

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

أثر برنامج تدريبي لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة

من إعداد:

تحت إشراف:

• أ.د/ مقدس مولاي إدريس

■ برجي حمو

■ بوبكر زكرياء

السنة الجامعية: 2022-2023

إهداء

أهدي بحشي إلى:

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير؛ فلقد كان له
الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي (والدي الحبيب)،
أطال الله في عمره.

إلى من وضعني على طريق الحياة، وجعلني رابط
الجأش، وراعتني حتى صرت كبيراً (أمي الغالية)، طيب الله
ثراها.

إلى إخوتي؛ من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات
والصعاب.

إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد
العون لي

حمو

إهداء

إلى كل من علمني حرفاً في هذه الدنيا الفانية

إلى من كان قوتي عندما تسلل الضعف في لحظات التعب إلى

قلبي، الداعم الأول لي .. أبي الغالي

إلى من وضع المولى - سبحانه وتعالى - الجنة تحت قدميها،

ووقّرها في كتابه العزيز ... أمي الحنونة

إلى من انتظروا قطاف ثمرة جهدي طويلاً، فكانوا شركاء كل

بسمة ودمعة وحسرة ... أحباب قلبي ... إخوتي

إلى الأهل والأصدقاء الذين رافقوني و شجعوا خطوتي عندما

غالبتها الأيام ... كثر أنتم لكم مني كل الحب و الامتنان

إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع سائلاً الله العلي

القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه

أبو بكر

كلمة شكر

قد حثنا الله في كتابه العزيز على "شكر الناس" قائلاً "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ"
(سورة يوسف آية 76) صدق الله العظيم.

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين القائل في محكم التنزيل، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال - صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس، لا يشكر الله".

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "من صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه"
(رواه أبو داود).

وأيضاً وفاء وتقديراً واعتراكاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل: مقدس موزاي ادريس المشرف على هذه الدراسة والأستاذ المحترم: بودومي محمد أمين، فجزاهم الله كل خير وأطال في عمرهم. وكل عمال معهد التربية البدنية والرياضية عامة.

وأخيراً، أتقدم بجزيل شكري إلي كل من مدوا لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة على أكمل وجه.

ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز أثر برنامج تدريبي لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، و كان الفرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج التجريبي حيث اعتمد الطالبان الباحثان على إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 20 لاعبا من فريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالبان الباحثان إلى أن للبرنامج التدريبي أثر في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.، و في الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري في وحدات المدربين أثناء التحضير البدني الخاص للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج التدريبي
- السرعة
- كرة القدم

Résumé de l'étude

Le but de la recherche est de mettre en évidence l'impact d'un programme d'entraînement pour développer la vitesse des jeunes footballeurs, et l'hypothèse de l'étude était que le programme d'entraînement avait un impact sur le développement de la vitesse des joueurs de football pour la catégorie de moins 19 ans., Dans cette recherche, on s'est appuyé sur l'approche expérimentale. Les deux étudiants préparent un programme d'entraînement utilisant la méthode de l'entraînement par intervalles comme outil de recherche.

L'échantillon de recherche était composé de 20 joueurs de l'équipe du Fatah Talagh pour la catégorie des moins de 19 ans, qui ont été choisis au hasard.

Enfin, les deux étudiants recommandent la nécessité de s'appuyer sur le programme d'entraînement par la méthode d'entraînement périodique dans les unités d'entraîneurs lors de la préparation physique spéciale pour les joueurs de football en raison de son importance dans le développement des caractéristiques physiques du joueur de football.

Les mots clés :

- Programme d'entraînement.
- La vitesse
- Le football

Abstract

The aim of the research is to study the impact of a training program to develop the speed of young footballers, and the hypothesis of the study was that the training program had an impact on the development of speed. speed of football players for the under 19 category. In this research, we relied on the experimental approach. The two students prepare a training program using the interval training method as a research tool.

The research sample consisted of 20 players from the Fatah Talagh team for the under-19 category, who were randomly selected.

Finally, the two students recommend the need to rely on the training program by the periodic training method in the coaching units during the special physical preparation for football players because of its importance in the development physical characteristics of the football player.

Keywords :

- Training program.
- Speed
- Football

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن الأسس العلمية لأداة البحث	54
02	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	57
03	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 30م) للمجموعة الضابطة	58
04	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 30م) للمجموعة التجريبية	59
05	يبيّن نتائج الاختبارات البعديّة (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	60
06	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	61
07	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 50م) للمجموعة الضابطة	62
08	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 50م) للمجموعة التجريبية	63
09	يبيّن نتائج الاختبارات البعديّة (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	64

ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي منخفض الشدة	25
02	يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة	27
03	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	57
04	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 30م) للمجموعة الضابطة	58
05	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 30م) للمجموعة التجريبية	59
06	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	60
07	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	61
08	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 50م) للمجموعة الضابطة	62
09	يبيّن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (جري 50م) للمجموعة التجريبية	63
10	يبيّن نتائج الاختبارات البعديّة (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية	64

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
إهداء	ب
كلمة شكر	د
ملخص الدراسة	هـ
قائمة الجدول والأشكال	ح
قائمة المحتويات	ط
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1. المقدمة	02
2. مشكلة البحث	04
3. فرضيات البحث	05
4. أهداف البحث	05
5. مصطلحات البحث	06
6. الدراسات السابقة	07
7. نقد الدراسات السابقة والتعليق عليها	10
الإطار النظري	
الفصل الأول: التدريب الفتري في كرة القدم	
تمهيد	13
1-1. تعريف التدريب الرياضي	14
2-1. معنى ومفهوم طرائق التدريب الرياضي	15
3-1. واجبات التدريب في كرة القدم	16
1-3-1. الواجبات التربوية	17
2-3-1. الواجبات التعليمية	17
4-1. مبادئ التدريب الرياضي	20
1-4-1. مبدأ الاستمرارية في التدريب	20
2-4-1. مبدأ الفروق الفردية	20
3-4-1. مبدأ التدرج في الحمولة	20
4-4-1. مبدأ التناوب بين الجهد والراحة	21

21	5-1. الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم
23	6-1. أهم الطرق التدريبية في كرة القدم
23	1-6-1. طريقة التدريب المستمر
23	2-6-1. طريقة التدريب التكراري
23	3-6-1. طريقة التدريب المتغير
23	4-6-1. طريقة التدريب المحطات
24	5-6-1. طريقة التدريب الدائري
24	6-6-1. طريقة التدريب STRETCHING
24	7-1. التدريب الفتري
24	1-7-1. تعريف التدريب الفتري
25	2-7-1. أنواع التدريب الفتري
28	3-7-1. أقسام التدريب الفتري حسب قابلية التحمل
28	4-7-1. بناء التمارين بواسطة التدريب الفتري
30	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: اللياقة البدنية والسرعة	
32	تمهيد
33	1-2. تعريف اللياقة البدنية
33	2-2. اللياقة البدنية في كرة القدم
34	3-2. مكونات اللياقة البدنية
34	1-3-2. القوة العضلية
35	2-3-2. التحمل
36	3-3-2. المرونة
37	4-3-2. الرشاقة
39	4-2. السرعة وتعريفاتها
41	5-2. أهمية السرعة
42	6-2. العوامل المؤثرة في السرعة
43	7-2. أنواع السرعة

43	سرعة رد الفعل Speed of reaction
43	2-7-2. السرعة الانتقالية والسرعة الحركية
44	8-2. المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة
45	1-8-2. تحديد نوعية السرعة وأولويتها
45	2-8-2. استخدام تدريبات الإعداد العام
45	3-8-2. تحسين مكونات السرعة
46	4-8-2. استخدام تدريبات المقاومة
46	5-8-2. استخدام الانقباضات العضلية المختلفة
46	6-8-2. أسلوب تنظيم السرعة
46	7-8-2. أسلوب زيادة السرعة
46	8-8-2. تغيير الظروف المحيطة
47	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

50	1-1. الدراسة الاستطلاعية
50	2-1. منهج البحث
50	3-1. مجتمع وعينة البحث
51	4-1. مجالات البحث
51	5-1. ضبط متغيرات البحث
52	6-1. أدوات البحث
53	7-1. الأسس العلمية للاختبار
54	8-1. الوسائل الإحصائية

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

57	1-2. عرض وتحليل النتائج
65	2-2. مناقشة الفرضيات
67	3-2. الاستنتاجات
67	4-2. الاقتراحات والتوصيات

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

إن المتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة فضالاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة (علي ح.، 1992، صفحة 27) (نويوة، 2018، صفحة 02).

وتشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية (السيد، 2016، صفحة 09)، فهي تمثل الأساس الهام في الوصول باللاعب للحالة المثلى البدنية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى، حيث أن مقدرة اللاعب في تحقيق إنجاز ذو مستوى عالٍ من الأداء يرتبط بإمكانية ما يمتلكه من القدرات البدنية والتي تشمل على التحمل والسرعة والقوة (أبو عبده، 2008، صفحة 32).

وتعتبر السرعة من المتغيرات البدنية إحدى المكونات الهامة والأساسية للأداء البدني، وهذه الصفة البدنية تلعب دوراً هاماً وأساسياً في جميع الأنشطة البدنية على غرار كرة القدم، حيث تعد صفة السرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة القدم وذلك الأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، إذ تتميز لعبة كرة القدم الحديثة بالسرعة في أداء المهارات والحركات والانتقال من الدفاع إلى الهجوم والعكس وهذا يتطلب من اللاعبين سرعة انتقالية عالية في أداء تلك الواجبات على الوجه الأمثل وهذا ما ذكره بأن السرعة الانتقالية تظهر أهميتها في أنها مكون هام

للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة، ومن ناحية أخرى يعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 203).

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الفتري من الطرق المنتشرة في رياضة كرة القدم وأثناء التحضير البدني، إذ يمتاز بشدة عالية حيث يهدف إلى تحسين السرعة وتنمية القوة والقوة المميزة بالسرعة، تعتبر من أهم الطرق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد. ويتميز التدريب الفتري بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) والقوة المميزة بالسرعة والسرعة عند اللاعب.

وبناء على ما سبق ولدراسة موضوع بحثنا بطريقة علمية قمنا بتقسيم البحث على الشكل التالي:

الفصل التمهيدي: وتناولنا فيه التعريف بالبحث.

الإطار النظري: وقسمناه إلى فصلين:

■ الفصل الأول: التدريب الفتي في كرة القدم

■ الفصل الثاني: اللياقة البدنية والسرعة

الإطار التطبيقي: وقسمناه إلى فصلين:

■ الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

■ الفصل الثاني: تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات الاستنتاجات.

2. مشكلة البحث:

يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً على نظريات ومعلومات مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح والفسولوجي، والاختبارات والقياس ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي متروكا لمخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العمل في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأجمال التدريبية وتشكيلها وأكثر فاعلية (البساطي، 1998، صفحة 06).

وتتطلب كرة القدم الحديثة أن يتميز اللاعب بقدرات عالية المستوى في الجانب البدني خاصة، حيث تعتبر القدرات البدنية من أهم القدرات التي يوظفها اللاعب أثناء المباريات والتي تحدد في الكثير من الأحيان مصير الفرق السرعة قدرة بدنية هامة في كرة القدم إذ تعد عنصر أساسي في عملية الانتقاء والتوجيه بالإضافة إلى كونها مرتبطة بباقي الصفات البدنية وتلعب دور كبير في نتائج المباريات وتختلف أهمية السرعة من لاعب لآخر حسب مناصب اللعب وما تتطلبه لكن تبقى مهمة للغاية لجميع اللاعبين (نويوة، 2018، صفحة 01).

ومن خلال خبرة الطالبان الباحثان المتواضعة في مجال كرة القدم قاما بدراسة استكشافية من خلال المشاهدة الميدانية لأندية الشباب وتدريباتهم نجد إن أغلب المدربين يستخدمون التدريب الدائري أو التكراري مع لاعبيهم دون التنوع بالأساليب التدريبية ناهيك عن عدم استخدام التدريب الفترتي مع هذه الفئة (الناشئين) فضلاً عن عدم المعرفة بأساليب وطبيعة تماريناته وكيفية استخدامهم بين المهارات والقدرات البدنية، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في استخدام هذه الأساليب التدريبية بطريقة التدريب الفترتي لمعرفة مدى مساهمتها في تنمية صفة السرعة، ولهذا ارتأينا أن نقوم باقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي لتنمية صفة السرعة وعليه نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للبرنامج التدريبي أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة؟
- هل للبرنامج التدريبي أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.
- للبرنامج التدريبي أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- إبراز أثر برنامج تدريبي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.
- إبراز أثر برنامج تدريبي في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.
- إبراز أثر برنامج تدريبي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

5. مصطلحات البحث:

البرنامج التدريبي:

التعريف الإصطلاحي: وهو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطوة، وتساهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف (شرف، 2002، صفحة 19)

التعريف الإجرائي: وهو برنامج يقوم بتصميمه المدرب وفق أسس علمية لتنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية ضمن وحدات تدريبية وفق رزنامة معينة.

