

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



معهد علوم وتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية  
شعبة التدريب الرياضي  
مناقشة مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القوة الانفجارية والقدرة  
الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

دراسة ميدانية على فريق نجم أولاد دراج

تحت اشراف:  
الدكتور حمادو بشير

من اعداد الطالب:  
يوسف قيس

السنة الجامعية 2019-2020

## اهداء

احمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث  
الى الذي وهبني كل ما يملك حتى احقق له اماله الى من كان  
يدفعني قدما نحو الامام لنيل المبتغى، الى  
الانسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة،  
الى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام  
مترجمة في تقديسه للعلم،  
الى مدرستي الأولى.

ابي الغالي على قلبي عبد المجيد اطل الله في عمره.  
الى التي وهبت فيها كل العطاء والحنان، الى التي صبرت على كل شيء،  
التي رعتني حق الرعاية وكانت

سندي في الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تتبغني  
خطوة خطوة في عملي الى ما ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في  
وجهي نبع الحنان امي يوسفى خيرة اعز ملاك العين  
جزاها الله عين خير الجزاء في دارين.

أليهما اهدي هذا العمل المتواضع بها لكي ادخل على قلبهما  
شيئا من السعادة الى اخوتي يوسف ومراد، محمد، صدام ورابع.  
واخواتي الغاليات نسيمه وصباح، سعيدة.  
الى رفاقي دربي وأحلى الاصدقاء.

كما اهدي ثمره جهدي للأستاذ الكريم الدكتور حمادو بشير الذي  
كلما تظلمت الطريق امامي لجأت اليه فأنارها لي وكلما دبي  
ياس في نفسي زرع فيها الامل

كما لا ننسى ان اشكر كل الأساتذة الكرام والزملاء الذين  
رافقوني طيلة المشوار الدراسي.

والى كل من يؤمن بان بذور نجاح التغيير في ذواتنا  
وفي أنفسنا قبل ان تكون في اشياء أخرى.....  
ولا أنسى بالذكر من مد لي يد العون الغالية خليدة

قيس

## شكر وحرمان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

(( من لم يشكر الناس لم يشكره الله ))

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

الحمد لله على احسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه ونشه ان  
لا إله الا الله وحده لا شريك له تعظيما لشانه ونشهد ان سيدنا  
محمد عبده ورسوله الداعي الى رضوانه

صلى الله عليه وعلى إله واصحابه اتباعه وسلم

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل  
المتواضع اتقدم بالشكر الى الوالدين العزيزين

الذي اعانوني وشجعوني على الاستمرار في مسيرة

العلم والنجاح واكمال الدراسة الجامعية والبحث كما أتوجه

بالشكر الجزيل الى من شرفني بإشرافه على مذكره بحثي

الدكتور حمادو بشير الذي لن تكتفي حروف هذه المذكرة حقه  
بصبري الكبير على ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن، والتي  
ساهمت بشكل كبير في اتمام واستكمال هذا العمل الى كل أساتذة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية خاصه قسم  
التدريب الرياضي.

كما اتوجه بخالص شكري وتقديري الى كل من ساعدني

من قريب او من بعيد على انجاز واطمام

هذا العمل.

"ربي اعوزني ان اشكر نعمتك التي انعمت

على وعلى والدي وان اعمل عملا صالحا ترضاه وأدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين"



## ملخص الدراسة باللغة العربية:

◀ **عنوان الدراسة:** تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة (دراسة ميدانية على نجم أولاد دراج).

### ◀ **اهداف الدراسة:**

- التعرف على تأثير طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين القدرة الهوائية
  - التعرف عن تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.
- وذلك لأجل معرفة تأثير التدريب مرتفع الشدة على تحسين القوة الانفجارية والقدرة الهوائية.

### ◀ **مشكلة الدراسة:**

- هل توجد فروق بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي؟
- هل توجد فروق بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية؟

### ◀ **الفرضية**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في كل من القوة الانفجارية للرجلين والقدرة الهوائية عند المجموعة الشاهدة.
- :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في كل من القوة الانفجارية والقدرة الهوائية عند المجموعة. التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لكل من تنمية القوة الانفجارية والقدرة الهوائية لصالح المجموعة التجريبية.

◀ **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 16 لاعبا من نادي نجم أولاد دراج

◀ **المنهج:** تم اتباع المنهج التجريبي في الدراسة.

◀ **أدوات الدراسة:** اختبار القوة الانفجارية للرجلين لسارجانت واختبار السرعة الهوائية القصوى VMA

### ◀ **النتائج المتحصل عليها:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار للبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

### ◀ **الاقتراحات:**

- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين
- ضرورة الاهتمام بتطوير صفة القدرة الهوائية للاعبين
- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة من اجل تنمية صفة القوة الانفجارية والقدرة الهوائية
- الاهتمام بالفئات الشبانية الصاعدة مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب
- من الافضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة اثناء اعداد البرامج التدريبية

## Summary of the study:

- **The title of the study:** The effect of high-intensity interval training on improving the aerobic capacity of soccer players less than 17 years of age (a field study on a cyclist star).

- **Objectives of the study:**

-To identify the effect of the high-intensity interval training method on improving aerobic capacity

- Learn about the effect of high-intensity interval training on improving explosive ability among soccer players.

This is to know the effect of high-intensity training on improving explosive power and aerobic capacity.

- **Study problem:**

- Are there differences between the control group and the experimental group in the pretest?
- Are there differences between the control group and the experimental group in the post test?
- Are there differences between the pre-test and the post-test of the experimental sample?

- **The hypothesis**

- There are statistically significant differences between the pre and post test in both the explosive strength of the two men and the aerobic capacity of the control group.
- There are statistically significant differences between the pre and post test in both the explosive force and the aerobic capacity of the group. Experimental in favor of post-test.
- There are statistically significant differences between the control group and the experimental group in the post-test for the development of the explosive force and the air capacity in favor of the experimental group.

- **The hypothesis**

High intensity interval training has a positive effect on improving aerobic capacity

- **The study sample:** The study sample consisted of 16 players from the star children cyclist club
- **Approach:** An experimental approach was followed in the study.
- **Study tools:** Sargent's explosive strength test and the VMA test
- **Results obtained:**

- There were no statistically significant differences between the pretest and the post test in the control group.
- There are statistically significant differences between the pretest and the post test for the experimental group in favor of the post test.
- There are statistically significant differences between the control and experimental group in the post-test in favor of the experimental group.

➤ **Suggestions:**

- The proposed training program could be adopted as a way to develop the explosive power of the two men
- The need to pay attention to the development of the aerobic ability of players
- Please adopt appropriate training methods in order to develop the characteristic of explosive power and aerodynamic capacity
- Paying attention to the emerging youth groups while providing the necessary capabilities for training.
- It is better to use modern training methods and methods when preparing training programs

## فهرس البحث

اهداء

شكر وعرفان

فهرس البحث

فهرس الاشكال

فهرس الجداول

مقدمة ..... أ

## الجانب النظري

### الفصل الأول

1.1. الاشكالية ..... 1

2.1. الفرضية العامة ..... 2

3.1. فرضيات جزئية ..... 2

4.1. اهداف البحث ..... 2

5.1. أهمية البحث والحاجة اليه ..... 2

6.1. التعريف بمصطلحات البحث ..... 3

7.1. الدراسات السابقة والمثابهة ..... 3

### الفصل الثاني

تمهيد ..... 12

1.2. نبذة تاريخية عن كرة القدم ..... 13

2.2. تعريف كرة القدم ..... 13

3.2. شرح لبعض قوانين كرة القدم ..... 14

4.2. متطلبات اللعب في كرة القدم ..... 15

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 15 | 1.4.2. المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب |
| 16 | 2.4.2. المتطلبات التكتيكية                                       |
| 16 | 3.4.2. المتطلبات التقنية                                         |
| 16 | 4.4.2. المتطلبات النفسية:                                        |
| 16 | 5.2. الإعداد المهاري في كرة القدم                                |
| 17 | 6.2. المهارات الأساسية في كرة القدم                              |
| 18 | 7.2. المنافسة الدولية في كرة القدم                               |
| 18 | 8.2. المراقبة                                                    |
| 18 | 1.8.2. تعريف المراقبة                                            |
| 19 | 2.8.2. مراحل المراقبة                                            |
| 20 | 3.8.2. أنواع المراقبة                                            |
| 21 | 9.2. خصائص النمو في فترة المراقبة                                |
| 21 | 1.9.2. خصائص النمو الجسمية                                       |
| 22 | 2.9.2. خصائص النمو العقلية                                       |
| 23 | 3.9.2. خصائص النمو الانفعالي                                     |
| 23 | 4.9.2. خصائص النمو الاجتماعي                                     |
| 24 | 10.2. مشاكل المراقبة                                             |
| 25 | 11.2. علاقة المراقبة بالرياضة                                    |
| 26 | الخلاصة الفصل                                                    |

### الفصل الثالث

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 27 | تمهيد                   |
| 28 | 1.3. طرق الإعداد البدني |

|          |                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| 28.....  | طريقة التدريب الفتري                                            |
| 28 ..... | 1.1.3. نبذة تاريخية عن التدريب الفتري                           |
| 28 ..... | 2.1.3. تعريف التدريب الفتري                                     |
| 28 ..... | 3.1.3. التدريب الفتري من الناحية الفسيولوجية                    |
| 29.....  | 4.1.3. خصائص الحمل أثناء التدريب الفتري                         |
| 30 ..... | 5.1.3. أنواع التدريب الفتري                                     |
| 32.....  | 2.3. السرعة                                                     |
| 32 ..... | 1.2.3. تعريف السرعة                                             |
| 33 ..... | 2.2.3. أنواع السرعة                                             |
| 35 ..... | 3.2.3. مبادئ وطرق تنمية السرعة                                  |
| 35 ..... | 4.2.3. تقسيم الأنشطة الرياضية تبعاً لاحتياجاتها إلى عنصر السرعة |
| 35 ..... | 5.2.3. العوامل المؤثرة في السرعة                                |
| 36.....  | خلاصة                                                           |

## الفصل الرابع

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| 37.....  | تمهيد                                           |
| 38.....  | 1.4. مفهوم القدرات الهوائية                     |
| 38.....  | 2.4. تعريف التحمل                               |
| 38 ..... | 1.2.4. أنواع التحمل                             |
| 39 ..... | 2.2.4. تقسيم التحمل بموجب أنظمة الطاقة          |
| 41 ..... | 3.2.4. أهمية التحمل                             |
| 41 ..... | 4.2.4. مميزات تدريب التحمل                      |
| 41.....  | 3.4. القوة العضلية وأنواعها وتدريباتها وقياساته |

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| 41 | 1.3.4. تدريب القوة العضلية .....         |
| 42 | 2.3.4. انواع القوة العضلية.....          |
| 43 | 3.3.4. انواع تدريبات القوة العضلية ..... |
| 44 | 4.4. المبادئ الاساسية لتدريب القوة ..... |
| 44 | 5.4. مؤشرات أهداف تدريب القوة .....      |
| 44 | 6.4. التدرج بزيادة الحجم .....           |
| 45 | 7.4. الاستشفاء .....                     |
| 45 | 8.4. الشدة والحجم والتعاقب .....         |
| 45 | 9.4. فوائد تدريبات الأثقال .....         |
| 46 | خلاصة الفصل .....                        |

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| 46 | تمهيد .....                                                  |
| 47 | 1.5. الدراسة الاستطلاعية .....                               |
| 47 | 2.5. المنهج المتبع في الدراسة .....                          |
| 48 | 3.5. مجتمع وعينة الدراسة .....                               |
| 49 | 4.5. الخصائص السيكمترية للأداة (الشروط العلمية للأداة) ..... |
| 49 | 1.4.5. معامل الثبات (ثبات الاختبار) .....                    |
| 50 | 2.4.5. معامل الصدق .....                                     |
| 51 | 5.5. الأدوات المستعملة والوسائل الإحصائية .....              |
| 51 | 6.5. الاختبارات المستعملة .....                              |
| 51 | 1.6.5. تعريف الاختبار .....                                  |

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| 55 | 2.6.5. الوسائل والأساليب الإحصائية .....     |
| 57 | 7.5. مجالات الدراسة .....                    |
| 58 | 8.5. ضبط متغيرات الدراسة .....               |
| 58 | 9.5. الإجراءات الميدانية لتطبيق الأداة ..... |
| 58 | 1.9.5. الوسائل البيداغوجية .....             |
| 59 | 2.9.5. البرنامج التدريبي المقترح .....       |
| 61 | 10.5. صعوبات البحث .....                     |
| 62 | خلاصة .....                                  |

## الفصل السادس

|    |                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة .....                                                                           |
| 63 | 1.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء .....                                                              |
| 63 | 1.1.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة .....                                           |
| 63 | 2.1.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية .....                                         |
| 64 | 3.1.6. عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية .....                   |
| 64 | 2.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA .....                                            |
| 64 | 1.2.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة الشاهدة .....                         |
| 65 | 2.2.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة التجريبية .....                       |
| 66 | 3.2.6. عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ..... |
| 66 | 3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .....                                                                      |
| 67 | 1.3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى: .....                                                             |
| 67 | 2.3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية .....                                                             |

3.3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة ..... 68.

## الفصل السابع

1.7 الاستنتاجات ..... 70.

2.7 الاقتراحات ..... 71.

3.7 الملاحق ..... 72.

3.7 قائمة المراجع ..... 86.

## فهرس الاشكال

شكل (1): يوضح اختبار الارتقاء لسارجنت ..... 54.

شكل رقم (2): مخطط مبسط لإجراء الاختبار GACON من أجل فهم سريع كيفية عمل هذا الاختبار. . 55.

## فهرس الجداول

جدول رقم (1): يمثل تجانس العينة ..... 49.

جدول رقم (2): يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية ..... 51

جدول رقم (3) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبع ..... 63

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي: ..... 63

جدول رقم (5) يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية: ..... 64

جدول رقم (6) يبين نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي

والبعدي: ..... 65

جدول رقم (7) يبين نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي

والبعدي: ..... 65

جدول رقم (08) يبين النتائج البعدية لاختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعتين الشاهدة

والتجريبية: ..... 66.

# المقدمة

## مقدمة

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضيات الشعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة جدا لم تبلغه الرياضيات الأخرى 47 حيث يتغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسب أهمية كبرى عند شعوب عمو اختلافاً أجناسهم وألسنتهم، ذلك لما يتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن الرياضيات الأخرى .

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في كرة القدم أصبح يميز متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي حيث أن المستوى الذي وصلت إليه رياضة كرة القدم العالمية في الوقت الحالي ليس صدفة بل نتيجة تطبيق مختلف العموم و كذلك نتيجة جهود العلماء و الباحثين في هذا المجال لتطوير مستوى اللاعبين من جميع النواحي سواء البدنية، الذهنية، الخططية، التقنية بالإضافة إلى الوسائل و المناخ حيث أن بهدف كل مدرب هو الرفع من مستوى لاعبي من جميع الجوانب، إذ يتوقف تحقيق الإنجاز في كرة القدم على مجموعة من النواحي حيث يعتبر الجانب البدني للاعب كرة القدم أحد هذه الجوانب الأساسية و المهمة في تطوير و الرفع من مستوى اللاعبين لذا أولى المختصون أهمية كبرى ليذا الجانب بحيث يجب تحديد أهم الطرق و الأساليب التدريبية الحديثة لمرفع من كفاءة الرياضي من الناحية البدنية من أجل ربح الوقت و الجيد و المال لذا يتطلب الإنجاز الرياضي تفاعل مجموعة من العوامل التقنية و الخططية و النفسية و البدنية إضافة أن عوامل أخرى كالمناخ و الطرق و الوسائل المستعملة في التدريب الرياضي (michal

Bangsbo 1999)

إن الوصول إلى مستويات العليا في رياضة كرة القدم علمية صعبة ومعقدة حيث يجب ان مراعاة مجموعة من الأسس والمعايير التي يجب أن تخضع لضوابط متينة حسب قدرات الرياضي .

إن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يجب أن تخضع لأسس عملية باستخدام أحدث الطرق التدريبية وفقا لنوعية المجهودات التي يقوم بها الرياضي أثناء المنافسة فمن أجل نجاح مؤك في كرة القدم لابد من مستوى عالي من اللياقة البدنية، لقد تعددت و تنوعت التدريب الفكري من أهم و أحدث الطرق التدريبية و أكثرها استعمالا في لعبة كرة القدم لأنها مشابهة لمجهودات التي يقوم بها اللاعب في المباراة، كما يرى (1996,ERICK MOMBAERTS) أن رياضة كرة القدم هي رياضة منقطعة فمقد قسم العلماء هذه

الطريقة من حيث توقيت و طريقة الأداء و من حيث طبيعة النشاط، إذ يكون أداء هذه الطريقة بسرعة فوق السرعة الهوائية القصوى للاعب .(1993,GILLES COMETTI)

ومن هنا برزت مشكلة هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يطور القدرة الهوائية للاعبي كرة القدم؟

# الفصل الأول

## 1.1.1. الاشكالية

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية على وجه الخصوص، وهو عملية تربوية تخضع الى مجموعة من الاسس والمبادئ العلمية وتهدف بشكل اساسي الى اعداد الافراد لتحقيق مستويات رياضية عالية، وممكنة في نوع معين للأنشطة الرياضية وتعتبر القدرات الهوائية القاعدة الأساسية التي يجب ان يتمتع بها الرياضي بصفة عامة ولاعب كره القدم بصفة خاصة حيث ان لها تأثير ايجابي على النواحي البدنية الاخرى للاعب وتعتبر القاعدة التبنية عليها القدرات البدنية الأخرى.

الانجاز في كرة القدم على مدى قدرة اللاعب على اداء المجهودات ذات الشدات العالية والفترة على تكرارها حيث يرى (GILLES COMETTI, 1993) ان للقدرات الهوائية دور هام في اكمال المباراة وسرعة الاسترجاع بعد اداء المجموعات ذات الشدات العالية والتي ذكر من خلالها (MOMBAERTS ERICK) ان كرة القدم هي عبارة عن رياضة متقطعة او فترية اي عبارة عن اداء مجهودات ذات شدات عالية تتخللها فترات ايجابية كانت ام سلبية، لذلك يجب ان يكون محتوى التدريب في كرة القدم يلائم مع المجهودات التي يقوم بها اللاعب في المباراة والتدريب الفترى من احد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي.

والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية ان لم يكن جميعها اذ يؤثر في القدرات الهوائية والهوائية وهو يساهم في احداث تأثير فعال في متغيراته لجميع الأنشطة الرياضية وأيضاً فطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تؤثر على تقنية وتحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم لذا سنحاول معالجة هذه الإشكالية، حيث ان كرة القدم الحديثة تتطلب مع المجهودات التي يقوم بها اللاعب في المباراة وهذا ما اكدت دراسة قام بها (WHITERS ETAL 1982) تقول بان اللاعب يمشي خلال المباراة نسبة 27% ويجري جريا خفيفا بنسبة 45% ويجري بسرعه عالية بنسبه 13.7% و 0,7 % بسرعه قصوى كما انه يجري للوراء بنسبه 7,8% ويجري بشكل جانبي 2% ويكون جريه بالكرة بنسبة 3% وكرة القدم الحديثة تتطلب تنمية وتطوير جميع القدرات البدنية حسب مركز اللاعب في الميدان بحيث يتطلب من المدرب استعمال واستخدام احداث استخدام احداث وانفع الطرق و الاساليب التدريبية الفعالة ربعا للوقت من الجهد حتى يتمكن اللاعب اداء دوره في المعلم في الملعب بفعالية.

## تساؤل عام

هل يوجد تأثير للتدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القدرة الهوائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم؟

## تساؤلات جزئية

هل توجد فروق بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقدرة الهوائية والقوة الانفجارية؟

هل توجد فروق بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقدرة الهوائية والقوة الانفجارية؟

هل توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية؟

**2.1. الفرضية العامة:** التدريب الفكري المرتفع الشدة له تأثير إيجابي في تحسين القوة

الانفجارية والقدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

## 3.1. فرضيات الجزئية

- **الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في كل من القوة الانفجارية للرجلين و القدرة الهوائية عند المجموعة الشاهدة
- **الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في كل من القوة الانفجارية والقدرة الهوائية عند المجموعة. التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- **الفرضية الثالثة** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لكل من تنمية القوة الانفجارية والقدرة الهوائية لصالح المجموعة التجريبية.

## 4.1. اهداف البحث

- التعرف على تأثير طريقه التدريب الفكري مرتفع الشده في تحسين القدرة الهوائية لكره القدم.
- عن تأثير التدريب الفكري مرتفع الشده على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كره القدم.

## 5.1. أهمية البحث والحاجة اليه

يتطلب التقدم العلمي من حولنا مواكبه البحث العلمي كل المشكلات في مجالات الحياة المختلفة لتحقيق الاهداف المنشودة وذلك باستخدام أفضل وأحدث طرق تدريبيه للوصول بالرياضي الى مستويات العاليه ومنه تكمل اهميه البحث فيما يلي

- اختصار الوقت والجهد والمال وذلك بالتعرف على الطريقة المثلى في تطوير القدرة الهوائية للاعبين للاعبي كرة القدم.
- التعرف على المستوى البدني للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة من حيث القدرات الهوائية بصفه عامه والسرعة الهوائية والقوه الانفجارية بصفه خاصة.
- معرفه العلاقة بين التدريب الفترى مرتفع الشده والقدرة الهوائية.

## 6.1. التعرف بمصطلحات البحث

إن أهم ما يواجه الباحثين من صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل مصطلحاتي وهذا ارجع إلى التربة الأدبية حيث يقول الطاهر سعد الله لعل أخطر التي تعاني منها الباحثون في ميدان العموم الإنسانية عموميات لغتها ومن ثم فإن أول ما يواجه الباحثين، تداخل مصطلحات اللغة المستعملة ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد المصطلحات من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح وهذا عمى النحو التالي:

### • كرة القدم

كرة القدم Football " هي كلمة لاتينية تعني " ركل الكرة بالقدم " فالأمريكيون يعتبرون (لفوت بول) ما يسمى عندهم(الريفي) أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (. "Soccer" جميل)، وهي رياضه يمارسها اثنان وعشرون لاعبا اساسيا موزعين على فريقين يسعى كل فريق لإدخال الكرة في شباك الاخر.

### • التعريف الاجرائي لكرة القدم

هي الرياضة الاكثر شعبيه في العالم ممارس بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا بالإضافة الى 7 لاعبين احتياطيين فوق ارضيه مستطيله الشكل طولها ما بين 90/120 متر وعرضها ما بين 45/90 متر في كل جانب مرمى يحاول كل فريق ادخال الكره في المرمى الخصم وفق قوانين متفق عليها ويمتد زمن المباراة 90 دقيقة موزعة على شوطين كل شوط به 45 دقيقه ويفوز الفريق الذي يدخل اهداف أكثر في مرمى الخصم.

## • تعريف القوة الانفجارية

القدرة على اظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت وتظهر مثل هذه القوة بحالات القفز الى الأعلى او القفز الى الامام.

## • التعريف الاجرائي للقوة الانفجارية

وان ظهور هذا الوجه من القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في اثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الأقصى (قصر العضلة عند الثني) وبمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في اثناء اعلى درجات الانقباض، اذ تزداد قوة انقباض العضلة كلما زادت عدد الوحدات الحركية الت تحفز بواسطة منبهات الجهاز العصبي

## • القدرة الهوائية

• كلمة هوائي يقصد بها العمل العضلي الذي يعتمد بشكل اساسي على الاكسجين في انتاج الطاقة اي انتاجه العضلة بطريقة.

## • التدريب الفتري

تتمثل في سلسله من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار واخر زمنية تبقى لاتجاه التنمية ويعرفه (bermarturpim 2002) على انه تناوب فترات العمل والراحة بحيث يكون وقت العمل ما بين 3 الى 5 دقائق وبشدة متساوية او أكبر من السرعة الهوائية القصوى للرياضي

## • التعريف الاجرائي للتدريب الفتري

يقصد به تقنين حمل التدريب فترات راحة او بمعنى اخر سلسله من تكرار تمرينات بين كل تكرار وتكرار اخر توجد فواصل زمنية للراحة حيث يكون نوع الراحة فيه راحة ايجابية غير كاملة كالمشي والجري الخفيف بحث بحيث لا تقود نبضات القلب الى الحالة الطبيعية

## • السرعة

الشير مفهوم السرعة الى مقدرة اللاعب على ا معين في اقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم 2014)

## • التعريف الاجرائي للسرعة

هي قدره اللاعب على الانطلاق من نقطه معينه الى نقطة اخرى داخل الملعب في اقل زمن ممكن.

## • السرعة الهوائية القصوى

حسب GERBEAUX السرعة الهوائية القصوى هي السرعة التي يمكن الجري بها بنفس الرتم مع تشغيل نظام الأكسدة دون انتاج فائض كبير من حمض اللاكتيك وتقاس بالكيلومتر على الساعة وهي السرعة القصوى التي يصل اليها الرياضي عند الاستهلاك الاقصى للأكسجين ملاحظه كازورلا ان السرعة الهوائية القصوى يمكن ان تستمر في النمو عندما يصل  $O_2Max$  الى قيمته القصوى.

#### • المراقبة

عبر بياحيه عن فكرة المراقبة بقوله انها تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر بانه اقل من هم أكبر منه سنا بل مساوي لهم في الحقوق على الاقل وتعني في القاموس العربي الاقتراب من الحلم يقال في اللغة واحدق بمعنى لحق. ويقصد بالمراقبة مراهق الفتى الذي يدلو من الحلم، واكتمال النضج.

#### التعريف الاجرائي للمراقبة

هي تلك المرحلة العمرية التي تتميز بتغيرات فسيولوجية وفيزيولوجية في جسم الانسان تكون في الغالب بين 12 - 20 سنة تتميز بالقلق وحب الاستقلال وهي أصعب مرحلة عمرية يمر بها الفرد.

### 7.1. الدارسات السابقة والمشابهة

#### 1.7.1. الدارسات العربية:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة:

مؤيد حاسم محمد وآخرون بعنوان " أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين".

هدف الدراسة:

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

## المنهج المتبع:

اختار الباحثون المنهج التدريبي وذلك لأخيار صحة الفروض المطروحة.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية ببغداد للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم 52 طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد لاعبي اندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 06 طالب في الشعبتين، وقد تم اجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد ايهما ستكون مجموعة التدريب الفترى المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري، وقد تم اجراء احتار بين المجموعتين في قياس القوى القصوى لعضلات الرجلين.

## الوسائل تم استخدام الوسائل التالية

- الوسيط الحسابي
- الانجراف المعياري

## الاستنتاجات

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين.
- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطور القوى القصوى لعضلات الرجلين.
- ان المتابعة المستمرة لتطوير مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي الى حالة الاجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي.

**الدراسة الثانية:** صاحب الدراسة علي خضير عيسى الموسوي، حيدر شمخي جيار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، جامعة بابل 2006.

**بعنوان** " تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة المهارات الأساسية بكرة القدم.

### **الهدف من الدراسة**

- التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم للشباب.
- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم
- التعرف على أي طريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

### **المنهج المستخدم:**

اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختيار صحة الفروض المطروحة.

### **عينة البحث:**

قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة في شباب الناصرية الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، والمجموعة الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري.

### **أدوات الدراسة:**

- اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30م لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- اختبار الآن بروكس لقياس دقة تصويب نحوى المرمى.
- البرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة الى 08 أسابيع.

## نتائج الدراسة

- تبين ان كلا طريقتي التدريب المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي اثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- أظهرت النتائج ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، اما طريقة التدريب التكراري فقد ساهمت في تطوير القوة المميزة لعضلات الرجلين.
- ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري كان لها تأثير واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر.
- ان مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

## الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة رافع صالح فتحي بعنوان " الى استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى حكام كرة القدم (ماجستير) جامعة بابل /العراق 2002.

## الهدف من الدراسة:

يهدف الباحث للتعرف على:

التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العمدية في حكام كرة القدم الدوليين للدوري العراقي والبالغ عددهم 16 حكما دوليا وتم تقسيمهم الى 4 أفواج من اجل عمل الاختبار.

وقد تم تحديد بعض الشروط للعينة

- ان يكون الحكام الدوليين معتمدين ومسجلين في سجلات الاتحاد العراقي لكرة القدم.
- ان يكون الحكام من الذين يشاركون في تحكيم مباريات اندية النخبة الممتاز في الدوري العراقي.
- ان يكون الحكام الدوليين ملتزمين بإجراء التدريبات المنظمة.

#### الوسائل تم استخدام الوسائل التالية

- الوسيط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

#### الاستنتاجات:

- استخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميز بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
- ان التدريبات التكرارية لها دور إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند مختلف الفئات العمرية بالأخص الفئات الشبانية.

#### 2.7.1. الدراسات الأجنبية

##### الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: رسالة دكتوراه لسفيان حامدي 2011.

عنوان الدراسة: "تأثير طريقة التدريب البليومتري والتحمل العضلي على الاقتصاد والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم".

**الهدف العام للدراسة:** وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري والتحمل العضلي ومعرفة أثره على الاقتصاد والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم".

**تساؤلات الدراسة:** ما مدى تأثير طريقة التدريب البليومتري والتحمل العضلي على الاقتصاد والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم؟

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**عينة الدراسة:** اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من الشباب تحت 20 سنة والتي بلغ عددهم 14 لاعبا موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية 7. أدوات الدراسة: اختبارات القوة والسرعة والتحمل العضلي واختبارات القدرة الهوائية واللاهوائية.

**أهم النتائج والاقتراحات**

أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة معنوية في الاختبارات البدنية (القدرة والسرعة والرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية

يعد الباحث بأن ما توصل إليه يمكن تعميمه والأخذ بنتائجه لتخطيط البرامج الرياضية.

**الدراسة الثانية**

**صاحب الدراسة:** رسالة دكتوراه ل Alexandre Dellal من جامعة ستراسبورغ سنة 2008.

**عنوان الدراسة:** "تحليل النشاط البدني للاعبي كرة القدم واتجاهات التدريب: تطبيق خاص بالتدريب الفكري مرتفع الشدة والألعاب المصغرة".

**الهدف العام للدراسة:** العمل على تحليل النشاط البدني من الناحية البدنية الخارجية ومن الناحية الفسيولوجية الداخلية باستعمال عدة طرق منها التدريب الفكري، التدريب المدمج، الألعاب المصغرة.

**إشكالية الدراسة**

• ما هي المسافات التي يقطعها اللاعبون في كرة القدم الحديثة؟

• هل تختلف المسافات حسب المراكز؟

- كيف تتأثر الأجهزة الوظيفية وتتوثر في تلك المسافات؟

**المنهج المتبع:** وصفي تحليلي والمنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** حاول الباحث أن يعمل شيئاً مختلفاً بإسقاط دراسته وتحليله للدوريات الأربع الكبرى في العالم (الدوري الإسباني، الإنجليزي، الألماني والفرنسي)، من خلال 11240 لاعب من خلال مباريات كاملة سنة 2005-2006.

**أدوات الدراسة:** استعمل الباحث أحدث الوسائل في تتبع مجريات اللقاء من كاميرات وأجهزة محورية.

### **أهم النتائج والاقتراحات**

- توصل الباحث إلى أن كرة القد الحديثة تتطلب تحضير وإعداد اللاعبين بطريقة فردية أكثر منها جماعية طبقاً لمنصب اللعب وخصوصيات لعبه.

### **8.1. تعليق على الدراسات السابقة**

يعرف " رابح تركي" الدراسات السابقة المشابهة بأنها: " كلما أُقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها ونعتمد عليها بمثابة ركيزة او قاعدة للبحوث المستقبلية، اذ ان من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها بعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه"، (تركي، 1999، ص123)

تعتمد الدراسات التي تناولنها على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي، اما العينة فتختلف من دراسة الى أخرى حيث توجد دراسة كتنت العينة تتمثل في طلبة وأخرى تتمثل في حكام وأخرى تتمثل في لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة في الدراسة الرابعة وبطريقة عمدية بالنسبة للدراسة الأولى والثانية والثالثة، اما الأدوات فهي علاوة عن اختبارات تم تطبيقها على العينة، اما اهم النتائج المشتركة المتوصل اليها ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القليلة والاختبارات البعدية.

## المفصل الثاني

## تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها شهرة، فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملعب لتشجيع فريقهم المفضلة، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه وقد مرت هذه الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما هي عليه من متعة وتكتيك حديث الدراسة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العميم ليا، وتعتبر فترة المراهقة فترة حاسمة ودقيقة في حياة الشخص ولها انعكاس واضح على نمو شخصية الفرد ونضجها، وقد عبر مستاتلي هول مؤسس سيكولوجية المراهقة أصدق تعبير عن أهمية هذه المرحلة في قوله: (إن المراهقة فترة تستحق بحق أن تكون موضوع اهتمام علم النفس بأكمله)

كما أن فترة المراهقة الشباب لا تعتبر فترة بالغة الأهمية في حياة الأفراد وحسب وأنها لديها أهمية كبيرة في حياة الشعوب والأمة.

## 1.2. نبذة تاريخية عن كرة القدم

وتعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين، حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة .

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة، بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل هاور كما اخرج القانون المعروف بالقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 انشأت القوانين العشرة تحت عنوان اللعبة الاسهل حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم واعاده اللاعب الكرة الى داخل الملعب بضربه اتجاه الوسط حيث خروجها، وفي عام 1863 اسس اتحاد الكرة على اساس نفس القواعد وأول بطوله اجريت في العالم كانت عام 1888 (كاس اتحاد الكرة) أي بدا الحكام استعمال الصافرة وفي عام 1889م تاسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كاس البطولة ب15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلتا اليدين، في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركه كل من فرنسا , هولندا , بلجيكا سويسرا, دانمارك, اول بطوله كاس العالم اقيمت في الاوروغواي 1930 وفازت بها (موقف مجيد المولى 1999)

## 2.2. تعريف كرة القدم

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (سليمان، محمود حسن آل ،1998).

### 3.2. شرح لبعض قوانين كرة القدم

#### المادة 01 الميدان

الأبعاد يجب أن يكون ميدان الملعب مستطيل، إن خط طول التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى.

• الطول: الحد الأدنى 90 متر (100 ياردة، الحد الأقصى (130 ياردة).

• العرض: الحد الأدنى 45 متر (ياردة 50 )، الحد الأقصى (100 ياردة).

في المباراة الدولية.

الطول: الحد الأدنى 100 متر (110 ياردة)، الحد الأقصى 110 متر (120 ياردة).

العرض: الحد الأدنى 64 متر (110 ياردة)، الحد الأقصى 75 متر (80 ياردة) (النمري 2013 )

#### المادة 02 الكرة

##### الخصائص والمقاييس:

يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجمد أو أي مادة أخرى مناسبة لا تتعدى محيط دائرة الكرة 70 سنتيمتر (28 بوصة) ولا تقل عن 68 سم (27 بوصة).

لا يزيد وزنها عن 450 غرام (16 أوقية) ولا يقل عن 410 غرام (14 أوقية) عند ابتداء المباراة أن يكون الضغط الجوي مساويا إلى (0,1-1,1) 6 ضغط جوي وهو ما يوازي (600-1000 غ ارم/سنتيمتر<sup>2</sup>) عن سطح الأرض وذلك يعادل (8,5) ليبرة البوصة السريعة - 15,6 ليبرة البوصة المربعة.

#### المادة 03 عدد اللاعبين

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا تزيد عن أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس مرمى، لا يمكن بدأ المباراة إذا كان عدد أحد الفريقين يقل عن 7 لاعبين.

##### المسابقات الرسمية

يمكن استخدام 3 بدلاء كحد أقصى في أي مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات الوطنية.

#### المادة 04 معدات اللاعبين

السلامة: يجب على اللاعب أن يستخدم معدات أو يرتدي أي شيء فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر.

إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي:

القميص - السروال - الجوارب - حذاء - واقيات الساقين تكون مغطاة.

المادة 05: الحكم.

المادة 06: الحكام المساعدون.

المادة 07: مدة المباراة.

المادة 08: ابتداء اللعب.

المادة 09: الكرة في الملعب وخارج الملعب.

