



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة



الرقم التسلسلي:

الرمز :

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي

تحت عنوان :

فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع  
الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم  
U17

دراسة ميدانية لفرق رابطة باتنة الجهوية ( مستوى النخبة)

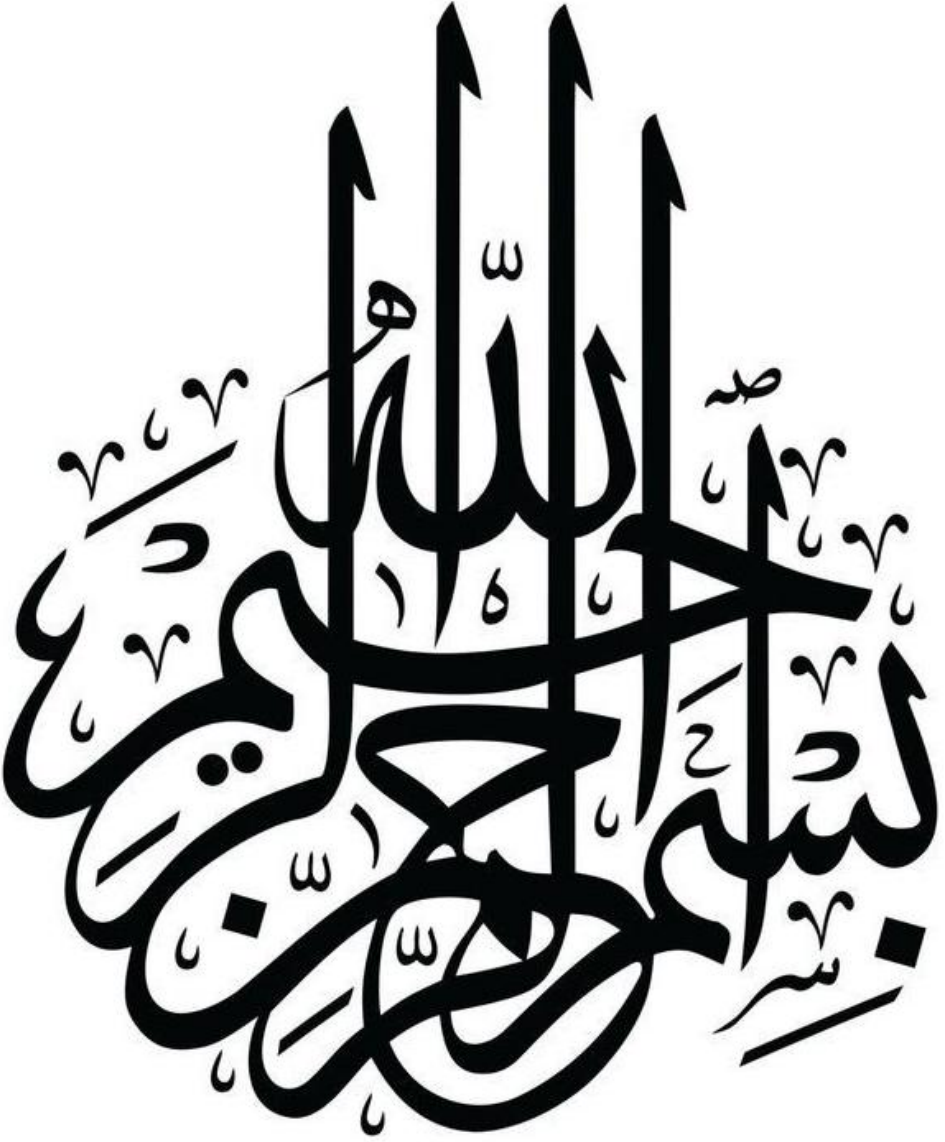
إشراف الدكتور:

• مقدر راجح

إعداد الطالب:

• بن علي مصطفى

السنة الجامعية : 2025/2024





# شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبتوفيقه تتحقق الغايات، والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد بن عبد الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه.

يسعدني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذي الفاضل مقدر رابح، على ما قدّمه لي من دعم علمي وتوجيهات قيّمة ونصائح بناءة ساهمت بشكل كبير في إنجاز هذه المذكرة.

كما أتوجه بخالص العرفان والتقدير إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة، الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم وخبرتهم طوال مسار التكوين، وكان لهم بالغ الأثر في صقل معارفنا وتنمية قدراتنا الأكاديمية والتطبيقية.

ولا يفوتني أن أعبر عن امتناني العميق إلى فريق أمل بوسعادة، إدارةً وطاقمًا فنيًا ولاعبين، لما قدموه من تسهيلات وتعاون طيلة فترة إنجاز هذا العمل، فكانوا خير سند في الجانب التطبيقي للبحث.

كما أخص بالشكر والامتنان عائلتي الكريمة التي وقفت إلى جانبي بالدعم والدعاء والمساندة، فكانوا خير معين في مسيرتي العلمية.

ولكل من ساهم، من قريب أو بعيد، في إنجاز هذا العمل، أقول: جزاكم الله عني خير الجزاء، وجعل ذلك في ميزان حسناتكم.



# إهداء

إلى روح والدي الطاهرة،

الذي رحل عن الدنيا جسداً، وبقي في قلبي دعاءً وذكرى لا تفارقني...  
أسأل الله أن يجعل قبره روضة من رياض الجنة، وأن يجزيه عني خير الجزاء.

إلى من سهرت وتعبت وربت،

إلى أمي الحبيبة...

يا نبع الحنان، ويا من لا تفيك الكلمات حقك،

أهديك ثمرة هذا الجهد المتواضع، فلك بعد الله كل الفضل.

إلى إخوتي الأعزاء،

سندي في الحياة، ورفاق دربي في الصعاب،

أهديكم كل التقدير والامتنان لما قدمتموه من دعم وتشجيع.

إلى شريكة حياتي، زوجتي الغالية،

يا من كنتِ الداعمة والمحفزة والمطمئنة دوماً،

لك مني أصدق الشكر والوفاء.

وإلى صغیرتي "هاجر"،

زهرة عمري، وبسمتي الدائمة،

أهديك هذا العمل عربون حبٍّ وأملٍ في غدٍ أجمل.

بن علية مصطفى

# الفهرس

شكر وعران

إهداء

الفهرس

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية

أ

مقدمة

## الفصل الأول الإطار العام للدراسة

- 5 1-1. الاشكالية
- 6 2-1. فرضيات الدراسة
- 7 3-1. أهمية الدراسة
- 7 5-1. أهداف الدراسة
- 8 6-1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- 12 7-1. الدراسات السابقة
- 14 8-1. تعليق على الدراسات السابقة
- 15 9-1. مميزات الدراسة الحالية

## الجانب النظري

## الفصل الأول التدريب الرياضي

- 19 تمهيد
- 20 التدريب الرياضي
- 20 1-1.1 مفهوم التدريب الرياضي
- 20 2-1.1 خصائص التدريب الرياضي
- 22 3-1.1 أهداف التدريب الرياضي
- 23 4-1.1 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
- 23 1-4-1.1 مفهوم الطرق التدريبية
- 23 2-4-1.1 مفهوم طريقة التدريب الفتري
- 24 3-4-1.1 مميزات التدريب الفتري
- 24 4-4-1.1 التأثير الفسيولوجي للتدريب الفتري

25	5-4-1.1 أقسام التدريب الفتري
25	6-4-1.1 مفهوم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
26	7-4-1.1 أهداف وتأثيرات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة
26	8-4-1.1 خصائص التدريب الفتري المرتفع الشدة
27	9-4-1.1 وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفتري المرتفع الشدة
30	خلاصة

## الفصل الثاني البرنامج التدريبي

32	تمهيد
33	1.2- برنامج التدريب الرياضي
33	1-1.2 البرنامج
36	2-1.2 ماهية وأهمية التدريب
36	3-1.2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
41	4-1.2 طرق التدريب الرياضي
51	خلاصة

## الفصل الثالث القوة المميزة بالسرعة

53	تمهيد
54	3-1. القوة العضلية
59	3-2. السرعة
59	3-2-1. تعريف السرعة
59	3-2-2. تصنيف السرعة
62	3-3. القوة المميزة بالسرعة
62	مفهوم القوة المميزة بالسرعة وأهميتها
63	مكونات القوة المميزة بالسرعة
69	خلاصة

## الفصل الرابع كرة القدم

71	تمهيد
72	4-1-. كرة القدم
72	4-2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
73	4-3. كرة القدم في الجزائر

75	4-4. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
76	4-4-4. صفات لاعبي كرة القدم
78	4-5. اهداف كرة القدم
79	خلاصة

## الفصل الخامس المراهقة

81	تمهيد
82	5-1. المراهقة
82	5-2. أنواع المراهقة
83	5-3. مراحل المراهقة
83	5-4. خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة
86	5-5. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
86	5-6. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
87	5-7. مشاكل المراهقة
89	5-8. المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي
89	5-9. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
91	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول الطرق المنهجية الدراسة

94	تمهيد
95	1-1. الدراسة الاستطلاعية
95	1-2. المنهج المتبع في الدراسة
96	1-3. متغيرات الدراسة
97	1-4. تحديد المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة
99	1-5. تجانس عينة الدراسة
100	1-6. أدوات جمع البيانات والمعلومات
105	1-7. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
107	1-8. تصميم والمعالجة الإحصائية
112	خلاصة

## الفصل الثاني تحليل ومناقشة النتائج

114

117

133

134

135

138

1. عرض وتحليل النتائج

2. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

الاستنتاج

التوصيات و الاقتراحات

خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

# قائمة الأشكال والجداول

## قائمة الأشكال

الشكل	العنوان	الرقم
64	مخطط يمثل علاقة القوة المميزة بالسرعة بمصطلحي القوة والسرعة	01
102	كيفية إجراء اختبار الوثب العرضي من الثبات	02
104	يمثل إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30متر.	03
104	يمثل إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثانية	04
105	يمثل إختبار الوثب العمودي من الثبات	05
122	يمثل النتائج الاحصائية وقيمة (ت) في القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة.	06
125	يمثل النتائج الاحصائية وقيمة (ت) في القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة.	07
128	يمثل النتائج الاحصائية وقيمة (ت) في القياس البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبيتين الأولى و الثانية.	08

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
39	يمثل النظام الطاقوي حسب مارفن	01
42	يمثل طريقة التدريب المستمر	02
43	يمثل مكونات حمل التدريب التكراري	03
48	يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي منخفض الشدة	04
49	يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة	05
100	يمثل تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن	06
103	يمثل مفتاح اختبار الوثب العرضي من الثبات	07
106	يمثل نتائج ثبات اختبار الوثب العرضي من الثبات	08
106	يمثل النتائج بمعامل صدق الاختبار الذاتي	09
114	يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات	10
115	يبين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات	11
116	يبين النتائج البعدية للعينين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات	12
121	يمثل النتائج الاحصائية وقيمة (ت) في القياسين القبلي والبعدى لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترتي مرتفع الشدة.	13
125	يمثل النتائج الاحصائية وقيمة (ت) في القياسين القبلي والبعدى لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الفترتي مرتفع الشدة.	14
128	يمثل النتائج الاحصائية وقيمة (ت) في القياس البعدى لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية.	15

## المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي مقترح، يعتمد على طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة، في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. وقد انطلقت الدراسة من إشكالية مفادها: ما مدى تأثير هذا النوع من التدريب في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى فئة الناشئين؟

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم يتضمن مجموعتين: ضابطة وتجريبية، حيث تم اختيار عينة مكونة من 20 لاعبًا من فئة أقل من 17 سنة ينشطون ضمن صفوف فريق أمل بوسعادة، وتم توزيعهم بالتساوي بين المجموعتين. خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع، بينما واصلت المجموعة الضابطة برنامجها الاعتيادي.

أُستخدمت أدوات قياس موضوعية لاختبار صفة القوة المميزة بالسرعة، وتمت معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام برنامج **SPSS**. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى فروق دالة بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

خلصت الدراسة إلى أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يُعد وسيلة فعّالة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وأوصى الباحث بضرورة إدراج هذا النوع من التدريب ضمن البرامج الموجهة للفئات الشبانية، نظرًا لما له من أثر إيجابي في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز.

## **Abstract**

This study aimed to investigate the effectiveness of a proposed training program based on high-intensity interval training (HIIT) in developing speed-strength among under-17 football players. The study was driven by the central question: To what extent does this type of training impact the development of speed-strength in youth football players?

The researcher adopted the experimental method using a two-group design (control and experimental). A sample of 20 U17 players from Amal Bou Saâda football club was selected and evenly divided into two groups. The experimental group underwent the proposed training program for a duration of 08 weeks, while the control group continued with its usual training routine.

Objective physical tests were employed to measure the speed-strength variable, and the data were analyzed statistically using the SPSS software. The results revealed statistically significant differences between pre- and post-tests in the experimental group in favor of the post-test, as well as significant differences between the two groups in favor of the experimental group.

The study concluded that high-intensity interval training (HIIT) is an effective method for improving speed-strength among U17 football players. The researcher recommends incorporating this training approach into programs targeting youth categories due to its positive impact on athletic performance and achieving high levels of sporting achievement.

“

# مقدمة

”

يُعدّ التدريب الرياضي الحديث، في مختلف الألعاب الجماعية، عملية تربوية منظمة قائمة على أسس علمية، تهدف إلى الارتقاء باللاعبين إلى أعلى المستويات، وتحقيق أداء متطور وسريع يتماشى مع متطلبات المنافسة، سعياً من الفرق إلى إحراز أفضل النتائج والمراكز. (حمادة م.، 1997، صفحة 8)

وقد شهدت لعبة كرة القدم تطوراً ملحوظاً، توازياً مع التقدم التكنولوجي وتطور العلوم، حيث ساهمت الأبحاث في المجال الرياضي، وتفاعل مختلف العلوم كعلم التشريح، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وغيرها، في إحداث نقلة نوعية لهذه الرياضة. يضاف إلى ذلك الانسجام والتكامل بين الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية. ولم يكن هذا التكامل والتطور وليد الصدفة، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على طرق وأساليب تدريب حديثة، ساهمت مجتمعة في تطوير الحالة التدريبية للاعبين، ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، والارتقاء بالأداء العام للعبة. ويؤكد أمر الله الباسط أن الحالة التدريبية للاعب ترتبط بدرجة تطور مكوناته المختلفة؛ فكلما زاد نمو هذه المكونات، تحسن مستوى الأداء الحركي الرياضي، مع ضرورة التنسيق في تنمية تلك المكونات وفقاً لمتطلبات المنافسة، حتى يبلغ اللاعب أرقى مستوى ممكن من كافة الجوانب البدنية، والتقنية، والخططية، والنفسية. (الباسطي، 1995، صفحة 18)

وقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، ويسعى المدربون إلى اختيار أنسب الطرق التدريبية وتطبيقها. ومن بين هذه الطرق **طريقة التدريب الفطري مرتفع الشدة**، والتي يُعرّفها أحمد عودة بأنها: "الأسلوب الذي يقوم به الرياضي بتكرار مسافة معينة عدة مرات، تتخللها فترات راحة محدودة، مع الالتزام بأداء هذه المسافات أو الأجهزة في أزمنة مضبوطة، وتتميز هذه التمارين بشدة مرتفعة تتراوح بين 80% إلى 90% من أقصى مستوى للفرد". (عودة، 2014، صفحة 175)

ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم، والتي تحظى باهتمام خاص ضمن البرنامج التدريبي، نجد **صفتي القوة والسرعة**، وهما لا تظهر نتائجهما إلا من خلال إخضاع اللاعبين الناشئين لبرامج تدريبية جدية تساهم في صقلهم وتكوينهم بشكل جيد، لأن هذه الفئة تُعدّ المخزون الأساسي الذي يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً لتحقيق الأهداف المنشودة، وذلك من خلال تدعيمهم بأساليب منهجية قائمة على أسس علمية، أثناء مراحل التدريب والإعداد. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع:

"فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفطري مرتفع الشدة في تطوير القوى المميزة بالسرعة لدى لاعب كرة القدم فئة أقل من 17 سنة "

ومن أجل تحقيق أهداف البحث والوصول إلى نتائج دقيقة، تم تقسيم الدراسة إلى ستة فصول كما يلي:

- **الفصل الأول:** تناولنا فيه الإطار العام للدراسة، حيث قمنا بتحديد إشكالية البحث، وطرح التساؤلات، وصياغة الفرضيات، بالإضافة إلى استعراض أهم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.
- **الفصل الثاني:** خصص لدراسة المتغير الأول، وهو المتغير المستقل المتمثل في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، حيث تم التطرق إلى مفاهيم التدريب الرياضي، وطرق التدريب، مع التركيز على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- **الفصل الثالث:** عالج المتغير الثاني، وهو المتغير التابع والمتمثل في صفة القوة المميزة بالسرعة، حيث قُدم شرح مفصل لهذه الصفة، وتم التطرق إلى أهم الصفات البدنية المرتبطة بكرة القدم، بالإضافة إلى الحديث عن الفئة العمرية "أقل من 17 سنة"، وشرح خصائص مرحلة المراهقة.
- **الفصل الرابع:** تمثل في الإجراءات الميدانية للدراسة، حيث حُدد مجتمع البحث، وضُبطت المتغيرات، وتم اختيار عينة الدراسة، وشرح إجراءات التطبيق الميداني، مع تحديد الأساليب الإحصائية المستعملة.
- **الفصل الخامس:** خُصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة.
- **الفصل السادس:** خُتمت الدراسة بعرض أهم النتائج النهائية المتحصل عليها، مع تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات المستقبلية، التي نأمل أن تساهم في مزيد من الاهتمام بتنمية هذه الصفة (القوة المميزة بالسرعة) بطرق أكثر فاعلية، والمساهمة في تطوير لعبة كرة القدم.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## 1-1- الإشكالية

شهدت كرة القدم تطوراً مذهلاً خلال المواسم الأخيرة، وهو ما يتضح جلياً في البطولات الأوروبية والتظاهرات العالمية، حيث أصبحت في طليعة الألعاب والرياضات التي تحظى باهتمام بالغ من طرف الجماهير ووسائل الإعلام. وقد تزامن هذا التطور مع ظهور العديد من الطرق والأساليب التدريبية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم، والتي ساهمت في تطوير جوانب متعددة لدى اللاعب، تشمل النواحي البدنية، والفنية، والخطية، والنفسية، بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية. وهو ما يسعى إليه أخصائيو كرة القدم، من خلال الاعتماد على تمارين وبرامج تدريبية قائمة على الجهد العالي، ومبنية على أسس ومبادئ علمية، بهدف تمكين الفريق من اكتساب الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعب.

وفي هذا السياق، برزت طريقة التدريب الفترى كإحدى أبرز الطرق التدريبية الحديثة، التي أثبتت فعاليتها في تطوير الأداء البدني لدى اللاعبين. وقد طور هذا الأسلوب عدد من العلماء في ميدان ألعاب القوى، حيث ظهر أولاً سنة 1977 على يد Fox et Colf، ثم تطور على يد العالم Gacon سنة 1980، الذي ركز على مفهوم "التدريب الفترى الحديث"، والذي يقوم على التناوب بين فترات من الجهد وفترات من الراحة، ضمن مجالات محددة تُضبط شدتها وفقاً لنسبة السرعة الهوائية القصوى. وقد عمل باحثون لاحقون مثل Commetti و Bangsbo على دمج هذا الأسلوب مع متطلبات كرة القدم، بما يخدم تطوير الجوانب البدنية الخاصة بها، لا سيما القدرات اللاهوائية اللبينية، كتحمل القوة وتحمل السرعة، وكذلك اللاهوائية اللاينية، مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية. (الحاج، 2008، صفحة 9)

ونظراً لكون كرة القدم نشاطاً رياضياً يتميز بتنوع التحركات في مساحات ضيقة وواسعة، ويجمع بين القوة والسرعة في آن واحد، فإن المحضّر البدني يولي اهتماماً خاصاً بتطوير القوة المميزة

بالسرعة، باعتبارها من الصفات البدنية العالية الأهمية في هذه الرياضة. ومن هنا ارتأينا اقتراح برنامج تدريبي فكري مرتفع الشدة، يهدف إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

وبناءً على ما سبق، يمكن طرح التساؤل العام التالي:

ما مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

### التساؤلات الجزئية

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم U17 عند المجموعة الضابطة؟
2. هل هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم U17 عند المجموعة التجريبية؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي لتطوير القوى المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U17 عند المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

### 1-2-1-فرضيات الدراسة

#### 1-2-1. الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة تدريب الفكري مرتفع الشدة فعالية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

**1-2-2. الفرضيات الجزئية**

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الضابطة لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوى المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة لصالح المجموعة التجريبية.

