقف دفاعي ,اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم ,وعند التدريب على رد الفعل يجب اتباع المبدأ التربوي "من السهل الى الصعب" حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا, على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالأستجابة لهجمة معلومة مسبقا ,او جهة محددة , ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام احدى طرق الهجوم من بين طريقتين ملومتين وعلى المدافع ان يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية وهكذا...الخ, وهناك أجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختياري.

(عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي:1997، ص 15)

ب- **رد الفعل اتجاه هدف متحرك :** يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 0.25 ، و1 ثا وقد أظهرت التجارب ان معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير ويبلغ حوالي 0.5 ثا وبهذا فان اهم جزء

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية وتغيير هذه الصفة قابلة بتدريب ويمكن تتميتها ,حيث يمكن استخدام تمارين تتطلب رد الفعل على الأهداف المتحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة مع التغيير في احجام الأهداف ، ويعتبر التدريب بالكرات الصغيرة بالحجم ذو فائدة كبيرة.

ت-طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: وهي تركز على تحسين رد فعل اللاعب بطريقة مجدية وفعالة لصعوبات مطروحة اثناء اللعب وتطبيق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعيه البسيط والمركب. (عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997، ص 15)

كما يمكن ان نشير الى ان مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى اعشار الثانية حيث ان متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر ب 0.25 ثا بمدى يتراوح ما بين 0.20 - 0.35 ثا بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين 0.15 - 0.20 ثا وعادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية اقل من المثيرات الأخرى.

كما ان التحسين في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون 10 - 15.

اما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر ب 30 - 40 G Hergen weincken ...

3-1-6 : شروط سرعة رد الفعل

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية والشروط البدنية والشروط التكتيكية والتوافقية والشروط النفسية .

للشروط الوظيفية أهمية حاسمة خاصة الأعضاء والأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

كما تتعلق سرعة الأداء الى حد كبير بسرعة العمليات والتفاعلات في العضلات وتركيب العضلات واهم هذه العمليات والتفاعلات هي

- عملية انتقال الإشارات العصبية الى العضلة .

- تفاعلات توليد الطاقة في العضلة .

عملية الاستجابة العضلية (ريان خريط مجيد :1997، ص 533)

3-1-7: المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد اي تخلق معه دون ارادته ورغم هذا، يمكن تتميتها وتطويرها ويكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة والمبنية على أسس صحيحة.

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

ولكن ذلك في حدود معنية وهذا لأن سرعة رد الفعل خاصة من خصائص الجهاز العصبي المركزي ويصعب التحكم بها لمدى كبير ورغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل، وتتمثل في:

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكرة من العمر ولا تسمح الروابط البيولوجية بتحسينها بعد ذلك
 - يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تقاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين
 - يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا، سيركز اللاعب جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .
 - يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل و ذلك من خلال دقة الانتباه و التركيز أثناء أدا التمرينات
 - يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات و التوقف عند ظهور مظاهر التعب و الأوجاع العضلية.
 - يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك والحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي.
 - الاختيار الجيد والملائم للمسافات وعدد التكرارات أثناء التدريب.
 - استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب.
 - يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة.
- (موسى فهمي إبراهيم:1970، ص 99)

3-1-8: العوامل الفسيولوجية المؤثرة في سرعة رد الفعل

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

- ✓ الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- ✓ النمط العصبي.
- ✓ القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ القدرة على الاسترخاء العضلي.
- ✓ قابلية العضلة للامتطاء.

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

✓ قوة الإرادة. (عادل عبد البصير علي: 1999، ص 106-107)

3-1-9 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل:

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

-فترة استمرارية التمرين: عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية.

-شدة التمرين: تؤدي تمارين السرعة بأقصى شدة ممكنة..

-فترات الراحة البينية: يختلف زمن الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.

-عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدة وحجم العضلات المشاركة في العمل. (أبو العلا احمد الفتاح: 1995، ص 200-201)

3-1-10 عوامل ذات علاقة بسرعة رد الفعل: هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة، وبالتالي فإنها تؤثر في تميمتها كما يلي:

✓ العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية

✓ السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب

✓ القوة العضلية.

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

✓ التوافق العضلي العصبي.

✓ كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقاً (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية)

أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

-المرونة والمطاطية: كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة.

(مفتي إبراهيم حماد: 2001، ص 204-205)

-الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة:

الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-1-11 الوسائل المساعدة على زيادة سرعة رد الفعل:

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

3-1-11-1 طريقة رتوف 1972:

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

3-1-11-2 طريقة التأثيرات المتغيرة:

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

وبصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من 5-25%.

(أبو العلا احمد عبد الفتاح ص 197 - 198)

3-1-12 مكونات سرعة رد الفعل ودورها في تحسين قدرات الرياضي:

- تصرف سريع جداً ولأكثر فعالية ممكنة للعب سرعة الحركة وتدخل القدرات التقنو تكتيكية واللياقة البدنية
 - إنجاز بسرعة قصوى التمارين بواسطة الكرة سرعة الحركة بالكرة
 - إنجاز بسرعة قصوى الحركات الدورية والغير الدورية سرعة الحركات بدون كرة
 - رد الفعل سريع جداً للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة سرعة رد الفعل
 - اختيار سريع جداً للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة سرعة أخذ القرار بالاعتماد على الخبرة والمعرفة الفعالة نستطيع التنبؤ بحركات الخصم سرعة التنبؤ والزملاء كذلك تطورات اللعب
 - استيعاب تحليل واستغلال سريع لمعلومات اللعب وتجمع بواسطة الحواس سرعة الادراك والشعور الحواس (الرؤية والسمع).
- (مفتي إبراهيم حماد: 2001 ص 207_ 208)

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-1-13 المتطلبات البيولوجية لسرعة رد الفعل:

قطع مسافات بأقصى سرعة ممكنة ببذل أقصى جهد يصاحبه سرعة في الجهاز الدوري بالجسم لإمداد العضلات العاملة بالوقود اللازم عن طريق الدم المحمل بالأوكسجين، وهذا العمل يتطلب كفاءة في العمل تحت ظروف نقص الأوكسجين وذلك بالاستخدام الأكسدة الهوائية ويتم هذا باستخدام (ATP) تحويل الجلوكوز إلى حامض البيرو وفيك الذي يكون دائرة الأكسدة (دائرة حمض الستريك) أو دورة كريس وكذلك فإن مجهود الرياضي يؤدي إلى ترسيب حامض اللاكتيك، وارتفاع نسبة الحموضة في الدم ويتطلب التدخل للمنظمات الحيوية للتعديل والتخفيف.

الهيموجلوبين - الأسو هيموجلوبين.

