

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

ميدان:

فرع:

تخصص: تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : شيخي المسعود

تحت عنوان

دور تدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى
لاعبي كرة القدم - فئة أواسط -
- من وجهة نظر المدربين -
دراسة ميدانية : أندية ولاية المسيلة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة المسيلة	ديلمي محمد
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	زواق محمد
مناقشا	جامعة المسيلة	ورنيق يوسف

شكر

اللهم صلّ على سيدنا محمد ﷺ ، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: (لَنْ نَشْكُرَكَ لَآزِلًا نَشْكُرُكَ) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذ المشرف زواق محمد ، الذي دعمني بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكروا لما بذلت و تبذل؛ في سبيل تحرير محقولي من عبودية الجهل إلى نور اليقين..

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء ، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم محسا أن يعين طالب العلم فيجد فيه مبتغاه .

إِسْرَاءُ

إلى الذين بعثنا فيهم نور الحياة ، الذين قال فيهما تعالى : (وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) الآية

(24) سورة الإسراء

إلى التي عمرتني بحنانها وزرعته في قلبي العطف والحنان ،

إلى التي قال فيها ﷺ : (الجنة تحت أقدام الأمهات) ، إلى أمي الغالية أطل الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعبد وشقها ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز

مصطفى أطل الله في عمره

إلى إخوتي و أخواتي ، إلى شموع البيت التي لا تنطفئ ، إلى أعمامي وعماتي كل باسمه إلى أخوالي وخالاتي

كل باسمه ، إلى كل الأهل والأحباب

إلى الأستاذ المشرف زواق محمد ، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل

إلى كل من عرفتهم في الدراسة كل باسمه

إلى كل من عرفتهم في هذه الحياة كل باسمه

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه قلبي

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
...	شكر
...	إهداء
...	قائمة المحتويات
...	قائمة الجداول
...	قائمة الأشكال
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدارسات السابقة	
4	1-1-1 المدرب الرياضي
4	1-1-1-1 مفهوم المدرب الرياضي
5	1-1-2-1 خصائص المدرب الرياضي
6	1-1-3-1 خصائص وصفات المدرب الناجح
6	1-2-1-1 التدريب الفكري المرتفع الشدة
7	1-2-1-1 طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة:
8	1-2-2-1 التدريب بالحمل الفكري مرتفع الشدة
8	1-2-3-1 مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة
8	1-3-1-1 السرعة
9	1-3-1-1 أنواع السرعة
10	1-3-2-1 السرعة في كرة القدم
10	1-3-3-1 أنواع السرعة في كرة القدم
11	1-3-4-1 السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها
12	4- خصائص المرحلة العمرية (19/17) سنة
12	1-1-4-1-1 تحديد وتعريف فئة الأواسط
13	1-4-2-1 مميزات فئة المراهقة
15	1-4-3-1 خصوصية فئات الأواسط
15	1-4-3-3-1 الخصوصيات النفسية

15	1-4-3-4- حاجات لاعب فئة الأواسط
16	1-4-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق
17	1-5-1- كرة القدم

17	1-5-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
18	2-5- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
19	1-5-3- كرة القدم في الجزائر
20	1-5-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
22	1-5-5- صفات لاعب كرة القدم
23	1-5-6- أهداف كرة القدم
24	2- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
30	1- الكلمات الدالة
30	1-1- التدريب الفكري مرتفع الشدة
30	1-2- السرعة
30	1-3- المدرب الرياضي
31	1-4- كرة القدم
32	2- الإشكالية
32	2-1- التساؤل العام
32	2-2- الأسئلة الجزئية
33	3- أهداف البحث
33	4- أهمية البحث
34	5- فرضيات الدراسة
34	6- أسباب اختيار البحث
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	1- الدراسة الاستطلاعية

38	2- منهج المتبع في الدراسة
38	3- مجتمع وعينة البحث
39	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
40	5- إجراءات التطبيق الميداني
41	6- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
44	1- عرض وتحليل النتائج
66	2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات
66	1-2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
67	2-2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
68	2-3: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
69	2-4: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
71	الاستنتاج العام
72	اقتراحات و توصيات
	خاتمة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	نموذج تطبيقي لكيفية حساب $كا^2$	42
02	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين	44
03	يوضح نسبة استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة	45
04	يوضح آراء العينة حول أهمية تطور السرعة	46
05	يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة	47
06	يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة	48
07	يوضح رأي أفراد العينة حول مدى حماس اللاعبين للعمل	49
08	يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها	50
09	يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ للتمارين	51
10	يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها	52
11	يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية	53
12	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات	54
13	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الفترتي المرتفع الشدة يحسن سرعة اللاعبين	55
14	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان هنالك تحسن من مقابلة إلى أخرى في السرعة	56
15	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين	57
16	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في إعطاء مروده	58
17	يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين	59
18	يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين	60
19	يبين آراء أفراد العينة حول مدي مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب	61
20	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	62
21	يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها	63

64	يبين أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	22
66	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى	23
67	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية	24
68	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة	25
69	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة	26

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يبين نسبة استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة	45
02	يوضح نسبة معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة السرعة	46
03	يوضح توزيع نسب حسب الهدف من استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة	47
04	يوضح معرفة مدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة	48
05	يوضح توزيع الشدة	49
06	يوضح معرفة المدربين لتطبيق التدريب الفتري المرتفع الشدة وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ للتمارين	50
07	يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها	51
08	يوضح العوامل المؤثر في تحقيق نتائج إيجابية	52
09	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات	53
10	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الفتري المرتفع الشدة يحسن سرعة اللاعبين	54
11	يوضح تحسن والتطور الموجود حسب المقابلات	55
12	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر	56
13	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً ويعطي مرونة في المباريات	57
14	يوضح مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة	58
15	يوضح مصادر التمارين المعتمدة	59
16	نسب آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب	60
17	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	61
18	يوضح حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب	62
19	يبين آراء أفراد المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	63

مقدمة

إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية النفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضة نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات،

فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلفت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لا سيما وان تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوي عالي من القوة والسرعة، اعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه. ولقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إيماناً بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد وتحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي صفة هامة لدي لاعبي كرة القدم وخاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية (أسامة كمال راتب: 2000، ص 30_31).

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوي الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث انه يقوم هذا التدريب علي الإعادة في التمرين لايتجاوز 10 مرات بشدة مرتفعة مع إعطاء فترات راحة بينية، وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة السرعة

ومن خلال دراستنا هذه أردنا أن نبرر دور التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال وجهة نظر المدربين.

وفي هذا الصدد تم اختيارنا موضوع دراستنا الذي يتناول: "دور التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم".

ويشمل مخطط دراستنا ما يلي:

* الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

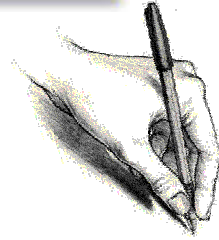
* الإطار العام للدراسة.

* الإجراءات الميدانية للدراسة.

* عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

* استنتاجات واقتراحات.

وفي الأخير قمنا بإنهاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا، وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة عامة.



الخلفية النظرية
والدراسات السابقة
والمشابهة

الدراسات النظرية:

- * الخلفية النظرية
- * الدراسات السابقة.
- * تعليق على الدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية

1-1- المدرب الرياضي:

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها المدرب ، المحتوي التدريبي للاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوي الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية.... الخ ولا يأتي ذلك إلي تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1-1 مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا احد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة. فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل احدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس، 2003ص5)

هو الشخصية التربوية التي تتولي عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا، ولذلك يجب أن يكون المدرب مثلا يهتدي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002ص25)

ويطلق علي المدرب مسميات عديدة فهو القائد ومرشد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى اليه المشاركين لنيل المعرفة والخبرة. (محمد حسن محمد الحسين، 2004ص121)

المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا، ومها ربا وفنيا للوصول بهم إلي أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلي شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلي مجهود ذهني وجسماني كبير. (زاكي محمد حسن، 1997ص15)

مدرب كرة القدم :

يعتبر مدرب كرة هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، والذي يساهم في بناء اللاعبين لتحقيق اللاعبين أعلى

المستويات، وقد ثبت من خلال الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع منها 60..... للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرّب معا يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى مستويات الرياضية، فالتدريب كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائد ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة علي زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الأعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية والمهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ويأتي إلا إذا حصل التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا علي فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات ودراسات علمية وعلمية تساهم في إعداده إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية (حسن سيد أبو عبيدة، 2001ص28.29)

1-1-2- خصائص المدرب الرياضي :

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما أن كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه على سلوك اللاعبين. (ناهد رسن سكر، 2002ص131)

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرب الرياضي وهي كمايلي :

1 - أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم ، وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بيهم إلى المستويات العليا.

2 - أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.

3 - أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا

4 - أن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب

5 - أن يكون ذكياً، متمتع بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية

6 - أن يبني علاقته على الحب المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني - الإداري - الطبي - الحكام - الجمهور) ، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس

النظيف والشريف (حسن السيد أبو عبده، نفس المرجع، ص30)

1-1-3- خصائص وصفات المدرب الناجح :

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح، فإنها تحدد في النقاط التالية :

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل
- يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلاني والمنطقي
- يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز والثقة بالنفس
- يتميز بالقدرة علي اكتشاف الموهبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين (حمادة مفتي

إبراهيم، 1998ص30)

1-2- التدريب الفتري المرتفع الشدة:

يعد التدريب الفتري المرتفع الشدة هو الطريقة الثانية من طرائق التدريب الفتري كما يعتبر من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد، ويتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب تطوير تحمل السرعة ، تحمل القوة ، السرعة عند اللاعب ، كما يمتاز التدريب الفتري المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الاكسجيني أي العمل بعدم كفاية الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة 90 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة.(أمر الله البساطي ، 1990، ص33)

1-2-1- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :

- أهدافه:

- (التحمل الخاص) تحمل سرعة أو تحمل قوة

- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة (قدرة عضلية.

- القوة العظمى .

- تأثيره :

- تعمل العضلات في غياب الأوكسجين .

- حمل مرتفع الشدة .

- دين أوكسجين بعد كل أداء .

- تؤدي إلى تأخير الإحساس بالتعب .

- تراكم حامض اللبنيك

خصائصه :

1- بالنسبة لشدة التمرينات : تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الركض إلى حوالي من 60-80% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل الجسم نفسه إلى حوالي من 50-60% من أقصى مستوى للفرد.

2- بالنسبة لحجم التمرينات : أن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ، وعلى ذلك يمكن استخدام تكرر كل تمرين (كتمرينات الركض أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال أو بدونها) (إلى حوالي 20-30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين) أي تكرر كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات (وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90 ثانية بالنسبة للركض 15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية.

3- بالنسبة لفترات الراحة البينية : فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين) أي عندما تصل نبضات القلب إلى 130—120 ن/د (وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60-120 ثانية) أي عندما تصل نبضات القلب إلى 120—110 ن/د

ويستحسن استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي او الاسترخاء

1-2-2- التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة:

إن الهدف الرئيسي من استخدام التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة هو الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي أي القدرة اللاهوائية وهذه الطريقة تناسب الرياضات والمسابقات التي يتم تقويم المستوى فيها بدرجة كبيرة من خلال القدرة اللاهوائية لذا نجد إن هذه الطريقة تتحكم بدرجة كبيرة في مستوى التدريب في سباق 400 متر، أن عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين في طريقة التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة وذلك بسبب شدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى

بظاهرة) الدين الأوكسجين (عقب كل أداء وآخر كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب.