**1-3-أهداف الدراسة**

تكمن أهداف بحثنا في ما يلي:

1. معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي عند المجموعة الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة.
2. معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة.
3. معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعب كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

**1-4-أهمية الدراسة**

تكمن أهمية دراستنا في ما يلي:

1. إثراء مجال البحث العلمي

2. ملئ الفراغات الملموسة في المكتبة وخاصة الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.
3. تدعيم المعهد بذاكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.
4. أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يساعد ويساهم في الرفع من مستوى أداء لدى اللاعب كرة القدم.
5. التدريب الفكري مرتفع الشدة له دور مميز في تطوير ورقي خبرات اللاعب.
6. التدريب الفكري مرتفع الشدة يعتمد عليه في تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة.
7. اعطاء صورة واضحة وشاملة عن دور التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

8. إفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذا البحث

## 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

### 1) التدريب

**لغة:** يقال درب فلان بالشيء وعليه وفيه ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب.  
(علاوي، 1994، صفحة 35)

**إصطلاحاً:** يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (الباسطي، 1995، صفحة 2)

**إجرائياً:** هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع لأسس علمية بهدف إعداد رياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية لدى لاعب كرة القدم فريق أمل بوسعادة U 17.

### 2) البرنامج التدريبي

**لغة:** برنامج اسم جمع برامج وهو سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة تجري على الحاسب الآلي لحل مسألة ما.

**اصطلاحاً:** هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا في البرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ، توزيع زمن وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة. (البصير، 1999، صفحة 90)

**إجرائياً:** البرنامج التدريبي يحتوي على مجموعة من الحصص التدريبية بطريقة التدريب الفكري مرتفعة شدة يهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

### 3) التدريب الرياضي

#### أ- ماهية ومفهوم التدريب

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على اعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته واساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب عملية تحسين وتقديم وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في مجالات المختلفة. (أحمد ب.، 1999، صفحة 24)

#### ب- مفهوم التدريب الرياضي

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية تكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهيزته الأداء. (محمد و وجدي ، 2002، صفحة 13)

يرى مات فيف، 1976م أن التدريب الرياضي هو " إعداد اللاعب فيزيولوجياً، كتيكياً، عقلياً،

ونفسياً، وخلقياً عن طريق التمرينات البدنية والحمل التدريب". (أحمد ب.، 1999، صفحة 24)

## التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. أول ومن

دون هذه الطريقة العالم الفيزيولوجي راندل. (الريفي، 2004، صفحة 216)

وتنقسم طريقة التدريب الفتري على نوعين:

## أ- التدريب الفتري منخفض الشدة

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام، وبخاصة التحمل الدوري التنفسي، إذ يُسهم في تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، من خلال زيادة السعة الحيوية للرتنين، وسعة القلب، بالإضافة إلى رفع قدرة الدم على امتصاص كميات أكبر من الأوكسجين. كما يعمل هذا النوع من التدريب على تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع المجهود البدني المبذول، مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب. (محمد و

وجدي ، 2002، صفحة 326)

## ب-التدريب الفتري مرتفع الشدة

تهدف هذه الطريقة التدريبية إلى تنمية عدة صفات بدنية، من بينها: تحمل السرعة، وتحمل القوة، والسرعة العامة، والقدرة العضلية، وكذلك القوة العظمى بدرجة محددة. وتُجبر عضلات الجسم، أثناء أداء هذه التمارين، على العمل في ظل غياب الأوكسجين، نتيجة لشدة الحمل المرتفعة. غير أن ذلك لا يعني بالضرورة حدوث ما يُعرف بظاهرة "الدين الأوكسجيني" بعد كل أداء وآخر، بل يهدف إلى رفع قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول، مما يؤدي إلى تأخر الشعور بالتعب. (محمد و وجدي

، 2002، صفحة 323)

ويذكر كمال جمال الريفي أن هذه الطريقة تتسم بالشدة القصوى، حيث تصل شدة الحمل إلى 90%

من الحد الأقصى لقدرة اللاعب. أما حجم التمرين، فيجب أن يتناسب مع هذه الشدة، ولكن عمومًا،

يُفضّل أن يكون الحجم منخفضًا نظرًا لارتفاع الشدة. وبالتالي، كلما ارتفعت الشدة، قلّ الحجم، والعكس صحيح. أما بالنسبة لفترات الراحة، فيُستحسن اعتماد معدل دقات القلب كمعيار حقيقي لتحديدتها، بحيث لا تتجاوز الراحة 160 ثانية، أو تُحدد عند بلوغ دقات القلب بين 100 و120 نبضة في الدقيقة، ثم العودة إلى الحالة الطبيعية، أي إلى معدل دقات القلب قبل بدء التمرين. (الريفي، 2004، صفحة 218)

ويشير أحمد بسطوسي إلى أن الحمل الفكري مرتفع الشدة، والذي يتراوح في حدود 85% من قدرة اللاعب، لا يُحسن فقط من نسبة استهلاك الأوكسجين، بل يُسهم أيضًا في زيادة المقطع العرضي للعضلة. فعندما تتعرض العضلة للإجهاد، يتم تحفيزها من خلال التكرارات المدروسة وفترات الراحة المناسبة، مما يؤدي إلى تحسن في كل من السرعة والقوة. ويُساعد هذا التحفيز في زيادة عدد الشعيرات الدموية، ما يُمكنها من تغطية مساحة أكبر من الألياف العضلية المتنامية نتيجة التدريب. كما يعمل التدريب المتقن والمستمر بالحمل الفكري مرتفع الشدة على توسيع الشعيرات الدموية بسرعة، مما يسمح بمرور كميات أكبر من الأوكسجين، والمواد المعدنية كالفوسفات والبيوتاسيوم، إضافة إلى تنشيط عمل الخمائر في العضلات العاملة. وكل ذلك يُعدّ من الأساليب الفعالة في تأخير ظهور التعب لفترة طويلة. (أحمد ب.، 1999، صفحة 306)

## 1-6- الدراسات السابقة:

## الدراسة الأولى:

دراسة مقدر رابح 2019، أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر3، بعنوان دراسة مقارنة بين التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة. حيث هدفت الدراسة الى معرفة الطريقة المناسبة لتدريب صفة القوة المميزة بالسرعة ومهاتري القذف والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، حيث اعتمد الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية)، مع إجراء اختبارات بدنية ومهارية قبلية وبعدي لقياس القوة المميزة بالسرعة، وقد توصل الباحث الى مجموعة من النتائج منها: إن التدريبات المستخدمة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أدت إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة أحسن من التدريبات المستخدمة بطريقة التدريب التكراري و هذا في كل من اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر ، اختبار الجلوس من وضع الرقود، واختبار الوثب الطويل وهذا حسب نسبة التغير المحسوبة في الاختبارات القبلية والبعدي. و قد أوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين باستخدام التمارين التدريبية التي أعدها الباحث في الحصص التدريبية الخاصة بالبرنامجين التدريبيين المقترحين، وهذا لما لها من تأثير إيجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ومهاتري القذف والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

## الدراسة الثانية:

دراسة صدوق حمزة 2012 أطروحة دكتوراه بعنوان أثر استخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف الأواسط. وهدفت الى الكشف عن أثر استخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، والكشف عن مدى التطور في إختبارات القوة

العضلية وبعض المهارات الأساسية بالنسبة للتدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لدى لاعبي كرة القدم.

استخدم فيها الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والبالغ عددها (48) لاعب بحيث (24) لاعب من فريق أولمبي مسيلة و (24) لاعب من فريق مولودية مسيلة ينشطون في نفس المستوى وقد تم اجراء القرعة في تطبيق الطريقتين التدريبيتين على العينتين التجريبتين. واستعمل الباحث النسبة المئوية للوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون، الصدق الذاتي، واختبار الدلالة "ت". وقد تم التوصل الى أن كل من التدريبات الفترتية مرتفعة الشدة و التكرارية كان لها دور فعال في تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، كما أن التدريبات التكرارية أدت الى تطوير القوة العضلية أحسن من التدريبات الفترتية مرتفعة الشدة في جميع إختبارات القوة العضلية.

### الدراسة الثالثة:

دراسة عيش هارون (2015)، وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة العربي بن مهيدي، جاءت بعنوان: "أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم (15-16 سنة)". هدفت الدراسة إلى تصميم وحدات تدريبية وفق طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة موجهة لفئة الناشئين (15-16 سنة)، ومعرفة مدى فعاليتها في تطوير السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

اعتمد الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية)، مع إجراء اختبارات بدنية ومهارية قبلية وبعدي لقياس السرعة الانتقالية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثراً إيجابياً واضحاً في تنمية السرعة

الانتقالية بالكرة وبدون كرة. كما تم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج البعدية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

وقد أوصى الباحث بضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة السرعة الانتقالية لدى اللاعبين، خاصة في مرحلة الناشئين، وعدم إهمالها حتى بعد ملاحظة تحسنها، لما لها من أهمية كبيرة في الأداء المهاري والفني في رياضة كرة القدم.

### الدراسة الثالثة:

دراسة ابن نوني أحمد حذيفة (2016)، وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة بسكرة، جاءت بعنوان "مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأكاير". هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر كل من الطريقتين التدريبيتين (الطريقة التكرارية والطريقة الفترية مرتفعة الشدة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة، بالإضافة إلى تحديد نسبة التطور المحققة من خلال كل أسلوب تدريبي.

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المقارن، حيث تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً من لاعبي كرة القدم فئة الأكاير المشاركين في بطولة الشرق لولاية الوادي، وبلغ عددهم 32 لاعباً موزعين على ناديين مختلفين. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، وذلك باستخدام أبسط طرق اختيار العينات العشوائية لضمان تكافؤ الفرص بين أفرادها.

أجريت اختبارات بدنية لتقييم القوة المميزة بالسرعة قبل وبعد تطبيق البرامج التدريبية، وقد أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي لكل من التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية هذه الصفة البدنية. كما بيّنت النتائج فعالية التدريب التكراري بشكل خاص في تطوير القوة المميزة بالسرعة. أوصى

الباحث بضرورة التركيز على تنمية هذه الصفة البدنية لدى مختلف الفئات العمرية، خاصة الفئات الشبانية، نظرًا لأهميتها في الأداء الرياضي.

### 1-7- تعليق على الدراسات السابقة:

تُعد دراسة ابن نوني أحمد حذيفة (2016) من الدراسات الميدانية الهامة التي تناولت أثر طرائق التدريب البدني على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، فئة الأكبر. وقد تميزت هذه الدراسة من حيث وضوح الإشكالية ودقة تصميمها التجريبي، لا سيما استخدام المنهج التجريبي المقارن، مما أضفى على نتائجها مصداقية علمية ومنهجية.

ومن النقاط الإيجابية التي تُحسب للباحث، حسن اختيار عينة ممثلة تنتمي إلى سياق تنافسي حقيقي (بطولة الشرق لولاية الوادي)، إضافة إلى تقسيمها عشوائيًا لمجموعتين متكافئتين لضمان النزاهة في القياس. كما يُسجل لصالح الدراسة دقة تنفيذ الاختبارات القبليّة والبعدية، ما أتاح الفرصة لرصد التغيرات بدقة.

غير أن الدراسة -كغيرها من البحوث التطبيقية- تظل محصورة في فئة عمرية محددة (الأكبر)، مما يحد من تعميم نتائجها على فئات عمرية أخرى، خصوصًا الفئات الشبانية. كما أن التركيز الأكبر على الأثر الكمي دون تعمق في تفسير الفروقات النوعية أو الخلفيات النفسية والمهارية المصاحبة للتطور البدني، قد يقلل من شمولية التحليل.

ومع ذلك، فقد كانت توصيات الباحث واقعية وقابلة للتطبيق، مما يمنح للدراسة قيمة عملية إلى جانب بعدها الأكاديمي.

أما دراسة عشيّش هارون (2015)، فتندرج ضمن البحوث المهمة بتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، باستخدام وحدات تدريبية مصممة وفق أسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة. وقد

تميزت هذه الدراسة بتركيزها على مرحلة عمرية حرجة (15-16 سنة)، وهي فترة نمو بدني ومهاري حساسة في المسار التكويني للاعب.

لقد أحسن الباحث توظيف المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، ما أضفى مصداقية على نتائج المقارنة. كما أن إدماج القياسات المهارية إلى جانب القياسات البدنية يمنح الدراسة أفقاً تطبيقياً واسعاً، لا سيما ما يتعلق بالتكامل بين الأداء البدني والمهاري في اللعبة.

وتُعتبر الفروقات ذات الدلالة الإحصائية التي أظهرتها الدراسة مؤشراً قوياً على فعالية البرنامج التدريبي المقترح، مما يُعزز من مصداقية التوصيات ويؤهلها للتطبيق الميداني.

إلا أن الدراسة لم تتناول الجانب النفسي أو التحفيزي المرتبط بمدى تجاوب اللاعبين مع الوحدات التدريبية، وهو جانب مهم في هذه الفئة العمرية. كما أن عدم الإشارة إلى استمرارية الأثر التدريبي بعد انتهاء البرنامج يُعد من النقاط التي يمكن تطويرها في بحوث لاحقة.

بوجه عام، تظل الدراسة مثلاً جيداً على البحوث التجريبية الموجهة لفئة الناشئين، وقد قدمت إضافات قيمة من حيث المنهجية والتطبيق.

## 1-8- مميزات الدراسة الحالية

يهدف الباحث من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية المعتمدة في كل دراسة، بهدف الاستفادة منها في بناء الإطار المنهجي للدراسة الحالية على أسس علمية رصينة. وقد قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث، وتمكن من استخلاص أهمها وتوظيفها بما يخدم أهداف الدراسة الحالية.

ومن مميزات هذه الدراسة أنها استفادت من دراسات حديثة، حيث تعود آخر دراسة تم اعتمادها إلى سنة 2016، مما يعكس حداثة المرجعية العلمية. كما أن معظم الدراسات التي تمت الاستعانة بها

تناولت موضوع التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يتقاطع مباشرة مع موضوع هذه الدراسة. وقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ابن نوني أحمد حذيفة من حيث المتغير التابع (القوة المميزة بالسرعة)، واعتماد المنهج التجريبي، كما تم استخدام نفس أداة الدراسة المتمثلة في الاختبارات البدنية.

كذلك، اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نمط صياغة التساؤلات والفرضيات، مما يؤكد انسجامها مع التقاليد العلمية المتعارف عليها في مجال البحوث التجريبية.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:

أسهمت الدراسات السابقة المشابهة في إلقاء الضوء على العديد من الجوانب النظرية والمنهجية ذات الصلة، مما ساعد الباحث في تحديد عناصر البحث بدقة، كاختيار المتغيرات، وتحديد مجتمع وعينة الدراسة، والمنهج المستخدم، إضافة إلى الوسائل والأدوات المناسبة لجمع البيانات. كما استفاد الباحث من هذه الدراسات في إعداد وصياغة بعض الفصول الأساسية للبحث، مثل: المقدمة، مشكلة الدراسة، الأهداف، الفرضيات، وأسلوب عرض النتائج ومناقشتها.

وقد تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، كما تم تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات المستهدفة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتحليل النتائج. وبذلك تكون هذه الدراسة قد استندت إلى أرضية علمية صلبة، مدعومة بخبرة الباحث في تحليل الدراسات السابقة وتوظيفها بشكل فعال في بناء البحث الحالي.



# الجانب النظري



# الفصل الأول التدريب الرياضي

## تمهيد:

يُعدُّ التدريب الرياضي حجر الأساس في بناء الأداء الرياضي وتطوير القدرات البدنية والفنية والنفسية للرياضيين، إذ يمثل عملية تربوية وتعليمية منظمة تهدف إلى تحقيق أفضل المستويات التنافسية والاحتفاظ بها. ونظرًا لما يشهده المجال الرياضي من تطور علمي متسارع، أصبح التدريب الرياضي يتطلب رؤية ممنهجة تقوم على أسس علمية دقيقة تراعي الجوانب البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية للرياضي، فضلًا عن توظيف الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة بما يتماشى مع متطلبات التخصص والفعالية الرياضية. وفي هذا السياق، يبرز دور طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بوصفها من أبرز طرائق التدريب تأثيرًا في تطوير الصفات البدنية والوظيفية اللازمة للرياضي المعاصر، إذ تقوم على مبدأ التبادل بين الجهد والراحة، وتُوظَّف لتحقيق التكيفات الفسيولوجية اللازمة لتحمل الجهد العالي وتحسين الأداء في مختلف الفعاليات الرياضية.

ولما كان الهدف من هذا الفصل هو الإحاطة بالمفاهيم الأساسية المتعلقة بالتدريب الرياضي، فقد خُصص لتناول مفهوم التدريب وخصائصه وأهدافه العامة، ثم الانتقال إلى مفهوم الطرق التدريبية بوجه عام، مع التركيز على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، من حيث مفهومها، مميزاتها، تأثيرها الفسيولوجي، وأقسامها، وذلك بهدف تبيان الأسس العلمية التي تقوم عليها هذه الطريقة التدريبية وأهميتها في الإعداد الرياضي الحديث.

**1.1 التدريب الرياضي:****1-1.1 مفهوم التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حمادة م.، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة،، 1998، صفحة 19)

وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

كما يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العضلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع للأسس التربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (ناهد، 2002، صفحة 9)

ويعرفه **محمد حسن علاوي**: التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة. (علاوي م.، 2000، صفحة 17)

**1.1-2 خصائص التدريب الرياضي:****أ- مبدأ الاستمرارية في التدريب:**

إن الأداء المستمر والمنظم في عملية التدريب على مدار الحصة الواحدة، وكذلك لعدة سنوات متتالية يعتبر من الأسس الهامة لنجاح عملية التدريب، حيث يحدث للاعب عملية تكيف نتيجة استمرار العمل الواقع على الفرد الرياضي وانقطاع اللعب عن التدريب يؤدي ذلك إلى هدم عملية التكيف المكتسبة، وقد أثبتت التجارب أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة انقطاع الفرد عن الممارسة الإيجابية

لمدة تتراوح ما بين 5-7 أيام، وبناء على ذلك يجب على المدرب أن يراعي ذلك بصفة خاصة في الفترة الانتقالية في الموسم التدريبي. (الستار، 1998، صفحة 7)

### ب- مبدأ الفروق الفردية:

من حيث السن والجنس وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنسين الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى، كما تختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية كذلك تصنيف متطلباتها في مراكز اللعب، وأيضا مراعاة الفروق الفردية، خلال مراحل تطور الحالة التدريبية. (السديري، 2008-2009، صفحة 10)

### ج- مبدأ التدرج في الحمولة:

من الواضح أن ثبات حملات التدريب زيادة لنا يؤدي بطبيعة الحال إلى الارتقاء بمستوى اللاعب، بل يصل المستوى دون تقدم، حيث تتكيف الأجهزة العضوية للفرد هذا المجهود الثابت، لذلك يجب أن يزداد حمل التدريب من أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر، وتجدر الإشارة إلى أهمية اختيار الوقت المناسب للتدرج في زيادة الحمل، فزيادة السرعة الغير مناسبة لدرجة الحمل يمكن أن تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب، والزيادة في التعرض إلى الإصابات. (السديري، 2008-2009، صفحة 13)

### د - مبدأ التناوب بين الجهد والراحة:

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل والأداء، وأثناء ممارسة النشاط البدني تمر بأربعة مراحل كالآتي:

- مرحلة استهلاك الطاقة (حالة استنفاد الطاقة وانخفاض قدرة الفرد على العمل).
- مرحلة استعادة الشفاء (الانتقال من فترة العمل إلى فترة الراحة).
- الزيادة في استعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائدة وتقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية).

- الرجوع إلى المستوى الأصلي (الرجوع إلى القدرة على الأداء، كما هو الحال في بادئ الأمر، وعلى

ضوء التقسيم السابق لفترة العمل في كل مرحلة تؤدي إلى النتائج التالية:

المرحلة 1: الراحة الاستشفائية مختصرة مما يؤدي إلى هبوط ملحوظ في المستوى الوظيفي للفرد.

المرحلة 2: الراحة البينية تكون مختصرة مما يؤدي إلى ارتفاع في المستوى الوظيفي لقدرة الفرد.