المادة 10: طريق تسجيل الهدف.

المادة 11: التسلل.

المادة 12: الأخطاء وسوء السلوك.

المادة 13: الركلات الحرة.

المادة 14: ركلة الجزاء.

المادة 15: رمية التماس.

المادة 16: ركلة المرمى.

المادة 17: الركلة الركنية.

## 4.2. متطلبات اللعب في كرة القدم

تتحدد نتائج المباريات في كرة القدم نتيجة لتفاعل المتطلبات الرئيسية التي يحدد مستوى اللاعبين وهي:

### 1.4.2. المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

- حارس المرمى: سرعة رد الفعل، القوة الانفجارية، التوافق العام، التحمل العام، التحمل الخاص، قوة الركض السريع، قوة الرمي والركل.

### • المدافعون الجانبيون ولاعبو الأجنحة

السرعة القصوى، القوة الخاصة، القوة الانفجارية التحمل الخاص، تحمل السرعة.

لاعبو الدفاع والهجوم المركزين:

السرعة القصوى، القوة الخاصة، القوة الانفجارية، التحمل الخاص، قوة القفز.

• لاعبو الوسط: السرعة القصوى، القوة الخاصة، التحمل، تحمل السرعة (المولي م، 2010)

#### 2.4.2. المتطلبات التكتيكية

تجرى كرة القدم في مواقف معقدة ذلك أنو يجب غمی اللاعب تحميل وضعيات اللعب واتخاذ القرارات الصائبة والمناسبة حيث يجب أن يتمتع اللاعب بما يلي:

- برنامج إد ارك وتحميل وضعيات اللعب.
- برنامج لاتخاذ القرارات.
- برنامج حركي.

حيث يجب على اللاعب أن يتكيف مع مواقف اللاعب ووضعيته المختلفة، زيادة على فإن اللاعب أثناء المباراة يقوم بأداء دورين مختلفين حيث يتطلب أداءها سرعة ذهنية وتقنية وسرعة في الأداء.

(COMETTI, FOOT BALL ET MUSCULAION, 1995)

#### 3.4.2. المتطلبات التقنية

تتميز كرة القدم بتعدد المي ارت الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية عند توفر الحد المطلوب للياقة البدنية والتي يجب على اللاعب أن يمتلكها ويحققها في كل الظروف السهلة والأوضاع الغير متوقعة (فاضل، 1994).

#### 4.4.2. المتطلبات النفسية

هذا النوع من المتطلبات يؤدي دوار هاما وحيويا في التعجل بنم الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعبين كرة القدم، ويمكنكم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة هو يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال التدريبية المرتفعة الشدة. (فاضل، الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، 1994)

#### 5.2. الإعداد المهاري في كرة القدم

يقصد بالإعداد المهاري في كرة القدم كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والانتقان والتكامل في الاداء المهارات الأساسية للعبة كره القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة اليه متقنة تحت اي ظروف من الظروف من ظروف المباراة.

## 6.2. المهارات الأساسية في كرة القدم

### 1.6.2. مفهومها

مهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار 1994)

### 2.6.2. تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم

تقسم المهارات الأساسية في كرة القدم:

#### 1.2.6.2. المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة

- **الجري وتغيير الاتجاه:** يمتاز جري اللاعب يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طول المباراة، كما انه يجري اثناء مباراة بدون كرة وإذا أدركنا ان مجموعته الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة اثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين
- **الوثب:** أصبح ضرب الكرة بالراس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج مباراة ويتطلب مقدرة اللاعب على اداء هذه المهارة بالاحتقان والكمال المطلوب.
- **وقفة لاعب كرة الدفاع:** يقف لاعب الدفاع بحيث يساعد القدمان قليلا مع إنشاء في الركبتين بحيث يقل ثقل الجسم على مقدمة القدمين ومثنى الجذع قليلا للإمام.

#### 2.2.6.2. المهارات الأساسية بالكرة

تمثل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب وهي:

##### • ركلات الكرة بالرجل:

تستخدم ركلات الكرة بالرجل لأغراض هي:

التمرير لزميل، التصويب على المرمى،

##### • السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة بتحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة قادمة أرضية أو

عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.

##### • الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين دون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسب له.

#### • المهاجمة:

هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز عليها أو عدم تمكين الخصم عليها بشتى طرق حتى يصبح تحت سيطرة اللاعب، والمهاجمة من اسلحه الدفاع الضرورية جدا لا نها من أحد اسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعون. (المولي، 1999)

#### • رمي التماس

هي رمية للكرة داخل الملعب بكلتا اليدين على ان يواجه الرامي الملعب وان يكون جزءا من كلتا قدميه على خط التماس سواء على الارض خارجه. (الباسطي، 2000)

### 7.2. المنافسة الدولية في كرة القدم

المنافسة الرئيسية في كرة القدم هي كأس العالم والتي تنظمها الفيفا، أن هذه المنافسة تجرى مرة كل 4 سنوات أكثر من 190 دولة تتنافس في بطولات تأهيلية تحت اشراف الاتحادات القارية أي كل مجموعة من الدول تحت اشراف اتحاد قاري تابع للفيفا وتحال تالك الدول ان يحتل مكانا لها في النهائيات، فمثلا في افريقيا

تجرى البطولات خاصة بها من قبل المنظمة المسؤولة عنها وهي الاتحاد الأفريقي لكرة القدم. (محمد، 2009).

### 8.2. المراهقة

#### 1.8.2. تعريف المراهقة

حسب قاموس علم النفس فإن المراهقة هي المرحلة التي يتم فيها التغيرات الجسمية والنفسية وتبدأ تقريبا من 12 إلى 18 أو 20 سنة.

وعلى مستوى التغير النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية وتؤكد الطموحات والميول المهنية والاجتماعية برغبة التحرر.

ويعرفها جنرل كما يمي: هي قبل كل شيء، مرحلة من النمو الجسمي السريع والقوى تترافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم اجزاء الجسم

ويرى ستاتلي هول: إن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين في حياة الطفل وتقوده على مرحلة الرشد مما تحمله من متطلبات ومسؤوليات. (ملحم، 2004)

## 2.8.2. مراحل المراهقة

إن عدم القدرة على تعميم معايير النمو ومعدلاته التي تسود في مجتمع من المجتمعات أو بيئة من البيئات يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع إلى آخر فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة، ولهذا يختلف العلماء في تحديدها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي، وإنما اخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاً لها فهناك من اتخذ النمو الجسمي كمعيار، وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكن اتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي الرشد.

ويذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة ولضبط كل التغيرات والمفاهيم النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي أقسامها

### 1.2.8.2. المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

تتميز بالتسارع في النمو عند الطفل وتختلف مظاهره وأبعاده الجسمي العاطفي، المعرفي والروحي والصفة المطلوبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلائم مع أنواع نموه وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلغوها ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة، وقد يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم آباءهم باعتبار ذلك ما يخدم مصالحهم وأهدافهم. (الحافظ، 1990)

### 2.2.8.2. المراهقة الوسطى (16-18 سنة):

وتسمى أيضاً بالمرحلة الثانوية، وما يتميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي وازدياد التغيرات الجسمية والفسيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهر جسمه وصحته وقوة جسده ويزداد المراهق بالشعور بذاته. (نور، 2004)

تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة في هذه المرحلة تميل إلى تقدير جهود المراهق وإلى حد كبير وخاصة إذ ما أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من دون أخطاء ومن دون سوء التصرف كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلبات غيرهم. (السيد، 1997)

### 3.2.8.2. المراهقة المتأخرة (19-21 سنة)

يطلق عمليا أيضا اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة واتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اتخاذ مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج والعزوبة، وفيها يصل النمو مرحلة النضج الجسمي، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، الاعتماد على النفس، البحث عن المكانة الاجتماعية، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (الكريم، 2004)

### 3.8.2. أنواع المراهقة

يرى الدكتور (صومبل مغاربوس) أن هنالك أربعة أنماط للمراهقين يمكن تلخيصها فيما يلي:

#### 1.3.8.2. المراهقة المتكيفة

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيط علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل أي أن المراهقة إلى الاعتدال. (هاشم، 2000)

هذه المراهقة تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل وتجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي توفرت لها المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير الاختلاط السليم بالجنس الآخر. (شريم، 2004)

#### 2.3.8.2. المراهقة الاستجابية المنطوية

هي صورة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهق وهذا النمط الخارجية الاجتماعية محدودة وينصرف جانب من تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف للاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين اشخاص الروايات التي يقرأها.

### 3.3.8.2. المراهقة المنحرفة

وتتمثل سمات هذه المراهقة في الانحلال الأخلاقي والجنوح المضاد للمجتمع اما الأسباب فهي تعود الى مرور الفرد خبرات شاذة وصدمات عاطفيه من طرف الوالدين او قصور الرقابة الأسرية او اتخاذها اتجاه رغبات الوالد وحاجت العقلي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة. (حبيب, 2006)

### 4.3.8.2. المراهقة العدوانية

تتميز بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموما والانحراف الجنسية والعنوان على الأخوة والزملاء يقصد الانتقام خاصه من الوالدين، وتحطيم ادوات المنزل والاسراف في الانفاق والتعلق بالروايات والمغامرات والشعور بالظلم وعدم التقدير والتأخر الدراسي (ملحم، علم النفس نمو دورة الانسان، 2004).  
يقترن سلوك المراهق بشعوره بانه مظلوم، وان الآخرين لا يقدرّون موهبته وقدراته وامكانياته وتلعب اساليب معاملة الوالدين الخاطئة دورا رئيسيا في ظهور هذا المشكل من اشكال المراهقة.  
وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة الاستجابة المنطوية مع العوامل المسؤولة على حدوث المراهقة العدوانية المتمردة.

### 9.2. خصائص النمو في فترة المراهقة

النمو ظاهرة طبيعية لدى جميع الكائنات الحية، وهو كل ما يطرا عليه تغيير وله قوانينه الخاصة التي تحكمها مجموعة من الظروف الداخلية التي يقصد بها عوامل النضج والوراثة، وهي عوامل يولد بها الإنسان، أما الظروف الخارجية فيقصد بها عوامل النضج والوراثة وهي عوامل يولد بها الإنسان اما الظروف الخارجية فيقصد بها التدريب والاكتساب التي تتعمق بالبيئة الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتربوية وغيرها مما يحيط بالفرد ويتعامل معه.

والمراهقة مرحلة طبيعية يمر بها كل فرد من الطفولة نحو النضج الجنسي، الجسدي، العقلي والانفعالي والاجتماعي ويتم هذا الانتقال بفضل تدخل عوامل خارجية وداخلية تتضح من خلال ذكر أهم خصائص النمو في هذه المرحلة. (محمود)

### 1.9.2. خصائص النمو الجسمية

إن النمو الجسدي في هذه المرحلة تطرأ عليه كثير من التغيرات والتطورات العامة، التي تتأثر بكثير

العوامل الوراثية التي تنقل إلى الفرد من والديه والبيئة الجغرافية والثقافية التي يعيش فيها. (الحافظ، المراهقة 1990)

ففي هذه المرحلة تنمو الغدة الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدة هي المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات، أما الغدة التناسلية عند الذكر فهي الخصيبات وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحاً (الصفات الجنسية الثانوية) فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ حوض الأنثى واحتران الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبط وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين وتبدأ دور الحوض. (زهرا حاتم عبد السلام، 1995)

أما عند الذكور فأبرزت التغيرات في هذا الصدد، تغيرات الصوت نتيجة لمنه السريـع للـحـجـرة و استـطـانة الأحبال الصوتية المشدودة عليها، كما تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن وعلى الجانب العلوي من الصدعين أمام الأذنين مباشرة كما يصبح الشعر النابت على الشفة العليا أكثر خشونة. (حمودة، 1991)

**2.9.2. خصائص النمو العقلية** تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العضلية ونضجها، حيث تسير النمو العقلي من العام إلى الخاص، وتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد، أي أن مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعالي المجردة.

ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة، وكذلك تنضج الاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد فترة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا، كالذكر والتخيل. (عبد الكريم، 2004)

ويتضح تفكير الناشئ عند (بياحي) في انتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، بحيث نجد الطفل حتى يستخدم الحس بالأشياء، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير، باعتباره يصبح يستعمل المنطق

المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص بمعنى أنو يفهم ويدرك ما هو مجرد. (حبيب 2006)

فالقدره على التفكير التجريدي ترتبط وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب العام والضروري من النضج الذهني والعاطفي والخلقي. (زهران، 1995)

ففترة المراقبة التي يتجه فيها النشاط العقلي نحو التركيز البلورة نحو مظهر معين من مظاهر النشاط الامر الذي جعل فترة المراقبة مرحلة التوجيه التعليمي والتوجيه المهني.

### 3.9.2. خصائص النمو الانفعالي

إن المراقبة مرحلة غنية من الناحية الانفعالية، حيث تختلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف والاندفاع، كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهدي، وقد اختلف العلماء في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية فهناك من يردّها على العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق مثل: التقلب وعدم الثبات، الغضب، العدوان، اليأس. (محمود، 1982)

فالتغيرات السريعة التي تفاجئ الطفل تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب لو الكثير من القلق والاضطرابات النفسية ويشعر المراهق بكثرة من مشاعر الإحباط، حيث يعاق إشباع حاجاته، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال، كما توجد مصادر أخرى كثيرة تساعد على توتره بعضها ينشأ عن سموك الآخرين تجابه وبعضها عن الأشياء التي توجد في بيئته ولا يحببها البعض الآخر ينشأ عن سلوك هو، ومع استمرار النمو نجد أن المراهق في

استجابات الغضب قد وصل إلى درجة جيدة من النمو بحيث لا تظهر علامات التعبير المباشر عن العدوان إلا في قليل من الأحيان. (شريم، 2004)

### 4.9.2. خصائص النمو الاجتماعي

ويقصد بها نمو الفرد بالسّمات التي تسيل التفاعل الاجتماعي أي أخذ العطاء والتأثير و التأثير بالجماعة ، ولا يتم هذا إلا بعملية التنشئة الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة الجماعة والتزاماتها وتعلم الطفل كيفية التعامل والتفاهم مع الآخرين، وكسب صداقتهم وأن يسلك مثلهم، فهي العملية التي يصبح بها الطفل بموجبها كائنا اجتماعيا تتضمن هذه العملية التي يصبح بها الطفل بموجبها كائنا اجتماعيا تتضمن هذه العملية تعليم العادات الاجتماعية واستجابة للمؤثرات الرمزية، كما تعرف بأنها العملية التي تساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع بيئة الاجتماعية، ويتم اعتراف الجماعة به ويصبح متعاوناً معها وعضواً كفوّاً فيها. (السيد، 1997)

وفي ذلك يقول محي الدين مختار (يختفي تدريجيا جماعة الأطفال التي كانت من قبل ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره، ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها)

## 10.2. مشاكل المراهقة

تعتبر مرحلة المراهقة منعطف خطير في حياة الإنسان وهي التي تؤثر على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي كما تعتبر مرحلة المشاكل والصراعات النفسية لمل تتميز به من مختلف التغيرات النفسية، الجنسية، العضلية، الجسمية، الفسيولوجية والاجتماعية التي تؤثر مباشرة على سلوكه وتسبب له اضطرابات في نموه بالإضافة على القلق الشديد والانفعالات الحادة، ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق نجد ما يلي:

### 1.10.2. المشاكل الصحية

تعد التغيرات التي حلت بالجسم من خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهق تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة، حيث تعوض الجسم وتمده بما يلزمه لنموه وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها (ملحم، 2004) من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسم به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

### 2.10.2. المشاكل الجنسية

إن تكوين اتجاهات سوية نحو الجنس الآخر ونج الأمور الجنسية بوجه عام يعتبر من بين المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو، فالمراهق يشعر بأنه كبير واكتمال نضجه وأنو يريد أن يعبر عن دوافعه الجنسية الجامحة في نفسو بالزواج، إلا أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه وبين حاجاته. (الحافظ، 1990)

وللثقافة التقليدية موقف محدد من هذه الأمور وهنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في أزمات تختلف حدة أو خفة تبعاً للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها. (حمودة، 1991)

### 3.10.2. المشاكل الانفعالية

إن العمل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وجدتها وانفعالياً، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة بل يرجع ذلك لمتغيرات الجسمية ويتجلى بوضوح خوف المراهق نتيجة انفعاله، وهي مرحلة مطلوبة فيها التفكير من كونه طفلاً غير مسؤولاً في تصرفاته إلى رجل مسؤول عنها، ولا شك أن توتر الآباء والأميات قد يترك أثراً في نفس المراهق ويترتب على هذا أن نظراتهم للحياة كئيبة مليئة بالحد، عامة بالقلق والاضطراب بدلاً من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة. (فاضل، 1994)

### 4.10.2. المشاكل تتعمق بالمستقبل التعميمي والمهني

يندفع الشباب نحو بعض الميادين والمهن الإغرائية، سواء توفرت فيهم القدرات الملائمة لذلك التي مازالت مسيطرة على العقول بأن السبيل الوحيد إلى النجاح هو الشهادة الجامعية واحتقار العمل اليدوي إلى روح المغامرة في ميادين الأعمال الحرة. (نور، 2004)

### 11.2. علاقة المراهقة بالرياضة

يتفق ريتشارد أدرمان سنة 1983 مع فريد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمحص للقلق الذي هو وليد الإحباط مع شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو فيه طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن يحرر بصفة اجتماعية مقبولة، إذ يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة بالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح لو بالانفصال المؤقت على الواقع بحثاً عن مكان واقعي لهوياته في عالم الأشياء، وعالم الأشخاص كما يرى Menninger سنة 1942 أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتباره الوسيلة الوحيدة التي يمكن للمراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال إريك أيكسون تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي الأزمة هذه الأزمة عمى كيفية مواجهتهم لمشاكلهم، والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كتبها. (السيد، 1997)

## خلاصة الفصل

من خلال ما سبق يمكن القول ان مرحلة المراهقة هي اهم مرحلة من حياة الانسان وهي مكملية لمرحلة الطفولة كما انها اساس لتكوين مرحلة الرشد في هذه المرحلة بناء شخصية وتحديد المفاهيم التي يعيشها الفرد وضع خطط المستقبل.