تهدف طريقة التدريب بالحمل الفترتي المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية [التحمل الخاص)تحمل السرعة ، تحمل القوة(، السرعة، القوة المميزة بالسرعة). (مروان عبد المجيد و محمد ،2004،ص106)

1-2-3- مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة :

1- تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة (والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى إلى درجة معينة.

2- تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحجم المرتفع ، أي حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسوجيني) عقب كل أداء وآخر .

3- يعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب .

1-3- السرعة:

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن اثر العوامل المورفولوجية والفيسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001 ،ص 50)

وتعرف بأنها" قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة " (ساري احمد حمدان نورما عبد الرزاق 2001 ،ص،45)

وعرفت السرعة أيضا بأنها "المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.(مفتي إبراهيم ،مرجع سابق ،ص، 161)

ومن جهة النظر الميكانيكية تعني "معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن .(قاسم حسن حسين، 1998 ،ص 30)

وفي المجال الرياضي تعرف بأنها" تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية . (أبو العلا احمد عبد الفتاح 1997 ،ص، 50)

وتعرفها الباحثة بصورة عامة بأنها "قابلية الفرد على انجاز الفعالية الحركية بأقل زمن ممكن

1-3-1- أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي):

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية (المفهوم العام) وتعرف أيضا "أتم القدرة على الانتقال أو التحرك من لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن مثل العدو .(ريسان خريط مجيد، 1991، ص، 319)

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيولوجية "حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها (قاسم حسن حسين ، نفس المرجع ، ص 30)

• السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تكون من مهارة حركية واحدة واتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال حركة ركل أو حركة تصويب الكرة أو المحاولة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء الجسم أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل وعموما لا تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدات . (وديع ياسين ويسين طه، 1986، ص 18)

• سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي أي انه الزمن الذي يمر به بين بدا حدوث المثير وبين بدا حدوث الاستجابة لهذا المثير وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره

وينظر البعض إلى زمن الرجوع على انه ظاهرة أولية بسيطة ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن ارجع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "نيسنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى مظاهر أساسية وهي

- بداية حدوث المثير
- فترة لكمون الأولى والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه
- فترة الكمون الثانية وهي الفترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار)

- فترة الإرجاء وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلاله العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة ويشير ترب إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من
- زمن الاستقبال وهو خاص باستقبال المثير
- زمن التفكير وهو خاص بتفسير الإشارات وتفسير الأمر
- زمن الحركة وهو الزمن الخاص ببدء الحركة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص، 234-235)

1-3-2- السرعة في كرة القدم:

- هي القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة المطلوبة لمسافة طويلة. (منذر هاشم علي الخليلط 2000 ص 30)
- تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا في التحضير والإعداد الخاص بكرة القدم ومن الصعب جدا تطوير سرعة اللاعبين إلى اعلي من مستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم "هد من الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (10-17) سنة". (سامي الصفار وآخرون 1987 ص 235)
- لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب دورا في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه. (كاسم عبد الله إبراهيم 1991 ص 200)

1-3-3- أنواع السرعة في كرة القدم:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى أنواع رئيسية هي

- سرعة الانطلاق وهي السرعة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ويدونها وفق متطلبات المباراة
- سرعة الركض (الانتقالية) ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة
 - سرعة رد الفعل (الاستجابة) هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن وان الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وان الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير لآخر وتعرف بأنها " الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له. (سامي السفار مرجع سابق ص 235)
 - السرعة الحركية مع الكرة أو بدونها ويقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب على القيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لتتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك

على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب وسرعة التبديل من حركة إلى حركة أخرى وتحسن السرعة الحركية مع زيادة

التدريب .(عمر أبو المجد جمال إسماعيل 1998 ص39)

1-3-4- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها :

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 20 مترا على وجه التقريب وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع أو من غير سرعة الجري واتجاهه بما يلاءم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على مايلي

- مستوى القوة المميزة للعب

- فعالية الفاعلات العصبية أي خصائص الجلة العصبية

- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة)وقدرة هذه

العضلات على الارتخاء

- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة

وانطلاقا من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب آدا " الطريقة الفترية أكثر ملائمة من غيرها

لأنها تضمن سرعة العودة غالى الحالة الطبيعية الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي

المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة " القاعدة هي أن تعطي فترة ل راحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20متر وفترة راحة

2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10و20 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة

بالدرجة الأولى (مجلة كركوك لدراسات الإنسانية 2012 ص 4) ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية

قدرا للمكان ولضمان ذلك يفصل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة

تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق احد اللاعبين فإما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بان يلحق

به

وفيما يخص توزيع المهام التدريبي فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الاستراحة على أن تستغرق الوحدة

التدريبية المكروسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30الى 40 دقيقة علما أن تنمية السرعة تشتت انعدام التعب فيما إن كان

الهدف لرفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن 30 متر وتكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب

استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علما بان

مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبيا وفي حالات معينة قد يكون ضروريا أن يبعد اللاعب ذراعيه

عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة اللاعب من خلال تحسين تكتيك الجري إلى أن يكون مشابها

تماما لتكتيك جري العداء في ألعاب القوى

وهذا ابتداء من 23-24 سنة لعمر اللاعب فساعدًا يكون الهدف من تدريبه على السرعة في مثل هذه الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة

• إن التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي :

- تحريك مفاصل القدمين
- الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريبا
- الخطوات العملاقة
- الجري السريع في نفس المكان

• وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة :

- جري تسارع لمسافة 20-100 م
 - الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر
 - الجري مع تغيير الاتجاه والسرعة (مجلة كركوك للدراسات الإنسانية .(مرجع سابق 2012 ص 4-5)
- 1-4-4- خصائص المرحلة العمرية (19/17) سنة :

1-4-4-1- تحديد فئة الأواسط :

1-4-4-1-1- تحديد وتعريف فئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-21) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي مايسمىها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن من المرحلة وتأكيدا إن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفيه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الشجاعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتسع علاقته مع تحديد اتجاهه إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه

1-4-4-2- مميزات فئة المراهقة :

1-4-4-2-1- النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو احد الأبعاد البارزة في نمو المراهقة ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل

نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كلغ في السنة و29 سنتمتر بالنسبة للطول

يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهارته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي إذ يلاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فانه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع (نوري حافظ، 1990، ص48)

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا اد تتخذ ملامح الوجه والجسم الصورة الكاملة تقريبا (محمد حسن علاوي، 1998، ص 132)

1-4-2-2- النمو العقلي :

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو على جانب ذلك يتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل مع هذه الأفكار المجردة (كمال جمال الربيفي 2004 ص 127)

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير هذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنه تتجه نحو التمايز إذ تكتسب حياته نوع من الفاعلية تساعد على التكيف مع البيئة الاجتماعية والثقافية والأخلاقية التي يعيش فيها

1-4-2-3- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين والرقى كما يلاحظ ارتفاعا في مستوى العضلات والأعصاب بدرجة كبيرة ويستطيع المراهق في هذه المرحلة من سرعة الاكتساب والتعلم مختلف الحركات بسرعة وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من المرونة (عبد القادر ناصر 2004-2005 صفحة 33)

1-4-2-4- النمو الانفعالي :

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التي تحث للكشف بتقدم سن المراهقة تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تنزن انفعالاته ويصبح قادر على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتمام بهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذات

أولاً: الحاجة إلى الحنان

يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل على أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلالية بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث يتعدى حدود المدرسة والمنزل

ثانياً: النشاط الذاتي

يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يوليه إلى الممارسة الرياضية على الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منها لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا يجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل التعاون الاتصال حب الغير حرية التعبير عن آرائهم ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية

1 - الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه

2 - الصراع النفسي حيث يكون متقلب الآراء

3 - مظاهر اليأس والقنوط والكتابة تصيب أماني المراهق وعجزه عن تحقيقها مم يدفعه بالعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار

4 - التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بان مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة ويعتمد على إبراز شخصيته

5 - كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثورة كبيرة (سامي الباهي 1981، ص 6)

1-4-3- خصوصية فئات الأوساط:

1-4-3-1- الخصوصيات المورفولوجية:

- نسجل في هذه المرحلة الزيادة في الطول حوالي 2 سم كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع، الزيادة في الوزن 3 كلغ في كل عام.

- زيادة التطور الجسمي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال (الذكور) وظهور الشحم والحوض عند البنات

1-4-3-2- الخصوصية الفيزيولوجية:

- نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة

- القدرة الرئوية 3550 سم³ (فضل التطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)

- نلاحظ أيضا البطء في الإيقاع القلبي الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة ، كذلك في الإيقاع التنفسي

1-4-3-3 - الخصوصيات النفسية :

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات الذهنية مثل أنه مؤهل إلى الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المعددة سواء كانت سلبية؟ أو ايجابية أما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه عل حمل يفوق قدراته (يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة) (بوكرايم بلقاسم، 2008/2007، ص 76.77)

1-4-3-4 - حاجات لاعب فئة الأواسط:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ، فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لانبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلى، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

- الحاجة إلى مكنة الذات :تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك

- الحاجة إلى الحب والتقبل:تتضمن الحاجة إلى المحبة والتقبل والقبول والتقبل الاجتماعى الحاجة إلى الأصدقاء الحاجة إلى الانتماء للجماعات (محمود عبد الرحمان حمودة، 1991، ص 436-437)

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الأخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح الدراسي الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات

تتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من اجل تحقيق أهداف شخصية معينة الحاجة إلى معارضته

الآخرين الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها

- حاجات أخرى

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال " (محمود عبد الرحمان حمودة مرجع سابق صفحة 436-437)

1-4-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق :

إن الرياضة عملية للتسلية والترويح لكلا الجنسين حيث تحضير المراهق وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من الجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها يتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس به الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حقا للراحة والنوم بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول ويضع وقته في ما لا يرضي الله والمجتمع وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الرياضية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فان هذا يتوقف على ما يشعر به عن التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها

✓ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحركية اختيار أماكن

اللعبة مثلا

✓ التقليل من الأوامر والنواهي

✓ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات

والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو حاجة ماسة للنصح والإرشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده

وتوجيهه وبث الثقة في حياة

1-5- كرة القدم :

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما

يسمى عندهم (رقيبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل:

1986، ص5)

- تعريف اصطلاحي

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان: ، 1998، ص9).

1-5-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين .

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ردمارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها . (- موقف مجيد المولي : 1999 ، ص 09)

1-5-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم . (موقف مجيد المولي : مرجع سابق ، ص 09)

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

- 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)
- 1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)
- 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب . (حسن عبد الجواد : 1998 ، ص 16)
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك .
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .

1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .

من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. **1- Alaim**)

(**Mischel ,1998 , p14.**

1-5-3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م.

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي

الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين

الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ،

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ،

حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان

" محمد معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية . (بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : 1997 ، ص 46 ، 47)

1-5-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما 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 أحمد الشافعي ، 1998 ، ص 23)
ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، 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

1-5-4-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص . (أمر الله أحمد البساطي : 1990 ، ص 70)

1-5-4-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). (MICHEL PRADET – La, 2000 : P22)

9-1-1-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation 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 الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ .

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات . (أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق ،

ص 63)

11-5-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة ، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه

الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم ،وهي الفنية والخطوية والنفسية والبدنية .

واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في احدي تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق اللعب للاعبين للمباريات فإن تحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة .(موفق مجيد المولى،1999،ص62)

1-5-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينها الجسماني ولكن

اعتقدنا بان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا ندهش إذا شهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل الأسلوب لتحقيق من ان معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.(محمد رفعت ،1999،ص99)

1-5-5-2- الصفات الفزيولوجية :

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطوية والفزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطوية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الاقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلي مايلي :

- القابلية على الأداء بالشدة العالية
- القابلية على الأداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن وصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق صفات الحسية ولكي تحسن كفاءتها .

عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات ، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم ، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين .(موفق مجيد المولى ،1999،ص62)

1-5-6- أهداف 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 ومختلف 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.(مناهج التربية البدنية،1984، ص29)

2- الدراسات السابقة :

• الدراسة الأولى :

صاحب الدراسة : مؤيد جاسم محمد و آخرون (2004-2005) : بعنوان "أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين "

- هدف الدراسة :

- تطوير القوى القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التدريب التكراري
- معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوى القصوى

المنهج المتبع : اختار الباحثون المنهج التجريبي و ذلك لاختيار صحة الفروض المطروحة

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2004-2005 و البالغ عددهم 52 طالبا ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم استبعاد لاعبي فوق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 06 طالب في الشعبتين ، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفترتي المرتفع الشدة و الأخرى مجموعة التدريب التكراري ، وقد تم إجراء اختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الوسائل : تم استخدام الوسائل التالية

- الوسيط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- الاستنتاجات :

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفترتي الشدة و التدريب التكراري في تطور القوة العضلية لعضلات 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 برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي

• الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة : على خضير عبيس الموسوي ، حيدر شمخي جبار العيداوي و عبد العباس عبد الرزاق عبود ، جامعة بابل
: 2006

بعنوان " تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية
بكرة القدم .

الهدف من الدراسة :

- التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب .
 - التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم
 - التعرف على أي طريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- المنهج المستخدم : اختار الباحثون المنهج التجريبي و ذلك لاختيار صحة الفروض المطروحة .

عينة البحث : قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية و المتمثلة في شباب نادي الناصرية الرياضي و البالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25 % من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار ، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين ، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، والمجموعة الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري .

أدوات الدراسة :

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

نتائج الدراسة :

- تبين أن كلا طريقتي التدريب المرتفع الشدة و التدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة و التي أثرت في دقة بعض 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 .
- الدراسة الثالثة :

صاحب الدراسة : رافع صالح فتححي بعنوان : اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم (ماجستير) جامعة بابل / العراق 2002

الهدف من الدراسة :

يهدف الباحث للتعرف على :

التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين

المنهج المتبع : المنهج التجريبي

عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية في حكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز العراقي والبالغ عددهم 16 حكما دوليا وتم تقسيمهم إلى 4 أفواج من اجل عمل الاختبار

وقد تم تحديد بعض الشروط للعينة

- أن يكون الحكام الدوليين معتمدين ومسجلين في سجلات الاتحاد العراقي لكرة القدم
- أن يكون الحكام من الذين يشاركون في تحكيم مباريات دوري اندية النخبة ممتازة في الدوري العراقي
- أن يكون الحكام الدوليين ملتزمين بإجراء التدريبات المنتظمة

الوسائل : تم استخدام الوسائل التالية

- الوسيط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .

الاستنتاجات :

- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة بأسس علمية قائمة على تحليل الفسلجي .

- في وقت الراحة لم تؤثر تمارين المطاولة السرعة في معدل النبض أي التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعالته .

- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمارين تطوير مطاولة السرعة .

● الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة: بن نونة أحمد حذيفة بعنوان مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. (لنيل شهادة ماستر 2016 جامعة بسكرة)

الهدف من الدراسة :

- التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين (الطريقة التكرارية، الطريقة الفتري مرتفعة الشدة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

- التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القوة المميزة بالسرعة

- الإلمام بخصائص ومتطلبات لاعب كرة القدم .

المنهج المتبع : المنهج التحريبي المقارن وهذا للتأكد من صحة فرضيتنا

العينة : عبارة عن مجموعة من اللاعبين كرة القدم لفئة الأكابر في البطولة الشرقية للولاية الوادي وعددها 32 لاعب وتم اختيارهم عشوائي من ناديان وذلك لأنها ابسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين .

الأدوات المستعملة في الدراسة:

مجموعة الوسائل الإحصائية المناسبة.

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط لسبيرمان

الاستنتاجات :

- استخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

- إن التدريبات التكرارية لها دور إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة

- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند مختلف الفئات العمرية بالأخص الفئات الشبانة

2-1- تعليق على الدراسات السابقة :

يعرف " رابح تركي " الدراسات السابقة المشابهة بأنها : " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية ، إذ أن من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها بعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه " .(تركي ، 1999، ص 123)

تعتمد الدراسات التي تناولناها على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي ، أما العينة فتختلف من دراسة إلى أخرى حيث توجد دراسة كانت العينة تتمثل في طلبة وأخرى تتمثل في حكام وأخرى تتمثل في لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة في الدراسة الرابعة وبطريقة عمدية بالنسبة للدراسة الأولى والثانية والثالثة ، أما الأدوات فهي عبارة عن اختبارات تم تطبيقها على العينة ، أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية

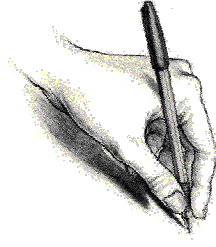
2-2- نقد الدراسات :

أن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم – أواسط- من وجهة نظر مدربين ، فموضوعنا يختلف عن المواضيع الأخرى فنحن نريد تحقيق صحة هذا الموضوع لأننا لم نجد أي دراسة سابقة تناولت هذا الموضوع ، فقمنا بالدراسة من اجل معرفة هل لتدريب الفترتي دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم – أواسط – من وجهة نظر مدربين

الفصل الثاني



الإطار العام للدراسة



- * الكلمات الدالة
- * إشكالية الدراسة
- * أهداف الدراسة
- * أهمية الدراسة
- * فرضيات الدراسة

1- الكلمات الدالة :

1-1- التدريب الفكري مرتفع الشدة:

- تعريف الاصطلاحي:

هو احد الطرق التدريب الفكري والذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا ، والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير بعض الصفات البدنية ، كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف الدين الاكسجيني نتيجة استخدام الشدة العالية والتي قد تصل إلى 90 % من الحد الأقصى لقدرات اللاعب. (الربضي، 2001، ص216)

- التعريف الإجرائي:

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

1-2- السرعة :

- تعريف الاصطلاحي :

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.(مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم خويا ، 2010 ، ص 342)

- تعريف الإجرائي : قدرة الفرد على القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في اقل زمن ممكن

1-3- المدرب الرياضي :

- تعريف الاصطلاحي:

هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يهتدي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب . (وجددي مصطفى، 2000، ص5)

- تعريف الإجرائي :

المدرّب هو ذلك الشخص المسؤول عن إعداد البرامج التدريبية ، كما يقوم بتدريب اللاعب وتطوير وتنمية صفاته البدنية من خلال جملة من التمارين المقننة مع استخدام طرق مختلفة في التدريب .

1-4- كرة القدم :

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (رقيب) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل: 1986، ص5)

- تعريف اصطلاحي

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان: ، 1998، ص9).

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة - جلدية في الملعب، ألبيسة الفريقين مختلفة عن بعضها

2- الإشكالية :

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية ، للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلي أن أصبحت هناك منافسات وألعاب، وأصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية جلبت اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماته اليومية وصخرة لها كل الإمكانات من اجل تطويرها أكثر حيث انقلبت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها لكسب لقمة العيش فشيدت لها المنشآت والمركبات ونظمت لها دورات وبطولات قارية وعالمية وإقليمية ، وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

إن الكلام عن كرة القدم وتطويرها يفترض علينا الحديث عن احد الركائز التي ترقى بمستوى هذه المباريات إلا وهو التدريب . إن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد العام والإعداد المهاري والإعداد النفسي والإعداد الخططي والإعداد الذهني ، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف وهو بناء فريق متكامل في الأداء (بن قاصد علي الحاج، 2006/2007، ص2)

كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء ونجد أن التدريب طرق مختلفة ،ومن بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية صفة أو حركة أو شيء معين فالتدريب الفترتي المرتفع الشدة

ومن بين الصفات التي يمكن تطويرها وتنميتها نجد صفة السرعة التي هي صفة من الصفات البدنية التي يسعى المدرب من اجل تطويرها وتنمية لما لها من أهمية في كرة القدم فالسرعة هي القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في اقل وقت ممكن، فهذه الصفة يمكن تطويرها وتنميتها من اجل تحسين والرفع من مستوى الأداء.

ومن هنا يجدر بنا أن نطرح السؤال التالي: هل يساهم التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين وتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

2-2- الأسئلة الجزئية:

- 1- هل يلعب التدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم - أواسط - ؟
- 2- هل التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم - أواسط - ؟
- 3- هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم - أواسط - ؟

3- أهداف البحث :

1. تبيان إن التدريب الفترتي مرتفع الشدة له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

2- معرفة إن كان التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم

3- معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة

4- الكشف عن مدى أهمية السرعة في هذه المرحلة العمرية

5- الكشف عن دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط

4- أهمية البحث :

أ- الجانب العلمي :

1- إثراء مجال البحث العلمي

2- ملء الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع

3- إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة

4- تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه

ب - الجانب العملي :

تكمن أهمية هذا البحث في أنه دراسة ميدانية تبين دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة

1- كما أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يساعد ويساهم من الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم

2- التدريب الفترتي مرتفع الشدة له دور مميز في تطوير ورقي خبرات اللاعب

3- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعتمد عليه في تنمية السرعة

4- إعطاء صورة واضحة وشاملة على دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة

5- إفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذا البحث

6- إثراء مجال البحث العلمي

5- الفرضيات :

5-1- الفرضية العامة :

- يساهم التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

5-2- الفرضيات الجزئية:

1- يلعب التدريب الفترتي مرتفع الشدة دور هام في تنمية الصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردوداً أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

3- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

6- أسباب اختيار البحث :

إن المتمعن جيداً في الكرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها على عنصر السرعة حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على السرعة للاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والرجوع للدفاع عن المنطقة بأسرع وقت ممكن ، كما إن التفوق في الصراعات الثنائية يتطلب قدراً كبيراً من القوة ، تعددت المدارس الكروية التي تعتمد على أسلوب الكرة الشاملة ومن بين هذه المدارس نجد فريق اجاكس أمستردام الهولندي ، حيث من خلال معاينة لبعض الأشرطة لاحظ كيف إن الحصص التدريبية تخلو من تمارين القفز ، كما يعتمد المدرب على السرعة في تنفيذ التمارين بمهارة عالية والعمل على تكرارها في مواضع مختلفة وأشكال متنوعة وبشدة عالية وحجم منخفض وقد لجأ الباحث إلى تحليل هذه التمارين وفق ماتوفر لديه من معلومات وبالاستعانة بالخبراء ، تبين إن هذه التمارين المختلفة تدعي تمارين بأسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة والهدف منها تطوير صفة السرعة .

ولما قلت البحوث حول التدريب الفترتي مرتفع الشدة إرتأى الباحث إن يقوم بهذه الدراسة المتمثلة في دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة وقد تم اختيار فئة الأواسط حتى تسهيل عملية العمل في أحسن الظروف ، وتم اختيار هذه الدراسة للكشف على بعض أسباب منها

6-1- أسباب ذاتية:

1- معرفة واقع الفرق المحلية لكرة القدم لولاية المسيلة.