التدريب الفتري:

التعريف الإصطلاحي: وهو طريقة من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية (Intervall) بين كل تمرين وآخر وينقسم التدريب الفتري إلى قسمين، التدريب الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة (الخوجا، 2005، صفحة 98)

التعريف الإجرائي: وهو نوع من طرق التدريب الرياضي يهدف تنمية السرعة والقوة، يعتمد على تمارين مرتفعة الشدة تتخللها فترات راحة بينية قصيرة المدة.

السرعة:

التعريف الإصطلاحي: تعرف على انها: "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن". (حسانين، 1997، صفحة 91)

التعريف الإجرائي: وهي القدرة على أداء حركات بالكرة أو بدون كرة في أقصر مدة زمنية ممكنة.

6. الدراسات السابقة:

7-1. الدراسة الأولى: دراسة بلقريطس ياسين وغنام نور الدين بعنوان: " التدريب الفتري مرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة وأثره على تنمية مستوى أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة"، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد (11)، العدد (01) سنة 2020.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية مداومة السرعة ومستوى أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعب من فئة أقل من 19 سنة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي استخدم المنهج التجريبي ملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء الاختبارات (اختبار مداومة السرعة، اختبار الجري بالكرة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (10) أسابيع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، بعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تنمية مداومة السرعة ومهارة الجري بالكرة كذلك هناك علاقة ارتباطية قوية بين تنمية مداومة السرعة وتحسين مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في اختبارات الدراسة وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في القياس البعدي.

الدراسة الثانية: دراسة فغولي سمير وحدادة محمد بعنوان: " استعمال تمرينات بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية (مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) وتأثيرها على مهارة دقة التصويب من الوثب العالي لدى لاعبي كرة اليد صنف U21". الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد (12)، العدد (04)، سنة 2020.

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية استخدام تمرينات بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية (مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) وأثرها على مهارة دقة التصويب من الوثب العالي لدى لاعبي كرة اليد صنف U21 لفريق وادي سلي - الشلف - وكانت عينة الدراسة قصدية . تكونت من (20) لاعب وكانت متجانسة من حيث السن والوزن والطول واختبارات القوة الخاصة إذ تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لهته المواصفات ثم قسمت إلى مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وقد اشتملت إجراءات الدراسة تصميم طريقتين تدريبيتين بطريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتلائمه مع بحثنا، ثم تم إجراء الاختبارات قبلية على المجموعتين كل من (مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية واختبار دقة التصويب)، وبعد تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث التابعة وتطبيق البرنامجين اللذان استغرقا مدة (06) أسابيع، وبعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين التجريبتين وقد تبين بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح المجموعة التجريبية بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وكان تطور مداومة القوة أفضل من المجموعة التي استعملت التدريب التكراري، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مداومة القوة لهاته المجموعة.

الدراسة الثالثة: دراسة الحاج حميش الهاشمي بعنوان: "أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ويدون كرة لدى لاعبي كرة السلة (15 - 16) سنة"،

مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (09)، العدد (03)، سنة 2022.

جاءت هذه الدراسة لتحديد أهمية برنامج في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة السلة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15-16 سنة، مع فعالية الأدلة على تأثير "سرعة" الجودة البدنية على اللعبة في كرة السلة، وكذا تحديد مستوى

المجموعات المكونة لعينتنا من حيث السرعة في بداية ونهاية البرنامج التدريبي المقترح. وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي باستعمال اختبارات بدنية لغرض القياس والتقييم وتمثل هذه الاختبارات في (اختبار سباق 10 متر، اختبار سباق 20 متر، اختبار سباق 30 متر، اختبار السرعة أكثر من 100 متر). تتكون عينة الدراسة من 20 لاعب من فريق كرة السلة (ESAM) النجم الرياضي علي منجلي قسنطينة. ومن اجل تحليل نتائج الدراسة تم الاستعانة بالبرنامج تدريبي أسسه بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة، والطرق الإحصائية اللازمة، وقد توصلنا إلى انه يمكننا أن نرى القياسات التي أجريت يمكنها تطوير من خلال وضع خطة تدريبية محكمة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

الدراسة الرابعة: دراسة لعبيدي عبد الرحيم، سديرة سعد وشريفي محمد بعنوان: "اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة"، مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، المجلد (03)، العدد (02)، سنة 2022.

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المدمج على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، و التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية و بالإضافة الى الكشف عن الفروق الاحصائية بين الاختبارين البعديين في صفة السرعة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، و استخدمنا لذلك المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، على عينة تتكون من 12 لاعب، و بعد القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات بهدف التحقق من صحة الفرضيات، أظهرت النتائج أنه توجد فروق احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.

7. نقد الدراسات السابقة والتعليق عليها:

من خلال هذه الدراسات والمرتبطة بالموضوع قيد الدراسة يمكن استنتاج النقاط الآتية:

- ✓ أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.
 - ✓ تراوحت مدة تطبيق البرنامج إلى غاية 12 أسبوعا.
 - ✓ تنوع المجال البشري من لاعبين طلاب.
 - ✓ كذلك تنوع في طريقة اختيار العينات من الطريقة العمدية إلى الطريقة العشوائية.
- ومن خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة وكذلك نتائجها وإجراءاتها أثناء البحث يمكن القول بأن الباحث قد استفاد من:
- ✓ اختيار المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي والتصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة.
 - ✓ اختيار العينة المناسبة للبحث وهي لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.
 - ✓ كذلك كيفية الحصول على البيانات والاختبارات البدنية وأنسب أدوات وأجهزة القياس اللازمة لقياس متغيرات البحث.
 - ✓ تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة في عرض ومناقشة النتائج.
 - ✓ توجيه الباحث إلى الكثير من المراجع والاستفادة منه فضلا عن الإجابة عن بعض الأسئلة المتعلقة بالجانب النظري.

الإطار النظري

الفصل الأول:

التدريب الفئري في

كرة القدم

تمهيد:

التدريب الحديث هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي بكرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والمهارية والفلسجية والذهنية وكذلك صفاتهم الخلقية والنفسية في إطار موحد للوصول بها الى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة في أثناء المباريات.

1-1. تعريف التدريب الرياضي:

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين وللاعبات والفرق الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (حماد، 2001، صفحة 21).

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك. مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية تنعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم (أبو عبده، 2001، صفحة 19).

ويتفق علي نصيف وقاسم حسن حسين مع مفتي إبراهيم على أن التدريب هو: "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

ومن هذا يمكن القول أن التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل.

ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل لما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغيير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللاعبين الدفاعية والهجومية

والذي استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ليتطابق وظروف المباراة ومن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخيرة:

1. التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
2. امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.
3. القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في ظروف صعبة.
4. قدرة التحول بين الدفاع والمهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
5. امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة).
6. اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.

7. اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.

وقد أضفى التدريب الحديث في كرة القدم طابع السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه والفوز بنتائج مبارياته (عبد علي نصيف، 1988، الصفحات 14-15).

1-2. معنى ومفهوم طرائق التدريب الرياضي:

يعبر عن طرق التدريب بأنها استخدام الوسائل التدريبية المتاحة والتي يمكن من خلالها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب للوصول بها الى أعلى مستوى ممكن ، ومن خلال استخدام الطرائق التدريبية المتنوعة يتطور مستوى اللاعب ويهيئ لتحقيق الانجازات المتقدمة في البطولات الرياضية ، والمدرب الناجح هو الذي يستطيع اختيار ما

يناسب لاعبيه من هذه الطرق ، اذ أنه لا يمكن لأي مدرب الابتعاد عنها أو عدم استخدامها ، وهذه الطرائق جاءت بسبب الحاجة إليها وهي تلبية لأهداف التدريب الرياضي .

ويعرفها (مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا) بأنها " الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب " (البشتاوي، 2010، صفحة 267).

ويعرفها (محمد حسن علاوي) بأنها " مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة "

ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرائق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير وهذا ما يؤكده (كمال جميل الرضي) " وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وربما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثيرة " (علاوي، 1992، صفحة 211).

1-3. واجبات التدريب في كرة القدم:

يهدف التدريب في كرة القدم إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية النفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخططية كوحدة واحدة متكاملة.

ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية. والتي توجه أساساً للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية ويجب أن ننظر للعمليتين التربوية والتعليمية كوحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان عن بعضهما مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلالاً جيداً عند التخطيط للتدريب في كرة القدم (أبوعبده، 2001، صفحة 31).

1-3-1. الواجبات التربوية:

إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، التصميم، الطموح، الجرأة الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم والوسط الاجتماعي (Kacani et Horsky, 1986, p. 29).

من هنا يشير الباحث إلى ضرورة عدم إهمال الواجبات التربوية في تدريب كرة القدم لما لها من أهمية خاصة إذ تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي ونذكر من هذه الواجبات:

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والمنتخب الذي يمثله اللاعب.
2. العمل على بذل اللاعب أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى للأداء الرياضي.
3. التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وضبط النفس وعدم الغرور.
4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس حب الجماعة والكفاح.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الفريق وتنمية ممارسة القيادة السليمة.
6. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.
7. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

1-3-2. الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب في كرة القدم هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات:

❖ **الإعداد البدني:** هو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتساب الإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

❖ **الإعداد المهاري:** يتفق كل من محمود مختار (حنفي، 1994، صفحة 23) و إبراهيم حماد (مفتي، 1994، صفحة 19) على أن الإعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة ومحددة، كذلك يجب أن تنمى المهارات بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

❖ **الإعداد الخططي:** هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة (أبوعبد، 2001، صفحة 173).

ويشير الباحث على ضرورة الاهتمام بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباريات ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، وما لا شك فيه أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباريات والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

❖ **الإعداد النفسي:** هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملاعب ونوعية الأرضية والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون عائقاً للأداء. و تغلب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه للمباراة، لذا فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دوراً بارزاً لتحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعداداً نفسياً جيداً (كاشف، 1991، صفحة 166).

❖ **الإعداد الذهني:** يلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباراة، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة، كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية لكرة القدم (B.CHAREF، 2001، صفحة 05).

1-4-4. مبادئ التدريب الرياضي

1-4-1. مبدأ الاستمرارية في التدريب:

إن الأداء المستمر والمنظم في عملية التدريب على مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية يعتبر من الأسس الهامة لنجاح عملية التدريب، حيث يحدث للاعب عملية تكثف نتيجة استمرار العمل الواقع على الفرد الرياضي وبانقطاع اللعب عن التدريب يؤدي ذلك إلى هدم عملية التكيف المكتسبة، وقد أثبتت التجارب أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة انقطاع الفرد عن الممارسة الإيجابية لمدة تتراوح ما بين 5-7 أيام، وبناء على ذلك يجب على المدرب أن يراعي ذلك بصفة خاصة في الفترة الانتقالية في الموسم التدريبي.

1-4-2. مبدأ الفروق الفردية:

من حيث السن والجنس وكذلك مراعاة في الفروق الفردية بين أفراد الجنسين الواحد في نفس النشاط، حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى، كما تختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية كذلك تصنيف متطلباتها أو مراكز اللعبة، وأيضاً مراعاة الفروق الفردية، خلال مراحل تطور الحالة التدريبية.

1-4-3. مبدأ التدرج في الحمولة:

من الواضح أن ثبات حمل التدريب زيادة لنا يؤدي بطبيعة الحال إلى الارتقاء بمستوى اللعب، بل صلي ل المستوى دون تقدم، حيث تتكيف الأجهزة العضوية للفرد هذا المجهود الثابت، لذلك يجب أن يزداد حمل التدريب من أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر، وتجدد الإشارة إلى أهمية اختيار الوقت المناسب للتدرج في زيادة الحمل، فالزيادة السريعة الغير مناسبة لدرجة الحمل يمكن أن تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب والزيادة في التعرض إلى الإصابات.