المرحلة 3: تكرار العمل هنا فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد انتهاء الآثار التي تركها العمل السابق مما يؤدي إلى عدم حدوث زيادة في المستوى للفرد. (السديري، 2008-2009، صفحة 13)

### 1.1-3 أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى:

- إعداد قدرات الفرد الرياضية بدنياً ومهارياً وخطياً وفكرياً.
- رفع المستوى درجة الأداء النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة. (السويطي و فاطمة ، 2011 ، صفحة 57)
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجملة متماسكة.
- ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابة الرياضية. (أحمد ا.، 2014 ، صفحة 28)
- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية النفسية، الاجتماعية. (السباطي، 1998، صفحة 19)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للنشء، وذلك بإعطائه الفرصة لإبراز صفاته الطبيعية وتحضير ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل ودون الغش، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (ناهد، 2002، صفحة 20)

### 1.1-4 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

#### 1.1-4-1 مفهوم الطرق التدريبية:

تعرف الطرق التدريبية بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراكات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (حمادة م.، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة،، 1998، صفحة 210)

كذلك تمثل طرق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الإعداد ولأسيما (الإعداد البدني)، فهي تمثل الإجراء التطبيقي للمنظور النظري المنفذ للخطط، أهداف التدريب، وتختلف طرق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة، ومهما تنوعت طرق التدريب، وأساسياتها فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (الهوائي أو اللاهوائي). (أحمد ا.، 2014، صفحة 83)

#### 1.1-4-2 مفهوم طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقديم حمل تدريب يعقبه فترة راحة بصورة متكررة، أو التبادل المتتالي للعمل. (حمادة م.، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة،، 1998، صفحة 211)

التدريب الفتري هو إحدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في النصف الثاني من القرن 20 والتي كان لها دور إيجابي ليس فقط على الفعاليات الفردية بل على جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والذي يمثل التدريب الفتري، وذلك عاملا أساسيا وهاما في تقديم المستوى بشكل عام. (حسين، 1999، صفحة 137)

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفسيولوجي لإنتاج الطاقة، بالإضافة إلى التنظيم الزمني، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم تكن جميعها، بحيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية، ولذلك يساهم كثيراً في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية. (السباطي، 1998، صفحة 88)

### 1.1-4-3 مميزات التدريب الفتري:

- تطوير القدرات البدنية للاعب كالقوة، والسرعة، والتحمل.
- تحسين الوظائف المختلفة لأجهزة الجسم المختلفة.
- يستطيع المدرب التحكم في مكونات الحمل من حيث الشدة والحجم.
- يساهم بشكل فعال في زيادة الدوافع لدى اللاعبين.
- يشعر اللاعب بطبيعة المنافسة، وفقاً لما تتميز به هذه الطريقة من تنوع متبادل بين العمل والراحة. (الحاوي، 2001، صفحة 105)

### 1.1-4-4 التأثير الفسيولوجي للتدريب الفتري:

- تقسيم نسبة عملية البناء الأساسية وزيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.
- تقوية جدران الرئة والأوعية الدموية وتسهيل عمل تبادل الغازات.
- تقييم حالة اللاعب التدريبية عن طريق مراقبة النتائج الجزئية. (مهند و أحمد ، صفحة 271)

### 1.1-4-5 أقسام التدريب الفتري:

تنقسم طريقة التدريب الفتري الحديثة إلى نوعين، كل منها عن الأخرى طبقاً لدرجة العمل كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية.

- ويطلق على النوع الأول من التدريب الفتري مصطلح التدريب الفتري المنخفض الشدة ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته، أما النوع الثاني من التدريب الفتري فيطلق عليه مصطلح التدريب الفتري المرتفع الشدة ويتميز بزيادة شدة العمل وقلة حجمه. (علاوي م.، 1994، صفحة 217)

### 1.1-4-6 مفهوم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

- إن التدريب الفتري المرتفع الشدة يعد من الطرق التدريبية التي تشكل وتتنوع التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، كما أن التدريب الفتري يستخدم في معظم الألعاب الرياضية إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية، وبذلك يساهم كثيراً في إحداث التكيف بتأثيره الفعال في جميع الأنشطة الرياضية. (حماد، 2001، صفحة 177)
- كما يمتاز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف والدينا الأوكسجيني، أي العمل بكمفاية الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب، وتصل الشدة المستخدمة 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، أما حجم التمرينات فيجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة. (السباطي، 1998، صفحة 33)

### 1.1-4-7 أهداف وتأثيرات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

- تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:
  - التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة).
  - السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

- القوة العضلية (إلى درجة معينة).

وفي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة، نجد أن عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الأكسجين كمكيف لشدة الحمل المؤداة، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسجيني)، عقب كل أداء، الأمر الذي تؤدي فيه هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على تكييف المجهود البدني المبذول، الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب. (علاوي م.، 2000، صفحة 2022)

### 1.1-4-8 خصائص التدريب الفكري المرتفع الشدة:

يتميز التدريب الفكري مرتفع الشدة بالخصائص التالية:

• بالنسبة لمدة التمارين:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تبلغ تمرينات الجري (80-90%) من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات القوة باستخدام الأثقال الإضافية (75%) من أقصى مستوى للفرد.

• بالنسبة لفترات الراحة البينية:

كلما ازدادت شدة التمرينات فإن فترات الراحة البينية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكي يتسع القلب للعودة إلى جزء من الحالة الطبيعية، وتتراوح ما بين (90-180 ثانية) بالنسبة للاعبين المبتدئين، أما بالنسبة للناشئين فتتراوح ما بين (110-240 ثانية) مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن (110-120) نبضة في الدقيقة، كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية من أداء تمرينات المشي أو الهرولة أو تمرينات الاسترخاء. (علاوي م.،

2000، صفحة 223)

## 1.1-4-9 وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفتري المرتفع الشدة

## 1) تدريب البليومتريك:

يمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع الزيادة في الشدة التي تصل بالنسبة لتمريبات القوة إلى 76% من الشدة القصوى للاعب وتمريبات السرعة من (80 إلى 90%)، هذا بالنسبة للشدة. أما بالنسبة لفترات الراحة الإيجابية المستخدمة مع التمريبات، فبالنسبة للاعبين المبتدئين تكون في حدود (90-180) ثانية عن وصول النبض إلى (110-180 ن/د)، أما بالنسبة للناشئين فتتراوح بين (120-240) ثانية عندما يصل النبض إلى (110-120 ن/د)

## 2) التدريب الدائري:

باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يمكن استخدام أسلوب التدريب الدائري بالحمل الفتري المرتفع الشدة، لتنمية القوة المميزة بالسرعة، وبصفة عامة يمكن تصميم الدائرة بتحديد زمن أداء التمرين ابتداء من (الثانية) وفوق 10 ثوان مع زيادة تكرار التمرين لأكثر من (8 وحتى 12) مرة، هذا يعني زيادة في حجم أداء التمريبات، كما يمكن استخدام أشكال إضافية في التدريب وبالنسبة للدوائر فيمكن تأديتها 3 دوائر براحة بينية (3-5) دقائق. (أحمد ب.، 1999، صفحة 310)

## 3) مكونات الحمل التدريبي في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

فيشكل الحمل الفتري حسب أمر الله السايط كالتالي:

- معدل أو مسافة التمرين
- شدة التمرين
- عدد تكرار التمرين

- عدد المجموعات
- طول فترات الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة)
- نوعية النشاط خلال فترات الراحة
- عدد مرات التدريب في الأسبوع. (روز، 2014، صفحة 83)
- 4) الخصائص الفسيولوجية لتدريب الفترتي مرتفع الشدة:
- زيادة عدد التغيرات الدموية التي تسمح بوجود الأوكسجين.
- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين كافي لتنشيط تكوين شعيرات دموية جديدة حتى يكثُر عدد تلك الشعيرات وبذلك يمكن تغذيتها.
- تقليل النفايات الأيضية مثل حمض اللبن الذي يسبب في إعاقة العضلات.
- زيادة في سريان الدم للعضلات حيث يسمح بالمزيد من تواجد الأوكسجين في العضلات. (أحمد ب.، 1999، صفحة 306)

#### 5) تقييم التدريب الفترتي حسب زمن الحمل المستخدم:

قسم العلماء التدريب الفترتي حسب زمن الحمل المستخدم إلى ثلاث أقسام وحسب المدرسة التدريبية:

- التدريب الفترتي القصير المدى (10-20 ثانية)
- التدريب الفترتي المتوسط المدى (20 ثا - 2 دقيقة)
- التدريب الفترتي الطويل المدى من (2 دقيقة إلى أكثر من 30 دقيقة) (أحمد ا.، 2014، صفحة 92)

## خلاصة

تناول هذا الفصل الإطار المفاهيمي والمنهجي للتدريب الرياضي، بدءًا من تعريفه كعملية منظمة تهدف إلى تنمية قدرات الرياضي في مختلف الجوانب، ومرورًا بخصائصه التي تقوم على الاستمرارية، ومراعاة الفروق الفردية، والتدرج في الحمل، والتوازن بين الجهد والراحة، وصولًا إلى أهدافه المتعددة التي تشمل الإعداد البدني والنفسي والفني للرياضيين. كما تم التطرق إلى الطرائق التدريبية بوصفها أدوات تطبيقية لخطط التدريب، مع التركيز على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، التي أثبتت نجاعتها في تطوير الصفات البدنية الخاصة والوظائف الفسيولوجية، نظرًا لما تتميز به من قدرة على محاكاة طبيعة المنافسة وتحقيق التكيفات الحيوية المطلوبة. وتأتي هذه المعالجة التمهيديّة تمهيدًا للانتقال إلى دراسة أثر هذه الطريقة على الأداء الرياضي في الفصول اللاحقة.

# الفصل الثاني البرنامج التدريبي

## تمهيد

يُعدّ التدريب الرياضي الركيزة الأساسية التي تقوم عليها العملية التكوينية والتطويرية في المجال الرياضي، حيث يُمثل الوسيلة العلمية والمنهجية التي تُمكن من تطوير أداء الرياضيين على مختلف المستويات. ولأجل ذلك، لا يمكن الحديث عن نتائج رياضية متميزة دون الاعتماد على برامج تدريبية مدروسة، تأخذ بعين الاعتبار حاجات الرياضيين وطبيعة النشاط المُمارس وخصائص المراحل العمرية. يندرج هذا الفصل ضمن الإطار المفاهيمي والتطبيقي الذي يُعالج مفهوم البرنامج التدريبي، وأهميته، وخصائصه، بالإضافة إلى أسس ومبادئ التدريب، وأنواعه، مع التركيز على حمل التدريب باعتباره الأداة المؤثرة مباشرة في بناء القدرات البدنية والمهارية.

## 1.2- برنامج التدريب الرياضي:

### 1.2-1- البرنامج

#### 1) مفهوم البرنامج:

يُعرفه حمدي موسى و حلمي إبراهيم بأنه: "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد".

و يُعرفه سيد أبو هري بأنه "3 عبارات عن كشف العمليات المطلوب تنفيذها مبيناً بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

#### 2) أهمية البرنامج:

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

- يُساعد على تنظيم التخطيط.
- مكاسب العملية الإدارية بكاملها النجاح و التوفيق.
- تحديد الأهداف.
- الاقتصاد في الوقت.
- يُساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ.
- دقة التنفيذ(شوق، 2002، صفحة 17.46.45).

3) العناصر التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب الأكاديمي سواء العلمي أو الثقافي، فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يُراعى عند اختيار مصمم برامج التدريبية الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و التي يستفاد من الخبرات الأجنبية.
- يُفضل أن القائمين على تصميم البرامج التدريبية الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يُفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتوفرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4) السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يُراعى احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم "ناشئين، متقدمين، مستوى عالٍ".
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملاً للعملية التربوية التي تضاف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين.
- أن يُساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعاً وفق الإمكانيات و التسهيلات الخاصة.
- يُحافظ على الأهداف التربوية التي تشملها التربية البدنية بصورة عامة.

- يُساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معرفته العامة و الخاصة و مدى قدراته في استيعاب مستحدثات العصر من التقنيات المختلفة. (المخزومي، الصفحات 6-21).

### 5) خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبية أو أي نوع من الأفراد يتطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

- الأهداف و الأهداف الإجرائية.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- تنفيذ البرنامج.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج.

### 6) الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي و تنفق على أغلبها العلماء:

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين.
- إعادة جدولة التدريب.
- مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.

- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ. (شوق، 2002، الصفحات 63-65).

## 1.2-2- ماهية وأهمية التدريب

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتماما ببناء الإنسان المتقدم، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الانجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا، للاعب الممتاز ومدرب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة. (الجبالي، 2001، صفحة 15).

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في اليات التربية البدنية والرياضية، حث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية.... الخ. ويعرف بل اتونوف 1980 التدريب الرياضي بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تدفع إلى تحقيق نتائج عالية".

## 1.2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في اليات الثلاثة الوظيفية النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات

النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً. (السباطي، 1998، صفحة 54).

### (1) أسس التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار . وتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج

تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:(إبراهيم م.، 2001، صفحة 35)

- 1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء. 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 3- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة أو متقاربة جداً.

### (2) مبادئ التدريب الرياضي

- ان اتباع هذه المبادئ يساعد ايضا على تجنب كل من الاصابة والمرض. المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.
- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم. أجسام الصغار والمراهقين ليسن كاملة النضج، وتذكر ان العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.

- تذكر ان الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور وتبني لا تحطم أو دم. (إبراهيم م.، 2001، صفحة 34).

### (3) أنواع التدريب :

- **التدريب اللاهوائي :** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا لزمن قليل وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي، ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفسفو - كرياتين) PC-ATP النظام اللاكتيكي Acid-Lactic لإنتاج الطاقة، أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.
- **التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. والنظام الهوائي أو الاكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الاقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة والجدول التالي يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة، والجدول الاتي يبين النظام الطاقوي واتجاه التدريب الذي يقابله حسب (مارفن 1990):

## الفصل الثاني البرنامج التدريبي

النظام	النظام اللاهوائي	النظام الهوائي
الطاقة	الفوسفاتي ATP_PC	الأوكسجينيني بوجود O2
زمن الأداء	حتى 15 ثا	أكثر من 120 ثا
إتجاه التدريب	<ul style="list-style-type: none"> <li>• السرعة</li> <li>• القوة القصوى</li> <li>• القوة الانفجارية</li> <li>• القوة المميزة بالسرعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحمل السرعة</li> <li>• تحمل القوة</li> <li>• تحمل الأداء</li> <li>• تحمل العمل لفترة قصيرة</li> <li>• تحمل الأنشطة الهوائية</li> </ul>
طبيعة النشاط	تتوقف على نوع المهارات خاصة بكل نشاط، في الزمن المطابق لنظام الطاقة	

الجدول 01 يمثل النظام الطاقوي حسب مارفن

### ✓ حمل التدريب:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية.

ويعرف (ماتيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني(هزاع، 2010، صفحة 44).

### ✓ انواع حمل التدريب :

هناك نوعان لحمل التدريب:

**الحمل الخارجي:** قصد بالحمل الخارجي (كل) التمرينات المقدمة والتي يقوم بها اللاعب والتي يتم تنفيذها أيا كان هدفها .

**الحمل الداخلي:** يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي (إبراهيم م.، 2001، صفحة 63)

### ✓ مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

**الشدة:** وتعني درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي التمرين (الجهد البدني)، وهي من اهم مكونات حمل التدريب.

**الحجم:** هو أحد المكونات الاربعة لحمل التدريب ويعبر عن عدد أو تكرار أو زمن أو مسافة أو مجموع ثقل التمرين خلال الجهد البدني.

**الكثافة:** وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين متتاليين، وينصح علماء الطب الرياضي ان تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في ايتها إلى 120 ند عادة وحسب الفئة العمرية والغرض من التدريب أما الراحة البينية : وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين هما:

أ- **الراحة السلبية:** هي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

ب- **الراحة الايجابية النشطة:** هي عبارة عن راحة من خلال العمل أو أداء أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من أنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على العمل ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب مثل أداء بعض تمارين المرونة الاسترخاء عقب تمارين التقوية العنيفة أو الجري الخفيف بعد العدو السريع.(حسن،

1990، صفحة 50)

## 1.2-4- طرق التدريب الرياضي:

هناك طرائق عدة لإعداد وتدريب الرياضيين والهدف من ذلك هو الا يكون التدريب على وتيرة واحدة فضلا عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة، إن أنواع التدريب بأشكال المختلفة ما هي الا تدريبات لتحقيق غرض التدريب، ويكون ذلك من خلال تنفيذ طرائق وأساليب محددة، فضلا عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرامج التدريبية خلال مراحل الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.

### • تعريف طرق التدريب

ويعرف أمر الله البساطي طرائق التدريب بأن الإجراء التطبيقي المنظم التمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدفا ما، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب في تعتمد حتما على إحدى أنواع التدريب الهوائي واللاهوائي. (أحمد ا.، 1998، صفحة 81).

وينقل حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي عن (فان وتيج) إلى أن طريقة التدريب هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، فضلا عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه، ويعني ذلك أن نوعية الحالة التدريبية للفرد تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية: (العلي و شغاتي ، 2010، صفحة 19)

- الحالة البدنية : يقصد الدرجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية.
- الحالة مهارية : يقصد ادرجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وارشادات القانون الدولي للنشاط الممارس.
- الحالة الخطئية ونعني ادرجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.

- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية. (حسن، 1990، صفحة 212)

• اقسام طرق التدريب: وهي كالاتي:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة التدريب فارتك.
- طريقة التدريب الفتري.
- أ- طريقة التدريب المستمر :

❖ مفهومها : يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية

طويلة نسبيا.

❖ أهدافها:

- تطوير الحمل العام.
- تطوير التحمل الهوائي.
- تطوير التحمل العضلي.

❖ تأثيره الفيزيولوجي والنفسي:

من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية، وسرعة العمليات الهوائية بشكل عام تعمل

على تحسين كفاءة الحمل الهوائي.

- تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالأداء بالمستمر (الكفاح والتصميم، قوة الارادة، العزيمة).

شدة التمرين	40 - 60 %
عدد مرات أداء التمرين	اداء مستمر لفترة طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
التكرارات	قليل اذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة، كبير ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح بين 30-90 د وطبقا لنوع

الجدول 02 يمثل طريقة التدريب المستمر

ب- طريقة التدريب التكراري

❖ مفهومه: تزداد شدة التمرينات في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

فتصل إلى الشدة القصوى، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية. (إبراهيم م.،

2001، صفحة 51)

❖ أهدافها :

- القوة العضلية.

- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة.

❖ تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز

العصبنظرا لان الاداء يكون بأقصى شدة، مما يتسبب في التعب.

مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

شدة التمرين	- 90% في تمرينات الجري. - 90-100% في تمرينات القوة (المقاومات)
عدد مرات أداء التمرين	- بدون تحديد زمن
فترات الراحة	- الجري: راحة طويلة من 3-4 دقائق وطبقا للمسافة، وتكون إيجابية. - للقوة: 3-4 دقائق، وتكون إيجابية.
التكرارات	- 3.1 للجري. - 3.2 للمقاومة رفعة

الجدول 03 يمثل مكونات حمل التدريب التكراري (إبراهيم م.، 2001، الصفحات 51-52)

ج- طريقة التدريب الدائري:

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ المدارس وكان الفضل فدى ذلك إلى كل من مورجان وأدامسون في جامعة ليدز بإنجلترا ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن هاره " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداة التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدا ومرات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ في طريقة من طرائق التدريب المختلفة دف تنمية الصفات البدنية أما جوزيو مانيول فيعرفه بـ " مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة.

❖ مفهومه:

التدريب الدائري ليس طريقة مستقلة بذاتها ولها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الاخرى (الحمل المستمر، الفترى (التكرارى ولكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الاساسية للإعداد لتحقيق الهدف المطلوب.(الحاج ت.، 2017، صفحة 110).

❖ أهدافه:

- تنمية العضلة وتحسين مقدرى الوظيفة.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

❖ تأثيرها الفسيولوجى والبدنى والنفسى:

- طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى.
- زيادة القدرة على مقاومة التعب.

- التكيف للمجهود البدني المبذول.
- يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات المركبة من هذه الصفات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.
- تسهم في اكتساب تنمية الصفات المختلفة الارادية مثل النظام والامانة. تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط.(الحاج ت.، 2017، صفحة 110).

❖ الاساليب المستخدمة في التدريب الدائري :

- التدريب المستمر.
- التدريب الفتري.
- التدريب التكراري.

