

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.
الموضوع:

أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على
تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم U17.

-دراسة تجريبية على بعض أندية الرابطة الولائية -ولاية البويرة-

إشراف الدكتور:

* حماني ابراهيم

إعداد الطالبان:

*شريف عبد الله

*مرسلي عثمان

السنة الجامعية

2020/2019

شكر وتقدير:

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى حَمِيدٌ } . سورة يوسف الآية: 12

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل ".....

وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور "منصوري نبيل" والأستاذ المشرف "حماني ابراهيم"

فلم يخلو بتوجيهاتهم ونصائحهم علينا، ولم يتوانوا في تقديم أرائهم السائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذلك نشكر كل من ساعد على

إتمام هذا البحث

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

ونخص بالذكر كل "عمال وعاملات المكتبة"

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات.

البحر

ع عثمان

ع عبد الله

الإهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم

((قل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك

.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من أرضعتني الحبه والحنان إلى رمز الحبه وولسم الشفاء

إلى القلب الناصح بالبياض "والدتي الحبيبة"

إلى من جرع الكأس فارغاً ليستقيني قطرة حبه

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة "إخوتي"

إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد وعمال المكتبة

الآن تفتح الأشرفة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي

هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم

وأحبوني "أصدقائي"

إلى من أتسع لهم قلبي ولو تتسع لهم صفحتي

عثمان

الإهداء:

الحمد لله رب العالمين والصلوة
والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

من قال فيهما المولى تبارك و تعالی: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة
وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"
إلى من قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- "الجنة تحت أقدام الأمهات"
إلى أحق الناس وأولاهم بإهدائي.

إلى سبب الوجود وأجمل شيء في الوجود.
إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما
إلى من لا يمكن الأرقام أن تحصي فضائلهما
إلى من كانت تحترق كالشمعة لتضيء دربي.
إلى أمي ثم أمي ثم أمي.

إلى أبي حفظه الله وكل عائلة "شريف" في كامل أرجاء الوطن
إلى من قاسموني أيامي و شاركوني أفراحي و أحزاني إخوتي خاصة اختي الصغيرة
إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد وعمال المكتبة
إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية حتى الجامعة
إلى من افتخر ب صداقتهم ومن عشيء معهم أسعد اللحظات وأصعبها "مرسلي عثمان. عثمان
إسماعيل و كودري امين".

وإلى كل من أتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

ب عبد الله

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د-ز	- محتوى البحث.
ح-ط	- قائمة الجداول.
ي-ك	- قائمة الأشكال.
ل	- ملخص البحث.
م-ن	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أسباب اختيار الموضوع
4	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
11	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول	
المحور الأول: تخطيط البرامج التدريبية	
15	- تمهيد
16	1-1-1- تعريف تخطيط البرامج التدريبية
16	1-1-2- مفهوم البرنامج التدريبي
16	1-1-3- أهمية تخطيط البرامج التدريبية
18	1-1-4- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
18	1-1-5- خطوات تصميم البرنامج التدريبي
19	1-1-6- خصائص تصميم البرامج التدريبية
20	1-1-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية

20	8-1-1 - الوحدة التدريبية 9-1-1 - تكوين الوحدة التدريبية
المحور الثاني: التدريب الرياضي وطرقه التدريبية	
21	- تمهيد.
22	1-2-1 - التدريب الرياضي
22	2-2-1 - مفهوم التدريب الرياضي
22	3-2-1 - أهداف التدريب الرياضي
25-22	4-2-1 - حمل التدريب
26-25	5-2-1 - طرق التدريب الرياضي
27	6-2-1 - تعريف طرق التدريب الرياضي
المحور الثالث: عناصر اللياقة البدنية	
29	تمهيد.
30	1-3-1 - تعريف الصفات البدنية
30	2-3-1 - أنواع الصفات البدنية
30	3-3-1 - التحمل
30	أولاً: أهمية التحمل
30	ثانياً: أنواع التحمل
31	ثالثاً: تنمية التحمل عند الأشبال
32	رابعاً: طرق تنمية التحمل
33	4-3-1 - القوة
33	1-4 - أنواع القوة
33	2-4 - تنمية القوة عند الأشبال
34-33	5-3-1 - السرعة
34	1-5 - أنواع السرعة
34	2-5 - تنمية السرعة عند الأشبال
35	6-3-1 - المرونة
35	7-3-1 - الرشاقة
36	- خلاصة
المحور الرابع: متطلبات كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية	
39	- تمهيد.
40	1-4-1 - تعريف كرة القدم

40	1-4-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
40	1-4-3- متطلبات كرة القدم
40	3-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
41	3-1- المتطلبات المهارية والخطية للاعب كرة القدم
41	1-4-4- أهداف رياضة كرة القدم
41	1-4-5- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة
42	1-4-6- خصائص المرحلة العمرية (14 - 17) سنة
42	6-1- الخصائص المعرفية
43	6-2- الخصائص النفسية
45-43	6-3- الخصائص الحركية و الجسميّة
46	6-4- الخصائص الاجتماعية
	6-5- الخصائص الانفعاليّة
	1-4-7- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
	1-4-8- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
عرض و تحليل ومناقشة النتائج.	
48	- تمهيد.
71-49	1-5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين
82-72	1-5-2- عرض و تحليل نتائج المقابلة الخاصة بالمدرّبين
83	-خلاصة
مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.	
85	1-5-3-مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
86	1-5-4- مناقشة الفرضية الأولى
86	1-5-5- مناقشة الفرضية الثانية
86	1-5-6-مناقشة الفرضية الثالثة
87	1-5-7- مناقشة المقابلة المقدمة للمدرّبين
88	1-5-8- مناقشة نتائج الفرضية العامة
89	خلاصة
الاستنتاج العام.	

91	- الاستنتاج العام.
الخاتمة .	
93	-الخاتمة
اقتراحات وفروض مستقبلية .	
95	- اقتراحات وفروض مستقبلية .
-	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق

ملخص البحث

"أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم
"U17"

- دراسة ميدانية أجريت على نادي جمعية قادرية DRBK-

إشراف الدكتور: حماني ابراهيم

إعداد الطالب: شريف عبد الله

مرسلي عثمان

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز تأثير تمرينات بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على تطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17، حيث استخدمنا في بحثنا هذا اختبار لتحمل السرعة و اختبار لتحمل القوة ، بالإضافة إلى استخدام تمرينات مقترحة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ولمدة 6 أسابيع وبواقع وحدتين أسبوعيا، وقد تم الاعتماد على دراسة تجريبية باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (16 لاعب) من نادي جمعية قادرية الناشطة على مستوى الجهوي الثاني وسط هواة وتم اختيارها بطريقة قصدية، وقد تم اختيار عينة قصدية مكونة من (10 لاعبين) من فريق النادي الرياضي الهاوي جباحية ABRD وذلك من أجل إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبعد تطبيق التمرينات المقترحة وجمع نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية قام الباحث بمعالجة هذه النتائج إحصائيا مستخدما في ذلك: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستودنت لعينتين مرتبطتين وقانون حجم الأثر، كوسائل إحصائية.

وفي الأخير أسفرت نتائج عملية التحليل والمناقشة الإحصائية عن وجود فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة و تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وبحجم أثر كبير جدا، ومما سبق تمحور الاستنتاج العام حول أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة قد أثرت بطريقة إيجابية في تطوير كل من تحمل السرعة و تحمل القوة، ليتم التوصل في الأخير إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات كان منها:

- الاعتماد على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتحسين قدرات التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم.
- زيادة نسبة استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في برامج التحضير البدني.
- الاهتمام بإعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لتطوير الجانب البدني.

❖ الكلمات الدالة: التدريب الفتري مرتفع الشدة ، تحمل السرعة، الحد تحمل القوة، كرة القدم، الفئة العمرية

مقدمة

أصبحت الألعاب الرياضية إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدول ورفيها، فاللقاءات الرياضية التنافسية تعد محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة المهارات الحركية في أفضل الصور، فالأرقام التي تسجل والمستويات التي نجحت بعض الفرق والأندية سواء المحلية أو الأجنبية ، أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداء ما كان يعتقد البعض أنه صعب التحقيق رغم أن هذه النتائج المتوصل إليها لم تكن وليدة الصدفة.

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشيعة في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقليل ما نجد بلدا لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعو بتا، فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد احد أساسيات المباراة، لمل تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة)، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن احمد الشافعي، 1998، الصفحة 23)

وهذا ما أكده فاينيك " veineck " أن "القدرة على تحقيق النتائج يتوقف على حصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية و النفسية " . (veineck, 1986, p. 309).

ولا يمكن الوصول الى هذا المستوى من القدرات السالفة الذكر إلا من خلال اتباع طرق وأساليب علمية . لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها الى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد، لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

ان البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية و المهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، و لغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب . (احمد ، 1999، الصفحة 12)

• الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والقوة المميزة للسرعة للرجلين و الرشاقة ...الخ.

مقدمة الدراسة

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل للخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص و الاستعداد للمباريات.

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة يخدم الجانب البدني و المهاري في نفس الوقت للفئة العمرية (15-17) سنة مبني على أسس علمية، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أداءها تكيفات بدنية و مهارية خاصة بكرة القدم وطبقا لطريقة التدريب المقترحة، و هذا لمعرفة ما ستسفر عنه نتائج هذه الدراسة مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين على وفق الأساليب العلمية السليمة.

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، جانب نظري ويتضمن محتواه فصلين، الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة، والفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث، كما قمنا بتقسيم الفصل الأول إلى أربعة محاور حيث تطرقنا في المحور الأول إلى تخطيط البرامج التدريبية، وفي المحور الثاني تطرقنا إلى التدريب الرياضي و طرقه التدريبية ، أما في المحور الثالث فتطرقنا من خلاله إلى عناصر اللياقة البدنية ، أما المحور الرابع فكان تحت عنوان متطلبات كرة القدم وخصائص الفئة العمرية **U17** والمشاكل التي يمكن أن تعاني منها هذه الفئة ، وفيما يخص الفصل الثاني لدارستنا فقد تناولنا الدراسات المرتبطة بالبحث.

أما الوجه الثاني للبحث فقد تضمن الجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الأول منه تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و التي تتضمن : الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع ، متغيرات البحث ، مجتمع الدراسة ، عينة البحث ، مجالات البحث ، أدوات البحث ، الوسائل الإحصائية ، أما الفصل الثاني منه فقد تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج والتي تتضمن : كل من عرض وتحليل نتائج، مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات و الاستنتاج العام و أهم النتائج و التفسيرات الأساسية للبحث ، و في الأخير قمنا باقتراحات و فروض مستقبلية عسى أن تكون محطة انطلاق بحوث مستقبلية تخدم الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشيعة في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقليلًا ما نجد بلدا لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بنا، فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر السيد جون ريمي الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA قال مازحا إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا تبلغه بقية الألعاب أو الرياضات الأخرى. كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها، بالرغم من انه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع، لكن بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا في العالم.

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد احد أساسيات المباراة، لمل تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة)، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن احمد الشافعي، 1998، الصفحة 23)

لاحظنا أن هنالك كثيرا من المدربين لا يهتمون بالتركيز على صفة التحمل الخاص بشكل رئيسي خوفا من حدوث إصابات أو إرهاق أو إجهاد بدني وخصوصا للناشئين وهذا يرجع إلى عدم وجود المعرفة العلمية في تدريب اللياقة البدنية واختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتنمية التحمل، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها الوصول بالناشئ إلى أعلى المستويات.

ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول بان مشكلة تنمية وتطوير صفة التحمل الخاص لفئة الناشئين تتطلب حرصا كبيرا ودراية شاملة في المجال التدريبي، حيث تعتمد البرامج التدريبية على ثلاث ركائز هي شدة التدريب وحجمه وكثافته، ولهذا يجب أن يكون هنالك تكامل وترابط من الناحية العلمية والناحية العملية في برامج التدريب.

وقد أكد محمد حسن علاوي نقلا عن هارا و متقايف على ضرورة الالتزام بالأسس العلمية في بناء اللياقة البدنية وتطويرها، وكذلك مراعاة الفروق الفردية وسمات الناشئين البدنية والاجتماعية والنفسية لبناء جيل من الناشئين في كرة القدم، وتفعيل دورهم في رفع مستوى كرة القدم وتطويره لخدمة الأندية والمنتخبات على حد سواء. (محمد حسن العلاوي، 1999، صفحة 156).

إن التقدم بمستوى تدريب عناصر اللياقة البدنية عامة وصفة التحمل خاصة، يرتبط بقدرة اللاعب الوظيفية وكفاءة أعضائه وأجهزة جسمه ذات العلاقة بالعمل العضلي والتي تعتبر حلقة مهمة من حلقات التدريب في كرة القدم.

وما دفعنا للقيام بهذه الدراسة هو نقص الاهتمام بتدريب صفة التحمل الخاص، والذي لاحظناه لدى أغلبية النوادي الجزائرية في المنافسات المحلية والدولية بمختلف مستوياتها وأصنافها، وقد جاء بحثنا هذا ليسلط الضوء والاهتمام على هذا الجانب في بلادنا وفي أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة على وجه الخصوص، بحيث سنحاول

من خلال هذه الدراسة العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين و المتمثلة في التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة)، حيث من خلال هذه العناصر سنتطرق لجميع الطرق والوسائل الكفيلة بتنميتها وتطويرها للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين والمتمثلة في التساؤل التالي:

- هل تأثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.؟

ويندرج تحت التساؤل السابق، **التساؤلات الفرعية التالية:**

- 1- هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- 2- هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اثر في تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية:

هي رغبتنا وفضولنا في تبين مدى أهمية صفة التحمل الخاص للاعبي كرة القدم دون 17 سنة، وابرار اثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة التحمل الخاص لهذه الفئة العمرية من اللاعبين، بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

3-2- أسباب موضوعية:

- يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بمثل هذا النوع من البحوث، نسعى من خلاله إلى تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث، بغيت إثراء مكتبة المعهد بمثل هذا النوع من الدراسات، وكذلك لنقص الدراسات التي تتناول مثل هذا الموضوع.

- إبراز الدور المهم لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة .

- الأهمية القصوى التي يشغلها كل من تحمل السرعة و تحمل القوة في التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- تعريف تدريبي الأندية بهذه الطريقة وخصوصيتها في تطوير الجانب البدني.

4- أهمية البحث: تكتسي دراستنا هذه أهميتها في:

- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز فائدة اختيار الطريقة التدريبية المناسبة في المجال الرياضي.
- إبراز أهمية التدريب بشدة قصوى وأكبر من القصوى ودورها في تحسين التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم.
- محاولة تقديم بعض الاقتراحات النظرية والتطبيقية واستخلاص جملة من التوصيات.
- إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.
- الكشف عن أهمية التحمل الخاص لهذه الفئة العمرية.

5- أهداف البحث:

- ✓ الكشف عن فعالية طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في عملية تطوير كل من التحمل الخاص .
- ✓ معرفة تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم u17.
- ✓ معرفة تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم u17.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

*التعريف النظري (الاصطلاحي):

يمتاز التدريب الفترتي المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسوجيني أي العمل بعدم كفاية الأكسجين نتيجة استخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة. (البساطي، أمراش، 1998، صفحة 33).

*التعريف الإجرائي:

هو طريقة من طرق التدريب الرياضي يهدف إلى تنمية وتحسين بعض الصفات البدنية وتتميز بالشدة العالية وحجم منخفض وبعده التكرارات التي تتخللها راحة بينية .

6-2- التحمل الخاص: يعرفه إبراهيم شعلان " بأنه: "استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات

الفنية والخطية المقننة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء" (إبراهيم شعلان، 1989، صفحة 97-98).

6-3- كرة القدم:

*التعريف النظري (الاصطلاحي): كرة القدم لعبة تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا ويحاول كل لاعب

ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلا لحارس المرمى أن يلمس الكرة باليد داخل منطقتها التي تعرف بمنطقة الجزاء (فرجات، 1996، صفحة 217).

***التعريف الإجرائي:** هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين مكونان من 11 لاعب، تلعب على ملعب مستطيل الشكل يستخدمون أي جزء من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لإدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس، يسمح لحارس المرمى فقط لمس الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

6-4- الفئة العمرية "أشبال":

❖ **التعريف الاصطلاحي** لفئة الأشبال (15 - 17) سنة "المراهقة الوسطى": تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته (صالح محمد علي ابو جادو، 2007، صفحة 405).

❖ **التعريف الإجرائي** لفئة الأشبال (15 - 17) سنة: تعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم خلال مساره الكروي، وما يميزها هو حدوث تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق في الفريق الرياضي، المدرسة، الحي... الخ.