1-4-4. مبدأ التناوب بين الجهد والراحة:

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل والأداء وأثناء ممارسة النشاط البدني تمر بأربعة مراحل كالاتي

- مرحلة استهلاك الطاقة: (حالة استنفاد الطاقة وانخفاض قدرة الفرد على العمل).
- مرحلة استعادة الشفاء: (الانتقال من فترة العمل إلى فترة الراحة).
- الزيادة في استعادة الشفاء: (مرحلة التعويض الزائدة ويقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية).
- الرجوع إلى المستوى الأصلي: (الرجوع إلى القدرة على الأداء كما هو الحال في بادئ الأمر).

وعلى ضوء التقسيم السابق فإن العمل في كل مرحلة يؤدي إلى النتائج التالية:

- المرحلة (01): الراحة البينية تكون مختصرة مما يؤدي إلى هبوط ملحوظ في المستوى الوظيفي للفرد .
- المرحلة (02): الراحة البينية تكون مختصرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الوظيفي لقدرة الفرد .
- المرحلة (03): تكرار الحمل هنا، فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد انتهاء الآثار التي تركها العمل السابق مما يؤدي إلى عدم حدوث زيادة في المستوى للفرد.

1-5. الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعدادا متكاملا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة، لذا يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

1. يراعي التدريب في كرة القدم الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل باللاعب إلى هذا المستوى.

2. يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
3. تراعي عملية التدريب في كرة القدم الفرو الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.
4. يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل التدريب بما التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.
5. تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة.
6. إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.
7. إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلاءم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلاءم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباريات.
8. تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح

والفسيولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الاستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب يسهم بالارتقاء بالعملية التدريبية للاعب كرة القدم.

1-6. أهم الطرق التدريبية في كرة القدم:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

1-6-1. طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل.

1-6-2. طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا (Martin, 1993, p. 74).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

1-6-3. طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلاً يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (الشاطي، 1992، صفحة 167).

1-6-4. طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة

الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنفي، 1994، صفحة 227).

1-6-5. طريقة التدريب الدائري: يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة (حنفي، 1994، صفحة 230).

1-6-6. طريقة التدريب STRETCHING: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (bernard, 1990, p. 58).

1-7. التدريب الفكري:

1-7-1. تعريف التدريب الفكري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا. ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (حنفي، 1994، صفحة 223).

1-7-2. أنواع التدريب الفتري: إن التدريب الفتري ينقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

أ) التدريب الفتري منخفض الشدة:

يقصد به تزداد شدة أداء التمرينات في هذه الطريقة عن الطريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر

الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة" (حماد، 2001، صفحة 212).

📌 مكونات حمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

إن مكونات حمل التدريب تعتبر أهم معيار لأي نوع من أنواع طرق التدريب كما تطرقنا إليه سابقا وكل طريقة لها

معايير تتحكم فيها والجدول التالي يوضح مكونات حمل التدريب الطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:



الشكل رقم (01): يمثل مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة (حماد، 2001، صفحة 213).

📌 أهداف التدريب الفتري منخفض الشدة:

✓ تطوير التحمل العام بشكل كبير.

✓ تطوير التحمل الخاص بشكل قليل (تحمل القوة، تحمل السرعة).

✓ تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

✓ التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

وسائل التدريب المنخفض الشدة:

تبين فيما يلي إمكانية استخدام بعض الوسائل لتنمية وتحسين القدرات البدنية الأساسية أثناء العمل بطريقة التدريب الفتري المنخفض:

التدريب البليومتري: هو أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرات الانفجارية، حيث تمر العضلات تحت العمل البليومتري بثلاث مراحل متداخلة (زيد، 2005، صفحة 341).

حيث يقسم (نشو 1989) العمل البليومتري إلى مرحلة الإطالة والتي تقع على كاهل العضلات حيث تستثار الألياف وتعمل على إطالتها، ثم تأتي المرحلة الثانية وتسمى بمرحلة الاستعداد وهي قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي، وأخيرا تأتي مرحلة الانقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي تظهر بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى طاقة حركية وهي دلالة العمل البليومتري (بسطويسي، 2007، صفحة 295).

التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة: يمكن استخدام أسلوب التدريب الدائري بالحمل الفتري منخفض الشدة بهدف تنمية عنصر التحمل العام والخاص وتحمل القوة والسرعة، وكذلك تحسين وتنشيط جهاز القلب والدوران وذلك في موسم الإعداد بالتناوب مع الطرق الأخرى في موسم المسابقات.

ب) التدريب الفتري مرتفع الشدة

تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بحجم منخفض نتيجة للشدة المرتفعة.

مكونات حمل طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

إن التحكم في مكونات حمل التدريب هي الشرط الأساسي لضمان نجاح أي من طرق التدريب الرياضي والشكل التالي يوضح مكونات حمل التدريب الخاصة بالتدريب الفتري المرتفع الشدة (عودة، 2014، صفحة 15):



الشكل رقم (02): يمثل مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة (سعد، 2006، صفحة 312)

أهداف التدريب الفتري المرتفع الشدة:

- ✓ تطوير القوة الانفجارية.
- ✓ تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ تطوير تحمل القوة.
- ✓ تطوير تحمل السرعة (الحسناوي، 2014، الصفحات 91-92).

وسائل التدريب الفتري المرتفع الشدة:

التدريب البلومتري: يمكن استخدام تدريبات البلومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة والتي تصل بالنسبة لتمرينات القوة 75% من الشدة القصوى وتمرينات السرعة (80 - 90%) أما بالنسبة لفترات الراحة

الاجابية المستحسنة بين التمرينات فتكون في حدود (90-180 ثانية) للمتقدمين، أما الناشئين (120 - 240 ثانية).

التدريب الدائري: يمكن استخدام التدريب الدائري بالحمل الفكري المرتفع الشدة بهدف تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تحدد الراحة البيئية المستحسنة بين التمرينات بزم قدره (90 ثانية)، أما بالنسبة لتحمل السرعة فتحدد الراحة في حدود (30-45 ثانية)، وعلى ذلك بصفة عامة يمكن تصميم الدائرة يمكن تحديد زمن أداء التمرين ابتداء من (10 - 15 ثانية) مع زيادة تكرار التمرين ابتداء من (08 - 12 مرة)، وهذا يعني زيادة سرعة أداء التمرينات (بسطويسي، 2007، صفحة 310).

1-7-3. أقسام التدريب الفكري حسب قابلية التحمل:

- أ) **قصيرة الزمن:** تمتاز هذه الطريقة بأن فترة الأداء فيها تستمر من (15-120 ثانية)، ويمكن استخدام هذه الطريقة في فترة المنافسات.
- ب) **متوسطة الزمن:** تمتاز هذه الطريقة بأن فترة الأداء فيها تستمر من (02-08 دقيقة)، ويمكن استخدام هذه الطريقة في فترة الإعداد الخاص.
- ج) **طويلة الزمن:** تمتاز هذه الطريقة بأن فترة الأداء فيها تستمر من 158د، ويمكن استخدام هذه الطريقة في فترة الإعداد العام).

1-7-4. بناء التمارين بواسطة التدريب الفكري:

- أ) **التدريب الفكري الطويل:** زمن العمل يمتد (04-08د) عمل بشدة تحت القصوى من 80-100% من الـ "VMA" وإسترجاع (01 د) ويكون عدد المجموعات (03-06)، يطور المداومة والسعة الهوائية يستخدم في 03 أسابيع الأولى من استئناف التدريب.

ب) التدريب الفكري القصير: زمن العمل يمتد من (30ثا-03د) عمل بشدة قصوى 100-110 من الـ "VMA" مع استرجاع من (03-04د) ويكون عدد المجموعات (02-04) (الحسناوي، 2014، صفحة 93).

يطور السعة الحامضة عند العمل من (03 ثا-01د) والمداومة الحامضية عند العمل من (02-03د) يستخدم في 06 أسابيع الأولى من استئناف التدريب.

ج) التدريب القصير جدا: يمتد زمن العمل من (10-30ثا) عمل بشدة فوق القصوى (110-130) من الـ VMA مع استرجاع (15-20ثا) عدد التكرارات قد يصل حتى 40 مرة. يطور السعة الهوائية القصوى (الحسناوي، 2014، صفحة 94).

خلاصة الفصل:

بناءً على ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا القول بأن التدريب الفكري يعد أحد أهم طرق التدريب الرياضي التقليدية و التي ما زالت يعتمد عليها حتى في البلدان الأوروبية الرائدة في مجال الرياضة حيث من محاسنه انه يعمل على زيادة التحمل، و زيادة التوتر في العضلات وبالتالي حث عدد اكبر من الألياف، كما يسمح بإدخال تمارين القوة ويعد طريقة رائعة لتطوير النظام الهوائي وسهولة الاسترجاع، وأخير فإن استخدام تمارين ذات شدة عالية ووقت طويل مع استرجاع مناسب يزيد في تطوير القدرة الهوائية والسعة الهوائية.

الفصل الثاني:

اللياقة البدنية

والسرعة

تمهيد:

اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا مستحيلا. وتعد السرعة من أهم الصفات البدنية التي تعد إحدى متغيرات بحثنا هذا. وفي هذا الفصل سنتناول السرعة أنواعها طرق تنميتها و قياسها وكل ما يتعلق بها.

2-1. تعريف اللياقة البدنية:

واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل ، وتعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات. واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة (حسانين ك.، 1985، صفحة 24).

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قوامة جيدة ومقاييس جسمية متناسقة وخلوها من الأمراض (حسن، 1993، الصفحات 9-10).

2-2. اللياقة البدنية في كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حالياً من واجب هجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة.

الإعداد البدني لكرة القدم: يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أعلى وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن

محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص:

الإعداد البدني العام: هو التطور الجيد للصفات الحركية: بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 25).

الإعداد البدني الخاص: الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 26).

2-3. مكونات اللياقة البدنية:

2-3-1. القوة العضلية: تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية ...

فهو الأساس في الأداء البدني ، فان لم تكن فلا اقل من أنهما من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية (إبراهيم، 1999، صفحة 171).

❖ تصنيف القوة العضلية: تصنف القوة العضلية من قبل كثير من المتخصصين إلى التقسيمات التالية:

يقسمها فليشمان إلى:

أ. القوة العظمي.

ب. القوة المتحركة.

ج. القوة الثابتة.

يقسمها "لارسون" و "يوكم" إلى:

أ. القوة الثابتة.

ب. القوة المتحركة.

ويري "هارة" أن القوة العظمي لها ثلاثة أنواع هي:

أ. القوة العظمي.

ب. القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).

ج. تحمل القوة (حسانين ك.، 1985، صفحة 57).

2-3-2. التحمل: يعرف التحمل بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في

كفاءة" أو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب" (مفتي، 2001، صفحة 147).

ويعرفها "بلاتونف" (1989) وهو الأكثر دقة وهو : "التحمل العام هو المقدرة على الاستمرار بفاعلية

في أداء عمل بدني غير تخصص له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي

نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي " (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 192).

ويعرف "هارا" (١٩٧٩) على أنه "القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن".

❖ أهمية التحمل : يلخص "محمد عثمان" أهمية التحمل في الآتي:

أ. يؤدي عنصر التحمل إلى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.

ب. يؤدي إلى عدم انخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب.

ج. يؤدي عنصر التحمل إلى سرعة للحالة الطبيعية بعد الحمل .

ويري ماتيفيف " أن التحمل يتطلب (متطلبات عامة) :

أ. طول فترة الأداء.

ب. الاستمرار في الأداء.

ج. أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبياً.

د. إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.

هـ. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (معاني، 1998، صفحة 190).

2-3-3. المرونة: يعتبر عنصر المرونة من عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر بصورة كبيرة في مواصفات الأداء الحركي،

ويري "هارا Hara" أن الارتقاء بمستوى عنصر المرونة يؤثر بدوره بصورة إيجابية في بعض عوامل تحديد المستوى الآخر مثل (القوة والسرعة).

