مجلــة فصلية علمية متخصصة محكمة
المجلد الثالث – العدد الثاني
٢٠١١

ملخص البحث

أهمية تدريب السرعة في العاب الكرة من وجهة نظر أساتذة الاختصاص

أ.د. احمد سعيد احمد **م.د.سعيد احمد سعيد**

هدف البحث الى التعرف على اهمية تدريب السرعة في العاب الكرة والتعرف على الفروقات بين أراء الاختصاص في العاب الكرة، لقد استخدم الباحثان المنهج المسحي، وقاما بتوزيع استمارة استبانة توضح اهمية تدريب السرعة في العاب الكرة على عينة البحث المتمثلة بأساتذة الاختصاص في العاب الكرة، وبعد ذلك تم معالجة النتائج احصائيا وتوصلا الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها هنالك أولوية لتدريب السرعة في العاب الكرة، ووجود فروق في تدريبات السرعة حسب المراحل العمرية.

Abstract

The important of speed training in ball games from the attitudes of the specialist teachers

Prof.Dr. Ahmed Saeed Ahmed Dr. Saeed Ahmed Saeed

The aims of the research is to know the importance of speed training in ball games, and to know the differences between the teachers and trainers thought and thinking in ball games.
The review of let rues included the research of speed and its kinds, and speed in the ball games, in addition to speed stages and the factors influences on the speed and training methods, which are specialist, the contusions is there are first able of speed training in ball games, there are differences in speed training in ball games.

١- الفصل الأول

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن الإعداد البدني يشكل احد العناصر المهمة والأساسية للتدريب الرياضي وان الصفة البدنية السرعة تشكل إحدى الركائز لعملية الإعداد البدني هذا مما يتطلب التأكيد على إتباع الطرق والوسائل الصحيحة لتطوير هذه الصفة بشكل عام في كافة الفعاليات الرياضية وفيما يتعلق بموضوع البحث فقد تم تناول هذه الصفة على مستوى العاب الكرة حيث أصبح الأمر واضحا بان النتائج الجيدة التي يتطلب الوصول إلى تحقيقها لا بد من اهتمام المدربين في تدريب السرعة ضمن فعاليات العاب الكرة حيث نشاهد ألان إن العاب الكرة أصبحت تتحكم بها الكثير من الصفات البدنية في تحقيق النتائج وتحسن المستوى لذا نرى بان السرعة في العاب الكرة تحتل مكانة مهمة على الرغم من إن هنالك تفاوت وتباين بالنسبة لأولوية السرعة حسب فعاليات العاب الكرة(القدم–السلة– الطائرة– اليد) لذلك أظهرت لنا النتائج الرياضية للفرق على صعيد العالمي والاولمبي بان صفة السرعة لها الأولوية بين الصفات البدنية الأخرى في العاب الكرة، وإن أهمية البحث تكمن بضرورة الاهتمام على تدريب السرعة في فعاليات العاب الكرة لكونها تسهم في تحسين المستوى والنتيجة الرياضية.

١-٢ مشكلة البحث

تعد السرعة احدى القدرات البدنية المؤثرة في العاب الكرة، اذا لاحظ الباحثان بان جميع العاب الكرة تمتاز بطابع السرعة في الاداء، وإن مشكلة البحث تتحدد في عدم الاهتمام بتدريب السرعة من قبل المدربين في العاب الكرة، لذلك حاول الباحثان بيان اهمية السرعة.

١-٣ أهداف البحث

- التعرف على أهمية تدريب السرعة في العاب الكرة.
- التعرف على أراء الخبراء من أساتذة التدريس والتدريب في العاب الكرة باهمية السرعة.

١-٤ فروض البحث

- وجود أولوية لأهمية تدريب السرعة في العاب الكرة.
- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين أراء عينة البحث في اهمية السرعة.

١-٥ مجالات البحث

- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

- المجال ألزماني: ٢٠١٠/٤/١٥ –٢٠١١/٤/٣٠
- المجال البشري: أساتذة الاختصاص العاملين في مجال التدريس والتدريب في العاب الكرة.

٢- الفصل الثاني

٢-١ الدراسات النظرية

إن تحقيق النتيجة الرياضية تعتمد على مكونات أساسية ورئيسية وان احد هذه المكونات هو الجانب الحركي والذي يتعلق بتطوير الإعداد البدني ومن ضمنه الصفات البدنية الأساسية واحد هذه الصفات البدنية هي السرعة موضوعة البحث كما يوجد هنالك اختلاف بين الفعاليات الرياضية من هنا نرى بان لكل فعالية رياضية وبالتحديد فعاليات العاب الكرة تتطلب امتلاك صفات ومهارات مترابطة هذا مما يعمل على تحسين وتطوير المستوى بالنسبة للاعبين مع الفرق الرياضية لذا بان السرعة هي احد هذه الصفات التي يتطلب التركيز والتأكيد على إعدادها بشكل صحيح وفق أسس علمية وتدريبية لكي نضمن تحقيق المستوى الرياضي الجيد.

٢-١-١ السرعة:

إن المدخل الأساسي في هذا الجزء هو إن نعطي لصفة السرعة مفاهيم محددة لها اخذين بنظر الاعتبار المفاهيم المتنوعة لهذه الصفة حسب ما ورد على أساتذة الاختصاص في مجال التدريب الرياضي حيث إن أراء الخبراء الأجانب من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، يعرف هاره السرعة(هي القدرة على الانتقال بأقصى سرعة) [١] أما ماتفيف عرف السرعة(القدرة على تنفيذ حركة بوتيرة معينة تعتمد حركة انسيابية للعمليات العضلية العصبية) [٢]، أما بيكر عرف السرعة(القدرة على أداء حركات معينة في اقصر فترة ممكنة) [٣].

إن صفة السرعة هي واحدة من القدرات البدنية الأساسية في تطوير المستوى وبالتحديد في العاب الكرة (القدم– السلة– الطائرة– اليد) حيث أن أنشطة العاب الكرة تعتمد على صفة السرعة بشكل رئيسي وتعد من الصفات البدنية الأساسية ، أما البعض الأخر يطلق عليها مصطلح القدرات البدنية ، حيث إن لهذه الصفات البدنية الأساسية الأولوية وعلاقتها بنوع النشاط الرياضي التخصصي .

إذ أن أهمية السرعة التي أشارت إليها العديد من المصادر يمكن تحديدها بما يلي :

- تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الفعاليات الرياضية المختلفة .

([1])Harra; Trainingslehre, 1972.
([2])Ipid.
([٣])قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ١٩٧٩.

- السرعة هي احد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركية [١].

٢-١-٢ أنواع السرعة

أن للسرعة أنواعا تختلف حسب نوع الألعاب الرياضية التي يمارسها الرياضي لذلك نرى بأن السرعة تظهر بصورة رد فعل على إشارة محددة أو قد تظهر بشكل تزايد في السرعة من وضع السكون إلى وضع السرعة القصوى . لذا يتوجب على الرياضي إن يحافظ على السرعة القصوى دون هبوط المستوى وهذا ما نراه في الفعاليات الرياضية التي يمارسها اللاعبون.

٢-١-٢-١ سرعة رد الفعل

أن سرعة رد الفعل هي قدرة الاستجابة على حافز معين في اقصر فترة زمنية ممكنة وتشير مصادر التدريب الرياضي على إن هنالك نوعين لرد الفعل (رد الفعل البسيط – رد الفعل المعقد) حيث يتطلب في العاب الكرة إن يمتلك اللاعبون لهذا النوع من السرعة لما له من أهمية في كيفية بداية الانطلاق أو الانسجام لأي إشارة واضحة ومعروفة من قبل الفرد بالإضافة إلى الاستجابة غير المعروفة وهذا النوع يظهر بشكل واضح في العاب الكرة لذلك نرى ضرورة أن يتم تدريب اللاعبين على سرعة رد الفعل .

٢-١-٢-٢ السرعة الحركية

تعد السرعة الحركية على إنها واحدة من أهم الصفات الحركية في العاب الكرة حيث إنها تعرف (سرعة انقباض عضلة معينة عند أداء الحركات الوحيدة أو المركبة كسرعة ضرب الكرة أو سرعة الاستلام والتصويب) [٢].

٢-١-٢-٣ السرعة الانتقالية

تعرف بأنها (الانتقال والتحرك من مكان إلى أخر بسرعة مما يعني هو التغلب على مسافة معينة) [٣]. لذلك تعد السرعة الانتقالية بأنها احد أنواع السرعة التي يتم استخدامها في الألعاب الفرقية هذا ما يتطلب من المدربين إعطاء الاهتمام والأولوية لهذا النوع من السرعة في العملية التدريبية لان ا لسرعة تعتمد عليها بشكل أساسي في كافة الألعاب وتحديدا السرعة الانتقالية في العاب الكرة، وانواعها هي (التعجيل، السرعة القصوى، ومطاولة السرعة) وتعرف على أنها (الإمكانية في المحافظة على السرعة الحركية لأطول فترة زمنية).

٢-١-٣ السرعة في العاب الكرة

---

(١)مفتي ابراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، ١٩٩٨.
(٢)كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، مطبعة الجامعة الاردنية، ٢٠٠١).
(٣)عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط١: (القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

أن صفة السرعة تعد امرأ أساسيا في العاب الكرة فقد أكد لنا بأن التطور الحديث الذي امتازت به فعاليتي كرة اليد وكرة الطائرة بالسرعة والقوة حيث أن فعالية كرة اليد الحديثة أصبحت تتحكم بها السرعة بأنواعها والقوة والمواصفات الجسمية بالدرجة الأساس أما كرة الطائرة أيضا تركز على السرعة والقوة والأداء الحركي الجيد بالإضافة إلى الإمكانات الجسمية أما فعالية كرة السلة تحتاج إلى السرعة أيضا بالإضافة إلى المواصفات التي يمتلكها اللاعبين وأن فعالية كرة القدم تنطبق عليها العديد من المؤشرات لكون إن ساحة الملعب كبيرة جدا لذلك يتطلب من اللاعبين امتلاك صفات بدنية وبالتحديد عامل السرعة بأنواعها وتحديدا مطاولة السرعة من اجل التغلب على حالات التعب .

أن تدريبات السرعة يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار الطرق التدريبية وما هي أنواع السرعة التي تتطلبها الفعالية الخاصة بالعاب الكرة لذلك نرى وبشكل واضح بأن السرعة بشكلها العام والسرعة الحركية والسرعة الانتقالية ومطاولة السرعة هي الأكثر استخداما وخاصة العاب الكرة على الرغم من وجود تفاوت بين فعالية وأخرى .

٢-١-٥ العوامل المؤثرة على السرعة

هنالك عددا من المؤشرات والملاحظات المهمة التي يتطلب من العاملين في مجال التدريب وحتى اللاعبين الأخذ بها والاعداد لها حيث إن الصفة البدنية (السرعة) تؤثر عليها بعض العوامل والتي يمكن إن نحددها بما يلي :

- سرعة سماع الصوت .
- سرعة ارتخاء العضلات .
- الخصائص التكوينية للعضلات ونوع الألياف العضلية (بيضاء- حمراء).
- بايوميكانيكية الحركة إذ يتطلب وضع الأسس والقواعد الصحيحة الميكانيكية للتكنيك المناسب للانجاز الحركي الأمثل [١].

٢-١-٦ الطرق التدريبية الخاصة بالسرعة

توجد هنالك العديد من الطرق التدريبية لصفة السرعة على الرغم من وجود وجهات نظر من قبل المتخصصين في العملية التدريبية في كيفية اختيار وتطبيق الطريقة التدريبية لهذه الصفة ولأي نوع من أنواعها إلا إننا يمكن إن نتطرق إلى الطرق التدريبية العامة التي يمكن استخدامها في تطوير السرعة ومن أهم هذه الطرق التدريبية هي :

([١])كمال جميل الربضي؛ مصدر سبق ذكره.

- طريقـة التـدريب الفتري(مرتفـع الشـدة) أن الهـدف مـن اسـتخدام هـذه الطريقـة هـو لتنميـة مطاولة السرعة وهذا النوع من السرعة بحاجة إليها اللاعبين في العاب الكرة إذ يتطلب من المدربين استخدام التقنين الأمثل لحمل التدريب لذ يمكن إعطاء احد النماذج التدريبية هو ركض مسافات بين (٢٥٠-٣٠٠ متر)

الشدة	التكرار	الراحة
%٨٠	٤-٢	٢ د

- الطريقـة التكراريـة : إن الهـدف مـن اسـتخدام هـذه الطريقـة هـو لتنميـة وتطـوير السـرعة الانتقالية والسرعة القصوى .

أما النماذج التدريبية التي يمكن إن تطبق على سبيل المثال ركض مسافات من (٣٠ – ٨٠م) وتكون مكونات الحمل التدريبي .

الشدة	التكرارات	الراحة
%١٠٠-٨٠	٨-٥	٦-٤ د

– استخدام وسائل تدريبية أخرى مختلفة: إن من أهم هذه الوسائل التي يمكن إن تستخدم هي:

- ❖ البداية من الوقوف والانطلاق
- ❖ البداية من الجلوس
- ❖ تمارين الوثب الطويل
- ❖ تمارين المرونة والقوة

من خلال ما تم ذكره حول الطرق التدريبية المستخدمة في تدريب السرعة ، إلا إننا في مجـال العـاب الكـرة يتوجـب مـن العـاملين فـي المجـال التـدريبي اسـتخدام الطـرق المباشـرة وغيـر المباشرة لذا يمكن إن نحدد بأن الطريقة المباشرة تتم من خلال استخدام الأدوات أي استخدام الكرة بذلك .

أما الطريقة الغير مباشرة تم تطوير السرعة بدون أدوات من خلال استخدام تمرينات فقط لذا يفضل المدربين استخدام هذا النوع من الطرق التدريبية وبالتحديد في العاب الكرة حيث يمكن لكل مدرب إن يحدد للاعبين نوع التمرينات التي يتم استخدام الكرة ضمن الفعالية التي يقوم بتدريبها بالإضافة إلى استخدام التمرينات بدون كرة وهذا يتحدد بالاركاض ونوع الاركاض وتغير السرعة بالإضافة إلى نوعية الأوضاع التي يتم استخدامها في العملية التدريبية لذلك يمكن القول بان غالبية التمرينات سواء كانت بالكرة أو بدون كرة تعمل على تطوير السرعة في العاب الكرة

إذ يتطلـب الاهتمـام بهـذه الصـفة البدنيـة وكيفيـة ونـوع الطـرق التدريبيـة الخاصـة التـي يمكـن استخدامها لان فعاليات العاب الكرة أصبحت اليوم تتمتع هذه الصفة البدنية.

٣- الفصل الثالث

٣-١ منهج البحث

لقد استخدم الباحثان المنهج المسحي والذي يعد احد المناهج للبحث الوصفي إذ يعتبر ملائما لطبيعة المشكلة والتي يمكننا من الوصول إلى تحقيق أهداف البحث [١].

٣-٢ عينة البحث

لقد شملت عينة البحث عددا من اساتذة العاب الكرة من ذوي الاختصاص في مجال التدريس والتدريب في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد . والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

يبين عينة البحث

العينة	العدد
– أساتذة كرة الطائرة	٥
– أساتذة كرة السلة	٥
– أساتذة كرة القدم	٥
– أساتذة كرة اليد	٤
المجموع	١٩

٣-٣ أدوات البحث

استخدم الباحثان وسائل عديدة ومتنوعة لكونها تشكل الأسس الصحيحة من اجل تحقيق وتنفيذ إجراءات البحث والأدوات المستعملة هي :

- استمارة استبانة
- الزيارات الميدانية
- المصادر والمراجع

٣-٤ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS لاستخراج القوانين الاتية:

([١])شامل كامل وقيس ناجي؛ الاحصاء في التربية الرياضية، ١٩٨٧.

١. النسبة المئوية
٢. تحليل التباين
٣. L.S.D

٤- الفصل الرابع

٤-١ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من خلال عرض وتحليل النتائج على الأسئلة التي تم توجيهها إلى أساتذة الاختصاص في العاب الكرة (كرة القدم – كرة السلة – كرة الطائرة – كرة اليد) فقد تم حصر النتائج والتوصل إليها في الجدول (٢) وتم تثبيت النسب المئوية لكل إجابة:

- أما تحليل الإجابة على السؤال الأول حيث كانت إجابة أساتذة الاختصاص في العاب الكرة كافة في إن الأعمار من (١٠-١٥) سنة هو العمر المناسب لتدريب السرعة .
- أما بشأن السؤال الثاني حول أولوية تدريب السرعة في العاب الكرة حيث كانت غالبية الإجابات أشارت إلى أولويات تدريب السرعة وفق التسلسل الأتي (سرعة رد الفعل – السرعة الحركية – السرعة الانتقالية – السرعة القصوى – مطاولة السرعة) هذا مما يؤكد لنا صحة فرضية البحث بأن هنالك أولوية لأهمية تدريب السرعة في العاب الكرة .
- أما الإجابة على السؤال الثالث والذي يتحدث عن الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير السرعة كانت إجابات أساتذة الاختصاص تؤكد على طريقتي التدريب التكراري والفتري بالدرجة الأساس ثم تليها الطرق الأخرى .
- أما فيما يخص الإجابة على السؤال الرابع والذي يتكلم عن التمرينات المستخدمة في تدريب السرعة في العاب الكرة كانت غالبية الإجابات في كافة العاب الكرة تشير إلى أولوية التمرينات (الخاصة والمنافسة).

- أما بشأن عدد المرات التي تم التدريب على السرعة في الأسبوع التي يتضمنها السؤال الخامس حيث كانت الإجابات تؤكد الغالبية من إجابة أساتذة الاختصاص بأن التدريب (مرتين) أسبوعيا أخذت النسبة المئوية الكبيرة .
- أما الإجابة على السؤال السادس فكانت الغالبية تؤكد إجاباتهم على إن هنالك فروق في تدريب السرعة .
- أما بشأن السؤال السابع والتي تشير حول إجراء اختبارات للسرعة ، جميع الإجابات لأساتذة الاختصاص كانت (١٠٠%) تؤكد على إجراء اختبارات للسرعة .
- أما الإجابة على السؤال الثامن بشأن نوع الاختبارات الخاصة فكانت إجابة أساتذة الاختصاص في الألعاب الفرقية وحسب الأولوية لهذه الاختبارات (بدنية – تكنيكية – تكتيكية) .
- أما فيما يتعلق في الإجابة على السؤال التاسع والذي يخص التوقيتات المناسبة لإجراء الاختبارات حيث كانت إجابة أساتذة الاختصاص بأن تكون التوقيتات لإجراء الاختبارات(شهريا – فصليا) هي المناسبة لأداء الاختبارات .
- أما فيما يخص الإجابة على السؤال العاشر بشأن توزيع الاختبارات ضمن الدائرة التدريبية السنوية وفق المراحل حيث أخذت الإجابات بان الأولوية كانت لمرحلة الإعداد الخاص تليها مرحلة الإعداد العام ثانيا ومرحلة ما قبل المنافسات هي المرحلة الثالثة .

وقد قام الباحثان باستخدام قانون تحليل التباين لغرض الاطلاع على أراء عينة البحث حيث ستكون عينة البحث من أربع مجاميع من ذوي الاختصاص في مجال الألعاب الفرقية (كرة اليد – كرة السلة – كرة القدم – كرة الطائرة)

جدول (٤)

يبين تحليل التباين لاراء مجاميع البحث

المتغيرات	الانحرافات	درجة الحرية	التباين	درجة t المحتسبة	مستوى الخطأ	النتيجة
بين المجاميع B	١١٣٧.١٨	٣	٣٧٩.٠٦	٩.٦٢	٠.٠٢	معنوي
داخل المجاميع W	٤٧٢.٧٥	١٢	٣٩.٣٩			
المجموع T	١٦٠٩.٩٣	١٥				

ولو نظرنا إلى الجدول رقم (٤) الذي يبين لنا متغيرات البحث إذ نجد إن الانحرافات بين المجاميع بقيمة (١١٣٧.١٨) أما الانحرافات داخل المجاميع كانت بقيمة (٤٧٢.٧٥) وكانت قيمة درجة (F) المحتسبة هي (٩.٦٢) والتي هي اكبر من قيمة (F) الجدولية التي هي (٠.٠٢) وعند درجة حرية (٣–١٢) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) هذا مما يدل لنا معنوية الفروق ويدعم لنا صحة فرضية البحث وفيما يلي الجدول رقم (٥) يبين ذلك.

ولمعرفة معنوية الفروق قام الباحثان باستخدام (L.S.D) لغرض معرفة اقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية كما في الجدول (٥)

جدول (٥)

بين قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) لاراء مجاميع البحث

الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	مستوى الخطأ	النتيجة
س١–س٢	-١.٠٠٠	٠.٨٢٦	غير معنوي
س١–س٣	-١.٧٥٠٠	٠.٧٠٠	غير معنوي
س١–س٤	-١٨.٥٠٠٠	٠.٠٠١	معنوي
س٢–س٣	-٠.٧٥٠٠٠	٠.٨٦٩	غير معنوي
س٢–س٤	-١٩.٥٠٠٠٠	٠.٠٠١	معنوي
س٣–س٤	-٢٠.٢٥٠٠٠	٠.٠٠١	معنوي

نرى انه لم يكن هنالك فروق بين (كرة اليد – كرة السلة) و (كرة اليد وكرة القدم) لكن هنالك فرق معنوي ما بين (كرة اليد وكرة الطائرة) كما لم نجد فرق ما بين (كرة السلة وكرة القدم) ولكن هنالك فرق معنوي ما بين (كرة السلة وكرة الطائرة) كما ظهر فرق معنوي ما بين (كرة القدم وكرة الطائرة) .