❖ خصائص ومميزات التدريب الدائري:

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع من التمرين.
- تقسيم اللاعبين عمى المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة .
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الاخرى .
- تشكيل تمرينات تسميم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخططي
- يساعد في فيم الفروق الفردية بين اللاعبين .
- يمكن استخدام التدرج والتموج .
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير
- يحسن السمات الخلقية والإدارية .(الحاج ت.، 2017، صفحة 111)

د- طريقة التدريب الفارتيك :

هو كلمة صدرت عن الرياضي السويدي "قاستا هوملر " (19231891) والتي تعني لعب السرعة، هذا التغير في السرعة بديهي ويعني الجري بالكرة خارج الملعب من إتمام العمل الهوائي بجري لمدة 50د ومن المحتمل ان يتبع الجري ب 10 ثا إلى تسارعات لكل 3 د أو تثبيت على الطريق أهداف (معالم) مثل الجري بين خمس أعمدة هاتفية بسرعة متوسطة بين العمودين المواليين وبسرعة عالية، هذا النظام يحضر للتدريب الفتري هو ليس له معايير اختيارية، نترك الرياضي يفعل أكبر جهد يستطيع تنفيذه.(Didier reiss pascal prevost. Op.cit. P141)

ه- طريقة التدريب الفتري:

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البيئية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل). وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج). وتعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستحسنة ويعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب وفترة الراحة. مستوى اللاعب ويتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي والعمر التدريبي ومستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهاري.(حماد، 2001، صفحة 212)

❖ تعريف طريقة التدريب الفتري:

يقصد تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان ...الخ) مجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر نسبيا. الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي للإنتاج الطاقة -PC (ATP) بالإضافة للنظم الأخرى الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة- السباحة...الخ.(الحاج ت.، 2017، صفحة 74)

#### ❖ أقسام طريقة التدريب الفتري:

أ- طريقة التدريب المنخفض الشدة.

ب- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

و- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم

وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

#### ❖ أهدافها :

- والنفسي الفسيولوجي تحمل القوة

- التحمل العام والتحمل الهوائي

#### ❖ تأثيرها :

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية

- تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

❖ مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريبي الفترتي منخفض الشدة:

شدة التمرين	في تمارينات الجري 60-80%
عدد مرات أداء التمرين	في تمارينات القوة 50-60% ثانية للقوة 30-15% ثانية للجري 14-90%
فترات الراحة	- راحة إيجابية غير كاملة - للبالغين من 45 إلى 90 ث. معدل النبض 120-130 نبضة/د - للناشئين من 06-120 ث . معدل نبض 90-120 نبضة/د
التكرارات	30-20 للقوة 12-6 للجري

الجدول 04 يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي منخفض الشدة(الحاج ت.، 2017، الصفحات 74-75)

ز- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

تعد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من أهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذ نجد أن عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الأوكسجين نتيجة لشدة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر.

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم

كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة

❖ أهدافها :

- تطوير التحمل الخاص.
- التحمل اللاهوائي.
- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة

- الاسهام في تطوير القوة القسوى.

❖ تأثيرها لفسولوجي والنفسى:

- تحسين كفاءة أنتاج الطاقة للنظام اللاهوائى تحت ظروف نقص الأوكسجين) .

- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسى للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة

بالمنافسة.

❖ مكونات الحمل التدريب فى الطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة:

شدة التمرين	فى تمرينات الجرى 80-90% فى تمرينات القوة 60-75%
عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين	- 10 ----- 30 ث لكل من المقومات والجرى.
فترات الراحة	- راحة إيجابية غير كاملة
التكرارات	- 10.8 للتقوية ، 15.10 للجرى

الجدول 05 يمثل مكونات حمل التدريب الفترى مرتفع الشدة

ومن خلال التحكم فى هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترى، حيث تتراوح شدته ما

بين طبقا لاتجاه التنمية (هوائى اللاهوائى) وعلى ذلك يتحدد عدد الحمل المعتدل إلى الأقصى (9570)

مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد

التمرين وخاصة فى تدريبات الجرى والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعا للهدف منها ويمكن

تحديده بوصول النبض من 130140 نبضة فى الدقيقة بين التكرارات و 120 نق بين المجموعات وغالبا

تكون راحة نشطة إيجابية بعض بالمشى أو الجرى أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل

بالنبض من 40.30 % من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء.(إبراهيم م.، 2001،

صفحة 213).

## خلاصة:

تطرّق الفصل الثاني إلى عرض شامل ومتكامل لمفهوم برنامج التدريب الرياضي، مبيّنًا أنه يشكّل خطة منظمة تهدف إلى تحقيق أهداف محددة، مع توضيح السمات التي تضمن نجاحه مثل مراعاة الفئة المستهدفة، الإمكانيات المتاحة، والجانب التربوي والعلمي في التصميم.

كما تمّ إبراز أهمية التدريب الرياضي كونه دعامة أساسية للارتقاء بالرياضيين من خلال تطوير الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية، مستندًا إلى مبادئ علمية دقيقة كالترج في الحمل، والاستشفاء، ومراعاة الفروق الفردية.

وتتناول الفصل أنواع التدريب (الهوائي واللاهوائي) وعلاقتها بأنظمة إنتاج الطاقة داخل الجسم، من خلال جدول تحليلي بيّن الفروق في زمن الأداء واتجاه التدريب المناسب.

وفي الختام، تم شرح مفهوم حمل التدريب وأنواعه (الداخلي والخارجي) بوصفه الآلية المباشرة لتوجيه التكيفات الجسمية والوظيفية، مما يُعدّ من أهم عناصر التخطيط الرياضي الفعال.

## **الفصل الثالث**

# **القوة المميزة بالسرعة**

**تمهيد:**

تُعد القدرات البدنية أساس الأداء الرياضي، وتمثل القوة العضلية والسرعة عنصرين جوهريين في بناء الكفاءة الحركية للفرد، سواء في الحياة اليومية أو في الأنشطة الرياضية التخصصية. ولما كان تطوير هذه القدرات مرتبطاً بمجموعة من العوامل الفسيولوجية والعصبية والنفسية، فإن فهم خصائصها وأنواعها وطرق تنميتها يُعدّ ضرورياً لكل من يشتغل بالمجال الرياضي أو التدريبي. وينطلق هذا الفصل من محاولة تقديم رؤية شاملة حول القوة العضلية من حيث ماهيتها، تعريفاتها المتعددة، أنواعها، والعوامل المؤثرة فيها، ثم يعرّج على بيان أهميتها الفسيولوجية والنفسية، مروراً بأسس تنميتها، وصولاً إلى مفهوم السرعة كعنصر مكمل للقدرة البدنية، مع تصنيفها وأنماطها المختلفة.

### 3-1-1- القوة العضلية

#### 3-1-1-1. ماهية القوة العضلية:

القوة العضلية تنمو وتزيد في مرحلتها الطفولة والمراهقة، بحيث تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين أو الخامسة والثلاثين، وذلك في ضوء الفروق الفردية، ومن الواضح أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان لأنها مصدر القوة المحركة، والجهاز العضلي يمر بمراحل متعددة حتى تكتمل بعضها يحدث قبل الولادة والبعض الآخر بعد الولادة، فهي مرحلة ما قبل الولادة حيث تكون ثلاث طبقات هي:

أ. الطبقة الأولى وهي الأكتودرم وهي الطبقة التي يتكون الجلد فيما بعد.

ب. الطبقة الثانية وهي الميزودرم وهي التي يتكون الجهاز العضلي فيما بعد.

ت. الطبقة الثالثة وهي الاندودرم وهي التي يتكون الأعضاء الداخلية فيما بعد.

أما في مرحلة ما بعد الولادة فإن القوة تنمو وتتطور من نمو الجهاز العضلي خلال المراحل السنية التي يمر بها الإنسان وصولاً إلى أقصاها في سن الثلاثين أو الخامسة والثلاثين. (إبراهيم، 2001)

#### 3-1-2 تعريفات القوة العضلية:

لقد حاول الكثير من العلماء تعريف القوة العضلية، واستعرض كمال عبد الحميد وصبحي حسنين (1985) مجموعة كبيرة من تلك التعريفات التي اتجه معظمها إلى تقييم القوة العضلية إلى القوة الثابتة، والقوة المتحركة، وذلك تبعاً لطبيعة الانقباض العضلي، كما اتجهت هذه التعريفات أيضاً إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة تبعاً لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

يعرفها ستيلر (1973) بامكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على تغلب على

مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.

أما شنتين (1964) فيعرفها بقدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة، وهذه المقاومات هي: ثقل خارجي، وزن الجسم، التغلب على المنافس.

القوة العضلية هي القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط. (سالم، 1997)

### 3-1-3 أنواع القوة العضلية:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذه الانقباضات لم تحدد فقد تأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى انقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير، وكما أشرنا سابقاً فإنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون اللياقة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل، ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تتلخص فيما يلي:

#### أ- القوة القصوى:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تتطلب أن تُرفع مقاومة كبيرة تُسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة. ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم تحت تأثير الجاذبية الأرضية، مثلاً بوضع بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستدعي القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تُسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يُطلق على رفع الأثقال. (علاوي م.، مدخل في علم التدريب الرياضي،

(2008)

**ب- القوة المميزة بالسرعة:**

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأشكلة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كضربات القبض والركل بأنوعه المختلفة، وألعاب العدو السريع، وبعض ألعاب الكرة. (عبد العزيز و وناريمان، 1996)

**ت- تحمل القوة:**

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد.

تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كحصيلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة. (عبد العزيز و وناريمان، 1996، صفحة 116)

**3-1-4 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:**

- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة.
- نوع الدوافع الداخلية والخارجية.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية (طولية وعرضية).
- لون الألياف العضلية (بيضاء - حمراء).

- السن والتغذية والراحة.
- عامل الوراثة.
- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة.
- قدرة الإنقباض العضلي.
- المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية. (كمال و صبحي ، 1997 ، صفحة 116)

### 3-1-5 أهمية القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوثيق ببعض المكونات الحركية للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والركض وضرب الكرة وغطسة البداية في السباحة، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة والسرعة.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة، وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة، حيث أن زيادة دفع القدم بالأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدي قوة الدفع في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن. (كمال و صبحي ، 1997 ، صفحة 116)

والقوة العضلية علاقة وطيدة بمكون التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كالعاب المصارعة والملاكمة وغيرها.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد، حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم Muscular Tone، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي، قوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض إلى آلام أسفل الظهر ويمنح الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية تقيه من التعرض للإصابات ويجعل الجسم بشكل القوام الأمثل.

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتحقق عليه نوعاً من الإتزان الإنفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة.

### 6-1-3 التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية:

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر، والتغيرات التي تحدث من تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية، والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي، تكون كالتغيرات المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم. (سالم أ.، 1993 ، صفحة 85)

أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها ما هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف Adaptation والتغيرات التي تحدث غالباً في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها، ويمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع (مورفولوجية - أنزيمومترية - بيوكيميائية - عصبية). (سالم أ.، 1993 )

### 7-1-3 تنمية القوة العضلية:

يتطلب تنمية القوة العضلية ضرورة إتباع المبادئ الأساسية العامة للتدريب، وضرورة تحديد الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب، والتنسيق بين أنواع تدريبات القوة المختلفة تبعاً للهدف ونوعية الإنقباض العضلي، ثم عملية التخطيط لتحقيق الهدف من تنمية القوة واختيار أفضل نظم التدريب الملائمة.

### 3-2- السرعة:

السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الانقباض والانقباض العضلي، كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء نوع من حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات متشابهة من نوع واحد كالجري مثلا في أقصر مدة. (علاوي م، مدخل في علم التدريب الرياضي، 2008، صفحة 198)

### 3-2-1 تعريف السرعة:

- إمكانيات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الإنقباض والإنبساط العضلي في أقل زمن ممكن.
- القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن.
- أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع. (محمد ب،، صفحة 148)

### 3-2-2 تصنيف السرعة:

#### أ- سرعة الحركة:

يقصد بها أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو يحدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، هذا النوع من السرعة غالبا ما يتصل على حركات تتعلق بمهارة تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة المحاورة بالكرة.

ب-سرعة الانتقال:

يقصد بها على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن، وغالبا ما يستخدم المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتنقلة المتكررة كالمشي، الجري، السباحة... الخ وهو نوعان:

- سرعة الجري لمسافة قصيرة جداً: يتأثر هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستدعي به الفرد وضع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتالية من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة الابتدائية أو معدل زيادة السرعة بالنسبة للزمن.
- السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متراً فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزاً على العامل الثاني ويطلق عليه اسم: عامل السرعة القصوى.

ج-سرعة رد الفعل:

هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمثير خارجي برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين حدوث المثير وبين الاستجابة له، أي أن هناك فاصل زمني بين ظهور المثير واستجابة الفرد، وقد تمكن "شيفر" من تصنيف زمن رد الفعل إلى أربع مظاهر رئيسية:

- بداية حدوث المثير (المنبه).
- فترة المكون الأولي والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحسية للمنبه.
- فترة المكون الثانية، وهي الفترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب إلى الألياف العصبية، وينطلق على هذه الفترة زمن التفكير واتخاذ القرار.
- فترة الإجراء، تحدث خلالها العملية الحركية التي تنسق انقباض العضلات العاملة. (علاوي م.،

مدخل في علم التدريب الرياضي، 2008، صفحة 196)

وقد حددت المؤثرات الفعالة في السرعة فيما يلي:

أ- الخصائص التكوينية للألياف العضلية: حيث يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وبيضاء، الألياف الحمراء تستجيب لانقباضات ببطء لفترات طويلة، أما البيضاء فبالعكس فليدها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة والنوع الأبيض هو المطلوب للسرعة.

ب- الضغط العصبي للفرد (التوافق العصبي العضلي): وهذا يتعلق بمدى نجاح عملية الكف والإثارة للعضلات العاملة، أي مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للعضلات العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعة أخرى بالحركة.

### ث- العوامل المؤثرة في السرعة:

- القوة العضلية: وهي هامة لضمان السرعة حيث أثبت "قنزافي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.
- القدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للانقباض: حيث العضلة القابلة للإمبساط تستطيع أن تعطي انقباض سريع وقوي بعكس العضلات القابلة للانقباض.
- قوة الإرادة، وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول إلى الهدف المنشود. (كمال و صبحي ، 1997، صفحة 89)

### 3-3 القوة المميزة بالسرعة:

ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ترتبط القوة في السرعة والتي يسميها الكثير من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة كمصطلح فيزيائي، وعلى ذلك نوضح بعض التعاريف لأشكال القوة المميزة بالسرعة.

### 1-3-3 مفهوم القوة المميزة بالسرعة وأهميتها:

هناك العديد من المصطلحات في اللغات الأجنبية تشير إلى مفهوم الصفة البدنية أو المكون الحركي الذي ينتج عن الربط بين القوة العضلية والسرعة، وقد استخدم بعض الباحثين الأوائل الذين زاولوا مجال القياس في التربية الرياضية المصطلح الإنجليزي ( **Power** القدرة) على أساس المفهوم الميكانيكي لهذه الكلمة حيث يشير إلى معدل الشغل المنجز بالنسبة للزمن أي أنها تساوي القوة في المسافة على الزمن، ويمكن التعبير عنها كما يلي:

$$\text{القدرة} = \text{القوة} * (\text{المسافة} / \text{الزمن})$$

حيث: القوة = المسافة \* الشغل المنجز.

والباحثون الناطقون باللغة الألمانية استخدموا مصطلح " (**Schnellkraft**) قوة سريعة" وقد قام محمد علاوي بإدخال هذا المصطلح إلى اللغة العربية، وأطلق عليه اسم " القوة المميزة بالسرعة " ليكون أكثر محتوى وصدقاً وصفاً.

وقد تناولت البحوث الحديثة في مجال القياس في التربية البدنية والتدريب الرياضي تحليل المكون الحركي المركب الذي يربط بين القوة والسرعة، وقد اقترح بعض الباحثين استخدام مصطلح القوة المميزة بالسرعة أو الانفجارية على أساس أن السرعة المستخدمة في الأداء تكون بمثابة تحديد لسرعة ممكنة، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة) من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في الألعاب الفردية، وكذلك الألعاب الجماعية ككرة القدم والكرة الطائرة، كما أن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين وبيبر "بارو" و"هكي" أن القوة المميزة بالسرعة تعني استطاعة الفرد في إخراج أقصى قوة من العضلات في أقل زمن ممكن، ويتفق معهما كل من "كلارك" و"كارتر" في هذا التعريف الذي يشير كل من "هيتو" و"بروير" إلى أنها تعني قدرة القوة على التغلب على

مقاومات باستخدام أقصى سرعة ممكنة أي أنها القوة التي تتميز بالسرعة مثل القصى.(علاوي م.، مدخل في علم التدريب الرياضي، 2008، صفحة 64)

كما يرى كل من "ساك كارلس" و"لارسون" و"بكم" أن التعريفات تتمحور حول أن القوة القصى والسرعة القصى في إطار حركي توفيقى، كما يعرفها محمد علاوي "نقلًا عن" هارا" بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة تتطلب جهدًا عاليًا من سرعة الانقباض العضلية.

ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة في مجال القياس في التربية البدنية والرياضية على أنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند أداء مرة واحدة فقط يتقاس بمدى سرعة ممكنة، ويمكن تسجيلها من طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة.(علاوي م.، مدخل في علم التدريب الرياضي، 2008)

### 2-3-3 مكونات القوة المميزة بالسرعة:

حسب كل من "هوهر" و"شميد"، فإن المكونات الأساسية للقوة المميزة بالسرعة هي:

#### ▪ القوة الانفجارية:

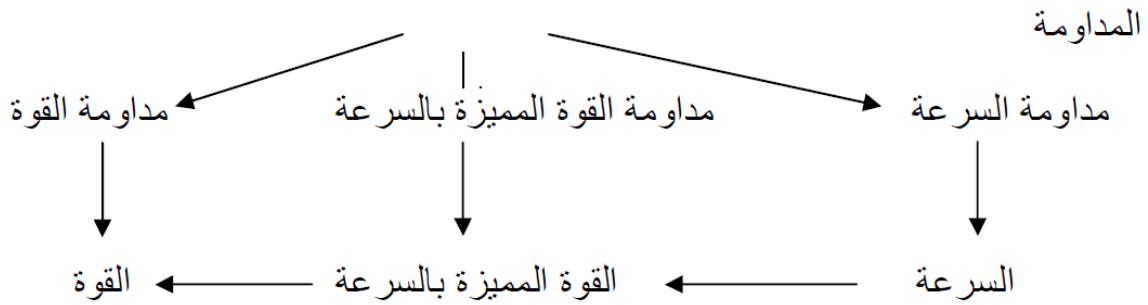
هي قدرة إنجاز زيادة قصى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة والانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة، وقوة تقلص الألياف العضلية المستخدمة.

#### ▪ قوة الانطلاق:

يمكن إدخالها تحت القوة الانفجارية، حيث تعتبر القدرة على إنجاز زيادة قصى للقوة عند بداية التقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشير إلى تحسين في الحركات بسرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص.

إذا كانت المقاومة المراد إخراجها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت المحاولة، حيث يكون تدخل الوحدات الحركية ثقيلة ومحددة بألياف عضلية سريعة  $F/T$  تكون بذلك القوة الانفجارية هي الغالبة (تحول في قوة الانطلاق إلى القوة الانفجارية)، وفي حالة محاولة جد مرتفعة فالزيادة القصوى هي التي تتدخل. (علاوي م.، مدخل في علم التدريب الرياضي، 2008، صفحة 64)

- علاقة القوة المميزة بالسرعة بمصطلحي القوة والسرعة:



شكل رقم (01) مخطط يمثل علاقة القوة المميزة بالسرعة بمصطلحي القوة والسرعة.

(Jugen, Weinek, 1997, P.189)

- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية للسرعة.
- درجة عالية من المهارة الحركية التي تُبينها التكامل بين عامل القوة العضلية والسرعة.
- درجة عالية من المرونة.

- تمارين تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- الركض ضد مقاومة الهواء.
- الركض بصعود المرتفعات (الطلوع).
- الركض على المدرجات.

- الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.
  - القفز على الحواجز من الثبات بكلا القدمين.
  - الدخول على السلم بمتنوعة الارتفاعات.
  - سحب الزلاجات ومقاومة اللاعب.
  - ركض مسافات قصيرة بالرجل على شكل انطلاقات. (الكعبي، 2001)
- اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

تُظهر نتائج القوة المميزة بالسرعة في مدى إمكانية استخدام العضلات في قذف الجسم كما في حركات الوثب للأمام أو الأعلى (كما في الوثب الطويل)، كما تظهر أيضاً في مدى إمكانية استخدام العضلات في رمي أو دفع أو قذف أجسام معينة.