كما انها تعتبر من أخطر المراحل لان الانسان بهذه المرحلة يبين مساره نحو الانجاب او السلب او الانخراط مع رفاق السوء، كما ذكر رين هارد وفودلير العقاب الغير العادل يعتبر كعامل مهم في انحراف المراهقين.

وبعد الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها متطلبات اللعب في كرة القدم واهم منافسة كرة القدم يمكن ان نستنتج ان لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم وكما يمكننا الاستنتاج ان هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة ومتفق عليها وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية فهي محبوبة من الجماهير على اختلاف البلدان والاجناس.

# الفصل الثالث

## تمهيد

يجعل الاعداد البدني العام اعضاء واجهزه جسم اللاعب الرياضي بحاله تهيؤ لممارسه التمارين الرياضية كما ينمي قدراته باكتسابه عددا من الصفات البدنية العامة التي تعتبر ضرورية عمليه تدريب الرياضي فيصبح اللاعب بذلك على مواكبه التطور السريع المطلوب منه في اساليب الممارسه للأنشطة الرياضية، كما انه يعرف اللاعب بمستوى قدراته، ومدى امكانيه وصوله الى المستويات الرياضية العليا.

### 1.3. طرق الإعداد البدني

#### طريقة التدريب الفتري

##### 1.1.3. نبذة تاريخية عن التدريب الفتري

يرى البعض أن أصل التدريب الفتري مرتبط بالعداء ال فنمندي KOLEHMAINEN HANNS. سنة 1912 حيث يعتبر أول عدائي النخبة الذي قسم 10000 متر لأجزاء من 1000، في العشرينيات من القرن الماضي قام عداء آخر يدعى PAVONORMI بقطع مسافة 400 متر في زمن 60 ثانية إلى 70 ثانية أو بشدة 110 % من السرعة الهوائية القصوى VMA وبعد 15 سنة قام العداء السويدي gunder haGG تحت إدارة المدر LGOSSE HOLMEI بقطع مسافة 5 كم مرتين وذلك بتقسيم السرعة والمسافة وهذا ما يعرف بالفارترك وفي الأربعينيات من القرن الماضي قام العداء ZATOTEK EMIL بالجري لمسافة 400 متر في 72 ثانية تعقبها راحة 200 متر (GACON, 1984)

##### 2.1.3. تعريف التدريب الفتري

يعرف DELLAL ETAL ALEXENDRE على انه عبارة عن طريقة تدريب تتميز بأداء فترات عمل تعقبها فترات راحة بحيث تكون طبيعة الراحة سلبية أو إيجابية. (DELLAL ALEXENDRE , 2008)

ويضيف موقف مجيد المولى: بأنه طريقة للأعداد البدني تشكل من تبادل فترات الراحة والعمل أي الجيد والجيد المعاكس مع السيطرة على الشدة والوقت وترتكز هذه الطريقة على نظام عمل يحدد بوساطة سلسلة من الجهود القصوى مع فترات راحة غير كاملة. (المولى، مناهج التدريب البدنية في كرة القدم، 2010،

ويعرفه MCDUUALLEL SALLE نقلا عن DUPONNTET GROEGORY بأنه عبارة عن طريقة تتميز بتبادل فترات العمل ذات العالية وتتخللها فترات راحة سلبية أو إيجابية. (DUPONT, 2007)

##### 3.1.3. التدريب الفتري من الناحية الفسيولوجية

أثبتت الدراسات التي قام بها جورج غاكون أن نبضات القلب أثناء أداء التدريب الفتري ترتفع الى أقصى مستوياتها في حين انو أثناء الراحة لتتخف إلى أقل من 140 نبضة بالتالي أداء التحمل، فنفس الشيء

بالنسبة للعضلات فنجد أنها ترتاح أثناء الراحة وتقلص أثناء الجهد حيث أن التدريب الفتري يقوم بملامسة الألياف السريعة أثناء الجهد والألياف البطيئة إضافة إلى العمل العضلي أثناء الراحة الإيجابية وبهذا وجد أن التدريب الفتري يسمح لتدرب التحمل بالإضافة إلى العمل العضلي. (COMETTI, 2002)

فيتذكر برنارد ترپان BERNARD TURPAN أن التدريب الفتري هو فترة بالنسبة للعضلات ومستمر بالنسبة للجهاز القلبي الرئوي (TURAPIN, 2002)

### 4.1.3. خصائص الحمل أثناء التدريب الفتري

#### - شدة التدريب أثناء أداء التدريب الفتري

أثناء التدريب الفتري يجد المدربون صعوبة في التحكم ومراقبة الشدة لذا فينصح بأن يستعمل المدربون النسبة المئوية لمسرعة الهوائية القصوى وأساساً لتدريب الرياضي تحسين قدرته أي مبدأ الفردية في التدريب، وتكمن صعوبة التحكم في الشدة أثناء أداء طريقة اللعب لذا ستعمل النبض كمؤشر لقياس شدة التدريب. (ABOUTOHI, 2006)

#### - حجم التدريب أثناء أداء التدريب الفتري

ويعرف بأنه أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عنها بزمان الأداء وتكرار الأداء والثقل خلال أداء الجيد البدني.

- وقت العمل

- مسافة الأداء

#### - كثافة الحمل أثناء أداء التدريب الفتري

ويعرف على أنها العلاقة بين وقت العمل والراحة وكثافة الحمل أثناء أداء التدريب الفتري تكون عمى النحو التالي:

1\1 يكون هناك توازن بين وقت العمل والراحة مثل 30\30

2\1 يكون وقت الراحة ضعف وقت العمل مثل: 20\10

3\1 يكون وقت الراحة ثلاثة أضعاف وقت العمل مثل: 45\15

4\1 وقت الراحة يكون أربعة أضعاف وقت العمل مثل: 4 \1

(DELLAL, DE L'ENTRAINEMNTA LA PERFORMANCE EN FOOTBALL, 2008)

### - الراحة أثناء التدريب الفتري

وقت الراحة يتحدد حسب قدرته وكفاءة الرياضي لتحديد وقت الراحة بين التكرارات يعمل النبض كمؤشر حيث أن للشباب أقل من 30 سنة تكون نبضات القلب ما بين 130د إلى 150د فيحين أنو بالنسبة ل 30 سنة فما فوق تقل نبضات القلب 1.

### 5.1.3 . أنواع التدريب الفتري

يقسم التدريب الفتري إلى ثلاثة أنواع رئيسية نلخصها كالآتي:

#### 1.5.1.3. تقسيم من حيث توقيت الأداء SALTIN

قلب عن ماما دوديف MAMA DOUDIOF إلى ثلاثة أقسام مرتبطة بالزمن .

#### أ- التدريب الفتري مرتفع الشدة

يقوم الرياضي بأداء جيد بدني 60 عمل 06 راحة 45 عمل 45 أو 30 عمل 30 راحة بشدة تتراوح

من 100\ إلى 120\ من السرعة الهوائية القصوى VMA.

#### ب- التدريب الفتري منخفض الشدة

يقوم الرياضي بأداء جيد بدني أثناء توقيت 15 عمل 15 راحة أو 10 عمل 10 راحة بشدة من

120 / إلى 140\ من السرعة الهوائية القصوى لرياضي VMA.

#### ج- التدريب الفتري منخفض جدا

في هذا النوع يقوم الرياضي بأداء جيد بدني تبادلي يكون 5عمل 20 راحة ((2009-2008), DIOF)

### 2.5.1.3. تقسيم من حيث نوعية النشاط الممارس

وينقسم إلى حد ذاته إلى ذاته إلى :

#### أ- التدريب الفتري المرتكز على الركض :

ويمثل النموذج التقليدي لمتدربي الفتري وفيو يقوم الرياضي بأداء الركض بشدة مساوية أو فوق السرعة الهوائية القصوى .

#### ب- التدريب الفتري المرتكز على القوة :

إذ يقوم الرياضي في هذا النوع من أداء تمارين القفز فوق الحواجز والصندوق وكذلك تمارين رفع الأثقال وينقسم التدريب الفتري المرتكز على القوة إلى :

- التدريب الفتري المرتكز على القوة بحيث يكون اتجاه القفز العمودي .
- التدريب الفتري المرتكز على القوة بحيث يكون اتجاه القفز الأفقي .
- التدريب الفتري المرتكز على القوة وذلك برفع ثقل خارجي .

#### 3.5.1.3. تقسيم من حيث الشكل

وينقسم إلى :

#### أ- التدريب الفتري المباشر :

يدي الرياضي في هذا الشكل التدريب الفتري بصفة مباشرة أي أن يقوم الرياضي بأدائه مباشرة دون ذهاب أو إياب حيث يتميز هذا الشكل بقلة حمض اللاكتيك وتأثيره على الجهاز المركزي نبضات القلب والضغط السيتولي (DELLAL ALEXENDRE , 2008)

#### ب- التدريب الفتري ذهاب وإياب :

يدي هذا الشكل بطريقة ذهاب وإياب حيث يتميز هذا الشكل بإنتاج حامض اللاكتيك مقارنة بالتدريب الفتري المباشر حيث أن عدد المرات ذهاب وإياب لها تأثير على الأداء والإنجاز لدى الرياضي.

(DELLAL A, DE L'ENTRAINEMENT A LA PERFORMANCE EN FOOT BALL 2008)

#### 4.5.1.3. قواعد وأسس بناء وحدة تدريبية بطريقة التدريب الفتري

- -استخدام أشكال مختلفة من التدريب الفتري 20"20، 10"20، 15"30 "
- -زمن الأداء تتراوح ما بين 6"و 15 "
- -شدة الأداء تكون ما بين 2 إلى 5 م ارت
- -الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين 7"إلى 10 (COMETTI, FOOT BALL ET

MUSCULATION, 1993)

## إيجابيات التدريب الفتري

يرى جيل كومتى أن من الإيجابيات التدريب الفتري ما يمي :

- ❖ له دور في تطوير التحمل .
- ❖ التحمل العضلي يكون عالي .
- ❖ الراحة تكون بسيطة .
- ❖ يسمح بملامسة الأليف السريعة البطيئة .
- ❖ طبيعة العمل تكون متغيرة .
- ❖ يسمح بإدراج تمارين التقوية العضلية (COMETTI, FOOT BALL ET MUSCULATION , 1993) ويضيف فوكس ما تيوس في هذا الصدد أن التدريب الفتري يسمح باستعمال نسبة تلالي أديتورين الفوسفات كزياتين بصورة متكررة مما يسمح بزيادة نسبة الطاقة في هذا النظام بالإضافة إلى أن هناك استعمال قليل المصدر الطاقة الهوائية اللاكتيكي مما يؤدي إلى إنتاج حمض اللاكتيك بنسبة قليلة. (MATHEWS mark, 1984)

### 2.3. السرعة

#### 1.2.3. تعريف السرعة

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان عمى القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ونفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لايتمر طويلا .

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، ويتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية .

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة عمى أداء حركة بدنية أو مجموعة من حركات محددة في أقل زمن ممكن. (حسين، 2012)

### 2.2.3. أنواع السرعة

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في جمع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة لتهديف والفعاليات المركبة لحركة أستلام والتمرير الك ارت بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

#### أ- سرعة الانتقال (السرعة القصوى)

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي لمرسعة القصوى، فكلما ازداد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين ازدت نسبة السرعة القصوى. (حسين، 2012)

#### ب- سرعة الحركة (سرعة الأداء)

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير. (حسين، 2012)

ويقصد بها كذلك أداء الحركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من الم ارت في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من الم ارت في فترة زمنية قصيرة ومحددة. (حسين، 2012)

#### ت- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)

ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين، مثل السرعة بدئ الحركة لملاقات الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة تغيير الاتجاه نتيجة تغيير الاتجاهات غير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (حسين، 2012)

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاثة من السرعة لأنيا تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الأشكال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن . أما السرعة الحركية فتتمثل في اداء الميا ارت الحركية سرعة كاستلام وتمرير الكرة، أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بال أرس.

أما سرعة الاستجابة فتتعمق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

### 3.2.3. مبادئ وطرق تنمية السرعة

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود، وأيضا التصميم فوقه الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أقصى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحققي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة. (حسين، 2012)
- التدرج والايضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالايضاح مدى بطء والزيادة في سرعة الحركة .
- لتجنب تقلص العضلات والاربطة لابد من تهيئة اللاعب نفسيا سرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا .
- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا يحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية التي تظهر في أداء اللاعبين .
- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم، وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء لنشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة .
- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وقت ارت التدريب السنوي. (حسين، 2012)
- ينصح الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى، وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30م نظرا لكبر حجم الملعب وبفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا بين 2-5 وفقا لشدة الحجم .

- لقد أثبتت دراسات كوروبكوف أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وتتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة ومقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع المقاومة مختلف الشدة. (حسين، 2012)
- ولقد استطاع أوسمين أن يثبت ان تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.

#### 4.2.3. تقسيم الأنشطة الرياضية تبعا لاحتياجاتها إلى عنصر السرعة

- أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة المختلفة أو إلى معظم هذه الأنواع والتي تظهر تبا لمواقف اللعب مثل أنشطة الألعاب ككرة القدم - كرة السمة، كرة الطائرة، كرة اليد وكذلك في المنافسات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح وفي أنواع ألعاب المضرب ورياضة السباحة. (حسين، 2012)
- أنشطة تتطلب نوعين أساسيين فقط من أنواع السرعة الانتقالية والسرعة الحركية للأداء في ظروف معيارية موحدة مثل الاقتراب ثم الارتقاء في رياضيات الوثب والقفز .
- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعا واحدا من أنواع السرعة في ظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الأثقال ورفع الجمة وفي ظروف أداء حركات توافقية مثل: الجمباز والأكروبات .
- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في نفس الوقت السعة اللاهوائية أو التحمل اللاهوائي مثل جري المسافات المتوسطة والطويلة. (حسين، 2012)

#### 5.2.3. العوامل المؤثرة في السرعة

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي :

- 1- ترتب السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الانتقالية بطول الخطوة كما في العدو الجري، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الجمل وقوتها)
- 2- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة لمرحلة الانتقال. (حسين، 2012)
- 3- يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى 4 مراحل أولها مرحلة الانطلاق -ثانيا مرحمة تزايد السرعة والثالثة هي مرحلة السرعة القصوى والرابعة هي مرحلة تناقص السرعة .

4- تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط رياضي يتخصص بنوعية سرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الأداء مثل السرعة المطلوبة في العدو يختلف عن السرعة المطلوبة عند الاقتراب في المسابقات الوثب والقفز. (حسين، 2012)

5 - تتأثر السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية .

6- تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل ونسبة الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (حسين، 2012)

### خلاصة

يؤدي الاعداد البدني دورا مهما في الوصول الى اعلى مستويات التطوير في امكانيات اللاعب وتكامله بدنيا فهو اسلوب تنموي للصفات البدنية المتمثلة بالقوة والرشاقة والمرونة والسرعة والمطاولة على الاعداد البدني بسرعه وسهوله.

## الفصل الرابع

## تمهيد

تعتبر القدرات الهوائية من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة التي تمكن الرياضي من ممارسة التي تمكن الرياضي من الممارسة بشكل متواصل لأكثر من عدة دقائق بدون الشعور بالتعب الملحوظ يمنعه من الاستمرار فيها ان للقدرات الهوائية دور اساسي وهام في الإنجاز في مختلف الرياضات خاصة التي تتطلب اداء في وقت اطول كالمثرون وكرة القدم وغيرها من الرياضات بذلك تعتبر القدرات التي تبني عليها مختلفة الصفات البدنية الاخرى

## 1.4. مفهوم القدرات الهوائية

يقصد بالقدرة الهوائية على أنها قدرة الجسم على إنتاج الطاقة خلال استهلاك الأكسجين والاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك للأكسجين ، كلما ازدادت قدرته على إنتاج الطاقة على مستويات أعلى ( محمد رضا حافظ الروبي ، 2007 ) وهو بذلك يعني كمية الأكسجين التي تستخدم من قبل العضلات والأنسجة كما أن استهلاك الأكسجين يمكن أن يصل إلى ما يزيد عن 80% من الحد الأقصى للرياضي فكلما كانت لياقة الرياضي عالية كان التحسن في استهلاك الأكسجين في التدريب أقل ، ولا تستطيع العضلات لاستمرار في الجهد لفترات طويلة بدون أكسجين حيث أن كلما ازدادت شدة الجهد ازدادت سرعة استهلاك الأكسجين. (هشام، 2000)

## 2.4. تعريف التحمل

يعرف التحمل حسب ازتيسوركي سنة 1966 على أنه قدرة الرياضي على أداء جهد بدني لفترة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الكفاءة .

ويعرف يورغن فاينيك 1990 على أنه القدرة النفسية والبدنية للرياضي التي تسمح له بمقاومة التعب . ويعرف كذلك على أنه القدرة على استهلاك أكبر نسبة ممكنة من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في أكبر وقت ممكن (دريس مقدس مولاي، 2015) .

ويضيف "نجم الدين بمعياشي" بأنه صفة بدنية تسمح بأداء جهد بدني في أكبر وقت ممكن وبشدة متوسطة بحيث تكون نبضات القلب ما بين: 140 ن/د إلى 150 ن/د (nejmedine belayachi) فمن خلال التعريف السابقة ترى الطالبة الباحثة أن التحمل هو عبارة عن قدرة الفرد أو الرياضي على أداء بدني لمدة زمنية طويلة وبشدة متوسطة يسمح له باستهلاك أكبر نسبة ممكنة من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ودون ظهور التعب.

### 1.2.4. أنواع التحمل

يقسم التحمل إلى نوعين رئيسيين :

#### 1.1.2.4. التحمل العام

ويعرفه بأنه القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لفترات زمنية طويلة وبمستوى متوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي نظرا لأن هذا النوع من التحمل مرتبط ارتباطا وثقا

بدرجة مستوى الجهازين الدوري التنفسي إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسجين والوقود إلى العضلات حتى تمكنها في الاستمرار في العمل لفترات طويلة. (محمد حسن علاوي 1999)

#### 2.1.2.4. التحمل الخاص

ويعرفه إبراهيم شعلان بأنه استمرار الرياضي في أداء الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والتحصيلية المقننة طول المسارة دون أن يظهر عليه الإجهاد والتعب أو الإخلال لمستوى الأداء. (إبراهيم شعلان، 1989).

