

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني



كلية / معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب : عثمانة ياسين

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع  
الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون  
كرة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة المسيلة	الأستاذ : عروسي عبد الرزاق
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	الأستاذ : بن سالم سالم
مناقشا	جامعة المسيلة	الأستاذ : ورنيق يوسف

السنة الدراسية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

قال تعالى: ( لئن شكرتم لأزيدنكم ) سورة إبراهيم آية (07) صدق الله العظيم  
نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق  
في سبيل إنجاح هذا العمل.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف \*بن سالم سالم\*  
الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا من الأساتذة والطلبة  
وأصدقاء

ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة.



إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دري

إلى التي هي رفيقتي وسبيلي إلى اللجنة غاليتي الوحيدة أي

إلى أغلى وأعز إنسان إلى قلبي وعقلي أبي رحمه الله

إلى كل أصدقائي

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	البسملة	
	شكر و عرفان	
	فهرس الموضوعات	
	فهرس الجداول والأشكال	
	مقدمة	
	<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
3	التدريب الرياضي	1
3	مفهوم التدريب الرياضي	2-1
3	التدريب الفتري	3-1
3	التدريب الفتري منخفض الشدة	1-3-1
3	التدريب الفتري مرتفع الشدة	2-3-1
4	مكونات حمل طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة	3-3-1
5	السرعة	2
5	مفهوم السرعة	1-2
5	أنواع السرعة	2-2
6	أهمية السرعة	3-2
6	مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة	4-2
7	العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في السرعة	5-2
7	المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة	6-2
8	السرعة الانتقالية	7-2
8	مفهوم السرعة الانتقالية	1-7-2
8	فيزيولوجيا السرعة الانتقالية والحركية	2-7-2
9	أسس تدريب السرعة الانتقالية والحركية	3-7-2

9	طرق تنمية السرعة الانتقالية	4-7-2
10	السرعة الانتقالية بالكرة	8-2
10	مفهوم السرعة الانتقالية بالكرة	1-8-2
10	أهمية السرعة الانتقالية في كرة القدم	2-8-2
11	تدريبات السرعة الانتقالية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة القدم	3-8-2
11	صفات لاعب كرة القدم	3
12	المراهقة وخصائص الفئة العمرية اقل من 17 سنة	4
12	المراهقة	1-4
13	- أنواع المراهقة	2-4
13	مراحل المراهقة	3-4
13	خصائص المرحلة العمرية اقل من 17 سنة	4-4
13	- التعريف بفئة اقل من 17 سنة	1-4-4
13	مميزات فئة اقل من 17 سنة	2-4-4
15	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	5-4
16	أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين	6-4
16	مشاكل المراهقة	7-4
17	المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي	8-4
17	تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق	9-4
18	خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق	10-4
18	الدراسات السابقة والمشاهدة	5
20	التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة	4-5
20	الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة	5-5
<b>الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة</b>		
21	الكلمات الدالة	1
22	الإشكالية	2
23	أهداف الدراسة	3
23	أهمية الدراسة	4
23	فرضيات الدراسة	5
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>		

25	الدراسة الاستطلاعية	1
25	المنهج المتبع في الدراسة	2
25	مجتمع وعينة الدراسة	3
27	مجالات الدراسة	4
27	ضبط متغيرات الدراسة	1-4
27	أدوات جمع البيانات	5
30	إجراءات التطبيق الميداني للأداة	6
31	الأساليب الإحصائية	7
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>		
33	عرض و تحليل النتائج	1
33	عرض وتحليل اختباري 30م سرعة دون كرة و 20م سرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة	1-1
35	عرض وتحليل نتائج اختبار 30م سرعة دون كرة و 20م سرعة بالكرة للمجموعة التجريبية	2-1
37	عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعدين بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختباري 30م سرعة بدون كرة و 20م سرعة بالكرة	3-1
39	عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	2
41	مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة	3
<b>الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات</b>		
43	الاستنتاجات	1
43	الاقتراحات	2
43	الأفاق المستقبلية للدراسة	3
	المراجع المعتمدة في الدراسة	4
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

### فهرس الجداول

رقم الجدول	المحتوى	الصفحة
1	يوضح مكونات حمل طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة	4
2	يبين تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة	26

30	يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبارات	3
33	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الشاهدة في اختبار 30م سرعة دون كرة	4
34	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20م سرعة بالكرة	5
35	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30م سرعة دون كرة.	6
36	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة.	7
37	دلالة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة.	8
38	دلالة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة.	9

### فهرس الأشكال

رقم الشكل	المحتوى	الصفحة
1	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار 30م سرعة دون كرة للمجموعة الشاهدة.	33
2	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار اختبار 20م سرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة.	34
3	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار اختبار 30م سرعة دون كرة للمجموعة التجريبية.	35
4	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار اختبار 20م سرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.	36
5	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة.	37
6	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة.	38

## مقدمة:

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

فالمطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلفت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً لاسيما وان تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوي عالي من القوة والسرعة، اعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه.

ولقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إيماناً بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وتخصيص اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي صفة هامة لدي لاعبي كرة القدم وخاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية (أسامة كمال راتب ، 2000، ص 30-31)

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها ومن بين هذه الطرق طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التي يعرفها أحمد عربي عودة " هو الأسلوب الذي يقوم به الرياضي بتكرار مسافة عدة مرات و معه راحة محدودة بين تلك التكرارات مع مراعات قطع تلك المسافة أو الأجزاء في أزمدة محدودة و تتميز التمرينات فيها بالشدة المرتفعة إذ تبلغ نحو 80 إلى 90 % من أقصى مستوى الفرد (د أحمد عربي عودة ، 2014 ، ص 175).

وكما أن التدريب الفترتي من أحد الطرائق التدريبية، التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبية والذي تتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة، و يعتبر التدريب الفترتي مرتفع الشدة من أنواع التدريب الفترتي الذي يهدف أساساً إلى تنمية السرعة وتحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة...إلخ ، حيث تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية و تحسين قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول.

وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة .

ومن خلال دراستنا هذه أردنا أن نعرف أثر التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم . ويشمل مخطط دراستنا ما يلي:

- ✓ الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.
- ✓ الإطار العام للدراسة.
- ✓ الإجراءات الميدانية للدراسة.
- ✓ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- ✓ استنتاجات واقتراحات.

النص الأول



الخلفية النظرية  
والدراسات السابقة  
والمشابهة



الدراسات النظرية:

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

**1-التدريب الرياضي:****1-1-ماهية ومفهوم التدريب :**

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة . ( بسطويسي احمد، 1999، ص24)

**1-2- مفهوم التدريب الرياضي:**

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجهازه يتة للأداء. ( وجددي مصطفى الفاتح ،مُجد لطفى السيد ،2002،ص13).

يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" ( بسطويسي أحمد ،1999،ص24).

**1-3- التدريب الفترتي:**

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، أول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي راندل. ( كمال جميل الرضي ،2004،ص216)

**وتنقسم طريقة التدريب الفترتي على نوعين:****1-3-1- التدريب الفترتي منخفض الشدة:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي ) ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأوكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي على تأخر ظهور التعب . (الفاتح، السيد، 2002، 326)

**1-3-2-التدريب الفترتي مرتفع الشدة :**

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها(تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوى العظمى على درجة معينة وفيه نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة(الدين الأوكسوجيني) عقب كل أداء وآخر كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إل تأخر الإحساس بالتعب (الفاتح، السيد،2002،ص323)

ويذكر كمال جمال الرضي بأن هذه الطريقة تتصف بالشدة القصوى وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى % 90 من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، ولكن بشكل عام يجب أن

يكون الحجم قليلا " بسبب ارتفاع الشدة " لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم والعكس صحيح، أما بالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقات القلب لمعيار حقيقي لاستخدام الراحة، وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية أو عند وصول دقات القلب إلى 100-120 دقة ثم يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية، ويجب أن لا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة دقات القلب إلى ما كنت عليه قبل بدء التمرين. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 218)

ويشير أحمد بسطوسي بان الجهود العالي الشدة الذي يتميز به الحمل الفترتي المرتفع الشدة والذي في حدود % 85 من قدرة اللاعب يحسن في نسبة استهلاك الأوكسجين فقط، بل على مساحة المقطع العرضي للعضلة، عندما تتعرض للإجهاد تثار وينظم ذلك التكرار وفترات الراحة المستحسنة والمناسبة لتلك الشدة، وبذلك تتحسن ليس فقط السرعة بل القوة والسرعة والذي يساعد في ذلك زيادة عدد شعيرات الدموية التي تسمح بوجود أوكسجين أكثر، وبذلك يهدف التدريب الفترتي الشديد بأن تكون عدد مرات التكرار للتمرين كافية لتنشيط تكوين شعيرات دموية جديدة من تكبر عدد تلك الشعيرات وبذلك يمكنها تغطية مساحة أكبر من الألياف العضلية المتنامية نتيجة التدريب ونتيجة التدريب المقنن والمستمر بالحمل الفترتي مرتفع الشدة والذي يعمل على اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع ليسمح بمرور مزيد من الأوكسجين والأملاح المعدنية كالفوسفات و البوتاسيوم، هذا بالإضافة إلى بعض الخمائر في العضلات العاملة، وهذا كله من إحدى أسباب تأخير التعب و لفترة طويلة. (بسطوسي، 1999، 306)

### 1-3-3-مكونات حمل طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

شدة التمرين :	= 80-90 % في تمارين الجري. = 60-75 % في تمارين القوة (مقاومات)
عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين:	10-30 ثانية لكل من المقاومات والجري
فترات الراحة البيئية:	راحة إيجابية غير كاملة.
عدد مرات تكرار التمرين:	10-15 للجري. 8-10 للتقوية .

الجدول رقم (01) : يوضح مكونات حمل طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة. (حماد، 2001، ص214)

#### أ- أهدافها :

- تطوير التحمل الخاص.
- التحمل اللاهوائي.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة .

#### ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)

- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

### ج- مميزات طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

- تعمل هذه الطريقة على تنمية صفة التحمل الخاص

- تحمل القوة و تحمل السرعة

- و السرعة والقوة القصوى و القدرة العضلية .

- تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب إلى 02 كنتيجة لشدة الحجم المرتفع أي حدوث ما يسمى بالدين الأكسوجيني عقب كل أداء و آخر.

- يعمل على تنمية قدرة العضلات في التكيف على المجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب .

### 2-السرعة :

#### 2-1- مفهوم السرعة :

يشير مفهوم السرعة إلى مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن و تؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات و في هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن عنصر السرعة باعتباره أحد عناصر اللياقة البدنية إنما يرتبط ارتباطا قويا بعناصر اللياقة البدنية الأخرى المطلوبة للاعب كرة القدم حيث تؤثر فيها كما تتأثر بها ، وفي ذات الوقت يعتبر عنصر السرعة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب ، و من ثم في أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربون عند انتقاء الصغار في بداية انضمامهم بالأندية ، إذ تشير التحليلات العلمية الفنية إلى أن سرعة الأداء المهاري الخططي و سرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات في نتائج المباريات بشكل مباشر. (مفتي إبراهيم ، 2014 ، ص 39).

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

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

وفي المجال الرياضي تعرف بأنها " تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن وترتبط

السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية" . (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، 1997، ص 50)

#### 2-2- أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي: (البسطوسي احمد ، ص 148).

أ- سرعة رد الفعل

ب- سرعة الحركة الوحيدة

ج- سرعة تردد الحركة

هذه الأشكال أو الأنواع من السرعة تظهر صفة السرعة التي يمكن حدوثها في الحركات الرياضية، فيقال هذه سرعة الجري عند العداء، وسرعة اللكم عند الملاكم ، سرعة الهجوم عند لاعبي كرة القدم.. الخ من الأنواع المختلفة من السرعات التي تميز كل رياضة على حدى.

وتحديد سرعة اللاعب يكون بأجهزة خاصة، وتتميز صفة السرعة بالخصوصية بمعنى أن يكون هناك ارتباط بين أشكالها المختلفة (سرعة رد الفعل. السرعة الحركية. السرعة الانتقالية) أو لا يوجد ارتباط على الإطلاق أو هناك ارتباط بسيط وهذا يعني كذلك أن اللاعب الذي لديه سرعة رد الفعل ممتازة لا يعني أن يكون لديه بالضرورة سرعة حركية جيدة، أو اللاعبين الذي يمتلكون سرعة تردد عالية من الضروري أن يكون لديهم سرعة قصوى وهكذا ولذلك لتحديد الحالة التدريبية للاعب من الناحية السرعة يجب أن تقاس هذه الأنواع المختلفة على حدى.

فعلى سبيل المثال لو أننا أردنا معرفة مستوى الحالة التدريبية (الفورمة) لصفة السرعة عند لاعبي كرة القدم فمن الضروري معرفة سرعة رد الفعل والسرعة القصوى، ولو افترضنا أن اللاعب سيء من ناحية رد الفعل فهذا يعني أن اللاعب سوف يتأخر في وضع الكرة في مكانها المناسب أثناء اللعب وما يترتب عليه من نتائج وكذلك فيما يخص السرعة القصوى فإذا كان اللاعب في حالة هجوم فالمطلوب أن يجري بسرعة معينة لتحقيق الهدف، وعدم تحقيق هذا المستوى يعني ضياع الفرصة ما يترتب عليها من نتائج. (البسطوسي احمد ، ص 151)

### 2-3- أهمية السرعة:

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح المهارات الحركية. (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص91)

- سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية و بدنية هي :
- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب و القيام بالتعديل اللازم في أقل وقت.
- قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
- القدرة على رد الفعل السريع خلال تطورات اللعب الغير متوقعة .
- القدرة على القيام بحركات دورية و غير دورية بدون كرة و بوتيرة سريعة .
- القدرة على التنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم و ضيق الزمن .
- القدرة على التسيير السريع و الناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءته المعرفية و التقنوتكتيكية.( كمال جميل الرضي، 2004 ، ص 09 )

2-4- مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة : الطاقة المستخدمة في ترمينات السرعة يتم تزويدها من النظام اللاهوائي " بدون لاكتات يستخدم عند الركض لمسافات بين 30 و 60 م بشدة 95 إلى 100 % من السرعة القصوى و مصدر

الطاقة هذا يستمر لمدة 6 ثوان على الأكثر و يحتاج اللاعب عند تمرين هذا النوع من أنظمة الطاقة إلى أن تكون العضلة في أتم الاستعداد البدني). (www . arabscoach . com.2016)

## 2-5- العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في السرعة :

✓ **العامل الوراثي:** يقصد به نوع الألياف العضلية و النسبة الغالبة منها في تكوين النسيج العضلي لدى الشخص و التي يتم اكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أكبر في إمكانية توفر السرعة لديه.