وترتبط اختبارات القدرة العضلية دائماً بالعمل المطلوب إنجازه. هذا العمل يتكرر عادة في استخدام مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم، فقد تبين أن الأعمال التي تستخدم العضلات الكبيرة في الجسم تُظهر القدرة العضلية للفرد بشكل أفضل من الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الصغيرة.

ويرى "فليشمان" أن القدرة العضلية للفرد يمكن الاستدلال عليها عن طريق بذل أقصى طاقة للفرد في حركة واحدة أو في مجموعة حركات من الحركات القوية السريعة، ويعارضه "آيزويرث" في أن قياس القدرة العضلية يتطلب القيام بسلسلة متتالية من الحركات، ويوافقه في أنها تظهر عند القيام بحركة واحدة فقط بشرط أن تتميز بالقوة والسرعة، ويضيف "فليشمان" أن القدرة العضلية للرجلين تُظهر مستقلة عن القدرة العضلية للذراعين والكتفين ولكن "سيمونز" و"آخرون توصلوا" إلى وجود علاقة تربط بينهما، ولكن معظم خبراء القياس في المجال الرياضي يميلون إلى قياس القدرة العضلية للرجلين منفصلة تماماً عن القدرة العضلية للذراعين والتكفل على الرغم من وجود علاقة عالية بينهما.

وفيما يلي بعض النماذج من اختبارات القوة المميزة بالسرعة في مجال النشاط الرياضي:

- اختبار الوثب العمودي.
  - اختبار القدرة العمودية للوثب.
  - اختبار الوثب العرض من الثبات.
  - اختبار الشد العمودي للذراعين (المسافة).
  - بالنسبة لعضلات الرجلين:
    - اختبار 01: من الوقوف عدد مرات رفع وخفض الركبتين (أعلى تردد ممكن حتى المستوى الأفقي).
    - اختبار 02: من الوقوف ثلاث جملات على كل قدم مع قياس المسافة.
    - عضلات البطن والظهر:
      - عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في 10 ثا بالنسبة لعضلات البطن.
      - عدد مرات رفع الجذع من وضع الانبطاح في 10 ثا بالنسبة لعضلات الظهر. (أحمد ب.، 1999، صفحة 116)
      - الاختبار البدني المراد استعماله في بحثنا:
        - أ- اختبار الوثب العمودي Sargent
- يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم، حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي، والألماني، والبرازيلي، والمنتخب القومي المصري، واستخدمه لفريق الدرجة الأولى سنة 1987م.
- الغرض منه:** قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

الأدوات المستخدمة:

- لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالتسنيات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، الشرح يبدأ على بعد 01 متر من الأرض ويكون موضع بخط على الحائط طوله 25 سم ويستعمل اللاعب قطعة طباشير لارتفاعه أثناء الوثب.

ب-طريقة الأداء:

- يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجهة الحائط والكتفين ملام، مع مسك الطباشير باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.
- يقوم المختبر بثني الركبتين إلى أسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.
- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع ويقاضي قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ بتسامة جسمه.

ج-الخصائص الفسيولوجية للقوة المميزة بالسرعة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة معينة فهناك دمج وترابط بين مكوني القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد.(سالم أ.، 1993 ، صفحة 89)

وحسب "هلفن" فإن هناك علاقة الربط بين القوة والسرعة تمكن خاصة من متابعة إرادية الفعل الخاصة بالعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب: تحمّل مفاجئ لعمل المقاومة.

وحسب "هور و شميت" أن العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتعلق أساسا في

النقاط التالية:

• عدد الوحدات الحركية المشتركة في آن واحد **intra musculaire coordination** وتعني

التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد

الوحدات الحركية النشطة وحسب تزامن وتناغم التنبيهات العصبية للوحدات الحركية.

إن تدريب القوة يكون بغية المكسب الأول لتحسين التنبيه داخل العضلة هذا يعني أنه خلال تقليص

عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في آن واحد. (سالم أ.، 1993 )

استعرض هذا الفصل بالدراسة والتحليل مكونين أساسيين من مكونات اللياقة البدنية، وهما: القوة العضلية والسرعة. وقد تبين أن القوة العضلية تمثل قدرة الفرد على بذل أقصى جهد عضلي لمرة واحدة، وتتفرع إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي: القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، وتتأثر بعدة عوامل عضلية وعصبية ووراثية ونفسية. كما تبين أن لتدريبات القوة آثارًا فسيولوجية متباينة، مؤقتة ودائمة، تترك بصمتها في تحسين الأداء الحركي والصحة الجسدية والنفسية للفرد.

أما السرعة، فقد قُدمت بوصفها القدرة على أداء الحركات في أقل وقت ممكن، مع تمييز أنواعها إلى سرعة الحركة وسرعة الانتقال، وهي قدرة حيوية في الألعاب التي تتطلب أداءات سريعة ومباشرة كالعدو والسباحة والرياضات الجماعية.

ويؤكد الفصل في مجمله على أهمية المزج المتوازن بين تدريب القوة والسرعة لتطوير الأداء الرياضي الشامل، مع مراعاة الفروق الفردية والمبادئ العلمية للتدريب.

# الفصل الرابع كرة القدم

**تمهيد**

تُعد كرة القدم من أبرز الظواهر الرياضية التي تجاوزت حدود الترفيه إلى أبعاد اجتماعية وثقافية واقتصادية، إذ أضحت هذه الرياضة لغة عالمية موحدة تجمع مختلف الشعوب والأمم حول شغف واحد. فهي لا تقتصر على كونها لعبةً جماعية تُمارس فوق الميادين، بل تحمل في طياتها أبعادًا تتصل بالهوية والانتماء والتنظيم والتنشئة الاجتماعية. ويُشكل الإعداد البدني أحد المقومات الجوهرية التي يقوم عليها الأداء الرياضي العالي في هذه اللعبة، لما له من دور فاعل في تحقيق المستوى الفني والخططي المطلوب لدى اللاعبين. وفي هذا الفصل، نرصد التطور التاريخي لكرة القدم عالميًا ومحليًا، ثم نُبرز خصوصيات هذه الرياضة في الجزائر، مع تحليل لأهم المتطلبات البدنية والفنية التي تؤهل اللاعب للمشاركة الفعّالة في المنافسة الرياضية الحديثة.

## 4-1- كرة القدم:

- **تعريف لغوي** : كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني كل الكرة بالقدم " فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم " رربي " أو كرة القدم الأمريكية، اما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (جميل، 1986، صفحة 5)

-**تعريف اصطلاحي**: هي لعبة تتم بين الفريقين يتألف كل واحد منهما على أحد عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف منها مرمى يوضع الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) والتفوق على المتنافس في إحراز النقاط.(السمان، 1998، صفحة 9).

## 4-2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تُعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمشجعين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه المنظورة من طرف - إدوارد الثالث - وتشرشل الرابع وفيرزي الخامس (1373 - 1453م) نظراً لانعكاسها السلبي الكبير للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة إنجلترا (هاليفكس) بميدان بئر لكل، وكان ذلك في طريق مفتوح من الإمام ومغلق من الخلف بسبب الضربات القتالية، والمنازلات الجسمانية كما لعبت مباراة أخرى في "الزون" بنفس العدد من اللاعبين من 110 إلى 500 وعرفت هذه المباراة حدوث حالات وفاة نتيجة الضربات.وضع بعض القوانين سنة 1830م حيث تم على إثرها ضربات الهدف والرميات الجانبية، وأسّس قانون التسلسل قانون "هامر" كما أرجع القانون المعروف حالياً كمرجع لـ 1848م، والذي يعتبر

الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة، وفي سنة 1862م استُعملت القوانين التي تحت عنوان "اللعبة السهلة"، حيث فُرض ضرب الكرة بركبة القدم وإعادة اللاعب الكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، و في عام 1863م أُسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد و أُقيمت أول بطولة أُجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أي بداية الحكم باستخدام الصافرة، و في عام 1889م تم تأسيس الاتحاد التنكاري لكرة القدم، وأقيمت كأس الدولة لـ 20 فريق نمساوي كانت رمزية التنافس بكل الدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم، وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، الدنمارك، وأول بطولة كأس العالم أُقيمت في الأوروغواي 1930 وفازت بها.(المولى، 1999، صفحة 9).

#### 4-3. كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، و في هذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" - علي يلس - الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (ناديه الاتحاد في الحياض الكبير) و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917، و في 20 أوت 1921م تأسس فريق رسمي لكرة القدم يمثل في "عميد الأندية الجزائرية" مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول ان النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو اول نادي تأسس قبل سنة 1921 م ، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية ، و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم احد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق

المعمرين ، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفضن السلطات الفرنسية إلى المقابلات

التي تجري و تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر و فريق اورلي من ( سانت أوجين ، بولوغين حاليا ) التي على اثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م الذي كان مشكلا من احسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف سانت ، و سوخان ، زوبا ، كريمو ، و كان هذا الفريق يمل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية و قد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس اول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م و كان " محند معوش اول رئيس لها ، و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة اكثر 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 - 1963 وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، واول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم و مزهود ، 1997، الصفحات 46-47).

**4-4. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي تبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلب 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 بالراس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعلية. (حسن احمد الشافعي، 1998، ص 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهارة والخطة المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليًا من واجب الهجوم للاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضًا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

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

يُعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولويته في قدرة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويُقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتتركز تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبي بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (إمر الله أحمد البساطي، 1990، ص 63)

#### 2-4-4. الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطوير الجيد للصفات البدنية دون التوجه إلى رياضة معينة، ويُمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة التي تُخصَّص لاحقًا هذه المرحلة لتدريبات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية المختلفة للاعبين، ويسمح لنا هذا النوع من التمرين للاعبين من دعم وتطوير عمل الأجهزة العضلية والعصبية، وكذلك الأجهزة الحيوية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي).

#### 3-4-4. الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يُقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقًا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، المرونة الخاصة والسرعة القصيرة وقوة التحمل والقدرة المميزة للسرعة للرجلين والرجلين وتحمل السرعة... إلخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فضلًا عن العدو لمسافة 30 مترًا بمقياس السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة تبادلية، أو تبادل الخطوات لتطوير التحمل الدوري التنفسي. وتدخل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام، حيث تفصل تتابع أعلى درجة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (إمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص70)

#### 4-4-4. صفات لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلامس فن اللعبة، وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم وهي الفنية والخطية والنفسية والبدنية، واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملًا تخطيطيًا جيدًا ومهاريًا عاليًا والقدرات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن يُعوض

في متطلب آخر. يمكن تقييم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين للمباريات، فإن تحليل كان معتمداً على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والاحتماليات المهمة. (مجيد العولي، 1999، ص 62)

• **الصفات البدنية:** من مميزات كرة القدم أن اللاعب متناول للجميع مهما كان تكوينه الجسماني، ولكن اعتقادنا بأن الرياضي مكمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعلومات هو لاعب مثالي، فلا نندهش إذا شهدنا مباراة وجهًا لوجه للاعبين يختلفون من حيث شكل الأسلوب التكتيكي، ومن أن معايير الاختبار لا تركز دومًا على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم تنشيط ملاك جيد بالمرافقة على خصمه القوي الحازم الجسماني المفتقد لحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يصف صفات المثالية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الكفاءات الرياضية، ومن الضروري تمرير ساق اللاعب على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وهي بتناسق عام ودائم. (محمد رفعت، 1999، ص 99)

• **الصفات الفسيولوجية:** تتعدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والتكتيكية والفسيولوجية وكذلك النفسية، الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها. ومن قراء جيد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة المطلوبة له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم تُنفذ للاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالمجهود الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت لآخر، وهذا السلوك هو الذي يُفصل ما يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى.

فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيدًا من أي لعبة فردية أخرى وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون مرتبطة بقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تُقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء، بالشدة العالية

- القابلية على الأداء بالركض السريع

- القابلية على أداء القوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المتطلبات يندرج ضمن صفات الجهاز الحركي العصبي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نُدرك أن صفات تحدد عن طريق صفات حسية، ولكي تُعكس كفاءتها عن طريق التدريب، وفي أغلب الحالات فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمكنهم تأدية بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قدرات اللاعبين. (مجيد العولي، 1999، ص 62).

#### 4-5. اهداف كرة القدم

يجب على مدرب رياضة كرة القدم ان يقترح اهداف أساسية هامة من اجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها
- التنظيم الجماعي مثل : الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم
- الوعي بالعناصر والمكونات الجامعية والفردية في كرة القدم
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.(مناهج التربية البدنية، 1984، ص 29)

## خلاصة

يتّضح من خلال ما سبق، أنّ كرة القدم لم تعد مجرد لعبة تمارس للترفيه أو التسلية، بل أصبحت علماً ومجالاً قائماً على أسس دقيقة من الإعداد والتخطيط والتقويم. وقد أظهر تطور هذه الرياضة - سواء على الصعيد العالمي أو الجزائري - حجم التحوّلات التي عرفتها من حيث التنظيم، والاحتراف، ومكانتها في الحياة العامة. كما كشف التحليل عن أهمية المتطلبات البدنية التي تشكل حجر الأساس في تكوين اللاعب المتكامل، القادر على مجابهة مختلف التحديات التي تفرضها ديناميكية اللعب. إنّ فهم الخصائص البدنية والفنية للاعب كرة القدم يُعدّ مدخلاً ضرورياً لأيّ مشروع تطوير رياضي ناجح، يستند إلى المعطيات العلمية والتقنية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

# الفصل الخامس المراجعة

## تمهيد

تُعدّ مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، نظرًا لما تشهده من تحولات سريعة وعميقة على المستويات الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية. فهي تمثل مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وتتسم بخصائص مميزة تجعلها محطّ اهتمام الدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية، خاصة عند الحديث عن الفئات العمرية في الوسط المدرسي أو الرياضي. وتكتسب هذه المرحلة أهمية بالغة في مجال التربية البدنية والرياضية، إذ تعتبر من الفترات الحاسمة في بناء التكوين الجسدي والنفسي والاجتماعي للناشئة، بما يؤثر مباشرة على تطوّرهم الحركي وكفاءتهم في الأداء الرياضي.

## 5-1. المراهقة

هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني *Adolescere*، ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد "11-21". (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 323)

أما إدراك سبر ذواتها على أنه أقوى الهوية الشخصية في النتائج الإيجابية لمرحلة المراهقة، و تكون بالنقل فإن اضطرابات الدور أو الفشل في الإجابة على أسئلة بقوة هو النتائج السلبي لتلك المرحلة. (راجع عودة وداوود، 2008، ص 33-34).

يعني مصطلح المراهقة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، و تُعد مرحلة المراهقة من سن 13 إلى 19 تقريبًا بينما يشير بعضهم، بأنها تمتد من سن 11 إلى 21 سنة. و تبدأ هذه المرحلة بالبلوغ الجنسي و تنتهي بوصول الطفل إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (عمر أحمد الشريف، 2013، ص 119).

## 5-2. أنواع المراهقة:

- 1) المراهقة المكيفة: هي المرحلة التي تقوم نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن، و تكامل الاتجاهات المختلفة. (جليل ميكائيل مرعي، 1994، ص 449).
- 2) المراهقة الانسحابية: تتسم بالانطواء، والعزلة الشديدة، والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص و عدم الأمان.
- 3) المراهقة العدوانية المفرطة: هي مراهقة متضخمة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة (د. مصطفى زيان، 1995، ص 19).
- 4) المراهقة الجانحة: تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدواني. تتميز بالإخلال الخلقي و الانحراف النفسي (د. مصطفى زيان، 2004، ص 162).
- 5) المراهقة المتأخرة: هي صورة بطيئة ومتأخرة للمراهقة الانسحابية المنطوية. (جليل ميكائيل مرعي، ص 450).

### 3-5. مراحل المراهقة:

ينقسم زمان المراهقة إلى ثلاث مراحل زمنية، وهي:

(1) المرحلة المبكرة: و تمتد من 12 إلى 14.

(2) المرحلة الوسطى: من 15 إلى 17.

(3) المرحلة المتأخرة: من 18 إلى 20.

وفي دراستنا هذه تعني المرحلة الوسطى التي يمر بها الإنسان، وهي من 15 إلى 17.

### 4-5. خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

#### 1-4-5. التعريف ب:U 17

تُعد من 15 إلى 17 سنة، ويلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتُسمى أحياناً هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم خطته وتكيفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويعد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات، وذلك في مقابل الطور الانتقالي من التعليم، وتُسمى باسم الفجائية لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك و حساسية زائدة. (لورور مادي رافين، 2008، ص 179).

#### 2-4-5. مميزات:U 17

- **النمو البدني و الحركي:** تتميز هذه المرحلة بالنمو الطبيعي للجسم مع استمرار غموض اتصالاته مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن، وعلى ضوء التناسق بين طول العظام وحجم العضلات يزداد في نهاية هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي، و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة، و زيادة كفاءة الأداء الحركي و حمايته، و إمكانية الاقتصاد في بذل الجهد، بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، مع هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي أُطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية. (فؤاد ذكي فرج، 2003، ص 66).

- **النمو العقلي:** لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على المتغيرات الجسمية فقط، إذ تميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و نضج في المتغيرات العقلية و النمو العقلي عموماً،

فهو عندئذٍ التغييرات الطارئة على الأداء السلوكي للأطفال أو الناشئين المختلفين في أعمارهم الزمنية، و هذه المتغيرات تميز عادة بازدياد وعي ما. لذلك، فإن تطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة لهذه السن، لأن أحد مظاهر النمو خصب، وأنه للمكات العقلية التي تتغير عدداً و ماهية ما يُفسر قدرات المراهق و استعداداته من القدرات العقلية نذكر:

▪ **التفكير:** تتيح هذه العملية على أساس الفهم و الميل و تعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً أو يرتبط بغيره من الخبرات.

▪ **الذكاء:** في هذه المرحلة ينمو الذكاء العام، و الذي يسعى القدرات العقلية العامة و الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية بالتفكير و التذكر و التعلم.

▪ **الانتباه:** يزداد الانتباه على الأشياء سواء في مداه أو مدته، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسر و سهولة و يستطيع أن يلتفت طويلاً إلى أذى الأشياء. (أحمد زكي صالح، 1996، ص 120).

▪ **الميول:** تتضح الميولات في المراهقة و تتصل بتغير المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتمامه بموضوع ما، و هو من مظاهر الاتجاه النفسي.

▪ **الخيال:** يصبح خيال المراهق أداة وسيلية تتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان، له وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق، فهو أداة توجيهية كما أنه مسرح للطموح غير عقبة. (هيليس، بيير، 1990، ص 166-168).

▪ **التفكير:** يتميز التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل، إذ أن التفكير لدى المراهق يكون ذو أبعاد و معانٍ عميقة، يهدف من خلالها للبحث عن حلول للمشكلة.

• **النمو الانفعالي:** تُعدّ مظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثيراً كبيراً بطبيعة التنشئة الاجتماعية و العادات و التقاليد السائدة في المجتمع، فإذا اعترفت المجتمعات بالمراهق كشخص فعال و عفته في التحرر و الاستقلالية و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته، نُسج له طريقة موضوعية كثيرة من الموضوعات الخاصة عليه: الأحلام، العادة السرية و الأمراض النفسية و غيرها، فإن ذلك يُكبح كما يُلاحظ كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيص أهم مظاهرها فيما يلي:

- التردد في تحمّل المسؤولية.
- نقص الثقة في النفس و ضعف الحساسية.
- فقد الأمل في المستقبل و كثرة الاستغراق في أحلام اليقظة.
- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة.
- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع. (هيليس، بيير، ص 168).

#### ✓ النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، و أن يتعرف به جماعة و تتقبله، و يحاول تحقيق ذلك عن طريق الملابس الزاهية و المحببة و التصنع في طريقة الكلام و انسجام نفسه في مناقشات أكبر من مستواه الثقافي. فالمراهق يشعر في هذه المرحلة أن عليه إبهام بعض السلوكيات التي تقع من شأن الجماعة و تزين من وقعها و نتائجها، إلا أنه لا يكاد يفرح بها لحظة حتى يملها، و يعتقد أن أفكاره موضوعية و هذا الشعور يزيد بزيادة مرات الفشل. و في هذه الفترة تزداد رغبة في مقاومة السلطة المفروضة من الأسرة و المدرسة و المجتمع العام حيث يعتبر كل تدخل من والديه و شؤونه الخاصة نوعاً من السيطرة تقابل بالاضطراب. (هيليس، بيير، عدد، ص 92)

#### ✓ النمو الجسدي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسدي للفتى و الفتاة بصورة واضحة و يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بنسبة أكبر من نمو العظام مما يُسعد الشباب بالنمو الجسدي إذ نأخذ ملامح الجسم و الوجه صورةً كاملة و تصبح عضلات الفتيان أطول و أثقل من الفتيات.