2- الرغبة في حوض مثل هذه المواضيع وحيي لكرة القدم.

3- تزويد الباحثين والمدربين بمثل هذه المواضيع.

6-2- أسباب موضوعية :

1- إبراز أهمية السرعة في هذه المرحلة العمرية

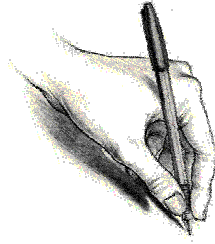
2- معرفة نظرة المدربين حول أهمية التدريب الفترتي مرتفع الشدة

3- كشف مدى أهمية السرعة في كرة القدم

4- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط

الفصل الثالث



الإجراءات الميدانية للدراسة

- * الدراسة الاستطلاعية
- * المنهج المتبع في
الدراسة
- * مجتمع وعينة الدراسة
- * أدوات جمع البيانات
- * إجراءات التطبيق
الميداني

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تبيين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة القدم ، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي :

• الخطوة الأولى:

قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة، وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة القدم للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث

• الخطوة الثانية:

قمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم، للكشف عن خبايا الموضوع أكثر وإثرائه معهم

• الخطوة الثالثة :

إعداد الوثائق الإدارية من اجل السماح لنا بإجراء الدراسة على مدربي الفرق التي اخترناها قصد الدراسة.

• نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة
- كانت إجابات المدربين وما أدلوا به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث وكذلك فقرات الاستبيان
- اخذ الموافقة من الفرق التي ستجري عليها الدراسة

• مجالات البحث :

المجال البشري : شملت عينة البحث مدربي الرابطة الولائية لكرة القدم وقد بلغ عددهم 13مدربا

المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني مدربي الأندية الولاية المسيلة

- الجانب النظري امتد من الفترة ما بين شهر ديسمبر حتى نهاية شهر ماي

- الجانب التطبيقي: امتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية افريل

2- منهج المتبع في الدراسة:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات وتماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي ويعرف على أنه: المنهج الذي يهدف إلى جميع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع. (عثمان حسن عثمان، ص30)

والذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه يقوم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً وتشخيصاً وتحليلها ويعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج؟، لأننا نريد استجواب المدرسين حول موضوع بحثنا.

2-1- ضبط متغيرات الدراسة :

أ- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ناصر ثابت ، 1984 ، ص58..)

أ-1 - تحديد المتغير المستقل: " وهو التدريب الفكري مرتفع الشدة

ب- المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب، 1999، ص219.)

ب-2- تحديد المتغير التابع: تنمية صفة سرعة

3- مجتمع وعينة البحث :

3-1- مجتمع البحث :

نعني بمجتمع البحث (دراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، وفي الواقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي إن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة ، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص200)

وتمثل مجتمع بحثنا في مدربي كرة القدم لأندية الرابطة ولاية المسيلة للأواسط .

3-2- عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (زررواتي رشيد، 2007 ، ص 333)

أما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت بعض مدربي كرة القدم أندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب .

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

يشير محمد شفيق " أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا (محمد شفيق، 1998، ص111)

من اجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا والوقوف على مدى حقيقتها وانطلاقا من أهدافه تم إعداد استمارة استبيان موجه لمدربي كرة القدم.

4-1- الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء أولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها. (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص68)

حيث يتم الاعتماد على الأسئلة التالية :

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة يحدد فيها إجاباته مسبقا وغالبا ماتكون ب "نعم" و"لا".

- الأسئلة نصف مفتوحة : يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

- الأسئلة المفتوحة : وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسبا (إخلاص محمد عبد اللطيف، مصطفى حسين باهر، 2000 ص83)

4-2- الخصائص السيكومترية للأداة : يعتبر الصدق والثبات والموضوعية احد أهم شروط سلامة أداة القياس

- الصدق : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس والاختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي، نصر الدين غضبان، 1996، ص321)

واستعملنا صدق المحكمين الممثلين في بعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكان عددهم خمسة أساتذة، حيث وزعنا عليهم استمارة استبيان موجهة للتحكيم تحتوي تحتوي على 20 سؤال وبعد مدة زمنية قام الأساتذة

يرجع الاستبيان لنا مرفق بكل التصحيحات والتعديلات ، ونحن بدورنا قمنا بتعديل ما طلبه الأساتذة قبل العمل على توزيع الاستبيان على المدربين .

- **الثبات** : يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة تطبيقها ، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع المقاس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة واتساق القياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار. (ليلي السيد فرحات، 2001، ص144)

وقد تم الاعتماد في ثبات الاستبيان على الاختبار وإعادةه على نفس المجموعة في فترتين مختلفتين وفي نهاية المطاف توصلنا بالتقريب إلى نفس النتائج .

- **الموضوعية** : يذكر بعض الباحثين إن "الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين ،موضوعه الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2001، ص39-40)

5- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستي حول موضوع (دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم -أواسط- من وجهة نظر المدربين) بعد اختيار العينة وتحديد لها في تدريبي كرة القدم لأندية رابطة ولاية المسيلة، توجهت إلى النوادي سالفة من اجل الاطلاع المباشر على أفراد العينة وجمع الأفكار والمعلومات ، ثم قمت بتطبيق استمارات الاستبيان التي عرضتها على الأستاذ المشرف لتعديلها، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على كل أفراد العينة ، وتم شرح استمارة الاستبيان وطلب الإجابة، كل فرد على قدر فهمه السؤال ، واختيار نوع الاقتراح الذي يعبر عن رأيه أكثر، والتأكيد لإفراد العينة بان الأجوبة في إطار خدمة البحث العلمي وفي الأخير، تم مراجعة إجابات الأسئلة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات. وقد تم توزيع الاستمارات واسترجاعها خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه وهذا بهدف الوصول إلى الإجابات التلقائية من المجهيين

6- الأساليب الإحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على أشكال نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة (فريد كامل أبو زينة، 2006، ص68)

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد تكرارات} \times 100}{\text{التكرارات مجموع}}$$

2- اختبار كا² :

$$كا^2 = \frac{2(م - و)}{و} + \frac{2(ن - و)}{و}$$

حيث كا² هي كا² المحسوبة

م: هي التكرارات المحسوبة الخاصة بالاقتراح الأول

ن: هي التكرارات المحسوبة الخاصة بالاقتراح الثاني

و: هي التكرارات المتوقعة حيث $و = \frac{\text{عدد افراد العينة}}{\text{عدد الافتراضات}}$

يتم مقارنة كا² المحسوبة مع كا² الجدولة ، حيث يتم الكشف عن كا² الجدولة عن درجة الحرية ومستوى الدلالة في الجدول

يحتوي على احتمالات قيم كا² الجدولة حيث **درجة الحرية = ن - 1** حيث ن هي عدد الاحتمالات

إذا كانت قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة، فهذا دليل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية

أما إذا كانت قيمة كا² المحسوبة اصغر من قيمة كا² الجدولة، فهي غير دالة إحصائية وهي راجعة لعامل الصفة. (فريد كامل، أبو

زينة، وآخرون، 2006، ص 213، 212)

الجدول رقم (02) نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا² :

مثال لكيفية حساب كا²

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	1
لا	0	0%				
المجموع	13	100%				

شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 13 ، 00

- التكرارات المتوقعة : 13

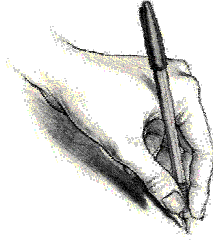
- لا كاً² المجدولة 3.84

- كاً² المحسوبة 13

- درجة الحرية [ن - 1] ، -2 = 1

- مستوى الدلالة 0.05

الفصل الرابع



عرض النتائج
وتفسيرها ومناقشتها

- * عرض وتحليل النتائج
- * عرض وتحليل ومناقشة
الفرضية الأولى
- * عرض وتحليل ومناقشة
الفرضية الثانية
- * عرض وتحليل ومناقشة
الفرضية الثالثة
- * عرض وتحليل
الفرضية العامة

1- عرض وتحليل النتائج:

أ- المعلومات العامة :

الجدول رقم 02: يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.

المعلومات	الإجابة	التكرار	نسبة المئوية
الشهادة المتحصل عليها	ليسانس في الرياضة	1	7.69%
	تقني سامي	1	7.69%
	دبلوم في الرياضة	3	23.07%
	لاعب سابق	8	61.53%
	مستشار في الرياضة	0	0%
المجموع			100%
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	7	53.84%
	من 05 سنوات إلى 10 سنوات	5	38.64%
	أكثر من 10 سنوات	1	7.69%
المجموع			100%

تحليل النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضة النسبة المئوية 7.69% وكذلك مدرب يحمل شهادة ليسانس في الرياضة كما نجد ثلاث مدربين يحملون شهادة دبلوم في الرياضة النسبة المئوية 23.07% وأيضا ثمانية مدربي من لاعبين سابقين النسبة المئوية 61.53%، وكذلك سنوات تتراوح عند اقل من 5 سنوات ب 7 مدربين بنسبة 53.84% أما الخبرة تتراوح من 5 إلى 10 سنوات كان عددهم 5 مدربين بنسبة 38.64% أما الذين خبرتهم أكثر من 10 سنوات فنجد عددهم 5 مدربين بنسبة 7.69%.

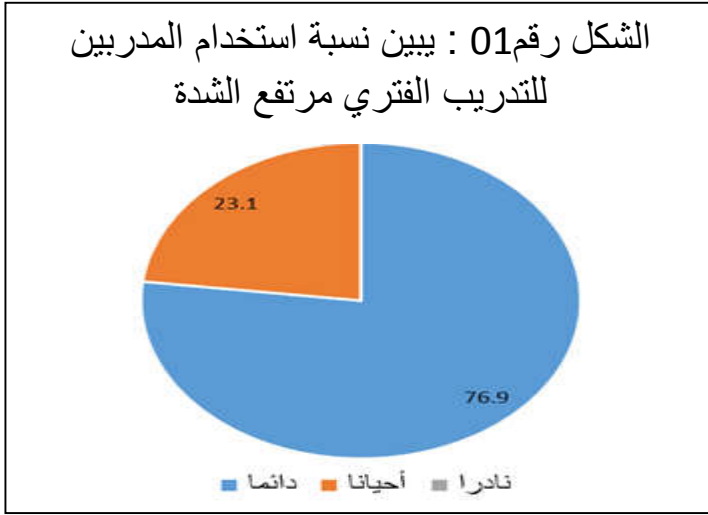
ب: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

السؤال الأول: أثناء الحصص التدريبية تعتمدون على تدريب الفترتي مرتفع الشدة ؟

الغرض من السؤال: البحث عن نسبة استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

الجدول رقم 3: يوضح نسبة استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	10	%76.92	12.78	5.99	0.05	2
أحيانا	3	%23.08				
نادرا	0	%0				
المجموع	13	%100				



الشكل رقم 01:

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي المدربين بالاعتماد على التدريب الفترتي المرتفع الشدة دائما أكبر من النسبة المئوية للاعتماد أحيانا بينما تنعدم النسبة المئوية عند نادرا، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 12.78 أكبر من كا² الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وهذا دلالة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن اغلب المدربين يعتمدون على التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثناء الحصص التدريبية

السؤال الرقم 2: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة السرعة.

الجدول رقم 04: يوضح آراء العينة حول أهمية تطور السرعة .

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%100	13	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	13	%100				

الشكل رقم 02 : يوضح نسبة معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير السرعة



الشكل رقم:02

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 04 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابة بلا 0 % أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة ، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 13 اكبر من كا² الجدولة ، وهذا دلالة علو وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين .

الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن المدربين أثناء عملية التدريب يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة أي أن السرعة تعد صفة هامة فالمدربين يسعون لتنميتها.

