

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني رياضي

تأثير التدريب التكراري على صفة السرعة

لدى لاعبين كرة السلة أشبال ذكور 16-17 سنة

دراسة ميدانية لفرق كرة السلة صنف أشبال ذكور لولاية جيجل

تحت إشراف الأستاذ:

❖ عيسات كمال

إعداد الطالبان:

❖ سياري وليد

❖ خامة فيصل

السنة الجامعية: 2018/2017

اهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات . اشكرك يا ربي علي ما منحتني في هذه
الحياة . و هذه ثمرة من الجهد و الاجتهاد اهديها و هذا العمل المتواضع الي
منبع الحنان و رمز العطف و المحبة علي التي لن اوافيها حقها مهما قدمت لها .
الي من تقع الجنة تحت اقدامها امي الغالية

حليمة

الي من لي في الوجود . من ساعدني و اعطاني بدون حدود . ابي

لخضر

الي كل عائلتي الكريمة : احمد محمد دليلة و نصيرة و الي عماتي و كل

اولادهم كل باسمه و الي اخوالي و خالاتي و كل اولادهم كل باسمه

الي ارواح اجدادي الطاهرة ارحمهم ياربي و اسكنهم فسيح جناتك

الي جميع زملائي في العمل خاصة الاستاذة "لهتيهت سكيمة" و "الاستاذ خير

الدين" و الزميلة "نعيمة" و الي كل عمال متوسطة مصطفى الوالي

الي اصدقاء الطفولة و الدراسة عقبة . وليد . ابراهيم . مهدي . عادل .

مختار . حسام . عبد الرحيم . امير . نبيل . ياسين . وليد

إلى كل من ذكرهم قلبي و نساهم قلبي

سياري وليد

اهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات . اشكرك يا ربي علي ما منحتني في هذه
الحياة . و هذه ثمرة من الجهد و الاجتهاد اهديها و هذا العمل المتواضع الي
منبع الحنان و رمز العطف و المحبة علي التي لن اوافيها حقها مهما قدمت لها .

الي من تقع الجنة تحت اقدامها امي الغالية

إلى من لي في الوجود . من ساعدني و اعطاني بدون حدود . ابي

إلى كل عائلتي الكريمة، الزوجة و الأولاد

زكرياء و ندى

إلى جميع زملائي في العمل خاصة الأستاذ عباد عبد الحق و الأستاذة شمير

إلى كل من ذكرهم قلبي و نساهم قلبي

خاتمة فيصل

شكر و عرفان

الشكر و الحمد لله الواحد الاحد كثيرا طيبا مباركا يا ربي علي ما انعمت علينا من القوة و الصبر الذي وفقنا و بقضاء و قدر لانهاء هذا العمل المتواضع كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الاستاد المشرف " عيسات كمال " الذي اشرف علي عملنا هذا و سهل لنا الطريق في انجاز هذا البحث , الذي لم يبخل بنصائحه القيمة. حيث و جهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى تدريبي و لاعبي الفرق الدين ساعدونا في الاختبارات. و إلى كل الأساتذة الدين أطرونا طيلة مراحل الدراسة .

و لا ننسى كل من قدم لنا المساعدة من الزملاء و الاساتذة و الأصدقاء من قريب أو من بعيد فألف شكر لكل هؤلاء و جزاكم الله الف خير

فيصل وليد

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

إهداء و تشكرات

قائمة المحتويات

قائمة الجداول و الأشكال

مقدمة

الجانب التمهيدي

- 1 - إشكالية البحث
- 2 - الفرضيات
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - أسباب اختيار الموضوع
- 6 - مفاهيم الدراسة
- 7 - الدراسات المشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة السلة و طرق التدريب الرياضي

تمهيد

1 - كرة السلة

- 1 1 - تعريف كرة السلة
- 1 2 - نبذة تاريخية عن كرة السلة
- 1 3 - قوانين كرة السلة
 - 1-3-1 - الملعب
 - 1-3-2 - الفريق

- الحكام -3-3-1
- بدء اللعب -4-3-1
- وقت المباراة -5-3-1
- المخالفات -6-3-1
- كيفية تحسب النقاط -7-3-1
- الأجهزة الفنية للمباراة -8-3-1
- تبديل اللاعبين -9-3-1
- الخطأ على المدرب -10-3-1
- الخطأ الشخصي -11-3-1
- الخطأ الفني -12-3-1
- الكرة -13-3-1

2 - التدريب الرياضي

- 1 2 - ماهية التدريب الرياضي
- 2 2 - مفهوم التدريب الرياضي
- 3 2 - الأهداف العامة للتدريب الرياضي
- 4 2 - متطلبات التدريب الرياضي
- 5 2 - مبادئ التدريب الرياضي

3 - طرق التدريب الرياضي

- 1 3 - طريقة التدريب المستمر
- 1-1-3 - أشكال التدريب المستمر
- 2 3 - طريقة التدريب الدائري
- 1-2-3 - مميزات التدريب الدائري
- 2-2-3 - طرق تشكيل تمرينات الدائرة
- 3 3 - طريقة التدريب اللفتي
- 4 3 - طريقة المنافسة
- 5 3 - طريقة التدريب التكراري

- 3-5-1- تعريف التدريب التكراري
- 3-5-2- مكونات حمل طريقة التدريب التكراري
- 3-5-3- الخصائص الفيزيولوجية للتدريب التكراري
- 3-5-4- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري

الخلاصة

الفصل الثاني الصفات البدنية

تمهيد

- 1 - الصفات البدنية
- 2 - التحمل
- 2-1- طرق التدريبية لتنمية التحمل
- 3 - المرونة
- 3-1- طرق تنمية المرونة
- 4 - الرشاقة
- 4-1- وسائل و طرق تطوير الرشاقة
- 5 - القوة العضلية
- 5-1- أنواع القوة العضلية
- 5-2- تنمية القوة العضلية
- 6 - السرعة
- 6-1- أقسام السرعة
- 6-1-1- السرعة الانتقالية
- 6-1-2- السرعة الحركية
- 6-1-3- سرعة رد الفعل
- 6-2- طريقة تنمية السرعة
- 6-3- الطرق الرئيسية لتدريب السرعة

4-6- العوامل المؤثرة في السرعة

5-6- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة

الخلاصة

الفصل الثالث

المراحل العمرية

تمهيد

- 1 - أهمية دراسة المرحلة العمرية
- 2 - مفهوم المراقبة
- 3 - المرحلة العمرية من (16-17 سنة)
 - 3-1- تعريف المرحلة العمرية (16-17 سنة)
 - 4 - خصائص المرحلة العمرية (16-17 سنة)
 - 4-1- الخصائص المعرفية
 - 4-2- الخصائص النفسية
 - 4-3- الخصائص الحركية و الجسمية
 - 4-4- الخصائص الاجتماعية
 - 4-5- الخصائص الانفعالية
 - 5 - مميزات فئة المراقبة
 - 5-1- النمو الجسمي
 - 5-2- النمو العضلي
 - 5-3- النمو الانفعالي
 - 5-4- النمو الجنسي
 - 5-5- النمو الاجتماعي
 - 5-6- النمو الوظيفي
 - 5-7- النمو الحركي
- 6 - تطور القدرات الحركية و الصفات البدنية أثناء فترة المراقبة

6-1- القدرات الحركية

6-2- تطور الصفات البدنية

6-2-1- القوة

6-2-2- السرعة

6-2-3- المرونة

7 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين

الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1 - الدراسة الاستطلاعية

2 - المنهج المتبع في الدراسة

3 - مجتمع و عينة البحث

4 - أدوات جمع البيانات و المعلومات

5 - إجراءات التطبيق الميدانية للأداة

6 - مجالات الدراسة

7 - الأساليب الإحصائية

8 - صعوبات البحث

الخلاصة

الفصل الخامس

عرض و تقييم و تحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1 عرض و تحليل نتائج الاختبارات في ضوء فروض الدراسة

1 1 - عرض وتحليل نتائج اختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية

لاختبار 20 متر سرعة انتقالية في ضوء الفرضية الأولى

1 2 - عرض و تحليل نتائج اختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية

لاختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه في ضوء الفرضية

الثانية

1 3 - عرض و تحليل نتائج الفروق بين متوسط زمن اللاعبين للعيينة

التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي في ضوء الفرضية

الرئيسية

2 - عرض و تحليل النتائج في ضوء الدراسات المشابهة

3 - الاستنتاجات عامة

خلاصة

الخاتمة

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	الجدول يبين أنواع القوة العضلية الخاصة و الخصائص التي تتميز بها	1
	الجدول يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة	2
	الجدول يمثل متوسطات الطول و الوزن طبقا لنتائج الإدارة العامة للصحة المدرسية	3
	الجدول يبين نسبة عينة البحث من مجتمع الدراسة	4
	الجدول يبين المعالم الإحصائية لتجانس و تكافؤ مجموعتي البحث	5
	الجدول يبين المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة)	6
	الجدول يبين المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)	7
	الجدول يبين المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة (اختبار 20 متر سرعة الانتقالية بدون كرة)	8
	الجدول يبين المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة (اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)	9

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
	الشكل يمثل المرحلة الأولى من انجاز اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه	1
	الشكل يمثل المرحلة الثانية من انجاز اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه	2
	الشكل يمثل المرحلة الثالثة من انجاز اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه	3
	الشكل يمثل سباق سرعة 20 متر مع تغيير الاتجاه (16.60m en crochets)	4
	الشكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (اختبار 20متر سرعة انتقالية بدون كرة)	5
	الشكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (اختبار 20متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)	6
	الشكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي (اختبار 20 متر سرعة الانتقالية بدون كرة)	7
	الشكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي (اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)	8

قائمة المراجع

- ✓ احمد عريبي عودة :الإعداد البدني في كرة اليد , مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ,عمان 2014.
- ✓ احمد بسطويسي : اسس و نظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي، مصر القاهرة، 1999.
- ✓ إسماعيل درقالة، مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار البعث، القاهرة، 1987.
- ✓ اسماعيل عبد الفتاح : كرة السلة الموسوعة الرياضية , ط1, دار الكتاب اللبناني، لبنان، 1990.
- ✓ امر الله احمد البساطي :قواعد و أسس التدريب الرياضي ,منشأ المعارف، الإسكندرية، 1998.
- ✓ امين انور الخولي : الرياضة و الحضارة الاسلامية ,دار الفكر العربي ,القاهرة 1990.
- ✓ بوغلاق محمد، الموجه في الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم النفسية و التربية و الاجتماعية، دار الأمل للطباعة في النشر و التوزيع، الجزائر، 2009.
- ✓ حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة و المراهقة , علم الكتاب جامعة عين شمس ,القاهرة 1995.
- ✓ حسن مندلاوي قاسم : التدريب بين النظرية و التطبيق دار التعليم العالي بغداد 1979.
- ✓ حمدي عبد المنعم ,بناء اختبار معرفي , دار الفكر , عمان , الاردن ط1, 1983.
- ✓ حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم, دار الفكر العربي , القاهرة, 1980.
- ✓ ريسان حربيط مجيد و علي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة , دار القلم , الكويت 2000.
- ✓ راشيد زرواتي، مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة 1، الجزائر، 2007.
- ✓ ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية و الصحة ط1 , دار وائل للنشر ,2001.
- ✓ سامي الصغار و آخرون، كرة القدم، ج 1، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد، 1987.

- ✓ صمدي احمد و ياسر عبد العظيم :التدريب الرياضي أفكار ونظريات ,جامعة الزقازيق , القاهرة
1999.
- ✓ عبد الرزاق الطائي :التربية البدنية و الرياضية في التراث العربي الاسلامي , ط1, دار الفكر،
عمان، 1999.
- ✓ عبد الرحمان العيساوي : سيكولوجية النمو ,دار النهضة ,ط1، 1971.
- ✓ عبد الله حسن اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي , مطبعة الطيف للطباعة , العراق ,
2004.
- ✓ عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفل و المراهق ,الدار العربية ,ط1,1994.
- ✓ عبد اليمين بوداود مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي، ديوان
المطبوعات الجامعية، 2010.
- ✓ عثمان محمد عبد الغني :موسوعة العابد القوي ,ط1, دار القلم للنشر و التوزيع ,الكويت 1990.
- ✓ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي النظريات تطبيقات ,ط12,توزيع منشا المعارف ,2005.
- ✓ عصام عبد الخالق – التدريب الرياضي – نظرية التطبيقات دار المعارف، القاهرة، الطبعة الأولى،
سنة 2003.
- ✓ عماد الدين اسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة , دار القلم , الكويت , 2004.
- ✓ علي الفهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل – طرق وأساليب التدريب
لتنمية و تطوير القدرات اللاهوائية و الهوائية، دارالمعرف، الإسكندرية، الطبعة الأولى، سنة 2009.
- ✓ عماد الدين عباس ابوزيد : التخطيط و الاسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية
(نظريات تطبيقات) ط1 , 2005.
- ✓ عماد الدين عباس ابو زيد و سامي محمد علي : الدفاع في كرة اليد , ط1 , مركز الكتاب للنشر ,
القاهرة 1999.

- ✓ عنايات محمد احمد فرج : مناهج و طرق تدريس التربية البدنية , دار الفكر العربي 1998.
- ✓ فؤاد اليمى السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الي الشيخوخة
- ✓ فرج حسين بيومي : بناء اختبارات معرفية لكر القدم , عمان , الاردن , ط1, 1986.
- ✓ قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي , ط1, دار الحكمة , جامعة بغداد , 1900.
- ✓ قاسم حسن حسنين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة , ط1, دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع , عمان , 1998.
- ✓ قيس ناجي عبد الجبار, شامل كامل محمد, 1988.
- ✓ كاظم عبدو و عبد الله ابراهيم : كرة القدم للناشئين , مطبعة دار الحكمة , جامعة البصرة 1991.
- ✓ كمال درويش و محمد حسن : التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة مصر 1984.
- ✓ محمد أحمد عبدو خليل، بكر محمد سلام، دراسة تأثير تراكم المستويات العالية للحمض اللاكتيك، مجلة التربية الرياضية، العراق، 2004.
- ✓ محمد ايوب شجيمي : علم النفس في الحياة المدرسية :دار الفكر اللبناني , 1994.
- ✓ محمد حسن : التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر 1984.
- ✓ محمد حسن علاوي واسامة كمال راتب : البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة 1999 .
- ✓ محمد رضا الوقاد :التخطيط في كرة القدم , ط1, 2003.
- ✓ محمد صبحي حسانسن : القياس و التقويم في التربية البدنية , ط2, ج1, دار الفكر العربي , القاهرة 1987.
- ✓ محمد عثمان عبد الغني : موسوعة العاب القوي , ط1, دار القلم للنشر و التوزيع , الكويت 1995.

- ✓ محمود عوض بسيوني : نظريات و طرق التربية البدنية , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر
1992
- ✓ محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في العلوم التربوية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- ✓ مروان عبد المجيد : تصميم و بناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل , ط1, الأردن
2001.
- ✓ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , ط1, دار الفكر العربي للطباعة و النشر , القاهرة
1998.
- ✓ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث التخطيط تطبيق و قيادة , دار الفكر العربي ,
القاهرة , 2001.
- ✓ مهند حسن البشتاوي , احمد ابراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي , دار وائل للنشر . ط.,
2005.
- ✓ موفق مجيد المولي : الاعداد الوظيفي لكرة القدم , دار الفكر , لبنان 2000.
- ✓ ميخائيل ابراهيم اسعد : مشكلات الطفولة و المراهقة , دار الافاق الجديدة لبنان , ط2, 1999.
- ✓ هاني بن ناصر الراجحي - التطور التنظيمي و علاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوزات منطقة
الرياضة، رسالة ماجستير إشراف قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسة العليا، جامعة نيف العربية للعلوم
الأمنية، 2003.
- ✓ نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات
التربية , ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع , الأردن 2001.
- ✓ وجيه محجوب، طرق البحث العلمي و مناهجه، ط 1، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد،
1993.
- ✓ ياسر دبور : الكرة الحديثة , منشأ المعارف , الاسكندرية.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

- ✓ SAGE GH : MOTOR LEARNINGCONTROL ,VSM,CPUBLISHERS.1984
- ✓ JANUZEZ :GZEINSKI PIXKAR RGZNA,CDANSK 1983
- ✓ Jean Claud combessie – la méthode en sociologie, édition Casbah/Alger-1996, P09.
- ✓ HARRE D :TRAININSLEHE SPORT VERBLA ,BERLIN,1973

- ✓ Morice Angers- initiation pratique à la méthode des sciences humaines, édition Casbah/Alger-cec-1996, P58
- ✓ YURGEN WEINEK :BIBLIOGRAPHIE MANUAL D 'ENTAINMENT ,4em EDITION 1996
- ✓ www.univ.valenciennes Pr Georges Carzola

قائمة المذكرات

- ✓ هاني بن ناصر الراجحي- التطور التنظيمي و علاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوزات منطقة الرياضة، رسالة ماجستير إشراف قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسة العليا، جامعة نيف العربية للعلوم الأمنية، 2003 .
- ✓ معمري باسم و اخرون، مذكرات ليسانس، جامعة مسيلة، 2012.