في هذه المرحلة، تظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور و الإناث بشكلٍ واضح، و يزداد فيه النمو الجسدي بتكامل نمو الجسم و العضلات لا سيما عند الذكور و تصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي و بعد هذه المرحلة يبطل هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنهم و كتلة أجسامهم بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن و الطول يستمر إلى غاية 24 سنة.

إن أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى و الفتاة، و بصفة خاصة يزداد نمو الجذع و الصدر و يصل الجسم في هذه المرحلة إلى تنظيمه الجسدي تقريباً. (قاسم المدفعي، 1990،

ص 55)

## 5-5. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمراحل كمال للنضج و النمو و التطور الحركي حيث يبدأ غالبًا بالدراسة فالجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات الوطنية، و تكتسي المراهقة أهمية كبرى. (بسيوني إسماعيل، 1996، ص 187)

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية بين المتمكنين ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضًا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة التراجع حسب في المستوى على البطولة، الرياضة على المستويات العالية.
- مرحلة انتقال إلى المستوى من الناشئين إلى المتقدمين و الذين يتمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية و الوطنية.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور و ترسيخ في مستوى القدرات و المهارات الحركية.
- مرحلة ذات مميزات جليلة من الخبرات الحركية و التي تتميز بالدقة و الإبداع الجيد.
- مرحلة إثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية و مهارات حركية.
- مرحلة تعتمد قدرات فلاحية كصفة فردية و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة لانتقاء الموهوبين.

## 5-6. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تربية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنّ أغلب المراهقين تفكريًا و بدنيًا كما تزوده من المهارات والقدرات الكبرى من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكبوتة التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية وخصوصية عند انحصاره بتحصيل المراهقين من خلالها على جملة من القيم العقائدية التي لا يستطيع تحصيلها في العائلة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأوضح مختصين لذلك هو مكيف المخصص الرياضية الذي يتيح للفراغ الذي يعانیه الرياضي بالتفكري والنقل وبعد الرياضة يحب المراهق مشاركة و تفكريًا يتسلم دائماً للراحة والنوم بدلاً من أن يتسلم للكسل والخمول و الضجر وقت فراغه فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في المجتمعات الرياضية والنوادي الثقافية من

أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يمس به عن طريق التغييرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعاً من الخبرة وتفصيل بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.
- تقليل من الأوامر والتوجيه.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية بتوفير الوسائل والإمكانيات.

والجو الذي يلامس ميل المراهق دوماً في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعمل المدرس أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف دوف، 1986، ص 15)

#### 5-7. مشاكل المراهقة:

##### 5-7-1. المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تنقسم الحياة النفسية للمراهق بالتموضعية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحياناً بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته، وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالقلق والظهور تؤدي به إلى الاكتئاب والانزواء أو إلى السلوك العدواني. (عبد الدوسري، 2000، ص

24)

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

##### 5-7-2. المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي لحقت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرةً لنمو المراهق، وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية، ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تتميز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والنفسي السريع للمراهق إلى تغذية كافية حتى يتعرض الجسم وقفته ما يتلاءم للنمو ويكبر من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب بعض الشباب الصحية كالسمنة وتشوه القوام، وقصر النظر وغيرها.

لتنضج الغدد الجنسية وتكتمل وظائفها فإن المراهق قد يغرق ويمارس بعض العادات السيئة كالإستمناء ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء الهادئ والمعنوي الذي يُسَلِّح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

### 3-7-5. المشاكل الإنفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل إنفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة إنفعالات وإدانات للتفاعل بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه فيمشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تتميز الأفعال بسرعة التغير، وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير، وهذا ما ذهب إليه الدكتور أحمد زارع عن الصراعات التي يعانها المراهقونذكر منها:

- صراع عائلي يميل فيه نحو التحرر من قيود الأسرة ومن سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله وأجيال الماضي.
- صراع بين ما تعلمه من شعارات وبين ما يصدر له تفكيره الجديد.
- صراع بين متطلبات الطفولة والرجولة.
- صراع ناتج شعوره الشديد بالرغبة في الجماعة.(عبد الرحمان العيسوي، ص 41 و 43)

### 4-7-5. المشاكل الاجتماعية:

كما أنه معروف على المراهقة أنه يميل إلى العزلة والاعتماد على النفس وإن العزلة أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يجعل المراهق إلى إظهار مظاهر وتميز بالصراحة الغير لائق لتحقيق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإنه فيالنهاية يجد نفسه منبوذا مرفوضا من المجتمع وإن تساعده معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به المرور إلى عواقب وخيمة.

## 5-8. المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية ويكتشف من خلالها موهبه إضافية بتعديل السلوك حيث إنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية ذات تأثير إيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، والروح الرياضية، أي أن اللعب المنظم، تطبيقاً للتلاميذ لقواعد اللعب، تحمل المسؤولية، والتنافس في سياق تعاوني، الذي من شأنه أن ينهما المراهق الرياضي قيماً تربوية، وفق قواعد تربوية تتركز إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، واكتساب القيم الأخلاقية. (جميال إبراهيم، 1991، ص 303)

## 5-9. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل للمساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً للمدرسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التكيف والعيش في حياته ومجتمعهم.

فقد أقرّ الخبراء بعودة المراهق على تقبل الرغبة دون ناحية الغرور والكسب بدون كيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يتقبلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه. (أسامة كامل راتب، 1999 ص 127).

إن الألعاب التي تحققها مختلف الأنشطة الرياضية هي أداة مستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض والتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالعقل والانحطاط والعنف.

## 5-10. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقاً لهذا التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط الرياضي لفترات طويلة أو تخفيفه، لهذا يمكن الاعتماد على

البرنامج المدرسي في الثانوية وتفعيله في برنامج التربية البدنية والرياضية، وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعليم القيادة والانضباط.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمد بوبو، 1999/2000 م، ص 38)

يتضح من العرض السابق أنّ المراهقة تمثل مرحلة نمو شاملة تشمل النواحي الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وتتفاوت مظاهرها بحسب السن والجنس والظروف المحيطة. وقد صنّف الباحثون أنواع المراهقة إلى مكيفة، انسحابية، عدوانية، جانحة، ومتأخرة، كما قسّموها إلى ثلاث مراحل زمنية: المبكرة، الوسطى، والمتأخرة. وتُعدّ الفئة العمرية "15 إلى 17 سنة" من أهم مراحل النمو، حيث تظهر بوضوح الفروق الفردية، وتزداد قدرات التكيف والانتباه والتفكير، كما تبرز خلالها الحاجة إلى الاستقلال والانتماء الاجتماعي. وتؤدي هذه المرحلة دوراً محورياً في إعداد الرياضيين، لكونها تمثل مرحلة النضج البدني والعقلي والانفعالي، ما يجعلها حاسمة في بناء المهارات الحركية وتعزيز الأداء الرياضي وتهيئة الأفراد لتمثيل المنتخبات الوطنية مستقبلاً.



# الجانب التطبيقي



# **الفصل الأول**

## **الطرق المنهجية للدراسة**

## تمهيد

يُعدّ البحث العلمي الوسيلة الأساسية التي تمكّن الباحثين من إيجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية، كما يُسهم في اكتشاف حقائق ومعارف جديدة من خلال جمع المعلومات وتحليلها بصورة منهجية. ويُعدّ البحث العلمي الطريق الأهم نحو التقدّم، حيث يُقاس تطوّر الشعوب بما تُنفقه على البحث العلمي، وبعده الدراسات والبحوث التي تُنتجها، لما تضيفه من قيمة في مختلف مجالات العلوم.

وتتم عملية إعداد البحوث العلمية وفق منهجية محددة، تطورت عبر الزمن لتشمل مختلف عناصر ومراحل البحث. وتُعدّ منهجية الدراسة وإجراءاتها من الركائز الأساسية التي ينبغي على الباحث الإلمام بها، إذ لا يمكن لأي دراسة علمية أن تكتمل دون إطار منهجي واضح. ويُقصد بمنهجية الدراسة : الاستراتيجية المتّبعة في إجراء البحث أو الرسالة العلمية، بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة وحقائق ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع الدراسة. كما أن اعتماد هذه المنهجية يُبعد الباحث عن العشوائية، ويوجّه جهده نحو خطوات منتظمة، تُراعي جميع الجوانب التي تغطي موضوع البحث، وتُمكنه في النهاية من تقديم نتائج وتوصيات علمية ذات مصداقية.(روان الزيدان 2017)

## 1. الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية مهمة تُمكن الباحث من الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية قبل الشروع في تنفيذها بشكل فعلي، حيث تساعده على تكوين فكرة أولية عن بيئة البحث، وتحديد مدى ملاءمتها من حيث الظروف والعوائق المحتملة.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية في الولاية المنتدبة بوسعادة، فقد ارتأينا إجراء دراسة استطلاعية تمهيدية كان الهدف منها ما يلي:

- التعرف على مكان الدراسة ومدى إمكانية تنفيذ البحث فيه.
- الوقوف على الصعوبات المحتملة التي قد تعترض سير الدراسة.
- تحديد العينة المستهدفة وفهم الأجواء الاجتماعية والميدانية المحيطة بها.
- التقرب من أفراد العينة لكسر الحاجز النفسي وتحقيق تفاعل إيجابي خلال جمع البيانات.

## 2. المنهج المتبع في الدراسة

يُعدّ اختيار المنهجية المناسبة من الخطوات الأساسية في أي بحث علمي، حيث تُوجّه الباحث في مختلف مراحل دراسته، وتمنحه إطاراً منهجياً دقيقاً لمعالجة المشكلة المطروحة. وبالنظر إلى طبيعة إشكالية دراستنا، فقد تم اختيار المنهج التجريبي، باعتباره من أهم المناهج العلمية المستخدمة، خاصة في ميدان الدراسات التطبيقية والتدريب الرياضي على وجه الخصوص.

وقد عُرّف المنهج التجريبي بأنه أقرب المناهج العلمية إلى حل المشكلات بطريقة منهجية دقيقة، كما يُعدّ المنهج الوحيد القادر على الاختبار الحقيقي للفروض المتعلقة بالعلاقات السببية، أي تلك التي تبحث في العلاقة بين السبب والنتيجة.

وانطلاقاً من ذلك، تم اعتماد المنهج التجريبي في هذه الدراسة، كونه يقوم في مضمونه العلمي على قياس تأثير متغير معين على ظاهرة ما، ويأخذ بعين الاعتبار العامل الزمني كمكون أساسي في عملية التجريب، وذلك بهدف التحقق من فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى الفئة المستهدفة.

### 3. متغيرات الدراسة

يُعدّ ضبط متغيرات الدراسة عنصراً ضرورياً في أي بحث ميداني، إذ يهدف إلى التحكم في تلك المتغيرات قدر الإمكان، بما يُسهّل على الباحث تفسير وتحليل نتائج الدراسة بشكل دقيق، ويُجنّب الوقوع في العراقيل والصعوبات المنهجية. وفي إطار دراستنا، تم ضبط المتغيرات كما يلي:

عنوان الدراسة: فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة U17

#### 3-1. تعريف المتغير المستقل

- هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة
- هو العامل الذي نريد أن نقيس مدى تأثيره على الموقف.
- تحديد المتغير المستقل: البرنامج التدريبي

#### 3-2. تعريف المتغير التابع

- هو نتيجة التي يقاس أثر تطبيق المتغير المستقل عليها. (صالح بن حمد

العساف، 1416هـ، ص306)

- هو العامل الذي ينتج عن تأثيره العامل المستقل.(عصام حسن الديلمي، علي عبد الرحيم

صالح،2014،ص307)

#### 4. تحديد المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة.

##### 4-1. المتغيرات الداخلية:

تتطلب الدراسة الميدانية من الباحث التحكم في جميع الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية دقيقة، وذلك من خلال ضبط متغيرات الدراسة، ومحاولة عزل أو تقليل أثر المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على النتائج، وخصوصاً على المتغير التابع. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات، حرص الباحث على ضبط المتغيرات كما يلي:

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق في ظروف مناخية متقاربة.

- العينتان متقاربتان ومتجانستان من جميع الجوانب (العمر والوزن والطول)

- تم إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريباً للعينتين وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية.

- قام الباحث بالتخطيط للتمارين التدريبية المقترحة من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرنامج التدريبي لكل المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية ومكان التدريب.

السن: اعتمد الباحث باختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 15 إلى 17 سنة وقد حرس على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، ضابطة).

الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين وبرنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن إجراء التمارين التدريبية كان يوم الثلاثاء على الساعة الثانية مساءً والسبت على الساعة العاشرة صباحاً من كل أسبوع.

## 4-2. مجتمع وعينة الدراسة:

تُعدّ عملية اختيار العينة من الخطوات الأساسية والضرورية في أي عمل علمي، إذ يتعيّن على الباحث أن يختار عينة تتوافق مع طبيعة موضوعه، وتتسجم مع الإشكالية المطروحة، مع مراعاة أن تكون العينة مُمثّلة تمثيلاً صادقاً لمجتمع الدراسة الأصلي.

ويُقصد بـ **مجتمع الدراسة**: تلك المجموعة الأصلية التي تُؤخذ منها العينة، وقد يتكون المجتمع من أفراد أو مجموعات أو كتب أو وثائق أو غيرها من الوحدات التي تحمل خصائص مشتركة. ويُطلق عليه أيضًا في المجال الإحصائي اسم "العالم"، ويُعرف بأنه: "كل الأشياء أو الأفراد الذين يمتلكون خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير محل الدراسة، وتكون هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي".

وقد تمثّل **مجتمع الدراسة** في هذه البحوث بـ لاعبي فريق أمل بوسعادة لفئة أقل من 17 سنة، باعتبارهم الفئة المستهدفة في اختبار البرنامج التدريبي المقترح.

## 4-2-1. تعريف مجتمع الدراسة:

- يعرف مجتمع الدراسة (البحث) بأنه: جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون مشكلة البحث. (محمد عبد الفتاح الصوفي، 2009، ص185).
- يعرف كذلك بأنه: المجموعة الكلية للعناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. (عصام حسن السليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74)
- وفي دراستنا هو: فريق رابطة باتنة الجهوية لكرة القدم (المستوى الأول).

## 4-2-2. تعريف عينة الدراسة:

- تعرف العينة على أنها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (محمد عبد الفتاح الصوفي، 2009، ص186)

- تعرف كذلك بأنها: نموذج يشمل جزءاً من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يعني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات. (عصام حسن السليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74)
- وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (06 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية) و(06 لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة)، وقد تم استبعاد ستة لاعبين آخرين من الدراسة، حيث كانوا يمثلون العين الاستطلاعية للدراسة أما 9 لاعبين فتم استبعادهم نظراً لكثرة تغييبهم عن الحصص التدريبية.

#### 3-4. المجموعة التجريبية:

- وهي المجموعة التي يطبق عليها التجربة، فالمجموعة (أ) في المثال السابق تعد مجموعة تجريبية لأنها أخضعت للتجربة. (صالح بن محمد المسلم، 1416هـ، ص306)
- وتعرف كذلك بأنها: المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي (مستقل) لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها. (عصام حسن السليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص308)
- ويبلغ قوامها 6 لاعبين من نادي أمل بوسعادة لكرة القدم فة أقل من 17 سنة.

#### 4-4. المجموعة الضابطة:

- وهي المجموعة التي تشبه تماماً المجموعة التجريبية في جميع خصائصه وتتماثل معها في جميع الإجراءات عدا تطبيق التجربة فلا تخضع لها فالمجموعة (ب) في المثال السابق تعد مجموعة ضابطة. (صالح بن محمد المسلم، 1416هـ، ص306)
- تعرف كذلك بأنها: تلك المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتكون تحت ظروف عادية. (عصام حسن السليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص308)
- وقد بلغ قوامها 6 لاعبين من النادي.

## 5. تجانس عينة الدراسة:

- من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية، لذلك ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر)، وقد تم ذلك من خلال تطبيق (ت) لعينتين مستقلتين.

القرار	دلالة T	قيمة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الوسائل الإحصائية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.929	-0.91	0.37	1.56	0.24	1.56	الطول
غير دال	1.00	0.00	0.75	15.83	0.98	15.83	العمر
غير دال	0.651	0.467	3.76	49.83	1.158	49.08	الوزن

جدول 06: يمثل تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن.

من خلال الجدول يمكننا استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للطول بلغت قيمة (ت) = -0.91 بمستوى دلالة 0.929 0.05 حولينا أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية، وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.
- بالنسبة للعمر بلغت قيمة (ت) = 0.00 بمستوى دلالة 1.00 0.05 > أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية، وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.
- بالنسبة للوزن بلغت قيمة (ت) = -0.467 بمستوى دلالة 0.651 0.05 > حولينا أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية، وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

## 1-6. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى نتمكن من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية:

### • أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية، وبعض المذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

### • أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها الاختبارات البدنية ، والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 17 U وتخضع له المجموعة التجريبية لعينة البحث.

## 1-6-1. تعريف الاختبار:

- هو مجموعة من المقاييس التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساساً لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشراً للقدر الذي يمتلكه من الخاصية التي يقيسها الاختبار.

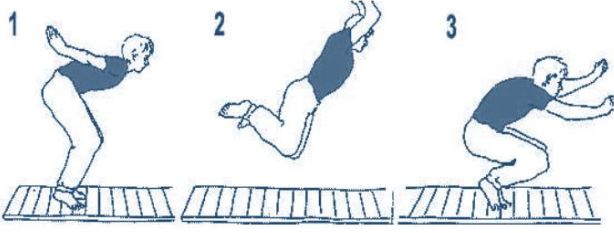
(Ard.1996, p233)

- يُعرف كذلك بأنه مجموعة المقاييس أو المنبهات المصممة بطريقة مرتبة منسقة منظمة تُعرض وتُقاس على الفرد في وقت معين بطريقة كمية أو كيفية أو هما معاً، مما يؤدي في النهاية إلى تفسير النتائج الممكنة للمشكلة المدروسة. (روي محمد، 2014، ص 115)

## 1-6-2. اختبار الوثب العرضي من الثبات:

### - تعريف:

اختبار الوثب العرضي من الثبات سهل الأداء، وهو أحد اختبارات اللياقة البدنية لقياس القدرة المتفجرة، كما يعد أحد المسابقات التنافسية في الألعاب الأولمبية.



الشكل 02 كيفية إجراء اختبار الوثب العرضي من الثبات

- الهدف: قياس القدرة العضلية
- الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- مكان مناسب

- شريط قياس

- استمارة لتسجيل

- كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق

- يقف المختبر خلف خط البداية

- القدمان متباعدتان ومتوازيتان

- يبدأ المختبر بالمرجة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين

- يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة وأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين

- يُعطى ثلاث محاولات متتالية تُحسب له أفضل هذه المحاولات - بالسنتيمتر -

- تم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض اتجاه البداية.

ممتاز	جيد جداً	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جداً
الذكور						
أكبر من 250	241-250	151-160	141-150	131-140	121-130	أقل من 121
الإناث						
أكبر من 200	151-160	141-150	131-140	121-130	111-120	أقل من 111

جدول 07 يمثل مفتاح اختبار الوثب العرضي من الثبات (اختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، ص 12)

### 1-6-3. إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

مواصفات الأداء: يقف اللاعب و رجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة طليقة الى الخلف وعند إعطاء الصافرة يحجل اللاعب المختبر بأسرع ما يمكن الى خط النهاية، تعطى محاولة لكل رجل وتسجل المحاولة الأحسن.

التسجيل: يحسب الزمن بالثانية (الربيعي و المولى، 1988، ص149)



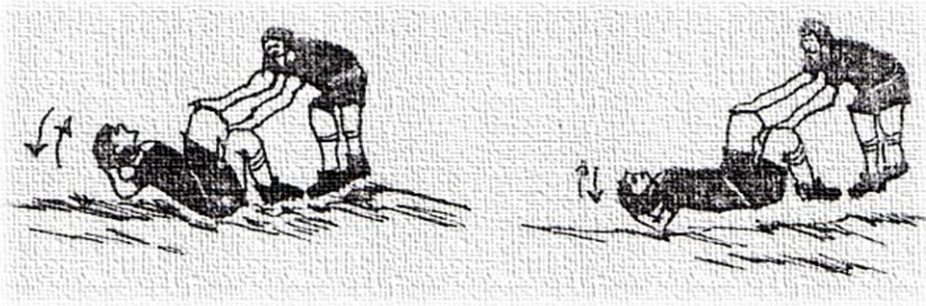
الشكل رقم (03) يمثل إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30متر.