ويتكون التحمل الخاص مما يلي :

أ- **تحمل السرعة:** هو القدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة .

ب- **تحمل القوة:** هو القدرة على مقاومة التعب في الشقاء والمجهود البدني الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العمية في بعض أجزائه ومكوناته .

ت- **تحمل الأداء:** يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة تنشأ بصورة توافقية جيدة.

#### 2.2.4. تقسيم التحمل بموجب أنظمة الطاقة

تقسم بالنسبة لأنظمة الطاقة، يقسم التحمل إلى قسمين أساسيين هما :

##### 1.2.2.4. التحمل الهوائي

ويعتمد على الأكسدة الهوائية للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات وتقسم إلى 3 أقسام مرتبطة بالزمن .

أ- **التحمل الهوائي ذو الزمن القصير:** ويقع تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة التي تتراوح أدائها ما بين 2 إلى 10 حيث أن هذا التحمل يقوم بملامسة الميتابوليزم الهوائي واللاهوائي وهو مقسم بالتساوي 50% عمل هوائي و50% عمل لاهوائي

ب- **التحمل الهوائي ذو الزمن المتوسط:** ويقع تحت هذا النوع كل الأنشطة التي تتراوح أدائها ما بين 10 إلى 30 ويلامس هذا النوع العمل الهوائي .

ت- **التحمل الهوائي ذو الزمن الطويل:** ويقع تحت هذا النوع من " 30 " حيث يعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقدرة على استهلاكه من العوامل المؤثرة على هذا النوع

(j. feree ph. leroux .1996)

#### 2.2.2.4. طرق تدريب التحمل الهوائي

هناك طريقتين أساسيتين لتدريب التحمل الهوائي،

أ- طريقة التدريب المستمر: ويطلق عليهما طريقة التحمل القاعدي حيث يؤدي هذا العمل ما بين 80% إلى 90% من العتبة الفارقة اللاهوائية ونبضات القلب ما بين 140 و160 ن / د بشدة 60% و80% من السرعة الهوائية القصوى تتميز هذه الطريقة أن النظام الطاقوي الغالب فيها هو النظام الهوائي وكذلك أن نسبة إتباع حمض اللاكتيك تكون قليلة .

ب- طريقة التدريب الفتري: حيث تسمح هذه الطريقة بتنمية السعة الهوائية القصوى وتتميز هذه الطريقة بإتباع حمض اللاكتيك. (jferee ph leroux 1996)

#### 3.2.2.4. التحمل اللاهوائي

يعتمد التحمل اللاهوائي عمى تثبيت الفوسفات كيرياتين أو التحمل اللاهوائي لمجموكوز ويقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية مرتبطة بالزمن .

##### أ- التحمل الهوائي ذو الزمن القصير

ويقع تحت هذا النوع كل الأنشطة التي يستغرق أداءها أقل من 30 ثا مثل عدو 100 متر؛ 200 متر سباحة حيث يعتمد ذلك عمى تقثيت أو انتشار الفوسفات كرياتين الموجودة في العضلات لإعادة بناء ثلاثي أدينوزين الفوسفات .

ب- التحمل اللاهوائي ذو الزمن المتوسط: ويقع تحت هذا النوع كل الأنشطة التي يستغرق

أداءها من 03 إلى 021 مثل الجري 400 متر، 100 متر سباحة حيث يعتمد عمى النظام الفوسفاتي واللاكتيكي لإعادة بناء الطاقة .

ت- التحمل اللاهوائي ذو الزمن الطويل: ويقع تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة التي يستغرق

أدائها من 021 إلى 081 مثل الجري 400 متر، حواجز السباحة 200 متر، الجمباز الملامكة حيث تعمد هذه الأنشطة على النظام اللكتيكي لبناء الطاقة .

#### 4.2.2.4. طرق تدريب التحمل اللاهوائي

يتم تدريب التحمل اللاهوائي عن طريق ثلاثة طرق هي :

- التدريب الفكري مرتفع الشدة .
- التدريب الفكري منخفض الشدة .
- التدريب التكراري . (حنفي محمود مختار 1994)

#### 3.2.4. أهمية التحمل

يلعب التحمل دور هام في مختلف الفعاليات الرياضية فهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ومهاريا، وقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل لرياضي :

- يطور الجهاز التنفسي .
- يزيد من حجم القلب .
- ينظم الجهاز الدوري الدموي .
- يرفع من استهلاك الأكسجين .
- يرفع من النشاط الأنزيمي .
- يرفع من مصادر الطاقة .

يزيد من ميكانزمات التنظيم بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفسيولوجية التي تعمل على تطويرها حيث أن هناك جانب آخر يعمل التحمل على تطويره وهو الجانب النفسي لذا فالتحمل يساعد على تطويره صفة الإرادة والقدرة على مواجهة التعب. (محمد نصر الدين رضوان، 2011)

#### 4.2.4. مميزات تدريب التحمل

- هناك العديد من المميزات التي تميز تدريب التحمل عن غيره من الصفات البدنية الأخرى .
- نبضات القلب تكون ما بين 120 إلى 150 د/د
- استهلاك كمية أكبر من الأكسجين والتوفير الجيد في كيفية توظيفه .
- السن المناسب لتنمية التحمل هو من 13 إلى 17 سنة .

#### 3.4. القوة العضلية وأنواعها وتدريباتها وقياساته

##### 1.3.4. تدريب القوة العضلية

تدريب القوة العضلية هو استخدام مقاومة للانقباض العضلي لبناء القوة والمطاولة اللاهوائية وحجم العضلات الهيكلية وهناك طرائق مختلفة كثيرة لتدريب القوة العضلية وأكثرها شيوعا استخدام الجاذبية الأرضية

أو القوى المطاطية أو الهيدروليكية كمضاد ومقاوم للانقباض العضلي .

يستعمل في تدريب القوة مبدأ مهم وهو التدرج بزيادة القوة المنتجة من قبل العضلات من خلال الزيادة المتدرجة بالأوزان أو التوتر المطاطي أو المقومات الأخرى، وتوظيف هنا مختلف أنواع التمارين والمعدات لاستهلاك المجموعات العضلية .

إن تدريب القوة العضلية هي ابتداء نشاط لا هوائي رغم ان بعض مكوناتها تجهيز للإفادة منيا بالتمارين الهوائية خاصة خلال التدريب الدائري بالفترتي المنخفض والمتوسط الشدة. (فرج،2012)

#### 2.3.4. انواع القوة العضلية

##### 1.2.3.4. القوة القصوى

هي القوة التي يتمكن من انتاجها الجهاز العصبي المرتبط بالعضلات عند اقصى درجة انقباض، وأيضا تشير هذه. القوة الى قدرة تحمل العضلات للوزن الخارجي المؤثر عليها، ويستنتج من ذلك ان القوة العضلية القصوى تتمكن من تحمل أكبر درجة مقاومة، ويطلق عليها في هذه المرحلة (القوة القصوى الثابتة)، وتظهر واضحة عند القدرة على ثبات الدالة الجسمية مع تأثير الوزن على العضلات، اما (القوة القصوى المتحركة) هي قدرة التغلب على المقاومة بتأثير القوى القصوى وتستخدم هذه القوة عند رفع الاوزان الثقيلة.

##### 2.2.3.4. القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)

ويطلق عليها البعض القوة القصوى او القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا " انها اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي اثناء الانقباض الارادي" مع ملاحظة ان هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز بأعلى قوة واقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي اقصى قوة سرعة لحظية وكما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداة مهارة ضرب الكرة بالقدم او بالراس او في حاله دفاع حارس المرمى عن مرماه، او عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة او في حاله التصويب على المرمى. اما القوة المميزة بالسرعة وهي القوة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك اقل من القصوى، ويؤكد طلحة حسام الدين 2003 القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار

لتجميع القوة (الجري السريع) اما القوة الانفجارية فهي بقوة القدرة على قهر مقاومة قصوى او اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن.

#### 3.2.3.4. تحمل القوة

تحمل القوة وهي التمكن الجهاز العصبي من التغلب على تأثير المقاومة لأطول مدة زمنية ممكنة في تحمل الجهد والتغلب المؤثر على كتلة الجسم ومن المعتاد ان تصل المدة الزمنية للتحمل الى 8 دقائق كحد اقصى، وتعتمد على مقدار القوة العضلية واللياقة البدنية عند الشخص، فكلما كانت اللياقة البدنية قوية تمكن الجسم من التحمل مدة زمنية أطول، والعكس صحيح

#### 3.3.4. انواع تدريبات القوة العضلية

##### 1.3.3.4. تدريبات الأثقال

تدريبات الأثقال والمقومات هي طرائق شائعة لتدريب القوة العضلية حيث تعمل الجاذبية الأرضية (أكداث الأثقال والأقراص والدميمصات) أو المقومات الهيدروليكية والمطاطية ضد الانقباض العضلي، وكل نوع من هذه المقومات تجيز تحديا مختلفة للعضلة وتتعمق بالوضع الذي تكون فيه المقاومة موجهة إلى قمة الغنقباض العضلي .

##### 2.3.3.4. تدريبات المقاومة

أصبح تدريب المقومات واحدا من أكثر أشكال التدريب شعبية لتطوير الميافة البدنية للعضلات الهيكلية والقوة العامة واصحة العامة، غالبا توصف لأجل الليافة العامة ولإعداد الرياضيين والوقاية أو التأهيل لهم من الإصابات )،(جمال صبري، فرج 2012 )

##### 3.3.3.4. التدريب الإيزومتري

وهو نوع من تدريبات القوة العضلية حيث لا تتغير زاوية المفصل وطول العضلة خلال الانقباض، وتظهر في هذه التمارين قوة تعارض أو تكون مساوية للقوة المنتجة من قبل العضلات، ولا يحدث هنا حركة، وهذا سيقوي ويشكل رئيسي العضلة بزاوية مفصل خاصة مع الزيادة في مقدار القوة العضلية بزاوية المفصل المستخدمة وبعد أدنى إلى (20 درجة). (جمال صبري، فرج 2012 )

#### 4.4. المبادئ الأساسية لتدريب القوة:

تتضمن المبادئ الأساسية لتدريب القوة العضلية استغلال عدد التكرارات والمجموعات والتمارين لتزمنيا لتحديث التغيرات المطلوبة والمرغوبة في القوة العضلية والمطاولة وحجم العضلة . يعتمد على التكرارات والمجموعات والتمارين ومقدار المقاومة على غرض الفرد الذي يؤدي التمرين، فالمجموعات ذات التكرارات القليلة يمكن أن تنفذ لتنفيذ القوة القصوى، ولكنها تكون ذات تأثير منخفض في المطاولة. (فرج، 2012 )

#### 5.4. مؤشرات أهداف تدريب القوة

طبقا لما هو شائع ومعروف فإن :

- التمارين بالمجموعات التي تتكون من (1-5 تكرارات ) .
  - تطور القوة العضلية القصوى مع أثر قليل في حجم العضلة ومطاولتها .
  - التمارين بالمجموعات اللاتي تتكون من (6-12 تكرار) تطور توازن القوة العضلية وحجم العضلة ومطاولتها .
- التمارين بالمجموعات التي تتكون بأكثر من 20 تكرار تعد للتركيز على التمارين الهوائية. (رغم استخدام النظام اللاهوائي - المقاومات )
- إن العمل بتدريبات الأثقال يعني علميات التدريب بالمفاهيم العصبية للقوة العضلية إذ يتم الإعتماد على قابلية الدماغ لتوليد مع
- لات من الفصل العصبي والذي يتبع الانقباض العضلي الذي يكون قريب من الانقباض العضلي الذي يكون قريب من الانقباض القصوى للعضلة. (فرج، 2012).

#### 6.4. التدرج بزيادة الحجم

تستخدم كمبدأ لمتدرج بزيادة الحمل في تدريبات الاثقال الطريقة الشائعة حيث يتم تحميل العضلات بمحاولة رفع الأوزان كبيرة تستطيع التغلب عمليا، فتستجيب العضلة بأن تنمو بحجم أكبر وتصبح أكثر قوة (10) ولكي تثبت الاستجابة وتصبح بشكل تكيف في العضلة يكر هذا الوزن لعدد من الحداث التدريبية وثم تعمل على التدرج بأوزان أثقل مما يسبب مكاسب بالقوة العضلية. الحمل إلى كمية

#### 7.4. الاستشفاء

تعطي الكثير من النظريات تفسي ارت عن كيفية تنمية تدريبات الأثقال للعضلات، كما وأن الأساس في حقيقة هذا كله هو (الانقباضات العضلية) التي يسببها البروتين والدايسترولين، فتعمل التدريبات الأثقال على تحفيز الضخامة العضلية وبتكرار التدريب يزيد إنتاج الدايسترولين وكذلك معدل تمثيل حامض اللاكتيك، لذا يجب أن تسمح ب ارجع تدريب الأثقال بزمان معين لمعضلات لإصلاح وترميم نفسيا ومن ثم النمو. (فرج،2012)

#### 8.4. الشدة والحجم والتعاقب

هذه هي المكونات الأساسية في تدريبات القوة العضلية وتشير شدة الحمل إلى كمية القوة المطلوبة لأداء النشاط وهي هنا كتلة الأثقال المرفوعة (رفع 20 كغم تتطلب قوة أكبر أو الشدة أكثر مما تتطلب رفع 10 كغم بغض النظر عن عدد التكرارات أو المجموعات ) .

#### 9.4. فوائد تدريبات الأثقال

تتضمن فوائد تدريبات الأثقال مكاسب في القوة العضلية وتطوير لمنغمة العضلية ومظهر جميل لمعضلات كما يؤدي لتنمية المطاولة وتحسين كثافة العظام وتطوير لباقة القلب والاعوية الدموية، كما أن معظم الناس يستخدم تدريبات الأثقال لتحسين جمال وشكل أجسامهم يمكن أن يحصل معظم الرجال على عضلات كبيرة من هذا التدريب ولكن هذا لا يحدث بنفس المستوى للنساء وتحت أي ظروف بسبب نقص هرمون التستوستيرون. (جمال صبري فرج،2012)

#### خلاصة الفصل

إن تحقيق الإنجاز في مختلف الرياضات يتوقف على ما توصل إليه اللاعب من مستوى عالي من اللياقة البدنية إذ تعتبر القدرة الهوائية التي يمكن الرياضي اكتساب قاعدة أساسية، وهذا أولى المختصين وعلماء التدريب الرياضي أهمية كبرى باستخدام أنسب وأحدث الطرق التدريبية التي ليا فعالية كبرى على أداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية.

# الفصل الخامس

## تمهيد

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وانواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى اهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على اهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختبار المنهج للملائم لمشكلة البحث وطرق اختبار عينة البحث الى انتقاء الوسائل والأدوات المستعملة المعينة لتجربة البحث.

## 1.5. الدراسة الاستطلاعية

إن الدراسة الاستطلاعية هي "تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل و مفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة (وجيو محجوب، 1441، ص512) قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، و هذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يدكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

## 2.5. المنهج المتبع في الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب أن " المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية. (محمد حسن علاوي، 1441، ص512).

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغيير مقصود ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك

حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً واحداً أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (عبد اليمين بوداود وأحمد عطاء الله، 5114، ص 111-112).

### 3.5. مجتمع وعينة الدراسة

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها حيث تمثل مجتمع البحث في فريق نجم أولاد دراج لكرة القدم (أقل من 17 سنة).

والعينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات، لذلك قمنا بتقسيم العينة إلى لمجوعتين تمثلت فيما يلي:

**1.3.5. العينة التجريبية:** وهي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها والتي تضم 8 لاعبين من فريق نجم أولاد دراج لكرة القدم أقل من 17 سنة.

**2.3.5. العينة الضابطة:** وهي المجموعة التي لا يطبق عليها البرنامج التدريبي أي لا تتعرض للمتغير المستقل وتبقى في الظروف الطبيعية العادية وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين وتضم 8 لاعبين من نفس الفريق.

وتم اختيار المجموعتين بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضو على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

### 3.3.5. تجانس مجموعات البحث

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المجرّب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول إن مجموعات البحث متجانسة. (أنظر الملحق رقم (1))

| الدلالة | دلالة T | قيمة T | المجموعة الشاهدة  |                 | المجموعة التجريبية |                 | الوسائل الإحصائية<br>المتغيرات |
|---------|---------|--------|-------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------------------|
|         |         |        | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري  | المتوسط الحسابي |                                |
| غير دال | 0.347   | -1.00  | 0.524             | 16.55           | 0.500              | 16.33           | العمر                          |
| غير دال | 0.746   | 0.336  | 4.781             | 60.11           | 4.873              | 61.00           | الوزن                          |
| غير دال | 0.622   | 0.513  | 0.817             | 1.67            | 0.079              | 1.70            | الطول                          |

#### جدول رقم (1): يمثل تجانس العينة

من خلال الجدول رقم (1) يمكننا استنتاج ما يلي:

أ — بالنسبة للعمر

بلغت قيمة T -1.00 بمستوى دلالة 0.347 و  $0.05 < 0.347$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

ب — بالنسبة للوزن

بلغت قيمة T 0.336 بمستوى دلالة 0.746 و  $0.05 < 0.746$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

ج — بالنسبة للطول

بلغت قيمة T 0.513 بمستوى دلالة 0.622 و  $0.05 < 0.622$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

#### 4.5. الخصائص السيكمترية للأداة (الشروط العلمية للأداة)

##### 1.4.5. معامل الثبات (ثبات الاختبار)

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه "مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52) .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية والفسولوجية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد 12 يوم تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وذلك على 05 أفراد من مجموع مجتمع البحث والذين تم اعتبارهم كعينة استطلاعية تم عزلها عن تطبيق إجراءات البحث، وعند حصولنا على النتائج باستخدام الطريقة الإحصائية المتمثلة في استخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- نتائج ثبات اختبار الارتقاء (سارجنت): (أنظر الملحق رقم (01)

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

- نتائج ثبات اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA: (أنظر الملحق رقم (01)

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.94 عند مستوى الدلالة 0.05

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

#### 2.4.5. معامل الصدق

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو ما يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (علاوي وعضين، 1996، ص 321).

كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 183).

ويحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديراً للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً (مروان إبراهيم، 2001، ص 13).

وقد قام الباحث بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداءً من معامل الثبات، حيث أنه للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية:

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

وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق اختبار الارتقاء (سارجنت):

$$\sqrt{0.97} = \text{صدق الاختبار} \quad \text{ومنه صدق الاختبار} = 0.98$$

• نتائج صدق اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA:

$$\sqrt{0.94} = \text{صدق الاختبار} \quad \text{ومنه صدق الاختبار} = 0.96$$

وهذا ما يدل على وجود صدق عالي ومعتبر للاختبارات ككل.

| الرقم | الاختبارات                        | معامل الثبات | معامل الصدق |
|-------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| 01    | اختبار الارتقاء (سارجنت)          | 0.97         | 0.98        |
| 02    | اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA | 0.94         | 0.96        |

جدول رقم (2): يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من الـ 01 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

## 5.5. الأدوات المستعملة والوسائل الإحصائية:

اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لسارجنت واختبار السرعة الهوائية القصوى VMA والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي تم معالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة كمعامل الارتباط "سبيرمان" و test كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في القدرة الهوائية و القوة الانفجارية ( يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية) وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

## 6.5. الاختبارات المستعملة

### 1.6.5. تعريف الاختبار

هو الأسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات.

ويعرفه وجيه محجوب (1989، ص254) على أنه "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة"، ويضيف نقلا عن انتصار يونسى "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلاً دقيقاً".

## أ - الاختبارات البدنية (اختبار القوة)

### اختبار الارتقاء لسارجنت (القفز العمودي)

#### • تعريف

إن اختبار القفز العمودي والذي يرتبط مع اسم العالم سارجنت Sargent الذي اهتم بهذا النوع من الاختبارات وطورها منذ عام 1921 وهو كثير الاستخدام في مجال التربية الرياضية سواء كان استخدامه في قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لغير الرياضيين في بحوث خاصة باللياقة البدنية أو للرياضيين في بحوث خاصة بالتعرف على ما هو متوفر من صفات بدنية أو في التعرف على تطور المناهج التدريبية أو ما شابه ذلك من استخدامات كثيرة.

الأداء في هذا الاختبار وذلك بوقوف المختبر قرب جدار ويقوم برفع ذراعه القريبة من الجدار وتتم قراءة أقصى ارتفاع تصله ذراع المختبر ومن ثم يقوم المختبر بالقفز لأعلى ليؤشر قراءة جديدة عن طريق ذراعه الممدودة والف رق بين القياسين هو المؤشر المعتمد في تحديد انجاز المختبر في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. (محمد شحاتة وآخرون 1995، ص 90).

#### • اسم الاختبار

اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت) .

#### • الهدف من الاختبار

قياس القوة الانفجارية للرجلين

#### • الأدوات

سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم، جبس. (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .

#### • مواصفات الأداء

يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح الزراعين أماماً عالياً

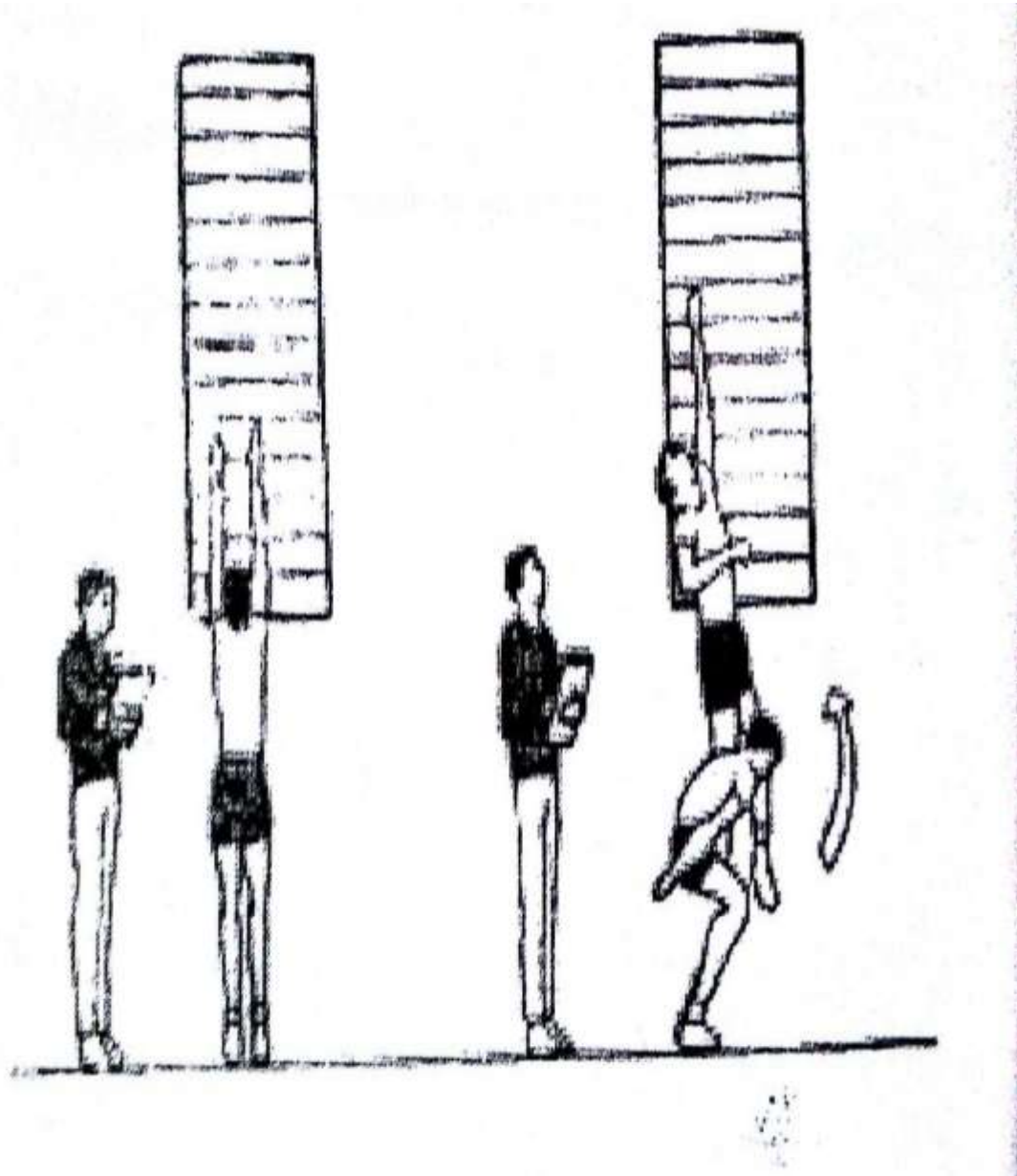
ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه. ( محمد صبحي حسنين ومحمد عبد المنعم، 1997، ص 117).

#### • الشروط

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى كتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة. للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب، لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

#### • التسجيل

تعبّر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم) .

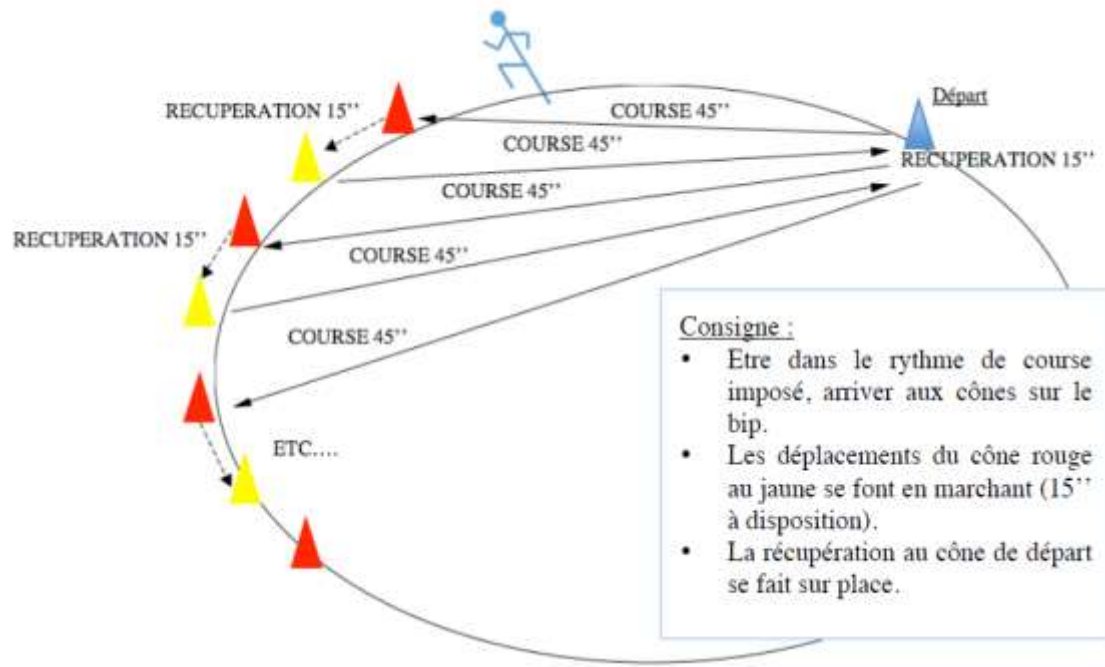


شكل (1): يوضح اختبار الارتفاع لسارجنت

ب- الاختبارات الفسيولوجية (اختبار السرعة الهوائية القصوى)

اختبار Gacon 45/15

اختبار Gacon 45/15 تم تطويره سنة 1994 من طرف الأستاذ الجامعي في جامعة ديجون الفرنسية George Gacon، طريقة أداء هذا الاختبار يكون بالجري ذهاباً وإياباً على أرضية مسطحة وعلى مسافة متزايدة كل مرة أكثر فأكثر، لمدة 45 ثانية، كل عمل لمدة 45 ثانية تليه فترة راحة لمدة 15 ثانية. كما هو مبين في الشكل التالي:



شكل رقم (2): مخطط مبسط لإجراء الاختبار GACON من أجل فهم سريع كيفية عمل هذا الاختبار.  
نسخة معدلة من المخطط متاحة على:

[http://www.help.ch/fileadmin/promcom/images/evenements/EPS\\_2010/Mornod\\_Protocole\\_test\\_.pdf](http://www.help.ch/fileadmin/promcom/images/evenements/EPS_2010/Mornod_Protocole_test_.pdf)

كما هو موضح في الشكل رقم (02)، الانطلاقة الأولى لجري 45 ثانية تكون على مسافة 100 متر، تليها توقف للاسترجاع مدته 15 ثانية من أجل التقدم إلى القمع الثاني يبعد مسافة 6.25 متر، بعد انتهاء الـ 15 ثانية مدة الاسترجاع ينطلق المختبر في الاتجاه المعاكس لقطع المسافة الجديدة المقدرة بـ 106.25 وصولاً إلى قمع الانطلاق الأول و دوماً في مدة 45 ثانية، ينتظر المختبر عند القمع مدة 15 ثانية، ينطلق بعدها إلى القمع الثالث الذي يبعد عن الثاني بـ 6.25 متر ليقطع مسافة 112.5 متر في 45 ثانية وهكذا توالياً كل مرة تزيد المسافة بـ 6.25 متر، مدة الجري تبقى ثابتة عند 45 ثانية ومدة الاسترجاع ثابتة أيضاً عند 15 ثانية، هذا ما يؤدي إلى زيادة 0.5 كم/سا في إيقاع السباق عند كل انطلاقة جديدة.

(<https://www.testlucleger.com/test-georges-gacon/>)

## 2.6.5. الوسائل والأساليب الإحصائية

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة

وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (statistiques package for sociological sciences) SPSS 22

SPSS 22

وفيما يأتي الوسائل الإحصائية التي تم الاعتماد عليها:

### • المتوسط الحسابي

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي 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). (نزار الطالب ومحمود السامرائي، 1975، ص 76).

ويعطى بالمعادلة التالية:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

### • الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز ع فإذا كان قليلاً أي أن قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 وتعطى بالعلاقة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

( نزار الطالب ومحمود السامرائي، ص 76).

• استيوذنت ( T student )

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$T = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{(E_1)^2 + (E_2)^2}{n - 1}}}$$

حيث:

ت: الانحراف المعياري.

ن: عدد العينة.

$\bar{S}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

$\bar{S}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$E_1$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$E_2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

( نزار الطالب ومحمود السامرائي، ص 76).

## 7.5. مجالات الدراسة

تنقسم مجالات الدراسة في بحثنا هذا إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث، وأخيراً المجال الزمني، أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

المجال البشري: تمت الدراسة على فريق نجم أولاد دراج لكرة القدم كمجتمع للدراسة حيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعة شاهدة تضم 09 لاعبين وأخرى تجريبية أيضاً تضم نفس العدد 09 لاعبين.

**المجال المكاني:** جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق وذلك في الملعب البلدي لكرة القدم بأولاد دراج.

**المجال الزمني:** تم تقسيم المجال الزمني إلى قسمين، الأول نظري حيث بدأنا الدراسة في 2019/12/10 أما الجانب التطبيقي فكانت كما يلي:

إجراءات الدراسة الميدانية (على العينة الاستطلاعية):

• الاختبار الأول: 2019/11/04

• إعادة الاختبار: 2019/11/19

إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

• الاختبار القبلي: 2019/12/24

• الاختبار البعدي: 2019/03/01

### 8.5. ضبط متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد كان ضبط المتغيرات في بحثنا هذا كالاتي:

بالرجوع والاستناد على فرضيات البحث المقترحة تبين أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

#### 1.8.5. المتغير المستقل

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة.

تحديده: التدريب الفكري.

#### 2.8.5. المتغير التابع

وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.

تحديده: القدرة الهوائية والقوة الانفجارية.

### 9.5. الإجراءات الميدانية لتطبيق الأداة

#### 1.9.5. الوسائل البيداغوجية

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في الملعب البلدي لكرة القدم بأولاد دراج. وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة في:

- الاختبارات البدنية والفسولوجية.
- استمارات تسجيل البيانات.
- شريط لاصق.
- ملعب كرة القدم.
- أقماع.
- لوحة تسجيل الطول والارتقاء مدرجة بالسنتيمتر إلى غاية 400 سم.

## 2.9.5. البرنامج التدريبي المقترح

### أ- ماهية البرنامج

عرفه وليامس البرنامج بأنه: " بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: «عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

### ب- أهمية البرنامج

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

#### • إكساب عنصر التخطيط فاعليته:

حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

#### • تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:

إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.

## • ضياع الأهداف:

إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً والأمني أوهاماً. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرنامج.

## • الاقتصاد في الوقت:

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

## • تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

## • البعد عن العشوائية في التنفيذ

في غياب البرنامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات (عبد الحميد شرف، 1998، ص 45).

## ت - البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص المرحلة العمرية التي يعيشها حالياً لاعبي كرة القدم موضوع الدراسة، حيث تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بالموضوع والاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة وكذا الاستعانة بمدرربي الفريق اللذان لم يبخلوا علينا بتقديم يد العون والنصح ثم تم صياغة البرنامج في صورته النهائية، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية وفسولوجية قصد تطوير صفة القوة الانفجارية وتحسين السرعة الهوائية القصوى.

## ث - التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

ضم البرنامج 16 حصة تدريبية كاملة تم إخضاع المجموعة التجريبية لها طوال مدة قوامها شهرين أي 08 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع زمن كل حصة 40 دقيقة، تنفذ أيام الاثنين والثلاثاء على الساعة 17:30 بالملعب البلدي لفريق أولاد دراج.

• تم اجراء الاختبار القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم:

2019/12/24.

- أما الاختبار البعدي فكان بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم: 2020/03/01.

## 10.5. صعوبات البحث

لقد تعرضنا اثناء اجراء البرنامج التدريبي المقترح منذ بداية تطبيقه حتى نهاية التطبيق الى مجموعة من العراقيل نذكر منها ما يلي:

- قلة الإمكانيات المادية والوسائل الرياضية
- تنعدم الوسائل الضرورية للتحضير البدني تماما بالنادي
- تسجيل بعض الغيابات
- صعوبة التعامل مع هذه الفئة التي تمر بمرحلة المراهقة
- قلة مصادر ومراجع التدريب الفكري والسرعة الهوائية القصوى

## خلاصة

و عليه وقصد بلوغ اهداف البحث المنشودة تطرق الطالب الباحث خلال هذا الفصل عرض مفصل حول منهجية البحث العلمي خلال التجربة الاستطلاعية والاساسية وهذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية حيث تم التطرق في هذا الفصل الى توقييع المنهج في البحث العينة مجالات البحث، متغيرات البحث وأدوات البحث والأدوات المستخدمة في البحث كما تطرق الباحث الى الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول الى اصدار احكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

## الفصل السادس

## عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

### 1.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء

#### 1.1.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة

جدول رقم (3) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

| المتوسط الحسابي                                                                                  | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|-------------|---------|
| 40.77                                                                                            | 4.91              | -1.512 | 0.169   | 08          | غير دال |
| 41.66                                                                                            | 5.76              |        |         |             |         |
| الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق) |                   |        |         |             |         |

من خلال نتائج الجدول رقم (3) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 40.77 والانحراف المعياري يساوي 4.91، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 41.66 والانحراف المعياري يساوي 5.76، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة -1.512 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.169 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء.

### 2.1.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

| المتوسط الحسابي                                                              | الانحراف المعياري | قيمة T  | دلالة T | درجة الحرية | الدلالة      |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|-------------|--------------|
| 43.55                                                                        | 5.63              | - 4.837 | 0.001   | 08          | دال إحصائياً |
| 54.44                                                                        | 7.73              |         |         |             |              |
| الفرض الصفري: < 0.05 sig (لا توجد فروق) الفرض البديل: > 0.05 sig (توجد فروق) |                   |         |         |             |              |

من خلال نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 43.55 والانحراف المعياري يساوي 5.63، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 54.44 والانحراف المعياري يساوي إلى 7.73.

في حين سجلنا قيمة - 4.837 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء.