الفصل الاول

الخلافة النظرية

للدراسة

تمهيد:

يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه عملية إعداد وتحضير الرياضي من النواحي البدنية، المهارية، الخططية، النفسية والمعرفية بمساعدة تمارين بدنية وذلك للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات من الإنجاز، ولا يتم هذا إلا عن طريق التخطيط السليم المبني على أسس وقواعد علمية، مع الارتقاء بأساليب وطرق التدريب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وتعد البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة التي يمكن الوصول بها إلى الهدف، ولهذا يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة وجود قواعد وأسس علمية واستخدام الطرق التدريبية الملائمة التي تعطي العملية التدريبية صبغة علمية هادفة تساهم في تطوير المستويات والنتائج الرياضية.

يعتبر تعدد الطرق التدريبية عاملا إيجابيا يساعد المدرب في رفع الكفاءة البدنية للاعب من خلال محاولة اختياره لأحسن طريقة تدريبية تناسب تطوير كل صفة بدنية في الوقت المناسب، وتعد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من أحدث الطرق التدريبية التي تتلاءم مع نشاط كرة القدم وكذلك لتشابهها مع طبيعة الجهد الذي يقوم به اللاعبون أثناء المباراة، وهذا ما جعلها طريقة فعالة في التحضير البدني وخاصة في تطوير التحمل الخاص.

وسنحاول في هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث سنتناول فيها مجموعة من المعلومات التي تم جمعها من مختلف المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث وذلك من خلال المحاور التالية:

- ✓ **المحور الأول:** تخطيط البرامج التدريبية.
- ✓ **المحور الثاني:** التدريب الرياضي وطرقه التدريبية.
- ✓ **المحور الثالث:** عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ **المحور الرابع:** متطلبات كرة القدم وخصائص الفئة العمرية U17.

1-1-1 - تخطيط البرامج التدريبية :

تتضمن عملية تخطيط البرنامج التدريبي الآلية التي تساعد كافة المشاركين في تنفيذ البرنامج التدريبي من إدارة عمليات التدريب والمدربين والمتدربين والجهات المستفيدة من تنفيذ البرنامج من تحقيق أهدافه بالشكل الصحيح والمناسب.

أن التخطيط للبرامج التدريبية يشكل أحد العناصر الجوهرية في عملية التدريب، بالإضافة إلى ذلك فإن التخطيط له أولوية على وظائف عملية التدريب الأخرى من تصميم البرامج التدريبية وتحديد الاحتياجات التدريبية وتنفيذ البرنامج التدريبي والمتابعة والتقييم (السكرانة، 2011، الصفحات 91-92).

1-1-1-1 - تعريف تخطيط التدريب الرياضي:

يمكن تعريف التخطيط بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق هدف معين، وبذلك فإن التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة (البيك وأبو زيد، 2003، صفحة 73).

إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل، بل يجب على أي مدرب أن يكون ملماً بطرق التدريب، وقواعده، وهذا ما أكده Weineck حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب (Weineck, 1986, p. 309).

1-1-2 - مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك وأبو زيد، 2003، صفحة 102)، ويعرفه إبراهيم مفتي حماد "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً" ويشير أيضاً إلى "أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ والرفع من مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (حماد، 1997، صفحة 260).

إن البرنامج التدريبي هو التدريب المنظم وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعي فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي (أبو حلو، 2015، صفحة 145).

1-1-4 - أهمية تخطيط البرامج التدريبية:

وتتلخص في النقاط التالية:

- ✓ اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة.
- ✓ الاقتصاد في الوقت.

- ✓ المساعدة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
- ✓ دقة التنفيذ.
- ✓ البعد عن العشوائية في التنفيذ
- ✓ تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح (الحماسي والخولي، 1990، صفحة 60).

1-1-4- الأُسس العلمية التي يجب مراعاتها التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- ✓ تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ✓ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- ✓ تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ✓ ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.
- ✓ تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- ✓ الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- ✓ مرونة البرامج التدريبية وصلاحيته للتطبيق العلمي.
- ✓ تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ✓ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموذجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ✓ زيادة الدافعية.
- ✓ الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- ✓ التكيف. (البيك وأبو زيد، 2003، صفحة 102).

1-1-4- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

أولاً/ الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

لابد أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العملية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء.....الخ.

ثانياً/ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، ولا ينفصل هدفه عن محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية في القيام بعمالية التقييم.

ثالثا/ تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- ✓ الإحماء.
- ✓ الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي.....الخ).
- ✓ التهدئة.

رابعا/ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها: تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمناة التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج.

خامسا/ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

لكي تتم هذه الخطوة بنجاح يجب الإهتمام بضرورة تنفيذ واتباع النقاط التالية:

- ✓ لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها، والتعرف على تأثير الحمل السابق على اللاعبين.
- ✓ إعداد المدرب ومساعديه لمكان التدريب سواء ملعب أو قاعة.
- ✓ إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ✓ بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- ✓ إجراء تمرينات الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي.
- ✓ إجراء تمرينات تحقيق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي.
- ✓ إجراء تمرينات التهدئة.
- ✓ مقابلة اللاعبين للإطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا/ تقويم البرنامج التدريبي:

يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخططية.....إلخ، وذلك من خلال بعض الاختبارات والمقاييس العلمية والتي تتناسب مع نوع النشاط الممارس وأيضا في اتجاه العمل الحركي، ويقوم المدرب باستخدام نتائج التقويم في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي لتحقيق أفضل النتائج (البيك وأبو زيد، 2003، صفحة 102-103).

سابعا/ تطوير البرنامج التدريبي:

ويتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:

- ✓ التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

- ✓ التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل الطرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (الوقاد، 2003، صفحة 309).

1-1-5- خصائص تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ تلبية الاحتياجات المحددة.
- ✓ أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ✓ أن تكون تحتوى مستوى المدربين.
- ✓ ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- ✓ أن يراعي وقت تنفيذ الوحدات والمحتوى.
- ✓ أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة.
- ✓ توفير التقنيات المساعدة.
- ✓ توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- ✓ تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- ✓ الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- ✓ حاسب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- ✓ تحديد مشرف ومنسق للبرنامج.

1-1-6- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- ✓ تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- ✓ تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- ✓ الاستعجال في تصميم البرامج.
- ✓ غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج (السكرانة، 2011، الصفحات 91-92).

1-1-7- الوحدة التدريبية:

- تعد الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية في عملية تخطيط وبناء البرامج التدريبية كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب (البساطي، 1998، صفحة 127)، وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي:
- ✓ تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد والإحماء.
 - ✓ ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.

- ✓ تحديد حمل التدريب (عدد مرات تكرارها، فترات الراحة....الخ).
- ✓ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية.

1-1-8- تكوين الوحدة التدريبية:

أولا/ الجزء الإعدادي: يمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

- ✓ الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة، والعمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- ✓ التنظيم الحركي: وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل.
- ✓ الناحية النفسية: الإثارة الإنفعالية الإيجابية لممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.

ثانيا/ الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهتم بتنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي تقوم عليه الوحدة التدريبية.

ثالثا/ الجزء الختامي:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول (البشتاوي والخوaja، 2005، صفحة 166-167).

1-2-1- التدريب الرياضي وطرقه التدريبية:

1-2-1- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس (البشتاوي و الخواجا، 2005، صفحة 26).

1-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف Matveev التدريب الرياضي على أنه " عملية تتضمن التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسى للرياضي بمساعدة تمارين بدنية" (Weineck, 1986, p. 17) ويعرفه موفق مجيد الخولي " بأنه الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة عمليا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين من أجل تحقيق هدف رياضي محدد، كما يمكن القول بأنه مجموعة من التمارين الرياضية الجسمية المنفذة ضمن مساحة بدنية متوقعة لأجل تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الهدف المنشود. (الخولي، 2010، صفحة 15)

➤ مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية:

هو مجموع التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي، أو تقنين الأحمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الإيجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية. (عرايبي، 2014، صفحة 27).

إن مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (حمادة، 1998، صفحة 21).

1-2-3- أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة، وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها كما يلي:

1- الارتقاء بمستوى الإعداد البدني (الإعداد الشامل).

2- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

3- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.

- 4- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- 5- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- 6- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- 7- الوقاية من حدوث الإصابة الرياضية.
- 8- إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية.

1-2-4- حمل التدريب:

➤ **مفهوم حمل التدريب:** مازال حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، بل يعتبر الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا، ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال حمل التدريب، وإذا ما نظرنا إلى حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي "أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء".

وبناء على هذا التعريف يمكن توضيح مفهوم حمل التدريب وفقا للترتيب التالي:

- استخدام تمارين معينة ومنظمة.
- تؤدي التمارين للوصول إلى حالة التعب.
- ظهور حالة التعب تستدعي قيام الجسم بعمليات الاستشفاء للتخلص من التعب.
- تتحسن حالة الجسم ليصل إلى مستوى أفضل. (أبو العلا، 2012، صفحة 81)

➤ أنواع حمل التدريب:

هناك نوعان رئيسيان وهما:

أولاً/ الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كل التمارين المقدمة والتي ينفذها الرياضي ويتم تنفيذها أيا كان الهدف منها، والهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي وغيرها والصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية.

ثانياً/ الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي التأثيرات الناتجة عن الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي، أو ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي التي تؤدي إلى ردود أفعال أجهزة الجسم (زيادة معدل النبض، زيادة معدل التنفس).

➤ مكونات حمل التدريب:

يتركب حمل التدريب من ثلاث مكونات رئيسية وهي كما يلي:

أ - شدة حمل التدريب

ب - حجم الحمل (السعة)

ج - كثافة الحمل. (عثمان، 2000، صفحة 28).

أ- شدة حمل التدريب:

يقصد بالحمل درجة الصعوبة أو القوة التي تؤدي بها التمارين (الجهد البدني) أو هي مدى التأثير الواقع على الناحية الحيوية نتيجة أداء تمرين بدني واحد

❖ كيفية تحديد شدة الحمل البدني:

لقد عنيت أبحاث الطب الرياضي في الأعوام الأخيرة وبصورة مركزة لتتبع وضبط الأحمال البدنية، وشدة حمل التدريب يمكن تحديدها بسهولة في التمرينات، وهناك العديد من الطرق لتحديد شدة الحمل وهي كالآتي:

✓ باستخدام معدل ضربات القلب.

✓ باستخدام قياس لاكتات الدم.

✓ بمعلومية النسبة المئوية بأقصى استهلاك لل(O₂) ومعدل القلب. (سلامة، 1994، صفحة 38).

ب- حجم الحمل:

يمكن التعبير عن حجم حمل التدريب بعدة وسائل منها طول فترة الأداء كما يعبر عنها بالزمن أو طول مسافة الأداء أو عدد التكرارات أو الثقل المستخدم. (أبو علا، 2012، صفحة 89)

ج- كثافة الحمل:

كثافة الحمل تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، فكلما زادت شدة الحمل القسوى زادت فترات الراحة البيئية، ويتم تحديد فترات الراحة البيئية عادة بناء على الفترات الزمنية اللازمة للشفاء. (أبو علا، 2012، صفحة 92).

1-2-5- طرق التدريب الرياضي:

تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب، وأن لكل طريقة من طرق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة كقاعدة عريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، وعليه ينبغي على المدرب اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية، إذ أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية.

1-2-6- تعريف طرق التدريب الرياضي:

تعرف طرق التدريب بأنها " المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير مستوى الرياضي (الحالة البدنية للاعب)" (حماد، 2001، صفحة 210)،

1-2-7- أنواع طرق التدريب:**1- طريقة التدريب المستمر:**

تعتبر طريقة التدريب بالحمل المستمر إحدى الطرق الرئيسية لتنمية القدرات البدنية التالية:

- التحمل العام بدرجة كبيرة

- التحمل الخاص بدرجة قليلة

وعلى ذلك يمكن استخدام تلك الطريقة في موسم الإعداد العام كعلاقة مميزة لتشكيل حمل التدريب لذلك الموسم.

➤ **تأثيرها من الناحية الفسيولوجية:** إن استخدام طريقة الحمل المستمر في التدريب تستهدف استحضار العمليات الفسيولوجية في تناسق ينتج عنه تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم والذي يصل عند المستويات المتقدمة 5-6 لتر/الدقيقة، هذا بالإضافة إلى تحسين عمليات الأيض **Métabolisme**. (بسطويسي، 2008، صفحة 273،274).

➤ خصائصها:

- ✓ تتراوح شدة التمرينات ما بين (25-75%) من الشدة القصوى للاعب.
- ✓ بالنسبة لحجم التمرينات، تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- ✓ بالنسبة لفترات الراحة البيئية، تؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة البيئية.
- ✓ يجب مراعاة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني. (البشتاوي والخوaja، 2010، صفحة 268).

2- طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بيئية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل. (البشتاوي والخوaja، 2005، صفحة 276).

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وكذلك الصفات المركبة كقوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز، ولاعبى الوثب والرمي بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال، والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ومن هاته التأثيرات:

✓ زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

✓ زيادة حجم الألياف العضلية.

✓ زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأوكسجين.

✓ زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها (الريضي، 2004، الصفحات 223-224).

ويشير إبراهيم مفتي حماد بأن هاته الطريقة تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة، مما تسبب في التعب ومن الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية. (حماد، 2001، صفحة 215)

كما أشار أحمد بسطويسي بأن يؤدي التدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي، وما نستنتج عن ذلك من دين أوكسجين كبير والذي يجبر العضلات على العمل لاهوائيا، وبذلك تنتج الفضلات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي. (بسطويسي، 2008، صفحة 314).

• مكونات حمل التدريب التكراري:

شدة أداء التمرين	90% للجري، 90-100% للقوة
عدد مرات أداء التمرين/ زمن التمرين	بدون تحديد الزمن
فترات الراحة البينية	للجري راحة طويلة من 3-4 دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين	للجري 1 حتى 3 مرات، للمقاومة 20 حتى 30 رفعة في جرة التدريب.

الجدول رقم () : يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري. (حماد، 2001، صفحة 215).

3- التدريب الدائري:

إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة "المستمر، الفترتي منخفض الشدة، الفترتي مرتفع الشدة، التكراري" ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة (البساطي، 1998، صفحة 103).

والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي، ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع البعض في نظام دائري، ينتقل فيها اللاعبين من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره اللاعب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب.

والتدريب الدائري يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى مقاومة التعب وتكيف اللاعب مع المجهود المبذول، وحقيقة أن هذا النوع من التدريب يبعث في نفسية اللاعب الثقة بالنفس والمرح والطمأنينة، وخاصة إذا تم ضبط محطاته بطريقة منظمة ومرتبطة (الريضي، 2004، الصفحات 224-225).

• أهداف التدريب الدائري:

- ✓ تنمية القوة العضلية
- ✓ تنمية السرعة
- ✓ تنمية القوة المميزة بالسرعة
- ✓ كما تلعب دورا هاما في تنمية الجوانب المهارية لرياضيين كل حسب تخصصه (عبد الخالق، 2003، صفحة 209).

4- التدريب الفارنك:

أسلوب أو طريقة "الفارنك" وهي عبارة عن طريقة تغيير سرعة اللاعب الذاتية أثناء التدريب أو اللعب بالسرعة" وهي طريقة ذات تأثير إيجابي على تحسين القدرات الهوائية للاعب لما تتطلبه من مستلزمات خاصة بها، ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها مايلي:

- ✓ بث روح السرور والرضا النفسي للاعب، عامل نفسي.
- ✓ تحسين مستوى القدرات الهوائية، واللاهوائية إلى حد ما، عامل فسيولوجي.
- ✓ الجري على أرض خلاء مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، رملية، غابات، ومرتفعات ومنخفضات.....الخ.
- وبذلك تستخدم طريقة الفارنك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسافات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم (بسطويسي، 2008، صفحة 278).

5- التدريب البليومتري:

هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وأعلى سرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية (بسطويسي، 2008، صفحة 295)، هذا النوع من التدريب يزيد الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة (النمر والخطيب، 1996، صفحة 19).

6- التدريب التبادلي أو المتقطع « INTERMITTENT » :

إن التدريب التبادلي « INTERMITTENT » يمثل شكلا جوهريا في التدريب الرياضي الحديث بشكل عام والتحصير المرتبط بكرة القدم بشكل خاص (dellal, 2008, p 145).

التدريب التبادلي « INTERMITTENT » هو تدريب مبني على أسس فيسيولوجيا دقيقة، فهو تدريب ذو شدة عالية يهدف إلى تنمية الإستطاعة الهوائية القصوى (PMA) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)، هذا النوع من التدريب يعتمد على البروتين العضلي وخاصة الميوغلوبين الذي يقوم بتحويل الأوكسجين داخل العضلة، ومن خلال هذه الخلفية العلمية تم تصميم هذا التدريب من طرف Gerschler و Reindall و Reskainn في سنوات 1940 (basse, 2009, p19).