قائمة القواميس

- ✓ ابن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد ابن مكرم، لسان العرب، ط 3، دار صادر، بيروت، 1994.
- ✓ المنجد في اللغة و الإعلام، ط1، دار المشرق، بيروت، 2008.

مقدمة :

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا وصولا إلي أفضل المستويات الرياضية العالية , وان إعداد البدني يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة السلة فهي تعد نشاطا رياضيا يعتمد علي إتقان المهارات الأساسية إضافة إلي الصفات البدنية , وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية .

ولقد اهتم العديد من المدربين بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية إيماناً بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد و تحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي تعد صفة هامة لدي لاعبي كرة السلة بل وأصبحت هي التي تحسم نتائج بعض المقابلات في عصرنا هذا و أصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة و يقومون بتنميتها و تطويرها عند جميع الفئات الشبانية .

وقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف الي تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري , كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة و تطبيقها ، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري التي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث انه يقوم هذا التدريب علي الإعادة في التمرين و شدة عالية مع إعطاء فترات راحة بينية ، وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب التكراري يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير السرعة .

ولهذا تطرقنا و لهذا تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانبين الجانب النظري و يقسم إلى ثلاث فصول , الفصل الأول يتمحور حول كرة السلة و طرق التدريب الرياضي و الفصل الثاني الصفات البدنية أما الفصل الثالث تناولن فيه المرحلة العمرية من 17/16 سنة و بالنسبة إلى الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين ، الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني يتناول عرض و مناقشة

النتائج ثم تم ختم البحث باستنتاج عام لنتائج المتحصل عليها و خاتمة مع ذكر التوصيات و قائمة المراجع
و الملاحق .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

يعد التدريب الرياضي عملية علمية تربوية هادفة موجهة نحو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم حسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب (بدنيا، مهاريا، فنيا، خططيا و نفسيا) للوصول إلى أعلى مستوى ممكن فقد أصبح التنافس بين الشعوب و المجتمعات واقع معاش في المجال الرياضي. (أحمد البسيطوسي، 1993 ص 188).

و يسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغيرات في أنماط و سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب تكون مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته و العوامل المحددة لسلوكه فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة الدائمة التغير حوله. (عصام عبد الخالق، 2003 ص 5).

كما يعرفه **علي الفهمي البيك** و آخرون "العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها القوانين و مبادئ العلوم الطبيعية (علم التشريح، علم وظائف الأعضاء و علم الميكانيك ... إلخ) و العلوم الإنسانية (كعلم النفس و علم التربية... إلخ) و هدفها النهائي إعداد اللاعب للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته و إمكانياته و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته" (علي الفهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل ، 2009، ص 21).

يقول **فاينيك جورج** في معنى التدريب " مخطط يهدف إلى وصول بالممارسة البدنية مستوى حد ما عالي حسب الأهداف المرجوة".

فكرة السلة واحدة من الرياضات العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية المهارية الخططية و النفسية تماشيا مع التطورات الإقتصادية و الاجتماعية الثقافية للمجتمع و الرياضيين. و هذا راجع إلى اهتمام المدربين بالتكوين الجيد للاعبين في مختلف الجوانب لتطوير التقنيات

الإطار العام للدراسة..... الجانب التمهيدي

التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة بصورة دقيقة و صحيحة. إن نجاح أي فريق في كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيتها الهجومية و الدفاعية دون نسيان تطوير الصفات البدنية من سرعة و تحمل، رشاقة، مرونة و قوة.

إن الاختيار الأمثل للطرق التدريب المناسبة تعمل بشكل إيجابي على تحسين و رفع مستوى الانجاز الرياضي لدى على المدرب معرفة طرق التدريب المختلفة و خصوصيات كل منها و إمكانية استخدامها بشكل جيد و صحيح يناسب اتجاه التدريب.

و أفضل طريقة لتنمية برنامج تدريبي صحيح هو تقييم العوامل المرتبطة بأداء التحمل الهوائي ثم استخدام تلك المعلومات لوضع برنامج تدريبي نوعي للرياضي. (علي الفهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل، 2009، ص 270).

و تعد طريقة التدريب التكراري من بين أهم الطرق التي يهتم بها المدربون خاصة في رياضة كرة السلة " تدريب التكرار يهتم باستخدام شدة أكبر من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (تمارينات الجري) مع فترات عمل تستمر نمودجيا بين 30 و 90 ثا، و نظرا للاعتماد الكبير على التمثيل الغذائي اللاهوائي فإن فترات استعادة الاستشفاء كمتطلب ضروري يجب أن تكون طويلة، فترات الاستعادة تبلغ حوالي 4 إلى 6 من كل أزمرة العمل، بنسبة عمل إلى راحة تقترب من 5:1" (علي الفهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل ، 2009، ص 283).

التدريب التكراري يشمل تحسين سرعة الجري و تعزيز اقتصاد الجري و زيادة طاقة التمثيل الغذائي و اللاهوائي و إلى استثارة قوة الرياضي على تحمل ضغط المنافس لفترة أطول (محمد أحمد عبده خليل و آخرون، ص 283).

وتأسيسا على ما سبق تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

• هل يؤثر التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرجت عنه التساؤلات الفرعية التالية :

1 - هل يؤثر التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور ؟

2 - هل يؤثر التدريب التكراري على تنمية سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور ؟

2 - الفرضيات:

تأسيسا على ما سبق تمت صياغة فرضية رئيسية و فرضيتين فرعيتين هم :

الفرضية الرئيسية : يؤثر التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة لدى لاعبين كرة السلة أشبال ذكور.

الفرضيات الفرعية :

(1) يؤثر التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

(2) يؤثر التدريب التكراري على تنمية سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

3 - أهمية الدراسة :

و تنقسم إلى قسمين : أهمية علمية و أهمية عملية.

الأهمية العلمية: تكمن في معرفة مدى تأثير التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة

السلة أشبال ذكور و التأكد ميدانيا من ذلك.

الأهمية العملية: إعطاء المدربين نظرة حول أهمية استخدام التدريب التكراري في تنمية السرعة لدى لاعبي

كرة السلة للوصول للمستوى العالي.

تجريب بعض الاختبارات الحديثة التي تسمح بتقييم مدى تأثير التدريب التكراري في تحسين السرعة

لدى لاعبين كرة السلة أشبال ذكور.

4- أهداف الدراسة :

تعتبر أهداف الدراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع و في حدود إمكانيات الباحث من خلال التوضيح قبل التوصل إلى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح و العلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلائل واضحة المعاني يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث في العمل العلمي، بما تحمله من صور معاكسة للنتائج المتوقعة و الفعلية و يمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

توضيح مدى تأثير التدريب التكراري على صفة السرعة بدون كرة على لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

توضيح تأثير التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

توضيح تأثير التدريب التكراري على سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

التعريف بصفة السرعة و مدى أهميتها في نشاط كرة السلة.

تحسيس المدربين بأهمية تنمية صفة السرعة في التدريبات.

مدى نجاعة و فعالية البرنامج التدريبي لتحسين و تطوير المستوى و القدرات البدنية و المهارية.

5- أسباب اختيار الموضوع :

تم اختيار الموضوع للأسباب الذاتية و الموضوعية الآتية:

1 الأسباب الذاتية:

- الميل إلى المواضيع التي لها علاقة بالرياضات الجماعية بصفة عامة و كرة السلة بصفة خاصة.

- و كذا بحكم ممارستي لكرة السلة كلاعب و مدرب سابق.

- كون الموضوع يندرج ضمن إطار التخصص ألا و هو التدريب الرياضي (تحضير بدني
نخبوي).

- توفر المادة العلمية.

6- مفاهيم الدراسة:

1-6 - التدريب التكراري:

1-1-6 - التدريب:

لغة : [درب فلانا بالشيء ، و عليه و فيه : عوده و مرنه و يقال درب البعير أدبه و علمه
السير في الدروب.].

اصطلاحا: كلمة التدريب (Training) مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية (Tna-here) و

تعني "يسحب " أو يجذب. و قد انتهى الأمر بهذا المصطلح في اللغة الإنجليزية و كان

يقصد به قديما " سحب أو جذب الجوال من مربط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات"

اجرائيا: جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا اضافيا و تعمل على توليد الانسجام الخارجي و

تغيير وظائف أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني.

2-1-6 - التدريب التكراري:

لغة : "الكر : الرجوع و كرر الشيء و كركره : أعاده مرة بعد أخرى. و يقال كررت عليه الحديث

وكركرته. إذا رددته عليه- و الكر : الرجوع على الشيء و منه التكرار و الكرة:البعث و

تجديد الخلق بعد الفناء ... و الكر : الحبل الغليظ - و الكركرة : صوت يردده الإنسان في

جوفه. - و الكر : ما ضم طالقتي الرجل و جمع بين هما". (ابن منظور 1997 ص 803-

804).

اصطلاحاً : طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها عن طريقة التدريب مرتفع الشدة ف تصل إلى

الشدة القصوى. فبتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة و تهدف إلى

تطوير كل من القوة العضلية و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و تساهم في رفع كفاءة إنتاج

الطاقة بالنظام اللاهوائي. كما تأثر في الجهاز العصبي نظراً بأن الأداء يكون بأقصى شدة

مما يتسبب في التعب. (أمر الله البساطي 1988 ص17).

إجرائياً: تعد طريقة التدريب التكراري من طرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية و تطوير

مستوى اللاعب. كما تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء و التي تصل إلى حوالي 80

إلى 100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبياً.

6-2- السرعة:

لغة : سُرْع و سُرْعَ - سرعة نقيض بطء، سارع إليه: بادر و في الأمر: جد فيه. (المنجد في اللغة و

الإعلام 2008، ص183).

اصطلاحاً: القابلية على الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض

والإنبساط العضلي (اسماعيل درقالة، 1987، ص 118). كما تعرف أنها : القدرة على أداء

حركات اللاعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها (سامي الصغار و آخرون 1987، ص199).

إجرائياً: القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن.

6-3- المرحلة العمرية 16-17 سنة (المراهقة):

لغة: مشتقة من الفعل راهق، فهي تفيد الاقتراب و الدنو من اللحم و النضج، و هي مرحلة تأهب

لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني من حياة الفرد إلى 19 تقريباً أو بقليل ذلك بعام أو عامين. (برويش جلون

عدنان، 1992، ص257).

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراقبة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج

البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (عبد الرحمان العيسوي، 1999، ص 100).

كما يعني في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج.

إجرائياً: مرحلة المراقبة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان و أصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات

عقلية و جسمية و تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم.

7 - الدراسات المشابهة:

تكمن في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها و توجيهها.

تخطيط، ضبط، متغيرات البحث من أجل اتمام مقومات البحث العلمي. فقد اطلع الباحث على مجموعة من

البحوث التي وقعت تحت يده التي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق و الناقل للدراسات السابقة

يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاءة عمله و نوعه.

1-7 - الدراسة الأولى:

• يوسف سخري. مذكرة التخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر. علوم و تقنيات النشاطات الرياضية.

تخصص تدريب رياضي نخبوي - تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي (السرعة و القوة)

للاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة ، 2015-2016. جاعة محمد خيضر، بسكرة.

• جاءت تساؤلات الدراسة كمايلي:

التساؤل الرئيسي: هل البرنامج التدريبي المقترح و المعتمد على التدريب التكراري له تأثير على

صفتي (السرعة و القوة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

أنا التساؤلات الفرعية فكانت كما يلي :

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى

لاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة لدى لاعبي

كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة؟

• فجاءت الفرضيات كالتالي:

الفرضية العامة : لطريقة التدريب التكراري تأثير في صفتي السرعة و القوة لدى لاعبي كرة اليد

صنف أشبال الأقل من 19 سنة.

الفرضيات الفرعية :

1- توجد فروق ذات دلالة بين الإختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد

صنف أشبال أقل من 19 سنة.

2- توجد فروق ذات دلالة بين الإختبار القبلي و البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف

أشبال أقل من 19 سنة.

• أما عينة البحث:

فتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال بقاعة متعددة

الرياضات "أحمد فلاح" و تتكون هذه العينة من 10.

• المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث.

• أدوات جمع البيانات: استعمل الاختبارات التي تتمثل في اختبارات القوة و السرعة و التي أجريت

على المجموعة التجريبية على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي كما تم اختيار حصص تدريبية

تساهم في تطوير القوة و السرعة و تخضع لها هذه المجموعة التجريبية من عينة البحث.

• النتائج: تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة و المتطلبات

الخاصة و مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية للرجلين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين، و السرعة الانتقالية و التوازن المتحرك).
طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى الأشبال، الوحدات التدريبية لطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام و صفاتي السرعة و القوة بشكل خاص، و تعد كرة اليد من الألعاب التي تميز بالسرعة و القوة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في تحسن صفة السرعة.

7-2 - الدراسة الثانية :

- مسعي محمد رضى. مذكرة التخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص رياضي نخبوي - أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من 14 إلى 16 سنة - 2016-2017.
جامعة محمد خيضر، بسكرة.

• جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

التساؤل الرئيسي: هل طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين 14 إلى 16 سنة ؟
و التساؤلات الفرعية كالتالي :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة ؟

- فجاءت الفرضيات كما يلي:

الفرضية العامة : لطريقة التدريب التكراري أثر في تحسين بعض الصفات البدنية لكرة اليد لدى الناشئين 14-16 سنة.

- و الفرضيات الفرعية كالتالي :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة.

2- - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة.

- العينة:

قام باختيار العينة بطريقة عشوائية عن النادي الرياضي للهواة سيدي بوزيد أولاد جلال بقاعة متعددة الرياضات أحمد فلاح. تتكون من مجموعتين هما المجموعة التجريبية و تضم 10 لاعبين و المجموعة الشاهدة و تضم 10 لاعبين.

- المنهج: المنهج التجريبي لملائمة موضوع البحث ومشكلته.

- أدوات جمع البيانات: لقد قمنا في هذه الدراسة باستخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق

الفرضيات، و من بينها طريقة الاختبارات و التي تتمثل في اختبار القوة و السرعة التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي مع استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة و السرعة و تخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث. و قد تم اختيار اختبار السرعة لمسافة 30 متر بدون كرة و اختبار القوة (رمي الكرة الطبية).

- النتائج: تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

إن طريقة التدريب التكراري لها أثر إيجابي على الصفات البدنية لدى الناشئين فالوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في تنمية الصفات البدنية بشكل عام و صفتي السرعة و القوة بصفة خاصة.

وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة. و هذا يثبت وجود تحسن في السرعة.

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

من خلال الدراسة سجلنا فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات بعد العمل بالوحدات التدريبية ما يفسر أن التطور الحاصل لدى هذه المجموعة كان أكبر من المجموعة الضابطة أو الشاهدة و يرجع ذلك أساسا إلى نجاعة الوحدات التدريبية على حساب المجموعة الشاهدة و هذا ما يثبت صحة الفرضية العامة.

3-7 - الدراسة الثالثة :

- **صديق حمزة،** "مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماستر في علوم التدريب الرياضي - أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. بحث تجريبي اجري على صنف أواسط كرة القدم 17-19 سنة أولمبيك مسيلة، مولدية كسيلة - 2011-2012 جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

• جاءت تساؤلات الدراسة كالآتي:

التساؤل الرئيسي: هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي بالنسبة

للمجموعتين التجريبتين اللتان استعملتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التدريب التكراري للقوة

العضلية و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط 17-19 سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للمجموعة

التجريبية الأولى التي تستعمل التدريب الفترتي المرتفع الشدة لصالح الاختبار البعدي في القوة

العضلية و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 17-19 سنة ؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للمجموعة

التجريبية الثانية التي تستعمل التدريب التكراري لصالح الاختبار البعدي للقوة العضلية و بعض

المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 17-19 سنة ؟

• جاءت الفرضيات كالتالي:

الفرضية العامة: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من

المجموعتين التجريبتين لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية و بعض المهارات الأساسية لدى

لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة.

و الفرضيات الفرعية كالتالي :

1- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية للقوة

العضلية و بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة).

• العينة:

يتكون المجتمع الأصلي من لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة عددهم 288 لاعب

ناشطة بالقسم الجهوي الأول متكونة من 12 فريق منتمية لرابطة باتنة.