✓ **خصوصية نشاط التدريب الرياضي:** ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية إلا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف و هو السرعة الحركية.

✓ **المرونة و المطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات و المفاصل و الأربطة بتمرينات المرونة و المطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

✓ **النظام الطاقوي:** من المعروف أن مخزون ATP و PC في العضلة قليل و هي تقدر ب 3 مول عند السيدات و 6 مول عند الرجال و بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب 100 م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها.

✓ **العضلات و المفاصل المستعملة في السرعة :** السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم و مفاصله فالخطوة مثلا تنقسم على أساس 3 مفاصل: ( مفصل الورك ... مفصل الركبة ... مفصل الكاحل )، أما العضلات فلها أهمية كبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة و بالأخص المقربة الكبرى و الخيطية والتي لها تأثير كبير في تغيير الاتجاه. (المكتبة الرياضية العلمية، 2016).

## 2-6- المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة :

بناء على ما سبق توضيحه عند مناقشة فيزيولوجيا كل من سرعة رد الفعل و السرعة الانتقالية و الحركية أصبح من الميسر علينا فهم مكونات و خصائص الحمل بالنسبة لتدريبات السرعة عموما ، إلا أن تلك التدريبات تستلزم بعض المتطلبات الأساسية التي يمكن حصرها فيما يلي :

✓ **تحديد نوعية السرعة و أولويتها:** تختلف طبيعة كل نشاط رياضي من حيث نوعية السرعة التي يتطلبها الأداء كما تختلف أولوية عنصر السرعة في الأنشطة الرياضية ، و لذلك فإن الخطوة الأساسية التي يمكن أن يبني عليه تخطيط برنامج تدريبي للسرعة هي تحديد نوعية السرعة و أولويتها بالنسبة لنوع الرياضة بشكل عام ، و بالنسبة لكل لاعب بصفة فردية خاصة ، و يمكن تحقيق ذلك من خلال تنفيذ الواجبات التالية:

- تحسين رد الفعل و سرعة انطلاق البدء

- تحسين زمن تزايد السرعة .

- تحسين طول الخطوة في العدو .

- زيادة تردد معدل الخطوات .

- تحسين تحمل المسرعة.

✓ **شدة الأداء** : يجب أن يكون مستوى شدة أو سرعة الأداء بالحد الأقصى أو قريبا منه . بحيث لا يقل عن 75/100 % و يفضل أن تكون الشدة عند مستوى 90 % للأنشطة التي تستمر فترة أداؤها من دقيقة إلى دقيقتين ، وتبلغ 100 % للأنشطة ذات فترة الأداء الأقل من ذلك مع مراعاة أن تدريبات القوة المميزة بالسرعة تتطلب إتقان الأداء المهاري أولا قبل الأداء بالسرعات القصوى ، و ذلك حتى يتجنب اللاعب الإصابات و حتى يسهل في نفس الوقت تصحيح الأخطاء الفنية ، و تعتبر عملية التدريب على الأداء المهاري بسرعة بطيئة ثم ربطها بالسرعات العالية من المهام الصعبة بالنسبة للمدرب ، ولذلك يقترح على سبيل المثال عند العدو لمسافة 75 م أن يقوم العداء بالتركيز على الأداء المهاري لمسافة 40 م الأولى بسرعة أبطئ ، ثم يبدأ بعد ذلك بزيادة سرعته تدريجيا للمسافة المتبقية و هي 35 م.

✓ **السرعة وتركيز الانتباه** : لا يستطيع الفرد أن يركز انتباهه و تفكيره في أشياء كثيرة و في وقت واحد و لذا يجب على رياضي السرعة أن يركز تفكيره فقط في الواجب الحركي الملقي على عاتقه و هو الوصول إلى أقصى سرعة أداء ممكنة ، و فشل اللاعب في تركيز الانتباه يؤدي إلى انخفاض سرعته إلى أقل من القصوى و عند الاستعداد لانطلاق البداية في مسافات العدو إن يكون تركيز اللاعب أو السباح مثلا على أول حركة عضلية سيقوم بها و هل ستكون حركته بالذراعين أم بالرجلين و سكون تركيز اللاعب في ذلك أكبر من تركيزه على استجابة رد الفعل ستكون أبطأ نظرا لأنه سوف يقوم بعد عملية سماء الطلقة بتحويل انتباهه من سماع صوت طلقة البداية ، لأن اللاعب إذا ركز انتباهه على صوت الطلقة فإن الصوت إلى الحركة . (www . arabscoach com.2016)

## 2-7- السرعة الانتقالية :

### 2-7-1 - مفهوم السرعة الانتقالية :

وهي السرعة القصوى التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمقدار القوة العضلية التي يبذلها الرياضي ، والتي ينتقل بها مركز الثقل من حركة الأطراف وباستمرار مثل حركة السباحة والتجديف والجري وركوب الدراجات .

ولكي تتحرك الأطراف بصورة سريعة لابد من وجود قوة عضلية تعمل على تحريكها ولسرعة الانتقال أهمية كبيرة سواء في الحركات المتماثلة المتكررة وكذلك في الألعاب الرياضية المختلفة مثل كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم ويبدل الجسم في أثناء الجري مجهودا كبير للتغلب على قوى :

■ قوى وعوامل طبيعية تتمثل في العظام والعضلات وأخرى كالتوافق العصبي العضلي .

■ قوى وعوامل خارجية مثل التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية ومقاومة الهواء . ( احمد عربي عودة، ص 175-176 )

ويعرفها فريدريك لمبرتيرين بأنها " سرعة ونوعية تنقل اللاعب من مكان إلى آخر عند البدء بالحركة بسرعة ضعيفة أو

منعدمة " .(Frédric Lambertin, 2000, P 77)

### 2-7-2- فيزيولوجيا السرعة الانتقالية والحركية :

يرتبط نوع السرعة الحركية و الانتقالية فيزيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه أن يقوم بوظيفته من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة Stimulation و عمليات الكف Inibition للخلايا العصبية ، و كذلك الاختيار الدقيق و التنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية و من خلال ذلك فقط يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة السرعة الحركية ، و على الجانب الآخر ترتبط السرعة الانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة ، و التي سيأتي الحديث عنها تفصيلا ، و العضلة يجب أن تكون مجهزة للقيام بهذه الانقباضات ، من حيث قدرتها على الانطلاق السريع أو في عملية تزايد السرعة التي تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية و الانعكاسات العصبية و المكونات المطاطية داخل العضلة ذاتها، و قدرة العضلة على الانقباض بأقصى سرعة لها ، كما أن قدرة العضلة على الارتخاء و المطاطية تعتبر عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية و الأداء المهاري. (2016، [www.arabscoach.com](http://www.arabscoach.com))

### 2-7-3- أسس تدريب السرعة الانتقالية والحركية:

هناك بعض الأسس الفيزيولوجية التي تضمن استمرار عملية تنمية السرعة الحركية و الانتقالية ، و يمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي:

- **شكل التمرينات المستخدمة:** يجب أن تأخذ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية ، بمعنى أن تدريبات السرعة للعدائين يتم استخدام نفس تدريبات العدو و في حالة الرمي أو الوثب تؤدي الحركات بنفس الشكل الذي تؤدي عليه في المهارة الأصلية ، حيث أن تدريب السرعة أساسا هو ( تدريب للجهاز العصبي و الألياف العضلية السريعة ) و لا يمكن أن يتم التكيف الفيزيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفيزيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة.

- **طريقة التدريب و السرعة المستخدمة :** يمكن أن تؤدي تدريبات السرعة تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى عملية التكيف الفيزيولوجي للحركة وفقا للسرعة المطلوبة و التردد الحركي المستهدف و القوة الداعمة لذلك ، فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو أن يقطع اللاعب سباق 400 م في دقيقة فإنه يمكنه أن يتدرب على أجزاء هذه المسافة ليقطعها في الأزمنة التي تحقق هذا الهدف ، و بذلك يكون زمن 200 م في التدريب هو 30 ثانية و زمن 100 م هو 15 ثانية . و بهذا الشكل نضمن أن يتدرب اللاعب على نفس السرعة و نفس قوة الانقباض و نفس عدد الخطوات و طولها. لذا فإن طريقة التدريب التي تساعد على تحقيق ذلك هي طريقة تدريب المراحل التي يعقبها فترة الراحة ( التدريب الفترى و التكراري ) . (2016 . [www.arabscoach.com](http://www.arabscoach.com))

### - 2-7-4- طرق تنمية السرعة الانتقالية:

الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة ، كما هو الحال في منافسات الركض في ألعاب القوى ، والسباحة ، والتجديف ، والدراجات ، كما تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم و كرة السلة و كرة اليد ... الخ و ينصح بعض خبراء التدريب بمراعاة النقاط التالية لتدريب سرعة الانتقال:

- بالنسبة لشدة الحمل: التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ، وان يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء. (مُحَمَّد حسن علاوي ، ص 157)
  - بالنسبة لحجم الحمل: التدريب باستخدام المسافات القصيرة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب ، لذا ينصح الخبراء باستخدام :
  - من 10 إلى 30 م للاعب كرة القدم. (مُحَمَّد صبحي حسنين ؛ 1999 ، ص 76).
  - الجري السريع من أوضاع بداية مختلفة .
  - الجري السريع مع تغيير السرعة أثناء الجري.
  - الجري لمسافة 20 م من البدء العالي. (أحمد عربي عودة ، ص 183).
- وينبغي أن يتميز حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة بالقلة ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد (الركض 30م أو السباحة 20م مثلاً) من 5-10 مرات مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، على أن يتناسب ذلك طبقاً للخصائص الفردية للرياضي ونوع النشاط الذي يختص فيه مع مراعاة إن كثرة التكرار المغالي فيه تؤدي إلى ظهور التعب ويظهر ذلك في الأداء الخاطئ للحركات.

## 2-8- السرعة الانتقالية بالكرة :

### 2-8-1- مفهوم السرعة الانتقالية بالكرة :

وتعني قدرة اللاعب على التحرك و الانتقال بالحركة بأقصى سرعة ممكنة من مكان إلى آخر و في مناطق ضيقة بوجود خصم أو بدونه ويتم التحرك إما بشكل مستقيم إما بشكل عرضي أو طولي أو قطري مع تغيير الاتجاه و تكون الخطوات قصيرة و موزونة و متقاربة مع المحافظة على الكرة و السيطرة عليها كما عرفها مفتي إبراهيم" هي سرعة التحرك بالكرة في اتجاهات مختلفة من الملعب مع السيطرة عليها. (عادل تركي حسن ، 2009 ، ص 19).

وتحقيق التوازن بين الانطلاق بالكرة و بين مقدرة اللاعب على التصرف بسرعة خلال تحركه بها (مفتي إبراهيم ، ص 131).

### 2-8-2- أهمية السرعة الانتقالية في كرة القدم :

باعتبار أن السرعة الانتقالية بالكرة هي قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة و الكرة بجوزته فإن هذه الأخيرة عاملاً من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة و إن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الانتقالية في خط مستقيم أو بدون كرة و لكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب و إن صفة السرعة الانتقالية بالكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب و سرعة التفكير و سرعة التبديل من حركة إلى أخرى. (ملخص دراسة لوسام نجيب اصليوة ، 2012).

و لهذه المهارة أهمية خاصة في كرة القدم إذ تحدد مقدرة اللاعب على الوصول إلى المكان الذي يرغب بالوصول إليه بأقصر زمن ممكن بالكرة ، حيث تعتبر السرعة الانتقالية بالكرة من المهارات المهمة في رياضة كرة القدم حيث أن اللاعب في أشد الحاجة لهذه المهارة في أثناء مجريات اللعب إذ يحتاج إلى الحركة و التنقل داخل الملعب بسرعة عالية للوصول إلى المرمى أو مراوغة الخصم أو إيجاد حلول أخرى. (قاسم حسن حسين ، 1993 ، ص 84).

**2-8-3- تدرّيبات السرعة الانتقالية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة القدم :**

عند تنمية السرعة المرتبطة بمهارة كرة القدم يراعى أن يكون التركيز في البداية على صحة الأداء الجيد للمهارة ، و تكون سرعة الأداء في البداية بطيئة ثم تزداد حتى تصل إلى السرعة القصوى و بطبيعة الحال فإن الأداء الجيد للمهارة بسرعة بسيطة له عيوبه إذ أنه لا يمكن اللاعب من الإحساس بطبيعة الأداء الحقيقي للمهارة ، كما أن ربط الأداء المهاري بالسرعة القصوى له صعوبته التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد و هما :

- الجري و التنقل بالكرة.
- المحافظة على سرعة الجري و التنقل بالكرة.

ولتجنب ذلك ينصح بالآتي:

- أن تكون السرعة أثناء التدريب قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج بسهولة للأداء بالسرعة القصوى ، و من جهة أخرى يمكن اللاعب التحكم في الأداء المهاري بالكرة.

- يكون التدريب على أداء المهارة باستخدام سرعات متغيرة و اتجاهات مختلفة .(هاشم ياسر حسن ، 2011 ، ص 113).

**3- صفات لاعب كرة القدم :**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.(حسن عبد الجواد،ص 25-27)

✓ **الصفات البدنية :** من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندعش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها بتناسق عام و تام .(موفق مجيد المولى ،ص 9).

✓ **الصفات الفيزيولوجية:** تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية كذلك و النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب مهما كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف

الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارداً من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. ( موفق مجيد المولى - ص 62 )

✓ **الصفات النفسية :** تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه

من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- **التركيز:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالباً ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه. (بجي كاظم النقيب ، 1990- ص 384)

- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني.