### 3.1.6. عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

#### جدول رقم (5) يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

| المتوسط الحسابي                                                                                  | الانحراف المعياري | قيمة T  | دلالة T | درجة الحرية | الدلالة      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|-------------|--------------|
| 41.66                                                                                            | 5.76              | - 5.750 | 0.000   | 08          | دال إحصائياً |
| 54.44                                                                                            | 7.73              |         |         |             |              |
| الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق) |                   |         |         |             |              |

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 41.66 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 54.44 بفارق 12.78 لصالح المجموعة التجريبية، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت - 5.750 بمستوى دلالة 0.000 وهي أقل من 0.05. الفروق المعنوية بين المجموعتين وعليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للارتقاء لصالح المجموعة التجريبية.

### 2.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA

#### 1.2.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة الشاهدة

جدول رقم (6) يبين نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين

القبلي والبعدي:

| المتوسط الحسابي                                                                                  | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|-------------|---------|
| 13.50                                                                                            | 2.76              | 0.894  | 0.397   | 08          | غير دال |
| 13.33                                                                                            | 2.42              |        |         |             |         |
| الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق) |                   |        |         |             |         |

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 13.50 والانحراف المعياري يساوي 2.76، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 13.33 والانحراف المعياري يساوي إلى 2.42، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 0.894 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.397 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA.

## 2.2.6. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة التجريبية

جدول رقم (7) يبين نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعة التجريبية بين الاختبارين

القبلي والبعدي:

| المتوسط الحسابي                                                                                  | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|-------------|---------|
| 13.16                                                                                            | 3.15              | -3.823 | 0.005   | 08          | غير دال |
| 15.44                                                                                            | 1.62              |        |         |             |         |
| الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق) |                   |        |         |             |         |

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 13.16 والانحراف المعياري يساوي 3.15، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فهو يساوي 15.44 والانحراف المعياري يقدر بـ 1.62.

في حين سجلنا قيمة -3.823 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.005 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA.

### 3.2.6. عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

جدول رقم (08) يبين النتائج البعدية لاختبار السرعة الهوائية القصوى VMA للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

| المتوسط الحسابي                                                                                  | الانحراف المعياري | قيمة T  | دلالة T | درجة الحرية | الدلالة      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|-------------|--------------|
| 13.33                                                                                            | 2.42              | - 2.536 | 0.035   | 08          | دال إحصائياً |
| 15.44                                                                                            | 1.62              |         |         |             |              |
| الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق) |                   |         |         |             |              |

من خلال نتائج الجدول رقم (8) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 13.33 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 15.44 وهذا يعطينا فارق 2.11 لصالح المجموعة التجريبية. بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت -2.536 بمستوى دلالة 0.035 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين، وعليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للسرعة الهوائية القصوى VMA لصالح المجموعة التجريبية.

### 3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم، حيث كانت الفرضية العامة تنص على أنه: «التدريب الفكري مرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة».

ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التي تمثلت في اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية واختبار السرعة الهوائية القصوى VMA لقياس تحسن القدرة الهوائية، والمستعملة مع المجموعة الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من (03) إلى (08)، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها

على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها

**1.3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:**

والتي تنص على أنه: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي في كل من القوة الانفجارية للرجلين والقدرة الهوائية عند المجموعة الشاهدة».

فالنتائج التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء لم تبد فروق ذات دلالة معنوية، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 40.77 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 41.66 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البُعدي، وسجلت قيمة T نتيجة - 1.512 بمستوى دلالة قدر ب 0.169 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبُعدي كما هو مدون في الجدول رقم (03).

كذلك الأمر في نتائج هذه المجموعة الشاهدة التي طبق عليها اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA فلم تبد نتائجها فروق دالة معنوية، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 13.50 كم/سا كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 13.33 كم/سا كمتوسط حسابي في الاختبار البُعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 0.894 بمستوى دلالة قدر ب 0.397 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الوثب إلى الأمام بين الاختبار القبلي والبُعدي كما هو مدون في الجدول رقم (06).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول يتبين لنا من الجدولين رقم (03)

و (06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي في كل من القوة الانفجارية والقدرة الهوائية لدى المجموعة الشاهدة.

ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة الشاهدة (العينة الشاهدة) .

### **2.3.5. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:**

والتي تنص على أنه: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي في كل من القوة الانفجارية والقدرة الهوائية عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البُعدي».

فالناتج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للارتقاء على متوسط حسابي يساوي 43.55 سم وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 54.44 سم، بفارق يساوي 10.89 سم لصالح المتوسط الحسابي المحسوب في الاختبار البعدي، كما سجلت قيمت T نتيجة - 4.837 بمستوى دلالة قدر ب 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، كما هو مدون في الجدول رقم (04).

كذلك ما حدث مع النتائج لنفس المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA حيث أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في اختبار السرعة الهوائية القصوى على متوسط حسابي يساوي 13.16 كم/سا وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 15.44 كم/سا، بفارق وصل إلى 2.28 كم/سا بين المتوسطين الحسابيين لصالح الاختبار البعدي، كما سجلت قيمت T نتيجة - 3.823 بمستوى دلالة قدر ب 0.005 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية ذلك ما يفسر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة الهوائية القصوى عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، كما هو مدون في الجدول رقم (07) .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثاني يتبين لنا من الجدولين رقم (04) و (07) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في كل من القوة الانفجارية والقدرة الهوائية لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة الانفجارية للرجلين والقدرة الهوائية عن طريق طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج كل من الدراسات التالية: (الاستشهاد بالدراسات السابقة والجانب النظري) .

### 3.3.6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لكل من تنمية القوة الانفجارية والقدرة الهوائية لصالح المجموعة التجريبية».

جاءت النتائج البعدية التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء بمتوسط حسابي يساوي 41.66 سم في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لنفس الاختبار فيساوي إلى 54.44 سم بفارق 12.78 سم لصالح المجموعة التجريبية، كما سجلت قيمت T نتيجة - 5.750 بمستوى دلالة قدر ب 0.000 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار الارتقاء لصالح المجموعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (05).

أما النتائج البعدية التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA بمتوسط حسابي يساوي 13.33 كم/سا، في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لنفس الاختبار يساوي 15.44 كم/سا، بفارق 2.11 كم/سا لصالح المجموعة التجريبية، كما سجلت قيمت T نتيجة - 2.536 بمستوى دلالة قدر ب 0.035 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى VMA لصالح المجموعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (08).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثالث يتبين لنا من الجدولين رقم (05) و (08) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لكل من القوة الانفجارية والقدرة الهوائية.

ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة الانفجارية للرجلين والقدرة الهوائية عن طريق طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج كل من الدراسات التالية: (الاستشهاد بالدراسات السابقة والجانب النظري) .

ومنه فهذه النتائج تبين تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القدرة الهوائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم وهو ما يؤدي إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي تفرض أن:

« التدريب الفكري مرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة ».

# الفصل السابع

## 1.7. الاستنتاجات

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبياناه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي وعلى مدار الفصول الخمسة السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزلت الغموض الذي كان يعتري مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقة، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خال من العشوائية وبعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه التدريبي والتعامل معه، الذي يعتبر وسيلة تدريبية هامة ومساعدة مضبوطة على أسس علمية بما يتوافق والخصائص المميزة للاعبين الذين يتعرضون لهذا النوع من التدريب.

ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

2- يمكن القول إن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية و صفة القدرة الهوائية موجبة قوية حسب الجدول و النتائج المتحصل عليها حيث أنها كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون وجدنا عندهم تحسن في القدرة الهوائية التي يتمتعون بها وهذا ما إتضح في الجدول من خلال المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية

3- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة بالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.

4- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأساس البدني والفسولوجي للاعبي كرة القدم.

5- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.

6- التحضير البدني للقدرات الهوائية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.

## 2.7. اقتراحات:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد التحليل، المناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلفة أثبت الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية للرجلين وتحسين القدرة الهوائية ينعكس انعكاساً إيجابية في تحسين وتنمية الصفات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم، ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي:

1- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين من أجل تنمية وتحسين القدرات الهوائية وتطوير اللعب في كرة القدم بصفة عامة.

2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة

3- ضرورة الاهتمام بتطوير صفة القدرة الهوائية للاعبين في بداية الموسم التدريبي بصفة خاصة وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة، والعمل على المحافظة على المكتسبات البدنية طيلة الموسم الرياضي.

4- العمل على توعية اللاعبين بأهمية صفة القوة الانفجارية للرجلين ومدى تأثيرها على الأداء البدني العام في كرة القدم ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.

5- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

6- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية والقدرة الهوائية.

7- من الأفضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

8- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب الضمان نجاح العملية التدريبية.

9- الاهتمام بالفئات الشبانية الصاعدة مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.

10- ينبغي على المدرب أن يكون ملماً بالعلوم الفسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق والخصائص الفسيولوجية للفئة العمرية التي يشرف عليها.

11- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، التبرصات الميدانية، الدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.

12- الأنسب للنادي انتقاء المدربين على الأساس العلمي والمعرفي بعلوم الرياضة والرياضة التخصصية (كرة القدم)، خاصة فيما يتعلق بالفئات العمرية الصغرى.

13- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.

### 3.7. الملاحق

#### الملحق رقم (1)

نتائج تجانس العينة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية من حيث متغيرات العمر، الطول والوزن.

| المجموعة الشاهدة |       |           |           | المجموعة التجريبية |       |           |           | الرقم |
|------------------|-------|-----------|-----------|--------------------|-------|-----------|-----------|-------|
| اللاعب           | العمر | الطول(سم) | الوزن(كغ) | اللاعب             | العمر | الطول(سم) | الوزن(كغ) |       |
| A                | 16    | 1.75      | 65        | A                  | 17    | 1.75      | 65        | 01    |
| B                | 16    | 1.75      | 64        | B                  | 16    | 1.50      | 50        | 02    |
| C                | 16    | 1.73      | 60        | C                  | 16    | 1.75      | 65        | 03    |
| D                | 17    | 1.65      | 58        | D                  | 16    | 1.70      | 61        | 04    |
| E                | 16    | 1.65      | 57        | E                  | 16    | 1.73      | 63        | 05    |
| F                | 17    | 1.71      | 62        | F                  | 17    | 1.69      | 58        | 06    |

|    |      |    |    |    |      |    |   |    |
|----|------|----|----|----|------|----|---|----|
| 60 | 1.63 | 17 | 'G | 59 | 1.70 | 16 | G | 07 |
| 65 | 1.74 | 16 | 'H | 63 | 1.74 | 17 | H | 08 |
| 50 | 1.50 | 16 | 'I | 65 | 1.75 | 16 | I | 09 |

## الملحق رقم (2)

نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية في اختبار الارتقاء:

| الاختبار الأول ( سم ) |          |            |          | الاختبار الثاني ( سم ) |          |            |          | اللاعب | الرقم |
|-----------------------|----------|------------|----------|------------------------|----------|------------|----------|--------|-------|
| مسافة                 | المحاولة | العلامة من | الارتقاء | مسافة                  | المحاولة | العلامة من | الارتقاء |        |       |
| 0.39                  | 2.73     | 2.71       | 2.34     | 0.41                   | 2.75     | 2.70       | 2.34     | V      | 01    |
| 0.45                  | 2.76     | 2.74       | 2.31     | 0.44                   | 2.75     | 2.71       | 2.31     | W      | 02    |
| 0.5                   | 2.76     | 2.74       | 2.26     | 0.48                   | 2.74     | 2.73       | 2.26     | X      | 03    |
| 0.33                  | 2.51     | 2.50       | 2.18     | 0.33                   | 2.51     | 2.50       | 2.18     | Y      | 04    |
| 0.5                   | 2.80     | 2.77       | 2.30     | 0.49                   | 2.75     | 2.78       | 2.30     | Z      | 05    |

## الملحق رقم (3)

نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية في اختبار VMA:

| الاختبار الأول |        | الاختبار الثاني |            |
|----------------|--------|-----------------|------------|
| الرقم          | اللاعب | VMA (km/h)      | VMA (km/h) |
| 01             | V      | 10.5            | 10         |
| 02             | W      | 10.5            | 10.5       |
| 03             | X      | 13              | 13         |
| 04             | Y      | 12              | 13         |
| 05             | Z      | 14              | 12         |

## الملحق رقم (4)

النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة:

| الاختبار البعدي ( سم ) | الاختبار القبلي ( سم ) |
|------------------------|------------------------|
|------------------------|------------------------|

| الرقم | اللاعب | العلامة من | المحاولة الأولى | المحاولة الثانية | مسافة الارتقاء | العلامة من | المحاولة الأولى | المحاولة الثانية | مسافة الارتقاء |
|-------|--------|------------|-----------------|------------------|----------------|------------|-----------------|------------------|----------------|
| 01    | 'A     | 2.20       | 2.55            | 2.60             | 0.4            | 2.20       | 2.56            | 2.58             | 0.38           |
| 02    | 'B     | 2.24       | 2.65            | 2.68             | 0.44           | 2.24       | 2.65            | 2.69             | 0.45           |
| 03    | 'C     | 2.25       | 2.55            | 2.57             | 0.32           | 2.25       | 2.54            | 2.56             | 0.31           |
| 04    | 'D     | 2.15       | 2.55            | 2.55             | 0.4            | 2.15       | 2.59            | 2.55             | 0.4            |
| 05    | 'E     | 2.20       | 2.60            | 2.63             | 0.43           | 2.20       | 2.60            | 2.64             | 0.44           |
| 06    | 'F     | 2.24       | 2.65            | 2.62             | 0.44           | 2.24       | 2.66            | 2.66             | 0.42           |
| 07    | 'G     | 2.10       | 2.55            | 2.60             | 0.5            | 2.10       | 2.57            | 2.62             | 0.52           |
| 08    | 'H     | 2.35       | 2.70            | 2.72             | 0.37           | 2.35       | 2.69            | 2.74             | 0.39           |
| 09    | 'I     | 2.05       | 2.43            | 2.45             | 0.4            | 2.05       | 2.45            | 2.45             | 0.4            |

### الملحق رقم (5)

النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية:

| الاختبار القبلي ( سم ) |                 |                  |                   | الاختبار البعدي ( سم ) |                 |                  |                   | اللاعب | الرقم |
|------------------------|-----------------|------------------|-------------------|------------------------|-----------------|------------------|-------------------|--------|-------|
| مسافة الارتقاء         | المحاولة الأولى | المحاولة الثانية | العلامة من الوقوف | مسافة الارتقاء         | المحاولة الأولى | المحاولة الثانية | العلامة من الوقوف |        |       |
| 0.2                    | 2.60            | 2.55             | 2.40              | 0.1                    | 2.50            | 2.50             | 2.40              | A      | 01    |
| 0.45                   | 2.50            | 2.47             | 2.05              | 0.4                    | 2.45            | 2.37             | 2.05              | B      | 02    |
| 0.44                   | 2.65            | 2.70             | 2.26              | 0.39                   | 2.65            | 2.63             | 2.26              | C      | 03    |
| 0.5                    | 2.68            | 2.70             | 2.20              | 0.45                   | 2.65            | 2.60             | 2.20              | D      | 04    |
| 0.3                    | 2.57            | 2.60             | 2.30              | 1.28                   | 2.58            | 2.56             | 2.30              | E      | 05    |
| 0.37                   | 2.58            | 2.60             | 2.23              | 0.33                   | 2.56            | 2.55             | 2.23              | F      | 06    |
| 0.38                   | 3.64            | 2.61             | 2.26              | 0.34                   | 2.60            | 2.55             | 2.20              | G      | 07    |
| 0.56                   | 2.71            | 2.70             | 2.15              | 0.5                    | 2.65            | 2.55             | 2.15              | H      | 08    |
| 0.45                   | 2.78            | 2.77             | 2.33              | 0.42                   | 2.75            | 2.60             | 2.33              | I      | 09    |

### الملحق رقم (6)

النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها في اختبار VMA للمجموعة الشاهدة:

| الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |        |       |
|-----------------|-----------------|--------|-------|
| VMA (km/h)      | VMA (km/h)      | اللاعب | الرقم |
| 12              | 13              | 'A     | 01    |
| 16              | 17              | 'B     | 02    |
| 11              | 10.5            | 'C     | 03    |
| 14              | 14.5            | 'D     | 04    |
| 16.5            | 17.5            | 'E     | 05    |
| 14.5            | 15              | 'F     | 06    |
| 10.5            | 10              | 'G     | 07    |
| 10              | 10              | 'H     | 08    |
| 14              | 15.5            | 'I     | 09    |

### الملحق رقم (7)

النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها في اختبار VMA للمجموعة التجريبية:

| الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |        |       |
|-----------------|-----------------|--------|-------|
| VMA (km/h)      | VMA (km/h)      | اللاعب | الرقم |
| 13              | 10              | A      | 01    |
| 17.5            | 17              | B      | 02    |
| 14.5            | 13              | C      | 03    |
| 17.5            | 16.5            | D      | 04    |
| 14              | 10.5            | E      | 05    |
| 17              | 17              | F      | 06    |
| 16              | 14.5            | G      | 07    |
| 14.5            | 10              | H      | 08    |
| 15              | 10              | I      | 09    |

## هدف الحصة : التدريب الاساسي الحيوية

الحصة : 01

الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ : 2020/02/02

المعدات والوسائل : كرات , اقمار , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق

| الاجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | التدريب والتطور | الوقت                                       | الملاحظات                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحفيزي | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير اللاعب (الاستقظ العصبي العضلي)</li> <li>- التحفيز العقلي الفني والمعرفي</li> <li>- تسخين عام لجميع اطراف الجسم</li> <li>- تسخين خاص بالكرة وكل لاعب يتحرك في منطقة المحددة</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                             | في التسخين العام العمل يكون جماعي في التسخين الخاص العمل فردي                                                                                                                                                       |
| الجزء الاساسي  | <p><b>التمرين الاول :</b> تقسيم اللاعبين الى مجموعات على شكل مربع داخل كل مربع لاعب وضع اطباق مختلفة اللون في كل زاوية من المربع +كرة عند الصافرة ينطلق اللاعبون باللون المطلوب او الكرة</p> <p><b>التمرين الثاني :</b> - تقسيم المجموعة الى فريقين وعند صافرة يبدأ اللاعب من كل مجموعة المرور بين الاقمار وعند نهاية يأمر المدرب بالاتجاه نحو الطبق المشار اليه</p> <p><b>التمرين الثالث :</b> تقسيم الفريق الى مجموعتين وعند الصافرة يبدأ العمل وارتكاز بالقدمين</p> <p><b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية</p> |                 | <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> | <p>سرعة رد الفعل ضعيفة<br/>تمرين عصبي عضلي<br/>راحة 3 دقائق</p> <p>الرشاقة<br/>سرعة رد الفعل ضعيفة<br/>الراحة 3 دقائق</p> <p>العمل جماعي<br/>سرعة رد الفعل ضعيفة<br/>الراحة 3 دقائق</p> <p>مباراة 7 لاعبين ضد 7</p> |
| الجزء الختامي  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاسترخاء الجسدي والعقلي</li> <li>- سباق خفيف +تمارين الاسترجاع</li> <li>- تمديد +مرونة</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                             | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                                                                   |