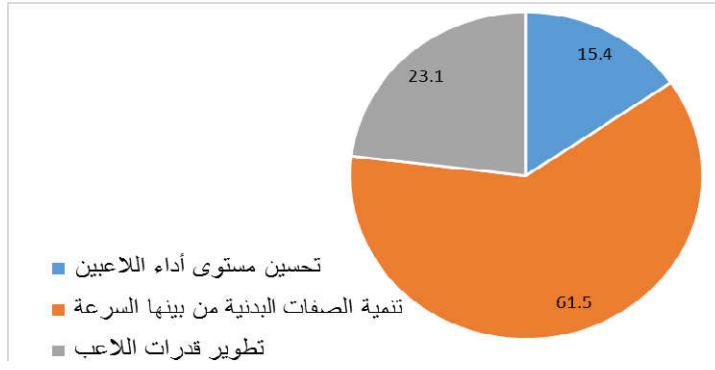
السؤال رقم 03: ماهو الهدف من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة؟

الغرض من السؤال: معرفة الهدف من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة.

الجدول رقم 05: يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
2	0.05	5.99	7.53	15.4%	2	تحسين مستوى الأداء
				61.5%	8	تنمية الصفات البدنية (السرعة)
				23.1%	3	تطوير القدرات البدنية
				100%	13	المجموع

الشكل رقم 03: يوضح توزيع النسب حسب الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة



الشكل رقم 03:

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة المئوية لإجابات تنمية الصفات البدنية 61.5% أكبر من النسبة المئوية لإجابات المدربين تحسين مستوى الأداء 15.4% وكذلك نسبة 23.1% يرون الهدف من استخدام هذا التدريب هو تطوير القدرات البدنية كما تبين لنا من خلال الجدول أن كا² المحسوبة 7.53 أكبر من كا² المجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق إحصائية على أن الهدف من استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة يكون لتنمية الصفات البدنية

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين يقرون بان الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة هو تنمية الصفات البدنية ومن بينها السرعة.

السؤال رقم 04: رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة الصفة التي يعتمد المدرب على تطويرها حسب الأولوية .

الجدول رقم 06 : يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة .

الاقتراحات	الرتبة	التكرار
تحمل	1	13
سرعة	2	13
القوة	3	13
رشاقة	4	13
مرونة	5	13

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أنا الترتيب جاء على النحو التالي التحمل هو الصفة البدنية الأولى التي يراها المدربين مهمة بدرجة كبيرة من خلال 13 مدرب ثم السرعة في المرتبة الثانية من خلال رأي 13 مدرب أما في المرتبة الثالثة فتأتي صفة القوة أما الرشاقة في المرتبة الرابعة وبنسبة للمرونة فجاءت في المرتبة الخامسة من خلال رأي 13 مدرب.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن اغلب المدربين يرون بان صفة البدنية المهمة بدرجة كبيرة والتي يعطون لها أهمية كبيرة هي التحمل ثم تأتي السرعة ثم القوة ،أي أناكرة القدم تعتمد على التحمل والسرعة والقوة.

السؤال رقم 05: عند استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟

الغرض من السؤال: إدراك المدرب مدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

الجدول رقم 07: يوضح رأي أفراد العينة حول مدي تحمس اللاعبين للعمل.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%100	13	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	13	%100				



الشكل رقم: 04

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 07 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بان اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، ومن خلال الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 13 أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1، وهذا دلالة علو وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين .

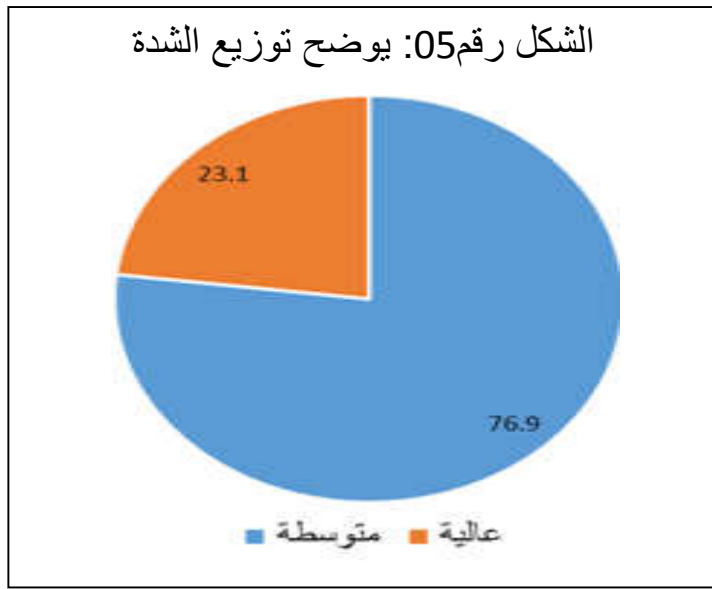
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج بان المدربين يقرون بان اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثناء التمارين أي أن هذا التدريب يساعد اللاعبين للقيام بالتمارين.

السؤال رقم 06: ماهي الشدة التي تعتمدون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة الشدة المستخدمة في التدريب.

الجدول رقم 08: يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
ضعيفة	0	0%	9.86	5.99	0.05	2
متوسطة	4	30.77%				
عالية	9	69.23%				
المجموع	13	100%				



الشكل رقم: 05

عرض وتحليل نتائج:

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة المئوية لاعتماد على الشدة العالية تمثل 69.23% 0% أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية ، ونجد أن 4 مدربين يقرون بالاعتماد على الشدة المتوسطة أي بنسبة 30.77% وتعدم عند الشدة الضعيفة ، ومن خلال الجدول نلاحظ أن $كا^2$ المحسوبة 9.86 أكبر من $كا^2$ الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الاعتماد على الشدة العالية.

الاستنتاج: من خلال الجدول أن أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية في تنفيذ التمارين حيث أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعتمد على الشدة العالية.

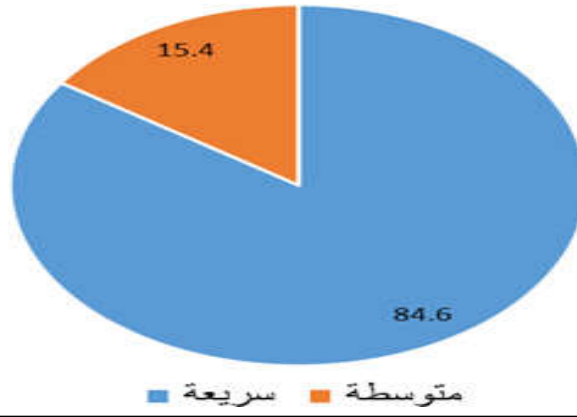
السؤال رقم 07: عند استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين تكون ؟

الغرض من السؤال: إدراك مدى معرفة المدرب لتطبيق التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال التنفيذ.

الجدول رقم 09: يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ للتمرين.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	$كا^2$ الجدولة	$كا^2$ المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
2	0.05	5.99	16.37	0%	0	ضعيفة
				15.38%	2	متوسطة
				84.62%	11	سريعة
				100%	13	المجموع

الشكل رقم 06: يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب
الفتري المرتفع الشدة وتسهيل ذلك على اللاعبين من
خلال الفهم والتنفيذ



الشكل رقم: 06

عرض وتحليل نتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لرأى 11 مدرب من أصل 13 مدرب يرون أن القدرة على الفهم والاستيعاب تكون سريعة أي بنسبة 84.62 أكبر من النسبة المئوية لمدرين يرون بأن القدرة على الفهم والاستيعاب والتنفيذ تكون متوسطة، ومن خلال الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 16.37 أكبر من χ^2 الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن أغلب المدرين يرون القدرة على الفهم والتنفيذ تكون سريعة. الاستنتاج: من خلال الجدول أن معظم المدرين يرون أن عند استخدام التدريب المرتفع الشدة قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين تكون سريعة .

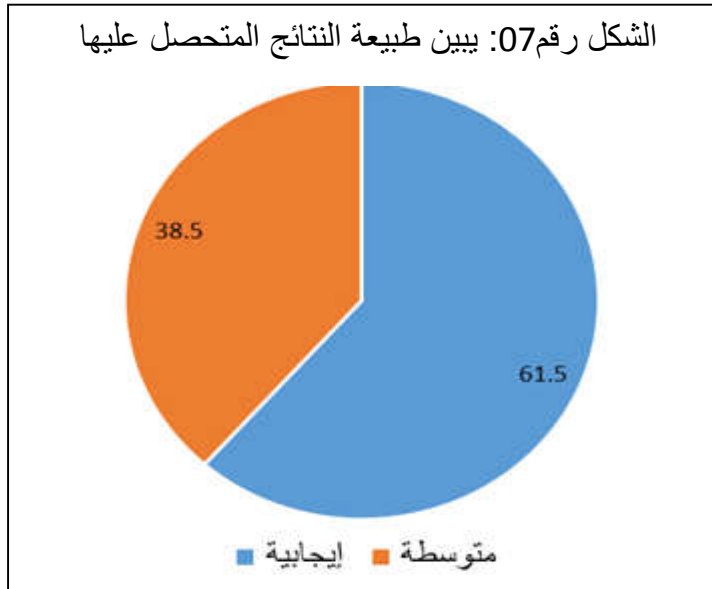
المحور الثاني: التدريب الفتري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 8: ماهي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم 10: يوضح إجابات المدرين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
سلبية	0	%0	7.65	5.99	0.05	2
متوسطة	5	%38.46				
إيجابية	8	%61.54				
المجموع	13	%100				



الشكل رقم: 07

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر بـ 61.54% ترى أن طبيعة النتائج المتحصل عليها إيجابية بينما نسبة 38.46% ترى أن هنالك نتائج متوسطة بينما تنعدم عند نتائج سلبية، من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن معظم المدربين يقرون بأن النتائج المتحصل عليها إيجابية ومن خلال الجدول نلاحظ أن K^2 المحسوبة 7.65 أكبر من K^2 الجدولة 5.99 وهذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

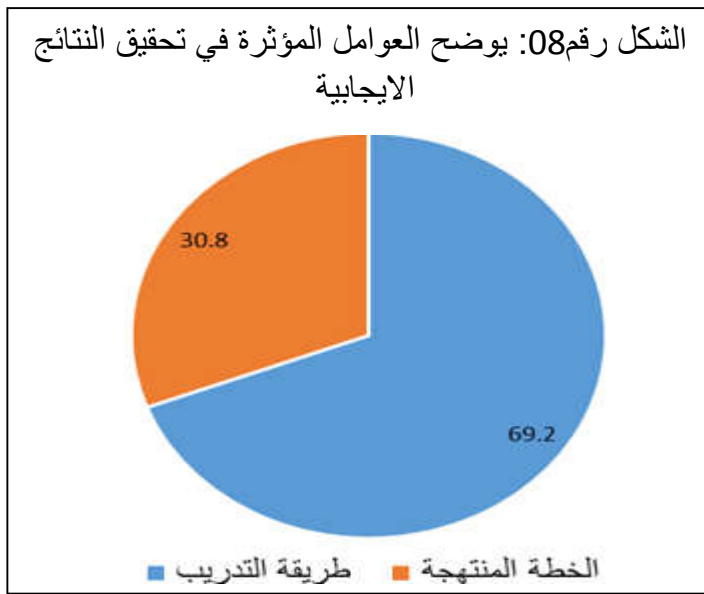
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن النتائج المتحصل عليها تكون غالباً إيجابية.

السؤال رقم 09: ماهي العوامل التي تؤثر بسبب كبيرة في تحقيق نتائج إيجابية؟

الغرض من السؤال: معرفة أبرز العوامل التي تؤثر في تحقيق النتائج.