- **التصور العقلي :** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

- **الثقة بالنفس :** هي توقع النجاح و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . ( أسامة كامل راتب، ص 117 )

- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

**4-المراهقة وخصائص الفئة العمرية أقل من 17 سنة:**

**4-1-المراهقة :**

هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere و معناه التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد ، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد " 11 - 21 ". (حامد عبد السلام زهران، 2001 ، ص 323)

أما إيريك سون فعرفها على أنها الهوية الشخصية في الناتج الإيجابي لمرحلة المراهقة و تكوين بالمثل فإن اضطرابات الدور أو الفشل في الإجابة على أسئلة تتصل بالهوية هو الناتج السلبي لهذه المرحلة. (مُجد عودة الرموي ، 2008. 33-34).  
يعني مصطلح المراهقة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج ، و تمتد مرحلة المراهقة من سن 13 إلى 19 تقريبا، 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 احمد همشري، 2013 ص119).

#### 4-2- أنواع المراهقة:

- ✓ المراهقة التكيفية : هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شئ ، نحو الإشباع المتزن و تكامل الاتجاهات المختلفة. ( خليل ميكائيل معوض ، 1994 ، ص 449).
- ✓ المراهقة الانسحابية : تتسم بالانطواء و العزلة الشديدة و السلبية و التردد و شعور المراهق بالنقص و عدم الملائمة .
- ✓ المراهقة العدوانية المتمردة : هي مراهقة متمردة ثائرة ، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة. (مُجد مصطفى زيدان ، 1995، ص 19).
- ✓ المراهقة الجانحة : تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدواني تتميز بالانحلال الخلفي و الانهيار النفسي (مُجد مصطفى زيدان ، 2004 ، ص 162).
- ✓ لمراهقة المنحرفة : هي صورة مبالغه و متطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية. (خليل ميكائيل معوض، ص 450).

#### 4-3- مراحل المراهقة :

يقسم زهران المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية و هي :

✓ المرحلة المبكرة : و تستمر من 12 إلى 14.

✓ المرحلة الوسطى: من 15 إلى 17.

✓ المرحلة المتأخرة : من 18 إلى 20.

وفي دراستنا هذه نهتم بالمرحلة الوسطى التي يمر بها الإنسان و هي من 15 إلى 17.

#### 4-4- خصائص المرحلة العمرية اقل من 17 سنة :

##### 4-4-1- التعريف بفئة اقل من 17 سنة:

وتمتد من 15 إلى 17 سنة و يلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره و تسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه و تكيفه مع حاجاته النفسية و البيولوجية و يجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات و بذلك في تقابل الطور الثانوي من التعليم ، و تسمى باسم الغرابة لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك و حساسية زائدة. (فيروز ماهي زرافة، 2008، ص 179)

##### 4-4-2- مميزات فئة اقل من 17 سنة :

✓ النمو البدني و الحركي: تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة

حجم الجسم و تناسق الطول مع الوزن ، و على ضوء التناسق بين طول العظام و حجم العضلات يزداد في نهاية هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي ، و يرتفع الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة و زيادة رشاقة الأداء الحركي و هادفته و إمكانية الاقتصاد في بذل الجهد ، بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل ، مع هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية . ( أحمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 66 ) .

✓ **النمو العقلي** : لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية فقط إذ تتميز هذه الأخيرة من الناحية

النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية و النمو العقلي عموماً ، فهو تلك التغيرات الطارئة على الأداء السلوكي للأطفال أو الناشئين المختلفين في أعمارهم الزمنية و هذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعاً ما . لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محمداً هاماً في تقييم قدرات المراهق و استعداداته و من القدرات العقلية نذكر :

- **التذكير** : تبنى 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 و يرتبط بغيره من الخبرات .

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

- **الانتباه** : يزداد الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه ، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و سهولة و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء . ( أحمد زكي صالح ، 1996 ، ص 120 ) .

- **الميول** : تنضج الميولات في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتمامه بموضوع ما ، و هو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي .

- **التخيل** : يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان ، له وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق ، فهو أداة ترويحية كما أنه مسرح للمطامع غير محققة . ( محي الدين مختار ، 1990 ، ص 166 ، 168 )

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

✓ **النمو الانفعالي** : تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثيراً كبيراً بطبيعة التنشئة الاجتماعية و العادات و التقاليد

السائدة في المجتمع ، فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و بحقه في التحرر و الاستقلالية و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته و فسر له طريقة موضوعية كثيراً من الموضوعات الغامضة عليه الاحتلام ، العادة السرية و الأمراض التناسلية و غيرها ، فإن ذلك كفيل باختفاء كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيص أهم مظاهرها فيما يلي :

- التردد في تحمل المسؤولية

- نقص الثقة في النفس و فرط 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. (محي الدين مختار ، ص 168).

✓ **النمو الاجتماعي:** يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، و أن تعترف به جماعة و تقدره ، و يحاول تحقيق ذلك عن طريق الملابس الزاهية و الحديثة و التصنع في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات أكبر من مستواه الفكري، فالمراهق يشعر في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المستويات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها، إلا أنه لا يجد تجاوبا لمقترحاته مما يجعله يعتقد أن أفكاره مرفوضة و هذا الشعور يزداد بزيادة مرات الفشل و في هذه الفترة تزداد درجة الرغبة في مقاومة السلطة المفروضة من الأسرة و المدرسة و المجتمع العام حيث يعتبر كل تدخل من والديه في شؤونه الخاصة نوعا من السيطرة فيقابله بالعصيان. (محي الدين مختار ، ص 92)

✓ **النمو الجسمي:** تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى و الفتاة بصورة واضحة و يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة و تصبح عضلات الفتيان أطول و أثقل من الفتيات .

في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسم و تظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ، و يزداد الجذع و الصدر و يحدث ارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور و تصل الإناث في من السادس عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي و بعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن و الطول يستمر إلى غاية 24 سنة.

إن أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتي و الفتاة و بصفة خاصة يزداد نمو الجذع و الصدر و يصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا. (قاسم المندلاوي، 1990، ص 55)

#### 4-5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو و التطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي : فالمنتخبات القومية و تكتسي المراهقة أهمية كونها: (بسطوسي احمد، 1996، ص 187)

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في مستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة
- مرحلة انفراج سريعة في المستوى على البطولة " الرياضة على المستويات العالية.
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين و الذين يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية و الوطنية.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير و تثبيت في مستوي للقدرات و المهارات الحركية
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات الفنية و مهارات الحركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة انتقاء الموهوبين .

## 4-6- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

-إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

-التقليل من الأوامر والنواهي .

-مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي . (معروف زريق، 1986، ص 15)

## 4-7- مشاكل المراهقة :

## ✓ المشاكل النفسية :

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

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني. (عبد الرحمن العيسوي، 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.

## ✓ المشاكل الصحية :

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام. وقصر النظر ونتيجة

لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

#### ✓ المشاكل الانفعالية :

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير (نوما جورج خوري، 1986 ص 123) والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور أحمد عزت راجع " عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة. (عبد الرحمن العيسوي..ص41، 43)

#### ✓ المشاكل الاجتماعية :

كما أنه معروف على المراهقة انه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.

#### 4-8- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي :

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث إن " ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية ، والروح الرياضية ، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية، والتنافس في سياق تعاوني ، الذي يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك ، واكتساب القيم الأخلاقية". (مخائيل إبراهيم سعد، 1991، ص303).

#### 4-9- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً 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 تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعبير وللتنفيس من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الاحباطات والعنف .

#### 4-10- 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 لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني الفترات طويلة و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

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

#### 5-الدراسات السابقة والمشابهة :

5-1-الدراسة الأولى تحت عنوان : مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صف أكابر. (لنيل شهادة ماستر 2016 جامعة بسكرة)

- صاحب الدراسة: بن نونة أحمد حذيفة.

- الهدف من الدراسة :

-على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين (الطريقة التكرارية، الطريقة الفترية مرتفعة الشدة) في تطوير القوة المميزة - للتعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

-المنهج المتبع : المنهج التجريبي المقارن وهذا للتأكد من صحة فرضيتنا

-العينة : عبارة عن مجموعة من اللاعبين كرة القدم الفئة الأكبر في البطولة الشرقية للولاية الوادي وعددها 32 لاعب وتم اختيارهم عشوائياً من ناديين مختلفان وذلك أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين .

**-الأدوات المستعملة في الدراسة:**

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري

الاستنتاجات :

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

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

- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عناد مختلف الفئات العمرية بالأخص الفئات الشبانية.

**5-2-الدراسة الثانية تحت عنوان:** أثر تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين في كرة

القدم . (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2013) .

**-صاحب الدراسة:** الجمال صبري فرج و مُجَّد بجاي عطية. (، كربلاء . العراق .(2014)

**- فرضية البحث :**

هناك تأثير إيجابي لتمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية و بعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة كربلاء.

**- أهداف البحث :**

• وضع و إعداد تمارين رشاقة لتطوير السرعة الانتقالية .

• التعرف على تأثير تمارين مقترحة للرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية

**- منهج البحث :** المنهج التجريبي .

**- المجال البشري :** لاعبي كرة القدم في أندية مركز محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2013-2014.

**- المجال الزمني :** 01 أوت 2013 - 01 أبريل 2014 .

**- المجال المكاني :** ملعب كرة القدم النادي العراق و جامعة كربلاء.

**- الاستنتاجات :**

• التمرينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية لدى اللاعبين الشباب .

• التمرينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين المهارات .

**5-3-الدراسة الثالثة تحت عنوان :** اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير متطاولة السرعة وبعض المتغيرات

الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم (ماجستير ) جامعة بابل / العراق 2002

**-صاحب الدراسة :** رافع صالح فتحي .

**-الهدف من الدراسة :** اثر التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى

حكام كرة القدم الدوليين.

**-المنهج المتبع :** المنهج التجريبي

- عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة منهم بالطريقة العملية في حكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز العراقي والبالغ عددهم 16 حكما دوليا وتم تقسيمهم إلى 4 أفواج من اجل عمل الاختبار وقد تم تحديد بعض الشروط للعينة:
- أن يكون الحكام الدوليين معتمدين ومسجلين في سجلات الاتحاد العراقي لكرة القدم
- أن يكون الحكام من الذين يشاركون في تحكيم مباريات دوري أندية النخبة ممتازة في الدوري العراقي
- أن يكون الحكام الدوليين ملتزمين بإجراء التدريبات المنتظمة

#### -الوسائل:

- الوسيط الحسابي - الانحراف المعياري.

#### -الاستنتاجات :

- إن محاولة السرعة تعاد مسفة مطورة بأسس علمية قائمة على تحليل الفسيولوجي.
- في وقت الراحة لم تؤثر تمارين المطاولة السرعة في معدل النبض أي لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليتيه .
- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمارين تطوير مطاولة السرعة .

#### 5-4- التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة :

من خلال قراءة واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة تبين أن هناك اتفاق كبير من حيث الأهداف إذ أن جل الدراسات تناولت موضوع برنامج تدريب مقترح لتطوير الصفات البدنية (السرعة) ويتضح لنا جليا أن جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي لحل مشكلتهم لكونه أدق المناهج التي تسمح بفعل ذلك والذي استخدمته في هذه الدراسة الحالية. وفي ما يخص العينات كانت كلها مختارة بالطريقة العمدية ومقاربة العدد ومن نفس الجنس ذكور وقد اشتركت جميع الدراسات في طريقة وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات البدنية و المهارة كل حسب هدفه , فضلا عن الطرق الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار استيوذنت ومعامل الارتباط بيرسون وكذلك كانت النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات نفر بان البرامج التدريبية المطبقة أدت إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والمهارة.

#### 5-5- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات السابقة والتي تناولت اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير الصفات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم أمكن تحديد الاستفادة التطبيقية من هذه الدراسات في توجيهي.

- تفيد هذه الدراسات في إعداد وصياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة ومشكلة البحث وأهدافه وفروضه .
- تحديد المتغيرات المتعلقة بالمحددات قيد الدراسة وسبل تحديد الاختبارات وأدوات القياس المستخدمة في إجراءات البحث .

• تفيد هذه الدراسات السابقة في أسلوب اختيار العينة.

• توجه إلى اختبار انساب الأساليب والقوانين والمحاولات الإحصائية المنامية لطبيعة البحث.

كما نسترشد معظم الدراسات السابقة عند تفسير نتائج الدراسة الحالية

- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها-

## الفصل الثاني



الإطار العام للدراسة



- \* الكلمات الدالة
- \* إتسالية الدراسة
- \* أهداف الدراسة
- \* أهمية الدراسة
- \* فرصيات الدراسة

## 1-الكلمات الدالة :

## 1-1- التدريب الفكري المرتفع الشدة :

- لغويا: يقال درب فلانا على الشئ أي عوده و مرنه.

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

## - التعريف الإجرائي:

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

## 1-2-السرعة:

- لغويا:تسارع ويسرع إسراعاً بمعنى إلى تنفيذ الأمر (يوسف شكري فرحات، 2006 ص 216).

-اصطلاحا : قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. (مهند حسين البشتاوي، ، 2010، ص342).

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

## 1-3-السرعة الانتقالية بالكرة :

- اصطلاحا: هي سرعة التحرك بالكرة في اتجاهات مختلفة من الملعب مع السيطرة عليها وتحقيق التوازن بين الانطلاق بالكرة ومقدرة اللاعب على التصرف بسرعة خلال تحركه بها. (مقي إبراهيم ، ، 2010، ص131).

-إجرائيا: هي الجري بالكرة بسرعة مع السيطرة عليها والانتقال في أرجاء الملعب قصد المراوغة أو الهروب من الخصم والاتجاه نحو المرمى .

## 1-4-المراهقة :

-لغويا: هي من الفعل راهق،وراهق الغلام أي بلغ الحلم وبلغ حد الرجال.(علي فاتح الهنداري ، 2002، ص289).