لذلك يري "مارتين Martin" أن عملية الارتقاء بمستوى المرونة تعتبر أحد الأركان الأساسية في العملية

التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها. وكذلك يلعب تدريب عنصر المرونة دوراً إيجابياً في الوقاية من الإصابات.

ويري "كيورتن" و "ماتيويز" و "هارا" "ساتيوركسي" أن المرونة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية

"Physical Fitness"

ويري كلارك" و "لارسون" وغيرهم أن المرونة أحد مكونات القدرة الحركية - ويري "بارو" و "مجي" و

"جنسين" أنها أحد مكونات الأداء البدني (عثمان، 1994، صفحة 393)

وتعتبر المرونة من الصفات التي كثرت تقسيماتها، هناك ما يطلق عليها المرونة السالبة والمرونة النشطة، كما

أن القارئ كثيرا ما يقابل عدة مصطلحات تستخدم أيضا للتعبير عن المرونة مثل:

(المرونة - المطاطية - الحركية - مدي الحركة) (عصام، 2003، صفحة 173)

❖ أهمية المرونة :

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الخطئية.
- تسهم في الاقتصاد من الطاقة، والإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية. تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

2-3-4. الرشاقة: تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية. إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات

البدني والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس (عصام،

2003، صفحة 142).

يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تفسير أوضاع جسمية

أو سرعة تغيير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

يري "كلارك" أن الرشاقة تتطلب القدر على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهه، يري "بارو" إنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة، كما يشير "كيورتن" إلى أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه (عادل، 1999، صفحة 147).

ويبدو أن هناك اختلاف بين علماء المدرسة الشرقية وعلماء المدرسة الغربية نحو تحديد مفهوم الرشاقة حيث يري الفريق الأول أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي في حين يري الفريق الثاني المدرسة الغربية أن الرشاقة إنما تتوقف على قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاه حركته في اقل زمن ممكن وبتوقيت سليم (عصام، 2003، صفحة 144).

❖ **أهمية الرشاقة:** يذكر "عصام عبد الخالق" دور وأهمية الرشاقة أن يؤدي المستوى العالي للرشاقة عند الفرد

إلى :

- ✓ سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.
- ✓ الانسياب الحركي والتوافق في حركات الأنشطة الرياضية.
- ✓ الإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والأبعاد.
- ✓ التكامل والدقة في الأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي.
- ✓ التلاؤم والتكيف السريع مع الموقف الجديدة.
- ✓ القدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد (عصام، 2003، صفحة 144).

❖ **أنواع الرشاقة:** يتفق كلا من "عصام عبد الخالق" و "ومفتي إبراهيم" مع التقسيم المانيل " من حيث تقسيم

الرشاقة من خلال التمرينات إلى:

أ) الرشاقة العامة:

تعريفها: "قدرة الفرد كل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم".

ب) الرشاقة الخاصة :

ويعرفها المفتي إبراهيم " وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين

الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (مفتي، 2001، صفحة 200)

ويعرفها "إبراهيم سلامه" عن "بارو" "Barrow" : القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة

بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة"، ويعرفها "كلارك" "Klark" "مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم

أو تغيير الاتجاه" (بسطويسى، 1999، صفحة 209).

✓ الرشاقة الخاصة بالعضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالمرححة على المتوازيين وحتى

الوقوف على اليدين والدوران على العقلة في الجمباز.

✓ الرشاقة الخاصة بالعضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون

أخرى ، كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد.

✓ الرشاقة الخاصة بالعضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة ، كعضلات

اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المزاوغة باليدين في كرة السلة (بسطويسى،

1999، صفحة 259).

2-4. السرعة وتعريفاتها:

يعرف « Harre » هاره السرعة: "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول عنها علاوى: إنها

القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعنى أنها عبارة عن محاولة التغلب على

مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في العاب القوى والسباحة والدراجات".

والسرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي، وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى (عصام، 2003، صفحة 113).

وتعتبر السرعة في المجال الرياضي، تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 178)، يعرفها "عادل عبد البصير" (1993م) بأنها القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين في اقل زمن" (عصام، 2003، صفحة 113).

يعرفها محمد صبحي " بكونها القدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن" (معاني، 1998، صفحة 365)، ويرى البعض مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. والبعض الآخر يعبر عنها من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزيادة في الزمن. التغير في الزمن (عادل، 1999، صفحة 105).

أما السرعة الحركية فتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة. كذلك عند أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستلام وكسرعة الاقتراب والوثب. أما سرعة الاستجابة Reaction time فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ويقول عنها علاوى: إنها القدرة على الاستجابة الحركية المثير معين في أقصر زمن ممكن وهذا يعنى أنها تتضمن زمن الاستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية (حسانين، 1997، صفحة 87).

ويرى البعض أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعرفها كلارك Clarke بكونها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة، ويعرفها البعض الآخر بكونها : أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ويعرفها إبراهيم سلامة بكونها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن."

ويعرفها خاطر والبيك بكونها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية، كما عرفا سرعة العدو في المسافات القصيرة بكونها المقدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى ممزوجة بأعلى مستوى من التسارع أو هي المقدرة على قطع مسافات معلومة في أقل زمن ممكن.

ويرى (حسانين، 1997، صفحة 91): "أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن".

ويمكن أن تكون السرعة عاملاً مباشراً مستقلاً بذاته كما في سرعة رد الفعل عند الاستجابة لإشارة البدء في السباحة أو العدو، كما يمكن أن تكون عاملاً غير مستقل وغير مباشر كما في حالة تطوير تطبيق القوة في الوثب والفرق بين السرعة المباشرة والسرعة غير المباشرة أن إخراج السرعة القصوى في مثال الوثب أو الرمي يرتبط بمستوى القوة، وفي هذه الحالة قد لا تؤدي زيادة السرعة إلى تحسين الأداء، حيث إن عمليتي تزايد السرعة والسرعة الحركية يجب أن تكونا متوافقتين ومثال على ذلك حركات الرجلين وتوافقهما مع حركة الذراع في رمي القرص وكذلك الارتقاء والطيران الأفقي في الوثب، وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة غير أنها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال وبناء على ذلك فإنه يجب قبل البدء في تنمية وتطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي أن تكون الخطوة السابقة لذلك تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط (أبو العلا، 2003، صفحة 169).

2-5. أهمية السرعة:

لنعصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي، وترتبط السرعة

بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة Power أو القوة المتفجرة Explosive Strength كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحاً ذلك في كرة القدم واليد والسلة (حسانين، 1997، صفحة 92).

2-6. العوامل المؤثرة في السرعة:

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

1) ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد والحركي أنشطة السرعة الانتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها، كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة ذراع السباح.

2) ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية.

3) يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين أولاهما مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجاً والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبياً تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصصي نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الأداء، كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.

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

5) تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (أبو العلا، 2003، صفحة 165)

2-7. أنواع السرعة:

2-7-1. سرعة رد الفعل Speed of reaction : تعتبر سرعة رد الفعل الحركي من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات، إذ إن سرعة انطلاق اللاعب في بداية السباق لها تأثيرها النفسي على باقي المتسابقين، كما أنها تدفع المتسابق للحفاظ على ما حققه من تقدم في بداية السباق، كما أن سرعة رد الفعل الحركي أيضا لها أهميتها في ألعاب الكرة فقد تكون سببا في إحراز هدف للاعب الفريق المهاجم، أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع، غير أنه يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو سرعة التردد الحركي (الانتقالية) بطيئة أو قد يكون العكس، وحيث إن الأداء في العدو يتطلب تطوير أنواع السرعة جميعها فإن التركيز على تنمية كل نوع وقياسه يعتبر الطريقة الأفضل لتطوير السرعة، فالعداء يحتاج إلى السرعة الحركية لدفع مكعب البداية بسرعة وقوة، كما يحتاج إلى سرعة التردد الحركي لزيادة سرعة توقيت خطوات الجري (أبو العلا، 2003، صفحة 166).

2-7-2. السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

والسرعة الحركية والانتقالية تأتیان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث إن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة، فإذا ما زاد زمن الأداء انخفض معدل السرعة،

وعلى هذا يمكن إدراج السرعة خلال فترة زمنية تتراوح من 05 إلى 10 ثوان تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة (رمى - وثب - رفع أثقال - ركل الكرة ... وغيرها كما تشمل كذلك بعض مسافات العدو حتى 100 متر، وجرى الاقتراب لأداء حركات الوثب أو الجمباز، ومن هذا المنطلق رأينا أن نتناول مناقشة عنصري السرعة الانتقالية والسرعة الحركية خلال موضوع واحد دون فصل قد يفسد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين العنصرين من الوجهة الفسيولوجية (أبو العلا، 2003، صفحة 172).

وهنا تجدر الإشارة إلى أن السرعة القصوى للاعب لا تكون دائما سرعة مستقلة في حد ذاتها، ولكنها دائما ترتبط بعوامل أخرى كثيرة كمستوى القوة المتحركة والمرونة ودرجة إتقان الأداء المهارى والتوافق؛ ولذلك فإن تنمية السرعة هنا ترتبط تنمية تلك العوامل، وعلى سبيل المثال تظهر السرعة المرتبطة بالقوة العضلية المتحركة وهي ما يطلق عليها قدرة أو القوة المميزة بالسرعة في الأنشطة الرياضية وحيدة الحركة كالوثب والرمي والدفع وإطاحة المطرقة في ألعاب القوى، وفي رفع الأثقال وغطسة البداية في السباحة، وفي ضربات الكرة القوية في لعبة كرة القدم وفي هذه الأمثلة يكون الهدف من تنمية السرعة بغرض تحسين القوة المميزة بالسرعة وبالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة المتكررة كسباقات العدو والسباحة القصيرة يرتبط هدف تنمية السرعة تنمية تحمل السرعة، وفي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى يتطلب الأمر تنمية السرعة القصوى كما في العدو المسافة 100 متر أو أقل من ذلك (أبو العلا، 2003، صفحة 172).

2-8. المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة

بناء على ما سبق توضيحه عند مناقشة فسيولوجيا كل من سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والحركية أصبح من المتيسر علينا فهم خصائص مكونات الحمل بالنسبة لتدريبات السرعة عموما، إلا أن تلك التدريبات تستلزم بعض المتطلبات الأساسية التي يمكن حصرها فيما يلي (أبو العلا، 2003، صفحة 185):

2-8-1. تحديد نوعية السرعة وأولويتها: تختلف طبيعة كل نشاط رياضي من حيث نوعية السرعة التي يتطلبها الأداء، كما تختلف أولوية عنصر السرعة في الأنشطة الرياضية؛ ولذلك فإن الخطوة الأساسية التي يمكن أن يبنى عليها تخطيط برنامج تدريب السرعة هي تحديد نوعية السرعة وأولويتها بالنسبة لنوع الرياضة بشكل عام وبالنسبة لكل لاعب بصفة فردية خاصة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تنفيذ الواجبات التالية (أبو العلا، 2003، صفحة 185):

✓ تحسين رد الفعل وسرعة انطلاق البدء.

✓ تحسين زمن تزايد السرعة Acceleration .

✓ زيادة طول الخطوة في العدو وطول الشدة في السباحة.

✓ زيادة تردد معدل الخطوات أو الشدات.

✓ تحسين تحمل السرعة.

2-8-2. استخدام تدريبات الإعداد العام: في الوقت الذي ينال فيه التركيز على التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية الاهتمام الأكبر، إلا أن هذا لا يعني تجاهل دور وتأثير الإعداد العام لتطوير السرعة؛ ولذا يجب أن يتضمن برنامج التدريب المجموعة من تمرينات الإعداد العام لتنمية السرعة كان يشترك لاعب الكرة في أداء تدريبات الوثب العالي أو الوثب الطويل كما يشترك في أداء تدريبات العدو السريع ومهارات كرة السلة وغيرها ...

2-8-3. تحسين مكونات السرعة: عند تنمية السرعة يمكن أداء الحركة أو المسافة المطلوب زيادة سرعتها بإحدى طريقتين، فإما أن يقوم اللاعب بأداء الواجب الحركي ككل، أو أن يتم التدريب باستخدام أجزاء الحركة الوحيدة أو أجزاء المسافة، وعلى سبيل المثال يمكن تحديد مسافات معينة لتحقيق أزمنة محددة في العدو أو السباحة، ويعتبر تحقيق هذه الأزمنة ضماناً لتحقيق زمن المسافة الكلية (أبو العلا، 2003، صفحة 186).

2-8-4. استخدام تدريبات المقاومة: يمكن استخدام تدريبات المقاومة لزيادة السرعة مع مراعاة أن مقدار المقاومة المطلوبة لتنمية السرعة يجب أن يكون أقل من المقاومة المطلوبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة، ويجب أن يبلغ حجم هذه التدريبات حوالي 20 - 30٪ من الحجم الكلي لتدريبات السرعة.

2-8-5. استخدام الانقباضات العضلية المختلفة: التنمية السرعة يمكن استخدام أنواع مختلفة من الانقباضات العضلية كالانقباض العضلي المتحرك أو الثابت أو الانقباض البليومتري السريع الذي يتميز بالتصادمية التي تؤدي إلى حدوث انقباض بالتطويل في البداية يعقبه انقباض بالتقصير كأن يقوم اللاعب بالوثب من مكان عال إلى مكان منخفض ثم الارتداد للوثب عاليا مرة أخرى مقاوما عملية الهبوط.

2-8-6. أسلوب تنظيم السرعة: لتحقيق عملية تنظيم السرعة يمكن استخدام دليل ميكانيكي أو إلكتروني يضبط تبعا للسرعة المطلوبة ويكون مرافقا للاعب سواء كان ذلك في مضمار العدو أو في حمام السباحة، ويمكن أن يظهر الدليل على شكل لمبات تضيء وتطفأ على طول المضمار أو الحارة لاتباعها اللاعب كما يمكن استخدام التأثيرات الصوتية لإعطاء التوقيت المطلوب (أبو العلا، 2003، صفحة 187).

2-8-7. أسلوب زيادة السرعة: هذا الأسلوب من التدريب يستخدم مع اللاعب لتنمية إحساس الجهاز العصبي بالسرعات الأعلى ويمكن في ذلك استخدام وسائل مختلفة كتدريب لاعب الرمي باستخدام وزن أداة أقل، أو تخفيف وزن الجسم عند الجري عن طريق جهاز خاص يثبت باللاعب ليحمله لأعلى حيث يخفف وزنه بالدرجة المطلوبة، وكذلك استخدام الحبل المطاط أو الزعانف في السباحة أو استخدام أسلوب سحب لا عبي العدو بواسطة الجر بالسيارة.

2-8-8. تغيير الظروف المحيطة: وتشمل تدريب اللاعب بالجري على أرض مرتفعة أو منخفضة، كما يمكن تقليل مساحة الملعب أو تقليل زمن اللعب وهكذا ... (أبو العلا، 2003، صفحة 188).

خلاصة الفصل

من خلال ما سبق تبين لنا أن السرعة من أهم الصفات البدنية لدى الرياضيين في الألعاب الرياضية والجماعية، وتعتبر كرة القدم أحد الرياضات التي أخذت فيها السرعة حظها الوافر، حيث تعتمد كرة القدم الحديثة على السرعة كأهم صفة بدنية، يتم تنميتها من قبل المدربين منذ الفئات الصغرى ويستمر تدريبها على غاية أن يتوقف مشوار اللاعب، ومن هنا وجب على المدربين الاهتمام بالأسس العلمية وأن يكونوا على إطلاع بكل ما يستجد في التدريب الرياضي، لمواكبة التطور والارتقاء بالمستوى البدني للاعبين.

الجانبة التطبيقية

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، إتباعاً للمنهجية العلمية، أشرفنا على إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة 05 لاعبين من فريق فتح تلاغ لأقل من 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك يوم 08 جانفي 2023 مساءً على الساعة الخامسة وتم تجريب اختبارات قياس السرعة يوم وأعيد الاختبار يوم 15 جانفي 2023 مساءً وتم استبعاد العينة من الدراسة الأساسية وكان الغرض منها معرفة مدى كفاءة الاختبار المستخدم بتحديد الأسس العلمية، له وكذا تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذا الاختبار، وتهدف أيضاً إلى التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء التدريب في ظروف حسنة، وتحديد الصعوبات التي تلقاها الباحث أثناء تطبيقه.

1-2. منهج البحث:

ويقول أيضاً عمار بوحوش، محمد ذنبيات أن " المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية ". (ذنبيات، 1995، ص 89) .

تم الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث.

1-3. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في الطاقم التدريبي ولاعبي فريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة ولإدارة النادي، أما عينة البحث والتي تعرف على أنها: "عبارة عن ذلك الجزء من المجتمع (مجموعة جزئية للدراسة) يتم اختيارها وفق طريقة وقواعد معينة وإجراء الدراسة عليها للحصول على معلومات ثم استخدام النتائج وتعميمها على كل مجتمع الدراسة".

(موريس أنجوس، 2004، ص (301) وتكونت عينة بحثنا من 20 لاعبا من فريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتقسيمهم إلى مجموعتين من 10 لاعبين لكل مجموعة على الشكل التالي:

- المجموعة الضابطة: والتي خضعت للبرنامج التدريبي العادي مع المدرب.
- المجموعة التجريبية: والتي خضعت للبرنامج التدريبي العادي مع المدرب إضافة إلى البرنامج التدريبي المقترح من طرف الطالبين الباحثين.

1-4. مجالات البحث:

المكاني: وتمثل في ملعب بلحاج قويدر لبلدية تلاغ بولاية سيدي بلعباس.

الزماني: امتدت الدراسة من 2022/01/05 إلى غاية 2023/05/30.

- الفترة الأولى: من بداية شهر جانفي 2022 إلى نهايته 2023، وتمت فيها الدراسة الاستطلاعية.
 - الفترة الثانية: وتمثلت في الدراسة الأساسية، فدامت من بداية شهر مارس 2023 إلى نهاية شهر ماي 2023.
- البشري: وتمثل في 20 لاعبا لفئة أقل من 19 سنة لفريق فتح تلاغ.

1-5. ضبط متغيرات الدراسة:

1-5-1. المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر

بهما وهنا المتغير المستقل هو "برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري".

1-5-2. المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن

كان المتغير المستقل إيجابيا كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "صفة السرعة".

1-6. أدوات البحث:

1-6-1. البرنامج التدريبي:

وتم بناؤه من طرف الطالبان الباحثان بالاعتماد على الأسس العلمية من خلال المصادر العلمية البحوث والدراسات في هذا المجال، وبمساعدة الأستاذ المؤطر وبعض توجيهات المدرسين وتكون من 16 وحدة تدريبية في مجال زمني دام لمدة شهرين بمعدل حصتين في الأسبوع في الأسبوع، وتم في بنائه وتطبيقه مراعاة الشروط التالية:

✓ مراعاة مبدأ التدرج في الحمل والشدة.

✓ مراعاة مبدأ التدرج في التمارين من السهل إلى الأصعب.

✓ مراعاة خصائص الفئة العمرية.

✓ الاعتماد على الشرح المبسط والمكرر.

1-6-2. إختبارات السرعة (أبوعبده، 2001، صفحة 215):

■ إسم الاختبار: ركض (30 م) من البداية الواطئة (الجلوس)

■ الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطان متوازيان مرسومان على الأرض المسافة بينهما (30 م)، صافرة، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع البداية الواطئة (كالتى تكون في العاب الساحة والميدان) خلف الخط الأول

وعند سماع صافرة البداية يقوم بالركض إلى أن يجتاز الخط الثاني، يحتسب الزمن الذي قطعه المختبر ابتداء من الخط

الأول، وحتى اجتيازه الخط الثاني.

الشروط: يسمح للمختبر بأداء محاولتين، بعد إعطائه راحة بينية مناسبة.

■ اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية (50م).

■ الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، طريق جري مستقيم، شريط لاصق لتحديد خط البداية والنهاية، شريط

القياس

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية عند الإشارة له بالبداية يبدأ المختبر بالركض حتى خط النهاية

يعطى للمختبر ثلاث محاولات مع إعطاء راحة مناسبة بين محاولة وأخرى ويسجل له أفضل الازمنة الثلاثة

التسجيل: يسجل للاعب المختبر أفضل الازمنة الثلاثة.

1-7. الأسس العلمية للاختبار:

1-7-1. ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997، ص57)

قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 05 لاعبين من فريق فتح تلاغ وبعد أسبوع وتحث نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.81) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

1-7-2. صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة، 1997، ص57)

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (01)

الجدول رقم (01): يبين الأسس العلمية لأداة البحث

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.91	0.84	0.81	0.05	04	05	اختبار سرعة رد الفعل
0.90	0.82					إختبار السرعة الانتقالية

1-7-3. موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن للاطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التوزيع الذاتي.

1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة

التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄..... س_ن. على عدد القيم (n)

وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز

له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على

الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج. اختبار ت-ستودنت لدراسة الفروق.

د. معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة
الفرضيات والاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02) يبين نتائج الاختبارات القبلية (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

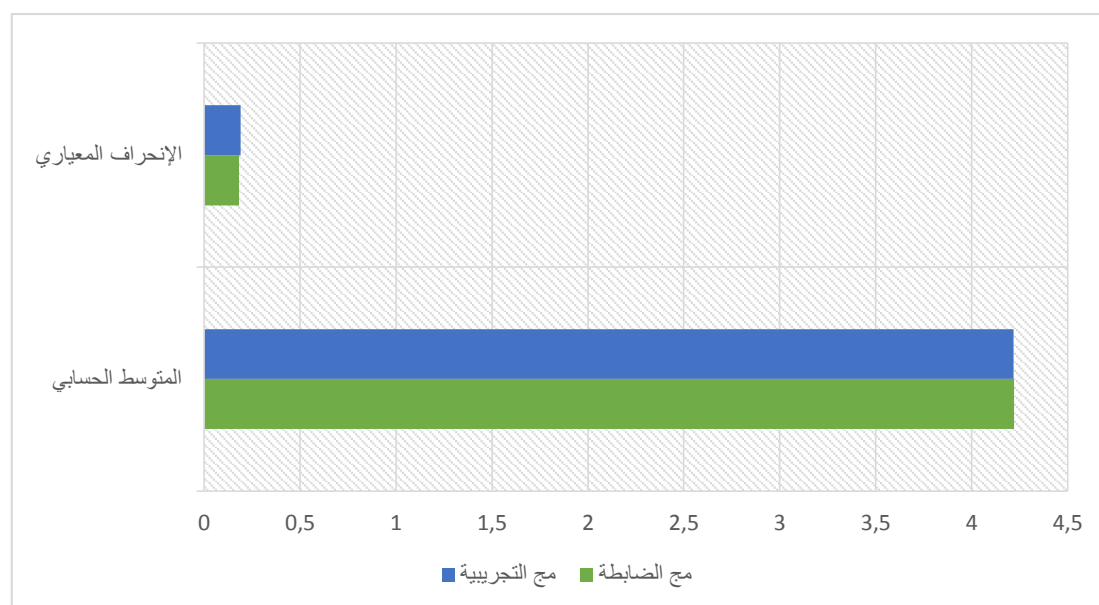
المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	4.220	0.19	0.03	1.73	غير دال
الضابطة	4.223	0.18			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (01)، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لاختبار الجري (30م) للمجموعة الضابطة 4.223 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.18، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.220 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.19.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 0.03 وهي أقل من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة لإحصائية.