الجدول رقم 11: يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	K^2 الجدولة	K^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
2	0.05	7.81	16.90	69.23%	9	طريقة التدريب
				0%	0	الرغبة في الفوز
				0%	0	مكانة اللاعب
				30.78%	4	الخطة المنتهجة
				100%	13	المجموع



الشكل رقم 08

عرض وتحليل نتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ نسبة المئوية للإجابة بطريقة التدريب 69.23% أكبر من النسبة المئوية للإجابة بالخطه المنتهجه 30.78% أما النسبة المئوية للإجابات بالرغبة في الفوز ومكانة اللاعب فهي 0% ومن خلال الجدول يتبين لنا أيضا أن χ^2 المحسوبة 16.90 أكبر من χ^2 الجدولة 7.81 وهذا دلالة على وجد فروق ذات دلالة إحصائية على أن طريقة التدريب تمثل رأي أغلب المدربين

الاستنتاج: ومنه نستنتج العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج إيجابية وهي طريقة التدريب المنتهجه من طرف المدربين أي أن التدريب يلعب دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية.

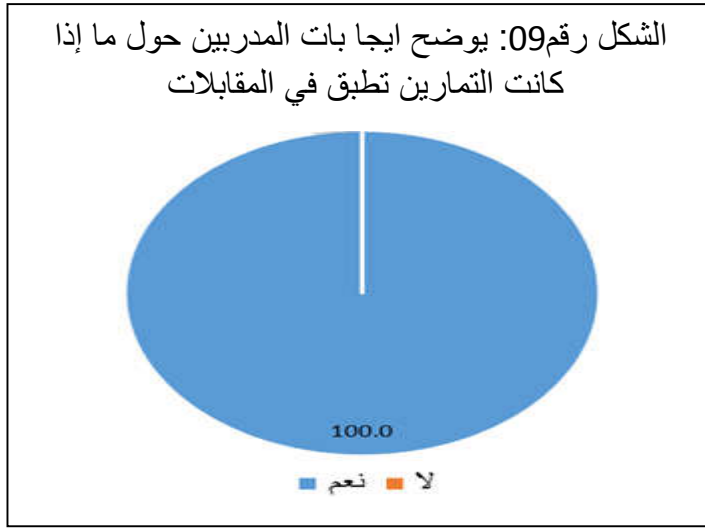
السؤال رقم 10: هل التمارين التي تعتمدون عليها أثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تطبيق التمارين المعتمد عليها في المقابلات .

الجدول رقم 12: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
				0%	0	لا
				100%	13	المجموع

الشكل رقم 09: يوضح ايجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات



الشكل رقم 09

عرض وتحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول المين أعلاه أن كل المدربين يقرون بأن التمارين المعتمدة خلال الحصص التدريبية تطبق بشكل تام في المقابلات الرسمية بنسبة 100% ومن خلال الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 13 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وهذا دلالة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين أثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات.

السؤال رقم 11: هل للتدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين صفة السرعة لدى اللاعب.

الجدول رقم 12: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الفترتي المرتفع الشدة يحسن سرعة اللاعب

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	1
لا	0	0%				
المجموع	13	100%				

الشكل رقم 10: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الفترتي المرتفع الشدة تحسين سرعة اللاعبين



الشكل رقم 10

عرض وتحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 12 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا 0% أن مجموع المدربين يقرون بأن التدريب الفترتي المرتفع الشدة له دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات ومن خلال الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 13 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وهذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

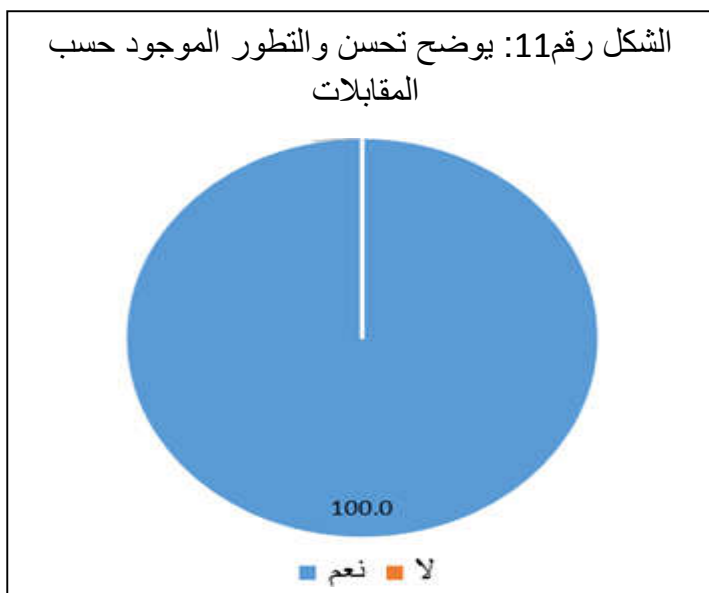
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة له دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات.

السؤال رقم 12: من مقابلة إلى مقابلة هل ترون أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى التحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.

الجدول رقم 13: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان هناك تحسن من مقابلة إلى أخرى في السرعة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	1
لا	0	0%				
المجموع	13	100%				



الشكل رقم 11

عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 13 يتضح لنا أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت χ^2 المحسوبة 13 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 ، وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا ما يدل على أن المدربين يقرون بأن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى مررين ذلك حسب طريقة التدريب المعتمدة وكذلك درجة إستيعاب اللاعبين للتمارين وكذلك الرفع من مستوى السرعة أثناء المقابلات وتحسن في قدرات اللاعبين وكذلك النتائج المتحصل عليها

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أنه هنالك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى وذلك من خلال رأى المدربين.

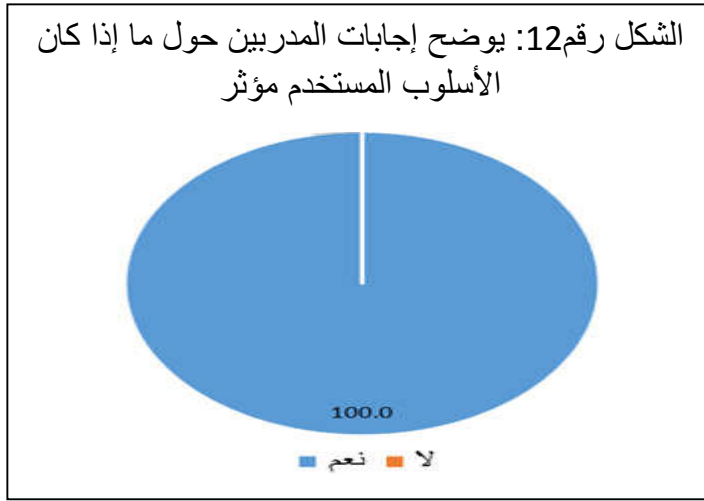
السؤال رقم 13: هل ترون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر على اللاعبين ويعطي مردوده في المقابلات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية الأسلوب المنتهج من طرف المدرب وتأثيره على اللاعبين من خلال الأداء الجيد.

الجدول رقم 14: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين .

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	1
لا	0	0%				

				100%	13	المجموع
--	--	--	--	------	----	---------



الشكل رقم 12

عرض وتحليل النتائج :

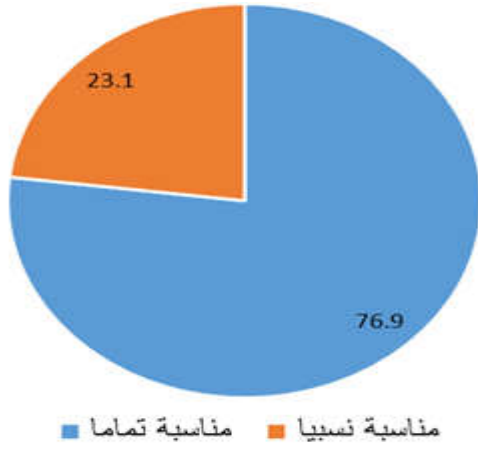
من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 14 يتضح لنا أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت χ^2 المحسوبة 13 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 ، وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا ما يدل على أن المدربون يرون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابيا على اللاعبين ويعطي مردود أثناء المباريات الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابيا على اللاعبين ويعطي مردوده في المباريات.

السؤال رقم 14: هل لطريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف ترونها الغرض من السؤال: معرفة طريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات .

الجدول رقم 15: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في إعطاء مردوده .

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غير مناسبة	0	0%	12.78	5.99	0.05	2
مناسبة نسبياً	3	23.08%				
مناسبة تماماً	10	76.92%				
المجموع	13	100%				

الشكل رقم 13: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسب ويعطي مردوده في المباريات



الشكل رقم 13

عرض وتحليل نتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر بـ 76.92% ترى أن طريقة التدريب المعتمد عليها مناسبة تماما وتعطي مردودها في المباريات بينما نسبة 23.08% من المدربين ترى بأنها مناسبة نسبيا ، ومن خلال الجدول يتبين لنا أيضا أن كلاً المحسوبة 12.78 أكبر من كلاً المجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عدد كبير من المدربين يرون بأن طريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين مناسبة تماما وتعطي مردودها في المباريات.

المحور الثالث: التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

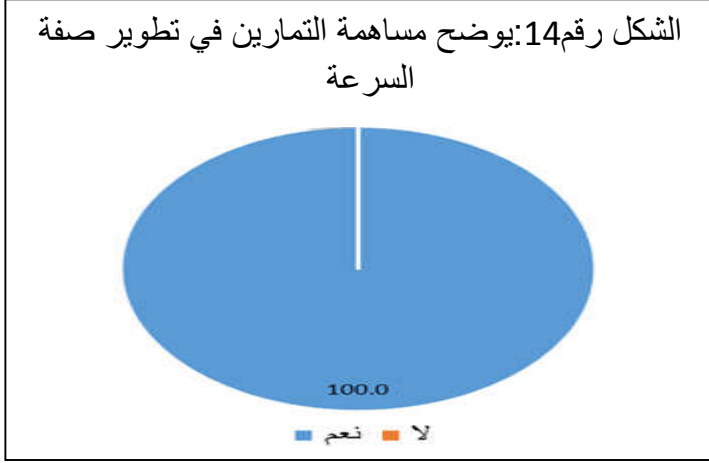
السؤال رقم 15: هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية صفة السرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التمارين في تطور صفة السرعة .

الجدول رقم 16: يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كاً المحسوبة	كاً المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%				

1	0.05	3.84	13	%0	0	لا
				%100	13	المجموع



الشكل رقم: 14

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة بلا هي 0% أي أن المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها في الحصص مناسبة في تنمية وتطوير السرعة لدى اللاعبين ومن بين هذه التمارين نجد تمارين خاصة بتطوير وتحسين الخطة الجري

الاستنتاج: ومن خلال الجدول نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين مناسبة في تنمية السرعة، وهذا ماجاء في مجلة كركوك للدراسات الإنسانية (تستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة جري التسارع لمسافة 20 م، 100م، الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر).

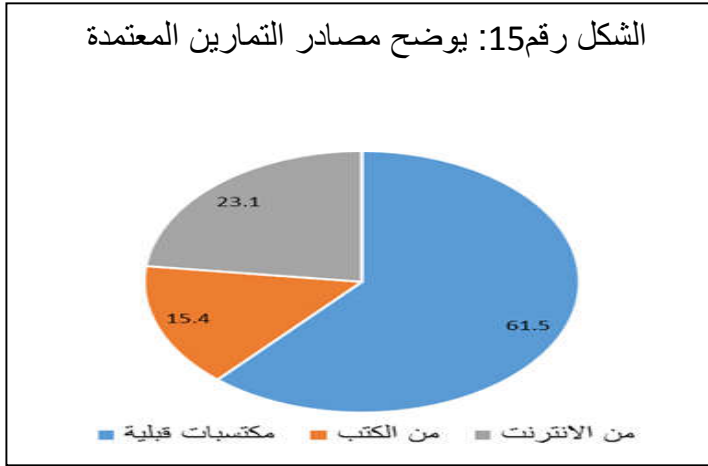
السؤال رقم 16: من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في الحصص التدريبية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مصدر التمارين التي تؤدي في عملية التدريب.