-اصطلاحيا: يعني مفهوم المراهقة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج وتمتد مرحلة المراهقة من سن 13 إلى 19 تقريبا ، بينما يشير بعضهم بأنها تمتد من سن 11الى 21 سنة تبدأ هذه المرحلة بالبلوغ الجسمي وتنتهي بوصول الطفل إلى النضج في مظهر النمو المختلفة .

-إجرائيا: هي مرحلة عمرية هي أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن اطواره المختلفة و الترقى في مجال الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات داخلية وخارجية.

## 1-5-كرة القدم:

- تعريف لغوي : (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني " ركل الكرة بالقدم " فالأمريكيون يعتبرون(foot balle) ما

يسمى عندهم الريفي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) . (رومي جميل، 1986، ص 5)

### -تعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل، 1986، ص 50، 52)

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

### 2- الإشكالية:

إن اهتمام دول العالم بتدريب اللاعبين في كرة القدم، وتوفيرهم لمراكز التدريب والأكاديميات، والاهتمام بعملية البرمجة التدريبية بالاستعانة بأهم الطرق والوسائل الحديثة التي تساعد اللاعبين على تفجير قدراتهم وإظهار مواهبهم جعل منهم أسياد هذه اللعبة على الساحة العالمية وذلك من خلال اللاعبين المحترفين في الدوريات العالمية.

فالتدريب الحديث في كرة القدم مبني على أسس علمية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، {إن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إلا إذا تسلحت بالعلم والعمل الجاد وإن تأسيس عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل كما له ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرقى بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى}. (خليفة شيلي، 2011، ص 5).

كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء ونجد أن التدريب طرق مختلفة، ومن بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية صفة أو حركة أو شيء معين ، كما إن الإعداد البدني أصبح يلعب دورا مهما ورئيسيا في تحضير اللاعبين خاصة في تطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط (سرعة، تحمل، قوة)، إذ أصبح هو العنصر الأساسي في خطة التدريب السنوية ، ومن هاهنا فإن التدريب على العوامل البدنية و المهارة يحتاج وقت في برامج الإعداد لدى اللاعبين في كرة القدم .

ومن بين الصفات التي يمكن تطويرها وتنميتها نجد صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة ، لما لها من أهمية في كرة القدم فهذه الصفة يمكن تطويرها وتنميتها من اجل تحسين والرفع من مستوى الأداء. ومن هنا يجدر بنا أن نطرح السؤال التالي:

هل للبرنامج لتدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة؟

ويندرج تحت سؤال هذه الدراسة مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 متر سرعة دون كرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 متر سرعة بالكرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30متر جري سرعة دون كرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20متر سرعة بالكرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي اختبار 30 متر سرعة بدون كرة و اختبار 20 متر سرعة بالكرة؟

### 3-أهداف الدراسة :

- دراسة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتأثيرها في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.
- إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية على مجموعة من لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

### 4-أهمية الدراسة:

- محاولة العمل بطريقة حديثة في التدريب بالاعتماد على النظريات التدريبية المعاصرة.
- أهمية الجانب التطبيقي الذي يهدف إلى تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة للارتقاء بالجانب المهاري والبدني للاعب كرة القدم .
- إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال الأداء البدني والمهاري.
- إضافة مرجع علمي للمكتبة بصفة عامة وللمهتمين بصفة خاصة.

### 5- فرضيات الدراسة :

#### 5-1- الفرضية الرئيسية :

- يوجد اثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

#### 5-2- الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة واختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية .

## الفصل الثالث



الإجراءات الميدانية  
للدراصة

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

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة (وجيه مجوب، 1993 ص 253).  
إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لذا أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراتهِ الأولى حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية للطالب الباحث.

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لفريق بئر ماضي لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات التدريب للفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات لتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل ، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات .

**1-1- المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:**

جرت هذه الدراسة في ملعب حمام الضلعة و ضمت الدراسة الاستطلاعية 4 من اللاعبين لإجراء الاختبارات عليها يوم 5 فيفري 2019 على الساعة 17:00 وأعيدت نفس الاختبارات على نفس المجموعة بعد أسبوع وذلك يوم 12 فيفري 2019 .

وكان الهدف من هذه الدراسة: الحصول على الصدق والثبات والموضوعية للاختبار المختار للعينة الاستطلاعية.

**2- المنهج المتبع في الدراسة:**

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التّربية البدنية والرياضية  
يعرف المنهج التجريبي هو المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسرّشداً ومستنيراً بوسيلة الملاحظة ومستنداً على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية، وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص 32)

**3- مجتمع وعينة الدراسة :**

تكون مجتمع البحث من لاعبي ما قبل الشرفي لكرة القدم لموسم 2019/2018 صنف اقل من 17 سنة لولاية المسيلة، أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 24 لاعب لعينة الدراسة ، تم استبعاد 4 لاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين .

تعرف العينة على أنها : " إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (عينة قصدية) وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين هما:

أ - **العينة التجريبية**: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، وتضم (10) لاعبين من فريق بئر ماضي لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

ب- **العينة الشاهدة**: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، وتضم (10) لاعبين من فريق بئر ماضي لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

ج- **تجانس مجموعات البحث**:

وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة من خلال محاولة تقريب المجموعتين التجريبية والضابطة وتكافئها قبل البدء في تطبيق الدراسة لمتغير العمر والطول والوزن، لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن القول بأن مجموعات الدراسة متجانسة.

الوسائل إحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة T	دلالة T	الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
العمر	15.80	0.87	15.50	0.70	0.81	0.43	غير دال
الوزن	60.10	5.36	59.80	5.43	1.14	0.89	غير دال
الطول	1.47	0.26	1.72	0.28	1.23	0.25	غير دال

جدول رقم (02): يبين تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال الجدول يمكننا استنتاج مايلي:

- بالنسبة للعمر بلغت قيمة  $T = 0.81$  بمستوى دلالة  $0.43 < 0.05$  أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

- بالنسبة للوزن بلغت قيمة  $T = 1.14$  بمستوى دلالة  $0.89 < 0.05$  و  $0.89$  انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.  
- بالنسبة لطول بلغت قيمة  $T = 1.23$  بمستوى دلالة  $0.25 < 0.05$  و  $0.25$  انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

#### 4-مجالات الدراسة:

تقسم مجالات الدراسة إلى ثلاث أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، والمجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي كالآتي:  
أ - المجال البشري: تمت التجربة على عينة من فريق بئر ماضي لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة البالغ عددهم 24 لاعب من بينهم 4 للدراسة الاستطلاعية 20 للدراسة الأساسية .  
ب - المجال المكاني : لقد تم تطبيق جميع اختبارات القبليّة و البعدية وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية في ملعب حمام الضلعة -ولاية المسيلة-  
ج - المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق الاختبارات في الموسم الرياضي (2019/2018) في الفترة الواقعة ما بين 5 مارس 2019 إلى 14 أبريل 2019 .

#### 4-1- ضبط متغيرات الدراسة:

- عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.  
- المتغير المستقل : هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة.  
-تحديد المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.  
-المتغير التابع:هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله .  
-تحديد المتغير التابع :صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة.

#### 5-أدوات جمع البيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:  
-أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.  
-أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار بدني و مهاري والذي أجري على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم تطبيق وحدات تدريبية باستخدام تدريب الفترتي المرتفع الشدة التي تساهم في تحسين صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة، وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

### 5-1- الاختبارات المستخدمة:

-**تعريف الاختبار:** عرفه وجيه محجوب على انه "أنو قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة." (وجه محجوب، 1989، ص254)

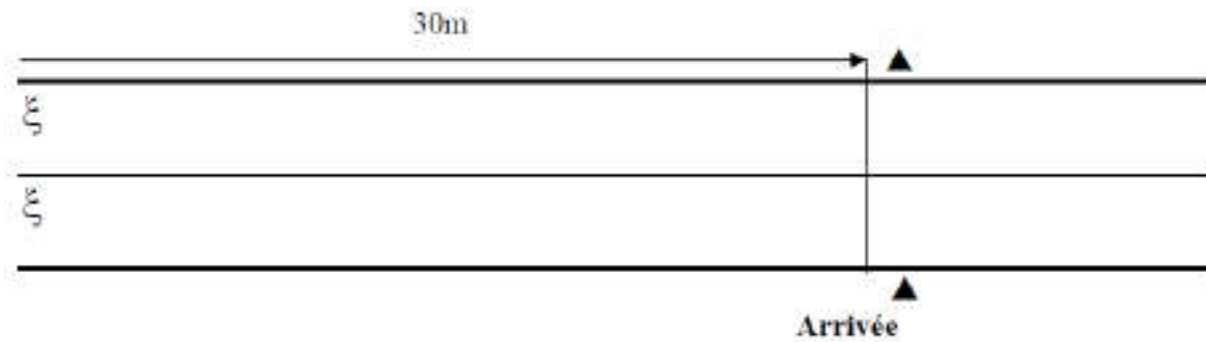
ولقد إستخدمنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

✓ اختبار 30م سرعة : (مُجد حسن علاوي، 2008، ص211).

-**هدف الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية للاعب دون كرة.

-**أدوات اللازمة:** ملعب ، صافرة ، ميقاتي ، أقماع.

-**وصف الأداء :** يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية عندما يعطي المدرب الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية يقوم المدرب بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه لاعب .



الشكل رقم (07): يمثل اختبار قياس السرعة الانتقالية 30م.

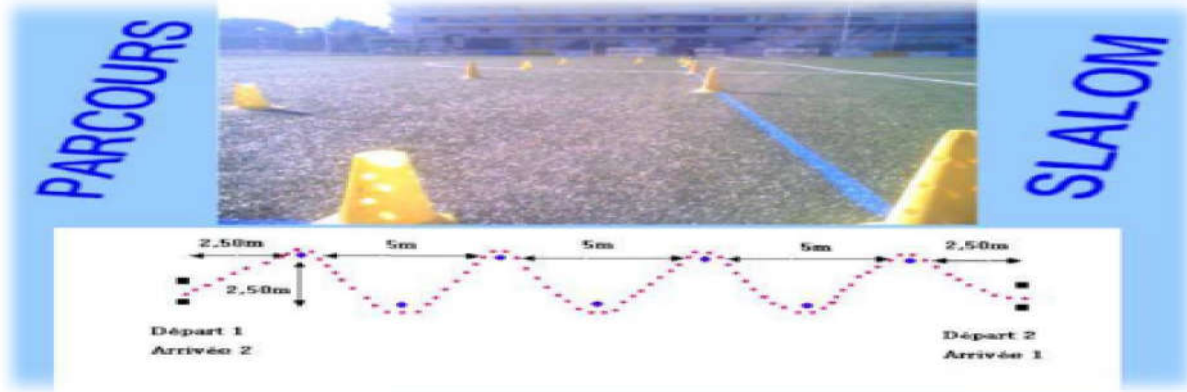
✓ اختبار 20م سرعة بالكرة : (classefoot06,skyrock,2016)

-**هدف الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية للاعب بالكرة.

-**الأدوات اللازمة :** ملعب ، صافرة ، ميقاتي ، أقماع، أعمدة بلاستيكية. كرة.

-**وصف الأداء :**

يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية متخذاً وضعية البدء العالي، عندما يعطي المدرب الإشارة بالصافرة ينطلق المختبر بأقصى له باستعمال الكرة خلال الاعمدة البلاستيكية في مسار على شكل حرف Z حتى خط النهاية، يقوم المدرب بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه لاعب .



الشكل رقم (08): اختبار السرعة الانتقالية بالكرة 20م

### 5-2- الخصائص السيكومترية للاختبار ( الأداة):

✓ ثبات الاختبار: هو مدى استقرار ظاهرة معينة ، أي إن الاختبار يعطي لنا نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة من اللاعبين عددهم (04) لفريق بئر ماضي وبعد أسبوعين وفي نفس الوقت أعدنا نفس الاختبارات على العينة ، واستخدمنا معامل الارتباط " بيرسون " لمعرفة مدى ثبات الاختبار ، فكانت النتائج المحصل عليها كالآتي :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

- نتائج ثبات اختبار 30م سرعة \* 0,98.
- نتائج ثبات اختبار 20م سرعة بالكرة 0.89.
- وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات .
- ✓ صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "بيرسون"

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات للاختبار}}$$

- نتائج صدق اختبار 30م سرعة 0.99 .
- نتائج صدق اختبار 20م سرعة بالكرة 0.94 .

✓ الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كماه موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (ابراهيم انسي، 1974ص75)

النتيجة	معامل الصدق الذاتي	نتيجة الدلالة	معامل الثبات	n	اختبارات
ثابت وصادق	0,99	دال	0,98 *	04	اختبار 30م سرعة
ثابت وصادق	0,94	دال	0.89		اختبار 20م سرعة بالكرة
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 معامل الصدق الذاتي= الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

الجدول (03): يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبارات

من خلال ماسبق ومن الجدول رقم (10): يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي ، وبذلك نقول بأن الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ثابتة ، مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

6- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

6-1- الوسائل البيداغوجية :

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل و الأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في ملعب حمام الضلعة وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي :

-اختبارات بدنية ، ميقاتي ، صافرة ، أقماع ، أعمدة بلاستيكية ، كرة ، استمارة تسجيل البيانات .

6-2- الوحدات التدريبية: وتم تنفيذ الوحدات التدريبية بإدراج تمارين التدريب الفترتي المرتفع الشدة على المجموعة

التجريبية وعزلها عن المجموعة الشاهدة التي بقيت في التدريب الطبيعي، وكانت التمرينات عبارة عن تمارين مختارة الهدف منها تنمية صفة السرعة ، و التي أدرجت في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وكان من بين الأسس لاختيارها:

- مراعاة الهدف من الدراسة.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب.

• مراعاة التكرار المناسب لكل تمرين.

و تكونت الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء كما يلي:

**أولاً: الجزء التمهيدي:** و الذي يعمل على وصول اللاعب إلى تهيئة كاملة لأجهزة الجسم للقيام بمجهود بدني ، مع حركات خاصة بالتوازن الحركي للعينة التجريبية، وتهيئة المفاصل والأربطة وإطالة العضلات العاملة ومدته 25 دقيقة.