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية التي بلغ عددها 48 لاعب (24 لاعب من نادي أولمبيك المسيلة و 24 لاعب من نادي مولودية المسيلة). و تم إجراء القرعة في تطبيق طرفين التدريب على العينتين التجريبتين حيث طبق على نادي أولمبيك مسيلة المنهج التدريبي بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و طبق على نادي مولودية المسيلة التدريب بطريقة التدريب التكراري. تم استبعاد 2 لاعب من مجموعة أولمبيك مسيلة و 3 من مولودية المسيلة ليصبح عددهم 20 لاعبا لأولمبيك مسيلة و 19 لاعبا لمولودية المسيلة ليصبح عددهم 39 لاعب يمثلون عينة البحث بنسبة 13,54%.

- المنهج: المنهج التجريبي هو أكثر المناهج الملائمة وقد تم اختياره من قبل الباحث لملائمته للبحث و مشكلته.
- وسائل جمع البيانات: استخدم الاختبارات البدنية و المهارية مقننة بعد ترشيحها من بعض الدكاترة و المدربين و المتمثلة في اختبارات القوة العضلية للاعبين كرة القدم بالإضافة للاختبارات المهارية التي تقيس فعالية الأداء المهاري و التي تم عرضها في استمارة الاستبيان.
- النتائج: مما سبق عرضه من تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و في حدود المنهج المستخدم و البرنامج المقترح و العينة التي طبقت عليها الدراسة تمكن من التوصل إلى :
 - التدريبات الفترية مرتفعة الشدة كان لها دور إيجابي لتنمية القوة العضلية المتمثلة في الاختبار الوثب العمودي من الثبات و الاختبار الوثب الطويل من الثبات و اختبار رمي الكرة الطبية و اختبار الجلوس في وضع الرقود و اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر.
 - التدريبات الفترية مرتفعة الشدة كان لها دور إيجابي لتنمية المهارات الحركية.
 - التدريبات التكرارية لها دور إيجابي لتنمية القوة العضلية.
 - التدريبات التكرارية لها دور إيجابي لتنمية المهارات الحركية.

- التدريبات التكرارية أدت إلى تطوير القوة العضلية أحسن من التدريبات الفترية المرتفعة الشدة في

جميع اختبارات القوة العضلية حسب نسبة التطور المحسوبة، و لاكن لم تكن ذات دلالة

إحصائية و كان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها بين المجموعتين التجريبتين.

- التدريبات التكرارية أدت إلى تطوير المهارات الحركية أحسن من التدريبات الفترية المرتفعة الشدة

في جميع اختبارات الجري بالكرة (30متر) و اختبار الجري المتعرج بالكرة.

4-7 - الدراسة الرابعة :

دولة عبد الكريم، مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية، تخصص تدريب رياضي - أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة

السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة، 2016 - 2017 جامعة المسيلة.

• جاءت تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي: هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة

الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ؟

و التساؤلات الفرعية كالآتي :

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي و البعدي

للمجموعة التجريبية ؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية و

الضابطة في القياس البعدي ؟

• جاءت الفرضيات كالتالي:

الفرضية العامة : للبرنامج بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى

لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

و الفرضيات الفرعية كما يلي:

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي .

• العينة:

عينة قصدية متمثل في فريق كرة القدم صنف أشبال بلدية المناعة ولاية مسيلة تضم 20 لاعبا مقسمين بالتساوي 10 لاعبين مجموعة تجريبية و 10 مجموعة ضابطة، تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة لأنها تلائم البحث.

• المنهج: استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة.

• أدوات جمع البيانات: حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (اختبار قبلي و بعدي) لقياس السرعة الانتقالية و ذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. و تتمثل هذه الاختبارات في اختبار قياس السرعة 30متر من الوقوف.

• النتائج: تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى و التي ذلة على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي على العينة التجريبية حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي و هذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي و ما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة و سرعتهم الانتقالية و هذا ما يدل على صحة الفرضية الأولى.

- تبين نتائج الفرضية الثانية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين التجريبية و الضابطة و ذلك في الاختبار البعدي و بتالي تحسن السرعة الانتقالية و زيادتها بالنسبة

للمجموعتين التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي و هذا يؤكد

صحة الفرضية الثانية.

- التدريب الدائري للأشبال يعد أحسن الطرق التدريب في تنمية صفة السرعة.

5-7 - التعليق عن الدراسات المشابهة :

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء للاستعانة بالدراسات المشابهة حيث تكمن

هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه و

تخطيط و ضبط متغيرات أو مناقشة نتائج البحث، و من خلال الاطلاع على الدراسات المشابهة و المرتبطة

و تحليل ما تناولته من مواضيع تمكن الباحثان من التوصل إلى أوجه التشابه و الاختلاف فيما بينها من

جهة و الدراسة الحالية من جهة أخرى كما يلي :

- اتفقت جميع الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمثل

هذا النوع من الدراسة مع استخدام التصميم التجريبي بقياس قبلي و قياس بعدي.

- توافق الفئة العمرية لمعظم هذه الدراسات مع الدراسة الحالية و أغلبها فئة الناشئين تنحصر ما

بين 14-19 سنة .

- كما استخدمت معظم الدراسات السابقة العينتان كمجموعتين تجريبية و ضابطة و تراوح عددها

ما بين 10 و 20 لاعب.

- و قد استفاد الباحث من الدراسات المشابهة و المرتبطة في :

* تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث و تحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق

إجراءات هذه الدراسة.

* التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة في قياس السرعة الخالصة و السرعة الانتقالية و

بعض المتغيرات الفيزيولوجية و تحديد أنسابها.

* تحديد أوقات و فترات التدريب على السرعة و اختيار نوعية التمرينات لتنمية أنواع السرعة

لدى اللاعبين

* تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ 10 أسابيع و هذا نظرا للظروف الخاصة بالدراسة في هذه

السنة.

* كيفية عرض البيانات و تحليلها و تفسيرها تفسيراً علمياً.

* تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية و ضابطة) و

إجراء قياس قبلي و بعدي لكل مجموعة.

* تحديد الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة لتحسب الصعوبات الماضية و إيجاب

نقاط التشابه و الاختلاف.

* جميع الدراسات أشارت في نتائجها إلى تحقيق أهدافها و فرضياتها حيث أكدت تحسن

المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية أو المهارية كمحك لهذه

الدراسة.

الفصل الأول

كرة السلة و طرق التدريب الرياضي

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي و على المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث يتكلم عن التدريب الرياضي، مفهوم و مجالات التدريب الرياضي ثم واجبات و متطلبات و خصائص التدريب الرياضي.

1 - كرة السلة:

1 1 - تعريف كرة السلة:

هي لعبة رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتألف كل منهما من خمسة لاعبين اذ يحاول كل فريق منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف (التقاط) في السلة ترتفع من الأرض بحوالي 3 أمتار.

1 2 - نبذة تاريخية عن كرة السلة:

عرفت الحضارات القديمة ألعاب تشبه كرة السلة ففي القرن السابع قبل الميلاد عرفت لعبة (بوكتابوك) عند المايا و عرفت الشعوب الأزيكية باسم (تشلاشلي) أما كرة السلة كما نعرفها اليوم فقد خطرت للأستاذ الكندي خلال عام الدراسي (1981-1982) و إسمه " جيمس نايسميت " **James Nai Smith** أستاذ التربية البدنية في مدرسة سبرنجفيلد **Springfield** في ولاية ماساشوستس الأمريكية، وقد دعا إلى ممارستها ضمن قاعة مغلقة، معتقدا أنه بواسطتها يحافظ على لياقة طلابه البدنية خلال فصل الشتاء خاصة بعد أن تتوقف لعبة كرة القدم في أيام البرد و الصقيع و كبديل للتمرينات السويدية و الألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة و السرعة و المنافسة و لا يشبع رغبتهم بالحركة و النشاط و التعبير عن الذات.

بعد عدة تجارب قام بها الأستاذ **ناي سميت** وضع لعبة تتداول الكرة بين اليدين فقط بدلا من القدمين، فجرت التجربة الأولى و كان هدفها وضع الكرة في سلة الخوخ فسميت اللعبة " كرة السلة" و أرادها سميت لعبة خالية من الخشونة و العنف الموجودين في كرة القدم الأمريكية، تمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون حاملها مهاجمة عنيفة للحصول عليها.

فقد اعتبر أن مجرد لمس اللاعب يعتبر خطأ، فشدت في اللعبة على الجري و التمير و التصويب دون لمس اللاعب المنافس و قد كانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع، يضع الحكم

الفصل الأول.....كرة السلة و طرق التدريب الرياضي

سلما قرب موضع السلة كي يتمكن من اخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ثم بعد ذلك أزيل القاع فاستراح الحكام من الصعود و الهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل.

نالت اللعبة حب الطلاب و إعجابهم تعلموا على نشرها في مدنهم و قراهم أثناء عطلم فامتدت تدريجيا إلى الكليات و المعاهد و المدارس الأمريكية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل و بعد ذلك تبنت جمعية الشبان المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية و في غيرها من البلدان التي كان للجمعية و فروعها فيها (مهدي نجم، ص10-11).

1-3-1 قوانين كرة السلة:

1-3-1 الملعب:

هو عبارة عن سطح مستوي صلب مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 مترا و عرضه 15 متر و جميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض 5سم.

1-3-2 الفريق:

يتكون كل فريق من 5 لاعبين (من أصل 12 لاعبا مسجلين في قائمة كل منهما) و لا تكون عملية التبديل محدودة بعدد معين و لاكن يمكن إجرائها فقط عندما يكون اللعب متوقفا.

1-3-3 الحكام:

يتحكم في سير المباراة حكمان، بالإضافة إلى حكام الطاولة المسئولون عن ضبط الوقت و النقاط المسجلة من طرف كل فريق و تسجيل الأخطاء الفردية و الجماعية للفريقين و الإشراف على تبديل اللاعبين.

1-3-4 بدء اللعب:

تبدأ المباراة بكرة قفز بين لاعبين اثنين من كل فريق من دائرة منتصف الملعب و لا يحق لأي من اللاعبين أثناء كرة القفز أن يمسكها و لكن يلمسها فقط إلى أن تصل إلى أي لاعب خارج الدائرة.

1-3-5 - وقت المباراة:

نقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أشواط مدة كل شوط 10 دقائق و ثم السماح بـ 15 دقيقة راحة في منتصف المباراة في حين يسمح بالراحة دقيقتين بعد نهاية كل ربع. إذا انتهى الوقت و تعادل الفريقان و كان يجب فوز أحد الفريقين، تجرى قرعة لاختيار السلة و يلعب وقت إضافي واحد مدته 5 دقائق و اذا استمر التعادل يلعب وقت آخر إلى أن يفوز أحد الفريقين.

1-3-6 - المخالفات:

من بعض المخالفات في كرة السلة :

- ضرب الكرة باليد و هي مقبوضة.
- تعمد ركل بالقدم.
- خروج الكرة خارج حدود الملعب.
- إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية.
- الاستحواذ على الكرة أكثر من 3 ثواني في المنطقة المحرمة للفريق الآخر.
- ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة...إلخ.

1-3-7 - كيفية تحسب النقاط:

- تسجيل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة.
- تسجيل نقطتان عند إدخال الكرة في سلة فريق الخصم و أثناء اللعب و من داخل القوس.
- تسجيل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة فريق الخصم أثناء اللعب من خارج القوس.

1-3-8 - الأجهزة الفنية للمباراة:

- ساعة توقيت المباراة.
- استمارة تسجيل.

- جهاز التوقيت 30 ثانية.

- العلامات الرقمية من (1-4) باللون الأسود و رقم (5) باللون الأحمر.

- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق.

1-3-9 - تبديل اللاعبين:

يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن لإيقاف اللعب نتيجة لاحتساب مخالفة و يتم تبديل اللاعبين

للفريق الذي سيناظ إليه إدخال الكرة عند حدوث مخالفة و بناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الآخر و عند

احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل.

1-3-10 - الخطأ على المدرب:

يحتسب خطأ على المدرب عندما:

- يدخل إلى أرضية الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك.

- يترك مكانه ليتبع حركة اللعب.

- مخاطبة الحكم و إداري المباراة بصورة غير لائقة.

1-3-11 - الخطأ الشخصي:

هو الخطأ الذي يرتكب من لاعب بسبب احتكاكه مع اللاعب منافس سواء كانت الكرة في الملعب أو

في حالة الكرة متوقفة (أي اللعب متوقف).

1-3-12 - الخطأ الفني:

و هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب نتيجة لسلوك غير الرياضي أو غير مشروع أو يتغاضي عن

تعليمات الحكم.

يجب أن تكون الكرة تامة الاستدارة تصنع من الجلد أو الكاوتشوك أو أي مادة من المطاط. يتراوح محيطها بين 75-80 سم ووزنها بين 600-650 غرام تتفخ الكرة حتى يصل ارتفاعها 180 سم عن الأرضية (عبد الفتاح، ص3-14)

2 - التدريب الرياضي:

2 1 - ماهية التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه "العمليات التعليمية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي ابراهيم عماد، 2001، ص26-27)

و يعرف أيضا هو " أحد صور التدريب عامة و أحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس (مهندس حسن الشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005 ص3).

تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة و الفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع و هناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي، فمن هذه التعاريف من وجهة النظر الفسيولوجية فيعرف " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة و التي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص03).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العملية و

التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثر المدرج و المنظم في كل من القدرة للاعب و جاهزيته للأداء (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي، 2002 ص 13).

ويرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو " إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكيا، عضليا

و نفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب".

إذ أن التدريب في الألعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية،

وتهدف إلى إعداد اللاعب و اللاعبين للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة

معينة من الألعاب الجماعية، وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع

في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية و العلوم الانسانية، فهو يعتبر الجزء الأساسي في

عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة و القائمة على استخدام التمرينات

بهدف تطوير مختلف الصفات الضرورية للاعب أو اللاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية

و بالنظر إلى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور

الهامة و الرئيسية.

تتمثل في (اللاعب، المدرب، التخطيط، الإمكانيات، الرعاية) (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005،

ص155).

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات و القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، الرشاقة و

التحمل و غيرها حسب نوع الرياضة و متطلباتها بهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات

الحركية الأساسية و تنمية القدرات الخطئية الدفاعية و الهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق

في المنافسات و العمل على إتقانها و تثبيتها و تنمية النواحي المهارية و الخططية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف و المعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية و الإرادية التي تساهم في استمرار قدراته و التحلي بالخلق الرياضي في الفوز أو الهزيمة.

فهناك مبادئ أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار و هي:

- أ - **الشدّة:** فلتطور أي جهاز من أجهزة الجسم فإن المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي، و هذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل.
- بأ - **الوقت:** و هذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التأكفّات الفسيولوجية المناسبة.
- تا - **التكرار:** بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع و إعادة بناء الجهاز لمستوى فسيولوجي أعلى من السابق. في القيام بعدد من التكرارات في اليوم، الأسبوع، الشهر و السنة.
- ثا - **التقدم:** يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث نحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدم بطيء و مستقر الذي يمكن من حدوث التطبع المناسب و المرغوب بأحسن طريقة.
- ج - **الخصوصية:** يجب تنظيم برامج التدريب طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفعالية.
- ح - **التنوع:** على اللاعب احترام نظام التدريب لكن من الضروري تنويع التدريبات (موقف

2 2 - مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب « Entrainement » بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كمجالات الحرفية أو التجارية و غيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية. فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء (أمر الله أحمد البساطي، ص54).

أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، و الهدف الذي يسعى إلى تحقيق منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من أجل الصحة.

2 3 - الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) و تشير نتائج الدراسات و البحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطان و يؤثر كل منهما

على الآخر، و الارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي

أيضا.

2 4 - متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، و تهدف من وراء ذلك على تحسين

قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة، تحمل و الرشاقة و المرونة مع إمكانية رفع كفاءة

أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم. هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق

تعلم و ممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ و جلب

المحبة و السرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة العيش

بصحة في حياة متزنة و هادئة.

2 5 - مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى اللياقة اللاعب

للفعالية الخاصة أو النشاط المختار و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة

لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة و التدريب بيع مبادئ و لذلك نخطط العملية التدريبية على

أساس هذه المبادئ التي تحتاج، إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية

طويلة المدى و يستخلص مبادئ التدريب في :

1 - أن يكون الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

2 - إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح مؤدى إلى زيادة استعادة الشفاء.

3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء و

ارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.

6 - يكون التكيف خاصا و مرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

و بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف و هي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

و في كرة السلة يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس و المبادئ العلمية دورا هاما و أساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام و الخاص) و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج، فأداء المهارة الأساسية وارتباطها على الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية و أيضا الناحية التربوية و النفسية كالعزيمة، القوة، الإرادة، الكفاح (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، ص99).