• العمل التبادلي « Le travail intermitent »:

يعرف التدريب التبادلي « INTERMITTENT » بأنه التناوب المستمر في وقت الجهد ووقت الاسترجاع الإيجابي أو السلبي، بحيث يكون العمل على شكل كتلة (bloc de travail).
مثلا: عمل تبادلي (30-30 استرجاع إيجابي) كتلة (bloc) من 12 دقيقة.
هذه الطريقة من العمل تتطابق مع نشاط اللاعبين خلال المباراة مقارنة بالعمل المستمر، حيث تسمح هذه الطريقة بتراكم أقل لحمض اللاكتيك خلال العمل بشدة عالية (dellal, 2008, p15).

• معالم التدريب التبادلي « INTERMITTENT »:

لتقدير مختلف جوانب التمارين المتقطعة، على المدرب أن يفهم أن هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر بشكل مباشر على نوع العمل المنجز، وهناك سوف نعرض مكوناته الرئيسية:

- 1- السلاسل: عدد مرات كتل التمارين (bloc d'exercices) المنجزة.
- 2- التكرارات: عدد التمارين المكررة داخل السلسلة الواحدة.
- 3- المسافة ووقت الجهد: الوقت المطلوب أو المسافة المقطوعة عند إجراء تكرار التمرين.
- 4- الشدة: الجهد المطلوب أثناء تنفيذ التمرين ويعبر عنه عادة ب (% VMA , % Vo2max , % FC max)
النسبة المئوية من السرعة الهوائية القصوى % VMA ، أو النسبة المئوية من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين % Vo2max ، أو النسبة المئوية من النبض الأعظمي للقلب % FC max .
- 5- مدة الراحة: هو وقت الراحة بين السلاسل أو الكتل (les blocs).
- 6- العلاقة بين العمل والراحة: هناك علاقة بين مدة الجهد ومدة الراحة.
- 7- طبيعة الاسترجاع: راحة كاملة أو نشطة أثناء فترة الاسترجاع.
- 8- حجم التدريب: الذي يمثل عدد السلاسل، عدد التكرارات، عدد مرات المسافة المقطوعة أو المدة (Babineau, 1999 ; p24).

• إيجابيات العمل التبادلي « INTERMITTENT »: (basse, 2009, p19)

- ✓ تحسين المداومة.
- ✓ جهد عضلي عال.
- ✓ سهولة الاسترجاع
- ✓ استخدام جميع الألياف العضلية

✓ التنوع في العمل

✓ يسمح بالدخول إلى تمارين التقوية العضلية.

7- التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي راندل) (الريضي، 2004، صفحة 216).

كما عرفه أحمد بسطويسي انه طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف في فترات العمل والراحة البيئية المستحسنة (بسطويسي، 2008، صفحة 288).

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (حنفي، 1980، صفحة 223).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، وتحمل السرعة، وتنقسم هذه الطريقة إلى قسمين هما:

أولاً/ التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " التحمل العام (تحمل الجهاز الدوري التنفسي)، والتحمل الخاص، وتحمل القوة"، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل تمارينات الجري، من 60-70% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد، من 50-60% من أقصى مستوى للفرد (علاوي، 1992، الصفحات 218-219).

ثانياً/ التدريب الفتري المرتفع الشدة:

مفهوم التدريب الفتري عالي الشدة

هو أحد طرق التدريب الفتري الذي يتميز بشدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبياً، والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلاً في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة العالية التي قد تصل إلى 90% من الحد الأقصى لقدرات اللاعب (الريضي، كمال، 2004، صفحة 217.218).

• تتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارينات الجري من 80-95% من أقصى مستوى للفرد

وتصل في تمارينات القوة باستخدام الأثقال الإضافية 75% من أقصى مستوى للفرد، وتهدف إلى:

✓ تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل الهوائي، والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.

✓ تسهم في تحسين إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين (عبد مالح و مهدي جاسم، 2011، صفحة 162).

الجوانب التي يجب مراعاتها لحمل التدريب الفتري عالي الشدة:

- في برنامج التدريب الفتري ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية :
 - استخدام مبدأ الراحة الإيجابية أثناء فترة الراحة البينية.
 - التقدم بحمل التدريب من خلال إنقاص فترات الراحة البينية أو زيادة سرعة الجري أو زيادة عدد مرات التكرار لمرة واحدة أو مرتين.
 - استخدام تدريبات القوة باستخدام وزن الجسم أو أثقال إضافية تبلغ حوالي 2/1 الى 3/2 من وزن جسم اللاعب أو ما يوازي 75% من مستوى قدرة اللاعب.
 - عدد تكرار تدريبات القوة أكثر من 10 مرات مع مراعاة الأداء الصحيح بصورة سريعة، ثم يعقب أداء كل تدريب فترة راحة بينية حوالي دقيقة واحدة تؤدي فيها تدريبات الإطالة والاسترخاء.
 - يتم الزيادة التدريجية للحمل بتقصير فترات الراحة البينية، أو التقدم بزيادة سرعة الأداء (السيد، ابو عبده و حسن، 2008، صفحة 289.290).

2-1- تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر. (محمود و فيصل، 1992، ص 171)

وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية :

2-2- أنواع الصفات البدنية:**2-2-1- التحمل:**

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه "تشارلز بوش" انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي.

ويعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب بالاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي، ص 83)

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بايجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة. (حنفي محمود، 1977، صفحة 62)

ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة. (محمود عوض، 1992، صفحة 186).

بينما يعرف "الوقاد" التحمل بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة زمنية ممكنة دون ظهور التعب.

أ- أهمية التحمل:

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.

- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة و القوة والسرعة.
- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعد المكون الأول في اللياقة البدنية والأساس الذي تبنى عليه العناصر الأخرى.
- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية استقلاب الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتحفيز الوزن.

ب- أنواع التحمل: يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

❖ التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. (صالح السيد، 1977، الصفحة 68).

ونجد بغض العلماء وخاصة علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام، نظرا لان هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي، إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسجين والغذاء إلى العضلات حتى يمكنها الاستمرار في العمل لفترات طويلة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحة 174).

❖ التحمل الخاص:

يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها، وعلى ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

ويرى بعض العلماء انه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

- **تحمل السرعة:** ويعني قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة نسبيا. (طه إسماعيل، 1989، الصفحة 99).

ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى الأنواع التالية:

- **تحمل السرعة القصوى:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة، كتحمل أقصى سرعة في المسافات القصيرة في الجري ... الخ.
- **تحمل السرعة الأقل من القصوى:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد، كما هو الحال في مسابقات المسافات المتوسطة في الجري ... الخ.
- **تحمل السرعة المتوسطة:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة، كما هو الحال في منافسات المسافات الطويلة في الجري ... الخ.

- **تحمل السرعة المتغيرة:** ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة، كما هو الحال الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ... الخ.

• **تحمل القوة:** يرى بعض العلماء بأنه يمكن إدراج ضمن أنواع التحمل الخاص، فهو قدرة الفرد الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية. (عبد الحميد و حسن، 1997، الصفحة 67).

• **تحمل الأداء:** يرى بعض العلماء أن هناك نوعا من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو تحمل الأداء، وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة، ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحة 174).

ج- تنمية التحمل عند الأشبال:

إن وجهة النظر القديمة التي كانت تنادي بحتمية اقتصار ممارسة الأشبال لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة، وعدم ممارستهم لتلك الأنواع التي تتطلب التحمل، لا تجد في وقتنا الحالي الكثير من التأييد، فكثيرا ما نلاحظ أن الأطفال يمارسون ألعابهم لفترات طويلة من الزمن يعقبها فترة للراحة ثم يعاودون الممارسة مرة أخرى. ومن هذا المنطلق تظهر بعض الاعتبارات الهامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها عند تدريب التحمل بالنسبة للأشبال، ويمكن تلخيص أهم هذه الاعتبارات كما يلي:

1- يستحسن البدء مبكرا ويقدر المستطاع بتدريب الأشبال على التحمل حتى يتمكن بذلك من ضمان إعدادهم إعدادا صحيحا مقننا في غضون السنوات الطويلة لعملية التدريب الرياضي.

2- يجب أن تتميز تدريبات التحمل بالطابع الشامل والمرتزن.

3- يجب علينا أن نضع في اعتبارنا المبدأ القائل بأن السرعة هي التي تعمل على إنهاك الفتى، وليس طول المسافة أو فترة الممارسة، وعلى هذا الأساس يجب علينا مراعاة عدم التركيز بشكل مفرط على عنصر السرعة في غضون عمليات التدريب.

4- مراعاة تنظيم الحمل الواقع على كاهل الفرد على فترات، وأن تتسم الممارسة بالطابع التروحي الذي يناسب إلى حد كبير الخصائص النفسية للأشبال.

5- الاكتفاء بممارسة الألعاب الرياضية لمحاولة تنمية وتطوير تحمل السرعة بالنسبة للأشبال.

6- من المستحسن أن يعقب تدريبات التحمل التي تتميز بقوتها، يوم أو أكثر للراحة.

7- إن تدريب التحمل للأشبال لا يهدف لتحقيق النتائج فقط وإنما يهدف أساسا إلى تمهيد المستوى للارتفاع بالقدرة على التحمل في السنوات القادمة.

8- يجب الاهتمام بإجراء الفحص الطبي الدوري بصورة منتظمة بالنسبة للأشبال الذين يمارسون ألعاب التحمل ككرة القدم، وبصفة خاصة يجب الاهتمام بالقدرة الوظيفية لمستوى عمل القلب.

9- عندما نريد تنمية التحمل لدى الأشبال يجب مراعاة الأعباء و المتطلبات بالنسبة للأجهزة الوظيفية للجسم (كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي...) وهذا لضمان حدوث التكيف المثالي.

10- ينبغي الاهتمام بالتخطيط الطويل المدى لعمليات التدريب على التحمل حتى لا يؤدي الأمر إلى إصابة الأشبال بمختلف الإصابات كإصابات القلب والأنسجة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحة 174).

د- طرق تنمية التحمل:**❖ تنمية التحمل العام:**

من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد من زيادة حجم التدريب وهذا يكون مطبقاً على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانات وقدرات اللاعب وغالباً يكون التدريب هوائياً، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية: (كمال جميل الرياضي، 2004، الصفحة 80).

• طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير، ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة مع جميع الأنشطة الرياضية، لكنها تتطلب وقتاً طويلاً وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية. (op-cit:turpin bemark, 2002, p 57)

• طريقة التدريب الفتري:

والتدريب بهذه الطريقة يعني أن يعطى اللاعب حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهكذا تواليها، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً، وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة للسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

- **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل و تحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً. (74 p, 1993, martinK habil dornhoff)

• **طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم اخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا تواليها وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية تحمل القوة.

❖ تنمية التحمل الخاص:

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري بنوعيه، المرتفع الشدة لتطوير تحمل القوة والمنخفض الشدة لتطوير تحمل السرعة.

والمهم في التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب (كمال جميل الريطي، 2004، الصفحة 80).

2-2-2- القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها.

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص » (Matvieu (I.P) Apects gonda . 1983).

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك» (حنفي محمود مختار، 1974، الصفحة 62).

أ- أنواع القوة:

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضية:

❖ **القوة العضلية القصوى:** وتعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها».

❖ **سرعة القوة:** وتعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».

❖ **تحمل القوة:** وتعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » (مفتي إبراهيم حماد، 1993، الصفحة 216).

ب- تنمية القوة عند الأشبال:

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو ولين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، وعلى حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة . (1985. Jurgen weineck)

إن الألعاب والأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبكر.

2-2-3- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن. (محمود عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطي ، 1992، الصفحة 180.198)

ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (تشارلز بوتشر، 1964، الصفحة 181)

ويؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.

- سرعة انقباض وتقلص العضلات .

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع.

- التوافق

- نوعية الألياف العضلية.

- قابلية التلبية ورد الفعل في البداية.

أ- أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

❖ السرعة الدورية: (Vitesse cyclique)

وتعني ارتباط الحركة بالقوة وكمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه(أثير صبري و عقيل عبد الله الكاتب، 1980، الصفحة 48).

❖ سرعة رد الفعل:

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض والضرب والانتباه نحو مؤثرات خارجية ، ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب(تامر محسن واثق تاجي، 1976، الصفحة 56).

❖ السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترة زمنية(قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، 1984 ، الصفحة 48).

❖ سرعة الحركة (الأداء)

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن.

ب- تنمية السرعة عند الأشبال:

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، وتنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck"، ويرى " relhok - relments - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر وسرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، واللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، والتركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، والتمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي وعلى التسارع وسرعة الحركة ،وفي مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة والتي تبنى على عنصر اللعب والمطاردات، والتي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها(Weineck (j), 1986, P 91).

2-2-4- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة »،

أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » (محمود عوض البيسوني فيصل و ياسين الشاطي، الصفحة 220)

أ- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

❖ المرونة العامة : تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

❖ المرونة الخاصة: تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (مفتي إبراهيم حماد، 1993، الصفحة 226)

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

- المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.
- المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، وتكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية. (Jurgen Weineck . 1986, P 273)

ب- تنمية المرونة عند الأشبال:

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تتضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجاتها في حوالي السن (8 – 9 سنوات)، ثم بعد ذلك تتخفف تدريجيا، وتعتبر السن (10 - 15 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري. (E.Hahn .1981)

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب. (Jurgen , 1986, P 286)

(weinech

2-2-5- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق، الصفحة 197)

❖ تنمية الرشاقة عند الأشبال:

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان ، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة.

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 16 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة ، فيجب العمل على:

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة.

- الأداء العكسي للتمارين.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين.

- التغيير في أسلوب أداء التمارين.

ويرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، وإن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب (E.Hahn , P 96 , 1981).

أولاً: كرة القدم:**3-1- تعريف كرة القدم:**

أ - **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER. (رومي جميل، 1988، الصفحة 05)

ب - **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في داخل الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (علي عادل عبد البصير، 2004، الصفحة 90.89)

ج - **التعريف الإجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم حتى يكون هو الفائز، في زمن محدد ب 90 دقيقة من خلال شوطين كل شوط 45 دقيقة.

3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المعتمدة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسير ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة من الزمن كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر قبل البدء في اللعب، وتقسّم المبادئ الأساسية إلى ما يلي: (استقبال الكرة، المحاورة بالكرة، المهاجمة، رمي التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى). (بلقاسم كلي، 1997، الصفحة 46)

3-3- متطلبات كرة القدم:**3-3-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد احد أساسيات المباراة، لمل تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة)، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن احمد الشافعي، 1998، الصفحة 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية ما تحتاجه المباراة، والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة وبكل فعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

❖ الإعداد البدني لكرة القدم:

يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأشطة الرياضية (غازي صالح محمود، 2011، الصفحة 32).

كما ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين هما:

- **الإعداد البدني العام:** (préparation physique générale) يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لد الفرد الرياضي، فمهما كانت نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولا من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية (مفتي إبراهيم حمادة 2001، الصفحة 145).

- **الإعداد البدني الخاص:** (préparation physique spécifique) الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والقوة المميزة للسرعة للرجلين و الرشاقة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل للخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص و الاستعداد للمباريات.

3-3-2- المتطلبات مهارية والخطية للاعب كرة القدم:

أن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وهذه الخطط تعتمد على المهارات الأساسية التي تعتبر جوهر الانجاز في المباريات وبدونها لن يكون هنالك تنفيذ خطي سليم.

- ❖ **الإعداد المهاري والخطي:** يعتبر الإعداد المهاري احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت أداء الحركات المهارية، وتمر عملية اكتساب المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي، مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة ثم تليها مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة لنصل إلى المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإتقان و رسوخ المهارة.

بينما يهدف الإعداد الخطي إلى اكتساب اللاعب لكثير من المعلومات والمعارف الخطية المتعلقة بطبيعة النشاط و زيادة القدرة على التفكير واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المختلفة بما يتناسب مع الموقف سواء كان ذلك في

شكل فردي أو جماعي، وتطوير الحالة المهارية والخطية يكون من خلال التمرينات المختلفة ويطلق عليها البعض تمرينات المنافسة، وتأخذ التمرينات فيها صيغ وأشكال متنوعة منها:

- التمرينات المهارية.
- التمرينات المهارية والبدنية معا.
- التمرينات المهارية الخطية.
- التمرينات المهارية الخطية والمهارية معا.
- تمرينات المنافسة التدريبية (أمر الله أحمد البساطي، 1998، الصفحة 26).

3-4- أهداف رياضة كرة القدم: يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ (منهاج التربية البدنية، 1984، الصفحة 29).

ثانيا: المرحلة العمرية (14-17) سنة.

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد .

3-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة.

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا، وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج (سعدية محمد علي بهاور، 1980، الصفحة 25).

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، الصفحة 257).

ويرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1999، الصفحة 91).

وحسب إليزابيث هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر) (حامد عبد السلام زهران، 1995، الصفحة 20).

3-2- خصائص المرحلة العمرية (14 - 17) سنة:

3-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بالميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات ويقترحه "ford Guil" 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 .

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل (حمدي عبد المنعم، 1983، الصفحة 20).

3-2-2- الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبيه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عملياً حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب .

في مرحلة الطفولة هذه" خيال الطفل يصبح قوياً جداً و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة و الجنوح.

3-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلاً 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 منه عند الذكور بفارق عامين تقريباً في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

3-2-4- الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم نوجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي، 1974، الصفحة 233-234).

3-2-5- الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلاً:
- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (مصطفى فهمي، مرجع سابق، الصفحة 190).

3-3-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة:

3-3-3-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي جمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية (قاسم حسن حسين، 1998، الصفحة 19).

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية ، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة.

3-3-2- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتتعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية

بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، الصفحة 19).

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات(حنفي محمود مختار، مرجع سابق، الصفحة 98).

3-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و نمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقي و منحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها (جوليا بانطوني، 1991، الصفحة 114)

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير ...الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (أحمد سليمان روبي، 1996، الصفحة 54).

3-3-4- الاحتياجات الاجتماعية:

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) استثمارية

النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربيويًا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

3-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع 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 لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس 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 نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

● التقليل من الأوامر و النواهي.

● مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي (معروف زيات، 1996، الصفحة 15).

الفصل الثاني

الدراسات

المرتبطة بالبحث

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات بحيث كل بحث مكمل لدراسة سابقة أو بداية وتمهيد لدراسة قادمة، ولا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء أو الاستعانة بالدراسات السابقة أو المشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه الباحث وتمهيد له الطريق من أجل الخوض في اكتشاف نتائج لم يتوصل إليها الباحثون السابقون. وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث السابقة والمشابهة التي اعتمدا عليها كدليل موجه لنا في الطرق الصحيح لإنجاز هذا البحث وتفاذي الأخطاء، وسوف نتطرق إلى عرض هذه الدراسات في هذا الفصل.

2-1-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

2-1-1-1- دراسة الطالب شيخي المسعود 2016/2017:

- عنوان الدراسة: دور تدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم - فئة أواسط- . دراسة ميدانية أجريت على فرق ولاية المسيلة
- مشكلة الدراسة: هل يساهم التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين و تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟
- هدف الدراسة: بيان إن التدريب الفترتي مرتفع الشدة له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- فرض البحث: يساهم التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي.
- أداة البحث: استبيان .
- عينة البحث وكيفية اختيارها: أما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت بعض مدربي كرة القدم أندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب .
- أهم النتائج المتوصل إليها:
- ✓ أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط تتطور وتتزايد بواسطة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من خلال نظرة المدربين.
- ✓ تبين لنا أيضا أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.
- ✓ كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطور السرعة وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة فيها أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.
- التوصيات:
- ✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- ✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي النتائج.

2-1-2- دراسة الطالب طوطوي عبد الله 2014/2015:

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.
- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

➤ **فرضية الدراسة:** تعمل طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد .

➤ **أداة البحث:** اختبارات بدنية

➤ **أهم النتائج المتوصل إليها:**

أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أثر على القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر .

وتم إثبات أيضا أن البرنامج المقترح أثر أيضا على الجانب المهاري.

➤ **التوصيات:**

✓ الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي.

✓ ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة.

✓ تأكيد على أهمية مرحلة الإعداد الخاص لدى اللاعبين ودوره في تطوير مستوى الرياضي وفي تحقيق نتائج إيجابية.

✓ عمل بحوث ودراسات مشابهة باستخدام عينات مختلفة وفي أجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

2-1-3- دراسة مؤيد جاسم محمد و آخرون 2005/2004:

➤ **عنوان الدراسة:** اثر استخدام طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى عضلات الرجلين .

➤ **أهداف الدراسة:**

✓ تطوير القوى القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة و التدريب التكراري

✓ معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوى القصوى

➤ **المنهج:** استعمل الباحث المنهج التجريبي.

➤ **الوسائل:**

✓ الوسيط الحسابي .

✓ الانحراف المعياري.

➤ **نتائج البحث:**

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى عضلات الرجلين .

- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطور القوة القصوى لعضلات الرجلين .

- أن المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد و يسهل للمدرب برجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي

2-1-4- دراسة الطالب فلاح أحمد و حمدي باي سيد أحمد 2019/2018:

➤ **عنوان الدراسة:** تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و منخفض الشدة في تطوير صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أشبال عشعاشة أقل من 17 سنة .

➤ **فرض البحث:** للبرنامج التدريبي المعمول به له تأثير على صفة القوة والسرعة لدى العبي كرة القدم أشبال.

➤ **أهمية الدراسة:**

- ✓ كون الموضوع الذي نعالجه له أهمية كبيرة في علم التدريب.
- ✓ دراسة هذا الجانب من التدريب يعتبر من أساسيات طرق التدريب الرياضي.
- ✓ الصفات البدنية لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين اقل من 17 سنة
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **العينة:** تمثلت في 36 لاعب.
- **النتائج المتحصل عليها:**

توصلنا إثر دراستنا لصفة القوة والسرعة التي تعتبر مهمة وأساسية للاعبين كرة القدم فإن أفضل طريقة لتحسينها والوقوف دون فقدانها هي فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة كما توصلت الدراسة إلى أن كلما تدرينا بالطريقة هذه كان الوصول سريعا لتطوير هاته الصفتين .

➤ **التوصيات:**

- ✓ ضرورة استخدام الوحدات التدريبية في برامج تدريب الناشئين لما لها أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة وصفة القوة.
- ✓ ضرورة تصميم إختبارات تتماشى مع طبيعة الوحدات المقترحة من أجل تطوير هذه الصفة وتنميتها .
- ✓ إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

2-1-5- دراسة الباحث حامد بسام عبد الرحمان سلامة (2013) :

➤ **عنوان الدراسة:** أثر التدريب الفتري العالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

➤ **الهدف من الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحديد:

- ✓ أثر التدريب الفتري العالي الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.
- ✓ أثر تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.
- ✓ الفرق بين أثر استخدام كل من الطريقتين المرتفع الشدة والفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم .

➤ **الفرضية العامة:** توجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر طريقتي التدريب الفتري العالي الشدة و تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي.

➤ **منهج البحث:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الأقرب لحل المشكلات بطريقة علمية للتحكم في جميع متغيرات.

➤ **العينة:** أجريت الدراسة على عينة قوامه 30 ناشئا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (14-16 سنة) و وزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفتري عالي الشدة و تدريب الفارتلك حيث تم تطبيق البرنامجين التدريبيين لمدة 8 اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (90-120) دقيقة لبرنامج التدريب الفتري و من (65-90) دقيقة لبرنامج التدريب الفارتلك .

➤ **أهم النتائج المتوصل إليها:**

✓ إن برنامج التدريب الفتري أثر على جميع المتغيرات في الدراسة و بدلالة إحصائية باستثناء الدفع القبلي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي يكون بعد اختبار كوبر .

✓ إن برنامج التدريب الفتري أثر على جميع المتغيرات في الدراسة و بدلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

✓ لا توجد فروق دلالة إحصائية في القياس البعدي لغالبية المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في حين كانت الفروق دالة إحصائيا في متغيرات السرعة ونسبة الشحوم و حجم النبض حيث كانت الفروق فالسرعة لصالح طريقة التدريب الفتري بينما كانت الفروق في نسبة الشحوم و حجم النبض لصالح طريقة الفارتلك .

2-1-6- دراسة علي خضير عبيس الموسوي و اخرون (2006) جامعة بابل :

➤ **عنوان الدراسة:** "تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة و دقة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

➤ **الهدف من الدراسة :**

✓ التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة و دقة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

✓ التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بع المهارات الأساسية بكرة القدم .

✓ التعرف على أي طريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

➤ **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية و المتمثلة في شباب نادي الناصرية الرياضي و البالغ عددهم 12 لاعبا

➤ أدوات الدراسة:

- ✓ اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30 متر لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة .
- ✓ اختبار آلان بروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى.
- ✓ البرنامج التدريبي المطبق على العينتين و المكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة الى 08 أسابيع .

➤ أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ تبين أن كلا من طريقتي التدريب المرتفع الشدة و التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة و التي أثرت في دقة بغض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- ✓ إن طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التكراري كان لها تأثير واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر .
- ✓ إن مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

2-2- التعليل على الدراسات:

يتضح من خلال عرضنا للدراسات المرتبطة بالبحث العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط وسيقوم الباحث إلى عرضها بالتفصيل:

- ✚ من حيث المجال المكاني: الدراسات 1-2-4 دراسات جزائرية محلية و 3-5-6 دراسات أجنبية .
- ✚ من حيث متغيرات الموضوع: بالرغم من اختلاف صياغة الموضوع بين مختلف الدراسات إلا أن هناك اشتراك بينها وبين الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، القدرات البدنية المتمثلة في السرعة و القوة .
- ✚ من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعمل على تطوير القدرات البدنية المتمثلة في السرعة و القوة .
- ✚ من حيث المنهج المستخدم: اشتركت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي
- ✚ من حيث العينة وكيفية اختيارها: اغلب الدراسات السابقة استخدمت العينة المقصودة.

✚ من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية والاختبارات البدنية.

✚ من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار "ت" ستودنت... الخ.

✚ من حيث النتائج: اتفقت اغلب الدراسات على التأثير الإيجابي من خلال الفروق الدالة التي كانت لصالح القياس البعدي وأن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة حقق نتائج إيجابية في تطوير القدرات البدنية المتمثلة في السرعة و القوة .

2-3- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات من حيث:

- ✓ تحديد الإطار النظري لموضوع الدراسة.
- ✓ ضبط متغيرات الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.
- ✓ تم الاعتماد عليها في بناء وتصميم التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- ✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- ✓ التعرف على أهم الاختبارات البدنية وتحديد أنسبها.
- ✓ التعرف على الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.

خلاصة:

تشكل الدراسات السابقة والمثابرة أهمية كبرى لأي باحث فهي بمثابة خريطة الطريق الموجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه، فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة كما تفر لهم المعلومات النظرية وتساعدهم في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها. ومن خلال عرضنا للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبيّن للباحث أهمية هذه الدراسة بالنسبة لدراستنا الحالية من خلال إيجاد نقاط التشابه والاختلاف ومعرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث وكذا كيفية الوصول إلى تحقيق أهداف وفروض البحث، فقد كانت هذه الدراسات دليلاً للباحث حتى نهاية مشروع الدراسة.

الفصل الثالث

منهجية البحث

و اجراءاته

الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (فريدريك معتوق، 1998، صفحة 231).

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي، فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية، فالدراسة الاستطلاعية تعد الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الإطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية (أنجرس 2004، صفحة 298)، ولقد أصبح إجراء الدراسة الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه الكثير من الباحثين، وذلك لما قد يجده الباحث من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه المباشر إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها (زيان عمر، 1983، صفحة 130)، ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا كانت الدراسة الاستطلاعية مقسمة إلى مجموعة من الخطوات كالآتي:

✓ الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه تم ضبط متغيرات الموضوع بصفة نهائية وهي (تمرينات بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، التحمل الخاص).

✓ الخطوة الثانية:

الإطلاع والتقصي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب، المجالات العلمية، الدراسات المرتبطة، وعقد جلسات مع بعض الأساتذة في المعهد لأخذ المعلومات اللازمة لبناء التمرينات بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وكذا اختيار مجموعة من الاختبارات التي رشحت لقياس كل من تحمل السرعة وتحمل القوة.

✓ الخطوة الثالثة:

قام الباحث بزيارة الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة وكان ذلك في بداية شهر ديسمبر بحيث تحصل الباحث على قائمة اسمية لجميع الأندية الناشطة في الجهوي الثاني وسط U17.

✓ الخطوة الرابعة:

بعد اختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ثم التوجه مباشرة إلى الفريق محل الدراسة وهو (DRBK)، بحيث تم عقد جلسة مع المدرب ورئيس الفريق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق التمرينات

المقترحة وكذا الاختبار الميداني، وقد تحصل الباحث على الموافقة وتم تحديد الفترة الزمنية لتطبيقها وكذا تم معاينة مكان الدراسة والأدوات المتوفرة في النادي.

✓ الخطوة الخامسة:

✓ قام الباحث بتوزيع الاختبارات المرشحة حول الأساتذة المختصين وذلك بغرض اختيار الاختبار المناسب لقياس كل من تحمل السرعة و تحمل القوة ، وتم كذلك عرض التمرينات المقترحة على الأساتذة المختصين من أجل التحكيم والتعرف على مدى صلاحية هذه التمرينات في تطوير الصفات البدنية المذكورة سابقا وكذا مدى ملائمة التمرينات للفئة العمرية المستهدفة.

✓ الخطوة السادسة:

✓ تم تطبيق الاختبارات المرشحة من طرف الأساتذة على عينة من 10 لاعبين من فريق النادي الرياضي الهاوي جباحية ABRD، لتأكد من ثباته « Test-Retest » تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وكان ذلك في يومي 7 و 14 جانفي 2020.

2- الدراسة الأساسية:

2-1- منهج البحث:

المنهج هو مجموعة من الخطوات المنظمة والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة والطرق الفعلية التي يستخدمها الباحث لتفهم الظاهرة موضوع الدراسة (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 111). كما يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زرزواتي، 2002، صفحة 119).

ونظرا لطبيعة بحثنا الذي يقدم اقتراح تمرينات سيتم تجربتها على عينة مكونة من 16 لاعب من فريق نادي جمعية قادرية DRBK فإن المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج التجريبي.

والمنهج التجريبي هو: المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة (علاوي، وراتب، 1999، صفحة 211)، ويعد المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث لحل مشكلة بالطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (عوض صابر، وعلي خفاجة، 2002، صفحة 57).

➤ التصميم التجريبي:

تم الاعتماد على التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، ولجأ إليه الباحث للتغلب على مجموعة من الصعوبات المتضمنة اختيار المجموعات المتكافئة، ومن الناحية النظرية لا يوجد ضبط أفضل من استخدام نفس المجموعة في الحالتين طالما أن المتغير المستقل المرتبط

بخصائص أفراد المجموعة، والمؤثر في المتغيرات التابعة قد أحكم ضبطها، ويمكن أن يلخص الخطوات الإجرائية لهذا التصميم كما يلي:

- ✓ إجراء قياس قبلي.
- ✓ إدخال المتغير التجريبي.
- ✓ إجراء قياس بعدي.
- ✓ حساب الفرق بين المتوسط القبلي والبعدي (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 114).



الشكل (01)

مخطط يوضح التصميم التجريبي لسير الدراسة على عينة البحث

2-2- متغيرات البحث:

أولاً/ المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج (deslandes neve- 1976.p 20).

وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: مجموعة من التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

ثانياً/ المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي، وراتب، 1999، صفحة 213).

وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع في : التحمل الخاص

ثالثاً/ المتغيرات الدخيلة (المشوشة): هي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة، وهي مرتبطة بعملية الضبط (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 141).

ويعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (الغير تجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيراً غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها

أو فروق الاختبار في أفراد العينة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها (سلمو جواد، 2004، صفحة 129). وتمثل ضبط تلك الإجراءات بالشكل التالي:

أ/ متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

في هذه الخطوة تم ضبط وتحديد خصائص أفراد العينة والتي تؤثر في المتغير التابع وهي:

- ✓ العمر الزمني.
- ✓ العمر التدريبي.
- ✓ القياسات الجسمية (الطول والوزن).
- ✓ الجنس.

تم ضبط وتنشيط هذه العوامل والسيطرة عليها من خلال تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث وذلك بدلالة معامل الاختلاف CV،

ب/ المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

إن الإجراءات التجريبية التي يتبعها الباحث تؤثر في نتائج التجربة، لذلك من الضروري ضبط هذه الإجراءات والتحكم فيها للحصول على نتائج على درجة عالية من الصدق، وحتى يمكننا أن نرجع الفرق بين القياس القبلي والبعدي إلى تأثير المتغير التجريبي وحده، وعلى هذا الأساس قمنا بضبط وتنشيط المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية من خلال:

- ✓ المدة الزمنية للتجربة: تم إخضاع أفراد عينة البحث للتدريب في وقت واحد طيلة مدة التجربة.
- ✓ مكان التجربة: حيث تم إخضاع جميع أفراد العينة للتدريبات في مكان واحد (ملعب بلدية قاديوية).
- ✓ الاختبارات المستخدمة: حيث تم إخضاع جميع أفراد العينة التجريبية لنفس الاختبار وفي نفس الوقت.
- ✓ محتوى التمرينات وطرق تنفيذها: حيث تم إخضاع جميع أفراد العينة التجريبية لنفس التمرينات، ونفس طريقة التنفيذ، وإلزام اللاعبين بضرورة حضور الوحدات التدريبية واللاعب الذي يتغيب أكثر من وحدتين تدريبيتين يتم استبعاده من التجربة.

ج/ المتغيرات الخارجية:

تمثلت في تدريب أفراد المجموعة التجريبية في نفس الظروف البيئية وكذلك الحرص على عدم ممارسة أي نشاط رياضي خارج فترات التدريب.