الجدول رقم 17: يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مكتسبات قبلية	8	%61.59				
من الكتب	2	%15.39				

2	0.05	5.99	4.76	%23.08	3	من الانترنت
				%100	13	المجموع



الشكل رقم 15:

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن نسبة 61.59% تمثل النسبة المئوية للمكتسبات القبلية وأن التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 15.39% ونسبة 23.08% تمثل التمارين المعتمد عليها من الانترنت ومن خلال الجدول نلاحظ أن $كا^2$ المحسوبة 4.76 أصغر من $كا^2$ الجدولة 5.99 وهذا دلالة على عدم وجود دالة إحصائية الاستنتاج: ومنه نستنتج أن التمارين المعتمد عليها تكون أغلبها من مكتسبات قبلية ونسبة قليلة من الكتب والانترنت.

السؤال رقم 17: هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي؟

الغرض من السؤال: إدراك مدى مواكبة المدرب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي.

الجدول رقم 18: يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.

الاقترحات	التكرارات	النسبة المئوية	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%100	13	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	13	%100				



الشكل رقم: 16

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة بلا هي 00% أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة χ^2 المحسوبة 4.76 أكبر من χ^2 الجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية على أن الإجابات بنعم تمثل رأي المدربين .

الاستنتاج: ومن خلال الجدول نستنتج أن هناك تواكب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي من طرف المدربين.

السؤال رقم 18: هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم المدرب في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

الجدول رقم 20: يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%				

1	0.05	3.84	13	%0	0	لا
				%100	13	المجموع



الشكل رقم: 17

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة بلا هي 0% ومن خلال الجدول أيضا نلاحظ أن نسبة χ^2 المحسوبة 4.76 أكبر من χ^2 الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1 وهذا دلالة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومن خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على مبدأ التنوع يبين الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

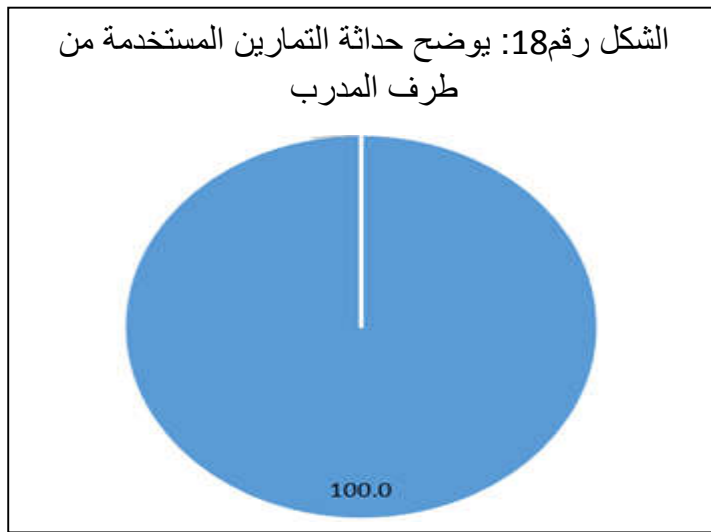
السؤال رقم 19: هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.

الجدول رقم 21: يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
------------	-----------	----------------	-------------------	------------------	---------------	-------------

1	0.05	3.84	13	%100	13	حديثة
				%0	0	قديمة
				%100	13	المجموع



الشكل رقم: 18

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 21 يتضح لنا أن 100% من رأي المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها حديثة ومن خلال قراءتنا لنتائج الجدول نلاحظ أن K^2 المحسوبة 13 أكبر من K^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1 وهذا دلالة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح التمارين الحديثة.

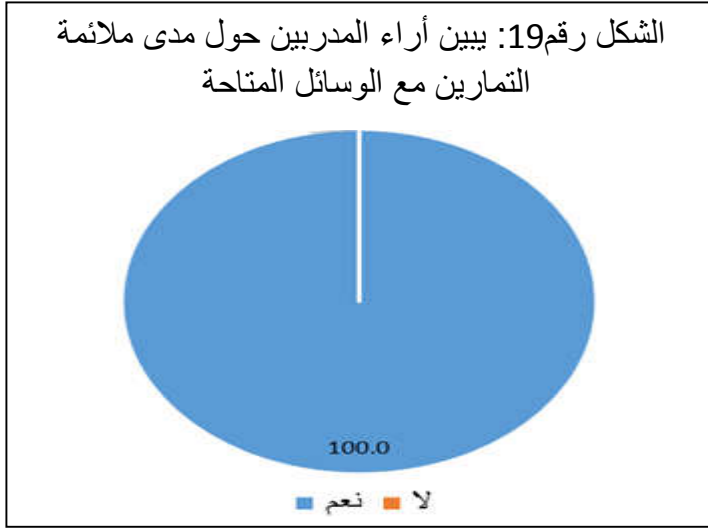
الاستنتاج: ومن خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على التمارين الحديثة في تطبيق حصصهم التدريبية.

السؤال رقم 20: هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

الغرض من السؤال: معرفة وإدراك مدى ملائمة الوسائل المتاحة مع نوعية التمارين .

الجدول رقم 22: يبين آراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	1
لا	0	0%				
المجموع	13	100%				



الشكل رقم: 19

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة بلا هي 00% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها تماشي مع الوسائل المتاحة والمتوفرة ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة 13 أكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1 وهذا دلالة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين.

الاستنتاج: نستنتج أن التمارين التي يعتمدون عليها المدربون تماشي مع الوسائل المتاحة والمتوفرة لدى الفرق.

2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات:

1-2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

الأسئلة	كأ ² المحسوبة	كأ ² المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
سؤال رقم 1	12.78	5.99	دال
سؤال رقم 2	13	3.84	دال
سؤال رقم 3	7.53	5.99	دال
سؤال رقم 4	/	/	/
سؤال رقم 5	13	3.84	دال
سؤال رقم 6	9.86	5.99	دال
سؤال رقم 7	16.37	5.99	دال

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول 3.4.5.6.7.8.9 . وبعد المعالجة الإحصائية وجدنا أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية، وعلى ضوء هذه النتائج تبين لنا أن اغلب المدربين أجمعوا على أنهم يعتمدون على التدريب الفكري المرتفع الشدة دائما أثناء الحصص التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء أن المدربين يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام في التدريب وهذا ما أشار إليه مهند حسين البشتاوي (ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى)، كما أن اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة ويسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم حيث أن الاستجابة على الفهم والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام هذا النوع من التدريب، وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	5.99	7.65	سؤال رقم 8
دال	5,99	16.90	سؤال رقم 9
دال	3.84	13	سؤال رقم 10
دال	3.84	13	سؤال رقم 11
دال	3.84	13	سؤال رقم 12
دال	3.84	13	سؤال رقم 13
دال	5.99	12.78	سؤال رقم 14

بغية التأكد من الفرضية الثانية التي نفترض فيها بأن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم 10,11,12,13,14,15,16 وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود دلالة إحصائية ، وتوصلنا إلى أغلب المدربين يرون أن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة وإيجابية وذلك من خلال نتائج المحققة في المباريات وكما أن طريقة التدريب تلعب دور في تحقيق نتائج جيدة وإيجابية وتؤثر إيجاباً على اللاعبين ويعطي مردوده ، حيث أن هذا التدريب يساهم أيضاً في تحسين سرعة اللاعبين ، ويرون أن التمارين المنتهجة أثناء الحصص التدريبية تطبق أثناء المباريات ، كما أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى ، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

2-3: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الاستنتاج الإحصائي
سؤال رقم 15	7.65	5.99	دال
سؤال رقم 16	16.90	5,99	دال
سؤال رقم 17	13	3.84	دال
سؤال رقم 18	13	3.84	دال
سؤال رقم 19	13	3.84	دال
سؤال رقم 20	13	3.84	دال

تنص الفرضية الثالثة على أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم 17.18.19.20.21.22 وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وتوصلنا إلى أ، المدربين أقرروا على أن التمارين التي يعتمدون عليها والتي يقومون بتطبيقها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية صفة السرعة ، كما أن هذه التمارين التي يقومون بتنفيذها وتطبيقها تكون من مكتسبات القبلية وكذلك من الكتب والانترنت، كما أن المدربين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب وذلك من خلال معرفة التمارين الحديثة ومدى مساهمتها في تطور السرعة، واستخدامه تلك التمارين وتنفيذها، حيث أن ÷ التمارين تتناسب وتلاءم مع الوسائل المتاحة والمتوفرة، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثالثة.

2-4: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة:

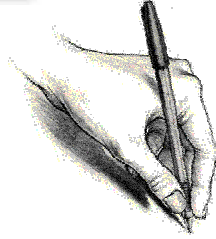
النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يلعب التدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الأولى
تحققت	التدريب الفتري المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم	الفرضية الثانية
تحققت	التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الثالثة

من خلال الجدول تبين لنل أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا مايبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول التدريب الفتري مرتفع الشدة يساهم في تطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين قد تحققت.

الفصل الخامس



استنتاجات واقتراحات



* الاستنتاج العام
* اقتراحات وتوصيات

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه النتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكننا أن نستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط تتطور وتزيد بواسطة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من خلال نظرة المدربين.

✓ وكذلك استنتجنا أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي.

✓ وتبين لنا أيضا أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.

✓ وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة.

✓ كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطوير 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 تبقي على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يساهم في تنمية وتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

اقتراحات وتوصيات :

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا ببيها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي تستفيد منها الجهات الوصية بشؤون المدربين.

- ✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- ✓ الاعتناء بالمدرب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات .
- ✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- ✓ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال إبراز أهمية التدريب.
- ✓ استخدام تمارين التدريب الفترتي المرتفع الشدة من اجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة.
- ✓ عند استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- ✓ التأكيد على استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة لما له أهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.
- ✓ ضرورة الاعتماد على التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنفيذ التمارين.
- ✓ فتح دوريات تكوينية موسمية للمدربين للاستفادة من كل ما هو جديد، وكذا من أجل تبادل الخبرات ليستفيد منها في مجال كرة القدم.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل المهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية والخططية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج

إن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد التدريب الفترتي المرتفع الشدة ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم ويساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والاستيعاب سهل

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يساهم في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا ولكن هذا لا يغنينا من القول أننا استخلصنا منه كيف يساهم التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي القدم من وجهة نظر المدربين فئة الأواسط، كما، نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلا.

الملاحق

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس منكم أيها المربون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني وذهني والتي تندرج تحت عنوان : دور التدريب الفكري المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم
-فئة أواسط-

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة ، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة وضع علامة X في خانة الإجابة الصحيحة.