3 - طرق التدريب الرياضي:

إن الاختبار الأمثل لأساليب و طرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين و رفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق و التغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة و إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب، يمكن ذلك تقسيم طرق التدريب إلى :

3 1 - طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، و يهدف هذا النوع من التدريب في كرة السلة إلى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية، و الحد الأقصى الاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) و التحمل الخاص (تحمل القوة) و يظهر تأثير هذه الطريقة عليا في قدرة لاعب كرة السلة على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة و بالتالي التأخر في ظهور التعب.

الحمل المستمر، حيث يسمح بوصول معدل النبض إلى 140 ن/د بدون فواصل زمنية للراحة.

3-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ - التدريب بارتفاع متواصل: (**Rythme Soutenu**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل

: الجري على مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، و يتم الحفاظ على

السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب و الالتزام به خلال مدة الأداء (مجد حسن، التدريب

الرياضي، 1984، ص 156).

بأ - التدريب بارتفاع متغير: (**Variable Rythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر

أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنية إلى

مسافات أو فترات زمنية ترتفع و تنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع بارتفاع

متناوب.

تأ - جري الفارتلك: (**Fast Les**) بعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة و اعتبروها إحدى طرق

التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة و الغير ممهدة

بين التلال و على رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض و

ارتفاع في مستوى الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري، و قدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة

(المكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك و

هي تعني اللعب بسرعة.

3 2 - طريقة التدريب الدائري:

و هي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب

المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام

الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)،

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة، القوة و التحمل، و

عناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل القوة، تحمل السرعة، و القوة المميزة بالسرعة.

و من مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي:

3-2-1 - مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي :

- توفير الجهد و الوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء و في وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق ثلاث السابقات.
- تطوير القدرات البدنية الفردية.
- إدخال التشويق و الإثارة في نفوس اللاعبين.

3-2-2 - طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم بأدائها و

التي تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

- أن تقل الدائرة عن (4) أربع تمرينات.
- اشترك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن نشترك في التمرين الثاني.
- يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

3 3 - طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل و لهذا سميت بالتدريب الفتري و تتمثل هذه الطريقة في القيام سلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين و حيث يكون بين سلسلة و أخرى أو بين تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها و مدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم و الشدة) و السبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو تخلص الرياضي من التعب و من تراكم حمض اللبن في العضلات و كذا تجديد محزون الطاقة و تعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء و من تم القدرة على مواصلة الأداء و تكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

و تستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية و هو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي و الحمل الخارجي.

و لتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة و طبيعة الراحة بين التمرين.

و من خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفكري و بعد النبض (Pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب و عاليا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية.

مثال 1: نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفكري (200 متر) يؤدون التدريب بشدة من 60 – 80%.

- الحجم : 40 تكرار بزمن 32 / 35 ثانية لكل تكرار.
- عدد المجموعات: 4 مجموعات.
- الراحة: بين التكرارات في 3 دقائق بين المجموعات.

3 4 - طريقة المنافسة:

و هو نوع خاص من التدريب يستعمل عموما للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة و تحت ضغط نفسي عالي حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية).

و تميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة و الحجم، أي تحافظ على ارتفاع اللاعب دون النزول في المستوى الفاعلية أثناء تجسيد الحركات التقنية و التكتيكية.

3 5 - طريقة التدريب التكراري:

3-5-1- تعريف التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من

التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) و تزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة

الفصل الأول.....كرة السلة و طرق التدريب الرياضي

التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، و بالتالي يقل خلالها الحجم و تزداد مدة الراحة من التكرارات، وهي تختلف عن طريق التدريب الفتري في:

- طول فترة أداء التمرين و شدته و عدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات.

و تتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة و الشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة و الحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

و يهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى و تحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة (لتشكيل حمل).

و تعد هذه الطريقة و التي تسمى كذلك (طريقة الإعادات) من الطرق المهمة و الأساسية في التدريب الرياضي و لاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية و تهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، و السرعة القصوى، و القوة المميزة بالسرعة) (عثمان محمد عبد الغني، 1995، ص61).

فضلا عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكتيك) و تتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم و التي تصل إلى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة و بخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

و يشير (بسطوسي) إلى أن "طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من (90-100 %) من الشدة القصوى و في تدريبات القوة تقترب الشدة من (80 - 90%) من الشدة القصوى و من الممكن الوصول إلى (100%) كإحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى (أحمد بسطوسي، 1999، ص314).

الفصل الأول.....كرة السلة و طرق التدريب الرياضي

وفيما يخص التكرارات المستخدمة لهذا النوع من التدريب، يشير (البساطي) أن عدد التكرارات

المستخدمة و نتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى (3-6) تكرارات (أمر الله أحمد البس اطي، 1998، ص1995) و يؤكد ذلك (عثمان محمد) عن (لتشر) "أنه في حالة استخدام شدة تصل إلى الحد الأقصى، فإنه يجب أن يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن (5، 6) تكرارات مصحوبة براحة كاملة" (عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص62).

أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر (البساطي) أنها تقترب من (3-6) مجاميع (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 95) في حين أشار (ابراهيم حماد) إلى أنها تقترب من (1-3) مجاميع (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص173) و نظرا لاستخدام الشدة العالية في التدريب التكراري التي تصل إلى الشدة القصوى و طول فترات الراحة و تحدد هذه الفترة التي تكون إما إيجابية أو سلبية من خلال المسافة أو الزمن و التي تقل عن (3-4) دقائق، طبقا لشدة التمرين.

و لابد أن يراعي في طريقة التدريب التكراري فترة الراحة بحيث تسمح بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة توهلها لتكرار الحمل نفسه و القوة نفسها و السرعة و النشاط التي تتم به في المرة الأولى، و تتوقف مدة الراحة أيضا على شدة الحمل و زمن الأداء، أما دوام المثير في التدريب التكراري. يشير (بسطويسي) " أن زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى يختلف من تمرين إلى آخر" (أحمد بسطويسي، 1999، ص312). ويمكن القول أن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية، فلا بد من استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة أقل (عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص62).

و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء و الراحة و لكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين و شدته و عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة

مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية (أمر الله

أحمد البساطي، 1998، ص94).

3-5-2 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

• **شدة مثير التدريب:** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من

أقصى مستوى الفرد و قد تصل إلى 100% (أحمد ربيبي عودة، 2014، ص46).

• **حجم مثير التدريب:** تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول شدة إلى القصوى و الذي

يترتب عليه تقليل التكرار و الذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة

و القوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.

• **فترات الراحة:** نظرا لبلوغ شدة المثير إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام

أسلوب "الراحة المستحسنة" و المتبعة مع طريقة التدريب الفئري منخفض الشدة و

مرتفع الشدة و لذا ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15 -

45 ثا.

• **دوام مثير التدريب:** يختلف زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى و ذلك من

تمرين لآخر و ذلك بالنسبة لتمرين السرعة و تتراوح ما بين 2 - 3 ثواني.

3-5-3 الخصائص الفيزيولوجية للتدريب التكراري:

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين

90-100% من فترة اللاعب ، وهذا ما يتسبب عنه اللعب المركزي و ما ينتج عن ذلك من دين أكسوجيني

الفصل الأول.....كرة السلة و طرق التدريب الرياضي

كبير و الذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، و بذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية و التي تسبب زيادة التعب المركزي.

إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالعمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما و نوعا، و هذا بالإضافة إلى المواد المعادلة و الأملاح المعدنية و الفيتامينات و التي يجب أن تتوفر و بكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي و بذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي و التعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات و الأعصاب مما يعطي التدريب بالطريقة التكرارية القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة و القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة.

3-5-4- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري:

من بين الوسائل التي تستخدم في طريقة التدريب التكراري:

- **التدريب البيلومتري:** يمكن استخدام التدريبات البيلومترية سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير للتدريب و التي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمريبات السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90 - 100% من الشدة القصوى و بالنسبة فترات الراحة الإيجابية المستخدمة بين التمرينات و نظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45 دقيقة و هذا بالنسبة لتمريبات السرعة أما بالنسبة لتمريبات القوة فتصل الراحة في حدود 2-3 دقائق.
 - **التدريب الدائري:** يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال و أكياس الرمال عند تنمية القوة العضلية.
- و بذلك ينصح كل من كرسنوف فينيتكوف و بيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات و التي قد تصل إلى 2-3 د عند استخدام شدة في حدود 80-90% أما

إذا زادت الشدة عن 90% فيجب إطالة الراحة إلى 3-5 دقائق كما ينصح بعدم استخدام

الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوباً

إيجابياً في تنمية القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و مالها من تأثير إيجابي على

مستوى السرعة (سطوسي أحمد، نفس المرجع، ص 314-318).

● أهدافها: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية – القوة العضلية و القوة المميزة

بالسرعة و السرعة و كذلك التحمل الخاص بالمنافسة و القوة الانفجارية.

● تأثير طريقة التدريب التكراري:

- تنظيم و تطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.

- زيادة الطاقة المخزونة.

- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

- سرعة حدوث التعب.

- دين أوكسجيني عالي. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي، ص335).

- التقويم الذاتي للاعبين.

- استخدام التمرينات طبقاً للإمكانيات المتوفرة.

- اكتساب و استخدام السمات الخلفية و الإرادية مثل النظام و الأمانة و تسمح بالتقويم

الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريقين الموجودين على أرضية

الملعب.

● أهداف طريقة التدريب التكراري:

- السرعة.

- القوة القصوى.

- القوة المميزة بالسرعة.
- التحمل الخاص. (مهند حسن الشاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، ص276).
- القوة الانفجارية.
- الحمل الخاص بالمنافسة (بسطوسي أحمد، 2008 ص 313).

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق و وسائل منظمة و توجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية و يقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، و لهذا و من خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها و مجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد:

يطلق علم التربية البدنية و الرياضة في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان و يشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة) ويربطون هذه الصفات بما يسمى "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان و التي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية و عاطفية و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، و الجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن و الدقة) و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات و إن اختلفوا حول بعض العناصر.

1 - الصفات البدنية:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة بالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية و لكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية و تطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية و تطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية و في حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة، على سبيل المثال لا يستطيع اللاعب اتقان مهارة التصويب في كرة اليد في حالة افتقاره للقوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية و القوة و هكذا ترى أن تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري. (عماد الدين عباس أبو زيد، ص249).

و يذكر **محمد عبد الغني** : بأن هناك مفهومين أساسيان للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم

الضيق و البسيط و الذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط.

2 - التحمل:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة

الرياضية و خاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد و يعرف أنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول فترة ممكنة دون ظهور التعب.(حسن مندلاوي قاسم، 1979، ص15).

كما يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك

قدراته الفنية و الخطئية بإيجابية و فعالية بدون أن يطرأ عليه التعب الذي يعرقله عن الدفة و التكامل في

الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة.(حتمي محمود مختار، 1980، ص62).

و ينقسم التحمل إلى :

- **التحمل العام:** وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص120).
- **التحمل الخاص:** يعرفه **داكتشوف** بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.
ويعرف أيضا بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين (مهند الشناوي، 2005، ص349).

2 1 - الطرق التدريبية لتنمية التحمل:

- **طريقة التدريب المستمر:** تهدف إلى :

- الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية (التحمل بشكل عام).

- الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء بالألعاب) و يظهر

ذلك في أنشطة (الجري لمسافة متوسطة و طويلة، كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة).

- الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة و أعضاء

الجسم الوظيفية (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص148-149).

- **طريقة التدريب الفترى متخصص الشدة:** تهدف إلى تنمية التحمل العام، التحمل الخاص، تحمل القوة.

يؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي و العمل على زيادة قدرة الدم على حمل

المزيد من الأوكسجين (ياسر دبور، 1996، ص245).

3 - المرونة:

المرونة من الصفات البدنية الهامة حيث تعتبر عامل أساسيا لإتقان الأداء المهاري و الخططي

للاعب بالإضافة إلى كونها عامل أمان لوقاية المفاصل و الأربطة في الإصابة.

و هي قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهود

أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل (نوال مهدي العبيدي، ص163).

و هي أيضا قدرة تنني المفصل المعين أو أنها مدى الحركة في مفصل أو مفاهيم معينة من الجسم.

و تنقسم إلى قسمين:

• **المرونة الايجابية:** و هي القدرة على الأداء لمدى حركي واسع دون مساعدات خارجية أو

باستخدام الأجهزة.

• **المرونة السلبية:** وهي امكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل

على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة. (مهند حسن الشتاوي، ص337).

3 1 - طرق تنمية المرونة:

و هناك 3 طرق لتنمية المرونة هي:

1 - إطالة العضلات للحد أقل من الأقصى و البقاء عدة ثواني حتى تنظم إليه التوتر و الطول،

ثم بعد ذلك تزداد قوة الشدة، ثم الانتظار مدة أخرى و زيادة قوة الشدة لفترة (30 ثا).

2 - تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع لمدة (2-3 ثا) ثم

الاسترخاء، ثم تعاد مرة أخرى إلى مدى أطول من الوصول إلى أقصى مدى ممكن و البقاء

على آخر إطالة أكثر من (30 ثا) و بعد دقيقة من الراحة يكرر التمرين.

3 - تؤدي الإطالة مدة ممكنة و البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشدة تدريجيا، ثم زيادته مرة

أخرى (نوال مهدي العبيدي، ص168).

4 - الرشاقة :

تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية و البدنية اذا أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية و الحركية الأخرى و بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، حيث تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي و التوافق و القدرة على الاسترخاء و الإحساس السليم لأداء الإتجاهات و المسافات و كلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي. (عصام عبد الخالق، 2005، ص179).

تعني أيضا القدرة على تغيير وضع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت.

و تنقسم الرشاقة من حيث الأنواع إلى نوعين رئيسيين هما:

- **الرشاقة العامة:** و هي القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم.
- **الرشاقة الخاصة:** و هي مقدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق وتوازن ودقة. (نوال مهدي العبيدي، ص176-178).

4-1- وسائل و طرق تطوير الرشاقة:

لتطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة لذا ينبغي العمل على:

- اكتساب اللاعب عدد كبيرا من المهارات الحركية المختلفة.
- استعمال الألعاب الرياضية المختلفة.
- التغيير في السرعة و توقيت الحركات.

• التغيير في أسلوب أداء التمرين.

• تمارين و ألعاب ترفيهية.

• تمارين جمبازية.

و لتحقيق هذه الوسائل يجب الاعتماد على الطرق التالية :

• طريقة اللعب و الألعاب.

• طريقة التكرار.

• طريقة المنافسة. (عبد الرزاق الطافي، 1999، ص225).

5 - القوة العضلية:

يرى "هارا" أن القوة أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى

مقاومة خارجية. كما نعرف القوة على أنها القدرة على اللعب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

ويرى كلا من "كلارك" و "ماتيسوس" في تعريف القوة بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية

عضلية واحدة (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، ص171).

5 1 أنواع القوة العضلية:

تنقسم إلى ثلاثة أنواع:

- القوة القصوى

- القوة المميزة بالسرعة.

- تحمل القوة (ريشان حريبط مجيد و على تركي مصلح، 2000، ص37).

• **القوة القصوى:** و هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض

إرادي و يعتبر العامل الحاسم في فعاليات الرياضة إلى تتطلب مقاومة عالية جدا (عبد الله حسن اللامي، 2004، ص73).

و هي أكبر قوة يمكن أن يبذلها الرياضي جراء الانقباض الكامل للعضلات الإرادية نتيجة وجود مقاومة كبيرة و لمرة واحدة و تعرف كذلك بأنها " أكبر قوة يمكن للجهاز العضلي العصبي أن ينجزها عند أقصى انقباض ارادي" (صمدي أحمد و ياسر عبد العظيم، 1999، ص163) و من بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى طريقة التدريب التكراري. (نوال مهدي العبيدي، ص101).

• **القوة المميزة للسرعة:** يعرف بأنها مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد

متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. وهي أيضا قابلية الجهاز العصبي في التغلب على المقاومة بسرعة انقباض عضلي عالي. (قاسم حسن حسن، 1998، ص154).

و تم تعريفها من **ماتيفيف** بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية و هي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية من حركات الارتفاع و التصويب و القوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40 إلى 60% و بأقصى سرعة و يعطي قرب نهاية الفترة و تزداد سرعة هذه التمرينات حتى يتلاءم مع تحسين قوة اللاعب (معمرى باسم و آخرون، مذكرة ليسانس، جامعة مسيلة، 2012، ص17) و من بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى هي:

- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

- طريقة التدريب التكراري. (نوال مهدي العبيدي، ص 103).

- تحمل القوة: هي قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لفترة طويلة أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبيا بعد ربطها بقابلية المطاولة كما تغني أساس المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة (قاسم حسن حسن، ص173).
- و هي عبارة أيضا "عن قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا من دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة (ريسان خربيط مجيد و علي تركي مصلح، ص38).

و عند تنمية تحمل القوة يجب مراعاة ما يلي:

- أن تكون التمارين تشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية و خاصة في مراحل التنمية الأخيرة.

- استخدام مقاومات تتمثل في الملابس أو الأدوات مثل قميص معبأ بالرمل، أي المقاومة المزودة بالرمل أو أثقال قياسية و غيرها.

- أن يكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلا عن زمن الأداء خلال المنافسة (نوال مهدي العبيدي، ص104).

5 2 - تنمية القوة العضلية:

تنمية القوة العضلية من خلال الانقباضات العضلية لإنتاج القوة المناسبة للتغلب على أي نوع من أنواع المقاومات، و يتحدد أسلوب العمل العضلي بناء على نوع الانقباض المستخدم في التمرين (أمر الله البساطي، ص 97).

جدول يبين أنواع القوة العضلية الخاصة و الخصائص التي تتميز بها.

زمن استمرار الانقباض العضلي	سرعة الانقباض العضلي	عدد الألياف العضلية المشاركة	الخصائص المميزة نوع القوة العضلية
1 - 15 ثانية	بيطء، ثبات	أكبر عدد ممكن	القوة القصوى
جزء من الثانية إلى ثانية واحدة	أسرع ما يمكن	أكبر عدد ممكن	القوة المميزة بالسرعة
45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق	القابضات ذات سرعة متوسطة	عدد قليل	تحمل القوة

الجدول رقم (1) يبين أنواع القوة العضلية الخاصة و الخصائص التي تتميز بها

(نوال مهدي العبيدي، ص84)

6 - السرعة:

لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه و سلم بالأقوال و الأحاديث التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيانا كثيرة ثبت أنه كلن يمارسها بنفسه بل كان يحث المسلمين على ممارستها و التمسك بها. (أمين أنور الخولي، 1990، ص95).

فأما مسابقته بالأقدام: ففي مسند الإمام أحمد، و سنن أبي داوود من حديث عائشة قالت : سابقني النبي فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم سابقني تسبقني فقال : " هذه بتلك" و في رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي لصاحبه : "تقدوا" فتقدموا ثم قال لعائشة : سابقيني فسبقني، فقال "هذه بتلك" (عبد الرزاق الطائي، 1999، ص 22-23).

و تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية و من القدرات المرتبطة بالبناء العصري للفرد، و يمكن للتدريب الحديث و المبرمج أن يؤدي دورا كبيرا بارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا على أثر العوامل المرفولوجية و الفسيولوجية التي شكل نقطة جوهرية في تطويرها. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص50) وقد عرف العلماء و الباحثين السرعة بتعاريف متعددة. إذ عرفت بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن (محمد عثمان، 1987، ص114).

الفصل الثاني.....الصفات البدنية

وعرفت السرعة أيضا بأنها "القدرة على أداء الحركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية في ظروف معينة. (قيس ناجي، 1984، ص13).

كذلك بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتابعة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن (محمد رضا الوقاد، 2008، ص120).

أما " هاره" Harre فيعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتناول الاستجابة ما بين عملية الانقباض و الانبساط" (Harre، 2008، ص120)

و في المجال الرياضي يعرف لأنها " تلك المكونات الوظيفية المركبة أي يمكن الفرد من الأداء الحركي في أعلى زمن ممكن" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص187).

لذا فإن تطور عنصر السرعة تم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة و أكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية و هنا يلعب التدريب "في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض و الانتشار في كافة أرجاء الملعب و البدء و التوقف و تغيير الاتجاه. (كاظم عبدو عبد الله، 1991، ص100).

أن ظهور تطور السرعة يحصل بشكل كبير لدى المرحلة العمرية بين 13-16 سنة، و ذلك بسبب تطور مرونة العمليات العصبية التي تنتمي في نهاية مرحلة المرافقة، فالفرق يكون واضحا في تنمية مستوى ركض المسافات القصيرة لمسافة 50-100 متر لكلا الجنسين في عمر 12-14 سنة أما بعد هذه الفترة العمرية فتلاحظ انخفاض مستوى السرعة لدى الفتيات و يستمر تطور السرعة لدى الفتيان.

6 1 - أقسام السرعة:

و تنقسم إلى ثلاثة هي السرعة الانتقالية، السرعة الحركية و سرعة رد الفعل.

6-1-1- السرعة الانتقالية:

و هي إمكانية الانتقال من مكان لأخر سرعة اعتيادية (المفهوم العام) و تعرف أيضا "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة و هذا أيضا عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن (ريسان خريبط مجيد، ص319).

و تعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية " حركة الجسم و انتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها (قاسم حسن حسن، ص30).

6-1-2- السرعة الحركية:

تعرف على أنها سرعة الأداء، أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة و تتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة. (محمد عثمان، ص31).

و كذلك تعرف على أنها " سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة و تنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي و الجهاز العضلي (قاسم حسن حسن، ص31).
و يعرفها لستر بأنها " المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور المثير و أول استجابة حركية" (محمد عثمان، ص 122).

6-1-3- سرعة رد الفعل:

تعرف أنها " المدة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير." (صبحي حسانين، 1987، ص459).

و تعرف فسيولوجيا : " بأنها القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصى

زمن ممكن و بعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي" (محمد حسن

علاوي، 1994، ص178).

و أن رد الفعل يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول حافز بأنواعه و حتى

لحظة الاستجابة الحركية للعضلة (محمد عثمان، ص369).

و قد عرف " جونزن" سرعة الاستجابة الحركية " أنها المدة الزمنية بين الإيعاز و الحركة"

(Januzez، 1983، P 212).

كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضي تفوقه في الألعاب

الرياضية حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو حسيا

أو بصريا فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم بالسرعة من قبل الأجهزة الوظيفية و

العضلية و العصبية. (H. G. Sagl، 1984، P32).

6 2 - طريقة تنمية السرعة :

- طريقة العدو : الانطلاقة باستخدام مقاومات إضافية.
- طريقة العدو في الاتجاه المنخفض لتقليل المقاومات.
- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة (نوال مهدي العبيدي، ص123).
- الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحمل مثبت في الحزام.
- الركض نزول منحدر (مهند حسن البشتاوي، ص342).

6 3 - الطرق الرئيسية لتدريب السرعة:

- التدريب الفتري بنوعية مرتفعة و منخفضة الشدة.

- التدريب التكراري بالشدة القصوى.

و هذا الجدول يمثل تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة

التدريب التكراري	التدريب الفتري مرتفع الشدة	التدريب الفتري منخفض الشدة	الطرق مكونات الحمل
100-90 من الشدة القصوى	90-80 من الشدة القصوى	80-60 من الشدة القصوى	الشدة
راحة 5-1 دقائق	100-90 ثا للمتقدمين 140-120 ثا للمتدمات	90-45 ثا للمتقدمين 120-60 ثا للمتدمات	الراحة
6-3 تكرارات تقل بزيادة الشدة	5-8 تكرارات	10-5 تكرارات	التكرار

الجدول رقم (2) : يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة (نوال مهدي العبيدي، ص125)

6 4 - العوامل المؤثرة في السرعة:

- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء فتعمل على تحسين مطاطية العضلات و تنبيه

الجهاز العصبي.

- ترتبط السرعة بالتردد بعدد الخطوات أي المسافة، طول الخطوة (طول الرجل و قوتها).

- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و

البطيئة.

- تتميز السرعة بخصوصياتها بمعنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط

بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة ببعضها البعض، كما لا

يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفق نفس الوقت الذي تأدى فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة (ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق، 2001، ص47).

5 6 - العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

- تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:

- **العامل الوراثي:** نقصد به نوع الألياف العضلية و النسبة العالية منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص و التي يتم اكتسابها وراثيا. فكلما كانت نسبة الألياف السرعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه.
- **خصوصية نشاط التدريب الرياضي:** ينبغي أن يأخذ بعين الاعتبار أن التدريبات الشخصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية إلا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف و هو السرعة الحركية.
- **المرونة و المطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات و المفاصل و الأربطة بتمرينات المرونة و المطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.
- **النظام الطاقوي:** من المعروف أن مخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا و هي تقدر بـ 3 مول عند السيدات و 6 مول عند الرجال و بتالي يحد من إنتاجية الطاقة و بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدوا اللاعب 100 متر بأقصى سرعة لينتهي مخزون الـ ATP و الـ PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكون في سرعة إنتاج طاقة أكثر من وفرتها.
- **العضلات و المفاصل المستعملة في السرعة:** السرعة تتطلب جزء كبيرا من عضلات الجسم و مفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاث مفاصل رئيسية في الجسم وهي:

- مفصل الورك.
- مفصل الركبة.
- مفصل الكحل.

الخلاصة:

تعد السرعة من أهم مكونات اللياقة البدنية و من المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة و كرة السلة بصفة خاصة و من العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية و الرياضية.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق و أعقد و أهم المراحل التي يمر بها الإنسان و باعتبارها أنها تمثل مرحلة انتقالية يتحول فيها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ، ناضج و التغييرات التي تحدث خلال هذه الفترة لا تقتصر على جانب واحد و إنما هي تغييرات عامة تمس كافة جوانب النمو و تسهم بشكل كبير في بناء الشخصية.

إن هذه التغييرات الجسمية و العقلية و النفسية و الانفعالية و غيرها التي يتعرض لها الفرد أثناء هذه الفترة تتطلب توفير رغبات و حاجات يسعى المراهق إلى تحقيقها و إشباعها و قد يحدث أن تنتفا في هذه الرغبات و الحاجات مع سير المجتمع و عاداته و تقاليده مما يولد لدى المراهق صراع نفسي مرير بين رغبته في تحقيق تلك الحاجات و بين قيود المجتمع و حدوده.

1 - أهمية دراسة المرحلة العمرية:

إن دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي اذا أنها تساعد على :

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية و الحركية و العضلية و الاجتماعية و الانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو .

- المساهمة في زيادة قدرته على أداء التوافق الحركية للأنشطة الرياضية و المنافسة لكل مرحلة من المراحل، نظرا لأن الأطفال في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي.

- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك اللاعبين في مرحلة نمو معينة و عدم مطالبته بمستوى معين من السلوك و أداء تفوق قدرته. (عسيان أحمد فرج،ص58).

2 - مفهوم المراهقة:

لغة: المراهقة معناها النمو، نقول : راقق الفتى وراقت الفتاة، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا و مستمرا و الاشتقاق اللغوي يعتبر هذا المعنى على الاقتراب و النمو و النضج و الحلم. (د عامد عبد السلام زهران، 1995، ص323).

اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد " (عبد العالي الحسماني، 1994، ص323).

- كما عرفها (جوزيف ستون و تشرش) في كتابهما (الطفولة و المراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ و بداية ليست دائمة واضحة، وبداية المراهقة تأتي مع تمام النضج

الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من النضج الاجتماعي. (عامد عبد السلام زهران، ص325).

3 - المرحلة العمرية من (16-17 سنة):

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب و هي فترة معقدة و حساسة تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتين الطفولة و الرشد.

3 1 - تعريف المرحلة العمرية (16-17 سنة):

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم و هي مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolescele** و تعني الاقتراب من النضج.(سعدية محمد علي بهاور، 1980، ص25).

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد اليها السيد، ص257) .

و يرى دوروتي روجرز **Daroti Rogers** أن للمراهقة تعاريف متعددة " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحويلات نفسية عميقة" (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1999، ص91).

و حسب **إليزابيث هيرلوك 1973** " المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية و مشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر " (عامد عبد السلام زهران، ص20).

4 - خصائص المرحلة العمرية (16-17 سنة) :

4-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيرووليرون 1998 أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمناً إلا أن بعض المراقبين (أضغس، 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكاً و أن يكون معرفاً بإعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، و هناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه Guilford في المجال الرياضي " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (فرج حسن بيومي، 1986، ص71).

فالدكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدف تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للفرد.

4 2 - الخصائص النفسية:

في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة للممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و بتأثير الطفل على

الفصل الثالث.....المرحلة العمرية

ما يطلبه من الكبار. اذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبيه و أمه.

و يميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما أنه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهارته و التعرف عليه هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب (حمدي عبد المنعم، 1983، ص20).

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد تفوق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح".

4 3 - الخصائص الحركية و الجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير المنظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة و يختل الذكر عن الأنثى من الناحية التشريحية حيث تكون عظام الذكر من الأشكال النوبية و حجمها أكثر و كمية النسيج العضلي عند أكثر من كمية الدهون، أما الأنثى فسعتها الحيوية تكون أقل.

4 4 - الخصائص الاجتماعية:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث أنه لا يريد كونهما تحد من حريته، و هكذا يحاول أن يمر عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين

مجتمعه، فالمرهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و أثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي، ص166).

5 4 - الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس أن انفعالات المرهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، وتشمل هذه

مايلي:

- نلاحظ أن المرهق في هذه السنوات يثر لأتفه الأسباب.

- تظهر على المرهق انفعالات متقلبة، و عدم الثبات. اذ ينتقل من انفعال إلى آخر في

أقصى مدى لا يستطيع المرهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية اذا غضب مثلاً.

- الصراخ و يرمي الأشياء، و إذا فرح قوم بحركات بهلوانية يتعرض المرهق في بعض

الظروف لحالات من اليأس، و ينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

- تكون للمرهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتذار بالنفس و العناية بالنفس، و الشعور بحقه في إبداء آرائه و يكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة. (مصطفى فهمي، ص190).

5 - مميزات فئة المراهقة:

1 5 - النمو الجسمي:

ان النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة و تقترن هذه السرعة بعدم

انتظام و التناظر في النمو كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة تأتي عقب فترة طويلة من

النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة. (عبد الرحمان العيساوي، 1997، ص98).

الفصل الثالث.....المرحلة العمرية

و يقول الدكتور **فؤاد البهي السيد** : " تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي و

في نمو الأعضاء الداخلية، ووظائفها المختلفة و في نمو الجهاز العظمي و القوة العضلية و في أثر من

النواحي على النمو الطولي و الوزني، فيلاحظ زيادة سريعة في نمو الذكور في الوزن و الطول و نمو

الأنسجة العضلية و العظمية و يرجع ذلك إلى زيادة إفراز هرمون الغدة النخاعية كما تحدث تغيرات

فسيولوجية تعود أثارها على الجسم كظفرة نمو هي بمثابة ولادة جديدة في حياة الطفل، تتضح الغدد الجنسية

و يتأثر النمو الجسمي بالنواحي السيكولوجية عامة و الانفعالية خاصة.

و هناك فترة نمو تسيّر باتجاه النضج من أعراضها تغيرات في حجم الجسم و في خصائصه

الجنسية الأولية و الثانوية، ورغم أنها تبدأ من سن الـ 12 إلا أنها تتميز بشكل واضح عند الطفل في سن 15.

و يكون الفتيان أطول و أثقل وزن من الفتيات، و يوضح الجدول التالي متوسطات الطول و

الوزن في هذه المرحلة كما تمثلها نتائج دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية من السن 16 إلى 19 سنة.

السن	الجنس	متوسط الطول (سم)	متوسط الوزن (كغ)
16 سنة	بنين	164.6	54.2
	بنات	157.5	52.4
17 سنة	بنين	167.7	58.5
	بنات	157.8	53.8
18 سنة	بنين	169.3	60.4
	بنات	158.8	54.3
19 سنة	بنين	170.0	62.5
	بنات	158.8	54.4

الجدول (3) يمثل متوسطات الطول و الوزن طبقاً لنتائج الإدارة العامة للصحة المدرسية

و بذلك تتميز مرحلة المراهقة في جانب كبير منها بالاهتمام الشديد بالجسم و القلق للتغيرات

المفاجئة في النمو الجسمي، و الحساسية الشديدة للنقد فيما يتصل بهذه التغيرات و محاولات المراهق المكيف

معها.

5 2 - النمو العضلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تتضج القدرات العامة و الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على الق يلم بكثير من العمليات العضلية كالتفكير و التذكر و التخيل و التعلم.

5 3 - النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأنفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تصل بالحالة الانفعالية للمراهق. إذا أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، و نفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح.

5 4 - النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل و افراز الهرمونات. و النمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد. (د. عماد الدين اسماعيل، 2004، ص41-42).

5 5 - النمو الاجتماعي:

تبدأ بدور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى و تستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة و الاطمئنان و الاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد و يشعر بالنعاسة. (محمد أيوب شجيمي، 1994، ص213).

5 6 - النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي و من بين علامات هذا الميول نلاحظ التذبذب و عدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوري

الفصل الثالث.....المرحلة العمرية

التنفسي أي نقص في السعة التنفسية و التي أرجعها (جودان) إلى بقاء القفص الصدري ضيق و هنا يدخل دور الرياضة راجع إلى توازن و تطور القلب أو بالتدقيق التربية النفسية و يلاحظ أيضا اتساع عصبي و هذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه و يبدأ في الاستناد إلى الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة و مناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تقدر بـ $200-220$ م³ بينما القدرة الحيوية تتراوح بين $180-300$ م³ و تعدل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسط بين القلب و الأعضاء و هذا يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني كما يؤكد كل من (شريكين و د سومسكي) "إن مرحلة المراهقة تمتاز بالإمكانيات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية و زيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

5 7 - النمو الحركي:

تتعارض الأراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة فلقد اتفق كل من "جوركن هاسورجر و مانيل" على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز باختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام، و أن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي اذ لا يثبت المراهق بعد ذلك، حيث تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل، أي أن فترة المراهقة هي فترة الارتباط الحركي و فترة الاضطراب. " ماتيف" أشار إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل العكس و من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة ممارسة العديد من المهارات الحركية و تثبيتها (قاسم حسن حسن، ص98-99).

6 - تطور القدرات الحركية و الصفات البدنية أثناء فترة المراهقة:

6 1 - القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن إعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي و منها يستطيع الفتى و الفتاة اكتساب و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة. هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة، أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز (عنايات محمد أحمر فرج، 1998، ص74).

و يعرف " مكائيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى على القدرة الفائقة في التحصيل و الاكتساب المميز للمهارات العقلية و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف " حامد زهران، 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختيار، و الدقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية، فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (يسطوسي أحمد، ص184).

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصور ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة

الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (Yurgen weink, 1992, p341-353).

6 2 - تطور الصفات البدنية:

6-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص و أنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية و عليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية وفي الحين بين مستوى التطور، فالنبات يصلون إلى القوة العضلية القصوى عموما في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة. خلال هذه المرحلة و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة و هو مبدأ هام لتدريب القوة و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (بسطوسي أحمد، ص184-185).

6-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة حيث يستمر التطور بنفس النسبة عن سن 15 إلى 17 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات العنصر، و إن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

بذكر "إيفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، و يعزو ذلك إلى تحسين كبير في الجهاز الدوري التنفسي و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة و يزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بتحسين نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء الرياضيين تلك المرحلة لحركات الجمباز و الحركات الدقيقة الأخرى و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظ في كل من ديناميكية و ثبات و مرونة الحركات في مستوى متميز من التكيف و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل و النمو و الزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 16 إلى 22 سنة (Yurgen weires, M, P341-351).

7 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلسلية و الترويح لكلا الجنسين، حيث تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزويده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل تغيير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجارها يتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا تستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل :

- تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيتسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستلم إلى الكسل و الخمول و يضيع وقته فيما لا يرضي الله و المجتمع. و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها.
- إعطاء المراهق نوع من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدرته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر و النواهي.

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخيرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية

لتوفير الرسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة

إلى نصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث

الثقة في حياة المراهقين طول مشوارهم الرياضي. (معروف زيات، 1996، ص15).

من خلال تتبعنا لهذه المرحلة يتضح لنا أن هذه الفترة ليست مجرد تغيير بيولوجي فقط بل كذلك مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي و الانفعالي و الاجتماعي لشخصية الطفل، و هذه المرحلة هي التي تحدد شخصيته في المستقبل.

فمرحلته المراهقة من أكثر مراحل النمو حساسية و أكثرها عبئا على الأباء و المدرسين و حتى المجتمع ككل. حيث تنعكس بعض تصرفات لبعض المراهقين ليس عليهم أو على ذويهم فحسب، بل تتعدى جميع أفراد المجتمع. لذا يتطلب منا كمربين الترويح و ضبط النفس مع شيء من القدرة على الصبر و احتمال هذا حتى يتسنى لنا حسن التعامل مع هؤلاء الأبناء خلال هذه الفترة بشكل سليم و ذلك لكي نستطيع أن نصل إلى الأهداف المرجوة و توفير الظروف الحسنة حتى يجتازوا هذه المرحلة بكل نجاح و تقدير.

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

التمهيد :

يهدف هذا الفصل إلى التعرف بأهم الخطوات المتبعة في هذا البحث، فبعد دراسة الجانب النظري لشرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و الاستعانة بالمراجع و الدراسات و البحوث المشابهة في هذا المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع و دراسته ميدانيا حتى يكون له مفهوما علميا. إن أهمية أي دراسة تتعد الجانب النظري بحيث يجب تدعيمها من أجل التحقق من الفرضيات و هذا ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لمنهج الدراسة و الأدوات المناسبة لجمع البيانات و المعلومات و حسن استخدام الوسائل الإحصائية و توصيفها من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة العلمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية البحث.

1 - الدراسة الاستطلاعية:

قام الطالبان الباحثان بدراسة استطلاعية كأول خطوة التي تعرف على أنها دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة و تقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة.

و لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالبان الباحثان بهذه التجربة الاستطلاعية لمعرفة واقع تدريب كرة السلة لفرق ولاية جيجل أشبال ذكور فئة عمرية 16-17 سنة، و الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة لتدريب و تنمية السرعة للاعبين كرة السلة فئة أشبال و مدى إمكانيتها و تطويرها بطريقة التدريب التكراري بالإضافة إلى مدى معرفة المدربين لطبيعة الصبغة العلمية لطريقة التدريب التكراري و حدود إطلاعهم عليه، و كان هذا عن طريق مقابلات شخصية مع المدربين.

ثم بعد ذلك تم تحديد أنسب الاختبارات لقياس السرعة في كرة السلة و هي إختبارات **جورج كارزولا (Georges Carzola)** لسنة 2004 و المتمثلة في اختبار 20 متر سرعة على خط مستقيم و اختبار 20 متر مع تغيير الاتجاه. و هي اختبارات مقننة تم إعدادها من قبل الأستاذ (**جورج كارزولا**) و هو مختص في علم التدريب الرياضي و تم المصادقة عليه من طرف مجموعة من المختصين. تم تطبيق هذا الاختبار في ظروف و شروط معيارية موحدة لجميع اللاعبين و تم تطبيق البروتوكول الخاص بهذه الاختبارات، ثم تفسير النتائج. و تم اختيار هذه الاختبارات المقننة لتوفرها على درجة عالية من الصدق و الثبات. قام الباحثان من تأكد و سلامة تنفيذ تطبيق الاختبارات في التجربة الأصلية و ما يتعلق بها من إجراءات و قياسات و الأدوات و الأجهزة المستخدمة، و اكتشاف نواحي نقص التي قد تظهر من خلال تنفيذ الاختبارات و معالجتها. تم ترتيب أداة اختبارات و التدريب على تسجيل بيانات في استمارة المعدة لذلك و تم ترتيب اختبار السرعة في خط مستقيم رقم 1 و اختبار تغير الاتجاه رقم 2. بعد كل هذه الترتيبات و الخطوات أجريت

دراسة استطلاعية تناولت الاختبارين المقننين للسرعة جورج كارزولا و التأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة بطريقة عشوائية مكونة من 34 لاعبين من نفس السن حيث طبقت عليهم مجموعة الاختبارات العلمية المستهدفة للتأكد من مطابقة الوسائل و الأدوات المستعملة لبروتوكول الاختبارات جورج كارزولا و في نفس الظروف الزمنية و المكانية التي ستجرى فيها التجربة. وكان ذلك يوم الثلاثاء 06-02-2018 بملعب الحواس على الساعة 17 سا30د. حيث قام الباحثان بالإشراف على إجراء الاختبارات و تسجيلها و تم تنظيم لقاء سابقا مع المديرين و اللاعبين من أجل الشرح المفصل للاختبارات المقصودة مع العرض النموذجي لكل اختبار و وزعت الاختبارات على شكل محطتين حيث تم توزيعها من الأسهل إلى الأصعب. و من أهداف هذه الدراسة الاستطلاعية :

معرفة العراقيل التي يمكن تواجها خلال الدراسة، التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات و مدى ملائمتها لمستوى العينة المدروسة، مدى استجابة اللاعبين للاختبارات، تحديد المدة اللازمة لتطبيقها.

2 - المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (Morice Angers- 1996, P58). فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث (Jean Claud combessie 1996, P09). و هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية. (هاني بن ناصر الراجحي، 2003 ص 78).

و قد اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي و هذا لملائمته طبيعة الدراسة و مشكلته و هو المنهج الذي يركز على التجربة و الاختبار الميداني و مستندا على الملاحظة و استعمال الأدوات و

المعدات العلمية، فهو أسلوب بحثي علمي حاسم، لأنه المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.

3 - مجتمع و عينة الدراسة:

3-1- مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث أنه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة

عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى. (محمد نصر الدين رضوان، 2003 ص14).

فمجتمع البحث يتكون من فرق كرة السلة أشبال ذكور لولاية جيجل المتمثلة في (فريق لهزيل ASLJ و فريق نادي الأبطال NAJ و فريق أمل الرياضي الطاهير EST و شباب الرياضي لكرة السلة الطاهير CSBT) حيث بلغ مجتمع البحث 60 لاعب و هذا حسب معطيات الرابطة الولائية و الدراسة الميدانية.

3-2- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل

بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (راشيد زرواتي، 2007 ص334).

إن اختيار عينة البحث من الخطوات المنهجية المهمة لنجاح الدراسة و قد اعتمد الباحثان في هذا

البحث على العينة العشوائية البسيطة و المتمثلة في 20 لاعب تم اختيارهم بطريق عشوائية من 34 لاعب من فريق نادي الأبطال NAJ و فريق لهزيل ASLJ لولاية جيجل، مقسمين كتالي : 10 لاعبين المجموعة التجريبية و 10 لاعبين المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم بين 16 و 17 سنة تم اختيار هذه العينة

الفصل الرابع..... الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

العشوائية لملائمتها أهداف البحث و مشكلته و قرب مكان التدريب للباحثان، وهذا اختصارا للجهد و الوقت و المال.

كان اختيارنا للعينة التجريبية و التي كانت من فريق نادي الأبطال و فريق لهزيل، بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية السابقة حيث لاحظنا انتظام تدريبات الفريقين و تم استبعاد 4 لاعبين لعدم مواظبتهم على التدريب.

تم اختيار فريق نادي الأبطال و لهزيل كعينة تجريبية و إقصاء فريق الطاهير نظرا لصعوبة التوصل إلى مكان تدريبهم و كذا التوقيت الذي يبرمج في نفس أوقات و أيام تدريب الفريقين الأولين. أيضا عدم مواظبتهم على التدريبات بصفة مستمرة و كونهم يتدربون مرتين أسبوعيا و ليس ثلاث مرات كالفريقين السابقين.

و تعد نسبة العينة المقبولة 57% حيث تجاوزت نسبة 50% من مجتمع الدراسة.

العينة	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	60	100 %
عينة البحث	34	57 %

جدول رقم (4) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع الدراسة

3 - 3 - تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء عملية تكافؤ و تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في مجموعة من المتغيرات (الوزن، الطول ، اختبار 20 متر سباق سرعة خط مستقيم، و اختبار 20 متر مع تغيير الاتجاه) و تم معالجتها عن طريق متغيرات إحصائية و استخدام قانون (T test) لتكافؤ حيث أصدرت النتائج عن وجود تجانس في المجموعتين التجريبية و الضابطة في الصفات المرفولوجية و نشاط كرة السلة و كذا

الصفات البدنية المستهدفة في البحث. لم يتم التطرق للسنتكافئهما في هذا المتغير كون السن محصور بين 16-17 سنة.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولة 18 / 0.05	دلالة
	ع	ع	ع	ع			
الوزن	65	13.23	58.50	5.72	-1.429	2.101	غير دالة
الطول	178.60	4.71	178.30	4.08	-0.152		غير دالة
20م سرعة انتقالية	3.13	0.14	3.45	0.19	4.123		دالة
20م سرعة تغير الاتجاه	6.09	0.31	5.93	0.33	-1.081		غير دالة

الجدول رقم (5) يبين المعالم الإحصائية لتجانس و تكافؤ مجموعتي البحث

قيمة T الجدولة عند نسبة الخطأ 0.05 و درجة الحرية 18 تساوي 2.101، من خلال الجدول رقم 5 يمكن أن نقول أن هناك تجانس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث في الصفات البدنية التالية: 20 م سرعة تغير الاتجاه بدون كرة و كذا الصفات الأنثروبومترية من سن و وزن و طول إذ كانت قيمة T المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية و هذا دليل على تكافؤ العينتين.

أما في صفة السرعة الانتقالية فكانت قيمة T المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية و هذا يدل على عدم تكافؤ العينتين في هذه الصفة.

3-4 - ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ - ضبط الزمن: تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات و الحصص التدريبية، حيث تم إجراء الاختبارات القبلية في 20/02/2018 و أعيد إجرائها في 08/05/2018 على العينة التجريبية و الضابطة على التوالي.

ب - ضبط السن: و يتراوح بين 16-17 سن.

ثا ضبط الجنس: تم إجراء الاختبارات على الذكور فقط.

ثا ضبط الوسائل البيداغوجية: قيس جميع الاختبارات بنفس الوسائل و الأجهزة لكلا المجموعتين

حيث قام الباحثان باستعمال: صفارة، ميكاتي، بطاقة التسجيل، شريط ديكامتر، شواهد، ميزان.

3-5- ضبط متغيرات الدراسة:

و كانت كتالي:

- المتغير المستقل: و يتمثل في الطريقة التكرارية.

- المتغير التابع: و المتمثل في تحسين صفة السرعة.

4 - أدوات جمع البيانات و المعلومات :

استخدم الطالبان الباحثان في دراستهما في استخدام الطرق الملائمة و الملازمة لتحقيق الفرضيات

التي قاما بطرحها و من بينها طريقة الاختبارات البيانية لصفة السرعة الانتقالية و سرعة تغيير الاتجاه

للأستاذ (جورج كازورلا Georges Carzola) و التي أجريت على المجموعة التجريبية و الضابطة على

شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي. كما تم استعمال برنامج تدريبي يساهم في تطوير السرعة و التي تخضع

لها العينة التجريبية من البحث. و من أجل انجاز البحث على أحسن وجه و الوصول للأهداف المرجوة

استعملت مجموعة من الأدوات متمثلة في :

4-1 - المصادر و المراجع: تم الإلمام من الناحية النظرية على كل ما صدر من المراجع العربية

و الأجنبية و الملتقيات العلمية و الرسائل و الأطروحات و المحاضرات بالإضافة إلى الدراسات المشابهة و

المرتبطة بتدريبات السرعة و التدريب التكراري و طرق تنفيذها.

4-2- المقابلات الشخصية: تسمح الباحثان بالحصول على المعلومات و الحقائق المرتبطة

بالبحث عن طريق مقابلات شخصية و ذلك بزيارة الأماكن المرتبطة بالبحث من أجل الحصول على

المعلومات حيث انتقل الباحثان إلى الرابطة الولائية لكرة السلة لولاية جيجل لتحديد مجتمع البحث الأصلي

من خلال الوثائق الرسمية للرابطة. كذلك قام الباحثان بمقابلة مع رؤساء النوادي و المدربين لكل من فرق لهزيل، نادي الأبطال و أمل الرياضي الطاهير.

4-3- الملاحظة: و تتمثل في الزيارات الميدانية للملعب الجوّاري " عوقة محمد" و ملعب الحواس "بركة عبد المجيد" و القاعة المتعددة الرياضات "أبركان عبد القادر".

4-4 - الاختبارات البدنية: هي اختبارات للباحث و الأستاذ و الدكتور (جورج كارزولا Georges Carzola) للسرعة الانتقالية و سرعة تغيير الإتجاه لسنة 2004.

فهو أستاذ و باحث مختص في طرق تقييم فزيولوجية التمرين العضلي و التدريب. قسم علوم الرياضة و التربية البدنية جامعة فيتور سيقالان، بوردو 2. مسؤول عن مخبر تقييم الرياضي و الصحي قسم علوم الرياضة و التربية البدنية بجامعة فيكتور سيقالان بوردو 2.