2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث:

أولاً- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات"، ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (احمد بن مرسل، 2005، ص166).

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص20).

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية لأقل من 17 سنة ، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم لموسم 2020/2019 على 27 فريق.

الجدول رقم (01): يمثل مجتمع البحث

الرقم	الفريق	الرقم	الفريق	الرقم	الفريق	الرقم	الفريق	الرقم	الفريق
1	DRBK	7	IRBE	13	UBM	19	JSA	25	
2	RCH	8	ASCEH	14	ABO	20	WAV	26	
3	CRB	9	CRBO	15	FCT	21	OCA	27	
4	ABRD	10	USCK	16	OR	22			
5	USMB	11	USA	17	JSC	23			
6	CRT	12	WRD	18	JSA	24			

ثانياً- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً دقيقاً. (رشيد زواتي، 2007، ص334).

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصديه (العينة المقصودة) وهي "مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة" (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 72)، وهذا نظراً لصعوبة الوصول إلى الفرق الأخرى وكذا ملائمة الفريق للدراسة، تم أخذ العينة بطريقة قصديه، وتمثلت العينة في فريق الجمعية الرياضية لبلدية القادرية DRBK ، والمكون من 21 لاعب، اشتملت الدراسة على 16 لاعب كعينة للدراسة حيث تم استبعاد بعض اللاعبين من أجل إحداث التجانس في المجموعة ومن أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشياً مع طريقة التدريب المعتمدة.

جدول رقم: (02) يبين توزيع أفراد العينة

عينة البحث	عدد اللاعبين	اللاعبين المستبعدين	العدد النهائي
جمعية قادرية DRBK	21	05 لاعبين	16 لاعب

ثالثاً/ أسباب اختيار عينة البحث:

- ✓ سهولة الوصول إلى عينة البحث بالإضافة إلى عدم وجود صعوبات وعراقيل في تطبيق الاختبار والتمرينات المقترحة.
- ✓ احتلال العينة لمركز لا بأس به في الترتيب منذ بداية الموسم 2020/2019.
- ✓ توفر الإمكانيات اللازمة لتطبيق الاختبار والتمرينات المقترحة.
- ✓ ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة.

رابعاً/ التجانس:

يقصد بالتجانس أن لا يكون هناك اختلاف كبير في صفات العينة، ومن أجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث مثل الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوي

لأفراد العينة ثم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات عينة البحث والتأكد من وجود تجانس في تلك المتغيرات، وتم ذلك من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف (CV). حيث يشير التكريري والعبدي (1999، ص178) كلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد تجانسا عاليا، وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة.

أ/ التجانس في متغيرات (السن، الطول، الوزن):

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
السن (سنة)	16.18	0.54	3.33
الطول (سنتم)	169.56	5.88	3.46
الوزن (كغ)	60.18	6.05	10.05

الجدول رقم (03): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات السن، الطول، الوزن . التحليل: من خلال الجدول رقم (03) التي تبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات المقاسة نجد أن عينة البحث التجريبية تتمتع بتجانس جيد في متغيرات (السن، الطول، الوزن) وهذا بدلالة قيم معامل الاختلاف (CV) والتي كانت جميعها أقل من 30%.

ب/ التجانس في المتغيرات البدنية:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
تحمل السرعة	26.22	0.59	2.26
تحمل القوة	44.62	7.06	15.82

الجدول رقم (04): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (تحمل السرعة، تحمل القوة). التحليل: من خلال الجدول رقم (04) التي تبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات المقاسة نجد أن عينة البحث التجريبية تتمتع بتجانس جيد في متغيرات (تحمل السرعة و تحمل القوة) وهذا بدلالة قيم معامل الاختلاف (CV) والتي كانت جميعها أقل من 30%.

أولاً/ المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق جمعية قادرية DRBK لكرة القدم 17U بمقدار 16 لاعب، و 10 لاعبين من فريق النادي الرياضي الهاوي جباحية ABRD كعينة استطلاعية.

ثانياً/ المجال المكاني: وهنا يمكن تقسيمها إلى نقطتين مرتبطتين بجانب الدراسة (الجانب النظري والجانب التطبيقي)، حيث قمنا بجمع المعلومات المتعلقة بالجانب النظري في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، أما فيما يخص الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبار القبلي والبعدي وكذا التمرينات المقترحة في ملعب بلدية قادرية.

ثالثاً/ المجال الزمني: قسم أيضا إلى قسمين:

- حيث بدأ الباحث بتحديد المعالم النظرية للدراسة ابتداء من منتصف شهر أكتوبر 2019 إلى غاية شهر ديسمبر 2019.

- أما بالنسبة للجانب التطبيقي تم إجرائه كالتالي:

✓ تم تصميم التمرينات البدنية تماشيا مع الجانب النظري من منتصف شهر أكتوبر إلى غاية نهاية شهر ديسمبر

✓ تم ترشيح الاختبارات وتحكيمها من طرف الأساتذة في منتصف شهر ديسمبر.

✓ تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية للتحقق من الصدق والثبات في يومي 07 و 14 جانفي 2020.

✓ تم تطبيق الاختبار القبلي يوم 16 جانفي 2020.

✓ كانت بداية تطبيق التمرينات يوم 21 جانفي 2020 إلى غاية 25 فيفري 2020.

✓ تم تطبيق الاختبار البعدي 27 فيفري 2020.

• ملاحظة: تم تطبيق الاختبارات والتمرينات في نفس التوقيت وكان على الساعة 17:00 مساءً، وتم اختيار يوم الثلاثاء والخميس كأيام للتطبيق.

2-5- أدوات الدراسة:

لا يمكن الوصول إلى أي نتيجة في أي عمل أو دراسة دون اللجوء إلى أدوات ووسائل تساعد الباحث على تحقيق النتائج والوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة والتحقق من صحة الفرضيات، ولهذا قام الباحث باختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع الدراسة والتي تنحصر في مجال البحث وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي:

-الدراسة النظرية: تم الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من قواميس، كتب، مذكرات، مجلات، منشورات، شبكة الإنترنت، دراسات سابقة.....الخ سواء كانت عربية أو أجنبية، والهدف منها تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.

-التمرينات الخاصة: قام الباحث بتطبيق تمرينات خاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، تحمل القوة).

- الاختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزته التمرينات بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة.

2-6- الأسس العلمية للاختبارات (سيكومترية الأداة):

ويجب على الباحث قبل استخدامه للاختبارات التي قام بانتقائها وترشيحها أن يراعي فيها الشروط والأسس العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية، وعلى الرغم من أن اختباراتنا تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية إلا أن الباحث عمد إلى التأكد من مدى صدق وثبات القياس لهذا الاختبار، وقد أشار السويفي (1999، ص10) في هذا الصدد "أن يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات التي يرغبون في استخدامها على الصيغات التي يتم تطبيق الاختبارات عليها، وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبارات لضمان التحديث الدائم والمستمر للاختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة"

➤ الثبات:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 106)، ويقول فان دالين (Vandalin) عن ثبات الاختبارات "أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط" (حسانين، وصبحي، 1995، صفحة 193).

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الإختبار وإعادة الإختبار « Test-Retest » من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء وقد قمنا في بحثنا هذا بحساب معامل الثبات باستخدام أسلوب طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" على عينة مكونة من 10 لاعبين من خارج عينة البحث ونفس

المجتمع وبالضبط من فريق النادي الرياضي الهاوي جباحية ABRD لكرة القدم أقل من 17 سنة، وكان بفواصل زمني بين الاختبارين (الاختبار الأول والاختبار الثاني) أسبوع واحد، وقد حرص الباحث أن يكون تطبيق الاختبارين في نفس الظروف ونفس الوقت ونفس شروط الاختبار، وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط "بيرسون".

➤ الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (Barrow)، ومك جي (MC-GEE) إلى أن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها (موفق أسعد، 2011، الصفحات 20-21)، بمعنى أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 105). ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث الصدق الذاتي، والصدق الذاتي للاختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (نصر الدين، 2006، صفحة 216).

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

جدول رقم (03): يمثل نتائج معامل الثبات والصدق لاختبارات البدنية (تحمل السرعة.تحمل القوة).

الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	قيمة (r) المحسوبة	Sig p-value	مستوى الدلالة
اختبار تحمل السرعة	10	0.999	0.708	0.00	0.05
اختبار تحمل القوة		0.990			

يظهر من خلال الجدول رقم () وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات الاختبار في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنفس العينة الاستطلاعية حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب

(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغت 0.708 وهذا يعني أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية جدا عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف والشروط، كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة الصدق الذاتي عالية ومنه نستطيع الحكم بصلاحية الاختبار المستخدم.

➤ الموضوعية:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الإجابات (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 107).

ويشير فان دالين (VAN DALIN) إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب (عيسوي، 2003، صفحة 332)، وترجع الموضوعية في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به.

2-7- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

1: تحمل القوة (عضلات الرجلين).

أ- اسم الاختبار: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

ب- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

ج- الأدوات و الوسائل: مكان مستوي و مناسب للقيام بالاختبار، ميقاتييه.

د- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، يضع اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة للوضع الابتدائي و هكذا لمدة 90 ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة.



الشكل رقم () : يمثل اختبار القفز المتكرر للأعلى

- الجدول رقم () : يمثل مستويات اختبار تحمل القوة (عضلات الرجلين).

التقدير	النتيجة
ممتاز	53 تكرار
متوسط	42 تكرار
ضعيف	38 تكرار

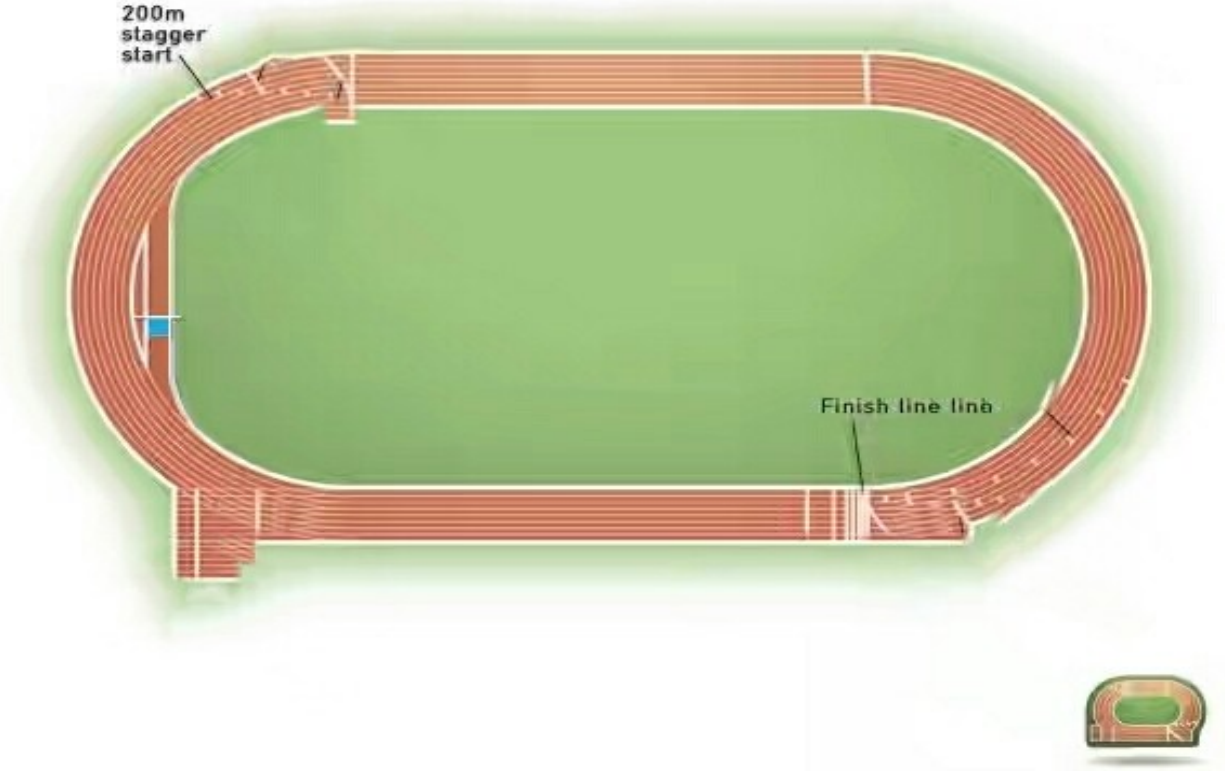
2: تحمل السرعة

أ- اسم الاختبار: اختبار تحمل السرعة (200 م).

ب- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.

د- وصف الاختبار: ركض مسافة (200 متر) من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



الشكل رقم () : يمثل اختبار تحمل السرعة (200 م).

- الجدول رقم () : يمثل مستويات اختبار تحمل السرعة (200 م).

التقدير	النتيجة
ممتاز	24 ثانية و 90 جزء من المائة
متوسط	25 ثانية و 50 جزء من المائة
ضعيف	26 ثانية و 20 جزء من المائة

2-8- البرنامج التدريبي (التمرينات المقترحة):

- اسم البرنامج: تمرينات خاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير التحمل الخاص للاعبين كرة القدم فئة أشبال (u17).
- نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي
- عدد الحصص: احتوى البرنامج على 12 مجموعة يتم تنفيذها في 12 وحدة تدريبية، بالإضافة إلى الاختبار القبلي والبعدي.
- طبيعة الحصص: تعليمية + تدريبية + تنافسية.
- مكونات الوحدة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية.

*المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمرينات تحضيرية لدخول في النشاط.

- 1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمرينات الإطالة.
- 3- بعض أبجديات السباق. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

*المرحلة الرئيسيّة: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالصفة المختارة لدراسة

- 1- دائرة (تمارين الجري بالكرة وبدون كرة). 2- دائرة (التمارين الخاصة بالصفة المختارة للدراسة).

- 3- دائرة (التمارين المركبة). 4- دائرة (مباراة تطبيقية).

*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

- 1- جري خفيف حول الملعب.
- 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

❖ صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح: تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية

على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية مرفق باستمرار تقييمية للبرنامج وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

- الجدول رقم () يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ مساعد (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

3	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

➤ الإطار العام للبرنامج التدريبي:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يقوم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية وفق قواعد وأسس علمية هي التي تؤدي إلى تطوير حالة الفرد وتجعله قادرا على القيام بواجبات ومهام النشاط الممارس، وهو الحال بالنسبة للبرامج التدريبية في كرة القدم التي يجب أن تكون مبنية على أسس وقواعد علمية وذات أهداف واضحة وتتلاءم مع إمكانيات وقدرات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

➤ الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي (التمرينات المقترحة):

تم تصميم التمرينات المقترحة بالاعتماد على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرامج التدريبية، وبالاعتماد على الشبكة العالمية للمعلومات (internet)، وبالإضافة إلى آراء السادة الدكاترة والخبراء المختصين في تصميم البرنامج التدريبي، وقد تم بناء التمرينات وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✓ مراعاة التمرينات لخصوصية المرحلة العمرية.
- ✓ مراعاة التمرينات لطبيعة التشكيلات ومساحات الملعب والإمكانات المتوفرة.
- ✓ مراعاة التمرينات للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من حيث التدرج في الحمل التدريبي، الفروق الفردية والاستمرارية...الخ.
- ✓ مراعاة عنصر مرونة التمرينات حتى يتسنى للباحث التكيف مع العقبات التي تواجهه، وتسهيل بلوغ الأهداف المسطرة.
- ✓ احترام مبادئ التدريب الرياضي وأسس التخطيط الرياضي.

➤ مدة البرنامج (التمرينات المقترحة):

حددت مدة التطبيق ب 6 أسابيع، بمعدل حصتين في الأسبوع يومي الثلاثاء والخميس، وقد تم تطبيق التمرينات المقترحة في 12 وحدة تدريبية، حيث استغرق هذا البرنامج مدة شهر ونصف في الفترة

الممتدة من 16 جانفي 2020 إلى غاية 27 فيفري 2020. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالملعب البلدي لنادي جمعية قاديوية.

2-9- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الاختبارات البدنية للوقوف على مستوى النمو.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

2-10- الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR
- ميقاتيه.
- ملعب كرة القدم .
- ديكامتر لقياس المسافات.
- شريط لتقسيم المرمى.
- الحلقات البلاستيكية.
- استمارات التسجيل

2-11- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي بحث أن يستغني عن الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها الباحث، فالاعتماد على الإحصاء يقوده إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة الدقيقة وقد تم استخدام الإحصاءات التالية:

➤ برنامج IBM SPSS V22: هو برنامج إحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

وفيما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال هذا البرنامج:

➤ المتوسط الحسابي:

تهدف كلمة المتوسط للتعبير عن مجموعة من القيم بطريقة مبسطة ووجيزة، فهو أكثر مقاييس النزعة المركزية دقة واستخداماً لأنه يعتمد على جميع درجات التوزيع بحيث يساعد على تفسير أية علامة فرية على كونها تحت الوسط وفوقه (خضر، 2006، صفحة 360).
بحيث المتوسط الحسابي يساوي مجموع التكرارات قسمة عددها (مراد، 2002، صفحة 85).