معلومات خاصة بالمدرسين :

الاسم واللقب :

المؤهل العلمي :

سنوات الخبرة :

النادي الرياضي :

المحور الأول: هل يلعب التدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تطوير صفة السرعة -الأواسط -

1- أثناء الحصة التدريبية هل تعتمد على التدريب الفترتي مرتفع الشدة ؟

نعم لا

2- أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة ؟

نعم لا

3- ماهو الهدف من استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة ؟

- تحسين مستوى أداء اللاعبين
- تنمية الصفات البدنية من بينها السرعة
- تطوير قدرات اللاعب

4- رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم

- القوة سرعة مل
- المرونة لاقة

5- عند استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة هل اللاعبون يتحمسون لهذه الطريقة؟

نعم لا

6- ما هي الشدة التي تعتمدون عليها أثناء عملية التدريب ؟

ضعيفة طة ة

7- عند استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة هل ترى أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ تكون ؟

- سريعة

- متوسطة

- ضعيفة

المحور الثاني: هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة

القدم- الأواسط-

8 - ماهي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها ؟

إيجابية

متوسطة

إيجابية

9- ماهي العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج الجيدة ؟

الرغبة في الفوز

طريقة التدريب

الخطة المنتهجة

مكانة اللاعب

10- هل التمارين التي تعتمد عليها أثناء الحصة التدريبية تطبق في المقابلات؟

لا

نعم

11 - هل للتدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات ؟

لا

نعم

12 - من مقابلة إلى مقابلة هل ترى أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين ؟

لا

نعم

13 - هل ترى أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابيا ؟

لا

نعم

14 - هل طريقة التدريب المعتمد في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف ترونها ؟

مناسبة تماما

مناسبة نسبيا

المحور الثالث : هل التمارين التي تنتهجها تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم -

الأواسط -

15 - هل التمارين التي تعتمدونها مناسبة في تنمية صفة السرعة ؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة ب نعم فماهي هذه التمارين

.....

16 - من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذوها في عملية التدريب؟

مكتسبات قلبية

من الكتب

من الانترنت

مصدر آخر

17 - هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي ؟

لا

نعم

18 - هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين؟

لا

نعم

19 - هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب ؟

حديثه

قديمه

20 - هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة ؟

لا

نعم

• قائمة المراجع والمصادر:

1- المصادر.

- القرآن الكريم

2- المراجع :

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1997
- 2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
- 3- احمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2004
- 4- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000
- 5- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي؟، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- 6- وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق، 1986
- 7- وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، مصر 2002
- 8- زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة الإسكندرية، مصر، 1997
- 9- حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998
- 10- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001
- 11- كاضم عبد وعبد الله إبراهيم: كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991
- 12- محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999
- 13- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1982
- 14- محمود بن حسين سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حازم بيروت، 1998
- 15- محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، 1987

- 16- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999
- 17- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 18- محمود عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، القاهرة، ط1، 1991
- 19- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، الأردن، 2001
- 21- منذر هاشم وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج لنشر والتوزيع عمان، 2000
- 22- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل لنشر عمان ، 2005
- 23- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل لنشر عمان ، 2010
- 24- محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008
- 25- معروف زيات: خفايا المراهقة، دار الفكر دمشق، سوريا، ط2، 1996
- 26- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2002
- 27- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم ، الجزء الأول ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1987
- 28- سلامي الباهي، سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981
- 29- ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط1 ، دار وائل للنشر عمان، 2001
- 30- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة جامعة القادسية، 2004
- 31- عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورية الكتاب باتنة، الجزائر، 1998
- 32- عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998
- 33- على فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف ، ط1، مصر 2003
- 34- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1998،

35- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007

36- ريسان خريط مجيد: التحليل البيوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة 1991

37- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، 2001

● أطروحة دكتوراه:

بن قاصد الحاج : تقويم برامج الإعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى- رسالة نيل شهادة دكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر- 2008/2007

3- المجالات العلمية:

1- مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص - 1982/06/18 - الجزائر

2- مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية ، علوم التربية البدنية والرياضية ، المجلد7، العدد 3، 2012

3- منهاج التربية البدنية : منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984

عنوان الدراسة:

"دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط - من وجهة نظر مدربين"

أهداف الدراسة:

- تبيان إن التدريب الفترتي مرتفع الشدة له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

- معرفة إن كان التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم

- معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة

مشكلة الدراسة: هل يساهم التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين وتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

- هل يلعب التدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم - أواسط - ؟

- هل التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم - أواسط - ؟

- هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم - أواسط

الفرضية العامة : يساهم التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الفرضيات الجزئية:

- يلعب التدريب الفترتي مرتفع الشدة دور هام في تنمية الصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: تم اختيار العينة بشكل عمدي وتمثل في 13 مدرب

المنهج المستخدم: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان ، واختبار كا².

النتائج المتوصل إليها:

✓ وتبين لنا أيضا أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.

✓ وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرهما والوسائل المتاحة والمتوفرة.

✓ كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطوير 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 تبقي على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض

الاقتراحات والتوصيات:

✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.

✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند حل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.

✓ استخدام تمارين التدريب الفترتي المرتفع الشدة من اجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة..

✓ التأكيد على استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة لما له أهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.

Titre de l'étude:

»Le rôle de la formation est élevée pulsation d'intensité dans le développement de la vitesse de prescription des joueurs de football mi-catégorie - du point de vue des formateurs » -

Objectifs de l'étude:

- montrer que la pulsation de formation de haute intensité a un rôle dans la vitesse de la recette pour le développement des joueurs de football
- savoir si la formation est l'intervalle de haute intensité donne le gain au cours des jeux par les joueurs de football
- de connaître l'étendue de la contribution des exercices fait connaître le développement de la vitesse de recette

Problème d'étude: contribuez-vous à l'intervalle de formation de haute intensité pour améliorer et développer la vitesse de la recette des joueurs de football classe moyenne?

- Est-ce un intervalle de formation de haute intensité joue un rôle dans le développement de la vitesse de la recette des joueurs de football - mi-
- La formation est un intervalle de haute intensité donne le gain au cours des jeux par les joueurs de football - mi
- Faites les exercices de l'entraîneur fait partie connu pour contribuer au développement d'une vitesse de recette des joueurs de football - mi

L'hypothèse générale: contribue à un entraînement par intervalles à haute intensité dans le développement de la vitesse de prescription des joueurs de football classe moyenne.

hypothèses partielles:

- l'entraînement par intervalles à haute intensité joue un rôle important dans la capacité de vitesse du développement des joueurs de football.
- intervalle de formation de haute intensité donne une louange de matches retour par les joueurs de football.
- L'entraîneur des exercices en partie connus pour contribuer au développement d'une vitesse de recette des joueurs de football.

Exemple: L'échantillon était intentionnel et la sélection est 13 entraîneur

La méthode utilisée: la méthode scientifique utilisée dans la réalisation de cette note est l'approche descriptive

Les outils utilisés dans l'étude: le questionnaire, le test Ka 2.

Les résultats obtenus à:

- aussi nous montre que la formation de l'intervalle de haute intensité donne le gain au cours des jeux par les joueurs à travers les résultats obtenus et appliqués exercices et l'amélioration de l'existant.
- a également conclu que l'exercice de l'entraîneur a fait connaître partie à contribuer au développement d'une vitesse de recette des joueurs de football grâce à des exercices et des sources normalisées et des moyens disponibles
- L'étude théorique a montré que l'utilisation de l'intensité de la formation supérieure de l'intervalle conduit à l'amélioration et le développement de la vitesse et d'obtenir des résultats positifs, en plus de la catégorie Aloosit dans laquelle se trouve le squelette et atteindre la vitesse de la portabilité dans laquelle la limite et atteindre l'amélioration maximale de leur adolescence puis garder au même niveau jusqu'à l'âge de trente puis commencer à

Suggestions et recommandations:

- plus d'attention à la formation d'une pulsation de façon haute intensité et l'utiliser dans tous les différents sports.
- plus d'attention au développement de la vitesse de prescription lorsque la majeure partie des joueurs parce qu'ils sont de plus en résultats résolus.
- exercices d'entraînement en utilisant l'intervalle de haute intensité pour le développement des caractéristiques physiques, y compris la vitesse..

مكشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر

للفترة [2017/2016]

على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

:التسلسل رقم

/394D1012/:التسجيل رقم

الطالب: شيخي المسعود

المناقشة: يوم الخميس الموافق ل 2017/05/18 تاريخ

المذكرة: دور التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم – عنوان
صنف أشبال – من وجهة نظر المدربين

المذكرة: اللغة العربية لغة

ماستر: المذكرة نوع

الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة - الجمهورية: البلد

محمد بوضياف بالمسيلة جامعة: الجامعة

دكتور زواق محمد: إشراف

(cd-Rom * word * PDF) ملف إلكتروني

تحضير بدني وذهني التخصص: التدريب الرياضي فرع :

المُلخَص :

بالعربية

عنوان الدراسة : دور التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم –
صنف أشبال – من وجهة نظر المدربين

الهدف من الدراسة : الكشف عن دور التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة لدى لاعبي
كرة

القدم فئة أواسط

مشكلة الدراسة : هل يساهم التدريب الفتري المرتفع الشدة في تحسين وتطوير صفة السرعة لدى
لاعبي

كرة القدم صنف أواسط؟

فرضيات الدراسة :

1- يلعب التدريب الفتري مرتفع الشدة دور هام في تنمية الصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردوداً أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

3- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- الاستبيان:

كلمات المفتاحية : التدريب الفتري المرتفع الشدة ، السرعة ، المدرب الرياضي ، كرة القدم

بالفرنسية

Mots clés:

L'entraînement par intervalles à haute intensité, vitesse, coach sportif, le football -

بالإنجليزية

Keywords:

High-intensity youth training, speed, sports coach, football

. فصول في البحث هذا جاء

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة: **الأول الفصل**

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة. **الفصل أما**

الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها **الفصل**

ي: الباحث إليها توصلت التي النتائج أهم من

-استخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطور السرعة وتحقيق نتائج إيجابية
- التدريب الفكري المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال
النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود

: أهمها التوصيات من للعديد الباحث توصل

الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.

الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.

استخدام تمارين التدريب الفكري المرتفع الشدة من اجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et
physiques**

Département La formation sportive :

N° d'ordre :

N° d'inscription :12./ D10/394

Chercheur : cheikhi messaoud

Soutenu publiquement le : le jeudi 18/05/2017

Titre de la thèse (mémoire) :

le rôle de la formation de la pulsation de haute intensité dans le développement de la vitesse de prescription des joueurs de football – Cubs de classe – du point de vue des formateurs

Language de la thèse : Langue Arabe

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Mohammed zawak

Grade : conferencier

Nombre de page : 72

(cd-Rom* word * PDF) **Ficher électronique**

Spécialité :

Option : Préparation physique et mentale

Résumé : français

Titre de l'étude:

Le rôle de la formation la pulsation de haute intensité dans le développement de la vitesse de prescription des joueurs de football – Cubs de classe – du point de vue des formateurs

Le but de l'étude:

Divulguer le rôle de l'entraînement par intervalles à haute intensité de la vitesse de développement des joueurs de football

Mi-pied catégor

Problématique:

Avez-vous contribué à la formation de l'intervalle de haute intensité dans le développement de la vitesse de prescription des joueurs de football – Cubs de classe – du point de vue des formateurs

hypothèses:

Un intervalle de haute intensité de formation joue un rôle important dans la capacité de vitesse du développement des joueurs de football.

L'entraînement par intervalles à haute intensité donne une louange de matches retour par les joueurs de football.

L'exercice du formateur fait partie connu pour contribuer au développement d'une vitesse de recette des joueurs de football

Mots clés : .

L'entraînement par intervalles à haute intensité, vitesse, coach sportif, le football

– Les résultats atteints les plus importants sont:

– utiliser formation de plomb intervalle de haute intensité à l'amélioration et le développement de la vitesse et obtenir des résultats positifs

- Formation de l'intervalle de haute intensité donne le gain au cours des jeux par les joueurs à travers les résultats obtenus et des exercices appliqués et à l'amélioration de l'existant