## هدف الحصة : التنسيق (التدريب الاساسي )

الحصة : 02

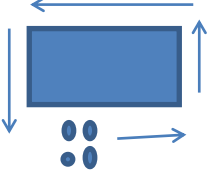
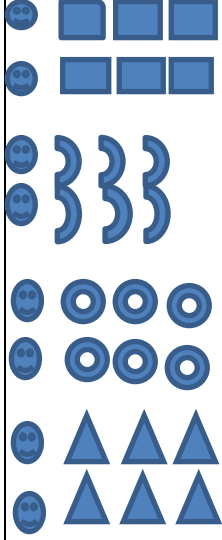
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ : 2020/02/05

المعدات والوسائل : كرات , اقماع ,اهداف صغيرة  
حلقات ,اطباق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | التدريب والتطور                                                                    | الوقت                        | الملاحظات                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحفيزي | التحضير اللاعب (الاستقاظ العصبي العضلي )<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                              | التسخين العام والعمل<br>الجماعي<br>التسخين الخاص والعمل<br>الفردى                                                                                                                                          |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b> تمارين التوافق<br>تقسيم الفريق الى مجموعتين عند الصافرة انطلاق<br>لاعب من كل مجموعة للمرور مع حركات التوافق<br><b>التمرين الثاني:</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين وعند الصافرة<br>الانطلاق لاعب من كل مجموعة للتنطط فوق<br>الحواجز<br><b>التمرين الثالث:</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين عند الصافرة انطلاق<br>لاعب من كل مجموعة للارتكاز وسط الحلقات<br><b>التمرين الرابع:</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تضم<br>3 لاعبين وعند صافرة انطلاق لاعب للمرور بين<br>الاقماع امامي خلفي |  | 10د-<br>10د-<br>10د-<br>10د- | توافق الرجلين مع اليدين<br>التمرين يكون امامي<br>جانبي ايمن – جانبي<br>ايسر<br>الراحة 03 د<br>التنطط فوق الحواجز<br>جيد<br>العمل الفردي<br>راحة 03 د<br>التخطيط والارتكاز جيد<br>العمل الفردي<br>راحة 03 د |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي والعقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                              | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                                                          |

## هدف الحصة: تنطيط الكرة

الحصة : 03

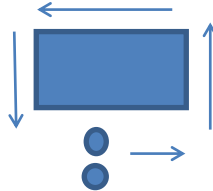
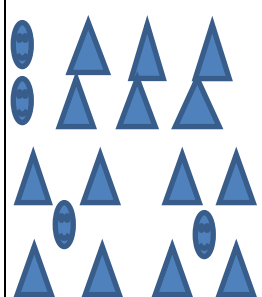
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ : 2020/02/09

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | التدريب والتطور                                                                                                                                                                                                                                                  | الوقت                    | الملاحظات                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحضيري | تحضير اللاعب (الاستقاظ العضلي والعصبي)<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>تسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين خاص بالكرة                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |                          | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا                                                                                                                                                          |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول : تنافس</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعات<br>تنطيط الكرة عند الوصول الى نقطة النهاية<br><b>التمرين الثاني:</b><br>تقسيم الفريقين الى مجموعات داخل المربع لاعب<br>وخارجه لاعب يراقب وعند صافرة انطلاق عملية<br>تنطيط الكرة مع العد<br><b>التمرين الثالث:</b><br>تنطيط الكرة من نقطة الى نقطة يبتعد عنها 10م<br>دون اسقاطها<br><b>التمرين الرابع:</b><br>مباراة تطبيقية 7 ضد 7 | <br><br> | 10د<br>10د<br>10د<br>10د | تنطيط اللاعب من نقطة<br>البداية وصولا الى نقطة<br>النهاية<br>تنافس<br>تنطيط الكرة داخل<br>المربع وسقوط سريع<br>للكرة واخر يراقب ويقوم<br>بالعد<br>تنطيط الكرة لكل تنافس<br>للوصول الى نقطة نهاية<br>معرفة مدى التطور |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي والعقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                                                                    |

## هدف الحصة: التمديد والاستلام

الحصة : 04

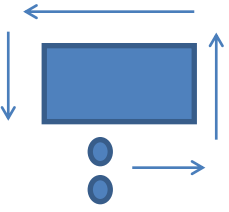
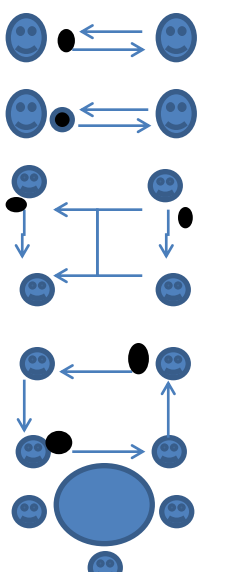
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ: 2020/02/12

المعدات والوسائل : كرات , اقمار , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | التدريب والتطور                                                                     | الوقت                    | الملاحظات                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحضيري | التحضير للاعب (الاستلقاء العصبي العضلي )<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                          | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا                                                                                                                                                                 |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b> تقسيم الفريقين الى ثنائيات لاعب مقابل لاعب مع الكرة<br>استلام وتمديد والتركيز على الاستلام الجيد<br><b>التمرين الثاني :</b> تقسيم الفريق الى مجموعات كل مجموعة متكونة من 4 لاعبين والعمل يكون مثل الشكل المقابل التمديد يكون على شكل رقم 8<br><b>التمرين الثالث :</b> تقسيم الفريق الى مجموعات كل مجموعة تضم لاعبين داخل مربع كبير وخارج مربع اقل يقوم اللاعب بالاستلام والتمديد<br><b>التمرين الرابع :</b> تقسيم الفريق الى مجموعات على شكل دوائر لاعبا وسط يستلمان الكرة من لاعبي محيط الدائرة الاول استلام وتمديد بالقدم استلام بالفخذ وتمديد بالقدم استلام بالصدر وتمديد بالراس |  | 10د<br>10د<br>10د<br>10د | التمديد الجيد<br>الاستلام الجيد<br>رفع الراس اثناء التمديد<br>التمديد بدون ايقاف الكرة<br>وتغيير الاتجاه<br>العمل يكون مجموعات<br>للمتمرن على اللعب<br>العمل مجموع<br>دقة التمرير ضعفيه<br>الاستلام بالصدر والقدم<br>والفخذ |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي و العقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                          | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                                                                           |

## هدف الحصة: الضرب والدقة

الحصة : 05

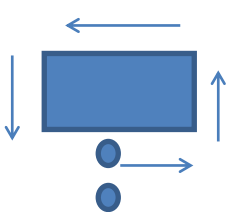
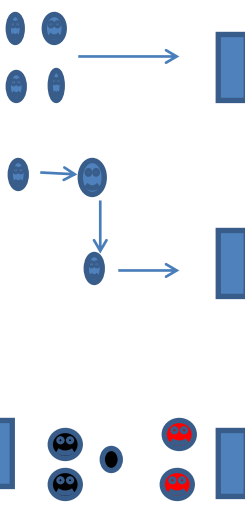
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ: 2020/02/16

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | التدريب والتطور                                                                    | الوقت                    | الملاحظات                                                                                                                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحضيري | التحضير للاعب (الاستقاظ العصبي العضلي)<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                          | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا                                                                                                                |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعات<br>التسديد على المرمى مباشرة على مسافة 11متر<br><b>التمرين الثاني:</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعات<br>الجري بالكرة 3م ثم تغيير الاتجاه والتسديد على<br>المرمي مسافة 11م<br><b>التمرين الثالث:</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعات<br>تمديد الكرة من اللاعب الى اللاعب الذي يقوم<br>باعدادها وتسديدھا<br><b>التمرين الرابع:</b><br>مباراة تطبيقية 6ضد6 |  | 10د<br>10د<br>10د<br>10د | العمل واحد تلوى الاخر<br>دقة التسديد دون تغطية<br>حسنة<br>العمل الفردي<br>الجري والتغيير الاتجاه<br>ثم التسديد متوسط<br>العمل الثنائي + حارس<br>التمديد الأعداد ثم التسديد |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي و العقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |                          | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                          |

## هدف الحصة: الجري بالكرة

الحصة : 06

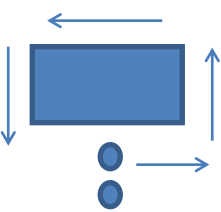
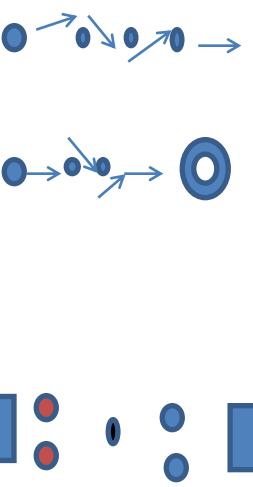
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ : 2020/02/19

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطلاق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | التدريب والتطور                                                                     | الوقت                    | الملاحظات                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحضيري | التحضير للاعب (الاستقاظ العصبي العضلي )<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                          | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا                                                                                                                                                |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين<br>درجة الكرة بخارج القدم بين الاطراف الجسم<br><b>التمرين الثاني:</b><br>انطلاق اللاعب مع درجة الكرة بداخل القدم بين<br>الاقماع وعند الخروج يسدد بتسديدة ضعيفة عند<br>المرمى صغير ثم ليخرج الكرو حول الحلقة ثم<br>اعادة الكرة للحلقة<br><b>التمرين الثالث :</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين<br>درجة الكرة بين الاقماع بداخل القدم تارة<br>وبخارج القدم تارة اخرى ثم التمديد<br><b>التمرين الرابع:</b><br>مباراة تطبيقية 7 ضد 7 |  | 10د<br>10د<br>10د<br>10د | درجة الكرة<br>العمل الفردي واحد تلو<br>الواحد<br>تقييد بالاتجاه<br>العمل الفردي<br>الدرجة بداخل القدم<br>التفريغ في الدرجة<br>الكرة بداخل القدم<br>وخارجها متوسط<br>العمل افردي<br>تطبيق التمرين في مباراة |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي و العقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                          | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                                                          |

## هدف الحصة: التوافق بالكرة

الحصة : 07

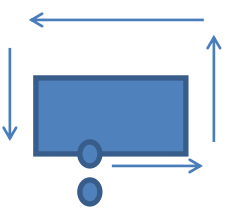
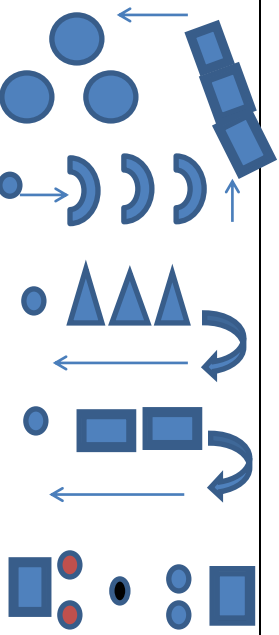
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ: 2020/02/23

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | التدريب والتطور                                                                    | الوقت                    | الملاحظات                                                                                                                                                                                   |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحفيزي | التحضير للاعب (الاستقاظ العصبي العضلي)<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                          | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا                                                                                                                                 |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b><br>يقسم الفريق الى مجموعتين اللاعب رقم 1 يمدد الى 2 وتمر على الحاجز واللاعب 2 يمد الى 3 ويمر على السلام واللاعب يرجع الى نقطة البداية<br><b>التمرين الثاني:</b><br>يقسم الفريق الى مجموعتين المجموعة - أ -<br>ينطلق اللاعب بالكرة حتى القمع الثاني ثم يعيد الكرة ويمر عبر الحلقات نفس العمل لكن يمر على السلام<br><b>التمرين الثالث:</b><br>تقسم الفريق الى مجموعتين أ يمر بالكرة بين الاقماع حتى نهاية ثم يعيد الكرة ويمر فوق الحواجز مجموعة ب يجري بالكرة ويعيدها ثم يمد فوق حلقات<br><b>التمرين الرابع:</b><br>مباراة تطبيقية 8 ضد 8 |  | 10د<br>10د<br>10د<br>10د | العمل مجموعات<br>التواصل الدائم بين<br>اللاعبين<br>العمل بالكرة مع تمارين<br>العمل الفردي<br>تمارين التوافق<br>دحرجة الكرة<br>تمارين التوافق<br>التوافق بين الاطراف<br>السفلية والعلوية جيد |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي و العقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |                          | استرجاع في مجموعة                                                                                                                                                                           |

## هدف الحصة: التوافق

الحصة : 08

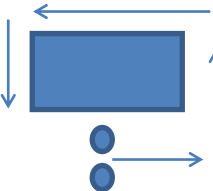
الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ: 2020/02/26

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق , حواجز

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                     | التدريب والتطور                                                                    | الوقت | الملاحظات                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|
| الجزء التحفيزي | التحضير اللاعب (الاستقاظ العصبي العضلي )<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                                                                                                                                                                   |   |       | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين<br>انطلاق اللاعب لمرور فوق الحواجز ثم بين<br>الاطباق بالجانب<br><b>التمرين الثاني:</b><br>نفس التمرين الاول لكن باستعمال الاعمدة<br><b>التمرين الثالث:</b><br>نفس التمرين الثاني + الحلقات<br><b>التمرين الرابع:</b><br>مباراة تطبيقية 7 ضد 7 |  | 10د   | العمل فردي                                                  |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    | 10د   | التوافق بين الاطراف<br>السفلية والعلوية                     |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    | 10د   |                                                             |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    | 10د   |                                                             |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي و العقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |       | استرجاع في مجموعة                                           |

## هدف الحصة: التمرير و الاستلام

الحصة : 09

الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ: 2020/03/01

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                  | التدريب والتطور | الوقت | الملاحظات                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| الجزء التحضيري | التحضير للاعب (الاستقاظ العصبي العضلي )<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة |                 |       | التسخين العام يكون<br>جماعيا<br>التسخين الخاص يكون<br>فرديا           |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول :</b><br>التمرير الكرة الى 2 والتحرك الى الامام<br>التمديد يكون بين الاطباق                                   |                 | 10د   | العمل الثنائي<br>التمرير والاستلام مع<br>التحرك                       |
|                | <b>التمرين الثاني:</b><br>التمرير والتحرك<br>المراوغة<br>الرشاقة                                                               |                 | 10د   | العمل ثنائي<br>التمرير واخذ المكان<br>الاستلام والمرور بين<br>الاقماع |
|                | <b>التمرين الثالث :</b><br>تمرير ترفيحي<br>السرعة في التمرير<br>الدقة                                                          |                 | 10د   | تمرير ترفيحي هدفه الدقة<br>في التمرير                                 |
|                | <b>التمرين الرابع :</b><br>تمرير ترفيحي                                                                                        |                 | 10د   |                                                                       |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي و العقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                     |                 |       | استرجاع في مجموعة                                                     |

## هدف الحصة: التمرير و الاستلام

الحصة : 10

الوقت الحصة: 40 دقيقة

الموقع : الملعب البلدي اولاد دراج

الفئة : U17

تاريخ: 2020/03/04

المعدات والوسائل : كرات , اقماع , اهداف صغيرة  
حلقات , اطباق , سلالم

| الأجزاء        | محتوى التمرين                                                                                                                                      | التدريب والتطور | الوقت | الملاحظات                                                |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|----------------------------------------------------------|
| الجزء التحضيري | التحضير للاعب (الاستقاظ العصبي العضلي )<br>التحفيز العقلي الفني والمعرفي<br>التسخين عام لجميع اطراف الجسم<br>تسخين فردي بالكرة                     |                 |       | التسخين العام يكون جماعيا<br>التسخين الخاص يكون فرديا    |
| الجزء الاساسي  | <b>التمرين الاول:</b><br>تقسيم الفريق الى مجموعتين<br>تمرير الكرة ثم الاتجاه نحو الحلقات والسلم<br><b>التمرين الثاني:</b><br>مباراة تطبيقية 8 ضد 8 |                 | 10د   | التمرير والاستلام                                        |
|                | <b>التمرين الثالث:</b><br>مباراة تطبيقية 8 ضد 8                                                                                                    |                 | 15د   | التوافق بين الاطراف السفلية و العلوية                    |
|                |                                                                                                                                                    |                 | 15د   | مباراة تحسين الاداء<br>مباراة تحسين الاداء وتصحيح الخطاء |
| الجزء الختامي  | الاسترخاء الجسدي والعقلي<br>سباق خفيف + تمارين الاسترجاع<br>تمديد + مرونة                                                                          |                 |       | استرجاع في مجموعة                                        |

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- 1- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 2- نزار الطالب ومحمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1975.
- 3- مروان إبراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- 4- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 5- وجيه محبوب، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989.
- 6- محمد شحاتة، إبراهيم بريقع ومحمد جابر، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 7- محمد صبحي حسنين ومحمد عبد المنعم الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
- 8- عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 9- إبراهيم شعلان (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني في كرة القدم: دار الفكر العربي.
- 10- عصام النور (2004) سيكولوجية المراهقة، الاسكندرية مصر : مؤسسة مناب الجامعية
- 11- مشعل عدي النمري (2013) مهارات كرة القدم وقوانينها، عمان الاردن، اسامة للنشر والتوزيع
- 12- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برنامج التدريب، القاهرة.
- 13- محمد نصر الدين رضوان القياسات الفيزيولوجية في المجال الرياضي، القاهرة، 2013.
- 14- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، 2012.
- 15- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي.
- 16- DELLAL ALEXANDRE : semaines et pratique du sport.
- 17- MATHEWS MARK: TEACHING Employees Interview skills to unemployed adults.