أ - الاختبار الأول: اختبار السرعة لمسافة 20 متر في خط مستقيم:

- الهدف : قياس السرعة الانتقالية بدون كرة لمسافة 20 متر.
- الوسائل المستعملة : ملعب كرة السلة، صفارة، ميقاتي، ديكامتر، أقماع، بطاقة تسجيل البيانات و طباشير.
- وصف الاختبار : يقف اللاعب وراء خط البداية، عند سماعه الصفارة ينطلق بسرعة قصوى إلى أن يتخطى خط الوصول، يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة على بطاقة البيانات.
- التسجيل: تسجل أحسن محاولة من المحاولتين.
- الموقع : [www.univ.valenciennes Pr Georges Carzola](http://www.univ.valenciennes.fr/Georges_Carzola)

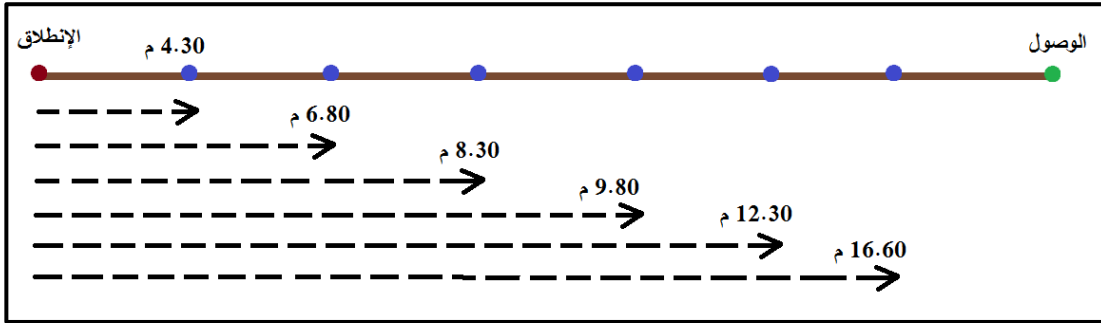
ب - الاختبار الثاني : اختبار السرعة لمسافة 20 متر مع تغيير الاتجاه:

- الهدف: قياس سرعة تغيير الاتجاه بدون كرة لمسافة 20 متر

- الوسائل المستعملة: ملعب كرة السلة، صفارة، ميقاتي، ديكامتر، أقماع، بطاقة تسجيل البيانات و طباشير.

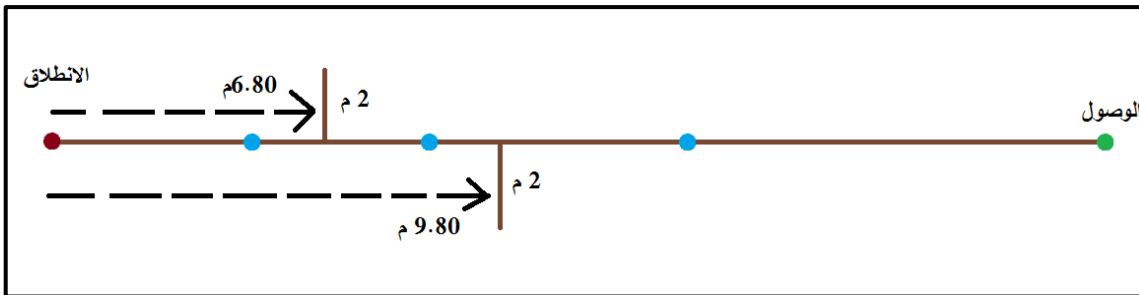
- وصف الاختبار: أولاً

- 1 - ديكامتر أو حبل إن لم يوجد
- 2 - تعيين و تحديد على الشريط مضاعف الديكامتر أو الحبل المسافات : 4.30متر - 6.80 متر - 8.30 متر - 9.80 متر - 12.30 متر - 16.60 متر.



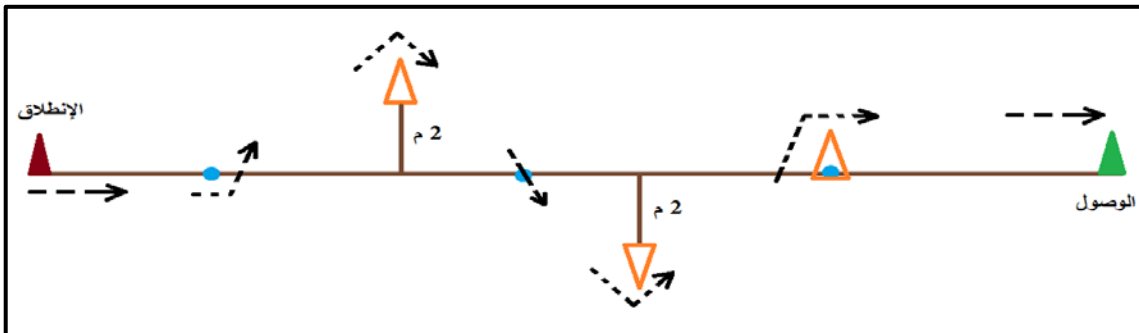
الشكل رقم (1) يمثل المرحلة الأولى من انجاز اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه

- 3 - في المسافة 6.80 متر و 9.80 متر، ربطها عموديا (يمكن استعمال قوس مع خيط طوله 2متر).

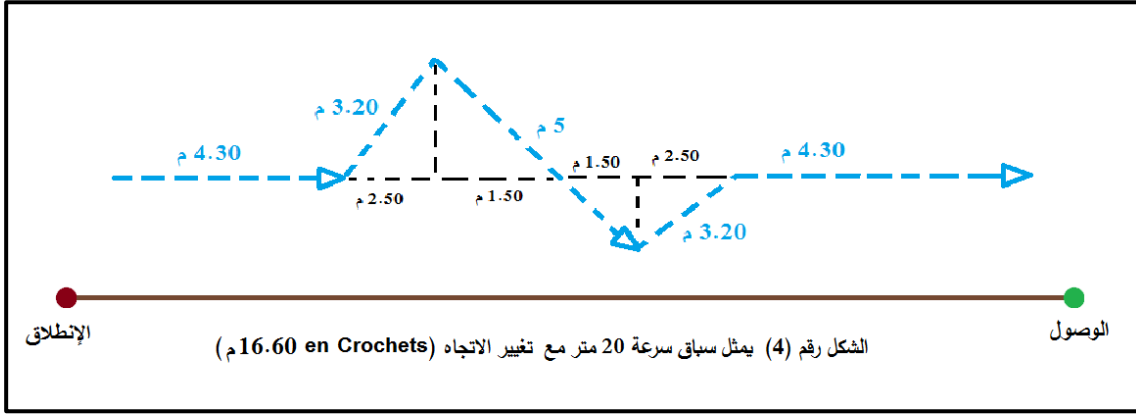


الشكل رقم (2) يمثل المرحلة الثانية من انجاز اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه

- 4 - وضع الأقماع على مختلف الشارات.



الشكل رقم (3) يمثل المرحلة الثالثة من انجاز اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه



• الموقع : www.univ.valencienne

Georges Carzola@yahoo.fr

Cellule de recherche FFF-DTN

4-5- شروط الاختبارات: يجب أن تتوفر فيها ما يلي :

- أ - **الثبات:** يتصف الاختبار الجيد للثبات و الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة (عبد اليمين بوداود، 2010، ص71) هذا ما قم به الطالبان الباحثان حيث طبق الاختبار على حوالي 20% من مجتمع الدراسة لفريق نادي الأبطال و المتمثل في 10 لاعبين (عينة استطلاعية) ثم أعيد عليهم نفس الاختبار بعد أسبوع من الزمن و في نفس الظروف و باستخدام معامل الارتباط البسيط لبرسون.
- بأ - **الصدق:** الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقس ما وضع الاختبار من أجل قياسه أما إذا أعد بشيء مقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق (عبد اليمين بوداود، ص70). و هي الحصول على صدق الاختبار قام الطالبان الباحثان باستخدام معالم الصدق الذاتي و الذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

تا - الموضوعية : تعني عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أن تتوفر الموضوعية دون التمييز و التدخل الذاتي من قبل المجرب، و كلما لم تتأثر الذاتية زادت قيمة الموضوعية (و جيه محجوب،1993، ص225).

و هو الاختبار المجرد و غير متحيز أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أنه لا يتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته. (عبد اليمين بوداود، ص71).

5 - إجراءات التطبيق الميدانية للأداة:

بعد تحديد الطلاب الباحثان لعينة البحث و المتمثلة في فرق كرة السلة لكل من نادي الأبطال الجبلي NAJ ، و فريق لهزيل ALSJ و بعد تحديد مجموعة تجريبية من فريق نادي الأبطال NAJ و عددها 10 لاعبين و تحديد مجموعة ضابطة متمثلة في نادي لهزيل ASLJ و عددها 10 لاعبين. حدد يوم 20/02/2018 لإجراء الاختبارات القبلية بقاعة متعددة الرياضات أبركان للمجموعتين التجريبية و الضابطة و كان التوقيت كما يالي:

فريق نادي الأبطال الساعة 16سأ00 و فريق لهزيل على الساعة 18سأ00 من نفس اليوم. تم تسجيل نتائج الاختبارات القبلية بعد تثبيت الظروف المحيطة من حيث الزمان و المكان و الأدوات المستخدمة لكلا المجموعتين ثم قياس محاولتين لكل اختبار و تسجيل أحسن وقت منجز في يوم 22/02/2018 بدأ الطلاب الباحثان البرنامج التدريبي المقترح مع المجموعة التجريبية لتطوير صفة السرعة بمعدل تدريبين في الأسبوع و كانت أيام الأحد و الخميس على الساعة 17سأ30 بمعدل 40د لكل حصة تدريبية حيث كان يدمج هذا النوع من التدريب عند الانتهاء من التسخين العام و الخاص مباشرة ثم يتم إكمال التدريب مع المدرب بصفة عادية من الناحية المهارية و التكتيكية.

بلغ عدد الحصص المطبقة على المجموعة التدريبية 10 حصص و كان العمل متواصل إلى غاية 2018/05/06. بعد الانتهاء من الحصة التدريبية و التي استغرقت 6 أسابيع أجريت

الاختبارات البعدية يوم 2018/05/08 على العينة التجريبية و الضابطة في نفس الظروف و

المعايير التي أجريت في الاختبار القبلي ثم تم تسجيل النتائج على استمارة البيانات.

6 - مجالات الدراسة:

1-6 - المجال المكاني: قام الطالبان الباحثان بإجراء الاختبارات لفرق كرة السلة أشبال ذكور لولاية

جيجل في قاعة متعددة الرياضات "أبركان عبد القادر" و الملعب البلدي الحواس "بركة عبد المجيد".

2-6 - المجال الزمني : بدءا بالجانب النظري و تحديد معالم البحث و فصوله مع الأستاذ المشرف

في 2018/01/01 تم تحديد العمل التجريبي إبتداءا من 2018/02/01 إلى 2018/05/08 و كانت

مراحله كالتالي :

أ - الدراسة الاستطلاعية : و تمت من 2018/02/01 إلى غاية 2018/02/19 و تم خلالها

البحث عن اختبارات حسب الأغراض المراد قياسها التي وقعت على اختبارات قرزولا أما

الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة القبلية و تحديد الصعوبات و النقائص الموجودة ميدانيا.

ب - الدراسة التجريبية : و تمت بتطبيق التجربة الأساسية امتدت من 2018/02/20 إلى غاية

2018/05/08 حيث تم القيام بالاختبار القبلي يوم 2018/02/20 ثم تطبيق البرنامج

التدريبي لمدة 10 أسابيع في الفترة الممتدة من 2018/02/22 إلى غاية 2018/05/06 و

بتاريخ 2018/05/08 تم تطبيق الاختبارات البدنية البعدية.

7 - الأساليب الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ

القرار بناءا عليها. (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، 1988، ص53).

و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في هذا البحث:

7-1- النسبة المئوية:

تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الناتجة لمقدارين متتاليين عندما يكون المقدار الثاني هو 100% و يعبر عنها بالمعادلة التالية:

حيث

س: هو عدد التكرار

ن: حجم العينة.

7-2- المتوسط الحسابي:

هي من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر، ويحسب من خلال القانون:

حيث

س : متوسط الحسابي للقيم.

ن : حجم العينة.

س \sum : مجموع القيم.(بو علاق، 2009، ص42).

7-3- الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم على المتوسط الحسابي للمعادلة الإحصائية.

حيث : ع = الانحراف المعياري

س : المتوسط الحسابي للقيم

ن : حجم العينة

$$\sum (س - ع)^2 : مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها. (بو علاق، ص53).$$

7-4- معادلة الارتباط البسيط لـ كارل بيرسون:

يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز (ر)، هذا المعامل على

مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين و التي تتحصر في المجال (-1، 1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك

على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية

بين المتغيرين و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين بمقدار الارتباط بينهما بحيث :

إذا بلغت (ر) قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

إذا بلغت (ر) قيمة (+0.95) أو (+0.88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

إذا بلغت (ر) قيمة 0 فإن هذا يدل على عدم وجود ارتباط.

و يحسب بالمعادلة التالية:

حيث : ر : هو معامل الارتباط

ن: حجم العينة

س: درجات الاختبار س

ص: درجات الاختبار ص

7-5- الصدق الذاتي:

يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلت من أخطأ القياس و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار.

و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة

$$\text{الإحصائية التالية: معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

7-6- اختبار الدلالة T:

يستعمل لقياس بدلالة الفروق المتوسطة المرتبطة و الغير مرتبطة و للعينات المتساوية و الغير متساوية و في هذا السبب استعمل الباحث المعادلتين التاليتين:

(أ)

حيث :

$$م \text{ ف : متوسط الفروق} = \frac{\sum f_n}{n}$$

ح² : مجموع مربعات انحرافات الفروق على متوسط تلك الفروق

ن : هو عدد أفراد العينة

1-ن : درجة الحرية.

وتحسب T المجدولة من خلال الجدول الإحصائي الخاص و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1-ن.

ب) دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n_1 = 2$:

حيث

س₁: هو المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س₂: هو المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع₁: هو الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂: هو الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

2-ن: درجة الحرية. (بو علاق، ص145).

8 - صعوبات البحث:

إن القيام بأي بحث علمي يفرض على الباحث إنشاء خطة عمل يسير وفقها تفاديا لضياع الوقت و

الجهد للوصول إلى نتائج المراد تحقيقها، و مع هذا وجد الباحثان عراقيل و صعوبات في سير عملهما

التجريبي منها:

- نقص الدراسات السابقة المشابهة لبحثنا.

- الحصص التدريبية للفرق كانت في نفس التوقيت لأغلب الفرق.

- اختلاف في حجم الحصص التدريبية للفرق.

- سوء الأحوال الجوية أثرت على البرنامج المقترح.

الخلاصة

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، حيث كان الاستطلاع هو أهم عنصر للعمل الميداني، سمح لنا من إتباع الإجراءات المنهجية و العلمية من أجل نجاح هذا البحث و كان تمهيدا للعمل الميداني، فنجاحه مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية لأن جوهر الدراسة مرتبط بكيفية ضبط حلول البحث الرئيسية. و لذا فقد حاول الباحثان في هذا الفصل بوضع خطة محكمة و محددة الأهداف و الغايات و هذا بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط متغيرات البحث تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث الذي يخدم مشكلته الرئيسية بالإضافة إلى تحديد عينة البحث ثم الدراسة الاستطلاعية و بعد ذلك إجراء التكافؤ في عينة البحث حسب طبيعة البحث العلمي و متطلباته العملية و العلمية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة و ضبط المتغيرات و الوسائل الملائمة التي تساعد في عملية عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الفصل الخامس:

عرض وتقييم وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد :

إن طبيعة الدراسة تقتضي على الباحثان تخصيص هذا الفصل الهام حيث تناولت فيه عرض و تقييم و تحليل النتائج المتحصل عليها ميدانيا، لهذا قام بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا اعتمد على المنطق حسب متطلبات الدراسة التجريبية التي تناولها (تأثير التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبين كرة السلة أشبال ذكور 16-17 سنة. خلال الدراسة تم تفرغ النتائج المتحصل عليها ميدانيا على جداول مستعينان بمجموعة من الوسائل الإحصائية و تمثيل نتائج الدراسة تمثيلا بيانيا و تنقسم هذه النتائج إلى ثلاث أقسام تبعا للفروق المدروسة.