ومنه نستنتج انه لا يوجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية (جري 30م)

الشكل رقم (03) يبين نتائج الاختبارات القبلية (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية



الجدول رقم (03) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (جري 30م) للمجموعة الضابطة

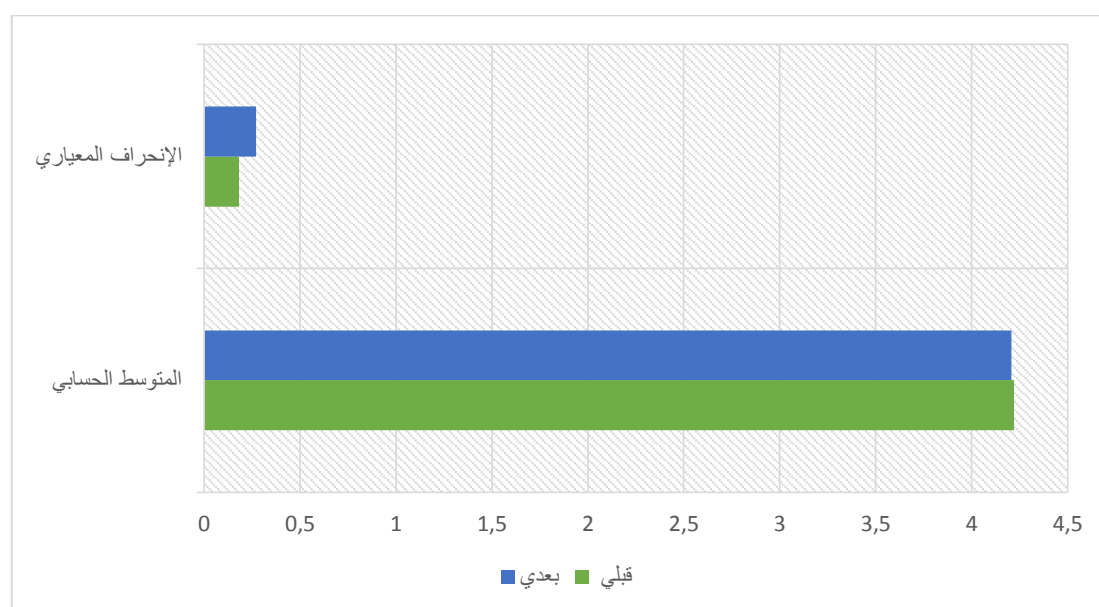
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
قبلي	4.223	0.18	0.11	1.73	غير دال
بعدي	4.208	0.27			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (02)، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الجري (30م) للمجموعة الضابطة 4.223 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.18، اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.208 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.27.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 0.11 وهي أقل من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند المجموعة الضابطة.

ومنه نستنتج انه لا يوجد فروق بين بين الاختبارين القبلي والبعدي (جري 30م) لدى العينة الضابطة

الشكل رقم (04) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (جري 30م) للمجموعة الضابطة



الجدول رقم (04) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (جري 30م) للمجموعة التجريبية

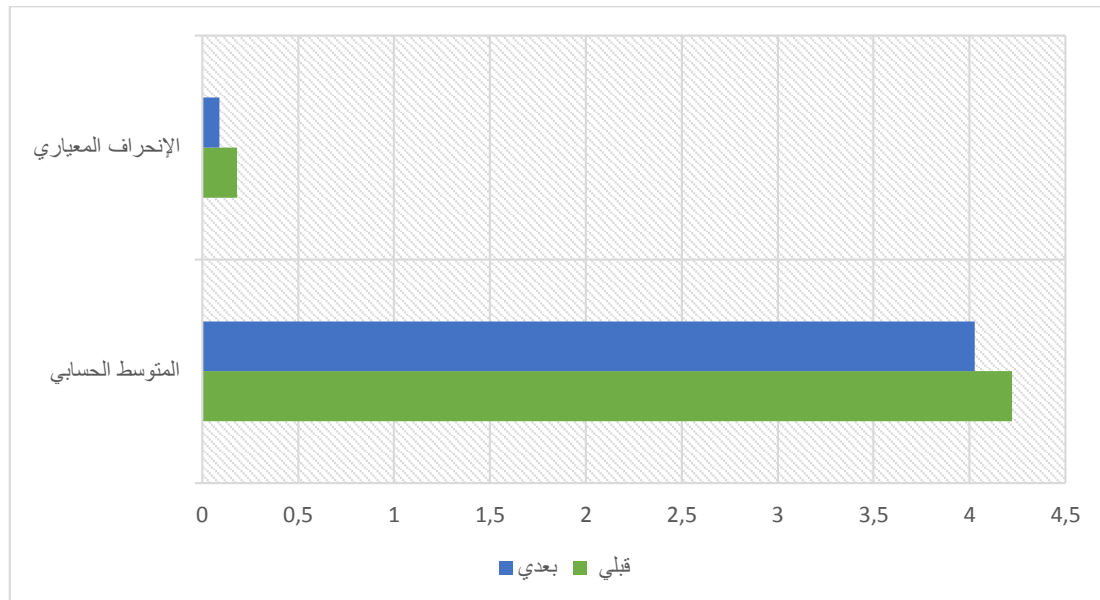
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
قبلي	4.220	0.19	2.85	1.73	دال
بعدي	4.026	0.09			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (03)، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الجري (30م) للمجموعة التجريبية 4.220 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.18، اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.026 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.09.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 2.85 وهي أكبر من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة لإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

ومنه نستنتج انه يوجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (جري 30م) لدى العينة التجريبية

الشكل رقم (05) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (جري 30م) للمجموعة التجريبية



الجدول رقم (05) يبين نتائج الاختبارات البعدية (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

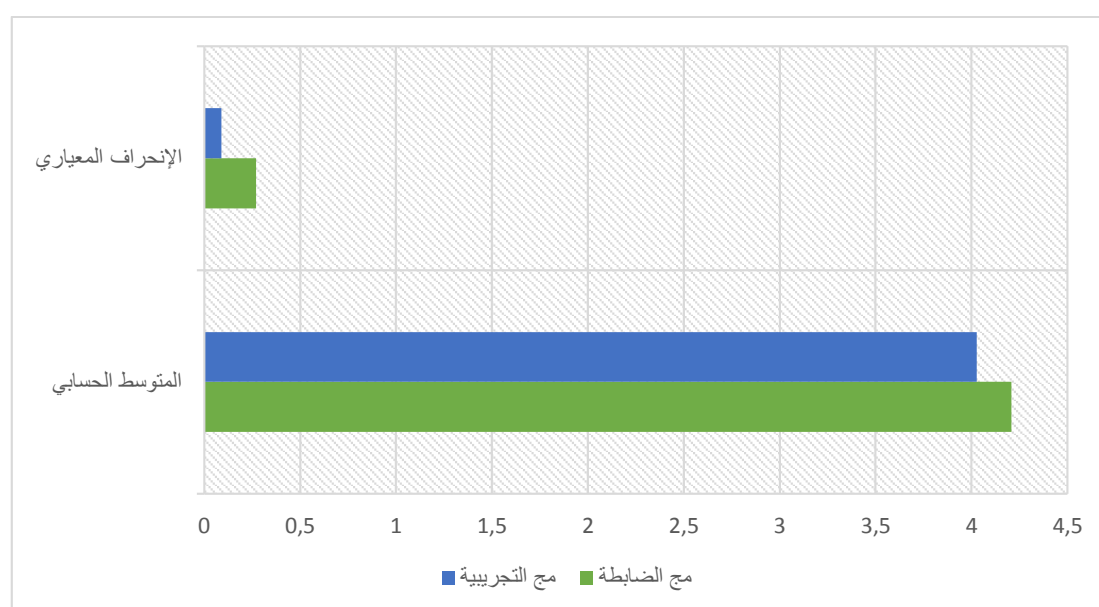
المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	4.026	0.09	1.96	1.73	دال
الضابطة	4.208	0.27			
درجة الحرية = 18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول أعلاه، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية لاختبار الجري (30م) للمجموعة الضابطة 4.208 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.27، اما بالمسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.026 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.09.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 1.96 وهي أعلى من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية = 18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة لإحصائية في الاختبارات البعدية لاختبار 30م جري لصالح المجموعة التجريبية.

ومنه نستنتج انه يوجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية (جري 30م) لصالح المجموعة التجريبية

الشكل رقم (06) يبين نتائج الاختبارات القبلية (جري 30م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية



الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبارات القبلية (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

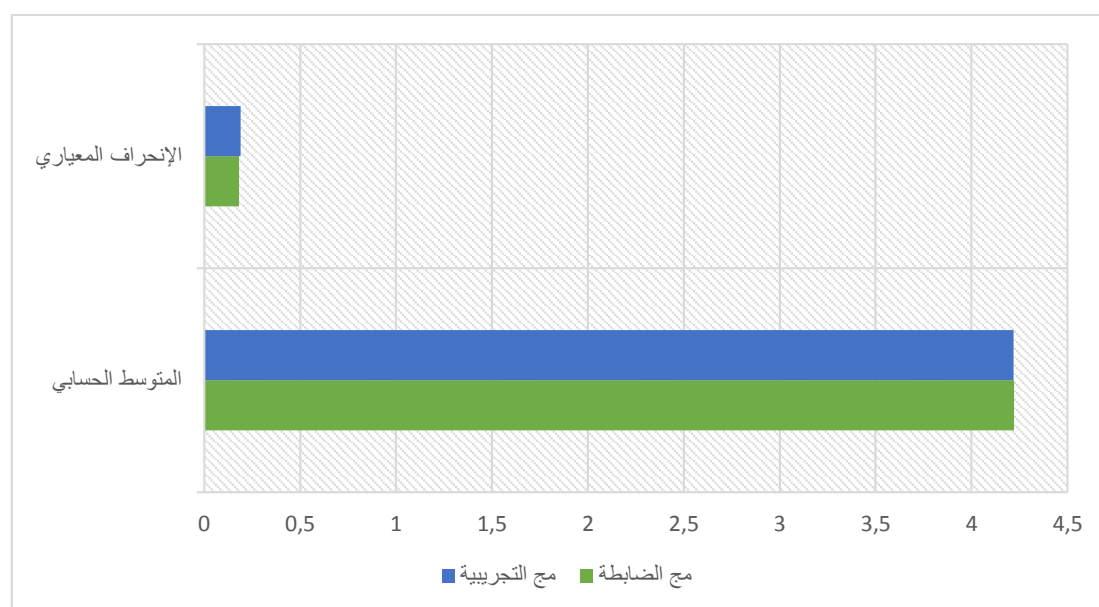
المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	6.365	0.33	1.15	1.73	غير دال
الضابطة	6.555	0.39			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (05)، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لاختبار الجري (50م) للمجموعة الضابطة 6.555 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.39، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.365 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.33.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 1.15 وهي أقل من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة لإحصائية.

ومنه نستنتج انه لا يوجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية (جري 50م)

الشكل رقم (07) يبين نتائج الاختبارات القبلية (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية



الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي (جري 50م) للمجموعة الضابطة

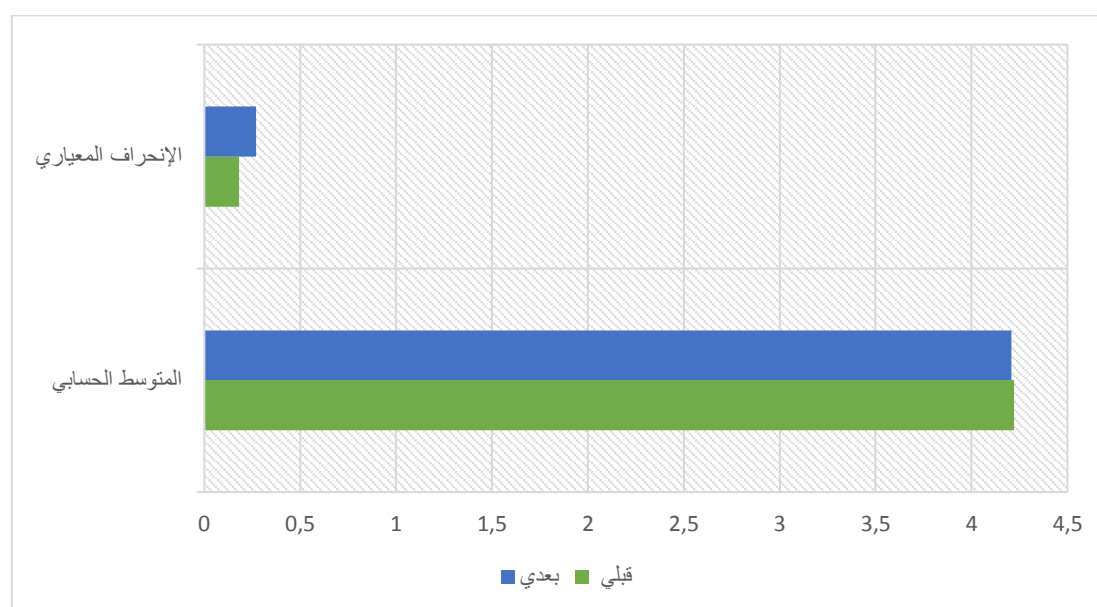
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
قبلي	6.555	0.39	0.31	1.73	غير دال
بعدي	6.500	0.39			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (06)، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الجري (50م) للمجموعة الضابطة 6.555 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.39، اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.500 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.39.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 0.31 وهي أقل من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند المجموعة الضابطة.