**ثانياً: الجزء الرئيسي:** وهو عبارة عن إدراج نوعين من التمارين في كل حصة ، حيث خصص النوع الأول من التمارين لتطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة ، أما النوع الثاني فقد خصص لتطوير السرعة الانتقالية بالكرة (كما هو موضح في البطاقات الفنية المدرجة ضمن الملاحق الخاصة بالمذكرة ) و هذا بمدة زمنية تصل 40 دقيقة لمجموع التمرين .

**ثالثاً: الجزء الختامي:** وهي عبارة عن حركات تعطى بغرض الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية مع استرخاء عصبي عضلي، ومدته 15 دقيقة.

### 6-3- التجربة الرئيسية :

- تحتوي على 10 وحدات تدريبية.

**-القياس القبلي:** تم إجراء القياس القبلي قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 5 مارس 2019 إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بعد تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة).

**- القياس البعدي:** تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 14 أبريل 2019 على العينة التجريبية مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب إجراءات البحث التي اتبعت أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

### 7- الأساليب الإحصائية:

تم حساب المعطيات و تقديم نتائج الدراسة و تفسيرها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

**-المتوسط الحسابي:** يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ...، سن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي (على لصيف، محمود السامرائي، 1973، ص 75-76).

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث X المتوسط الحسابي.

مجموع X هو مجموع القيم .

N عدد الأفراد.

- الانحراف المعياري : وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55).

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

حيث S2 الإنحراف المعياري.

$\sum X^2$  مجموع مربع الدرجات.

$(\sum X)^2$  مربع مجموع الدرجات .

n عدد أفراد العينة.

- اختبار " ت "ستودنت (t. student):

طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية ويستخدم اختبارات القبول أو رفض القيم بمعنى آخر اختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي ، وفي حالة العينات اقل من 30 لاعب. (رودي شيتمر، ترجمة عابد ضيف ، حمود السامري ، 1974 ، ص 137 )

- معامل الارتباط بيرسون:

هدفه معرفة مدى العلاقة الإرتباطية بين الاختبارين من اجل إيجاد معامل وعلاقته. (مُحَمَّد حسين علاوي، 2008، ص 180)

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

## الفصل الرابع

عرض النتائج  
وتفسيرها ومناقشتها

\* عرض و تحليل النتائج.

\* عرض وتحليل اختباري 30م سرعة دون  
كرة و 20م سرعة بالكرة للمجموعة  
الشاهدة.

\* عرض وتحليل نتائج اختبار 30م سرعة  
دون كرة و 20م سرعة بالكرة للمجموعة  
التجريبية.

\* عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعدين  
بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في  
اختباري 30م سرعة بدون كرة و 20م سرعة  
بالكرة

\* عرض ومناقشة النتائج في ضوء  
الفرضيات.

\* مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

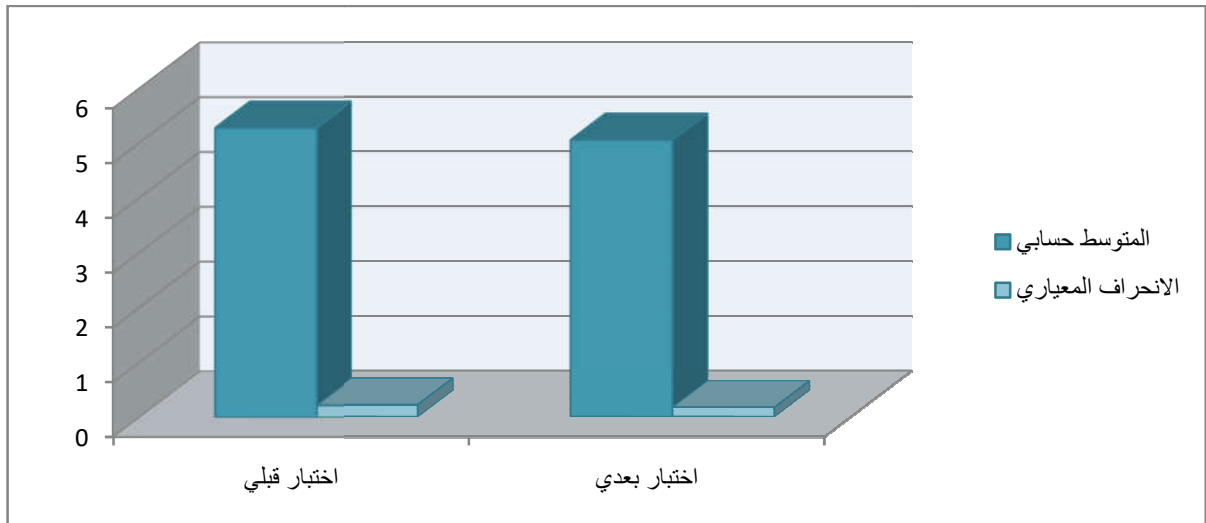
1- عرض النتائج ومناقشتها :

1-1- عرض وتحليل اختباري 30م سرعة دون كرة و20م سرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة :

-الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Sig. (tailed)	T الجدولية	T المحسوبة	إ- بعدي		إ- قبلي		اختبار 30 م	المجموعة الشاهدة
						n=10		n=10			
						المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دال	0.05	9	0.001	1.83	4,571	0,17	5,06	0,22	5,28		
							ثا		ثا		

جدول رقم (04): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30م سرعة دون كرة. يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار 30م سرعة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار القبلي (5.28) بانحراف معياري (0.22)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (5.06) بانحراف معياري (0.17). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(4.57) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (09) عند مستوى الدلالة 0.05، كما إن قيمة احتمال الخطأ (0.001) (sig=)، اقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30م سرعة بدون كرة عند مستوى الدلالة 0.05



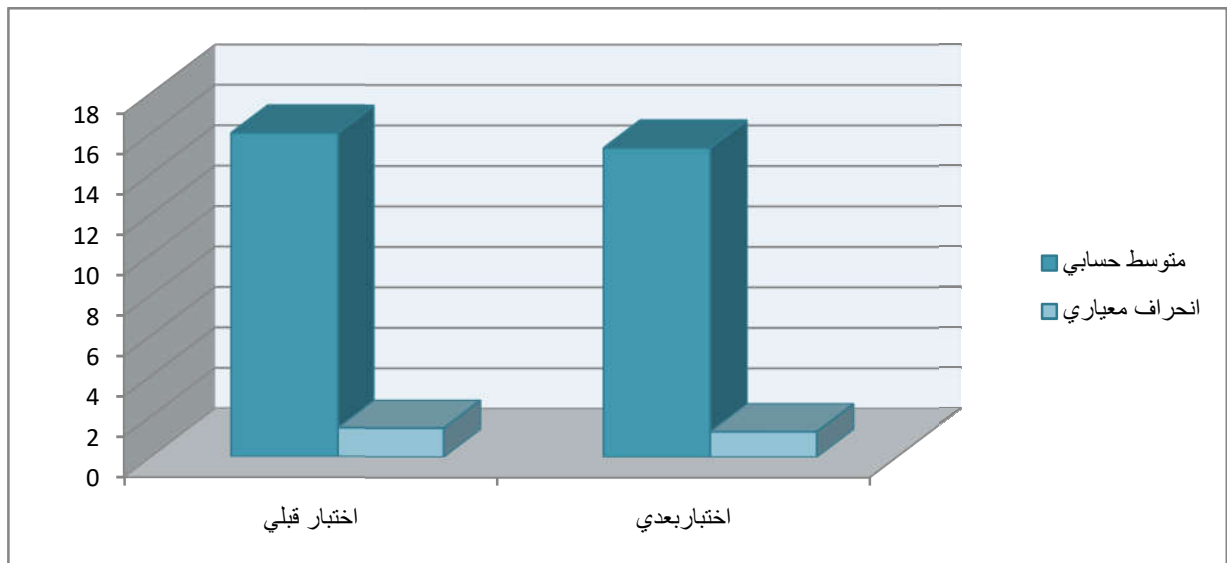
الشكل رقم(1): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار 30م سرعة دون كرة للمجموعة الشاهدة.

-الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 متر جري بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Sig. (tailed)	T الجدولية	T المحسوبة	- قبلي		- بعدي		اختبار 20 م	المجموعة الشاهدة
						n=10		n=10			
						المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دال	0.05	9	0.01	1.83	3.43	16.01 ثا	1.43	15.28 ثا	1.26		

جدول رقم (05): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20م سرعة بالكرة.

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار 20م سرعة بالكرة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار القبلي (16.01ثا) بانحراف معياري (1.43)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (15.28ثا) بانحراف معياري (1.26). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(3.43) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05، كما إن قيمة احتمال الخطأ (sig=0.01)، اقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20م سرعة بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05.



الشكل رقم(02): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار 20م سرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة.

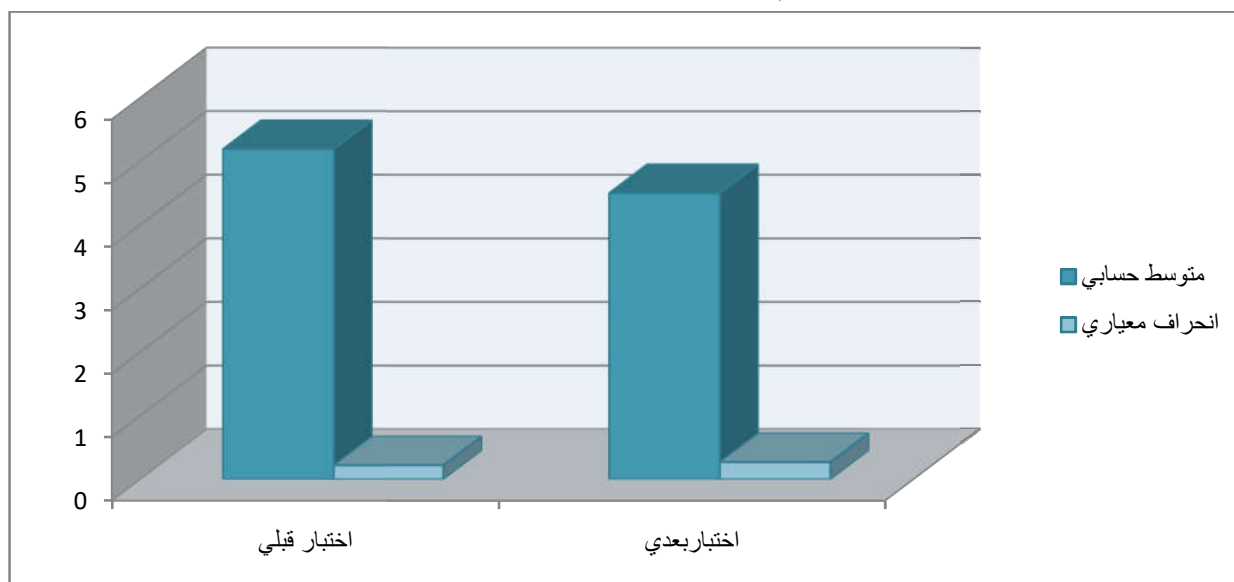
1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار 30م سرعة دون كرة و20م سرعة بالكرة للمجموعة التجريبية :

-الفرضية الثالثة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (06):دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30م سرعة دون كرة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Sig (tailed)	T الجدولية	T المحسوبة	إ-بعدي		إ-قبلي		اختبار 30 م	المجموعة التجريبية
						n=10		n=10			
						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.05	9	0.000	1.83	7.84	0.27	4.5	0.22	5.19		

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 30م سرعة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار القبلي (5.19) بـ انحراف معياري (0.22)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (4.5) بـ انحراف معياري (0.27). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر بـ(7.84) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت بـ (09) عند مستوى الدلالة 0.05. كما إن قيمة احتمال الخطأ (0.00) (sig=)، اقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30م سرعة دون كرة عند مستوى الدلالة 0.05.



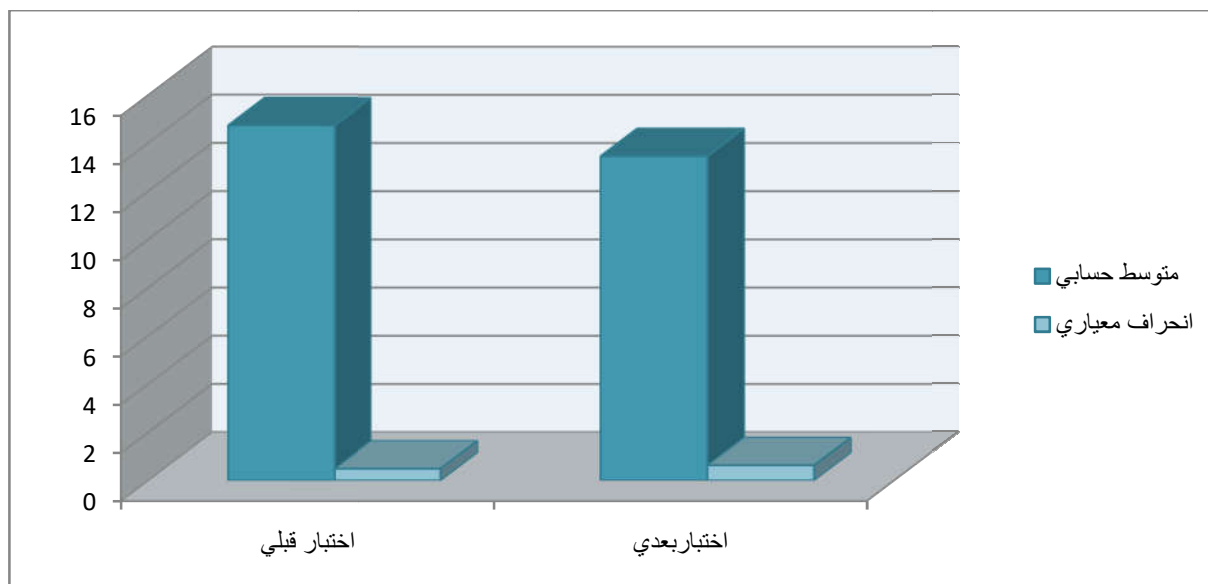
الشكل رقم(03): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار 30م سرعة دون كرة للمجموعة التجريبية.

الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Sig (tailed)	T الجدولية	T المحسوبة	إ-بعدي		إ-قبلي		اختبار 20م	المجموعة التجريبية
						n=10		n=10			
						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.05	9	0.000	1.83	8.72	0.63	13.46	0.49	14.73		
							ثا		ثا		

جدول رقم (07): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة.

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 20م سرعة بالكرة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار القبلي (14.73ثا) بانحراف معياري (0.49)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (13.46ثا) بانحراف معياري (0.63). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(8.72) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (09) عند مستوى الدلالة 0.05. كما إن قيمة احتمال الخطأ (sig=0.00)، اقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05.



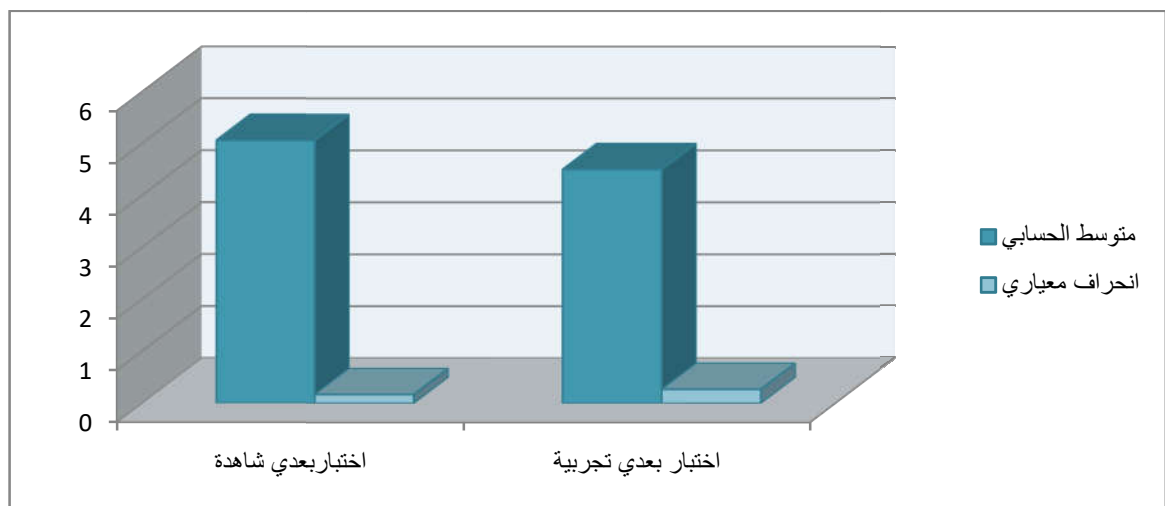
الشكل رقم(04): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار 20م سرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعدين بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختباري 30م سرعة بدون كرة و20م سرعة بالكرة :

-الفرضية الخامسة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة واختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية .

المجموعة التجريبية	اختبار 30 م	إ-بعدي شاهدة		إ-بعدي تجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	Sig (tailed)	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري						
		n=10		n=10							
		5.06	0.17	4.5	0.27	5.69	1.83	0.00	9	0.05	دال

جدول رقم (08): دلالة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة. يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة (5.06) بانحراف معياري (0.17)، أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكان متوسطه الحسابي (4.5) بانحراف معياري (0.27). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(5.69) وهي أكبر من "T" الجدولية ( 1.83 ) عند درجة حرية قدرت ب (09) عند مستوى الدلالة 0.05. كما إن قيمة احتمال الخطأ (sig=0.00)، أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدين للمجموعة الشاهدة و التجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة عند مستوى الدلالة 0.05.



الشكل رقم(05): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Sig (tailed)	T الجدولية	T المحسوبة	إ-بعدي تجريبية		إ-بعدي شاهدة		اختبار 20 م	المجموعة التجريبية
						n=10	n=10	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دال	0.05	9	0.002	1.83	4.5	0.63	13.46	1.27	15.28		

جدول رقم (09): دلالة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة.

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة (15.28) بانحراف معياري (1.27)، أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكان متوسطه الحسابي (13.46) بانحراف معياري (0.63). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(4.5) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (09) عند مستوى الدلالة 0.05. كما إن قيمة احتمال الخطأ (sig=0.002)، أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدين للمجموعة الشاهدة و التجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05.



الشكل رقم(06): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدين للمجموعتين شاهدة والتجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة.

## 2- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

## 2-1- الفرضية الأولى :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

في ضوء النتائج المبينة في الجدول رقم (04) ومن خلال تحليلها ومناقشتها يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 م سرعة بدون كرة نجدها لصالح القياس البعدي .

وظهور تلك الفروق في اختبار 30 م سرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة و الذي يمثل تحسن نسبي في مستوى السرعة الانتقالية دون كرة راجع إلى التمارين الاعتيادية المطبقة من طرف المدرب و عوامل أخرى دخيلة تجعل المجال أمام البحث العلمي مفتوح . و عليه فإن الفرضية الأولى لدراستنا و القائلة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي "قد تحققت".

## 2-2- الفرضية الثانية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .

في ضوء النتائج المبينة في الجدول رقم (05) ومن خلال تحليلها ومناقشتها يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 م سرعة بالكرة نجدها لصالح القياس البعدي .

و ظهور تلك الفروق في اختبار 20 م سرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة و الذي يمثل تحسن نسبي في مستوى السرعة الانتقالية بالكرة راجع إلى التمارين الاعتيادية المطبقة من طرف المدرب و عوامل أخرى دخيلة تجعل المجال أمام البحث العلمي مفتوح ، و من هنا نستطيع القول أن الفرضية الثانية و القائلة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي "قد تحققت".

## 2-3- الفرضية الثالثة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) الفرق الواضح، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 30م سرعة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار القبلي (5.19 ثا) بانحراف معياري (0.22)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (4.5ثا) بانحراف

معياري (0.27). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(7.84) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (09) عند مستوى الدلالة 0.05. كما إن قيمة احتمال الخطأ ( $\text{sig}=0.00$ )، اقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح الاختبار البعدي.

و يعزز هذه الفروق إلى مدى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة بصيغة عملية مدروسة وفق الإطار المرجعي للبحث في هذا المجال و الذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا البرنامج من قبل العينة التجريبية للبحث و على طول مدة تطبيق البرنامج التدريبي و الذي اعتمد في تطبيقه على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، و برى أن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات يدل على أن التدريبات الموجهة لتنمية صفة السرعة الانتقالية كانت فعالة من حيث تحسين حركة الرجلين و الذراعين مما أدى إلى التقليل من زمن إنجاز الأداء في كلا الاختبارين سواء اختبار 30 م سرعة بدون كرة أو اختبار 20 متر سرعة بالكرة ، فقد أشارت العديد من الدراسات المتخصصة إلى أن زيادة التدريب على حركات الركض أو الحركات المتكررة تعطي ردود أفعال للجهاز العصبي على التكرار الصحيح لهذه الحركات و بما يتناسب و الأداء الفني الصحيح الذي يسهم في حدوث اقتصاد في الحركة و غياب الحركات الإضافية و الزائدة مما يعطي الانسيابية الصحيحة عند تطبيق حركات الركض السريع في مختلف أجزاء الجسم إذ أن تدريبات السرعة يجب أن تؤدي تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفيزيولوجي للحركة. (إيهاب داخل حسين، 2008، ص 95) وعلى ضوء ما سبق ذكره يمكننا القول بأن الفرضية الثالثة "قد تحققت".

#### 2-4- الفرضية الرابعة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20م سرعة بالكرة. يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 20م سرعة بالكرة حيث كانت نتائج متوسط الاختبار القبلي (14.73ثا) بانحراف معياري (0.49)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (13.46ثا) بانحراف معياري (0.63). وكانت قيمة "T" المحسوبة تقدر ب(8.72) وهي أكبر من "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (09) عند مستوى الدلالة 0.05. كما إن قيمة احتمال الخطأ ( $\text{sig}=0.00$ )، اقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح الاختبار البعدي.

و يمكننا تفسير التطور الحاصل في نتائج الاختبار إلى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين مستوى السرعة الانتقالية بالكرة لدى العينة التجريبية . وهذا ما أشار إليه عباس دياب إلى أن التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس لمواجهة المنافس و بالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة. (عادل عباس دياب 2012، ص 89)

وعلى ضوء ما سبق ذكره يمكننا القول بأن الفرضية الرابعة "قد تحققت".

## 2-5- الفرضية الخامسة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة و 20 متر سرعة بالكرة

يتضح من خلال الجدولين رقم (08) ورقم (09) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في كلا الاختبارين ، وبالرجوع إلى نجدها كلها الصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية مثلما أثبتته قيمتي "T" المحسوبتين لاختباري السرعة الانتقالية ( 30 م سرعة بدون كرة و 20 م سرعة بالكرة ) و المقدرتين ب "5.69" و "4.5" على التوالي حيث كانتا أكبر من قيمة "T" الجدولية و المقدرة ب "1.83" عند درجة الحرية "09" و مستوى الدلالة 0.05.

و من هذا المنطلق يؤكد ان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المرتفع الشدة له اثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة الذي يؤثر بشكل ملحوظ و فعال في صفة السرعة ، كما اشير إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية لتحسين هذه الصفة باستخدام طريقة التدريب المرتفع الشدة و ذلك مع احترام تقنين الحمل التدريبي حسب المرحلة العمرية و بالأخص فئة اقل 17 سنة، و بالتالي تتضح صحة الفرضية الخامسة التي تقول :  
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة و 20 متر سرعة بالكرة .

وفي ضوء تحقق كل الفرضيات الجزئية كما توضح ذلك في النتائج المسابقة و عليه يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة و التي تقول :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل 17 سنة "قد تحققت".

## 3- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة :

بعد القيام بالتحليل والمناقشة استطعنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها أن نتوصل إلى أن للسرعة الانتقالية أثر بارز في الوصول للاعب إلى أعلى المستويات في كرة القدم عند اللاعبين بأعمار اقل 17 سنة، وهذا راجع إلى التمرينات المستخدمة بطريقة التدريب المرتفع الشدة في الوحدات التدريبية التي استفاد منها اللاعبون، والتي أدت إلى تطوير السرعة الانتقالية ، و هذا ما يتفق مع دراسة رافع صالح فتحي (ماجستير ) جامعة بابل / العراق 2002. و التي كانت بعنوان : " اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير متطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم " ، و التي توصلت إلى أن فاعلية التمارين المقترحة في الوحدات التدريبية كان لها أثر كبير في تطوير السرعة الانتقالية بدون كرة و بالكرة - وكما تنفق دراستنا مع دراسة بن نونة أحمد حذيفة (لنيل شهادة ماستر 2016

جامعة بسكرة) و التي كانت بعنوان : مدى تأثير طريقي التدريب التكراري و الفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صف أكابر، أعطى نتائج بارزة في تحسين هذه الأخيرة ، و أثبت فاعليته و كذلك ظهور فرق بين الاختبار البعدي و القبلي من ناحية الأداء ، و كذلك ما يتفق مع دراستنا دراسة الجمال صبري فرج و مُجد بجاي عطية، (، كربلاء . العراق . 2014) و التي كانت بعنوان : أثر تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين في كرة القدم . حيث أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق واضحة عند لاعبين في الاختبار البعدي أكثر منه في الاختبار القبلي لصالح البعدي و ذلك أظهرت أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير السرعة مفيد للاعبين و فعال ، و هذا ما يتماشى مع نتائج دراستنا .

## الفصل الخامس



استنتاجات واقتراحات



\* الاستنتاج العام  
\* اقتراحات وتوصيات

## 1- الاستنتاجات:

- ✓ يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة و 20 متر سرعة بالكرة .

## 2- الاقتراحات:

- في ضوء النتائج و الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:
- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع التدريب الرياضي لفئة اقل من 17 سنة.
  - تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى و على عينات أخرى .
  - إجراء دراسات حول أهمية العلاقة بين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم أشبال.
  - ضرورة استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية منها السرعة الانتقالية بالكرة و دون كرة
  - التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختبار التمارين البدنية و المهارة و الخططية والتكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطوير المستوى البدني لفئة الأشبال .

## 3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- ✚ إجراء المزيد من البحوث الوصفية و الدراسات التحليلية و التجريبية في سياق هذا الموضوع.
- ✚ إجراء دراسات متعمقة في التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة.
- ✚ التأكيد على استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة لما له أهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.
- ✚ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.

#### 4- المراجع المعتمدة في الدراسة:

##### -المصادر:

-القرآن الكريم

##### - قائمة المراجع باللغة العربية :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح،التدريب الرياضي المعاصر ،ط1،دار الفكر العربي للنشر، القاهرة ، مصر،2013.
- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة، مصر 2003.
- احمد عربي عود، الإعداد البدني في كرة اليد،مكتبة المجتمع العربي للنشر ،عمان ،الأردن.2014
- احمد زكي صالح، علم النفس التربوي،ط2، دار المعارف،القاهرة ، مصر،1996.
- أسامة كامل راتب، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.1999
- الفاتح السيد ( 2002 ) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي "للاعبب و المدرب "،دار الهدى للنشر الطبعه، المنيا، مصر.
- بسطويسي، أحمد :أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة( 1999 )
- بسطويسي احمد :أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القارة، مصر،1996
- هاشم ياسر حسن،تمريبات خاصة لتطوير الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم،ط1،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ،الأردن،2011.
- وجدي مصطفى الفاتح ،مُجد لطفى السيد:الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب،دار الهدى،ألمينيا،2002.
- وجيه مجوب، علم الحركة،مطابع دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل، العراق، 1989م.
- معروف زريق، خطايا المراهقة،ط2،دار الفكر ، دمشق، سوريا،1986.
- مُجد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1994 م .
- مُجد صبحي حسانين، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز النشر للكتاب القاهرة،مصر،1998.
- محي الدين مختار، محاضر علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية ،ط1، الجزائر،1990.
- مفتي إبراهيم ،جملة السرعة المركبة والمهارات في كرة القدم،ط1 ، مركز النشر للكتاب ،القاهرة،مصر،2014.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث،ط1، دار الفكر العربي،القاهرة ،مصر،2001.
- ملخص دراسة لوسام نجيب اصيليوه،وضع برنامج تدريبي لأشكال السرعة وتأثيره على سرعة الأداء لاعبي كرة القدم ، جامعة بغداد، العراق،2012.
- مُجد عودة الرماوي، علم نفس النمو والطفولة،ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان ، الاردن2008.
- مُجد مصطفى زيدان،النمو النفسي للطفل والمراهق، دط1، دار النشر ،جدة ،السعودية،2004.
- موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م.
- ميخائيل ابراهيم سعد، مشكلات الطفولة و المراهقة،ط2، دار الأفاق الجديدة ،بيروت،لبنان،1991.
- خليفة الشبلي، الآلية في المهارة الأساسية بكرة القدم للناشئ ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، عمان ، الاردن،2011.