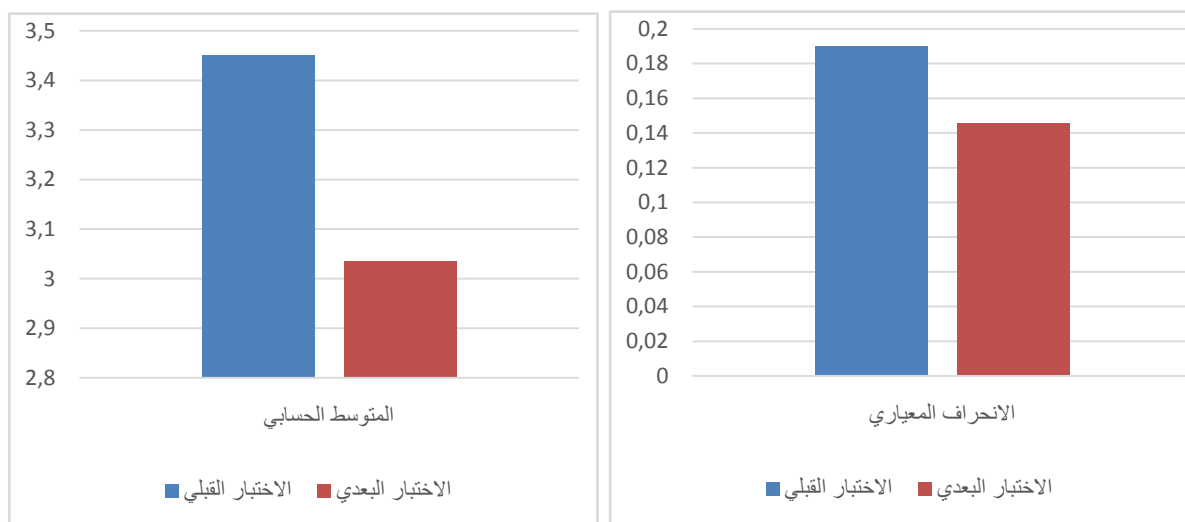
1 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات في ضوء فروض الدراسة:

1 1 - عرض و تحليل نتائج اختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار 20 متر سرعة انتقالية في ضوء الفرضية الأولى:

مستوى الدلالة	T المجدولة 9 / 0.05	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عينة تجريبية ن 10 = المتغير
			ع		ع		
دالة إحصائية	2.268	16.039	0.14539	3.0350	0.19003	3.4500	20 متر سرعة انتقالية

جدول (6) : المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية

(اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة)



الشكل (1) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (اختبار 20متر سرعة انتقالية بدون كرة)

من خلال الجدول رقم (6) و الشكل البياني رقم (1) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدرت بـ (3.4500) أما بالنسبة للاختبار البعدي يقدر المتوسط الحسابي بـ (3.0350). فيما تقدر قيمة الانحراف المعياري بـ (0.19003) بالنسبة للاختبار القبلي و بـ (0.14539) بالنسبة للاختبار البعدي. و من هذا نستنتج أن الفرق بين المتوسطين الحسابيين قدر بـ (0.41500).

الفصل الخامس..... عرض وتقييم وتحليل نتائج الدراسة

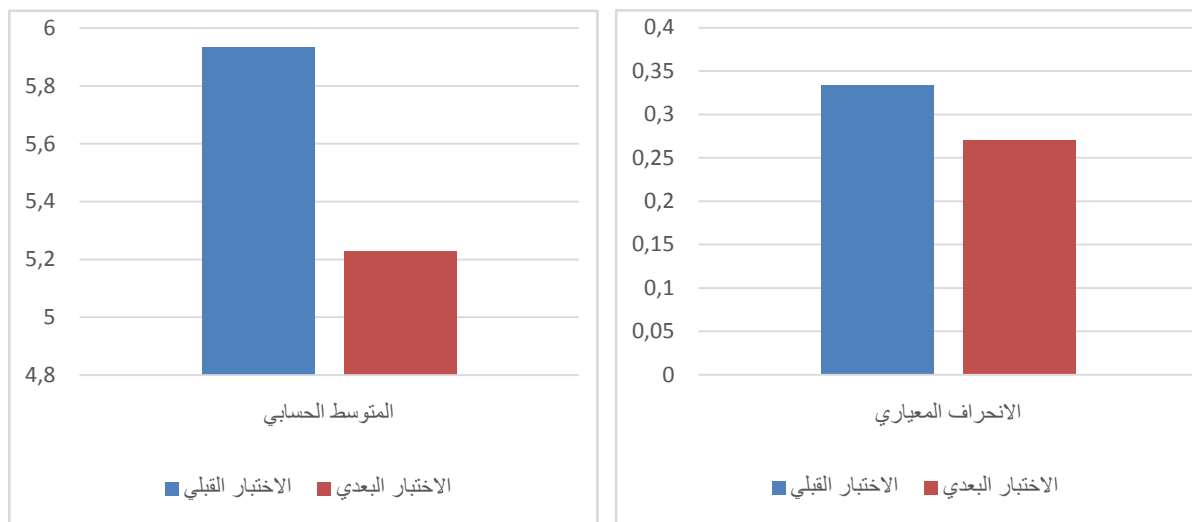
أما قيمة T المحسوبة فبلغت (16.039) و هي أكبر من قيمة T الجدولة المقدره بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9. وهذا يدفع بالقول أنه يوجد فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

1 2 - عرض و تحليل نتائج اختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه في ضوء الفرضية الثانية:

مستوى الدلالة	T الجدولة 9 / 0.05	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عينة تجريبية ن = 10 المتغير
			ع	ع	ع	ع	
دالة إحصائية	2.268	6.285	0.27101	5.2300	0.33387	5.9330	20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه

جدول (7) : المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية

(اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)



الشكل (2) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (اختبار 20متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)

من خلال الجدول رقم (7) و الشكل البياني رقم (2) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار 20متر مع تغيير الاتجاه وذلك في اختبار القبلي تقدر بـ (5.9330)، و الانحراف المعياري يقدر

الفصل الخامس..... عرض وتقييم وتحليل نتائج الدراسة

ب (0.33387) أما الاختبار البعدي، فقيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ (5.2300) و الانحراف المعياري بـ (0.27101) حيث بلغ الفرق بين المتوسطين بمقدار (0.703).

بلغت قيمة T المحسوبة قيمة (6.285) و هي أكبر من قيمة T الجدولة المقدر بـ 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 9 و هذا يدفع بالقول أنه يوجد فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبارين و الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي.

1-3- عرض و تحليل نتائج الفروق بين متوسط زمن اللاعبين للعينه التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي في ضوء الفرضية الرئيسية:

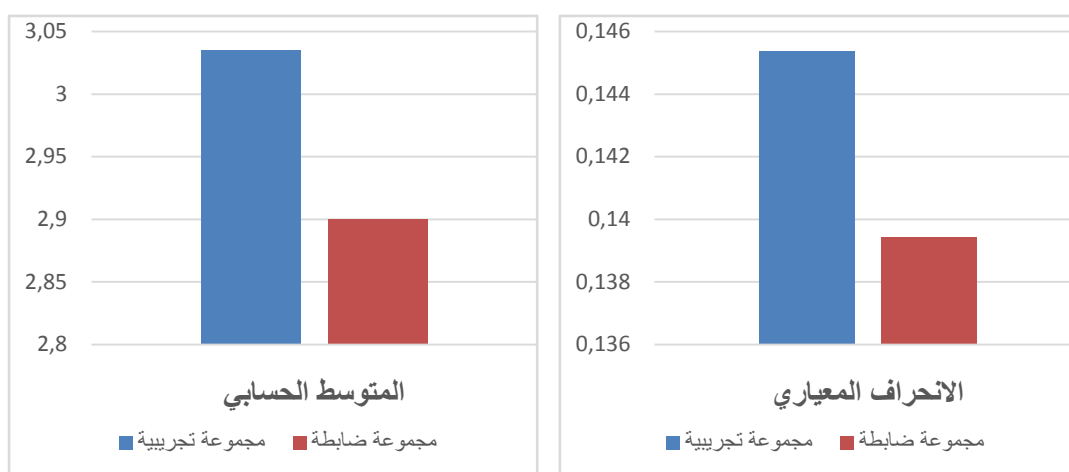
(أ) نتائج اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة:

مستوى الدلالة	T الجدولة 18 / 0.05	T المحسوبة	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		نوع الاختبار
			ع	ع	ع	ع	
دالة احصائيا	2.101	2.70	0.13944	2.90	0.14539	3.0350	اختبار 20 متر سرعة انتقالية

جدول (8) : المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبار البعدي للعينه التجريبية و

الضابطة

(اختبار 20 متر سرعة الانتقالية بدون كرة)



الشكل رقم (3) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية و الضابطة للاختبار

البعدي (اختبار 20 متر سرعة الانتقالية بدون كرة)

الفصل الخامس..... عرض وتقييم وتحليل نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم (8) و الشكل البياني رقم (3) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية

في اختبار 20 متر سرعة انتقالية وذلك في اختبار البعدي تقدر بـ (3.0350)، و الانحراف المعياري يقدر بـ (0.14539) أما الاختبار البعدي للعينة الضابطة، فقيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ (2.90) و الانحراف المعياري بـ (0.13944) حيث بلغ الفرق بين المتوسطين بمقدار (0.135).

إلا أن فرق المتوسط الحسابي للعينة التجريبية بلغ (0.41500) في الاختبار البعدي أما المتوسط الحسابي للعينة الضابطة فبلغ (0.23500) و هذا يدل على تحسن نتائج العينة التجريبية بنسبة أكبر مقارنة بنتائج المتوسط الحسابي للعينة الضابطة.

بلغت قيمة T المحسوبة قيمة (2.70) و هي أكبر من قيمة T الجدولة المقدر بـ 2.101 عند

مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 18 و هذا يدفع بالقول أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين نتائج العينة

التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي (في اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة).

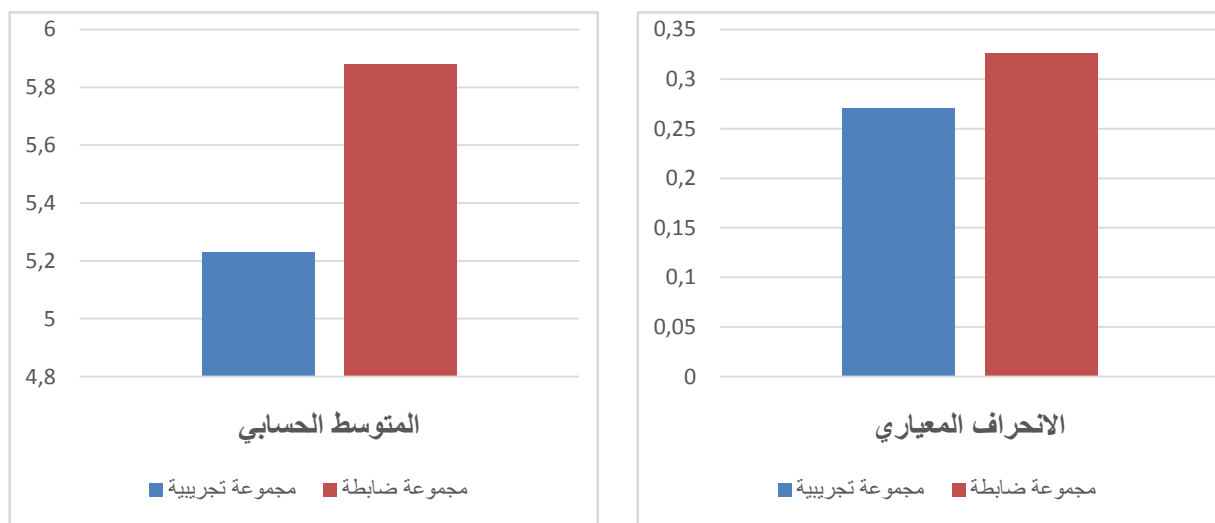
با) نتائج اختبار 20 متر سرعة مع تغير الاتجاه بدون كرة:

مستوى الدلالة	T المجدولة 18 / 0.05	T المحسوبة	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		نوع الاختبار
			ع		ع		
دالة إحصائياً	2.101	6.513	0.32592	5.880	0.27101	5.2300	اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه

جدول (9) : المعالم الإحصائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبار البعدي للعينة

التجريبية و الضابطة

(اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)



الشكل رقم (4) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي

(اختبار 20 متر سرعة مع تغيير الاتجاه بدون كرة)

من خلال الجدول رقم (9) و الشكل البياني رقم (4) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينتين التجريبية في اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه بدون كرة و ذلك في الاختبار البعدي قدرت بـ (5.2300)، و الانحراف المعياري قدر بـ (0.27101) أما العينتين الضابطة، فقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ (5.880) و الانحراف المعياري بـ (0.32592) حيث بلغ الفرق بين المتوسطين بلين العينتين التجريبية و الضابطة بمقدار (-0.650).

إلا أن فرق المتوسط الحسابي للعينتين التجريبية بلغ (0.703) في الاختبار البعدي أما المتوسط الحسابي للعينتين الضابطة فبلغ (0.210) و هذا يدل على تحسن نتائج العينتين التجريبية بنسبة أكبر مقارنة بنتائج المتوسط الحسابي للعينتين الضابطة.

بلغت قيمة T المحسوبة قيمة (6.513) و هي أكبر من قيمة T المجدولة المقدر بـ 2.101 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 18 و هذا يدفع بالقول أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين نتائج العينتين التجريبية و الضابطة و لصالح العينتين التجريبية في الاختبار البعدي (في اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه بدون كرة).

2 - عرض و تحليل النتائج في ضوء الدراسات المشابهة:

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و نتائج الدراسة الحالية تمكن الباحثان من الوصول إلى أوجه التشابه و أوجه الاختلاف بينهما من حيث أداء الاختبارات و المنهج المتبع للعينة حيث لاحظ الباحثان أوجه تشابه بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية في الفئة العمرية التي كانت من 15-19 سنة و كذا اتباع كل من الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث. أما وسائل الدراسة فكانت عبارة عن اختبارات قبلية و بعدية بالنسبة للدراسات المشابهة و الدراسة الحالية. بالنسبة للعينة التجريبية كان عددهم محصورا بين 10-39 لاعب بالنسبة للدراسات المشابهة و الحالية، فيما يخص نتائج الدراسات فلاحظنا تحسن في نتائج الصفات البدنية و المهارية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للدراسات المشابهة و الدراسة الحالية.

أما أوجه الاختلاف فكانت في نوع العينة حيث كانت في الدراسات المشابهة تتمثل في عينة قصدية أما في الدراسة الحالية فكانت عينة عشوائية بسيطة و هذا لا يؤثر على نتائج البحث. من حيث أهم النتائج نلاحظ أن الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية حققت تحسن في تنمية الصفات البدنية و المهارية من خلال البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري.

3 - الاستنتاجات عامة:

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريت و بعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة، نستنتج:

- تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي على العينة التجريبية حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي في اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة. هذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي في زيادة السرعة الانتقالية للاعبين مما يثبت صحة الفرضية الأولى.

الفصل الخامس..... عرض وتقييم وتحليل نتائج الدراسة

- تبين نتائج الفرضية الثانية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي على العينة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في اختبار 20 متر سرعة تغير الاتجاه بدون كرة. هذا يدل على مساهمة البرنامج في زيادة سرعة تغيير الاتجاه للاعبين مما يثبت صحة الفرضية الثانية.
- تبين نتائج الفرضية الرئيسية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي و تحسن السرعة الانتقالية و سرعة تغير الاتجاه و زيادتهما بناسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا يؤكد صحة الفرضية الرئيسية.
- وجود تحسن في القياس البعدي للعينة في الاختبارين المطبقين و هذا بمقارنة المتوسطات الحسابية و هذا ما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.
- نستنتج أن التدريب التكراري أشمل و أحسن الطرق في تنمية صفة السرعة لدى لاعبين كرة السلة أشبال ذكور.

خلاصة

شمل هذا الفصل كل العناصر و الإجراءات المنهجية التي يمكن أن تساعد و تساهم في تحقيق و استقاء شروط المنهج العلمي السليم لتحقيق الهدف من وراء هذا العمل من التعريف بالبحث و منهجيته و إجراءاته الميدانية و لكون المشكلة تتطلب توظيف أكثر من أداة، تم القيام بدراسة استطلاعية لأخذ الانطباع ينتهي بها في الدراسة الأساسية إلى التعرف على تنفيذ أفضل و أدق الطرق للوصول إلى نتائج تتميز بالدقة و الفعالية، بحيث تعد هذه الإجراءات أسلوب منهجي و أساسي لكل بحث علمي.

الخاتمة

خاتمة :

إن لكل بداية نهاية و لكل منطق هدف مسطر و مقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، و كان هدفنا المسطر كشف حقائق دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم و معارف معينة و يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية و البدنية و الاجتماعية و قد مر التدريب الرياضي في مجال كرة السلة بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و النفسية و الخطئية من خلال تحضيره من كافو المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات و الحصول على أفضل النتائج.

أن التدريب التكراري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير و تنمية الصفات البدنية و بعد التدريب التكراري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم و يساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين و يكون الفهم و الإستيعاب سهل. و في الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا و واسعا و لكن هذا لا يغنيانا من القول أننا استخلصنا منه تأثير التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة فئة صنف أشبال نكور كما نأمل أن تكون بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلا.

الإقتراحات و الفرضيات

المستقبلية

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات

التي ستفيد منها الجهات الوصية:

- الاهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري و استخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- استخدام تمارين التدريب التكراري من أجل تطوير الصفات البدنية و من بينها السرعة.
- عند استخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها و تطويرها.

- التأكيد على استخدام التدريب التكراري لما له من أهمية و دوره في عملية تطوير مختلف

الصفات البدنية.

- ضرورة الاعتماد على التدريب التكراري في تنفيذ التمارين.