### 1-6-4. إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثانية :

- الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن.

**مواصفات الأداء:** من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة, يقوم اللاعب بثني الجذع أمام الأسفل الى أن يلمس الركبتين بالجبهة ثم يكرر الأداء لأكبر عدد من المرات في 30 ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب المختبر على الأرض.

التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثانية. (الخزاعلة 2009، ص442).



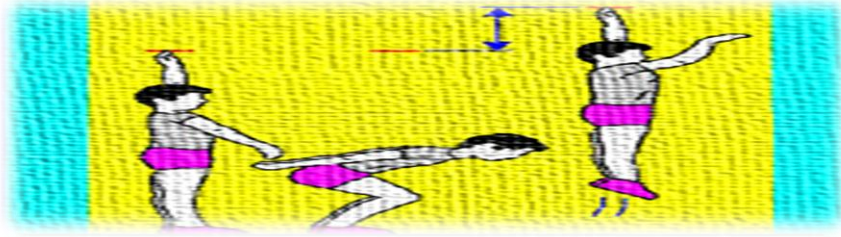
الشكل رقم (04) يمثل إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثانية

### 1-6-5. إختبار الوثب العمودي من الثبات:

- الهدف من الإختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الوثب العمودي للأعلى.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، لوحة مدرجة، طباشير

**مواصفات الأداء:** توضع لوحة بجانب اللاعب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان على أنتحسبالمحاولة الأفضل(علاوي، رضوان، 2001، ص68).



الشكل رقم(05) يمثل إختبار الوثب العمودي من الثبات

## 1-7. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- يُعرفها مقدم عبد الحفيظ: مدى دقة وأساس تكرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

### 1-7-1. ثبات الاختبار:

- والمقصود به: مدى الاتساق أو الانسجام الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وُضع من أجلها.(محمد حسن علاوي، 2008، ص 287)
- يعني كذلك اتساق درجات الاختبار ودقة نتائجه، وتحررها من تأثير المصادفة عندما يُطبق على عينة محددة من الأفراد في مناسبتين متطابقتين يفصل بينهما وقت.
- وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار الوثب العرضي من الثبات باستخدام أسلوب (Test-Retest) لإيجاد معامل ثبات الاختبار، ولقد تم تطبيق الاختبار على 6 لاعبين من نفسالفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 4 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لاستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامجSPSS

القوة المميزة بالسرعة				الاختبارات
اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار الوثب العمودي من الثبات	إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثا	اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م	
06				حجم العينة
0.969	0.812	0.936	0,887	معامل الثبات
0.05				مستوى الدلالة
0,754				قيمة معامل الارتباط بيرسون الجدولية

### جدول 08: يمثل نتائج ثبات اختبارات القوة المميزة بالسرعة

من خلال الجدول يتضح أن القيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت 0,887 في اختبار الحجل على رجل واحدة 30م 0.936 بالنسبة إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثانية و 0,812 والنسبة اختبار الوثب العمودي من الثبات و 0,969 لاختبار الوثب العرضي من الثبات ومن خلال هذا يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط قريبة من 1 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي أي أن الاختبارات ذات درجة ثبات عالية.

### 1-7-2. الصدق:

- يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا لأغراض الذين يودون قياسها (محمد محيي حسين، 1995، ص 192)
- يعني كذلك مدى صلاحية الاختبار لقياس ما يعني أنه يقنيه فعلا (برو محمد، 2014، ص 120)
- وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستعانة بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات التقديرية والذي يقاس بالمعادلة التالية:

$$\text{صدق الاختبار} = \text{معامل ثبات الاختبار}$$

القوة المميزة بالسرعة				الاختبارات
اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار الوثب العمودي من الثبات	إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثا	اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م	
06				حجم العينة
0.984	0.901	0.967	0.941	معامل الصدق
0.05				مستوى الدلالة
0,754				قيمة معامل الارتباط بيرسون الجدولية

### جدول 09: يمثل نتائج معامل صدق الاختبار الذاتي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة

من خلال نتائج الجدول رقم 09 يتبين أن الاختبارات البدنية والتي تقيس صفة القوة المميزة بالسرعة تتميز بدرجة صدق عالية حيث أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة أكبر من قيمة الارتباط بيرسون الجدولية التي بلغت 0,754 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 5 وهذا عند كل القيم المتحصل عليها حسابيا بحيث بلغت أصغر قيمة 0,901 في اختبار الوثب العمودي من الثبات وأكبر قيمة 0,984 في اختبار الوثب الطويل من الثبات وهذا ما يدل على صدق جميع الاختبارات المستخدمة.

### 1-7-3. الموضوعية:

يقصد بها توفر القدر الكافي من الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث على البحث المتمثل في الرأي أو الحكم في عملية إعداد وتصحيح الاختبار، وهذا يتطلب تعليمات محددة لاختبار المراد استعماله وطريقة محددة لتصحيحه، ومفتاح للإجابات، ومن وجهة أخرى يجب أن تكون وحدات الاختبار مفهومة ومصاغة بأسلوب واضح وسلس لا مجال فيه للتأويل المقصود (برو محمد، 2014، ص 119)

تعرف كذلك بأنها: "الميزة الأساسية للمنهج التجريبي، إذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها والمقصود بها أن الباحث يجب عليه أن يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية (برو محمد، 2014، ص 72)

وقد قمنا باتباع كل الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث الذاتية على البحث وهذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا للإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية إعداد تصحيح لها.
- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في الاختبار(الوثب العرضي من الثبات) كما هي دون تأثير أو تعديل فيها بكل أمانة ودقة.

## 1-8. تصميم والمعالجة الإحصائية:

### 1-8-1. تصميم الدراسة

قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات البدنية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، والبيئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الإطلاع على مجموعة من الكتب، والمراجع والمذكرات التي لها علاقة بموضوع ومتغيرات الدراسة، سواء المتغير المستقل(اقترح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة) أو المتغير التابع (تنمية القوة المميزة بالسرعة)

### 1) التمارين التدريبية المقترحة

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة بلاعبي كرة القدم صنف U 17، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم صياغة وتشكيل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة بمعدل حصة كل أسبوع.

### 2) خطوات إعداد التمارين التدريبية

تم إعداد هذا البرنامج بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع المتخصصة في البرامج التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U 17، وعلى مجموعة من الدراسات، والبحوث في طرق وأسلوب التدريب المختلفة في كرة القدم ومن خلال المقابلات

الشخصية مع مدربين وخبراء ومتخصصين في مجال التدريب الرياضي، بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء، وتشكيل هذا البرنامج التدريبي، وقد سمحت لنا هذه الدراسة بالتعرف على مختلف المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة.

### 1-8-2. المعالجة الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة، وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها، ونقدها علما أن لكل بحث وسائل إحصائية متخصصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب، والوسائل الإحصائية التالية:

• برنامج SPSS نسخة 20.

• المتوسط الحسابي.

• الانحراف المعياري.

• اختبار test لعينتين مستقلتين.

• معامل الارتباط بيرسون.

### 1-8-3. خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

#### 1) الدراسة النظرية:

بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر ديسمبر 2024، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

#### 2) الدراسة التطبيقية:

بدأت في نهاية شهر ديسمبر 2024 إلى شهر نهاية شهر مارس 2025، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

- **المجال البشري:** تم التجربة على عينة من لاعبي U 17 فريق أمل بوسعادة والذين كان عددهم 12 لاعب.
- **المجال المكاني:** جرى تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) بلعب الواقع وسط المدينة أمل بوسعادة .
- **المجال الزمني:** وهي الفترة التي تم فيها إجراء البحث و تطبيق اختبارات حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه يبدأ من الفترة الممتدة من نهاية ديسمبر 2024 إلى نهاية فيفري 2025 حيث خصص حوالي شهرين و نصف مخصصة للملاحظات الميدانية عن طريق حضور الحصص التدريبية لفريق أمل بوسعادة بوسعادة، و كذلك حضور العديد من المقابلات الرسمية، و شهر من الدراسة النظرية قمنا بتدوين العديد من الملاحظات التي تخدم موضوع بحثنا كما قمنا من خلال هذه المرحلة توضيح تمارين تدريبية مقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة و قمنا بجمع النتائج و تحليلها و الوصول للاستنتاج العام حول موضوع بحثنا.

### (3) التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها 3 لاعبين من فريق أمل بوسعادة لكرة القدم، ممن لم يتم استهدافهم لاحقًا في التجربة الأصلية، وكانت العينة المختارة تُطابق الشروط العمرية المعتمدة في الدراسة. وقد تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 10 جانفي 2025، ثم أُعيد الاختبار بعد فاصل زمني قدره 4 أيام، أي بتاريخ 14 جانفي 2025.

وقد هدفت هذه التجربة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- حساب خصائص العينة ومدى تجانسها.
- اختبار أداة البحث وتحليل خصائصها السيكومترية، من حيث:
  - الثبات
  - الصدق
  - الموضوعية
- إجراء المقابلات والملاحظات الأولية الميدانية.
- الحصول على الموافقة الرسمية لإجراء الدراسة الأصلية.

#### 4) التجربة الميدانية:

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث إلى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها.
- فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

#### 5) الاختبار القبلي:

- وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد السحامي: 1416هـ، ص 307)
- تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين كليهما (الشاهدة والتجريبية) يوم السبت 18 جانفي 2025 على الساعة 10:00 صباحًا.
- قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء الشروحات كما هو معتاد، ومن ثم تم شرح الاختبار للاعبين، وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح له، وقد تم إجراء الاختبار في ملعب الواقع وسط المدينة بوسعادة (ملعب أمل بوسعادة).

#### 6) الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية:

- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى 16 وحدات تدريبية، زمن كل وحدة مدتها 60 دقيقة، ويتم التطبيق بمعدل حصة واحدة في الأسبوع، والتحديد يوم الثلاثاء على الساعة 16:30 مساءً، وقد تم الشروع في تطبيق هذا البرنامج يوم الثلاثاء 21 جانفي 2025.

#### 7) الاختبار البعدي:

- وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد السحامي: 1416هـ، ص 307)
- تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم الثلاثاء 25 مارس 2025 على الساعة 16:30 مساءً.

## خلاصة

من خلال هذا الفصل المنهجي، تم وضع الأسس العلمية التي بُنيت عليها الدراسة، وذلك لضمان تحقيق أقصى درجات الموضوعية والدقة في الوصول إلى النتائج. انطلقت الدراسة من مرحلة استطلاعية هامة مكّنت الباحث من التفاعل الأولي مع البيئة الميدانية، وفهم واقع الفئة المستهدفة من لاعبي كرة القدم U17 بنادي أمل بوسعادة، مما ساعد على ضبط الإشكالية واختيار الأدوات والطرائق الأنسب للتحقق منها.

وقد تم تبني المنهج التجريبي لكونه الأنسب لطبيعة البحث التي تقتضي قياس أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية. ولضمان مصداقية المعالجة التجريبية، تم تحديد عينة متجانسة وفق معايير موضوعية (السن، الطول، الوزن، مدة الممارسة...) مما يساهم في تقليل التباين العشوائي ورفع دقة النتائج.

كما تم اعتماد مجموعة من الأدوات لجمع البيانات، منها المقابلة والملاحظة والاختبارات البدنية والمهارية، وكلها أدوات تمت معايرتها والتحقق من صدقها وثباتها بما يضمن موثوقية القياسات. وقد روعي في إعداد هذه الأدوات مدى ملاءمتها للفئة المستهدفة وطبيعة النشاط الرياضي موضوع الدراسة.

إن هذا الإطار المنهجي المتكامل لا يهدف فقط إلى تنظيم مراحل العمل البحثي، بل يمثل ضمانة أساسية لتحقيق شروط البحث العلمي الجاد، ويساهم بشكل مباشر في الإجابة الدقيقة عن تساؤلات البحث وقياس مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح. وبذلك يشكل هذا الفصل القاعدة الصلبة التي سيبنى عليها التحليل والمعالجة في الفصول الموالية.

## **الفصل الثاني**

### **تحليل ومناقشة النتائج**

## 2-1. عرض وتحليل النتائج:

### 2-1-1. الفرضية الأولى:

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي، وتحصلنا على النتائج المتضحة في الجدول 11:

الاختبار	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر (ثا)	قبلي	21.26	0.85	7.206
	بعدي	20.09	1.01	
الجلوس من وضع الرقود (مرة)	قبلي	22.15	1.92	11.249
	بعدي	26.90	2.63	
الوثب العمودي من الثبات (سم)	قبلي	28.20	5.37	8.109
	بعدي	31.60	5.08	
الوثب الطويل من الثبات (سم)	قبلي	197.25	15.34	7.832
	بعدي	204.90	16.00	

ت الجدولية عند درجة الحرية 5 ومستوى الدلالة 0,05 هي 0.771

الجدول 10: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة بالاختبارات البدنية

### تحليل ومناقشة نتائج الجدول 11:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة بالاختبارات البدنية يتضح أن المجموعة الضابطة قد حققت في اختبار "الحجل على رجل واحدة" في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (21,26) وانحراف معياري قدره (0,85) وحققت في القياس البعدي متوسط

حسابي قدره (20,09) وانحراف معياري قدره (1,01) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (7,206) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05).

أما فيما يخص نتائج "اختبار الجلوس من وضع الرقود" فقد حققت المجموعة في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (22,15) وانحراف معياري قدره (1,92) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (26,90) وانحراف معياري قدره (2,63) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (11,249) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05) أما فيما يخص نتائج "القفز العمودي من الثبات" فقد حققت المجموعة في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (28,20) وانحراف معياري قدره (5,37) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (31,60) وانحراف معياري قدره (5,08) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (8,109) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05) و فيما يخص نتائج "اختبار القفز الطويل من الثبات" فقد حققت المجموعة في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (197,25) وانحراف معياري قدره (15,34) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (204,90) وانحراف معياري قدره (16,00) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (7,832) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05).

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم تتغير إلى الأحسن أو لم يحدث فيها تغير (على مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة)، وهذا لعدم خضوعها للبرنامج التجريبي وتدربت بشكل عادي، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

## 2-1-2. الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وتحصلنا على النتائج المثبة في الجدول 12.

الاختبار	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر (ثا)	قبلي	22.07	0.69	5.974
	بعدي	21.03	0.96	
الجلوس من وضع الرقود (مرة)	قبلي	20.10	1.58	4.686
	بعدي	23.15	2.75	
الوثب العمودي من الثبات (سم)	قبلي	24.45	3.84	6.892
	بعدي	31.45	6.93	
الوثب الطويل من الثبات (سم)	قبلي	193.00	9.83	6.860
	بعدي	203.10	13.34	

الجدول 12: يبين النتائج القبلية والبعديّة لعينة التجريبية الخاصة بالاختبارات البدنية

### تحليل ومناقشة الجدول 12:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) الذي يمثل النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية الخاصة بالاختبارات البدنية يتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت في اختبار "الحجل على رجل واحدة" في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (22,07) وانحراف معياري قدره (0,69) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (21,03) وانحراف معياري قدره (0,96) فيما كانت قيمة "ت" المحسوبة (5,974) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في "اختبار الحجل على رجل واحدة" في المجموعة الثانية التي استخدمت التدريب الفكري مرتفع الشدة ولصالح القياس البعدي.

فيما أن نتائج "اختبار الجلوس من وضع الرقود" فقد حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (20,10) وانحراف معياري قدره (1,58) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (23,15) وانحراف معياري قدره (2,75) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (4,686) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في "الجلوس من وضع الرقود" في المجموعة الثانية التي استخدمت التدريب الفترتي مرتفع الشدة ولصالح القياس البعدي.

و فيما يخص نتائج "القفز العمودي من الثبات" فقد حققت المجموعة التجريبية الثانية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (24,45) وانحراف معياري قدره (3,84) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (31,45) وانحراف معياري قدره (6,93) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (6,892) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في "اختبار القفز العمودي من الثبات" في المجموعة الثانية التي استخدمت التدريب الفترتي مرتفع الشدة ولصالح القياس البعدي.

أما فيما يخص نتائج "اختبار القفز الطويل من الثبات" فقد حققت المجموعة التجريبية الثانية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (193,00) وانحراف معياري قدره (9,83) وحققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (203,10) وانحراف معياري قدره (13,34) فيما كانت قيمة "ت" المحتسبة (6,860) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2,093) عند درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في "اختبار القفز الطويل من الثبات" في المجموعة الثانية التي استخدمت التدريب الفترتي مرتفع الشدة ولصالح القياس البعدي.

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، ما يدل على حدوث تطور في القوة المميزة بالسرعة نتيجة البرنامج التجريبي.

## 2-1-3. الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

وقد تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين.

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر (ثا)	الأولى	20.09	1.01	3.004
	الثانية	21.03	0.96	
الجلوس من وضع الرقود (مرة)	الأولى	26.90	2.63	4.397
	الثانية	23.15	2.75	
الوثب العمودي من الثبات (سم)	الأولى	31.60	5.08	0.078
	الثانية	31.45	6.93	
الوثب الطويل من الثبات (سم)	الأولى	204.90	16.00	0.386
	الثانية	203.10	13.34	

ت الجدولية عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0,05 هي 0.001

الجدول 12: يبين النتائج البعدية للعينين الضابطة والتجريبية الخاصة بالاختبارات البدنية

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 12:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) الذي يمثل النتائج البعدية للعينين الضابطة والتجريبية الخاصة بالاختبارات البدنية يتضح أن المجموعة الضابطة قد حققت في "اختبار الحجل على رجل واحدة" في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (20,09) وانحراف معياري قدره (01,01) فيما حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (21,03) وانحراف معياري قدره (0,96) و كانت قيمة "ت" المحسوبة (3,004) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2.021) عند درجة الحرية (10)

ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين في "اختبار الحجل على رجل واحدة".

أما فيما يخص نتائج "اختبار الجلوس من وضع الرقود" فقد حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (26,90) وانحراف معياري قدره (2,63) فيما حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (23,15) وانحراف معياري قدره (2,75) و كانت قيمة "ت" المحسبة (4,397) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2.021) عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين في "اختبار الجلوس من وضع الرقود".

أما فيما يخص نتائج "اختبار الوثب العمودي من الثبات" فقد حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (31,60) وانحراف معياري قدره (5,08) فيما حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (31,45) وانحراف معياري قدره (6,93) و كانت قيمة "ت" المحسبة (0,078) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2.021) عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين في "اختبار الوثب العمودي من الثبات".

أما فيما يخص نتائج "اختبار الوثب الطويل من الثبات" فقد حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (204,90) وانحراف معياري قدره (16,00) فيما حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (203,10) وانحراف معياري قدره (13,34) و كانت قيمة "ت" المحسبة (0,386) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والتي قدرها (2.021) عند درجة الحرية (38) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في "اختبار الوثب الطويل من الثبات".

وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن أو حدث فيها تطور (حدوث تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة)، وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية «البرنامج التدريبي» مقارنة مع المجموعة الضابطة، والتي تدربت بشكل عادي ولم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

## 2-2. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U 17، ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء تطبيق اختبار الوثب العريض من الثبات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها وذلك في ضوء الفرضيات المطروحة، والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة:

- **الفرضية الأولى**، والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.
- من البيانات المتحصل عليها ومن تحليل النتائج المتحصل عليها بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول (11) والتي لم تسجل وجود فروق في القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعة الضابطة، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة من صحة الفرضية والتي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 5 بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في صفة القوة المميزة بالسرعة، وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية «البرنامج التدريبي المقترح» واصلت تدريب بشكل عادي.

- وتتفق هذه النتائج مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة عطيش، عيش وسلطاني حمزة 2015، حيث توصلوا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيصفة القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الضابطة، كما أكدت دراسة محمد قرة 2019 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة الضابطة.
- ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة قد تحققت.
- الفرضية الثانية، والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- إن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) والمُوضحة في الجدول (12) والتي سجلت وجود فروق في القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 5 بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة، وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي المقترح) والذي طُبّق على المجموعة التجريبية.
- وتتفق هذه النتائج مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة بورمين فارس 2007، حيث توصل إلى فاعلية تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، كما أشارت دراسة شفيح مسعود

2017 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدى.

ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية قد تحققت.

• الفرضية الثالثة، والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدى لدى المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

• إن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) والمُوضحة في الجدول (13) والتي سجلت وجود فروق في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار البعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10 بين الاختبار البعدى في المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة، وهذه راجعة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي طُبّق على المجموعة التجريبية فقط.

• وتتفق هذه النتائج مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة بوكرايم بقاسم 2007 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية، كما أكدت دراسة محمد قرة 2019 على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية قوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.

- ومن خلال هذا نقول إن فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

## 2-3. الفرضية العامة:

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمستعمل على المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.
- توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات، حيث وجدنا تطابقاً ملموساً بين النتائج والفرضيات المطروحة، وانطلاقاً من نتائج الاختبارات البدنية ومقارنتها بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذلك الدلالات الإحصائية المتحصل عليها، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.
- أما النتائج المتحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة تبين أنها لا توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا راجع إلى عدم إخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي، حيث تدربت وفق طريقتها التدريبية المعتادة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من تطبيق اختبار (ت) والتي تبين وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

## الاستنتاج العام:

- في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها، أمكن التوصل للاستنتاجات العامة الآتية:
- حققت التمارين التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أثراً إيجابياً على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U17.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح صفة القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- أحدث البرنامج التدريبي باستخدام البرنامج بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين، وذلك لتناسبه مع المرحلة العمرية من حيث الشدة والحجم وعدد التكرارات.
- تنمية القوة المميزة بالسرعة مهمة جداً للاعبين كرة القدم، وذلك لضرورتها وأهميتها أثناء المنافسة .
- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية والفيزيولوجية في كرة القدم، ولهذا يجب العمل والتأكيد على ضرورة استخدام هذه الطريقة التدريبية خلال الموسم التدريبي.

## التوصيات و الاقتراحات

- من خلال إجراء بحثنا هذا فقد تسنى لنا اكتشاف وملاحظة أشياء عديدة، منها بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى حقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.
- لذا خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية ومستوى النوادي الرياضية وتتمثل في الاقتراحات الآتية:
- توفير الوسائل والإمكانات البداعوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الجيدة لها.

- ضرورة تسطير برامج استكشافية من طرف الباحثين والاختصاصيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية والفئات الأخرى.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف الصفات والقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة، وهذا ما تبين لنا تقريباً لعدم العمل عليها في البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.
- إدخال المدربين في تربية ودورات تكوينية والملتقيات العلمية والأيام الدراسية حتى يستفيدوا منها ويكونوا على الطور الرياضي العلمي ويتزودوا من خزائهم المعرفية والتدريبية.
- ضرورة منح الفرصة لطلبة الاستغلال معارفهم العلمية المكتسبة من خلال فترة التكوين الجامعي لاستغلالها في مجال تدريب على مستوى الأندية.
- ضرورة زيادة الاهتمام بعملية التقييم وجعلها جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية (من خلال تطبيق وزيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي).
- زيادة اهتمام النوادي بالفئات الشبانية مع توفير الإمكانيات اللازمة والبيئة الملائمة للتدريب والتحصير.
- دراسة خصائص مختلف المراحل السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة وتسطير السلم للبرامج التدريبية وفق متطلباتها كل مرحلة.
- وفيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للأخذ والجدولة، والتي سنوردها في النقاط التالية:
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية وجوانب بدنية أخرى في كرة القدم.
- زيادة الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند كل اللاعبين لما لها من أهمية في حسم النتائج أثناء المنافسات.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على مختلف عناصر اللياقة البدنية.
- إجراء دراسات أخرى حول تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة في مختلف التخصصات الرياضية الأخرى.

- الاعتماد على تمارين البيومتريك وترجمتها بأسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة وتنمية القوة المميزة بالسرعة
- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برامج التدريب الفتري مرتفع الشدة بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية لكل لاعب.

## خاتمة:

بعد رحلة بحثية امتدت على مدار عدة فصول، هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، من خلال دراسة ميدانية أجريت على فرق رابطة باتنة الجهوية. وقد اعتمدنا على المنهج التجريبي لما يوفره من دقة في قياس المتغيرات وضبط للعوامل المؤثرة.

أثبتت النتائج المتحصل عليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، وهو ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المعتمد، كما لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، مما يدعم الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة.

وقد خلص البحث إلى أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة تُعد من الأساليب التدريبية الناجعة في تطوير أحد أهم الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم، ألا وهي القوة المميزة بالسرعة، لما لها من أثر فسيولوجي واضح في تعزيز الأداء البدني للاعبين الشبان، وتكثيف عضلاتهم مع متطلبات اللعب الحديث.

إنّ ما توصلنا إليه لا يعني اكتمال الموضوع، بل يفتح آفاقاً جديدة للبحث والتجريب في مجالات تدريبية أخرى، سواء فيما يخص الصفات البدنية أو الشرائح العمرية المختلفة. كما نوصي بإدراج هذا النوع من التدريب ضمن برامج التكوين القاعدي للأندية الشبانية، مع ضرورة مراعاة خصوصيات الفئة العمرية المستهدفة من حيث الحمل التدريبي ومكوناته.

وفي الختام، نرجو أن تسهم هذه الدراسة في إغناء المكتبة الأكاديمية الوطنية، وأن تكون مرجعاً عملياً يفيد المدربين والمعدّين البدنيين والمهتمين بعلم التدريب الرياضي، والله وليّ التوفيق

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع

1. أحمد إبراهيم، التدريب الرياضي: المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2014.
2. أحمد السباطي، التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
3. أحمد الحاوي، التدريب الرياضي: الأسس والمفاهيم، القاهرة، دار المعرفة، 2001.
4. بلقاسم، علي، مبادئ التدريب الفكري عالي الشدة، الجزائر، دار الكتاب الجامعي، 2003.
5. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
6. حسن أحمد الشافعي، اللياقة البدنية في كرة القدم: المتطلبات والتدريب، القاهرة، دار الفكر الرياضي، 1998.
7. خليل، عبد الله، الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
8. رناح، حسن، التدريب الرياضي والمردود الحركي، بيروت، دار الفكر، 1999.
9. رائد، ناصر، التدريب الرياضي: الأسس والمفاهيم، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1998.
10. روز محمد، التدريب الرياضي الحديث: أسس وتطبيقات، عمان، دار المسيرة، 2014.
11. عبد الحميد، مصطفى، فسيولوجيا الجهد البدني، القاهرة، مكتبة النهضة، 1999.
12. عبد القادر محمد، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، عمان، دار الفكر، 1994.
13. علاوي، محمد حسن، التدريب الرياضي الحديث: التخطيط - التنفيذ - التقييم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
14. علاوي، محمد حسن، مدخل في علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
15. الفاتح، وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
16. فرج، إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.

17. فاطمة السويطي، التدريب الرياضي: مفاهيم وتطبيقات، غزة، مكتبة الرضوان، 2011.
18. كمال جمال الريفي، أسس ومبادئ التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
19. محمد ناهد، أسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الوفاء، 2002.
20. محمد حسن علاوي، أسس ومبادئ التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
21. محمد حسن، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
22. نوري، عبد الإله، تطبيقات في فسيولوجيا التدريب، بغداد، دار العلم، 2001.
23. ناصر، سامي، التدريب الحديث في كرة القدم، بيروت، دار الزهراء، 2005.
24. يوسف، فؤاد، الإعداد البدني في كرة القدم، دمشق، دار الفكر، 2002.
25. يونس، أحمد، اللياقة البدنية والتدريب الفعال، الإسكندرية، دار الإشعاع، 1999.

الملاحق

الحصة التدريبية رقم: 1

التوقيت: 15:00  
المدّة: ساعة واحدة  
الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة  
ميقاتي, قمصان تدريب, صحون.

المرحلة: مرحلة المناهضة  
الموضوع: بدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 03/02/2025

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمان والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15	شرح هدف الحصة, جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالارمئة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		80 %	4 و 10 ثا	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإلتحاق و الجري بسرعة عالية مسافة عشر أمتار حاملا الكرة الطبية 3كغ السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 2

التوقيت: 15:00

المدّة: 1 ساعة و10د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحون.

المرحلة: مرحلة المناهضة  
الموضوع: بدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 06/02/2025

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمان والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15	شرح هدف الحصة, جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالارمى تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		80 %	16	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإلتحاق و الجري بسرعة عالية مسافة عشر أمتار حاملا الكرة الطبية 3كغ السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 3

التوقيت: 15:00

المدّة: 1 سا و 10د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميقاتي, قمصان تدريب, صحنون.

المرحلة: مرحلة المناهضة  
الموضوع: بدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 10/02/2025

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15	شرح هدف الحصة, جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالارمئة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		85 %	16	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإلتحاق و الجري بسرعة عالية مسافة عشر أمتار حاملا الكرة الطبية 3كغ السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 4

التوقيت: 15:00

المدّة: 1 ساعة و10د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميقاتي, قصصان تدريب, صحون.

المرحلة: مرحلة المناهضة  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 13/02/2025

المراحل	الأهداف الجزئية	شرح التمرينات	ح	ش	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	شرح هدف الحصة, جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية.	15	د		مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.
	تحضير بدني خاص	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب وبدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	15	د		التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة
المرحلة الأساسية	تنمية القوة المميزة بالسرعة	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالآتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكتلتنا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الجري الجانبي بين الشواخص ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة مباشرة بعد الانتهاء من الجري الجانبي. السابعة: الإطلاق والجري بسرعة مسافة عشر أمتار بالكرة الطبية وزن 3كغ.	13	د و 40		التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالرامة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة
	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	20	د		البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخسنة التركيز و الانضباط
المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	5	د		التخلص من حمض اللبني الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب

الحصة التدريبية رقم: 5

التوقيت: 15:00

المدّة: 1 ساعة و10د

الوسائل: شواخص، حلقات، كرات، كرة طبية، صفارة

ميكاتي، قمصان تدريب، صحن.

المرحلة: مرحلة المناهضة  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 17/02/2025

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الامن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة، جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية.	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات، فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين، في مساحة ربع الملعب وبدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالرامة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		90 %	13 د و 40 ثا	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالآتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الجري الجانبي بين الشواخص ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة مباشرة بعد الانتهاء من الجري الجانبي. السابعة: الإطلاق والجري بسرعة مسافة عشر أمتار بالكرة الطبية وزن 3كغ.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخسنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 6

التوقيت: 15:00

المدة: ساعة

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحون.

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 20/02/2025

المرحلة: مرحلة المناهضة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب وبدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالارمى تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		90 %	4 و 10 ثا	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالآتي: الورشة الأولى: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3 كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأضلاع. الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكنتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإطلاق بسرعة مع التوقف وتغيير الاتجاه بحيث 10 متر للأمام, 5 أمتار للجري الجانبي ثم 5 أمتار للخلف ثم الإطلاق للأمام. السابعة: تمرين الضغط	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخسنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 7

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 24/02/2025

التوقيت: 15:00

المدة: 1سا و 10د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحنون.

المرحلة: مرحلة المناهضة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب وبدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية بالارمى تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		85 %	13 د و 40 ثا	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالآتي: الورشة الأولى: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأضلاع. الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجنوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإطلاق بسرعة مع التوقف وتغيير الاتجاه بحيث 10 متر للأمام, 5 أمتار للجري الجانبي ثم 5 أمتار للخلف ثم الإطلاق للأمام. السابعة: تمرين الضغط	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخسنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 8

التوقيت: 15:00

المدة: 1سا و 15د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاني, قمصان تدريب, صحن.

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 27/02/2025

المرحلة: مرحلة المناهضة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين, في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية للارمى تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		85 %	16 د	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الجلوس من وضع الرقود. الثانية: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الضغط السادسة: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 9

التوقيت: 15:00

المدّة: 1 سا و 5د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحنون.

المرحلة: مرحلة المناهضة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 03/03/2025

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		90 %	6 و 30 ثا	تقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالتالي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: تمرين الوقوف من وضع الجلوس. الثالثة: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	تقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود.	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 10

التوقيت: 15:00

المدّة: 1سا و 10د

الوسائل: شواخص، حلقات، كرات، كرة طبية، صفارة

ميكاتي، قمصان تدريب، صحن.

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عيد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 06/03/2025

المرحلة: مرحلة المناهضة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات، فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		90 %	13 د و 40 ثا	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: تمرين الوقوف من وضع الجلوس. الثالثة: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود.	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 11

التوقيت: 15:00  
المدة: ساعة واحدة

الوسائل: شواخص، حلقات، كرات، كرة طبية، صفارة  
ميكاتي، قمصان تدريب، صحنون

المرحلة: مرحلة المنافسة  
الموضوع: بدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 10/03/2025

الملاحظات	الوضعيات	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة، الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.		15	شرح هدف الحصة، جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات، فرض الجدية داخل المجموعة		15	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق إلى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		4 و 10 ثا 80 %	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكتلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإنطلاق و الجري بسرعة عالية مسافة عشر أمتار حاملا الكرة الطبية و كع السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقما عثم القيام بالجر خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي الترخلات الخشنة التركيز و الانضباط		20 د	نقسم اللاعبين إلى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبني الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب		5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين لأطراف العليا والسفلية	العودة إلى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 12

التوقيت: 15:00

المدة: 10 و 1سا

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة مطيية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحن.

المرحلة: مرحلة المنافسة  
الموضوع: بدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 13/03/2025

المراحل	الأهداف الجزئية	شرح التمرينات	ح	ش	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	شرح هدف الحصة.جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	15			مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة, الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.
	تحضير بدني خاص	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	15			التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة
المرحلة الأساسية	تنمية القوة المميزة بالسرعة	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكنتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإنطلاق و الجري بسرعة عالية مسافة عشر أمتار حاملا الكرة الطيبة 3كغ السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقدام عثم القيام بالجر خمسة أمتار بسرعة عالية.	16	80 %		التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة
	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	20			البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط
المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين لأطراف العليا والسفلية	5			التخلص من حمض اللبني الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب

الحصة التدريبية رقم: 13

التوقيت: 15:00

المدة: 1سا و 10د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميفاتي, قمصان تدريب, صحون.

المرحلة: مرحلة المنافسة  
الموضوع: بدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 17/03/2025

المراحل	الأهداف الجزئية	شرح التمرينات	ح	ش	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	شرح هدف الحصة.جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	15			مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة, الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.
	تحضير بدني خاص	لعبة التحكم في الكرة: نقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	15			التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة
المرحلة الأساسية	تنمية القوة المميزة بالسرعة	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكتلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإنطلاق و الجري بسرعة عالية مسافة عشر أمتار حاملا الكرة الطبية 3كغ السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقدام عثم القيام بالجر خمسة أمتار بسرعة عالية.	16	85 %		التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة
	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	20			البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط
المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين لأطراف العليا والسفلية	5			التخلص من حمض اللبني الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب

الحصة التدريبية رقم: 14

التوقيت: 15:00

المدة: 10 و 1سا

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحن.

المرحلة: مرحلة المنافسة  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 20/03/2025

الملاحظات	الوضعايات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة، الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة، جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية.	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات، فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		85 %	13 د و 40 ثا	تقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكنتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الجري الجانبي بين الشواخص ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة مباشرة بعد الانتهاء من الجري الجانبي. السابعة: الإنطلاق والجري بسرعة مسافة عشر أمتار بالكرة الطبية وزن 3كغ.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	تقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبني الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرّب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين لأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 15

التوقيت: 15:00

المدة: 10 و 1سا

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحن.

المرحلة: مرحلة المنافسة  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 24/03/2025

المراحل	الأهداف الجزئية	شرح التمرينات	ح	ش	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	شرح هدف الحصة, جري خفيف حول الملعب, القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية.	15 د			مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة, الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.
	تحضير بدني خاص	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	15 د			التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات, فرض الجدية داخل المجموعة
المرحلة الأساسية	تنمية القوة المميزة بالسرعة	تقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالآتي: الورشة الاولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكنتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الجري الجانبي بين الشواخص ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة مباشرة بعد الانتهاء من الجري الجانبي. السابعة: الإنطلاق والجري بسرعة مسافة عشر أمتار بالكرة الطبية وزن 3كغ.	13 د و 40 ثا	90 %		التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة
	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	تقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	20 د			البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التدخلات الخشنة التركيز و الانضباط
المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين لأطراف العليا والسفلية	5 د			التخلص من حمض اللبني الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب

الحصة التدريبية رقم: 16

التوقيت: 15:00

المدة: ساعة

الوسائل: شواخص، حلقات، كرات، كرة طبية، صفارة

ميكاتي، قمصان تدريب، صحن.

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 27/03/2025

المرحلة: مرحلة المنافسة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

المراحل	الأهداف الجزئية	شرح التمرينات	ح	ش	الوضعيات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	شرح هدف الحصة، جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	15 د			مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة، الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.
	تحضير بدني خاص	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	15 د			التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات. فرض الجدية داخل المجموعة
المرحلة الأساسية	تنمية القوة المميزة بالسرعة	تقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3 كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإنطلاق بسرعة مع التوقف وتغيير الاتجاه بحيث 10 متر للأمام، 5 أمتار للجري الجانبي ثم 5 أمتار للخلف ثم الإنطلاق للأمام. السابعة: تمرين الضغط	4 و 10 ثا	90 %		التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة
	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	تقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	20 د			البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التداخلات الخشنة التركيز و الانضباط
المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	5 د			التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب

الحصة التدريبية رقم: 17

التوقيت: 15:00

المدة: 1سا و 10د

الوسائل: شواخص, حلقات, كرات, كرة طبية, صفارة

ميكاتي, قمصان تدريب, صحن.

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 31/03/2025

المرحلة: مرحلة المنافسة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الملاحظات	الوضعيات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة، الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة، جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات، فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		85 % 40 ثا	13 د	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكنتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: الإنطلاق بسرعة مع التوقف وتغيير الاتجاه بحيث 10 متر للأمام، 5 أمتار للجري الجانبي ثم 5 أمتار للخلف ثم الإنطلاق للأمام. السابعة: تمرين الضغط	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التداخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسي المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين للأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم: 18

التوقيت: 15:00

المدة: 15 و 1سا

الوسائل: شواخص، حلقات، كرات، كرة مطيية، صفارة

ميفاتي، قمصان تدريب، صحن.

المرحلة: مرحلة المنافسة "الإياب"  
الموضوع: الجانب البدني  
الهدف: تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

الموسم الرياضي: 2024-2025

الفئة: أقل من 17 سنة

المكان: ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

التاريخ: 03/04/2025

الملاحظات	الوضعايات	ش	ح	شرح التمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
مراعاة جميع ظروف الأمن والسلامة، الانضباط الاحترام من أجل السير الحسن للحصة.			15 د	شرح هدف الحصة، جري خفيف حول الملعب، القيام بعملية الإحماء لجميع أطراف الجسم. القيام بتمارين التقوية العضلية	تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التسخينات الجيدة لتفادي الإصابات، فرض الجدية داخل المجموعة			15 د	لعبة التحكم في الكرة: تقسم الفريق الى مجموعتين، في مساحة ربع الملعب و بدون مرمى يلعب الفريقين بلمستين ثم بلمسة واحدة.	تحضير بدني خاص	
التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة		85 %	16 د	نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل ثلاثة لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الاولى: تمرين الجلوس من وضع الرقود. الثانية: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طيية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكنتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الضغط السادسة: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. السابعة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجر خمسة أمتار بسرعة عالية.	تنمية القوة المميزة بالسرعة	المرحلة الأساسية
البحث عن الفعالية أمام المرمى تفادي التداخلات الخشنة التركيز و الانضباط			20 د	نقسم اللاعبين الى فريقين لإجراء مباراة تطبيقية بوجود حارسى المرمى بحيث يكون عدد لمسات الكرة غير محدود	ممارسة تطبيقية بين اللاعبين	
التخلص من حمض اللبن الهدوء و الانضباط احترام الزميل والمدرب			5 د	يقوم المدرب أو أحد اللاعبين بالإشراف على أداء تمارين الإطالات العضلية للاعبين لأطراف العليا والسفلية	العودة الى الهدوء الإطالات العضلية شرب الماء	المرحلة الختامية