٥– الفصل الخامس

٥-١ الاستنتاجات

- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين اراء الخبراء في العاب الكرة.
- هنالك أولوية لتدريب السرعة في العاب الكرة.
- وجود فروق في تدريبات السرعة حسب المراحل العمرية
- العمر المناسب لتدريب السرعة في العاب الكرة (١٠-١٥) سنة .
- هنالك أولوية لطريقتي التدريب التكراري والفتري في تدريب السرعة .
- التمرينات الخاصة كانت لها أولوية في تدريبات السرعة .

٥-٢ التوصيات

- يتوجب التدريب على السرعة بأعمار مبكرة حسب نوع الفعالية .
- ضرورة استخدام الطرق المباشرة والوسائل الأخرى في تدريب السرعة .
- التأكيد على إن تدريبات السرعة تكون أسبوعيا ولمرتين على الأقل .
- إجراء اختبارات دورية ومنتظمة للسرعة وبالتحديد في مرحلة الإعداد الخاص.
- ضرورة التأكيد على الاختبارات البدنية والمهارية للسرعة .

المصادر العربية والأجنبية

- الأسود يلحسن – محمد محمود مرزوق – الإعداد الكامل للاعب كرة اليد -١٩٨١.
- شامل كامل – قيس ناجي – الإحصاء في التربية الرياضية /١٩٨٧
- عادل عبد البصير – التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق –ط١- القاهرة – مركز دار الكتب للنشر/١٩٩٩
- عصام حلمي – محمد جابر – التدريب الرياضي – أسس ومفاهيم /١٩٩٧.
- قاسم المندلاوي – احمد سعيد احمد –التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق/١٩٧٩
- كمال جميل الربضي – التدريب الرياضي – القرن الواحد والعشرين – الأردن – مطبعة الجامعة الأردنية/٢٠٠١
- مفتي إبراهيم – التدريب الرياضي الحديث /١٩٩٨
- Harre –Trainingslehre 1972

الملحق (١)

استمارة استبانة

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى السيد..... المحترم

بعد التحية

أن البحوث الموسوم (أهمية تدريب السرعة في العاب الكرة من وجهة نظر أساتذة الاختصاص) يشكل خطوة علمية من اجل تطوير المستوى الرياضي للإنجاز، نرجو الإجابة على الأسئلة المشار إليها في ضوء خبرتكم العلمية والعملية في مجال التدريب ،شاكرين مساهمتكم الجادة في اغناء البحث .

مع التقدير .

الباحثان

أ.د. احمد سعيد احمد م.د.سعيد احمد سعيد

(استبيان للعاملين في المؤسسات الرياضية)

التحصــيل العلمــي .....الفعاليــة .....عنــوان العمــل فــي المجــال الرياضــي .....

١) ما هو العمر المناسب في تدريب اللاعبين على السرعة ؟

٨-٩سنة ١٠-١٢سنة ١٣-١٥سنة ١٦-١٨سنة

٢) اذكر أولوية أنواع السرعة التي لها أهمية في العاب الكرة؟

*السـرعة الانتقاليـة *السـرعة الحركيـة *السـرعة القصـوى *سـرعة رد الفعـل *مطاولـة السرعة

٣) ما هي الطرق التدريبية وبالتسلسل التي تستخدم في تطوير السرعة في العاب الكرة؟

* التكراري * الفتري(منخفض الشدة- عالي الشدة) * الفارتلك

* المستمر

٤) ما هي نوع التمرينات التي تفضل استخدامها في تدريب السرعة في العاب الكرة ؟

* عامة * خاصة * منافسات

٥) ما هي عدد المرات التي تقوم بها بتدريب اللاعبين على السرعة في الأسبوع ؟

مرة واحدة مرتان ٣ مرات

٦) توجد هناك فروقات في تدريب السرعة بين الفئات العمرية ؟

نعم إلى حد ما كلا

٧) بصفتك مدربا هل تقوم بإجراء اختبارات للسرعة ؟

نعم إلى حد ما كلا

٨) ما هو نوع الاختبارات الخاصة بالسرعة التي يستخدمها المدرب عند تنفيذ الخطة التدريبية ؟

بدنية تكنيكية تكتيكية أخرى تذكر

٩) ما هي التوقيتات المناسبة لإجراء الاختبارات الخاصة بالسرعة ؟

أسبوعيا شهريا فصليا سنويا

١٠) كيف يتم توزيع الاختبارات ضمن الدائرة التدريبية السنوية؟

مرحلة الإعداد العام مرحلة الإعداد الخاص مرحلة قبل المنافسات

مرحلة المنافسات أخرى تذكر