- حامد عبد السلام زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة، ط1، عالم الكتب للنشر و التوزيع القاهرة ، مصر. 2001.
- حسن عبد الجواد : **كرة القدم**، مكتبة المعارف- لبنان - ط2- 1984
- عبد الرحمان العيسوي ، اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها ، ط1، دار الراتب الجامعية بيروت، لبنان، 2000.
- فيروز مامي زرافة، السلوك العدواني لدى المراهق، ط1، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن 2008.
- كمال جميل الرياضي ( 2004 ) : **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، دار وائل للنشر، الجامعة الأردنية ، عمان.
- نوما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1986.
- يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضية - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة- 1990.
- يوسف شكري فرحات ، ط2، معجم الطلاب، دار الكتب العلمية، بيروت ، لبنان، 2006.
- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، ط3، دار الفكر الجامعي، بيروت، لبنان، 1994.
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986 م .
- عادل تركي حسن، كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النخيل، البصرة، العراق، 2009.
- عبد اليمين بوداود : مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية 2010.
- عمر احمد الهمشري، النشأة الاجتماعية للطفل، ط2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن 2013.
- قاسم المندلاوي، دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية، ط2. دد، الموصل، العراق، 1990.
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1 ، الأردن، 1998.
- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1 ، دار الفكر للطباعة، عمان ، الاردن.
- **المراجع باللغة الأجنبية:**

Frédric lambertin, football – Préparation physique intégrée. Edition Emphora. France. 2000.

#### - الرسائل و الأطروحات :

- 1- الدراسة الأولى " اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير متطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم" رافع صالح فتحي (ماجستير ) جامعة بابل / العراق 2002
- 2- الدراسة الثانية " مدى تأثير طريقيتي التدريب التكراري والفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صف أكابر." بن نونة أحمد حذيفة ( لنيل شهادة ماستر 2016 جامعة بسكرة)
- 3- **الدراسة الثالثة** "أثر تمارينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات اللاعبين في كرة القدم" الجمال صبري فرج و مُجَّد بجاي عطية ، كربلاء . العراق . (2014)!

#### -المواقع الالكترونية:

www . arabscoach . com .  
 classefoot06.skyrock.com

# الملاحق

- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه المستعملة في الدراسة الاستطلاعية في اختبار 30م سرعة بدون كرة و20م سرعة بالكرة-أجري الاختبار القبلي يوم 5 فيفري 2019. وأعيد الاختبار البعدي -يوم 12 فيفري 2019.

اختبار 20م سرعة بالكرة		اختبار 30 م سرعة بدون الكرة		الاختبار اللاعب
العينه المستعملة في الدراسة الاستطلاعية				
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
16.84	16.86	5.95	6.02	1
15.27	17.73	5.90	6.12	2
15.33	14.29	5.18	5.19	3
14.12	14.52	5.18	5.62	4

- نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده في اختبار 30م سرعة بدون كرة واختبار 20م سرعة بالكرة:

-أجري الاختبار القبلي يوم 19 فيفري 2019. وأعيد الاختبار البعدي يوم 26 فيفري 2019.

اختبار 20م سرعة بالكرة		اختبار 30 م سرعة بدون الكرة		العينة الشاهدة	الاختبار اللاعب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
13.20	14.68	5.01	5.15		1
15.12	15.39	5.12	5.39		2
15.98	16.16	5.33	5.59		3
17.99	18.92	4.82	4.98		4
15.28	15.16	4.80	4.92		5
14.83	15.06	5.21	5.28		6
14.02	14.39	5.28	5.33		7
15.87	17.06	5.02	5.23		8
15.53	17.55	5.11	5.41		9
14.98	15.74	4.99	5.55		10

-نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار 30م سرعة بدون كرة واختبار 20م سرعة بالكرة:  
-أجري الاختبار القبلي يوم 5 مارس 2019. وأعيد الاختبار البعدي يوم 14 افريل 2019.

اختبار 20م سرعة بالكرة		اختبار 30 م سرعة بدون الكرة		العينة التجريبية	الاختبار اللاعب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
12.96	14.53	4.19	5.21		1
14.23	15.33	4.43	5.21		2
14.29	15.60	4.72	5.72		3
13.02	14.30	4.88	5.11		4
12.92	14.90	4.12	4.99		5
13.86	14.66	4.74	5.09		6
12.89	14.08	4.12	4.93		7
14.12	15.08	4.54	5.42		8
13.65	14.22	4.70	5.16		9
12.66	14.62	4.56	5.09		10

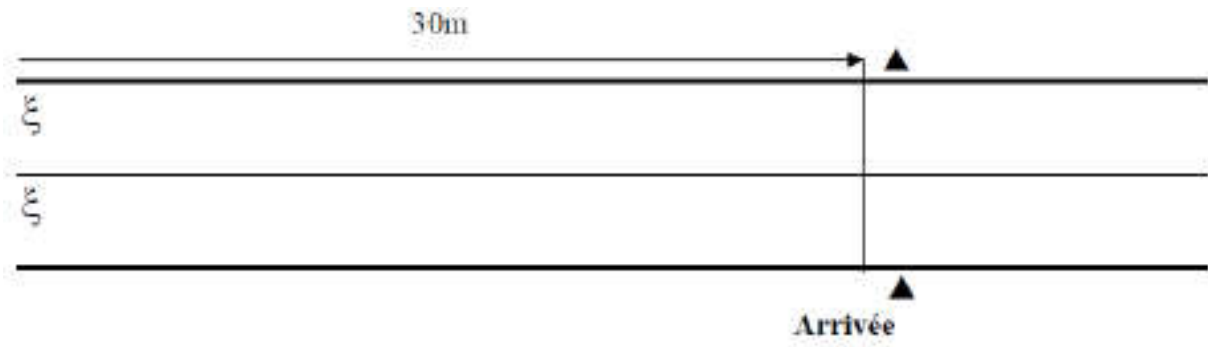
✓ اختبار 30م سرعة

-هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب دون كرة.

-أدوات اللازمة: ملعب ، صافرة ، ميقاتي ، أقماع.

-وصف الأداء : يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية عندما يعطي المدرب الإشارة ينطلق المختبر

بأقصى سرعة حتى خط النهاية يقوم المدرب بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه لاعب .



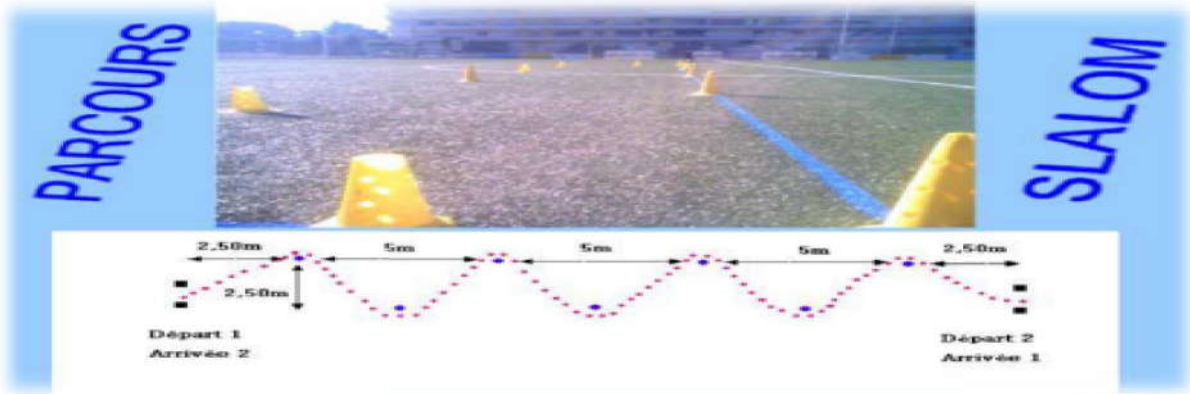
✓ اختبار 20م سرعة بالكرة :

-هدف الاختبار :قياس السرعة الانتقالية للاعب بالكرة.

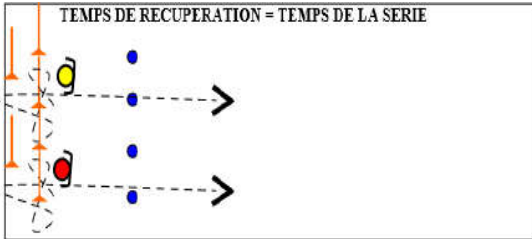
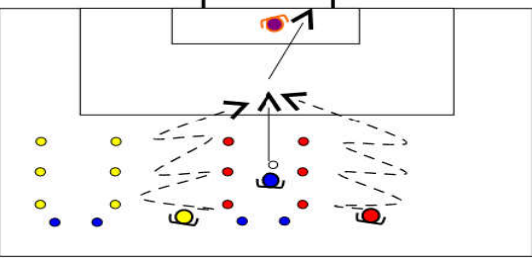
-الأدوات اللازمة : ملعب ، صافرة ، ميقاتي ، أقماع، أعمدة بلاستيكية. كرة.

-وصف الأداء :

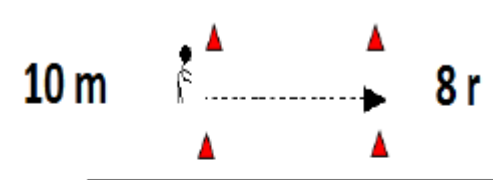
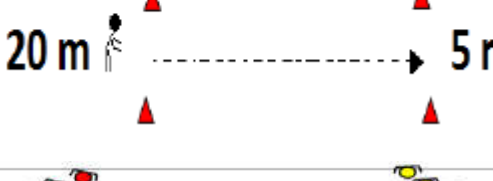
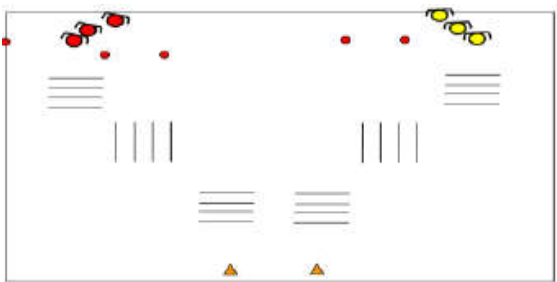
يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية متخذاً وضعية البدء العالي، عندما يعطي المدرب الإشارة بالصفارة ينطلق المختبر بأقصى له باستعمال الكرة خلال الاعمدة البلاستيكية في مسار على شكل حرف Z حتى خط النهاية، يقوم المدرب بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه لاعب .



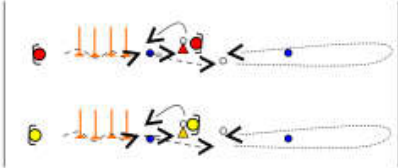
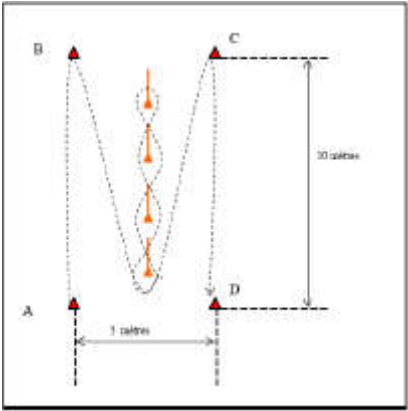
**Temps de séance** :1 :20m **nombre de joueurs** :10 **matériel** : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	-Séquence de footing sans ballon. -3 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m.		<b>25 m</b>	Après 5 minutes vérifier les pulsations.
<b>Principale</b>	Deux équipes en duel sans ballon. 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10		<b>20 m</b>	Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions, Récupération passive entre les répétitions.
	Par deux sans ballon avec lgardien. Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but Chaque joueur doit toucher la première assiette placée à l'intérieur du couloir d'assiette séparée de 3 metre l'une de l'autre. Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur. Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.		<b>20 m</b>	Si faute lors du duel, tirer un penalty. Maximum 3 séries de 5 répétitions. Temps de récupération entre les séries.
<b>finale</b>	Retour au calme (étirements statiques : Mollets, quadriceps, ischio, aine) Après les étirements, retour à une marche normale.		<b>15 m</b>	Assuré d'étirer tous les principaux groupes musculaires que nous avons utilisés lors de les exercices. Etirer chaque groupe musculaire de 10 à 30 secondes, 2 à 3 fois très doucement (sans chercher à progresser en souplesse)

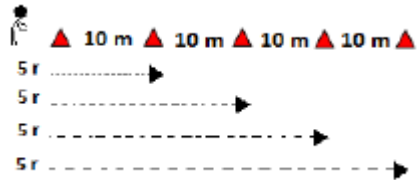
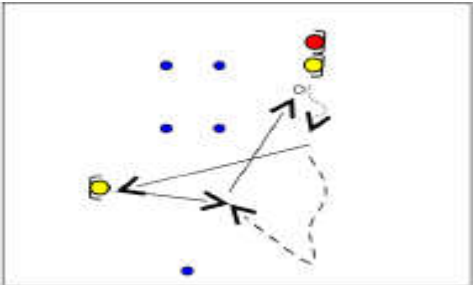
Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Étape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	-Prise en main du groupe. -Echauffement avec ballon.		<b>25 m</b>	Après 5 minutes vérifier les pulsations.
<b>Principale</b>	Le signal de départ sonore ou visuel. 1 appui entre les bâtons puis sprint sur 10m. Le premier joueur en conduite de balle. Dès qu'il rentre dans le carré central il doit passer, en conduite de balle, une des deux portes sans se faire prendre la balle.		<b>20 m</b>	l'espacement des bâtons ne permet de poser qu'un appui au sol entre chaque baton
	Cette étape se compose de deux exercices, chaque exercice contient un différent type de sprint. Type n 1 est un sprint de 10 m; vitesse maximale; jusqu'à 8 répétitions. Typen 2 est un sprint de 20 m; vitesse maximale : Jusqu'à 5 répétitions.	 	<b>20 m</b>	Respecter le temps de repos ( 10 ) entre les répétitions. (3 mins) de repos entre les séries. L'athlète doit compléter 4 séries pour chaque type d'exercice.
<b>finale</b>	Une course légère avec Stretching à la fin de séance.		<b>15 m</b>	Respecter le membre démonstratif