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

➤ الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:
(الجادى، وأبو حلو، 2009، صفحة 424)

➤ معامل الارتباط البسيط بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز « r » ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين (حمي، 1993، صفحة 48).

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

➤ اختبار "ت" ستودنت (T Sudent) :

يستخدم اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة، وللعينات المتساوية والغير متساوية (السيد، 1998، الصفحة 203).

وقد استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت (T Sudent) لعينتين مرتبطتين وعلاقته كالتالي:

$$T = \frac{\sum s}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum s^2 - (\sum s)^2}{n-1}}}$$

المعادلات المستخرجة يدويا:

➤ معامل الاختلاف CV : هو عبارة عن النسبة بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي يستعمل خاصة في المقارنة بين توزيعات إحصائية غير متجانسة ويرمز لهذا المقياس بالرمز CV وتكتب علاقته بالشكل التالي:

(جلاطو، 2012، صفحة 100).

$$CV = SD \div Mean \times 100$$

➤ معادلة المفاضلة (الأهمية النسبية): كما ذكرها السعداوي والجنابي (2013، ص 120-121)

- مجموع الدرجات = مجموع (عدد التكرارات × درجة الأهمية)

- القيمة العليا لمدى الدرجات = عدد الخبراء × أعلى درجة

- درجة الأفضلية للاختبار = مجموع درجات ÷ الاختبار القيمة العليا × 100

➤ حجم التأثير (E.SIZE): كما ذكره الياسري ومردان وهويدي (2011، ص 230-233)

$$E. SIZE = \sqrt{T^2 \div T^2 + DF}$$

ومن ثم نستدل على الأثر من خلال مقارنة القيمة المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson) وهي:

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) أقل من (0.10) لا يمكن القول أنه يوجد أثر.

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.10 - 0.29) يعتبر حجم الأثر صغيرا.

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.30 - 0.49) يعتبر حجم الأثر متوسطا.

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) من (0.50 - فما فوق) يعتبر حجم الأثر كبيرا.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث من أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة وكذا

توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، حيث قمنا بعرضها بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها كما تم توضيح المجالات التي تمت فيها الدراسة، وتحديد متغيرات الدراسة، المنهج المستخدم، المجتمع والعينة، كما تم عرض الوسائل الإحصائية التي من خلالها تمت معالجة المعلومات المتحصل عليها.

كل هذه الخطوات هي التي حددت معالم البحث من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، والتمهيد لعرض النتائج التي تم الحصول عليها جدوليا وبيانيا وكتابيا لإفادة القارئ وتحقيقا لمتطلبات البحث العلمي

الفصل الرابع

تحليل و مناقشة

النتائج

تمهيد:

إن من متطلبات البحث العلمي عرض وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وهذا من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها.

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الدراسة، ولتسهيل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها قمنا بعرض هذه النتائج في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية بغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استنادا إلى البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي أو إنجاز دراسات أو بحوث أخرى ذات صلة بالموضوع.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تقرر:

توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ صياغة الفرضية الصفرية والبديلة:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ نوع الفرض: غير موجه للطرفين.

➤ الأدوات الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضية:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (T -test) لعينتين مرتبطتين، ويفيد هذا الاختبار في الكشف عن ما إذا كان هناك فروق معنوية (دالة إحصائية) بين القياسين القبلي والبعدي.

➤ مستوى الدلالة: تم الاعتماد على مستوى الدلالة الأكثر شيوعاً واستخداماً وهو (5%).

➤ درجة الحرية (df): يساوي عدد العينة - 1 بمعنى $df = 16 - 1 = 15$

➤ القرار الإحصائي:

- الطريقة الأولى: نقارن بين قيمة (T -test) المحسوبة وقيمة (T -test) الجدولية، فإذا كانت قيمة (T -test) المحسوبة أكبر من قيمة (T -test) الجدولية نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا كانت قيمة (T -test) المحسوبة أقل من قيمة (T -test) الجدولية نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

- الطريقة الثانية: نقارن قيمة الخطأ (Sig) مع مستوى الدلالة (5%) المعتمدة، فإذا قيمة (Sig) أقل أو تساوي مستوى الدلالة (5%) نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا قيمة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة (5%) نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

وبما أننا استخدمنا البرنامج الإحصائي IBM Spss V22 سنعمد على الطريقة الثانية.

➤ حساب حجم التأثير ($E. Size$): ثم مقارنة قيمته المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون ($Pearson$)، أنظر

الصفحة ().



أولاً/ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى الخاص بتحمل السرعة للمجموعة التجريبية.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف CV	Std Error الخطأ المعياري
تحمل السرعة	القبلي	26.01	1.54	%5.93	0.24
	البعدى	25.69	1.56	%6.08	0.26

الجدول رقم ()

يبين الإحصاءات الوصفية لقيم تحمل السرعة للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغير	وسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	درجة الحرية	(T) المحسوبة	P. Value (Sig)	دلالة الفروق	حجم التأثير	دلالة التأثير
تحمل السرعة	0.75	0.32	0.08	15	9.487	0.000	دال	0.92	كبير جدا

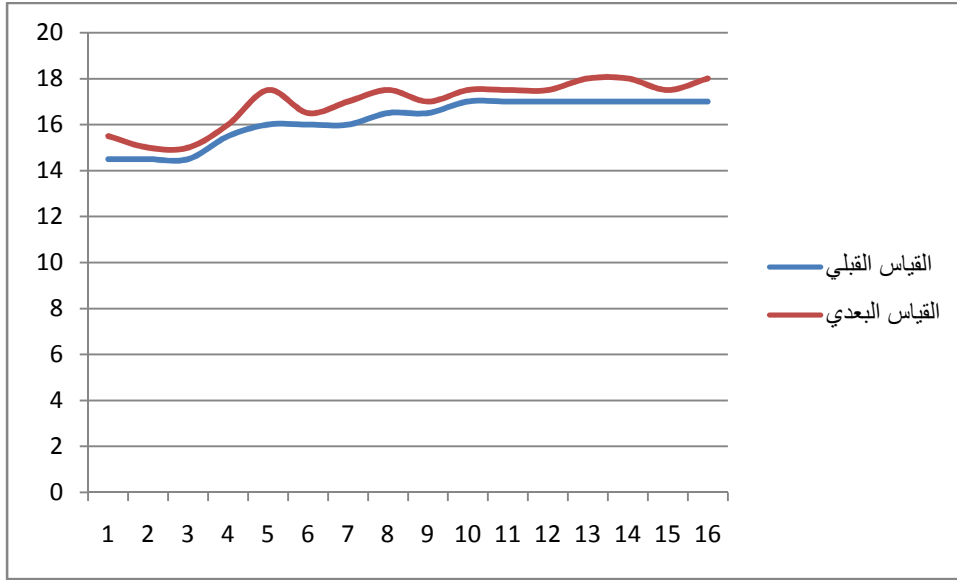
الجدول رقم ()

يبين قيم وسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ المعياري (Sig)

والدلالة وحجم التأثير لقيمة تحمل السرعة للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الشكل ()

يوضح منحنى التغير في قيم تحمل السرعة لأفراد العينة التجريبية.



➤ عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدولين () و ()، الإحصاءات الوصفية وقيم وسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيم (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ (Sig) والدلالة الإحصائية للفروق في القياسات القبلية والبعدي لتحمل السرعة وأخيراً قيمة حجم التأثير (E. Size) ودلالاتها الناتجة من التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية. وسنعرض هذه النتائج بشيء من التفصيل:

من خلال الجدول رقم () نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بلغت في اختبار تحمل السرعة (26.01) و انحرافه المعياري بلغ (1.54) بخطأ معياري قدره (0.24) ونسبة اختلاف قدرت ب (5.93%)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (25.69) وانحرافه المعياري بلغ (1.56) بخطأ معياري قدره (0.26) ونسبة اختلاف قدرت ب (6.08%)، ومن خلال الجدول رقم () يظهر أن وسط الفروق (Mean Differences) بين القياسين القبلي والبعدي بلغ (0.75) وانحراف الفروق (SD of Differences) (0.32) بخطأ معياري (Std. Error) قدره (0.08)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص القياسين القبلي والبعدي.

ولبيان الفروق بين النتائج استخدمنا الاختبار المعلمي (اختبار T ستودنت للعينات المرتبطة) حيث جاءت قيمة (T-test) بمقدار (9.487) وباحتمالية خطأ (P-Value/Sig) بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (المعنوية) 5%، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لتحمل السرعة ولصالح القياس البعدي (في اتجاه الوسط الأكبر $P - Value \div 2$) والشكل رقم () يوضح ذلك، وتم تأكيد هذه الفروق بشكل علمي من خلال حجم التأثير (E. Size) والذي بلغ (0.92) وهي قيمة تدل على التأثير الكبير للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير تحمل السرعة إذا ما قارناها بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson).

➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تطور في مستوى تحمل السرعة وهو راجع إلى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة المبني وفق أسس وقواعد علمية بحيث أكد محمد محمود "على أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة والمبنية وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني" (عبد الدايم محمد محمود، 1985، الصفحة 136). إذن فالتمرينات المقترحة لها قدرة كبيرة على التأثير في تطوير تحمل السرعة وهذا نظرا لاحتواء التمرينات المقترحة على جهد بدني مشابه لما يقوم به اللاعب أثناء المباراة .

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تقر:

توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ صياغة الفرضية الصفرية والبديلة:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ نوع الفرض: غير موجه للطرفين.

➤ الأدوات الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضية:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (T -test) لعينتين مرتبطتين، وبفيد هذا الاختبار في الكشف عن ما إذا كان هناك فروق معنوية (دالة إحصائية) بين القياسين القبلي والبعدي.

➤ مستوى الدلالة: تم الاعتماد على مستوى الدلالة الأكثر شيوعا واستخداما وهو (5%).

➤ درجة الحرية (df): يساوي عدد العينة - 1 بمعنى $df = 16 - 1 = 15$

➤ القرار الإحصائي:

- الطريقة الأولى: نقارن بين قيمة (T -test) المحسوبة وقيمة (T -test) الجدولية، فإذا كانت قيمة (T -test) المحسوبة أكبر من قيمة (T -test) الجدولية نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا كانت قيمة (T -test) المحسوبة أقل من قيمة (T -test) الجدولية نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

- الطريقة الثانية: نقارن قيمة الخطأ (Sig) مع مستوى الدلالة (5%) المعتمدة، فإذا قيمة (Sig) اقل أو تساوي مستوى الدلالة (5%) نرفض الفرضية الصفرية (H0) ونقبل الفرضية البديلة (H1)، أما إذا قيمة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة (5%) نقبل الفرضية الصفرية (H0) ونرفض الفرضية البديلة (H1).
وبما أننا استخدمنا البرنامج الإحصائي IBM Spss V22 سنعتمد على الطريقة الثانية.

➤ حساب حجم التأثير (E. Size): ثم مقارنة قيمته المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson)، أنظر الصفحة ().

أولاً/ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي الخاص بتحمل القوة للمجموعة التجريبية.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف CV	Std Error الخطأ المعياري
تحمل القوة	القبلي	44.56	7.72	%5.77	0.84
	البعدي	49.75	8.44	%5.89	0.90

الجدول رقم ()

يبين الإحصاءات الوصفية لقيم تحمل القوة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

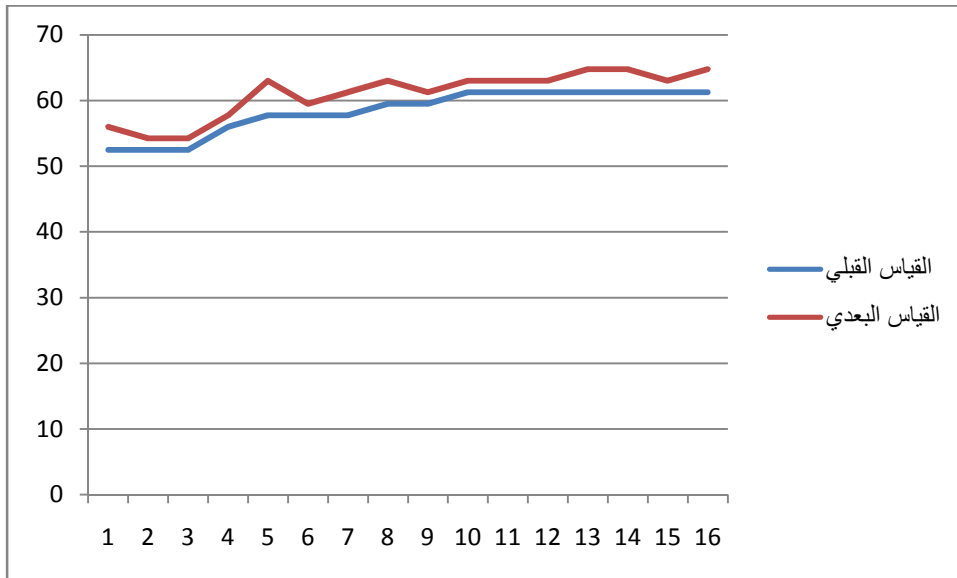
المتغير	وسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	درجة الحرية	(T) المحسوبة	P. Value (Sig)	دلالة الفروق	حجم التأثير	دلالة التأثير
تحمل القوة	2.63	1.10	0.28	15	9.487	0.000	دال	0.92	كبير جدا

الجدول رقم ()

يبين قيم وسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ المعياري (Sig) والدلالة وحجم التأثير لقيمة تحمل القوة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الشكل ()

يوضح منحنى التغير في قيم تحمل القوة لأفراد العينة التجريبية.



➤ عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدولين () و ()، الإحصاءات الوصفية وقيم وسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيم (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ (Sig) والدلالة الإحصائية للفروق في القياسات القبلي والبعدي لتحمل القوة وأخيراً قيمة حجم التأثير (E. Size) ودلالاتها الناتجة من التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية. وسنعرض هذه النتائج بشيء من التفصيل:

من خلال الجدول رقم () نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بلغت في اختبار تحمل القوة (44.56) و انحرافه المعياري بلغ (7.72) بخطأ معياري قدره (0.84) ونسبة اختلاف قدرت ب (5.77%)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (49.75) وانحرافه المعياري بلغ (8.44) بخطأ معياري قدره (0.90) ونسبة اختلاف قدرت ب (5.89%)، ومن خلال الجدول رقم () يظهر أن وسط الفروق (Mean Differences) بين القياسين القبلي والبعدي بلغ (2.63) وانحراف الفروق (SD of Differences) (1.10) بخطأ معياري (Std. Error) قدره (0.28)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص القياسين القبلي والبعدي.

ولبيان الفروق بين النتائج استخدمنا الاختبار المعلمي (اختبار T ستودنت للعينات المرتبطة) حيث جاءت قيمة (T-test) بمقدار (9.487) وباحتمالية خطأ (P-Value/Sig) بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (المعنوية) 5%، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لتحمل القوة ولصالح القياس البعدي (في اتجاه الوسط الأكبر $P - Value \div 2$) والشكل رقم () يوضح ذلك، وتم تأكيد هذه الفروق بشكل علمي من خلال حجم التأثير (E. Size) والذي بلغ (0.92) وهي قيمة تدل على التأثير الكبير للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير تحمل القوة إذا ما قارناها بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson).

➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي في تحمل القوة للمجموعة التجريبية أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحمل القوة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تطور في مستوى تحمل القوة وهو راجع إلى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17، وجاءت الفرضية العامة على النحو التالي:

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اثر في تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

أما الفرضيات الجزئية فكانت على النحو التالي:

- توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

افترض الباحث أنه " توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية" وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بحمل السرعة، ومن خلال النتائج المتوصل إليها

والموضحة في الجدول رقم () والجدول رقم () والشكل رقم () تبين أنه توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يطور تحمل السرعة.

بناء على ما سبق يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت وبهذا يمكن القول أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة المطبقة على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير تحمل السرعة.

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

افترض الباحث أنه " توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية" وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بتحمل القوة، ومن خلال النتائج المتوصل والموضحة في الجدول رقم () والجدول رقم () والشكل رقم () تبين أنه توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يطور تحمل القوة.

بناء على ما سبق يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وبهذا يمكن القول أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة المطبقة على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير تحمل القوة.

4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

- كانت الفرضية العامة للدراسة تتمحور حول: للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اثر في تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، تبين أن التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة قد أثرت في تطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17، وهو ما أثبتته النتائج المتحصل عليها وما ينطبق على نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على التأثير الفعال للتدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية كل من تحمل السرعة و تحمل القوة ، وعليه نستخلص أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

الجدول رقم ()

مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	الفرضية الأولى
تحققت	توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في تحمل القوة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	الفرضية الثانية
تحققت	تؤثر التمرينات بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17.	الفرضية العامة

خلاصة:

لقد تمكن من خلال هذا الفصل من تحليل النتائج المتحصل عليها من اختبار تحمل السرعة و تحمل القوة المطبق على العينة التجريبية عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وقمنا بمناقشتها وتفسيرها وذلك من أجل الوصول إلى تحديد دلالة الفرق بين القياسات القبلية والبعديّة وكذا معرفة مدى تأثير التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17، و أيضا لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في دراستنا هذه، وقد أثبتت الدراسة صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية العامة التي مفادها تؤثر التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17.