ومنه نستنتج انه لا يوجد فروق بين بين الاختبارين القبلي والبعدي (جري 50م) لدى العينة الضابطة

الشكل رقم (09) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي (جري 50م) للمجموعة الضابطة



الجدول رقم (08) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (جري 50م) للمجموعة التجريبية

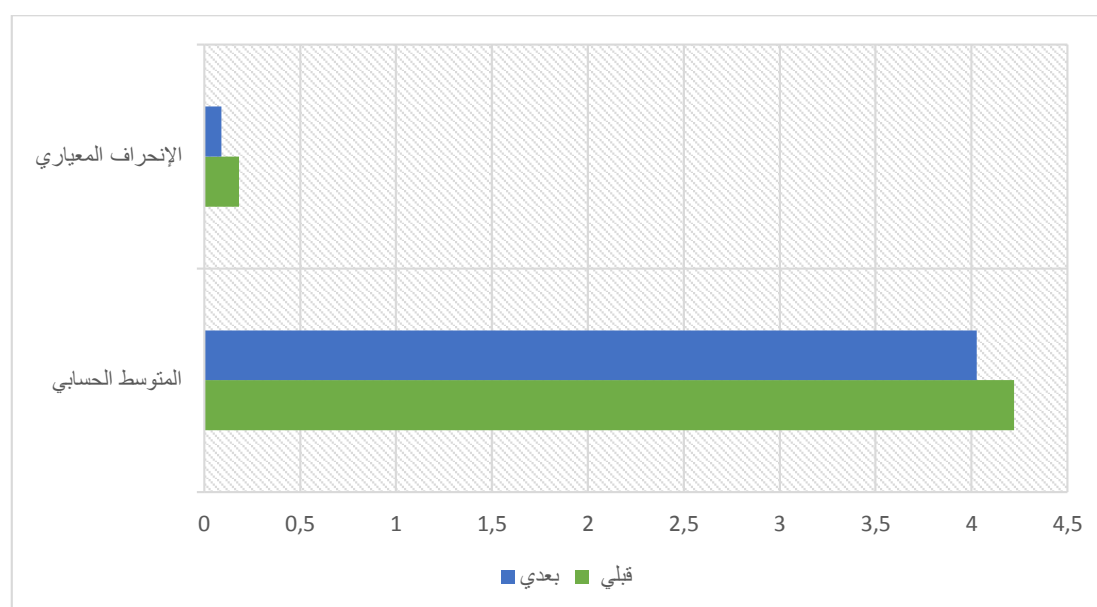
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
قبلي	6.365	0.33	1.74	1.73	دال
بعدي	6.128	0.27			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (07)، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الجري (50م) للمجموعة التجريبية 6.365 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.33، اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.128 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.27.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 1.74 وهي أكبر من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة لإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

ومنه نستنتج انه يوجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (جري 50م) لدى العينة التجريبية

الشكل رقم (03) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (جري 50م) للمجموعة التجريبية



الجدول رقم (09) يبين نتائج الاختبارات البعدية (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

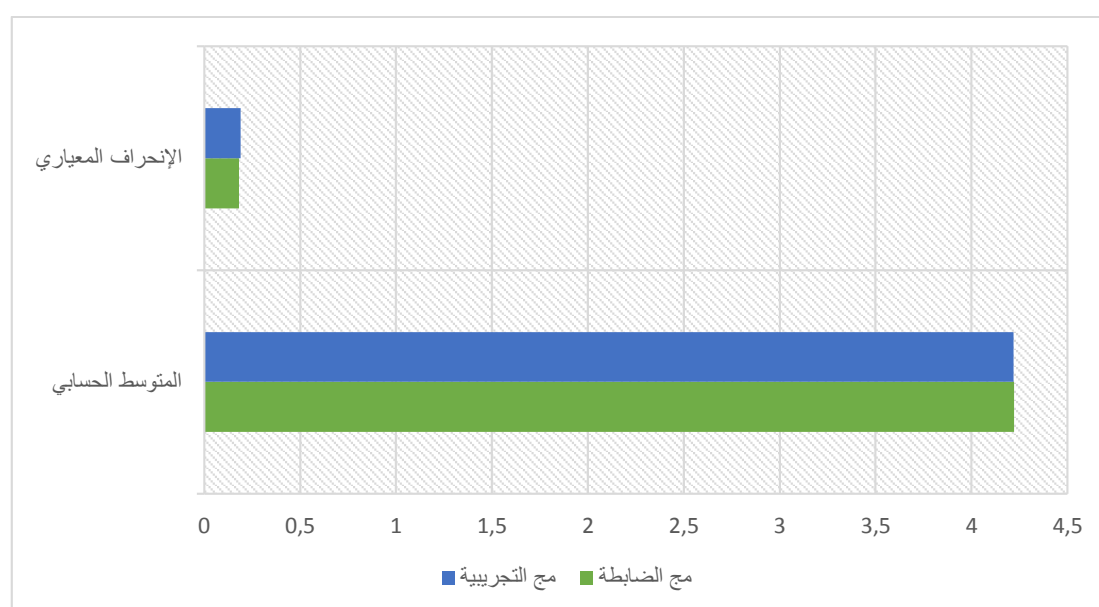
المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	6.128	0.27	2.46	1.73	دال
الضابطة	6.500	0.39			
درجة الحرية ن=18			مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول أعلاه، بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية لاختبار الجري (50م) للمجموعة الضابطة 6.500 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.39، اما بالمسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.128 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.27.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 2.46 وهي أعلى من قيمت ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة لإحصائية في الاختبارات البعدية لاختبار 30م جري لصالح المجموعة التجريبية.

ومنه نستنتج انه يوجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية (جري 50م) لصالح المجموعة التجريبية

الشكل رقم (10) يبين نتائج الاختبارات البعدية (جري 50م) للمجموعتين الضابطة والتجريبية



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعدية لعينية الدراسة في اختبار سرعة رد الفعل ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في الجداول رقم (02)، (03)، (04) و (05) التي افترت نتائجها عن فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري، وهذا ما يبين لنا أن استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة ودورها الفعال في تنمية سرعة رد الفعل"، وهذا أساسا راجع إلى الخصوصية التي تمتاز بها طريقة التدريب الفتري، وتشابهت هذه النتائج المتوصل إليها مع ما تم التوصل إليه في دراسة بلفريطس ياسين وغنام نور الدين بعنوان: " التدريب الفتري مرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة وأثره على تنمية مستوى أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة"، 2020. التي خلصت نتائجها إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في اختبارات الدراسة وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في القياس البعدي. ومن هنا نؤكد صحة الفرضية الجزئية للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

حسب نتائج الجداول رقم (06)، (07)، (08) و (09)، تبين لنا وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات البعدية للسرعة الانتقالية لصالح العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري، الذي يعتبر من أهم الطرق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فاعلية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد. ويتميز التدريب الفتري بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من

استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) والقوة المميزة بالسرعة والسرعة عند اللاعب، وهذه النتائج تتطابق مع ما توصل إليها الحاج حميش الهاشمي في دراسته بعنوان: "أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية" 2022. حيث خلص إلى أن: "يمكننا أن نرى من خلال القياسات التي أجريت يمكنها تطوير السرعة الانتقالية من خلال وضع خطة تدريبية محكمة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة. وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-2-5. مناقشة الفرضية العامة:

بعد ثبوت صحة الفرضيات الجزئية ومن خلال نتائج الجدولين رقم (05) و (09) التي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح العينة التجريبية، يمكننا الجزم بأثر التدريب الفترتي في تنمية صفة السرعة لد لاعبي كرة القدم الناشئين لفئة أقل من 19 سنة. ويقول (عودة ا.، 2016) في هذا الصدد: "... حيث تعتبر طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من الطرق المنتشرة في رياضة كرة القدم واثناء التحضير البدني، اذ يمتاز بشدة عالية حيث يهدف الى تحسين السرعة و تنمية القوة و القوة المميزة بالسرعة و فيه يرتفع النبض الى 015 نبضة في الدقيقة و يكون حجم الحمل قليلا نسبيا"، كما تطابقت النتائج المتوصل إليها مع دراسة فغولي سمير وحدادة محمد بعنوان: " استعمال تمرينات بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية (مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية" سنة 2020 التي بين عن وجود بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح المجموعة التجريبية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة، ومن هنا نؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الاستنتاجات:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفريق فتح تلاغ لفئة أقل من 19 سنة.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- الاعتماد على البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري في وحدات المدربين اثناء التحضير البدني الخاص للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.
- يوصي الطالبان الباحثان بالإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول فعالية التدريب الفتري في تنمية عناصر بدنية أخرى كالتحمل والقوة والقوة المميزة بالسرعة.
- نوصي الباحثين بالإجراء دراسات أخرى لتطوير مختلف الصفات البدنية لمختلف التخصصات الرياضية، وذلك بتقنين برامج تدريبية معتمدة على الأجهزة والوسائل الحديثة المتوفرة لدى الباحثين للوصول إلى أدق النتائج وإثراء المعرفة العلمية ومواكبة متطلبات الرياضة الحديثة.

قائمة

المصادر والمراجع

1. إبراهيم, مروان عبد المجيد. الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الأردن: دار الفكر للطباعة , 1999.
2. أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الأسس الفيسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي. 1998 ,
3. أبو العلا , أحمد نصر الدين و عبد الفتاح. فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي. 2003 ,
4. أبو عبده , حسن السيد. الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. الاسكندرية: الفتح لطباعة والنشر. 2008 ,
5. أبو عبده , حسن السيد. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. 2001 ,
6. البشتاوي , أحمد إبراهيم الخوجا ومهند حسين . مبادئ التدريب الرياضي . عمان ، الأردن : دار وائل للنشر , 2010.
7. البساطي , أمر الله . أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . الاسكندرية : دار المعارف. 1998 ,
8. الحسنائي , أحمد يوسف متعب . مهارات التدريب الرياضي . عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع. 2014 ,
9. الخوجا , مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم . مبادئ التدريب الرياضي . عمان : دار وائل للطباعة والنشر , 2005.
10. السيد , خالد جمال . الأحمال في كرة القدم، ط 1. مؤسسة عالم الرياضية و دار الوفاء لدنيا الطباعة , 2016.
11. الشاطي , محمود عوض بسوني وفيصل ياسين . نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية. 1992 ,
12. بسطويسي , أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي. 1999 ,
13. بسطويسي , أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي. 2007 ,

14. حسانين , كمال عبد الحميد و محمد صبحي . اللياقة البدنية و مكوناتها . القاهرة : دار الفكر العربي . 1997 ,
15. حسانين , كمال عبد الحميد، محمد صبحي " . اللياقة البدنية ومكوناتها " الأسس النظرية الأعداد البدني . طرق القياس . القاهرة : دار الفكر العربي . 1985 ,
16. حسن أحمد الشافعي . تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي . مصر : منشآت المعارف . 1998 ,
17. حسن , صلاح السيد . الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي . القاهرة : مكتبة النهضة , 1993.
18. حماد , مفتي إبراهيم . التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : دار الفكر العربي . 2001 ,
19. زيد , عماد الدين أبو . التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط . 1 . مصر : منشأة المعارف . 2005 ,
20. سعد , يوسف لازم كماش، صالح بشير . الأسس الفيسيولوجية للتدريب ي كرة القدم . دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع . 2006 ,
21. شرف , عبد الحميد . البرنامج . القاهرة : دار الكتاب للنشر . 2002 ,
22. عبد البصير عادل . التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر، 1999.
23. عبد الخالق عصام . التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات . القاهرة : دار المعارف، 2003.
24. عبد علي نصيف , قاسم حين حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي . 1988 ,
25. عثمان , محمد . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت : دار القلم . 1994 ,
26. علاوي , محمد حسن . علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف للنشر . 1992 ,

27. علي ,حسن سليمان .المدخل إلى التدريب الرياضي .مطبعة جامعة الموصل.1992 ,
28. عودة ,أحمد عريبي .الإعداد البدني في كرة اليد .عمان :مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2014.
29. عودة ,احمد عريبي .كرة اليد و عناصرها الأساسية .الأردن :كتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع , 2016.
30. كاشف ,عزة محمد .الإعداد النفسي للرياضيين .القاهرة :دار الفكر العربي.1991 ,
31. محمود مختار حنفي .كرة القدم للناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي، 1994.
32. مروان عبد المجيد إبراهيم .الإحصاء الوصفي والإستدلالي .عمان :دار الفكر.2000 ,
33. معاني ,محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة : مركز الكتاب للنشر.1998 ,
34. مفتي إبراهيم حمادة .التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة .القاهرة :دار الفكر العربي , 2001.
35. مفتي ,إبراهيم .التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة .القاهرة :دار الفكر العربي , 2001.
36. مفتي ,إبراهيم حماد .الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.1994 ,
37. نويوة ,محمد زروال .مصطفى ولد حمو و عمار .السرعة في كرة القدم .مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.2018 ,

38.B.CHAREF. Les leçons de ce 2000: Le jeu offensive modern. ALGER: INFS/STS-DELY BRAHIM, 2001.