وعندما يطول زمن الأداء فإن مصادر الطاقة الهوائية تسهم بدور أكبر في الأداء، وفي هذا الصدد يلاحظ أن معظم الاختبارات التي صممت لقياس خصائص نظم الطاقة تعتمد على عامل الزمن.

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

الخلاصة:

نستنتج من خلال هذا الفصل أن عنصر السرعة من أهم العناصر في أي نشاط بدني لذلك له أهمية كبيرة ويعتبر من أهم مكونات معظم اللياقات البدنية لذا اهتم بها الكثير من الباحثين كقراري وكلارك وغيرهم .

إن مفهوم سرعة ل رد الفعل لدى الكثيرين هو السباق مع الزمن وهذا مفهوم ناقص موازاة مع ما لهذا العنصر من الجوانب أخرى تناولناها في هذا الفصل ولقد أوضحنا من خلالها أهمية هذا العنصر في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها أو الفردية من خلال الخوض في الجزئيات المتعلقة به. وتتأثر السرعة بعدة عوامل منها :

➤ الوراثة والتكوين العام للجسم (طول، وزن)

➤ مرونة المفاصل .

➤ الحالة الفسيولوجية للعضلات والمفاصل والتوافق العقلي والعصبي .

وبهذا نكون قد أنزلنا الفكرة السابقة عن سرعة رد الفعل وأنشأنا مفهوما جديدا سرعة رد الفعل هو أوسع وأشمل وأعمق من مفهومها السابق .

ومهما توسعنا في هذا العنصر فلا شك أننا لم نحط إحاطة شاملة وكاملة بهذا العنصر لأن موضوع سرعة رد الفعل أوسع مما يعتقد الكثيرين لكننا أخذنا فيه أهم مكونات المتعلقة به .

(قاسم حسن حسين، ص 138 - 139)

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

تمهيد:

تعتبر المرحلة المراهقة مرحلة انتقال خطيرة في عمر الانسان, فالمراهق ليس طفلا كما أنه ليس رجلا فهو ينتقل في هذه المرحلة من طور يكون فيه معتمدا على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه، كما تعتبر مرحلة المراهقة منعرجا في سيرورة التنشئة الاجتماعية، كما تصاحبها مجموعة من التغيرات والضغوط، التي يعيشها المراهق أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى وهذه التغيرات تتمثل في التغيرات التي يواجهها المراهق من تغيرات بيولوجية، ونفسية واجتماعية وغيرها من التغيرات التي تثير ضغطا وتقضي متطلبات متناقضة، ومن هنا ارتأينا في هذا الفصل إلى التطرق الى مختلف جوانب المراهقة المتأخرة من خصائص ومراحل، أنواع، مشاكل وأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهق وغيرها، وقبل ذلك نبدأ أولا ببعض التعاريف للمراهقة.

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-2 المراهقة:

ليس للمراهقة ت المراهقة عريفا دقيقا، فهناك العديد من التعاريف الخاصة بها

- لغة:

جاء في مختار الصحاح ان المراهقة بمعناها اللغوي تفيد: الاقتراب من اللحم، يقال رهق إذا غشى او لحق اودنا، فراهق كقارب وشارف، فالمراهق هو الفتى الذي يدنو من اللحم ومن اكتمال الرشد والرهق: هو الطغيان والزيادة في الوزن والحجم والطول، والزيادة في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية، وكلمة مراهقة تعني الاقتراب من النضج.

-اصطلاحا :

المصطلح في اللغات اللاتينية الأصل يعني، النمو حتى بلوغ الرشد، والمصطلح في اللغة الانجليزية adolescence ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي. ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07-08 سنوات، من سن الثانية عشر الى لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات. وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية الأكثر تمدنا والأكثر برودة.

(محمد مصطفى زيدان، ص158)

ويعرفها ستانلي هول: "بأنها مرحلة من اعمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواصف والانفعالات الحادة. ان المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر الى 21 سنة أي ما بين 11 الى 21 سنة. المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد واشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.

(علاء الدين الكافي، ص214)

3-2-1تحديد مرحلة المراهقة :

يختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونه العاشرة والحادية عشر سنة بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر. وترى إليزابيت مبرك في هذا العدد أن المراهقة بمعناها

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد من التأكد القانوني للتعامل مع الكبار وترى أنه من الصعب تحديد سن المراهقة بأكثر من تحديد سن الطفولة وذلك في ضوء المتوسط العام لأن النضج العقلي والاجتماعي والانفعالي يحدث ويتم في أعمار تختلف من فرد إلى آخر.

3-2-2 اطوار المراهقة:

قسمها العلماء إلى ثلاثة مراحل وهي:

3-2-2-1: مرحلة المراهقة المبكرة:

تعتبر فتر تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

✚ الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

✚ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيداً عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

✚ التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

وتتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة والتناقض الانفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف.

3-2-2-2: مرحلة المراهقة المتوسطة:

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيراً على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. تقابل هذه المرحلة الثانية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة .

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة ويصر على ما يخلو له ويجرب الكثير من المراهقين

الأمر الممنوعة كمصادقة رفاق الس مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل وتفرض رأيهم الخاص حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة .

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة .

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. إذ يعتقد الاثني منهم أن النزاع والصراع أمر محتو قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.

(سامي محمد ملحم، ص 375)

3-2-3 مظاهر النمو في المراهقة:

أ - النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زياد إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشاكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبك لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً .

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً وعرضاً في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي وقد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكرة تصل سن العشر سنوات ونصف. يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تتم عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن .

يؤثر في عملية النمو عاملان: أحدهما داخلي وهو الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه .

ب - النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم نلى الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل .

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمور دون

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

دلائل أو حقائق كما تأثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات.

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون نعم .

فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سبعا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا . الميول العقلي للمراهق يبدوا في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصل مشاعر الذاتية وخبراته الوجدانية، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية .

ج- النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة البلوغ الجنسي . تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق . يتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق .

د-النمو الاجتماعي:

يتجلى أثر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة في التوافق الشخصي والاجتماعي ، ويتميز بنمو الذكاء الاجتماعي الذي يمثل القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية ، والتعرف على الحالة النفسية للمراهق وقدرته على تذكر الأسماء و الوجوه ، وملاحظة السلوك الإنساني والتنبؤ به، وتتضح رغبة المراهق في توجيه الذات ، وذلك بمحاولته كسر أي قيود توضع على نشاطه ومحاولاته المستمرة لتحقيق الاستقلالية ، ويلاحظ على المراهق سعيه من أجل تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي ، وكلما زاد احترام زملائه له كلما شعر بالسعادة والتوافق الشخصي والاجتماعي .

هـ- النمو الحركي:

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية .

زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية .

يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.

و- النمو الحسي:

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية وخارجية عنده لا كنها تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

في مرحلة المراهقة تكامل جميع الحواس وبالتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

ن-النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تنذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جوادان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية" ويلاحظ كذلك اتساع عسبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 - 220 سم مكعب.

-النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الاعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على نضج الصفات الجنسية، وأما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث، فبيحث المراهق في هذه المرحلة عن رفيق يكمل شخصيته ويشبع حاجاته العاطفية ويصبح الدور الجنسي أكثر دقة وتحديد فيتجه نحو الزواج والاستقرار الاسري والعاطفي.

-النمو الديني:

يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية ويتناول أحد نواحي الحياة الاقتصادية والثقافية كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادراً على التفكير والتأمل في معتقداته وقادراً على التعمق في أمور الدين بالإضافة إلى ذلك فإن ما وسهل في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه ونضجه الجنسي مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية وتتضح جميع القوى النفسية مما يزيد من حبه للاستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين. وللدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ اليه لكي يجد مخرجاً لمشكلاته ويجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالطمأنينة والأمان.

3-2-4: مشاكل المراهقة:

3-2-4-1-المشاكل النفسية:

ان من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحياناً بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-2-4-2-المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة "كالاستمناء

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلع به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار .

3-2-4-3-المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- ✓ صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة
- ✓ صراع بين مثالية الشباب والواقع .
- ✓ صراع بين جيله والجيل الماضي .
- ✓ صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد
- ✓ صراع بين مغريات الطفولة والرجولة .
- ✓ صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

3-2-4-4-المشاكل الاجتماعية:

كما أنه معروف على المراهقة انه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرافة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة

3-3-علاقة المراهقة بالرياضة:

يتفق (ريتشارد أور لمان 1983) مع (فوريد) فيمن اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته وواقعه.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوايته في عالم الأشياء، وعالم الأشخاص.

كما يرى menlgeter (منيجيتر) أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يتركز أساسا على العدوانية والسلوكيات غير مقبولة اجتماعية كما أن الضغط الذي تولده القدرات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية، باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا، واعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته، وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

3-4-أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق:

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية، وتساعد على النمو الجيد والتوازن، ومن الايجابيات المميزة لأهمية كرة القدم:

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام بين الآخرين وبصفتها نشاط اجتماعي فهي تخلصه من السلوك الاناني والعدواني وتدفعه للعمل الصالح لصالح الجماعة
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق، وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وزملائه.
- تساهل في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- تساهل في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود عليهم بالفائدة خاصة من الجانب الصحي.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير حيث توجد مواقف تجبره على استعمال ذكائه لتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب.
- تعتبر نشاطاً ترويحياً هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العالة والانطواء.
- ب تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة بحيث تعطيه دفعا قويا لتعمق أكثر في شتي مجالات الحياة.
- تساعده على استغلال أوقات فراغه إيجابياً وتنمي صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.

(علي فاتح الهنداوي ص 305,307,310,313)

الفصل الثالث: سرعة ردة الفعل والمراهقة

خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام أن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتويه من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية، حركية، بدنية... إلخ. هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي وعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هذه الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طول ما تبقى من مشواره، وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي الذي عد من أخطر، الأضرار التي لا يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

الجانِب التَطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والاسس العلمية للاختبار بالإضافة الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج، عينة، مجالات بحث) بالإضافة الى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

4-1 الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية هي: "تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع

الأصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة

■ (وجيه محجوب 1993, ص235)

وقد اشتملت دراستنا هذه على عدة خطوات هي:

أ-اختيار الاختبار الميداني لمعرفة مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل.

ب-الحصول على القبول من طرف الإدارة للقيام بهذه الدراسة.

وكان الهدف من الدراسة هو:

معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث ومنها:

_معرفة مدى صعوبة او سهولة الاختبار

_معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبار.

_معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث.

_مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل اثناء الاختبار.

_التأكد من مكان تنفيذ الاختبار وملائمته.

● المجال الزمني والمكاني:

المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم فريق اهلي برج بوعرييج _اقل من 15 سنة، فاخترنا

خمسة لاعبين من الفريق عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين خمسة وعشرون لاعبا في المجموع،

وذلك في ملعب 20 اوت-1955 -برج بوعرييج-.

ب_ المجال الزمني:

بعد اختيارنا موضوع الدراسة وقبوله من طرف الإدارة شرعنا في العمل الميداني وحيث اجرينا الاختبار على

العينة الاستطلاعية يوم 12 جانفي 2020 ,وأعدنا القيام به يوم 17 جانفي 2020.

4-2 منهج الدراسة:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة

واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من دقة الفروض، ثم الوصول

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

إلى القوانين التي نكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر. وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل. وفي الأخير نبن الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته بدراسة البحث.

4-3 متغيرات الدراسة:

4-3-1 المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها الى التغيير قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما انه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج ويظهر المتغير المستقل في البحث في البرنامج التدريبي.

4-3-2 المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات في قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

ويظهر المتغير التابع في البحث في سرعة رد الفعل للاعبين.

4-4-مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تمثل في فريق اهلي برج بوعرييج لكرة القدم.

العينة:

قمنا باختيار عينة دراستنا بطريقة قصدية، وهي فريق اهلي برج بوعرييج اقل من-15 سنة وذلك لتوافر شروط الدراسة بها -الفئة العمرية والإمكانات المطلوبة-.

وهذه العينة تتوافر فيعا جميع صفات المجتمع الأصلي الذي ندرسه وهو لاعب كرة القدم للمرحلة السنية اقل من 15 سنة.

4-5 أساليب جمع البيانات:

-اجتبار نلسون للاستجابة الحركية:

-هدف الاختبار: قياس سرعة رد الفعل

-طريقة الاختبار:

تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط، المسافة بين كل خط واخر مسافن 6.4 م وطول الخط 1 م.

-يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط.

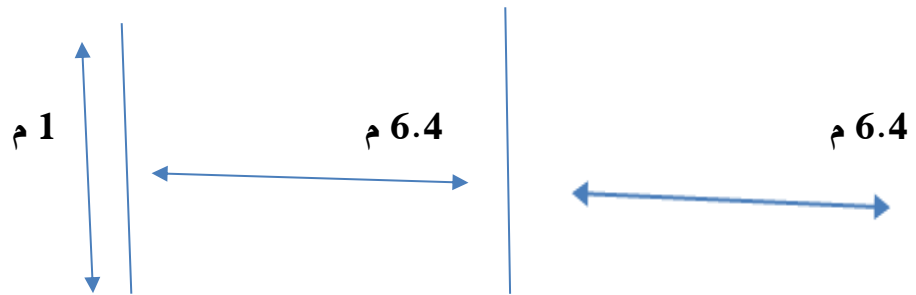
الفصل الرابع: منهجية الدراسة

-يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه الى الامامي قليلا.

-يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذريعه ناحية اليمين او اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة.

-يستجيب المختبر لإشارة اليد فيحاول الجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.4 م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

-واذا جرى المختبر في الاتجاه الخاطيء فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتي يصل المختبر الى خط الجانب الصحيح. (محمد صبحي حسنين, 1987, ص51)



شكل رقم 01

تحليل الاختبار:

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

والنتائج قد تستعمل ل:

-النبؤ بالأداء المستقبلي.

-يدل على الضعف ان وجد.

-يقيس التحسن.

-يخول للمدرب تقدير مدى نجاح برنامجه التدريبي.

-وضع اللاعب في مجموعة تدريبية ملائمة.

-تحفيز اللاعب. (بريان ماكينز 2005، ص15)

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

الخلاصة:

في الختام الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفرداته او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1 ملخص الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية:

الدراسة الأولى:

➤ عنوان الدراسة:

- أثر طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

➤ هدف الدراسة:

- دراسة طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري ودورهما في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة.

➤ مشكلة الدراسة:

- هل هناك أثر لطريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة

➤ فرضية الدراسة:

-لطريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة

➤ عينة الدراسة:

- قصدية تمثلت في 20 لاعبا من فريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم -صنف اقل من 15 سنة المنهج: تجريبي.

الأدوات: اختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل.

النتائج :

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) لصالح الاختبار البعدي.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة الثانية (الخضعة لطريقة التدريب الفتري) لصالح الاختبار البعدي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-الإقتراحات :

الاعتماد على هاتين الطريقتين عند تدريب سرعة رد الفعل وخاصة التدريب التكراري المساهمة في نشر الأساليب العلمية في التدريب والبحوث المتعلقة بها موازاة مع التنوع في المواضيع المتناولة في المواضيع المتناولة فيها وذلك للإحاطة بكل متطلباته العملية التدريبية.

اجراء دراسات تكميلية لاستكمال نتائج الدراسة الحالية لتأثير طرقتي التدريب التكراري والتدريب الفترى في تنمية سرعة رد الفعل للاعبى كرة القدم صنف اقل من 15 سنة

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية للملاكمين صنف الأشبال دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة(C.R.B.D)

أهداف الدراسة :

يهدف بحثنا إلى تحديد أهمية سرعة رد الفعل ومعرفة أثرها على المهارات الدفاعية للملاكمين، من _ خلال البرنامج التدريبي المقترح، ويمكن حصر أهداف الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة .
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين التمرينات المقترحة وتأثيرها على مهارة الدفاع في الملاكمة
- معرفة كيفية أداء وتعليم مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة .
- محاولة تحسين أداء مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.

مشكلة الدراسة: هل هناك تأثير برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية لدى الملاكمين؟

فرضية الدراسة: يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارات الدفاع لدى الملاكمين لفئة الاشبال باستعمال برنامج تدريبي مقترح؟

المنهج العلمي المستخدم: استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية ودراسة البحث

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية تتألف العينة من 12 ملاكم للبادي الشباب لبلدية الجلفة حيث تتراوح أعمارهم بين 15_16 سنة

قسمت العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة شاهدة تتكون من 06 ملاكمين والثانية كذلك بواقع 06 ملاكمين .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ادوات البحث:

استخدم الباحث اختبار سرعة رد الفعل في تجنب اللكمات واختبار السرعة في صد اللكمات والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي.

نتائج الدراسة:

للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة التجنب ومهارة الصد له تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية في تحسين مستوى أداء مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة مجموعة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة تستعمل في تحسين مهارة التجنب ومهارة الصد خلال الاستخدام الأمثل والأنسب. بالمقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية تبين ان كل الفروق لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليه البرنامج التدريبي .

الاقتراحات:

- التركيز على الفئات العمرية في تحسين وتنمية مهارة الدفاع لدى الملاكمين.
- الاهتمام بتطوير مهارة التجنب ومهارة الصد لكونها جزء لا يتجزأ من رياضة الملاكمة
- إمكانية إجراء البحوث والدراسات على فئة الأشبال وعلى مستوى جميع الفئات لمعرفة أثر تمارين التدريب لمهارات الملاكمة.
- إتباع منهجية عمل موحدة في حصص التدريبية.
- إجراء اختبارات أولية في الملاكمة لمعرفة مستوى الملاكم واختبارات ثانية لمعرفة مستوى التطور من خلال الحصص التدريبية.
- يجب على المدرب مراعاة الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية للرياضي

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم أواسط.

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير التمرينات بالأدوات الخاصة في تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم فئة أواسط.
- التعرف على الفروق القبلية والبعدية لعينة البحث وتأثير الأدوات الخاصة على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- إيجاد حلول علمية وتطبيقية والبناء عليها مستقبلا في الدراسات المشابهة للرفع من مستوى التدريب والتحضير البدني .
- تهدف هذه الدراسة إلى إشباع الفضول العلمي والاستفادة عمليا للوصول إلى أحسن النتائج.
- يرجى من هذه الدراسة أن تعود بالفائدة على المدربين والمحضرين البدنيين .
- إثراء المكتبة باعتبار دراستنا كمرجع نظري وتطبيقي

مشكلة الدراسة:

هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة له تأثير في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم فئة أواسط لشباب الميلية؟

فرضية الدراسة:

للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة أثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل لحراس المرمى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

المنهج المتبع: استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية ودراسة البحث .

عينة الدراسة: وكان اختيار عينة البحث عشوائيا وهي مكونة من 03 حراس من فريق شباب الميلية لولاية جيجل اقل من 20 سنة، مقسمة الى قسمين عينة شاهدة وعينة تجريبية، واستخدمنا المنهج التجريبي لأنه الأنسب لموضوع بحثنا.

أدوات الدراسة:

- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)
- اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط)

نتائج الدراسة:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرع رد الفعل البسيط لدى حراس المرمى في كرة القدم "شباب الميلية".
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيرا إيجابيا على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى.
- 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل المركب لدى حراس المرمى في كرة القدم "شباب الميلية".

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاقتراحات:

استخدام الطرق التدريبية الحديثة في التدريب مثل التدريب باستخدام الوسائل والأدوات "الأدوات الخاصة لتطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم واسط.

الدراسة الرابعة:

تأثير تدريب المنحدرات صعوداً في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم

محمد عبد الحسن بغداد 2002 (ماستر)

➤ الهدف من الدراسة:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض أنواع السرعة

➤ إشكالية الدراسة:

هل لتدريب المنحدرات صعوداً تأثير في تطوير بعض أنواع السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

➤ فرضية الدراسة:

لتدريب المنحدرات صعوداً أثر إيجابي في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم.

➤ المنهج العلمي المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه

➤ عينة البحث:

اجري البحث على عينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار 14 سنة وكان عددهم 30 لاعب يمثلون العينة التجريبية (أسلوب العينة الواحدة).

➤ أدوات البحث:

اختبارات السرعة وهي (10 م-20 م-30 م_ 10 متوقيت-20 تغيير الاتجاه) طبقت الاختبارات مرة من دون كرة ومرة أخرى بالكرة البرنامج التدريبي المقترح المكون من (30) وحدة تدريبية بواقع (03) حصص تدريبية في الأسبوع.

➤ نتائج الدراسة:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أنواع السرعة ومن دون كرة ولصالح البعديّة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أنواع السرعة لصالح البعديّة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

✓ حدث تطور في اختبار 10 م بالكرة من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة فعالية التمرين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات.

✓ ان نتائج تزايد السرعة المتمثلة باختبار ركض 20 م بالكرة من دون كرة كانت إيجابية وتشير الى تطور هذه الميزة لدى عينة البحث في القياسات البعدية نتيجة لتدريبات المنحدر.

✓ ان سرعة اللاعب القصوى مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي وهذا هو انعكاس طبيعي لتطور السرعة القصوى المطلقة التي تطورت عند افراد عينة البحث مع مراعاة الجانب الفني والتكتيكي خلال أداء دحرجة الكرة.

➤ الاقتراحات:

استخدام الطرق التدريبية الحديثة في التدريب مثل تدريب المنحدرات صعودا لتطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم.

الدراسة الخامسة :

علي الخضير عبيس الموساوي وحيدر شمخي وعبد العباس عبد الرزاق عيود جامعة بابل 2006 .
تأثير طريقتي (التدريب الفئري المرتفع الشدة والتكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

➤ الهدف من الدراسة:

التعرف على تأثير طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفئري المرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشبان.

_التعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

_التعرف على أي الطريقتين الأفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

➤ مشكلة البحث:

هل لطريقتي التدريب الفئري المرتفع الشدة والتكراري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

➤ فرضية الدراسة:

لطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

➤ المنهج العلمي المستخدم:

اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة.

➤ عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة بشباب نادي النصرية الرياضي والبالغ عددهم (12 لاعبا) بنسبة 25 بالمئة من المجتمع الأصلي التي قسمت الى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية ليصبح العدد (06) لاعبين لكل مجموعة، طبقت على المجموعة الأولى تمارينات بطريقة التدريب المرتفع الشدة والمجموعة الثانية بطريقة التدريب التكراري.

➤ أدوات البحث:

- اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر
- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- اختبار الان بروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى
- برنامج تدريبي مكون من 24 وحدة تدريبية.

➤ نتائج الدراسة:

ان طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري المرتفع الشدة من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي اثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

_اظهرت النتائج ان طريقة التدريب المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، اما طريقة التدريب التكراري فقد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

_ان مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاقتراحات:

- إتباع منهجية عمل موحدة في حصص التدريبية .
- يجب على المدرب مراعاة الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية للرياضي
- استعمال طريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- اجراء اختبارات أولية لسرعة رد الفعل لمعرفة مستوى التطور من خلال الحصص التدريبية.

2-5 التعليق على الدراسات السابقة وأهم النتائج المستخلصة:

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع للنتائج والتقارير والأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص النقاط التالية.

- تنوع المجال البشري والتخصص الرياضي.
- كل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.
- تنوعت طرق اختيار العينة من الطريقة العلمية الى الطريقة العشوائية.
- تراوحت مدة تطبيق البرنامج الى غاية 12 أسبوع.
- معظم الدراسات تناولت موضوع السرعة (سرعة رد الفعل)

3-5 الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها واجراءاتها استفاد الباحث منها فيما يلي:

- الاطلاع على الدراسات السابقة حفز على إمكانية اجراء الدراسة لتمثيل الخصائص والوسائل والاختبارات وإمكانية تطبيق البرنامج التدريبي.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

الفصل السادس:.....الاستنتاجات والاقتراحات

1-6 : الاستنتاج العام:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات والنتائج المحققة من خلال تطبيق طريقة التدريب المقترح تمكن الباحث من التوصل الى :

استنتاجات مستمدة من الدراسة النظرية وهي:

ان إشكالية القدرة على تطوير سرعة لرد الفعل تكمن في التباين بين الباحثين في مجال التدريب , وخاصة الباحثين العرب الذين يعتمدون غالبا على تكوين آرائهم بناءا على ما انتجته الدراسات الغربية , واختلاف طرق التدريب يزيد أيضا الشرح الحاصل بين اهل الاختصاص فكل واحد منهم يرى ان الطريقة التي استخدمها هي المثلى , والحقيقة ان هناك عوامل كثيرة تؤثر في اختيار الطريقة المثلى لتطوير خاصية بدنية معينة وفي مرحلة عمرية محددة .ومن الملاحظ بشكل جلي ضعف الحالة البدنية للاعبين كرة القدم الجزائريين , كما يظهر عليهم القدرة على عدم التحمل أي لديهم ضعف في القدرة الهوائية وعدم انهاءهم للهجمات مثلا وهذا لغياب التوقع وسرعة رد الفعل , وهذا ما تطرق له الناخب الوطني السابق حليلوزيتش في أيامه الأولى من توليه العارضة الفنية للمنتخب الوطني.

- انخفاض مستوى سرعة رد الفعل يعود بالدرجة الأولى الى عدم التدريب عليها وتنميتها، ولهذا وجدنا ان معظم الباحثين في المجال التدريب الرياضي يشرون الى أهمية المتابعة المبكرة لتطوير هذه الصفة.
- ان النشاط البدني الرياضي الموجه للأطفال من دون سن 15 سنة يستمد مبادئه واسسه من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الأفراد الأكبر سنا، ولكنه يكتف حسب نوع ودرجة الحمولة الواجبة وطبيعة الطفل من حيث شدة هذه الأخيرة والوسائل المستعملة.
- يعد النشاط البدني الرياضي للأطفال من دون سن 15 سنة ذو وخصوصية مقارنة بالنشاط الرياضي عند الكبار وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الافراد الممارسين، فهو يعتبر وسيلة تربوية وقائية اذ تو استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة، اذ يسهم في تكوين شخصية الافراد الممارسين من جميع الجوانب (البدنية، الاجتماعية، النفسية).

-الاستنتاجات:(التوقعات)

□ البرنامج التدريبي المقترح لتحسين سرعة رد الفعل له التأثير الإيجابي وذو دلالة إحصائية في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

الفصل السادس:.....الاستنتاجات والاقتراحات

- التمرين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة تستعمل في تحسين سرعة رد الفعل للاعب كرة القدم من خلال الاستخدام الأنسب والأمثل.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار سرعة رد الفعل (اختبار نلسون لقياس سرعة رد الفعل)
 - بالاعتماد على الدراسات السابقة ومقارنة نتائج الاختبارات البعدية تبين ان كل الفروق لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي وهذا ما يتوقع لدراستنا الحالية ا تكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي.
 - ان تنمية سرعة رد الفعل مربوط مباشرة بتنمية حسن التوقع زائد تنمية سرعة الاستجابة.
- الافاق المستقبلية للدراسة:

من بين الافاق المستقبلية للدراسة نذكر منها :

- دراسة تثير طريقة التدريب التكراري على باقي الصفات البدنية للاعبى مدارس كرة القدم.
- دراسة تثير طريقة التدريب التكراري على المهارات الفنية الأساسية للاعبى مدارس كرة القدم.
- التنوع في استخدام الطرق التدريبية في الملعب لتفادي ملل اللاعبين.
- نوصي بضرورة اجراء المدربين للاختبارات البدنية في بداية الموسم الرياضي مع متابعة تطور الحالة التدريبية للاعبين طوال الموسم الرياضي بأجراء اختبارات تقييمية دورية.
- ضرورة اتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي في تطبيق البرامج التدريبية في كافة المراحل العمرية.
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين وتعزيز خبرتهم من خلال التبرصات والأيام التكوينية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت اشراف اهل الاختصاص.
- نوصي بأجراء دراسات مشاهدة في العاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

أ-الكتب:

- 1-أبو العلاء عبد الفتاح احمد نصر الدين السيد: 1993فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1, دار الفكر العربي.
- 2-أبو العلاء عبد الفتاح: 1995,التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط2, دار الفكر العربي
- 3-محمد صبحي حسنين: 1987,التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2 , دار الفكر العربي .
- 4-عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي: 1997,كرة القدم، طبع في المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم.
- 5-ريان خريط مجيد، 1997 "تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي " دار الشروق.
- 6-موسى فهمي إبراهيم: 1970 اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، ط1,دار الفكر العربي.
- 7-عادل عبد البصير على: 1990 " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 8-مفتي إبراهيم حمادي: 2001"التدريب الرياضي الحديث "ط2, القاهرة، مصر،
- 9-قاسم حسن حسنين: 1998"علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1"دار الفكر، عمان، الأردن.
- 10-عبد الحميد شرف، 2002 , البرنامج في النظرية والتطبيقية للأسوياء و المعاقين، ط2 , دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،
- 11-يحيى السيد الحاوي، 2002 , المدرب الرياضي، بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر.
- 12-محمد حسن العلاوي، 1994,علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة مصر.
- 13-مفتي إبراهيم حماد، 1999 ,تطبيقات الإدارة الرياضية (المدارس -الجامعات -الاتحادات -الأندية) مطابع امون، القاهرة مصر)
- 14-أمجد محمد السدير في: 2009,علم التدريب الرياضي، العربية السعودية وزارة التعليم العالي جامعة الملك سعود كلية التربية البدنية والرياضية.

قائمة المصادر والمراجع:

- 15- محمد لطفي السيد وآخرون 2014: رؤى التدريب في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة.
- 16- عادل عبد البصير 1996 التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب والنشر التوزيع، القاهرة.
- 17- الرياضي كمال جليل 2004: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، دار وائل للنشر الجامعة الأردنية، عمان.
- محمد مصطفى زيدان 2013: علم النفس التربوي، ط1، دار الشروق، عمان.
- 18- علاء الدين الكافي 2009: الارتقاء النفسي للمراهق، ط1، دار المعرف الجامعية، القاهرة مصر.
- 19- سامي محمد ملحم. 2012، علم النفس النمو (دورة حياة الانسان)، ط3، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- 20- على فلاح المنذلاوي 2002: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط1، دار لكتاب الجامعي، العين.
- ثانيا- الرسائل والاطروحات:
- 1- بعبطش فؤاد 2013 _ 2014 (ماستر)
- أثر طريقتي التدريب التكراري والفتري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبين كرة القدم.
- 2- روان محمد - بن رزقة عبدالقادر 2016_2017 جامعة زيان عاشور الجلفة (ماستر)
- أثر برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية للملاكمين صنف الأشبال دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة (C.R.B.D).
- 3- محمد عبد الحسن بغداد 2002 (ماستر)
- تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم.
- 4- علي الخضير عبيس الموساوي وحيدر شمخي وعبد العباس عبد الرزاق عبود جامعة بابل 2006 .
- تأثير طريقتي (التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- 5- بوشمه حسام الدين، بورمه إبراهيم
- أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم أواسط.

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع باللغة الأجنبية:

1/ Brain Mackenzie" 101 performances Evaluation Test "Electric word ;

London England2005

2/ Christian fluciger: "dopage,santedes sportifs professionnels et protection des

données médicales ،Ed Bruylant ،volem1,bruxelles

Belgique,2008


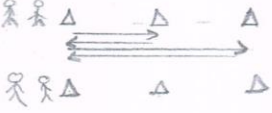

قائمة الملاحق

رقم الحصة: 01

المدة: 70د

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان




المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة		10د 10د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م.</p> <p>التمرين 2: كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القممين 6م منقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود ويلمس يد زميله الذي يليه.</p> <p>التمرين 3: نفس التمرين السابق مع إضافة كرتين عند القمع الثاني وكرة عند القمع الثالث والمسافة بين الاقماع 5م ينطلق اللاعب الأول بسرعة ويأتي بالكرة ويتركها عند القمع الاول ثم ينطلق نحو القمع الثالث ويأتي بالكرة ليضعها عند القمع الأول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بكرة الأول يضعها في القمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية الى القمع الثاني ويعود يلمس يد زميله الذي بعده.</p>	  	10د 15د 15د	4 تكرارات راحة 1د 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 02

المدة: 75د

الهدف: التحكم في الكرة + سرعة الانتقال بالكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الاسفل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م ثم يقوم كل لاعب بالجري ووضع كل رجل في حلقة ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م. التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعيين ب 15متر. التمرين 3: تشكل مجموعات من 4 لاعبين ونعطي لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و2 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 15د	4x15م راحة 2د 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة بين السلسلتين 4 تكرارات لكل لاعب في 3 سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 03

المدة: 75د

الهدف: دحرجة الكرة مع تغير الإيقاع والاتجاه

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان


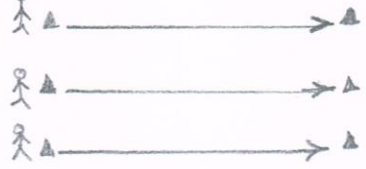
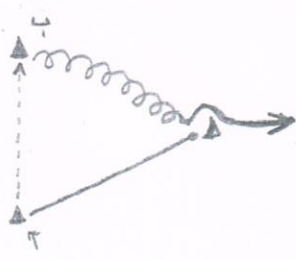
التكرارات	المدة	الشكل	التمارين	المراحل
	10د		-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة -لعبة الصياد	المرحلة التحضيرية
4 تكرارات في سلسلتين راحة 30ث	15د		التمرين 1: يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد الجلوس ارتفاعها 30سم حيث تكون الرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 1.30م.	المرحلة الرئيسية
4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة بين السلسلتين	15د		التمرين 2: من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10م. -من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافرة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10م.	
4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين	15د		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 تبعا للون القمع.	
	10م		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 04

المدة: 75د

الهدف: سرعة التنقل بالكرة والمراوغة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

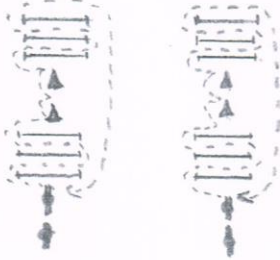
التكرارات	المدة	الشكل	التمارين	المراحل
	15د		-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل	المرحلة التحضيرية
5 x 1 راحة 2د	15د		التمرين 1: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65سم وبمسافة بين كل حاجز وآخر 50سم. ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة حتى يصل الى خط النهاية.	المرحلة الرئيسية
	15د		التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 15م.	
4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين	15د		التمرين 3: نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة الى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليدحرجها بسرعة نحو المرمى ليراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى مع تغير الأدوار بعد 6 تكرارات.	
	10م		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 05

المدة: 70د

الهدف: التحكم فب الارتكاز + سرعة التنقل

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

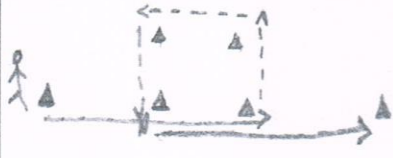
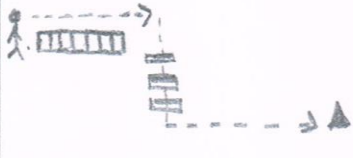

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - إجراء مختلف الحركات و الألعاب التسخينية - إجراء تمارينات المرونة والإطالة العضلية الخاصة -تسخينات بالكرة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالاستلقاء على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة. التمرين 2: نشكل فوجين من اللاعبين التنافس بينهما حول من يصل الأول بحيث كل فوج له كرة واحدة ونطلب منهم ما يلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة الى الامام ثم يقفز فوق الأقماع ثم يجري بين الأعمدة الى الخلف وبعدها يعود الى زملائه ويسلم الكرة الى زميله الذي يليه. التمرين 3: لكل لاعب كرة بحيث نشكل مجموعات يطلب منهم درجة الكرة بين أقماع موضوعة على بعد 1.5م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: -درجة حرة -درجة بالرجل اليمنى فقط -درجة بالرجل اليسرى -درجة بباطن القدم -درجة بظهر القدم -درجة بطريقة سريعة.		10د 15د 15د	4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين تكراران لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 06

المدة: 75د

الهدف: تنمية الرشاقة والسرعة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

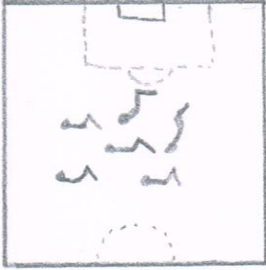
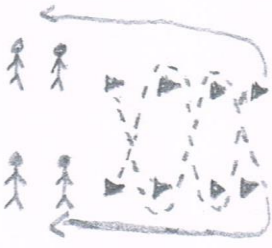

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 1 بسرعة ثم على الجانب والى الخلف لينطلق في الأخير نحو القمع الأخير بأقصى سرعة ويعود اللاعب في حالة المشي.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بخطوات صغيرة (skeaping) ثم على الجانب وفي الأخير ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع ويعاد نفس التمرين.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 3: يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 2 بسرعة ثم يقوم بالدوران عليه بسرعة لينطلق في الأخير بأقصى سرعة ويعود في حالة مشي.		15د	4 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 07

المدة: 75د

الهدف: تنمية سرعة الأداء + دحرجة الكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تيان


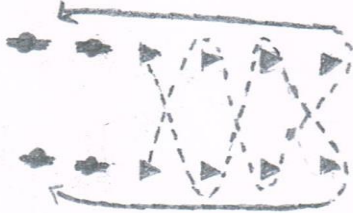
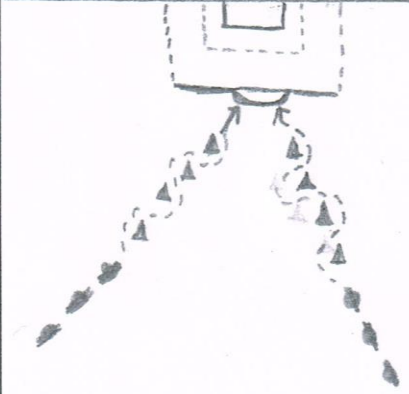
التكرارات	المدة	الشكل	التمارين	المراحل
	20د		-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة	المرحلة التحضيرية
2x 6 راحة 3د	15د		التمرين 1: نقوم بتقسيم اللاعبين الى فريقين للعب التميريات العشرة من وضعية البطة.	المرحلة الرئيسية
6 تكرارات في سلسلتين راحة بين التكرارات	15د		التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: عند الصفارة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الاقماع ثم العودة ماشيا.	
تكرارات لكل متغير (وضعية) في سلاسل	15د		التمرين 3: نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20م ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة بالطريقة التالية: دحرجة الكرة بداخل القدم - دحرجة الكرة بخارج القدم - ودحرجة بأسفل القدم - دحرجة بين القدمين في الوقت نفسه.	
	10م		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 08

المدة: 75د

الهدف: تنمية سرعة الانتقال + التحكم بالكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان


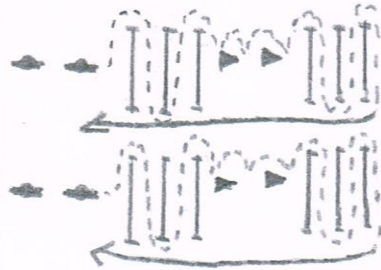
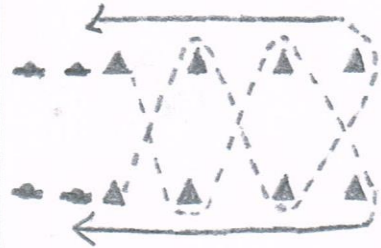
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل - إجراء تمارينات المرونة والإطالة العضلية الخاصة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: تشكل مجموعتين من اللاعبين: عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين
	التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. المتغيرات: درجة حرة + تسديد باليمنى - درجة حرة + تسديد اليسرى - درجة بالرجل اليمنى ثم التسديد - درجة بالرجل اليسرى ثم التسديد - درجة بالتناوب ثم التسديد باليمنى ثم اليسرى.		15د	تكرارات لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 09

المدة: 75د

الهدف: التحكم في الارتكاز والتنسيق

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

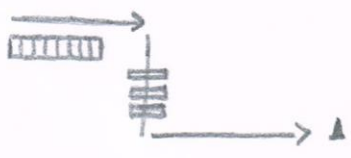
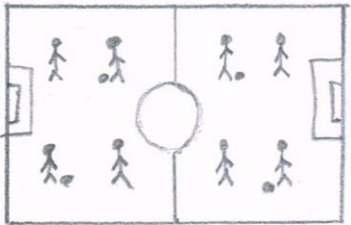
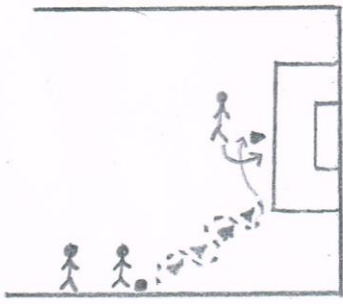
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة -لعبة الصياد		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65سم وبمسافة بين كل حاجز وآخر 50سم.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 2د
	التمرين 2: تشكل فوجين من اللاعبين التنافس بينهما حول من يصل الأول بحيث كل فوج له كرة واحدة ونطلب منهم ما يلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة الى الامام ثم يقفز فوق الأقماع ثم يجري بين الأعمدة الى الخلف وبعدها يعود الى زملائه ويسلم الكرة الى زميله الذي يليه.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 2د
	التمرين 3: تشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5م بينهما عند الإشارة بالصفارة الأول من المجموعتين ينطلق بين الأقماع والذي يصل أولاً يسدد الكرة نحو المرمى ونحسب نقطة للذي يسدد الكرة ونقطة أخرى للذي يسجل هدف ثم اللاعبين المواليين.		15د	6 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 10

المدة: 75د

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية + المراوغة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

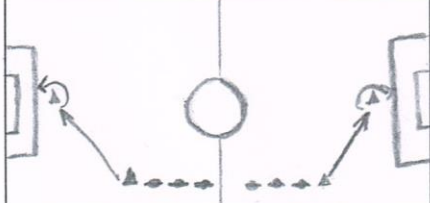
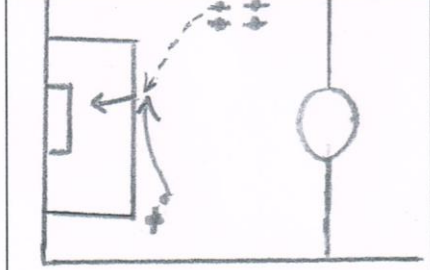
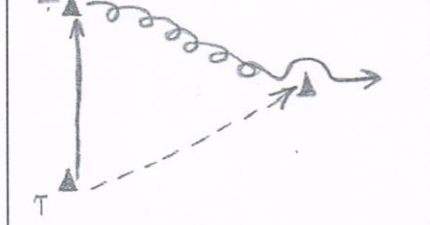
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنظيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري بخطوات صغيرة (skeaping) ثم على الجانب وفي الأخير ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع ويعاد نفس التمرين.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: عمل زوجي معهم كرة يقوم اللاعب 1 بدحرجة الكرة والسير بها باتجاه المدافع 2 يحاول اجتياز اللاعب ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب 1 وسيطر عليها اللاعب 2 يتحول اللاعب 1 الى مدافع.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 2د
	التمرين 3: توضع أقماع على جانبي منطقة 18م يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها الى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحو المرمى نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين مع تبادل الأدوار.		15د	4 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 11

المدة: 75د

الهدف: المراوغة مع التسديد

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

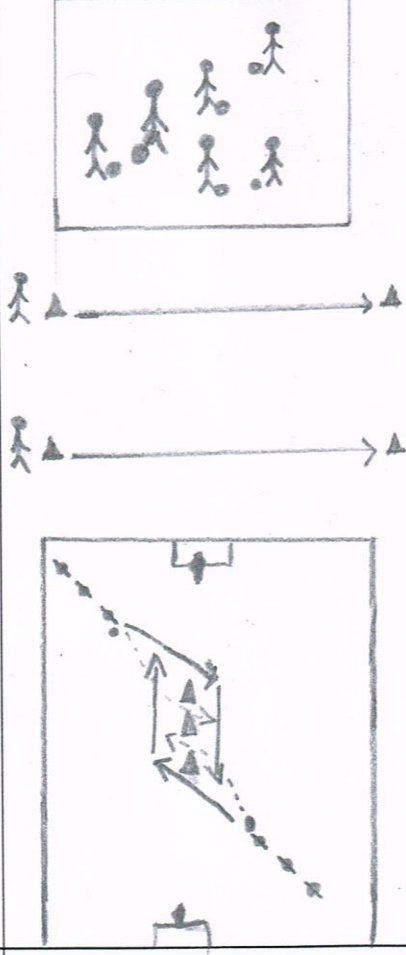
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: نقسم الفريق أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى. التمرين 2: أربعة أو خمسة لاعبين من بينهم موزع كل زوج من اللاعبين يجريان مع بعضهما ولاعب الثالث يوزع كرة أرضية أو هوائية للأمام ويحاول كل الاستحواذ على الكرة. التمرين 3: نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة الى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليدرجها بسرعة نحو المرمى ليراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى مع تغير الأدوار بعد 6 تكرارات.	  	15د 15د 15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د 4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين 6 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 12

المدة: 70د

الهدف: تحسين المراوغة+السرعة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: 6 لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة "15x15" يحاول كل لاعب مراوغة باقي اللاعبين بكرته دون لمس اللاعبين. التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 15متر. التمرين 3: : نضع مرمين متقابلين مع حارسين ونشكل مجموعتين من اللاعبين المجموعة (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب الى المجموعة (أ) والعكس. -التسديد باليمنى -التسديد باليسرى.		10د 15د 15د	4 تكرارات في راحة 2د 4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين 4 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

"قائمة الأشكال"

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
52	01	_اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل

الملخص باللغة العربية:

• عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

• هدف الدراسة:

دراسة طريقة التدريب التكراري ودورها في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم _صنف اقل من 15 سنة_

• مشكلة الدراسة:

هل هنالك أثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

• فرضية الدراسة:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة.

• عينة الدراسة:

قصدية تمثلت في 20 لاعبا من فريق اهلي برج بوعرييج صنف اقل من 15 سنة.

• المنهج: تجريبي.

• الأدوات اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل

• النتائج(التوقعات):

بالاعتماد على الدراسات السابقة ونظرا للتقارب في الإجراءات النظرية والميدانية نتوقع

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

الاقتراحات:

-الاعتماد على طريقة التدريب التكراري عند تدريب سرعة رد الفعل.

-اجراء دراسات تكميلية لاستكمال نتائج الدراسة الحالية لتأثير طريقة التدريب التكراري غي تنمية سرعة رد الفعل.

-المساهمة في نشر الأساليب العلمية في التدريب والبحوث المتعلقة بها موازاة مع التنوع في المواضيع المتناولة فيها وجلك للإحاطة بكل ما تتطلبه العملية التدريبية.