الاستنتاج

العام

الاستنتاج العام:

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وما أظهرته نتائجه هذه الدراسة والظروف التي أجريت فيها، ومن خلال المعطيات النظرية وكل ما قدم في الجانب النظري، وبناء على الدراسة الميدانية التي قمنا بها على لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لنادي جمعية قادريّة DRBK الناشط في الجهوي الثاني وسط هواة، ومن خلا عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها ثم التوصل إلى جملة من الاستنتاجات كآآتي:

➤ المجموعة التجريبية التي مارست التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة مرتين في الأسبوع كانت النتائج المتحصل عليها في اختبار تحمل السرعة و تحمل القوة والتي تستهدف كل من تحمل السرعة و تحمل القوة وبعد المعالجة الإحصائية أوضحت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

➤ إن التدريب الفترتي مرتفع الشدة كان له أثر كبير جدا في تنمية تحمل السرعة.

➤ إن التدريب الفترتي مرتفع الشدة كان له أثر كبير جدا في تنمية تحمل القوة.

➤ إن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أصبح أكثر الأساليب استخداما في مجال كرة القدم وذلك لأن طبيعة الجهد في هذا الأسلوب يشبه كثيرا الجهد المبذول أثناء المباراة.

➤ إن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تعتبر من أفضل الطرق التدريبية لتنمية صفة التحمل الخاص وذلك من خلال التأثيرات الفسيولوجية الإيجابية التي تحدثها على جسم الرياضي أثناء التبادل الجيد بين فترات الجهد وفترات الراحة.

➤ ومن خلال النتائج المتحصل نستنتج أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة له فعالية في تطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17 وبذلك فإن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت.

اقتراحات وفروض

مستقبلية

➤ اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء النتائج التي خلصت إليها الدراسة، وكذا المناقشة التي تمثلت في الجانب التطبيقي والتي تمحورت حول تأثير تمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم U17، خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في ميدان التدريب الرياضي عامة والتحضير البدني خاصة وكذا ترقية المستوى العلمي، وكانت كالآتي:

➤ ضرورة إعداد البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لتطوير الجانب البدني واستخدام طرق التدريب المختلفة.

➤ ضرورة اهتمام المدربين بمرحلة التحضير البدني في بداية الموسم الرياضي.

➤ الاعتماد على التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتحسين صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

➤ زيادة نسبة استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في برامج التحضير البدني للاعبي كرة القدم.

➤ ضرورة تكويم المدربين على استعمال الوسائل التكنولوجية في علم التقويم والقياس واستغلال النتائج في برمجة التدريب.

➤ ضرورة إجراء المدربين للاختبارات في بداية الموسم الرياضي مع متابعة تطور الحالة التدريبية للاعبين طوال الموسم الرياضي بإجراء اختبارات تقييمية.

➤ استخدام نتائج الاختبارات القبلية لبناء البرامج التدريبية.

➤ ضرورة معرفة قدرة التحمل الخاص لكل لاعب لاستخدامها كمؤشر لتحديد شدة التدريب الخاصة بكل لاعب.

➤ إجراء دراسات أخرى حول تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على صفة التحمل الخاص.

خاتمة

خاتمة:

التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد اللاعبين وفق برامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي، وإن تخطيط هذه البرامج التدريبية من أهم أسباب نجاح المدرب أو المحاضر البدني، فهي تعتبر العامل المهم في الاستمرارية والتطور من مرحلة إلى أخرى وبالتالي الرفع من المستوى البدني والفسولوجي للاعبين في الوقت المناسب للمرحلة، سواء كانت مرحلة الإعداد أو مرحلة المنافسة أو المرحلة الانتقالية، وكل هذا لتحقيق أفضل مستويات الانجاز الرياضي، ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث على أفضل الطرق والمناهج التدريبية التي عن طريقها يتم تطوير الحالة التدريبية للرياضي والوصول به إلى مرحلة الفورمة الرياضية في الوقت المناسب من أجل إعداده لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج، ولهذا وجب على المدربين اختيار أفضل الأساليب والطرق التدريبية والأكثر فعالية.

وفي دراستنا هذه وقع الاختيار على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كمتغير مستقل، فقد تم التركيز عليه من قبل الباحث حيث أنه يعتبر أفضل طريقة للتدريب بالنسبة للعبة كرة القدم وهذا لتشابهها مع طبيعة الجهد المبذول والمتمثلة أصلا في مجموعة من المجهودات تفصل بينها فترات راحة، وهذا ما نراه أثناء المباراة من تكرار عمليات الجري تفصل بينها فترات راحة سواء كان ذلك بالكرة أو بدون كرة و هنا يكون اللاعب في حاجة لتطوير تحمل السرعة، وكذلك الارتفاع لضرب الكرة بالرأس والإلتحامات والصراعات الفردية التي تحتاج تحمل للقوة و اعطاء نتائج حسنة، وكل هذه الحركات تحمل صفة التبادل بين الشدة العالية و فترات الراحة حتى يستطيع إكمال 90 دقيقة بدون الشعور بالتعب المبكر، وتعتبر هذه القدرات العامل المحدد للياقة البدنية والفسولوجية للاعب كرة القدم، حيث كلما زادت عنده هذه القدرات تحسن لديه الأداء وتمتع بكفاءة عالية على مقاومة التعب وقد ركز العلماء والباحثون كثيرا على دراسة هذه القدرات رغبة منهم في حل كثير من المشاكل المتعلقة سواء بالتدريب أو بالأداء أثناء المباراة، ويعد كل من تحمل السرعة و تحمل القوة من أهم المؤشرات التي تدل على الجاهزية وعلى كفاءة اللاعب الفسولوجية في مقاومة التعب.

ومن هذا المنطلق ومن خلال مشكلة ميدانية بكرة القدم الجزائرية للهواة في ضعف نسبة الاعتماد على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في التحضير البدني خاصة في مرحلة الاعداد البدني الخاص وكذا الضعف الملحوظ في تخطيط البرامج التدريبية جاء موضوع بحثنا والذي كان يهدف إلى الكشف عن تأثير تمارين بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، ولقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا إلى معرفة فاعلية هذه الطريقة التدريبية في التأثير على هذه القدرات، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة قيد الدراسة، ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي تساعد على رسم خطوات البحث، وصولا إلى تنظيم النتائج وتحليلها لنختتمها بطول واقتراحات وفروض مستقبلية، وكل هذا العمل تم في إطار منهجي علمي، حيث تم إجراء هذه الدراسة على فئة أقل من 17 سنة لفريق جمعية قادية الناشط في الجهوي الثاني وسط هواة، وانطلقنا في تصميم التمارين المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ثم عرضه على مجموعة من المحكمين بالإضافة إلى ترشيح اختبار تحمل السرعة و اختبار تحمل القوة من طرف

خاتمة الدراسة

مجموعة من المحكمين أيضا، وبعد التأكد من ثباتها قمنا بالقياس القبلي على عينة الدراسة لتأتي بعدها مباشرة فترة تطبيق التمرينات المقترحة وبعد فترة التطبيق قمنا بالقياس البعدي، حيث تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة قد حققت نتيجة في تطوير كل من تحمل السرعة و تحمل القوة ولصالح القياس البعدي كما أبرزت النتائج على وجود تأثير كبير جدا، وهذه النتائج المتوصل إليها تبرز قلة اهتمام المدربين بتطوير هذه الصفات المدروسة وخاصة وأننا قد طبقنا القياس القبلي في مرحلة المنافسات وكانت النتائج متوسطة نوعا ما والتي من المفروض أن تكون في أعلى مستوياتها لأن اللاعبين في هذه المرحلة يجب أن يصلوا إلى الفورمة الرياضية، ولهذا قدمنا بعض الحلول والاقتراحات التي يمكن أن يستند إليها المدرب أو المحاضر البدني للوصول باللاعبين والفريق إلى أفضل مستوى.

وفي الأخير نقول أن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث هي عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وكذلك تتطلب المزيد من الدراسات والبحث أكثر قصد الوصول إلى التحكم في متغيرات التدريب الرياضي بشكل فعال وعلمي.

المراجع

المراجع

1. سورة يوسف الآية 12.

مراجع باللغة العربية

1. بسطويسي احمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة: 1999.

2. حسن احمد الشافعي. تاريخ التربية البدنية و الرياضية في المجتمعين العربي و الدولي، منشأة المعارف، مصر، 1998.

3. البسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

4. محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: 1999.

5. أمر الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر: 1998.

6. ابراهيم شعلان. كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.

7. رشيد فرحات. موسوعة كنوز المعارف الرياضية، ط2، دار النطير عبور: 1996.

8. صالح محمد علي ابو جادو. علو النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسير والتوزيع، مصر، 2007.

9. بلال خلف السكارنة. تصميم البرامج التدريبية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة 01، عمان: 2011.

10. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد. المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الطبعة 01، الإسكندرية: 2003.

11. مفتي إبراهيم حماد. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 01، القاهرة: 1997.

12. محمد إبراهيم أبو حلوة. التخطيط في التدريب، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان: 2015.

13. محمد الحمامجي، أمين الخولي. أسس بناء البرامج التدريبية، دار الفكر العربي: 1990.

14. محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة: 2003.

15. مهدي حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الطبعة 01، عمان: 2005.

16. مهدي حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الطبعة 02، عمان: 2010.

17. سعيد عرابي. أسس التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان: 2014.

18. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، الطبعة 01، القاهرة: 1998.

19. محمد عثمان. الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، الطبعة 01، القاهرة: 2000.

20. بهاء الدين سلامة. <u>فسيولوجيا الرياضة</u> ، دار الفكر العربي، الطبعة 02: 1994.
21. أحمد بسطويسي. <u>أسس ونظريات التدريب الرياضي</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة: 2008.
22. الرضي كمال جميل. <u>التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون</u> ، دار وائل للنشر، الجامعة الأردنية، عمان: 2004.
23. عصام عبد الخالق. <u>التدريب الرياضي نظريات وتطبيق</u> ، منشأة المعارف، الطبعة 11، الإسكندرية: 2003.
24. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب. <u>التدريب الرياضي تدريب وتخطيط وتصميم موسم التدريب</u> ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 01، القاهرة: 1996.
25. محمد حسن علاوي. <u>علم التدريب الرياضي</u> ، دار المعارف، الطبعة 06، القاهرة: 1992.
26. فاطمة عبد المالح، نوال مهدي جاسم. <u>التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية</u> ، مكتبة المجتمع العربي: 2011.
27. ابو عبده و حسن السيد. <u>الإعداد البدني للاعبين كرة القدم</u> ، الفتح للطباعة و النشر، الإسكندرية: 2008.
28. محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
29. حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977
30. صالح السيد قدوس، <u>الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة</u> ، ط 1، دار الفكر العربي، 1977
31. محمد حسن علاوي، <u>علم التدريب الرياضي</u> ، ط 11، دار المعارف، مصر، 1990.
32. طه إسماعيل و آخرون، <u>كرة القدم بين النظرية و التطبيق</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1989.
33. عبد الحميد كامل و حسنين محمد صبحي، <u>اللياقة البدنية ومكوناتها</u> ، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1997.
34. محمد حسن علاوي، <u>علم التدريب الرياضي</u> ، ط 11، دار المعارف، مصر، 1990.
35. حنفي محمود مختار ، <u>الأسس العلمية في تدريب كرة القدم</u> ، دار الفكر العربي، 1974.
36. مفتي ابراهيم حماد، <u>بناء فريق كرة القدم</u> ، ط 1، دار الفكر العربي، 1993.
37. تشارلز يوتشر، <u>أسس التربية البدنية</u> ، ترجمة الدكتور حسن معوض، د. كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964.
38. أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، <u>التدريب الدائري</u> ، مطبعة علاء بغداد، 1980.
39. تامر محسن واثق تاجي ، <u>كرة القدم و عناصرها الأساسية</u> ، المطبعة الجامعية بغداد، 1976.
40. قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، <u>مكونات الصفات الحركية</u> ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984.
41. علي عادل عبد البصير، <u>تدريب القوة العضلية</u> ، ط 1، مصر، 2004.
42. غازي صالح محمود، <u>كرة القدم المفاهيم - التدريب</u> ، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.

43. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
44. سعدية محمد علي بهاور ، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980.
45. ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، لبنان، 1999.
46. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة - مصر، 1995.
47. حمدي عبد المنعم ، بناء اختبار معرفي، ط1، دار الفكر، عمان - الأردن، 1983.
48. مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة مصر، مصر، 1974.
49. قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر، 1998.
50. جوليا بانتوني- ترجمة عبد الفتاح حسين، التربية النفسية الحركية البدنية والصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1991.

مراجع باللغة الأجنبية

1. Weineck Jurgain, Manuel d'entrainement , Traduire par Michel portman et Robert, 4éme édition, Vigot, paris, 1986.
2. Alexandre dellal, de l'entrainement à la performance en football , de Boeck :2008.
3. Christian Basse, Amélioration de la vitesse maximale aérobie chez des jeunes footballeurs (sénégalais âge de 15 à 16 ans) UNV Cheick anta diop de Dakar : 2009
4. bernard turpin: op-cit, 2002.
5. habil dornhoff martinK, l'éducation physique et sportives, Alger, office des publication universitaire, 1993.
6. Matvieu (I.P) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983.*
7. Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris, 1985.*
8. E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981.*

الرسائل والمذكرات الجامعية و المجلات

1. بلقاسم وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر، جامعة آكلي محند أولحاج، معهد ت.ب.ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 1997.*
2. منهاج التربية البدنية ، " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984.*

الملاحق

1- الاختبارات المستخدمة

1-1: تحمل القوة (عضلات الرجلين).

أ- اسم الاختبار: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

ب- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

ج- الأدوات و الوسائل: مكان مستوي و مناسب للقيام بالاختبار، ميفاتيه.

د- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، يضع اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة للوضع الابتدائي و هكذا لمدة 90 ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	53 تكرار
متوسط	42 تكرار
ضعيف	38 تكرار

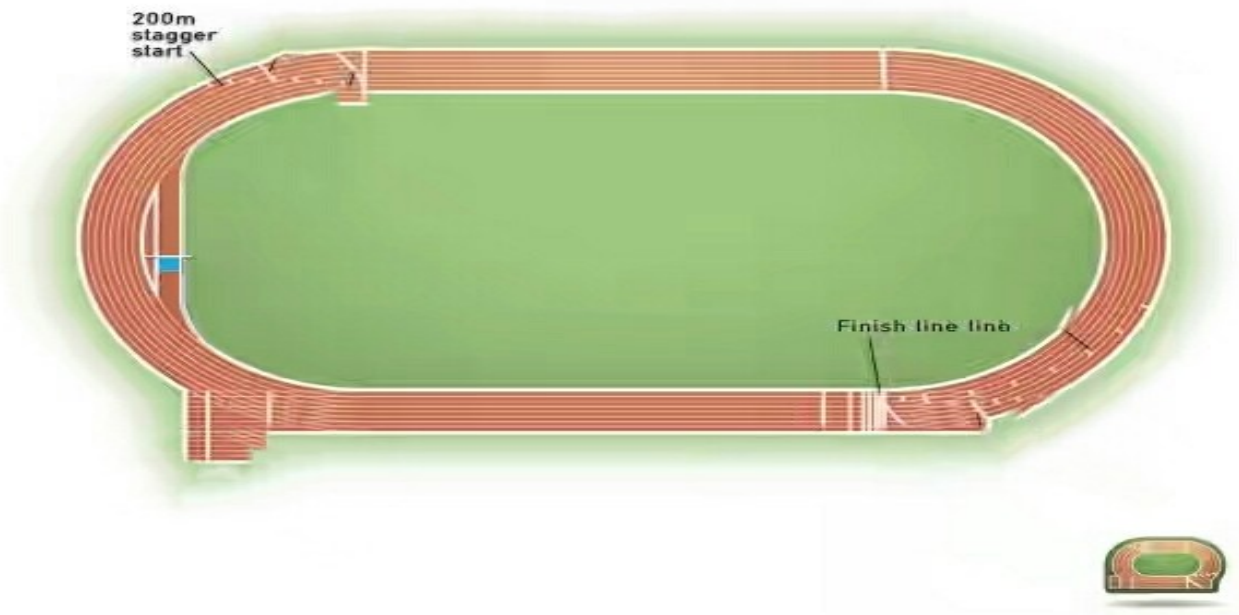
1-2: تحمل السرعة

أ- اسم الاختبار: اختبار تحمل السرعة (200 م).

ب- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.

د- وصف الاختبار: ركض مسافة (200 متر) من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	24 ثانية و 90 جزء من المائة
متوسط	25 ثانية و 50 جزء من المائة
ضعيف	26 ثانية و 20 جزء من المائة



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي



طلب تحكيم الاختبارات البدنية

حضرة المحكمالمحترم.