39. bernard, Tupin. préparation et entraînement du footballeur. Paris: EDITION AMPHORA, 1990.
40. Kacani et Horsky. entraînement de football. Belgique : EDITION BROODCOORENS, 1986.
41. Martin, 1habil. DORNHOFF. L éducation physique et sportives. Alger: Office des publication universitaire, 1993.

الملاحق

الحصة رقم:

المدة: 30: 1

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

الفريق: فتح تلاغ

الملعب: بلحاج قويدر

تنمية السرعة و قوة الرجلين					هدف الحصة
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضيعات التدريبية	الرمز	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	تهيئ اللاعب بدنيا ونفسيا للدخول إلى مجريات الحصة	إحماء عام:جري خفيف حول الملعب، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصالية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز العمودي على المقاعد لمدة 15 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 15 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا تليها 15 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين 02: يقوم اللاعب بتخطي السلالم بخطى جد سريعة لمدة 15 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 15 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا تليها 15 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (03): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بالسيقان الممدودة لمدة 15 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 15 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا تليها 15 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (04): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بثني السيقان لمدة 15 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 15 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا تليها 15 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (05): يقوم اللاعب بالجري عبر الأطواق (ذهاب و عودة) لمدة 15 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 15 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا تليها 15 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات).	05 د (بينية)		تجرى التمارين على الشكل التالي: تمرين 01 ثم 15 ثا راحة ثم 15 ثا تمرين ركض ثم تمرين 02 و هكذا تواليا حتى الإنتهاء من جميع التمرين
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان. القيام بتمارين التمديد والاسترخاء.			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

الحصة رقم:

المدة: 30: 1

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

الفريق: فتح تلاغ

الملعب: بلحاج قويدر

تنمية السرعة وقوة الرجلين			هدف الحصة		
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	الراحة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	تجئاً اللاعب بدنيا ونفسيا للدخول إلى مجريات الحصة	إحماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصالية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		<p>تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز بقدمين ملتصقتين ذهابا و إيابا لمدة 10 ثواني تليها راحة لمدة 20 ثا ثم الجري ذهابا و إيابا لمدة 10 ثا ثم راحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين 02: يقوم اللاعب بالقفز بالقدم اليسرى في كل الاتجاهات لمدة 10 ثواني تليها راحة لمدة 20 ثا ثم الجري ذهابا و إيابا لمدة 10 ثا ثم راحة لمدة 20 ثا(03 تكرارات).</p> <p>تمرين (03): يقوم اللاعب بالقفز إلى الأمام و الورا، مع محاولة ثبات الفخذ في كل طوق لمدة 10 ثواني تليها راحة لمدة 20 ثا ثم الجري المتعرج عبر الأقماع لمدة 10 ثا ثم راحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (04): يقوم اللاعب بالقفز عبر الحواجز بأرجل منحنية لمدة 10 ثواني تليها راحة لمدة 20 ثا ثم الجري المتعرج عبر الشواخص لمدة 10 ثا ثم راحة لمدة 20 ثا (05 تكرارات).</p> <p>تمرين (05): يقوم اللاعب بلمس جميع الأطواق بالقدم في أقصر مدة ممكنة لمدة 10 ثواني تليها راحة لمدة 20 ثا ثم الجري المتعرج عبر الشواخص لمدة 10 ثا ثم راحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (06): يقوم اللاعب بتخطي السلم عبر أطراف القدمين بسرعة لمدة 10 ثواني تليها راحة لمدة 20 ثا ثم الجري المتعرج عبر الأقماع لمدة 10 ثا ثم راحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات).</p>	05 د (بينية)		
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان . القيام بتمارين التمديد والاسترخاء .			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

المدة: 30: 1

الحصة رقم:

الملعب: بلحاج قويدر

الفريق: فتح تلاغ

تنمية السرعة و قوة الرجلين				هدف الحصة	
المرحلات	الأهداف الإجرائية	الوضعية التدريبية	الراح ة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	تهيء اللاعب بدنيا ونفسيا لدخول إلى مخيمات الحصة	إحماء عام: جري خفيف حول الملعب، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصالية لتفادي الإصابات.
		تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز العمودي على المقاعد لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 20 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 20 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين 02: يقوم اللاعب بتخطي السلاالم بخطى جد سريعة لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 20 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 20 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (03): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بالسيقان الممدودة لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 20 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 20 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (04): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بثني السيقان لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 20 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 20 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (05): يقوم اللاعب بالجري عبر الأطواق (ذهاب و عودة) لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 20 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 20 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات).	05 د (بينية)		تجرى التمارين على الشكل التالي: تمرين 01 ثم 15 ثا راحة ثم 15 ثا تمرين ركض ثم تمرين 02 و هكذا تواليا حتى الإنتهاء من جميع التمرين
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان. القيام بتمارين التمديد والاسترخاء.			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

الحصة رقم:

المدة: 30: 1

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

الفريق: فتح تلاغ

الملعب: بلحاج قويدر

تنمية السرعة وقوة الرجلين				هدف الحصة	
المرحلتان	الأهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	الراحة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	فتح اللاعب بدنيا ونفسيا لدخول إلى مجربات الحصة	إحماء عام: جري خفيف حول الملعب ، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصالية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		<p>تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز عمودي على المقاعد لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا، ثم يقوم اللاعب بالجري لمدة 10 ثا ثم الراحة 20 ثا ثم الجري لمدة 05 ثا ثم الراحة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين 02: يقوم اللاعب بتخطي السلالم عبر أطراف القدمين بسرعة لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا، ثم يقوم اللاعب بالجري لمدة 10 ثا ثم الراحة 20 ثا ثم الجري لمدة 05 ثا ثم الراحة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (03): يقوم اللاعب بإحتياز الحواجز عبر القفز بالسيقان الممدودة لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا، ثم يقوم اللاعب بالجري لمدة 10 ثا ثم الراحة 20 ثا ثم الجري لمدة 05 ثا ثم الراحة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (04): يقوم اللاعب بالقفز عبر الحواجز بأرجل منحنية لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا، ثم يقوم اللاعب بالجري لمدة 10 ثا ثم الراحة 20 ثا ثم الجري لمدة 05 ثا ثم الراحة 20 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (05): يقوم اللاعب بإحتياز الحواجز عبر القفز بثني السيقان لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا، ثم يقوم اللاعب بالجري لمدة 10 ثا ثم الراحة 20 ثا ثم الجري لمدة 05 ثا ثم الراحة 20 ثا (03 تكرارات).</p>	05 د (بيئية)		
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان . القيام بتمارين التمديد والاسترخاء .			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

المدة: 30: 1

الحصة رقم:

الملعب: بلحاج قويدر

الفريق: فتح تلاغ

تنمية السرعة و قوة الرجلين				هدف الحصة	
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضيعات التدريبية	الراح ة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	للدخول إلى مجريات الحصة	إحماء عام:جري خفيف حول الملعب، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصلية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز العمودي على المقاعد لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 10 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 10 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين 02: يقوم اللاعب بتخطي السلالم بخطى جد سريعة لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 10 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 10 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (03): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بالسيقان الممدودة لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 10 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 10 ثا راحة ويعاد التمرين(03 تكرارات). تمرين (04): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بثني السيقان لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 10 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 10 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات). تمرين (05): يقوم اللاعب بالجري عبر الأطواق (ذهاب و عودة) لمدة 10 ثا ثم التوقف للراحة لمدة 10 ثا ثم الركض ذهابا وإيابا لمدة 10 ثا تليها 10 ثا راحة ويعاد التمرين (03 تكرارات).	05 د (بينية)		تجرى التمارين على الشكل التالي: تمرين 01 ثم 15 ثا راحة ثم 15 ثا تمرين ركض ثم تمرين 02 و هكذا تواليا حتى الإنتهاء من جميع التمرين
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان. القيام بتمارين التمديد والاسترخاء.			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

المدة: 30: 1

الحصة رقم:

الملعب: بلحاج قويدر

الفريق: فتح تلاغ

تنمية السرعة وقوة الرجلين				هدف الحصة	
المرحله	الأهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	الراحة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	قيّم اللاعب بدنيا ونفسيا لدخول إلى مجريات الحصة	إحماء عام: جري خفيف حول الملعب ، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصلية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز عمودي على المقاعد لمدة 04 ثا ثم يياشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 06 ثا ثم الراحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات). تمرين 02: يقوم اللاعب بالنط عبر الأطواق لمدة 04 ثا ثم يياشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 06 ثا ثم الراحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات). تمرين (03): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بالسيقان الممدودة لمدة 04 ثا ثم يياشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 06 ثا ثم الراحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات). تمرين (04): يقوم اللاعب بالنط عبر الأطواق لمدة 04 ثا ثم يياشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 06 ثا ثم الراحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات). تمرين (05): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بثني السيقان لمدة 04 ثا ثم يياشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 06 ثا ثم الراحة لمدة 20 ثا (03 تكرارات).	05 د (بينية)		
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان . القيام بتمارين التمديد والاسترخاء .			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

الحصة رقم:

المدة: 30: 1

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

الفريق: فتح تلاغ

الملعب: بلحاج قويدر

تنمية السرعة وقوة الرجلين				هدف الحصة	
المرحلة	الأهداف الإجرائية	الوضعية التدريبية	الراحة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	تحضير اللاعب بدنيا ونفسيا لدخول إلى مجريات الحصة	إحماء عام: جري خفيف حول الملعب ، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصالية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		<p>تمرين 01: يقوم اللاعب بحركات التمرين لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا ثم الجري ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين 02: يقوم اللاعب بالقفز عمودي على المقاعد لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا ثم الجري ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (03): يقوم اللاعب بتمارين الضغط نحو يمين يسار أمام وراة لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا ثم الجري ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (04): يقوم اللاعب بتمارين السكواد لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا ثم الجري ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (05): يقوم اللاعب قفز يمين يسار أمام وراة لمدة 15 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا ثم الجري ذهابا وإيابا لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p>	05 د (بينية)		
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان . القيام بتمارين التمديد والاسترخاء .			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

الحصة رقم:

المدة: 30: 1

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

الفريق: فتح تلاغ

الملعب: بلحاج قويدر

تنمية السرعة وقوة الرجلين					هدف الحصة
المرحلة	الأهداف الإجرائية	الوضعية التدريبية	الراحة	الرسم التخطيطي	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	تحية اللاعب بدنيا ونفسيا لدخول إلى مجريات الحصة	إحماء عام: جري خفيف حول الملعب ، تمارين الإحماء المختلف. إحماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجليد للعضلات العاملة لهدف الحصة.	10 د		ينصح بالتسخين الجيد لكل أطراف العضلية والمفصالية لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية		<p>تمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز عمودي على المقاعد لمدة 06 ثا ثم يباشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 09 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين 02: يقوم اللاعب بالنط عبر الأطواق لمدة 06 ثا ثم يباشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 09 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (03): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بالسيقان الممدودة لمدة 06 ثا ثم يباشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 09 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (04): يقوم اللاعب بالنط عبر الأطواق لمدة 06 ثا ثم يباشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 09 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p> <p>تمرين (05): يقوم اللاعب بإجتياز الحواجز عبر القفز بثني السيقان لمدة 06 ثا ثم يباشر الجري ذهابا و إيابا لمدة 09 ثا ثم الراحة لمدة 15 ثا (03 تكرارات).</p>	05 د (بينية)		
المرحلة الختامية	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الميدان . القيام بتمارين التمديد والاسترخاء .			التنفس المنتظم أثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

الحصة رقم:

المدة: 30: 1

المرحلة العمرية: أقل من 19 سنة

الفريق: فتح تلاغ

الملعب: بلحاج قويدر