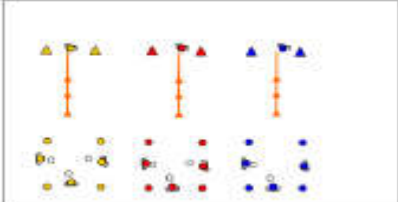
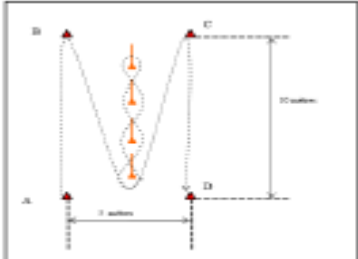
Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 mins + échauffement générale + étirement. Exercices de sprint de 5 à 10m pour préparer les muscles actives.(Avec et sans ballon)		<b>25 m</b>	Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	Par deux avec 2 ballons. Deux équipes s'opposent en duel à la course. Slalom entre les piquets, le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette. Il prend le ballon à la main, cet à ce moment que le second joueur démarre sont slalom. Et ainsi de suite.		<b>20 m</b>	Mettre en place des duels de niveau équivalent
	L'exercice est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation. On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. Au commandement de départ, on déclenche le chronomètre. Le joueur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main.		<b>20 m</b>	Si faute lors du duel, tirer un penalty. Maximum 3 séries de 5 répétitions. Temps de récupération entre les séries
<b>finale</b>	Cours légère + Etirement		<b>15 m</b>	

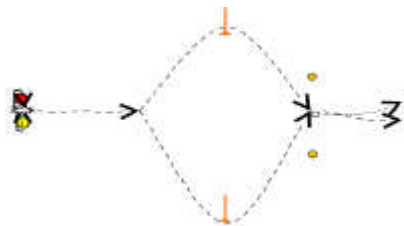

Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 mins + échauffement générale + étirement. Passe à dix		<b>25 m</b>	Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	Les joueurs doivent compléter l'exercice par commencer à partir de premier plot jusqu'à l'autre qui convient, la distance donc est 10m entre chaque deux plots, la distance complète est 40m. Après; il fallait courir a partir de premier plot jusqu'à le 3eme et ainsi de suite. Chaque série contient 5 répétition.		<b>20 m</b>	Respecter la ligne de sprint.
	Départ de la situation : 2 joueurs en duel pour la conquête du ballon. Le joueur en possession du ballon le protège jusqu'à l'arrivée de la première porte Il donne le ballon à son coéquipier et effectue une course d'appel jusqu'à l'assiette puis revient son coéquipier lui remet le ballon dès que possible Des réception du ballon, le joueur recherche son partenaire au début du jeu.		<b>20 m</b>	Changer les rôles au bout de 4 séries. Faire 3 à 4 répétitions.
<b>finale</b>	course + étirement.		<b>15 m</b>	Bien respirer et inspirer

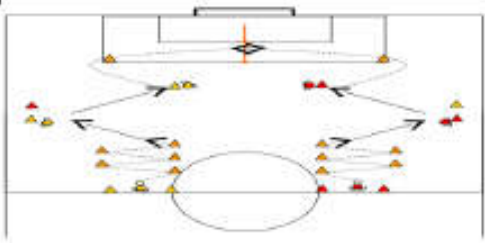
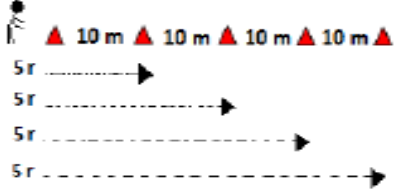
Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constrifoot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 mins + échauffement générale + étirement.		<b>25 m</b>	. Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	En duel, 4 joueurs par équipe. Dans un carré de 5 X5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche. Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slaloment entre les constrifoot et rentrent dans leur carré. Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant.		<b>20 m</b>	Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs.
	L'exercice est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation. On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. Au commandement de départ, on déclenche le chronomètre. Le joueur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). Dans les virages Bet C, il doit toucher le cône avec sa main.		<b>20 m</b>	Si faute lors du duel, tirer un penalty. Maximum 3 séries de 5 répétitions. Temps de récupération entre les séries.
<b>finale</b>	Course légère + Etirement.		<b>15 m</b>	Bien respirer et inspirer

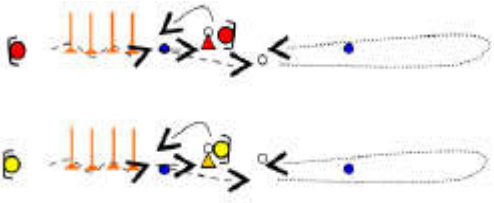
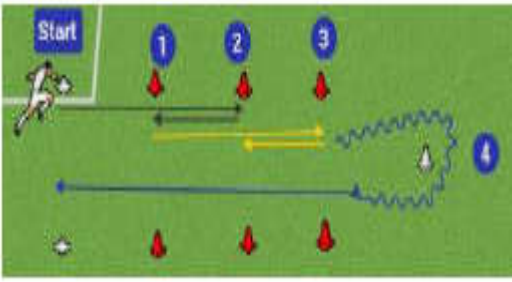
Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constrifoot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	-Prise en main du groupe. -Echauffement avec ballon		<b>25 m</b>	Après 5 minutes vérifier les pulsations.
<b>Principale</b>	2 joueurs en lutte pour la conquête du ballon. Les joueurs débutent en lutte épaule contre épaule. Au signal de l'éducateur il contourne leur constrifoot. Le premier qui arrive au ballon doit passer la porti en conduite de balle.		<b>20 m</b>	Insister sur la position du haut du corps et la position des appuis au sol lors de cette lutte - 5 répétitions
	Deux équipes en duel sans ballon. 3 appuis de chaque côté de l'assiette et départ explosif 10 metre.		<b>20 m</b>	Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions. Récupération passive entre les répétitions.
<b>finale</b>	Une course légère avec Stretching à la fin de séance.		<b>15 m</b>	Respecter le membre démonstratif.


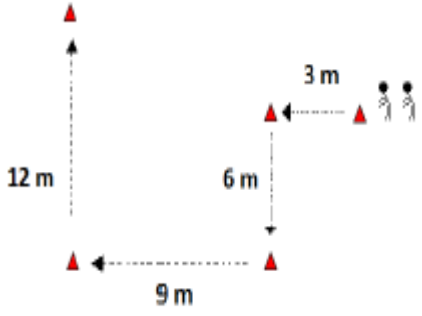
Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Étape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 mins + échauffement générale + étirement. Exercices de sprint de 5 à 10m pour préparer les muscles actifs. Avec et sans ballon		<b>25 m</b>	. Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	Les joueurs doivent compléter l'exercice par commencer à partir de premier plot jusqu'à l'autre qui convient, la distance donc est 10m entre chaque deux plots, la distance complète est 40m. Apres; il fallait courir a partir de premier plot jusqu'à le 3eme et ainsi de suite. Chaque série contient 5 répétition		<b>20 m</b>	Respecter la ligne de sprint
	Par trois avec un ballon. Au signal de l'éducateur, les joueurs (A) et (A) conduisent leurs ballons et exécutent sur 5 cônes, en changeant de direction et de pied, un dribble. (B) et (B') sollicitent le ballon, contrôlent orienté et transmettent en deux touches à (C) et (C"). (C) et (C') contournent le cônes Le premier de (C) ou (C') passant la porte gagne.		<b>20 m</b>	-Les joueurs effectuent tous les postes. -Etre exigeant sur la qualité du geste et la rapidité d'exécution
<b>finale</b>	Course légère +Etirement.		<b>15 m</b>	Bien respirer et inspirer



Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 mins + échauffement générale + étirement. Exercices de sprint de 5 à 10m pour préparer les muscles actifs. (avec et sans ballon)		<b>25 m</b>	Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	Par deux avec 2 ballons. Deux équipent s'opposent en duel à la course. Slalom entre les piquets, le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette. Il prend le ballon à la main, cet à ce moment que le second joueur démarre sont slalom. Et ainsi de suite.		<b>20 m</b>	Mettre en place des duels de niveau équivalent.
	Le footballeur doit courir a partir de start zone jusqu'à 2eme plot, il retourne vers le premier plot, apres il va vers le plot n3 et il retourne vers le plot n2, là, il doit courir jusque le dernier plot (n4) il fait un demi-tour autour de lui jusqu'à le starting zone.		<b>20 m</b>	L'exercice peut avoir 3 series de 3 répétitions. un repos de 1 minute entre chaque serie et une autre.
<b>finale</b>	Course légère + Etirement.		<b>15 m</b>	Bien respirer et inspirer

Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 min + échauffement générale + étirement.		<b>25 m</b>	. Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	Le joueur commence l'exercice par courir avec ballon jusqu'à les cerceaux situent en forme Z. Il passe la balle en profondeur derrière les cerceaux il la suit au pas de course sur les cerceaux, dès qu'il arrive au ballon il fait une conduite de balle, une autre passe en profondeur suit par des sauts sur haies. Puis une autre conduite de balle vers les plots qui forment un Z pour réaliser une conduite de balle mais cette fois en (slalom) qui se termine par une marche arrière avec ballon sans la semelle.		<b>20 m</b>	Respecter le rythme qui convient avec la vitesse la plus haute. 3 séries + 3 répétition. Repos actif entre les exercices. 5 min de repos entre chaque série et autre.
	Vers des directions différentes, les joueurs doivent courir le plus vite possible on suivant les plans jusqu'à l'arrivée.		<b>20 m</b>	Bien s'échauffer avant d'exécuter l'exercice. 3 séries + 10 répétitions. Repos actif et doit être jusque au 3 min entre les séries.
<b>finale</b>	Course légère + Etirement.		<b>15 m</b>	Bien respirer et inspirer

Temps de séance :1 :20m nombre de joueurs :10 matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots ,lattes

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
<b>Préparatoire</b>	Footing pour 5 min + échauffement générale + étirement.		<b>25 m</b>	Bien s'échauffer pour éviter les blessures.
<b>Principale</b>	Deux équipes en duel sans ballon. 3 appuis de chaque côté de l'assiette et départ explosif 10 mètre.		<b>20 m</b>	Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions. Récupération passive entre les répétitions.
	Le joueur commence l'exercice par courir avec ballon jusqu'à les cerceaux situent en forme z. Il passe la balle en profondeur derrière les cerceaux il la suit au pas de course sur les cerceaux, dès qu'il arrive au ballon il fait une conduite de balle, une autre passe en profondeur suit par des sauts sur haies. Puis une autre conduite de balle vers les plots qui forment un Z pour réaliser une conduite de balle mais cette fois en (slalom) qui se termine par une marche arrière avec ballon sans la semelle		<b>20 m</b>	Respecter le rythme qui convient avec la vitesse la plus haute. 3 séries + 3 répétition. Repos actif entre les exercices. 5 min de repos entre chaque série et autre.
<b>finale</b>	Course légère +Etirement.		<b>15 m</b>	Bien respirer et inspirer

## ملخص الدراسة:

- **عنوان الدراسة:** اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- **هدف الدراسة:** معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- **مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- **فرضيات الدراسة:**

- **الفرضية الرئيسية :** يوجد اثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- **الفرضيات الجزئية :**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبار 30 متر سرعة بدون كرة واختبار 20 متر سرعة بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية .

- **عينة الدراسة:** فئة اقل من 17 سنة لنادي بئر ماضي لكرة القدم.

- **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي

- **أدوات الدراسة:**

- اختبار 30 م سرعة بدون كرة.

- اختبار 20 م سرعة بالكرة.

- **النتائج المتوصل إليها:**

- يَأثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- **الاقتراحات:**

- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع التدريب الرياضي لفئة اقل من 17 سنة.

- تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى و على عينات أخرى .

- إجراء دراسات حول أهمية العلاقة بين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة.
- ضرورة استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة ضمنا المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية منها السرعة الانتقالية بالكرة و دون كرة.

### **Study Summary:**

**-Title of the study:** the impact of a proposed training program in the form of high-intensity infant training in the development of the capacity of the transition speed ball and without a ball in football players less than 17 years.

**-Objective of the study:** to know the impact of the proposed training program in the form of high-intensity infant training in the development of the speed of transition ball and without a ball of football players less than 17 years.

**-The problem of the study:** Is the proposed training program in the form of high-intensity infant training has an impact on the development of the trajectory speed of the ball and without a ball in football players under the age of 17 years.

#### **-Hypotheses of the study:**

-The main hypothesis: The impact of the proposed training program in the form of high

-intensity infant training in the development of the speed of the transition ball and without a ball in football players less than 17 years.

#### **- Partial assumptions:**

-There were statistically significant differences between the pre-test and post-test of the control group in the 30-meter test without ball and for the post-test.

-There were statistically significant differences between the pre and post test of the control group in the 20 meter ball test and for the post test.

-There were statistically significant differences between the pre-test and the post-experimental test in the 30-meter speed test without ball and for the post-test.

-There were statistically significant differences between the pre-test and the post-experimental test in the 20-meter ball test and for the post-test.

- There were statistically significant differences between the control and experimental group in the post-test in the 30-meter speed test without ball and the 20-meter ball speed test for the experimental group.

-**Study sample:** less than 17 years old for the Beer Madi football club.

**Study Methodology:** Experimental Method

-**Study tools:**

.- 30m speed test without ball.

-Test 20 m speed ball.

-**Results:**

-The proposed training program affects the method of high-intensity infant training in the development of the speed-shift character with a ball and without a ball of football players under the age of 17 years.

-**Suggestions:**

-Conduct further studies on the subject of sports training for a group under 17 years.

-The subject of the current study with other variables and on other samples.

-Conduct studies on the importance of the relationship between the physical and professional side of football players less than 17 years.

-The need to use high-intensity youth training implicit in the training curriculum because of its positive impact in the development of some physical qualities, including the speed of the transition ball and without a ball.