تحية طيبة و بعد:

الموضوع: تحكيم أداة البحث

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: أثر تمارينات خاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17، و ذلك استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الماستر 2 في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بجامعة آكلي محند أولحاج البويرة، و عليه فقد تم اختياركم كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية لما عهدناه منكم من الخبرة و المعرفة في هذا المجال واضعا بين أيديكم هذه الاستمارة و التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية للناشئ في كرة القدم (تحمل القوة، تحمل السرعة)، راجيا منكم التكرم بقراءتها و الاطلاع عليها بعناية، و إبداء ملاحظتكم حول ملاءمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات البدنية ، وإعطاء مقترحاتكم من تعديل أو حذف أو إضافة ، مما يضيف على هذه الاختبارات الموضوعية و الحكم الدقيق.

أرجو التكرم بإبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

واقبلوا فائق الاحترام و التقدير

- الطالبة الباحثين:

- شريف عبد الله

- مرسلي عثمان

- إشراف الدكتور:

- د. حماني ابراهيم

1- الاختبارات المستخدمة

1-1: تحمل القوة (عضلات الرجلين).

أ- اسم الاختبار: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

ب- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

ج- الأدوات و الوسائل: مكان مستوي و مناسب للقيام بالاختبار، ميفاتيه.

د- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، يضع اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة للوضع الابتدائي و هكذا لمدة 90 ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	أكثر من 53 تكرار
متوسط	من 42 إلى 52 تكرار
ضعيف	من 38 إلى 41 تكرار

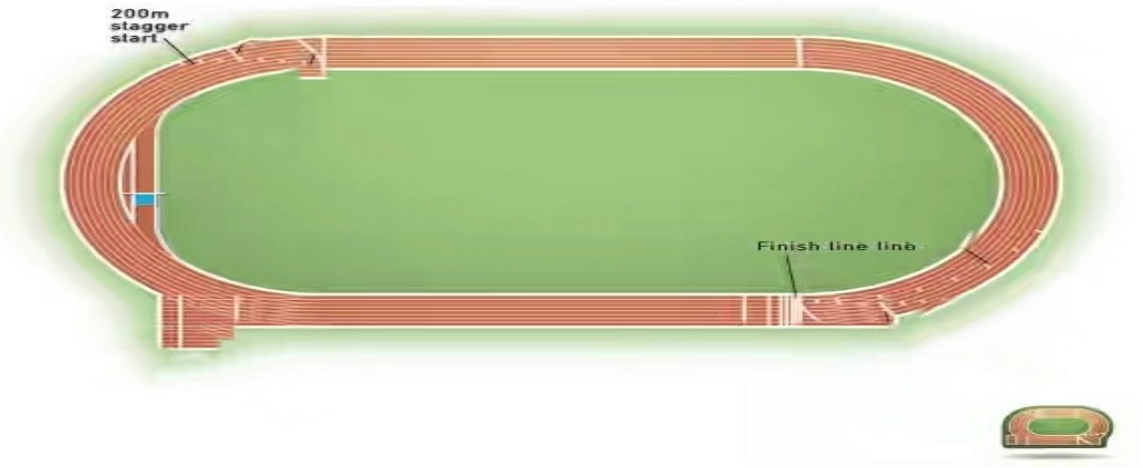
1-2: تحمل السرعة

أ- اسم الاختبار: اختبار تحمل السرعة (200 م).

ب- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، مقياتيته.

د- وصف الاختبار: ركض مسافة (200 متر) من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	[24,90 إلى 25,49]
متوسط	[25,50 إلى 26,19]
ضعيف	[26,20 فأكثر]




الاستمارة الخاصة بجمع البيانات للمجموعة التجريبية.

نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية

الرقم	الاسم	العمر بالسنة	الوزن kg	الطول m	اختبار تحمل السرعة العدو 200 متر		اختبار تحمل القوة الانبطاح المائل من الوقوف	
					إ قبلي	إ بعدي	إ قبلي	إ بعدي
1	رمال صلاح الدين	16	66	1,72	27,02	26,98	40	44
2	محاص اسامة	17	55	1,61	27,18	27,00	40	42
3	بوكابوس محمد	16	66	1,70	25,54	25,24	53	58
4	رومان انس	16	51	1,60	27,00	26,73	40	42
5	زبيعي سليمان	16	55	1,65	26,49	26,19	38	40
6	بوسعدية خالد	15	72	1,66	26,58	26,19	41	48
7	كري سعيد	16	54	1,70	26,41	26,08	38	41
8	حسناوس محمد	16	65	1,71	26,45	26,16	41	46
9	دولاش اشرف	16	55	1,70	25,21	24,99	50	54
10	حمامين رياض	17	68	1,75	25,36	25,07	50	57
11	بلحواس أعمار	16	60	1,74	26,03	25,35	60	63
12	اسامة سليمان	16	65	1,85	26,17	25,59	56	60
13	خليفة يوسف	17	57	1,71	26,20	25,71	42	50
14	بن يوسف نبيل	17	60	1,70	26,10	25,49	38	40
15	خلفان إبراهيم	16	58	1,68	26,33	25,84	41	46
16	شيخي يسين	16	56	1,65	25,48	25,13	45	52

5	3	6	2	ممتاز	التكرار
7	4	6	4	متوسط	
4	9	4	10	ضعيف	
16	16	16	16		المجموع


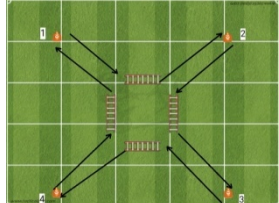
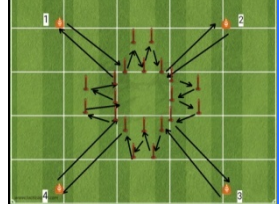
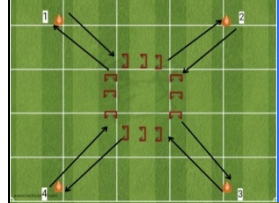
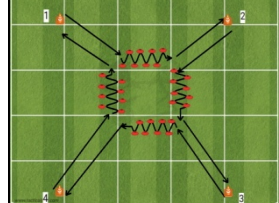


المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة		درجة الحل اليومي: الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلاام، حلقات، حواجز، قوائم، حبال، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 4د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	3د	2د	15د 8د	 	1: التمرين الأول: نوزع اللاعبين على 6 محطات موجودة داخل منطقة مساحتها (30×20). المحطة 1: تمرين القرفصاء ثم القفز العمودي. المحطة 2: تمرين القفز داخل الدوائر بالرجلين معا أو برجل واحدة مع الثبات لمدة 3 ثانية. المحطة 3: تمرين نط الحبل. المحطة 4: رقود و تمرين البطن النصفي. المحطة 5: تمارين الضغط. المحطة 6: جري سريع و القفز فوق السلاام.	الفترة الرئيسية
		1د	5د		2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين A و B بحيث يقف لاعبي المجموعة B في أماكنهم المخصصة من أجل تمرير و استقبال الكرة، أما لاعبي المجموعة A فينتقلون للأمام و الخلف و من لاعب إلى آخر من المجموعة B قصد استقبال و تمرير الكرة، ثم يقومون بالجري مع اجتياز العوائق.	
			12د		3: التمرين الثالث: تمرين الجري واجتياز العوائق. يقوم اللاعبون بالجري و اجتياز العوائق الموجودة على المسار، ثم تمرر له الكرة ليسددها في المرمى.	
			15د		4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية. -جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة




المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة		درجة الحل اليومي: الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلاام، حلقات، حواجز، قوائم، حبال.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 4د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	3د 4د	4د 2د	20د 10د 10د	  	1: التمرين الأول: نوزع اللاعبين على 4 محطات موجودة داخل منطقة مساحتها (40×30) المنطقة 1: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بأداء 10 تمارين ضغط المنطقة 2: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بتمرين النط فوق الحبل المنطقة 3: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بالانبطاح و تمرين القرفصاء و القفز المنطقة 4: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بالرقود و تمرين البطن النصفى 2: التمرين الثاني: تمرين مربع العقبات في هذا التمرين يقوم اللاعب بالجري و اجتياز العقبات المتواجدة في زوايا المربع بالإضافة إلى العقبات المتواجدة في مركزه. 3: التمرين الثالث: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			10د		-جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة


المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة		درجة الحل اليومي: الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلاام ، حواجز ، قوائم.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1-الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	4	1د	6د		1: التمرين الأول: نقسم اللاعبين و نوزعهم على 4 محطات في منطقة مساحتها (40×40)، بحيث يقوم اللاعبون ب: المحطة 1: الجري السريع و القفز فوق السلاام المحطة 2: الجري الجانبي السريع و تخطي القوائم المحطة 3: الجري السريع و القفز فوق الحواجز المحطة 4: الجري السريع و القوائم بالكرة و بدون كرة 2: التمرين الثاني: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
	4	1د	6د			
	4	1د	6د			
	4	1د	6د			
			15د			العودة إلى الراحة
			15د		-جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة		درجة الحل اليومي: الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، حبال، مقعد السويسري.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4 د	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	4 د	2 د إلى 3 د	15 د 14 د 10 د		1: التمرين الأول: المحطة 1: القفز من الدائرة إلى أخرى المحطة 2: الجري السريع بين القوائم المحطة 3: الجري السريع و القفز فوق السلام المحطة 4: الجري السريع و القفز فوق الحواجز المحطة 5: القفز فوق المقعد السويسري من جهة إلى أخرى المحطة 6: الجري السريع بالكرة و تخطي القوائم المحطة 7: الجري الجانبي لنصف المسافة ثم تغيير الجهة ليتم المسافة الكلية 2: التمرين الثاني: تمرين مربع العقبات في هذا التمرين يقوم اللاعب بالجري و اجتياز العقبات المتواجدة في زوايا المربع بالإضافة إلى العقبات المتواجدة في مركزه. 3: التمرين الثالث: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة


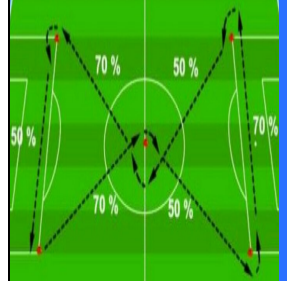
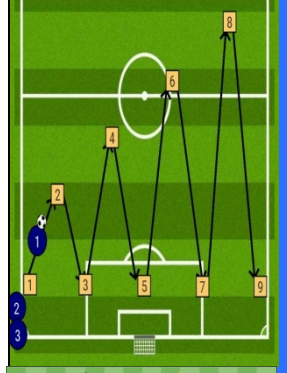



المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة		درجة الحل اليومي: الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلاالم، حلقات، حواجز، قوائم، حبال، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 4د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	3د	5د	15د 8د	 	1: التمرين الأول: نوزع اللاعبين على 6 محطات موجودة داخل منطقة مساحتها (30×20). المحطة 1: تمرين القرفصاء ثم القفز العمودي. المحطة 2: تمرين القفز داخل الدوائر بالرجلين معا أو برجل واحدة مع الثبات لمدة 3 ثانية. المحطة 3: تمرين نط الحبل. المحطة 4: رقود و تمرين البطن النصفي. المحطة 5: تمارين الضغط. المحطة 6: جري سريع و القفز فوق السلاالم. 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين A و B بحيث يقف لاعبي المجموعة B في أماكنهم المخصصة من أجل تمرير و استقبال الكرة، أما لاعبي المجموعة A فينتقلون للأمام و الخلف و من لاعب إلى آخر من المجموعة B قصد استقبال و تمرير الكرة، ثم يقومون بالجري مع اجتياز العوائق. 3: التمرين الثالث: تمرين الجري واجتياز العوائق. يقوم اللاعبون بالجري و اجتياز العوائق الموجودة على المسار، ثم تمرر له الكرة ليسددها في المرمى. 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
		1د	5د 12د	 	-جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4 5	2د إلى 3د 1د	15د 6د 6د 10د	   	1: التمرين الأول: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري السريع من (1 - 2)، جري سريع جانبي من (2 - 3)، جري سريع من (3 - 4)، جري سريع من (4 - 5)، جري سريع جانبي من (5 - 6)، جري سريع من (6 - 7)، جري سريع من (7 - 8)، جري هرولة بطيء من (8 - 9)، جري هرولة بطيء من (9 - 10)، جري هرولة بطيء من (10 - 11). 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة وفق المسار الموضح في الشكل المقابل ثم يجتاز القوائم ليعود إلى منطقة البداية. 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متجانستين بحيث يقوم كل لاعب بالتنافس مع زميله من كل مجموعة و ذلك بنقل الكرة من المنطقة (A إلى B) و (B إلى A) عن طريق الجري و دحرجة الكرة بأقصى سرعة ممكنة 4: التمرين الرابع: مباراة تنافسية	الفترة الرئيسية
			15د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة


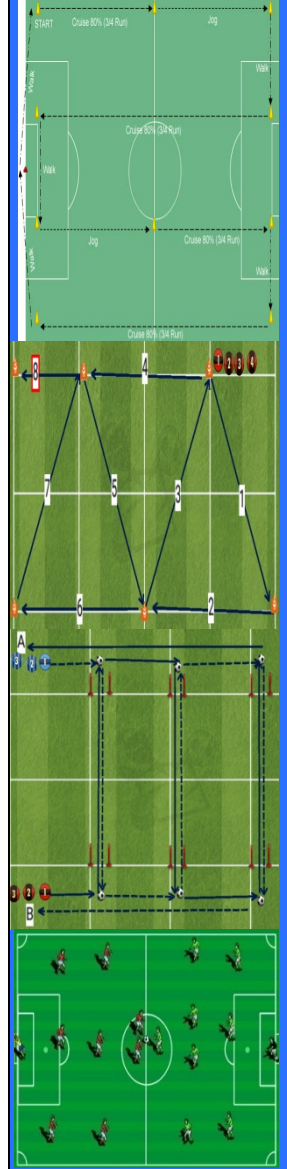

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، حواجز، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب 2- تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	3	2د	10د		1: التمرين الأول: الجري المتعرج متغير الشدة. يقوم اللاعبون بالجري المتعرج بالكرة أو بدونها مع تغيير الشدة من 50% إلى 70% بالتتابع.	الفترة الرئيسية
	3	2د	10د		2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري ودرجة الكرة بأقصى سرعة من منطقة إلى أخرى بالترتيب من (1 إلى 9) إلى أن يصل إلى منطقة النهاية.	
	5	1د	6د		3: التمرين الثالث: تمرين الجري و اجتياز العوائق بحيث يقوم اللاعبون بالجري و اجتياز مجموعة من العوائق الموجودة على طول المسار الموضح في الشكل المقابل.	
			12د		4: التمرين الرابع: اللعب (6 ضد 6) في مساحة (30 × 20) متر.	
			15د		-جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4 إلى 5	2 د إلى 3 د	15 د		1: التمرين الأول: يقوم اللاعبون في هذا التمرين تمرين بالجري بسرعات مختلفة الشدة وفق مسار التمرين، بحيث تتراوح شدة الجري من 50% إلى 70% بالتتابع حتى يصل إلى نهاية التمرين.	الفترة الرئيسية
	5	1 د	6 د		2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة وفق المسار الموضح في الشكل المقابل ثم يجتاز القوائم ليعود إلى منطقة البداية.	
	5	1 د	6 د		3: التمرين الثالث: نفس التمرين السابق لكن باستعمال الكرة.	
			10 د		4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4 5 5	2د إلى 3د 1د 1د	15د 6د 6د 10د		1: التمرين الأول: يقوم اللاعب في هذا التمرين الجري بسرعات مختلفة وفق مسار التمرين بحيث تكون شدة الجري ما بين 50% 70% 80% 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و دحرجة الكرة من منطقة إلى أخرى حسب مسار التمرين و مع كل تكرار يحاول إنهاء التمرين في اقل وقت ممكن 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متجانستين بحيث يقوم كل لاعب بالتنافس مع زميله من كل مجموعة و ذلك بنقل الكرة من المنطقة (A إلى B) و (B إلى A) عن طريق الجري و دحرجة الكرة بأقصى سرعة ممكنة 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15د		-جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4 5	2د إلى 3د 1د	15د 6د 6د 10د		1: التمرين الأول: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري السريع من (1 - 2)، جري سريع جانبي من (2 - 3)، جري سريع من (3 - 4)، جري سريع من (4 - 5)، جري سريع من (5 - 6)، جري سريع جانبي من (6 - 7)، جري سريع من (7 - 8)، جري هرولة بطيء من (8 - 9)، جري هرولة بطيء من (9 - 10)، جري هرولة بطيء من (10 - 11). 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة وفق المسار الموضح في الشكل المقابل ثم يجتاز القوائم ليعود إلى منطقة البداية. 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متجانستين بحيث يقوم كل لاعب بالتنافس مع زميله من كل مجموعة و ذلك بنقل الكرة من المنطقة (A إلى B) و (B إلى A) عن طريق الجري و دحرجة الكرة بأقصى سرعة ممكنة 4: التمرين الرابع: مباراة تنافسية	الفترة الرئيسية
			15د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة