



السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

الإهداء



أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان.....وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى أعلى ما في الوجود **أمي الغالية**
إلى الذي كان دوماً إلى جانبي ...صاحب الفضل ومصدر الرعاية
إلى من أخلصت له دعواتي **والدي الغالي**

إلى فاروق و ياسر و أسماء **إخوتي الكرام**

إلى كل الأهل و الأقارب.....و **أجدادي** رحمهم الله

إلى كل الأصدقاء وخاصة..... زعطوط الحبيب+غفور لخضر

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث

خالد بن رضوان

شكر وتقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :من لم يشكر الناس لم يشكر الله"
احمد الله جزيل نعمه ، اشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة ، فبفضل مشيئته تيسر

لي كل

ما هو صعب ، واستضاء دربي بشعاع منير ، فوصلت بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا

العمل

المتواضع وإتمامه ، له الحمد و له الشكر في أن وفقني في تحقيق بعض ما طمحت

إليه.

اللهم إقبل العمل مع قلته ، والجهد مع ضائته ، والسعي مع شرائه ، عز جاهك ، وجل

ثناؤك ولا إله إلا أنت.

أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف* بن قوة علي*
والى الأستاذ* هوار عبد اللطيف* الذي يستحق مني تحية إعتراف على ما قدمه لي من

نصائح

وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام اللذين تدرجت على أيديهم

وبفضلهم وصلت إلى ما أنا عليه.

كما أشكر كل من مدربي* شباب سيق* هلال سيق* وفاق أمال غريس*

نشكر طاقم الفرق من لاعبين ومسيرين و رؤساء الفرق على المساعدات والتسهيلات التي

قدمها لي خلال زيارتي لهم

شكر و عرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :من لم يشكر الناس لم يشكر الله"
احمد الله جزيل نعمه ، اشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة ، فبفضل مشيئته تيسر لي

كل

ما هو صعب ، واستضاء دربي بشعاع منير ، فوصلت بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا

العمل

المتواضع وإتمامه ، له الحمد و له الشكر في أن وفقني في تحقيق بعض ما طمحت إليه.
اللهم إقبل العمل مع قلته ، والجهد مع ضالته ، والسعي مع شرائه ، عز جاهك ، وجل
ثناؤك ولا إله إلا أنت.

أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف* بن قوة علي*
وإلى الأستاذ* هوار عبد اللطيف* الذي يستحق مني تحية إعراف على ما قدمه لي من

نصائح

وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام اللذين تدرجت على
أيديهم وبفضلهم وصلت إلى ما أنا عليه.

كما أشكر كل من مدربي* شباب سيق* هلال سيق* وفاق أمال غريس*
نشكر طاقم الفرق من لاعبين ومسيرين و رؤساء الفرق على المساعدات والتسهيلات التي
قدموها لي خلال زيارتي لهم.

أشكر أيضا كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر طريقة التدريب المتقطع Intermittent في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي أواسط شباب سيق. تهدف الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير طريقة التدريب المتقطع في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم . الفرض من الدراسة: طريقة التدريب المتقطع تؤثر بشكل إيجابي في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم . العينة 48 لاعبا .تم اختيارها بالطريقة العمدية . الأداة المستخدمة : اختبار الحبل الأقصى في 10 ثا واختبار الجري 30 متر من الوقوف و اختبار التحمل 504 متر و اختبار بارو للرشاقة . أهم استنتاج: وجود نسبة تحسن أفضل في المحافظة على عناصر اللياقة البدنية عند المجموعة التجريبية ويعزي ذلك الى نجاح طريقة التدريب المتقطع Intermittent. أهم توصية : إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب المتقطع ومرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لتطوير القدرات العالية التي تتطلب شدة عالية في الأداء.

Résumé :

Titre de l'étude : L'effet de la méthode de l' Intermittent et la préservation de quelques éléments de la qualité physique durant la compétition chez les joueurs des U_20 JSSig . Cette étude a pour but de connaitre l'effet de la méthode de l' Intermittent chez les joueurs des U_20 . L' Intermittent influence positivement dans la préservation des quelques éléments des qualités physiques durant la compétition . Échantillon de 48 joueurs sont sélectionnés avec façon intentionnelle . L'outil utilisé pour tester la perdrix maximum essaie 10 , teste de course des (30 m) ,teste de l'endurance de (504 m) et teste de Barrow . La conclusion la plus intéressante est cette de l'amélioration des qualités physiques chez les joueurs grâce à cette méthode de l' Intermittent . Nous consignons à donne une grande importance à cette façon et surtout à cette catégorie des U_20 parce qu'elle est une étape essentiel d'un développement des qualités qui se base sur intensifier maximal dans rythme.

Abstract :

Titer of lettuce the effect of the Intermittent on the maintenance of some elements of fitness during the competition of junior players of Sig (JSS) . This study tend to know the effect of Intermittent training method on the maintenance of some elements of fitness during the competition of junior footballers of Sig . The hypothesis , the Intermittent training method has a positive impact on keeping some elements of fitness during the competition of (JSSig) . The sample is 48 players chosen randomly . The used tools for test are : hop stock for 10 seconds , running 30 meters from standing , test of puissance for 504 meters and Barrow test for elegance . The results show that there is a good amelioration in maintaining the elements of fitness at the tested sample , and that lead to the success of Intermittent training method . in important behest is giving an over value for both Intermittent training and the junior stage (grade) that considers as an important period of developing the higher capacities that need height performance .

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 27 | يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع طويل الأمد | 01 |
| 28 | يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع متوسط الأمد | 02 |
| 29 | يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد + التدريب المتقطع قصير قصير | 03 |
| 31 | يوضح طريقة التدريب المتقطع وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة | 04 |
| 53 | يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث | 05 |
| 54 | بين مدى التجانس بين العينتين | 06 |
| 64 | يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات البدنية | 07 |
| 83 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الحجل الأقصى (10 ثانية) | 08 |
| 86 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30 متر | 09 |
| 88 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل 504 متر | 10 |
| 90 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار بارو للرشاقة | 11 |
| 92 | مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة | 12 |
| 93 | نسبة تطور الاختبارات البدنية للعينتين التجريبية و الضابطة | 13 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 23 | يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل | 01 |
| 26 | يبين طريقة عمل التدريب المتقطع باستخدام مؤشر نبض القلب | 02 |
| 30 | يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو, تقنيات القوة العضلية,,) | 03 |
| 31 | يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو) | 04 |
| 67 | مكونات البرنامج التدريبي | 05 |
| 85 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان | 06 |
| 87 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري 30 متر من الوقوف | 07 |
| 89 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار التحمل 504 متر | 08 |
| 91 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار بارو | 09 |
| 94 | نسبة تطور الإختبارات البدنية لعينتي البحث | 10 |

قائمة الرسومات

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|-------------------------------|-------|
| 58 | اختبار الحجل الأقصى في 10 ثا | 01 |
| 58 | اختبار الجري 30 متر من الوقوف | 02 |
| 59 | اختبار التحمل 504 متر | 03 |
| 60 | اختبار بارو للرشاقة | 04 |

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|---|--|
| ج | إهداء..... |
| د | شكر وتقدير..... |
| | ملخص البحث : باللغة العربية / الفرنسية / الانجليزية..... |
| قائمة المحتويات | |
| ط | قائمة الجداول..... |
| ي | قائمة الأشكال..... |
| ي | قائمة الرسومات..... |
| (التعريف بالبحث) | |
| 1 | 1- مقدمة..... |
| 4 | 2- مشكلة..... |
| 5 | 3- أهداف..... |
| 6 | 4- الفرضيات.....ز..... |
| 6 | 5- أهمية البحث و الحاجة إليه..... |
| 7 | 6- مصطلحات البحث..... |
| 11 | 7- الدراسات السابقة..... |
| الباب الأول (الخلفية النظرية للموضوع) | |
| 20 | مدخل الباب الأول..... |
| الفصل الأول (التدريب المتقطع و بعض الصفات البدنية) | |
| 22 | تمهيد..... |
| 23 | 1- التدريب الرياضي الحديث..... |
| 23 | 1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث..... |

| | |
|----|--|
| 23 | مبادئ التدريب الرياضي 2-1 |
| 24 | مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية 3-1 |
| 25 | طريقة التدريب المتقطع Intermittent 2 |
| 25 | بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع 1-2 |
| 26 | أنواع التدريب المتقطع 2-2 |
| 26 | طريقة التدريب المتقطع الطويل الأمد 1-2-2 |
| 27 | طريقة التدريب المتقطع المتوسط الأمد 2-2-2 |
| 28 | طريقة التدريب المتقطع قصير الأمد 3-2-2 |
| 29 | تعريف التدريب المتقطع 1-3-2 |
| 30 | خصائص طريقة التدريب المتقطع 2-3-2 |
| 32 | أهميته 3-3-2 |
| 32 | اللياقة البدنية 3 |
| 33 | بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم 1-3 |
| 33 | القوة المميزة بالسرعة 1-1-3 |
| 33 | العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية 2-1-3 |
| 34 | طرق و مبادئ تنمية القوة المميزة بالسرعة 3-1-3 |
| 34 | السرعة القصوى 2-1-3 |
| 35 | التحمل 3-1-3 |
| 35 | أنواع التحمل 1-3-1-3 |
| 35 | التحمل العام 1-1-3-1-3 |
| 35 | التحمل الخاص 2-1-3-1-3 |
| 35 | طرق تنمية التحمل 2-3-1-3 |
| 36 | الرشاقة 1-4-3 |
| 36 | أنواع الرشاقة 1-1-4-3 |
| 37 | مكونات الرشاقة 2-1-4-3 |
| 37 | طرق تنمية الرشاقة 3-1-4-3 |

الفصل الثاني (خصائص و مميزات فئة الأواسط)

| | |
|----|--|
| 41 | تمهيد |
| 42 | 1- تعريف فئة الأواسط..... |
| 42 | 2- خصائص النمو عند فئة الأواسط..... |
| 42 | 2-1- خصائص النمو البدني و الحركي |
| 43 | 2-2- خصائص النمو النفسي و الاجتماعي..... |
| 44 | 2-3- خصائص النمو العقلي و النفعالي..... |
| 45 | 2-4- خصائص النمو الفيزيولوجي..... |
| 47 | الخلاصة..... |

الباب الثاني (الجانب الميداني للموضوع)

| | |
|----|-------------------|
| 50 | - مدخل الباب..... |
|----|-------------------|

الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

| | |
|----|--|
| 52 | تمهيد..... |
| 53 | 1- منهج البحث..... |
| 53 | 1-2- مجتمع عينة البحث..... |
| 55 | 1-3- متغيرات البحث..... |
| 55 | 1-4- مجالات البحث..... |
| 55 | 1-4-1- المجال البشري..... |
| 55 | 1-4-2- المجال المكاني..... |
| 55 | 1-4-3- المجال الزمني..... |
| 56 | 1-5- أدوات البحث..... |
| 56 | 1-5-1- المصادر و المراجع بالعربية والأجنبية..... |
| 57 | 1-5-2- المقابلات الشخصية..... |
| 57 | 1-5-3- الإختبارات البدنية..... |
| 61 | 1-6- الوسائل الإحصائية..... |

| | |
|----|--|
| 62 | 7-1- الوسائل البيداغوجية. |
| 63 | 8-1- الدراسة الإستطلاعية. |
| 65 | 9-1- التجربة الرئيسية. |
| 65 | 1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي. |
| 66 | 2-9-1- كيفية بناء البرنامج التدريبي |
| 67 | 3-9-1- أسس وضع البرنامج التدريبي. |
| 67 | 4-9-1- كيفية تقنيه و اعتماده |
| 67 | 5-9-1- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح |
| 76 | 10-1- الدراسات الإحصائية. |
| 80 | 11-1- صعوبات البحث. |
| 81 | خلاصة. |

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)

| | |
|----|---|
| 83 | 2- عرض تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البدنية لعيتتي البحث |
| 83 | 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى. |
| 83 | 1-1-2- إختبار الحجل الأقصى في 10 ثا. |
| 86 | 2-1-2- إختبار الجري 30 متر من الوقوف. |
| 88 | 3-1-2- إختبار التحمل 504 متر |
| 90 | 4-1-2- إختبار بارو للرشاقة |
| 92 | 2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية. |
| 93 | 3-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة. |
| 95 | 3- الإستنتاجات. |
| 96 | 4- مناقشة الفرضيات |
| 97 | 5- إقتراحات. |
| 99 | 6- خلاصة عامة. |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 27 | يبيّن طبيعة عمل التدريب المتقطع طويل الأمد | 01 |
| 28 | يبيّن طبيعة عمل التدريب المتقطع متوسط الأمد | 02 |
| 29 | يبيّن طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد + التدريب المتقطع قصير قصير | 03 |
| 31 | يوضح طريقة التدريب المتقطع وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة | 04 |
| 53 | يبيّن نسبة عينة البحث من مجتمع البحث | 05 |
| 54 | بين مدى التجانس بين العيّنتين | 06 |
| 64 | يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات البدنية | 07 |
| 83 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الحجل الأقصى (10 ثانية) | 08 |
| 86 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30 متر | 09 |
| 88 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل 504 متر | 10 |
| 90 | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار بارو للرشاقة | 11 |
| 92 | مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة | 12 |
| 93 | نسبة تطور الاختبارات البدنية للعينتين التجريبية و الضابطة | 13 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 23 | يبيّن مبدأ التدرج في زيادة الحمل | 01 |
| 26 | يبيّن طريقة عمل التدريب المتقطع باستخدام مؤشر نبض القلب | 02 |
| 30 | يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو, تقنيات القوة العضلية,,) | 03 |
| 31 | يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو) | 04 |
| 67 | مكونات البرنامج التدريبي | 05 |
| 85 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبيّة و الضابطة في اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان | 06 |
| 87 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبيّة و الضابطة في اختبار الحربي 30 متر من الوقوف | 07 |
| 89 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبيّة و الضابطة في اختبار التحمل 504 متر | 08 |
| 91 | الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينتين التجريبيّة و الضابطة في اختبار بارو | 09 |
| 94 | نسبة تطور الإختبارات البدنية لعينتي البحث | 10 |

قائمة الرسومات

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--------------------------------|-------|
| 58 | اختبار الحجل الأقصى في 10 ثا | 01 |
| 58 | اختبار الحربي 30 متر من الوقوف | 02 |
| 59 | اختبار التحمل 504 متر | 03 |
| 60 | اختبار بارو للرشاقة | 04 |

1- المقدمة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف الرياضات سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، و الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان و أصبح ومازال العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعرق لما تتضمنه أسس و قواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك القاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث في مجال التدريب الرياضي و تطبيقاته. (البساطي، 1998 ص 05)

فالتدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة ، ولكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما ،تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن ، كما أشار إليه *عصام عبد الخالق* بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف الى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية و النفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا الى مستوى أفضل . (الحاوي، 2002 ص 10)

إن المتمتع جيدا في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها بشكل كبير على الإيقاع السريع لحركة اللاعبين تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة أو بدونها ، و هذا الأمر يستوجب كفاءة بدنية عالية ، و قدرة كبيرة من التحمل و القوة و السرعة و الرشاقة . و بالنظر لمتطلبات اللعبة و ما يبذله اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات فإن له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الهامة من الموسم الرياضي ، و لهذا وجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة للحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعبين ، و ذلك يكون من خلال تطبيق

البرامج التدريبية و المنتهجة بطريقة علمية في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية و اعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين ، و كذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب و الإجهاد ، كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية و من بينها طريقة التدريب المتقطع الذي أصبح من أشهر الطرق استخداما لكل المستويات و الأعمار ، و الذي يشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق .
(Turpin, 2002 p09)

فإن قلة البحوث العلمية حول هذه الطريقة على المستوى المحلي ، و عدم اعطائها الأهمية البالغة خلال الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير الصفات البدنية أثناء مرحلة المنافسة ، و من هذا المنطلق برزت الحاجة الى البحث في هذه الطريقة و مدى تأثيرها في المحافظة على مستوى بعض العناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى فئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة الرياضية ، و على هذا الأساس فقد اشتملت الدراسة على :

الفصل التمهيدي الذي احتوى على مقدمة، مشكلة ، أهداف ، فرضيات ، مصطلحات البحث و الدراسات المشابهة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقسيمها إلى الباب الأول الذي يتضمن الدراسة النظرية المقسمة إلى فصلين مضمونها مقتبس من جملة من المراجع العربية و الأجنبية لتحديد النظرية الخلفية للدراسة و مضمون هذان الفصلين حيث تضمن الفصل الأول طريقة التدريب المتقطع و بعض الصفات البدنية ، أما الفصل الثاني فتضمن خصائص و مميزات فئة الأواسط . أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسة الميدانية التي حاول الطالب الباحث من خلالها معرفة أثر

البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث و مضمون هذه الفصول تضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتمثلة في المنهج المتبع و اختيار العينة و تحديد الأدوات ووسائل جمع البيانات بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية و مفردات التجربة الرئيسية ، والفصل الثاني تضمن عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة والاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخاتمة العامة ، اقتراحات ،مصادر و مراجع وملاحق .

2- المشكلة :

لقد أصبحت كرة القدم من بين الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا واسعا بفعل التطور الكبير الذي بلغته التطورات العديدة و التي شهدتها من حيث الطرق التدريبية و المناهج العلمية المستخدمة .

و إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة و ما يهدف من وراء ذلك تحسين القدرات البدنية المختلفة للاعبين من قوة و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة ، و مع امكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية ، و هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة و تطبيق خطط لعب حديثة. فتحليل احتياجات لعبة كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يتطلب ذلك من اللاعبين لياقة بدنية عالية لأداء واجبات دفاعية و هجومية والاندفاعات البدنية للسيطرة على الكرة ، و القدرة على أداء المهارات بفاعلية كالمراوغة و التسديد و الارتقاء ... الخ ، و هذا يتطلب من المدرب تطبيق برامج تدريبية بالاختيار الأمثل للأساليب و الطرق التدريبية الخاصة في التنمية و المحافظة على عناصر اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الرياضية . ومن طرق التدريب الرياضي يوجد التدريب المتقطع الذي يعمل على تطوير الجانب البدني الذي يمتاز بشدة عالية و خاصة أثناء مرحلة المراهقة لأنه يعمل على زيادة ضغط العضلات و تطوير القدرة الهوائية و تحسين القدرة التوافقية الحركية . (Dellal, 2008 , p50)

و بالنظر مما تم ذكره و من خلال نتائج بعض الدراسات السابقة و خبرة الطالب الباحث المتواضعة فقد جاءت الدراسة على هذا الأساس بتحديد موضوع الدراسة في معرفة مدى مساهمة طريقة التدريب المتقطع في الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أوساط كرة القدم ؟

و عليه يمكن طرح التساؤلات التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عيني البحث و لصالح الاختبار البعدي ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عيني البحث و لصالح العينة التجريبية ؟
3. ما هي نسبة تأثير طريقة التدريب المتقطع في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على العينة التجريبية ؟

3- الأهداف :

3-1- الهدف العام :

معرفة مدى تأثير طريقة التدريب المتقطع في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدم

3-2- الأهداف الفرعية :

1. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .
2. معرفة فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .
3. معرفة نسبة مدى تأثير طريقة التدريب المتقطع في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على العينة التجريبية .

4- الفرضيات :

4-1- الفرضية العامة :

طريقة التدريب المتقطع تأثر بشكل إيجابي في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم .

4-2- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عيني البحث.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح عينة البحث.
- نسبة تأثير طريقة التدريب المتقطع في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على العينة التجريبية تكون موجبة .

5- أهمية البحث و الحاجة إليه :

تستمد هذه الدراسة الخاصة بتأثير طريقة التدريب المتقطع في المحافظة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة المنافسة عند لاعبي أواسط كرة القدم ، كما تبرز أهميتها من طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بلعبة الأكثر شعبية و الرياضة الأكثر ممارسة ، فهي تجد عناية كبيرة من قبل جهات عديدة ، و من جهة أخرى يمكن أن تتجلى أهمية هذه الدراسة في جانبين :

❖ الجانب العلمي * النظري * : فيمكن اعتباره كمساهمة في اثناء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين و الباحثين .

❖ الجانب العملي * التطبيقي * : يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية و اتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير متطلبات اللعبة و خاصة منها الجانب البدني من أجل الإعداد الجيد و الشامل و المتكامل لفئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة حسب خصائص و متطلبات النمو و التكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية .

6- مصطلحات البحث :

6-1- طريقة التدريب المتقطع - Intermittent :

أ. نظريا :

يعرفه LE ROBERT ، 2002 "بالتدريب الذي يتوقف و يسترجع عبر فترات" و هو عبارة عن فترات عمل قصيرة تكون في شكل جري و قفز . . . و غيرها و مراحل الاسترجاع تكون بالمشي و نشطة . (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

ب. إجرائيا :

يشير وجدي الفاتح و محمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، و هو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، و تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بالسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر . (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002 ص344)

6-2- بعض عناصر اللياقة البدنية :

ويعرفها "كوباتوفسكي"السوفيتي"اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية

في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره ، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي .

6-2-1- القوة المميزة بالسرعة :

أ. نظريا :

قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .(Taelrman، 1990)

ب. إجرائيا :

و هي القوة التي نجدها في النشاط الرياضي الذي يتطلب الأداء المتكرر السريع والذي يتميز بالربط بين القوة والسرعة في زمن واحد كمهارة ركل كرة القدم.

6-2-2- السرعة القصوى :

أ. نظريا :

قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل وقت ممكن و تتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية .(Habil, Dornhof .Martin, 1993 p82)

ت. إجرائيا :

هي سرعة انتقالية الواجب توفرها لدى اللاعب لقطع مسافة 30 متر في أقصر وقت ممكن و تقاس بالثانية .

6-2-3- التحمل :

أ. نظريا :

قدرة اللاعب على الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوضعي لأطول فترة ممكنة . (البساطي، 2001 ص 59)

ث. إجرائيا :

مقدرة اللاعب على بذل مجهود بدني متواصل و غير منقطع في أطول فترة زمنية.

6-2-4- الرشاقة :

أ. نظريا :

القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . (Thil, 1977 p197)

ج. إجرائيا :

هي قدرة الجسم على القيام بواجب حركي معين تحت ظرف مفاجئ دون التعرض لإصابة ، أي بقاء أجهزة الجسم سليمة .

6-3 المنافسة :

أ. نظريا : (Gould , P S Weiberg, 1997 p125)

المنافسة الرياضية هي حالة يقوم فيها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أكبر حصة و تحقيق مستواه النخبوي .

ح. إجرائيا :

هي المرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي ، وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن و تحصيل نتيجة جيدة و الفوز على الآخرين .

6-4 أواسط كرة القدم:

أ. نظريا :

الأواسط جمع أواسط مفردة وسطى المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا

بين طرفي الشيء . (الحشوش، 2006 ص188)

أ. إجرائيا :

المرحلة من 17 - 20 تسمى مرحلة المراهقة و المراهقة مصطلح من العمر

و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته محدودة وقد اقترب من

النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي ، وتبعا لتصنيف الاتحاد الدولي

لكرة القدم (FIFA) فان الرمز U_20 يعني باللغة الانجليزية Under20 أي تحت 20 سنة .

7- الدراسات المشابهة:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .

و في نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنت ، و المكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للإطلاع وحصر الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ، كما قام بالإطلاع على المجلات العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية ، وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي .

و يمكن للطالب الباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث ، و كيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث ، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

1-7 دراسة : (دراسة حسن محمود عبد الفتاح)

* سنة : 1996

* عنوان الدراسة : " تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم."

*المشكلة : هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة و على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم .

*الهدف: التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم الناشئين:
*الفرض : البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة و على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم .

*منهج البحث : منهج تجريبي .

*عينة البحث و كيفية اختيارها : اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم الناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا.

*أداة البحث: حيث تمثلت في الإختبارات البدنية القوة العضلية السرعة و التحمل

والإختبارات الفسيولوجية تمثلت في اختبار الكفاءة البدنية -vo2max- والقدرة الإسترجاعية والنبض أما الإختبارات مهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبى كرة القدم.

*أهم نتيجة : البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والسرعة.

*أهم توصية: ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي في الرفع من الكفاءة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم عند الناشئين .

2-7 دراسة : ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف

* سنة : 2004/ 2003

*عنوان الدراسة : " تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

*المشكلة : هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم؟

*الهدف: التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

*الفرض : البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

*منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

*عينة البحث و كيفية اختيارها : ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم 04 .

*أداة البحث: اختبارات بدنية و مهارية و الوسائل الاحصائية .

*أهم نتيجة : ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - الممييزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

*أهم توصية: ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية .

3-7 دراسة : عبدالهادي حريزي

سنة : 2013/2012

عنوان الدراسة : * أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19 سنة. *
المشكلة : هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19 سنة؟
الهدف: التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 19- 17 سنة.

الفرض : البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث و كيفية اختيارها : العينة التجريبية تتشكل من 15 لاعبا من فريق تربي المسيلة لكرة اليد . أما العينة الضابطة فتتكون من 15 لاعب من أولمبي المسيلة .
و تم ضبط العينتين بالطريقة العمدية .

أداة البحث: استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية ، و الوسائل الاحصائية .

أهم نتيجة : تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

أهم توصية: إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

4-7 دراسة : كليش عابد/شارف مراد

* سنة : 2013/2012

*عنوان الدراسة : مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح خلال مرحلة المنافسة في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم .

*المشكلة : ما مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟

*الهدف : التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

*الفرض : البرنامج التدريبي المقترح في الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة من طرف الباحثين له أثر ايجابي في المحافظة على اللياقة البدنية .

*منهج البحث : تجريبي .

*عينة البحث و كيفية اختيارها : لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة لنادي واد ارهيو حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

*أداة البحث: الاختبارات البدنية و الوسائل الاحصائية .

*أهم نتيجة : ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبيية .

*أهم توصية: ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في اعداد اللاعبين خلال مرحلة المنافسة .

5-7 دراسة :بن تهامي علي

* سنة : 2014/ 2013

*عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح للاعداد البدني الخاص باستخدام طريقة التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم (15_16سنة)

***المشكلة :** هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_16 سنة .

***الهدف:** تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر ايجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_16 سنة .

***الفرض :** البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر ايجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_16 سنة .
***منهج البحث :** تجريبي .

***عينة البحث و كيفية اختيارها :** 30 لاعبا من شباب فروحة و غالي معسكر تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

****أداة البحث:** الاختبارات البدنية و الوسائل الاحصائية .

***أهم نتيجة :** البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات الدنية الاساسية لناشئ كرة القدم .

***أهم توصية:** ضرورة استخدام طريقة طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير في تصميم برامج التدريب و التحضير البدني لناشئ كرة القدم لما لها من أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية الأساسية .

❖ التعليق على الدراسات:

بعد أن قام الطالب الباحث باستعراض الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة
أمكن للطالب الباحث ملاحظة ما يلي :

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسات.
 - اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية أو أكثر والمجموعة الضابطة لإتمام تلك الدراسات.
 - اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبلية و البعدية كأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة.
 - لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً في الدراسات السابقة استخدم اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المجموعات وبين القياسين القبلي والبعدى وتحديد مستوى واتجاه الدلالة الإحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائج هذه الدراسات.
 - اختلافات طفيفة في مدة تطبيق البرامج التدريبية إلا أنها كانت كلها مقننة من حيث الشدة و الحمل لكل برنامج أو عينة .
- كما كان الاطلاع على الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة للطالب الباحث حيث ساعدته في :
- 1-وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.
 - 2-تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة لئتناسب مع الأهداف التي وضعت.
 - 3-تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج 10 أسابيع.
 - 4-تحديد متغيرات الدراسة.
 - 5-التعرف إلى الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها والخروج بالاقتراحات.

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية و خاصة في تخصص رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن البرامج التدريبية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعمال الوسائل التدريب الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري و هذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات المستخدمة . و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة التدريب المتقطع Intermittent وفق برنامج تدريبي علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري وخاصة في فئة الأواسط و من المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال القوة العضلية و لعل الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريبية حديثة للمحافظة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة و السرعة القصوى و التحمل و الرشاقة) في كرة القدم وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدربت بالتدريب المتقطع Intermittent معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة بنسب تفوق النسب المتحصل عليها في الدراسات السابقة .

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية و التي من خلالها حاول الطالب الباحث الإلمام بموضوع الدراسة و الإحاطة بكل جوانبه ، حيث تم تقسيمه إلى فصلين ، ضم الفصل الأول منها طريقة التدريب المتقطع Intermittent من حيث مفهومها و مميزاتها ، وخصائصها و في كرة القدم خاصة ، كما احتوى الفصل الثاني على خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات و تطورات من الجانب الجسمي ، و الفيزيولوجي ، و النفسي و الاجتماعي و الانفعالي .

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم اعداد برامج تدريبية مخططة و مبنية بطرق علمية و سليمة في مجال التدريب الرياضي.

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية من الأساسيات في التدريب الرياضي ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري و الخططي ، حيث تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام ، فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة و المرونة ، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات .

1- التدريب الرياضي الحديث:

1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه * العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة و اعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة*. (مفتي، 2001 ص21)

أما Matviev يعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني و المهاري و الخططي و الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية . (Weineck, 1986 p17)

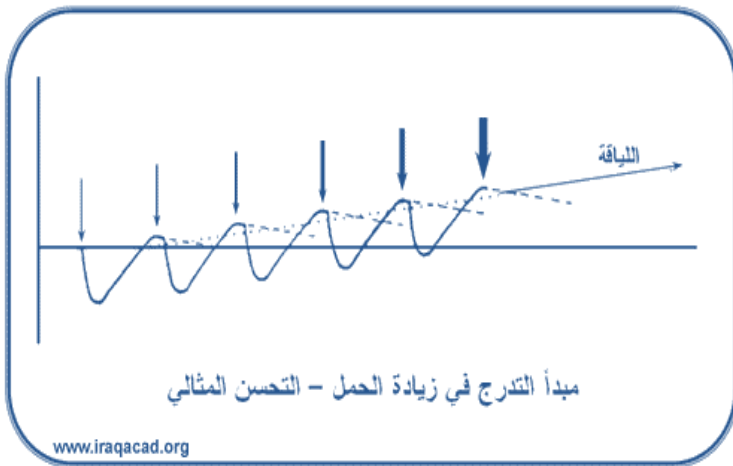
1-2 مبادئ التدريب الرياضي :

وتتلخص مبادئ التدريب في : (البصير، 1999ص158)

1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .

2 - إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .

3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .



الشكل رقم 01 يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل

(www.iraqacad.org ، 2015)

4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

3-1 مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ،يصبح الهدف الرئيسي للتدريب هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ علي الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر **علي البيك(1989)** أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات،حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ،علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية ، نفسية ، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير،إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير.

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام

به. (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987،ص122)

ويشير على البيك1989 إن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص . (مفتي ا.، 2001 ص22)

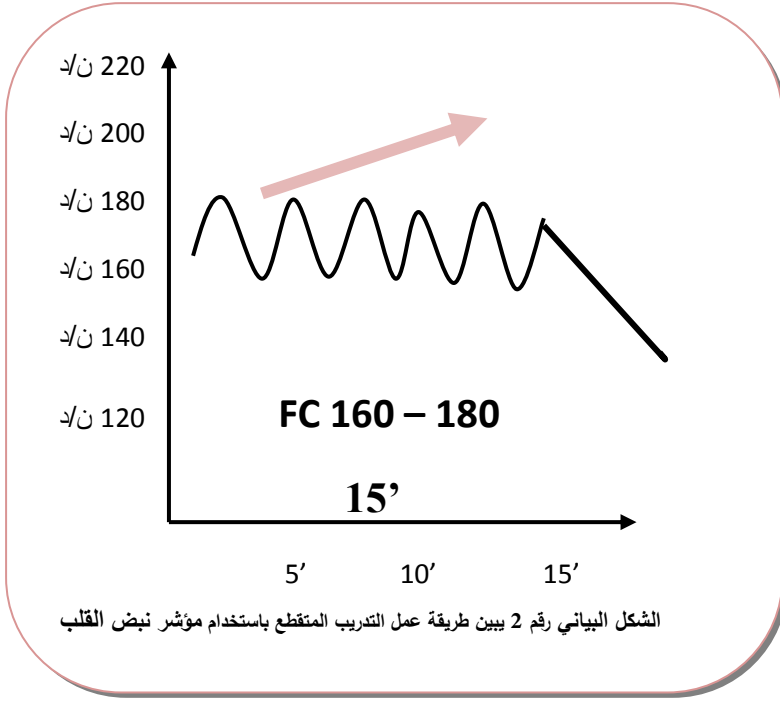
2- طريقة التدريب المتقطع - Intermittent:

2-1- بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع:

يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، و هو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، و تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بالسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر . (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002 ص344) يذكر طلحة حسام الدين (1997) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام ، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى و لمدة دقيقة واحدة و حصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام ، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7 ملي مول ، و عندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني و فترة الراحة إلى 20 ثانية ، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام ، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2 ملي مول . (طلحة، 1997 ص11)

و قواعد التدريب المتقطع يجب أن توضع في شكل خطة لكي تلائم كل فرد على حده ، و ذكر شيرل Sherrill لمكونات لبرنامج التدريب المتقطع و هي : (بن زيدان، 2014)

-الإستهلاك : فترة العمل و فترة الراحة ، و يمكن أن يتضمن برنامج التدريب المتقطع أي عدد من المجموعات .



- فترات العمل : و هي عدد مفروض من التكرار لنفس النشاط تحت ظروف متماثلة ، و يمكن أن تشمل فترات العمل العدد الأفضل من التمرين في نطاق عدد من الثواني .

- فترة الراحة : و هي عدد الثواني أو الدقائق للراحة بين فترات

العمل و التي يستطيع الفرد أثناءها العودة مرة أخرى من مرحلة التعب الى المرحلة الطبيعية للاستعداد للمجموعة التالية من التكرار، و خلال فترة الراحة يجب على الفرد أن يمشي بدلا من الاستلقاء أو الجلوس أو ما هو مفترض أنه وضع ساكن.

- التكرار : هو عدد المرات لفترات العمل التي يتم تكرارها تحت ظروف مماثلة .

2-2- أنواع التدريب المتقطع :

للتدريب المتقطع ثلاث أنواع هي : (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002 ص345)

2-2-1- طريقة التدريب المتقطع الطويل الأمد:

يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات شدة تحت القصوى و فوق الاستطاعة الهوائية لمدة 3 دقائق تتبع بفترات راحة نشيطة تساوي نفس مدة

العمل 3 دقائق ، من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل من شدة ومدة وفترة وطبيعة الراحة يمكن احداث الاتزان الفيزيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل.

الرياضي يقوم بتكرار الجهد عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة التمرينات تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة، (إحداث دين أكسجيني) سيتوجب عليه استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق.

مثال: في مربع طول ضلعه 20م يتنافس فيه فريقان يتكون كل فريق من 3 لاعبين لمدة 3دقائق تتبعها 3 دقائق راحة و من خلال هذا التمرين يصل اللاعب الاستطاعة الهوائية القصوى .

| التدريب المتقطع طويل الأمد | | | |
|-------------------------------|------------------|-------------------------|----------------------|
| الراحة بين المجموعات : | | نوع الراحة : إيجابية | الراحة بين التكرارات |
| المدة : 3 د | مشي + تمديد عضلي | | المدة: |
| حجم العمل / الحصة : 8 مجموعات | | | |

الجدول رقم 01 يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع طويل الأمد (Bertrand, 2005)

2-2-2- طريقة التدريب المتقطع المتوسط الأمد:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية الطريقة السابقة (طويلة المدى) إلا أنه في هذا النوع الدين الأوكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأكسجين خلال فترة الراحة النشيطة الفارق يكمن بالخصوص في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة التدريب المتقطع ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2دقيقة و 2.30 دقيقة لتكرار تصل إلى 8 تكرارات على الأقل ويمكن الوصول بعدد التكرارات إلى 10 تكرارات في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد وفي فعاليته.

وتيرة جري تقارب 5 كلم/سا أزيد من Pma بقليل تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة ، أما الأنشطة الجماعية. تبقى المؤشرات الخارجية أكثر صحة للاستدلال عن استشفاء الرياضي مثل (النبض) و القدرة على تكرار نفس الجهد لعدة مرات ويبقى الأهم هو تنويع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

| التدريب المتقطع متوسط الأمد | | |
|--|------------------|---|
| الراحة بين المجموعات : | | نوع الراحة : |
| المدة : 4 د | مشي + تمديد عضلي | سلبية |
| حجم العمل / الحصة : 8 د (مجموعة : 5د) | | الراحة بين التكرارات : المدة: 30 ثانية |

الجدول رقم 02 يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع متوسط الأمد (Bertrand, 2005)

2-2-3- طريقة التدريب المتقطع قصير الأمد:

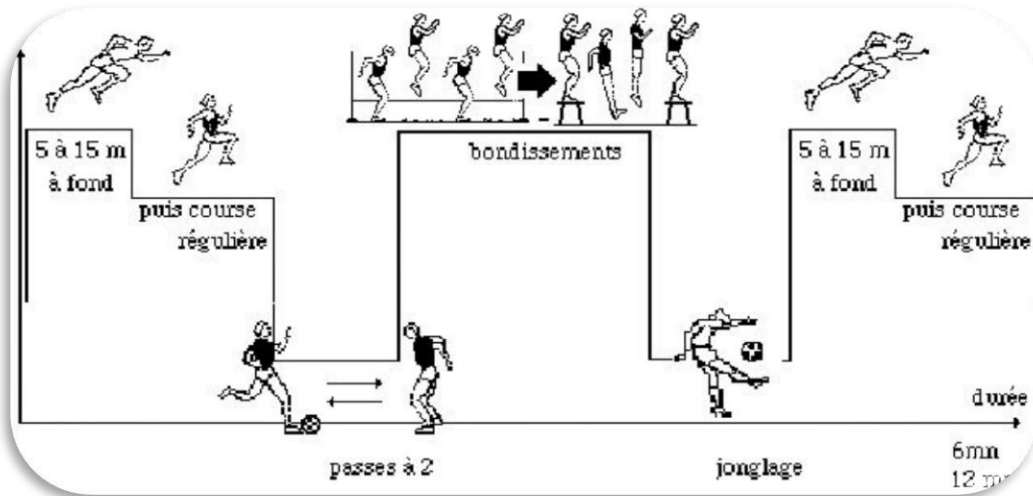
في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتوسط المدى في نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب المتقطع المتوسطة الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية وأقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة ونصف. وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأكسجيني بحيث تقارب شدة العمل 100% من الاستطاعة الهوائية القصوى.

| التدريب المتقطع قصير الأمد | | |
|--|------------------|-----------------------|
| الراحة بين المجموعات : | | نوع الراحة : سلبية |
| المدة : 3 د | مشي + تمديد عضلي | |
| حجم العمل / الحصة : 9 د (مجموعة : 3د) | | |
| الراحة بين التكرارات : المدة: 15 ثا أو 20 ثانية | | |
| التدريب المتقطع قصير قصير | | |
| الراحة بين المجموعات : | | نوع الراحة : سلبية |
| المدة : 2 د | مشي + تمديد عضلي | |
| حجم العمل / الحصة : 7 د (مجموعة : 2د) | | |
| الراحة بين التكرارات : المدة: 10 ثانية | | |

الجدول رقم 03 يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد + التدريب المتقطع قصير قصير (Bertrand, 2005)

2-3-1- تعريف التدريب المتقطع:

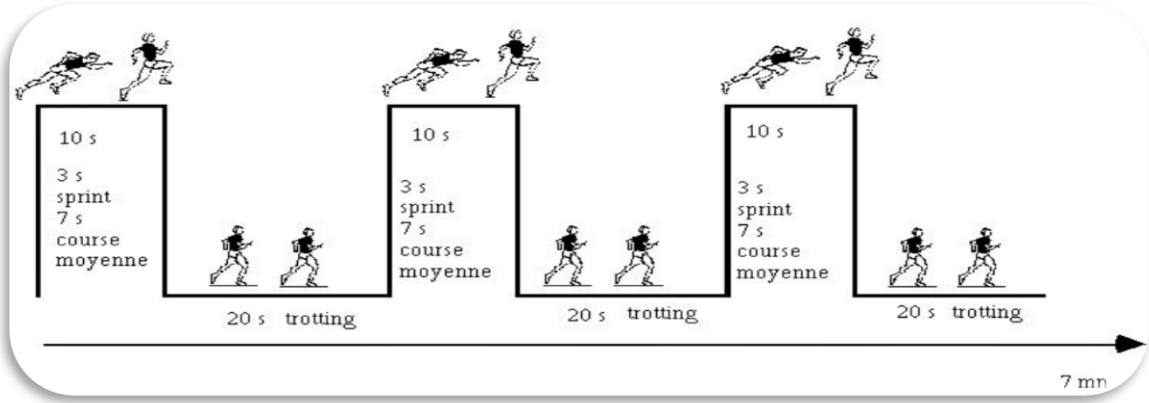
التدريب المتقطع يتمثل في تبادل مراحل العمل القصيرة نسبيا من 5 إلى 30 ثانية (على وتيرات قريبة أو كبيرة بالنسبة ل VMA) مع فترات استراحة من 15 إلى 30 ثانية و هذا خلال مدة 3 ± 9 دقيقة هذه المرحلة و التي هي متبوعة بفترة استرجاع نشطة من 7 إلى 9 دقائق. (Cometti, 1983).



الشكل رقم (03) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو، تقنيات القوة العضلية،)

2-3-2 خصائص طريقة التدريب المتقطع:

التمارين المعتمدة على التدريب المتقطع تتضمن تناوبا بين فترات من الجهد المكثف بشدة مع فترات من الجهد المنخفض الشدة والتي تسمى فترات الانتعاش، سيتضمن ذلك بالنسبة للاعبين التناوب بين الركض السريع والركض البطيء. (تولفري ، 2015) التدريب المتقطع هو واحد من اكثر التمارين قدرة على زيادة السرعة، حيث ان تعلم الركض بسرعة هو عملية تدريجية، حيث ان المناوبات المتباعدة من الركض السريع يتخللها فترات من الانتعاش يدرّب العضلات على العمل بفعالية اكبر عند الركض بسرعة اكبر مع استهلاك اقل للطاقة. ومن فوائد التدريب



المتقطع ايضا ان الركض الروتيني ذو الوتيرة المعتدلة سيصبح اسهل.

الشكل رقم (04) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو)

مدة الجهد تكون من 7 الى 12 دقائق ، و سرعة الجري تفوق السرعة القصوى الهوائية ، عدد التكرارات من 2 إلى 5 مرة و الراحة بين المجهودات من 7 الى 10 دقيقة . (Luc leger et Gilles Tarnier، 2003)

| أنظمة إنتاج الطاقة | | | الخصائص |
|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| هوائي | لاهوائي لاكتيكي | لاهوائي لالاكتيكي | |
| 15 ثا إلى 1 دقيقة | 15 ثا إلى 1 دقيقة | 5 ثا إلى 15 ثانية | زمن الأداء |
| = زمن الأداء | 2 * زمن الأداء | 30 ثا إلى 15 ثا | مدة الراحة |
| سلبية/إيجابية | سلبية/إيجابية | سلبية | نوع الراحة |
| 90-110% vma | vma% 120 | سرعة فوق القصوى | شدة التمرين |
| 2 إلى 5 مرات | 2 إلى 5 مرات | 2 إلى 5 مرات | عدد التكرارات |
| من 7 إلى 12 دقيقة | من 7 إلى 12 دقيقة | من 7 إلى 12 دقيقة | مدة التمرين |
| = زمن العمل | = زمن العمل | = زمن العمل | مدة الراحة بين التكرارات |

الجدول رقم 04 يوضح طريقة التدريب المتقطع وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة .

كذلك حسب FOX و COLL (1972) طريقة فترات العمل القوية تنتج نسبة ارتفاع

عالية جدا و نستنتج تنوع أقصى قوة للياقة البدنية .

- مدة التمرين ومدة الراحة تعد أو تقدر بالثواني (مسافات) .

- شدة التمرين وشدة الراحة تقدر بالنبض .

- نمط الراحة بين التكرارات والسلاسل (الزمن الكلي للعمل) .

- التدريب المتقطع يتكون غالبا من عدد كبير لجهود ذات شدة عالية.

يقوم بالتنوير الأقصى للإستطاعة الهوائية القصوى وكذلك المداومة الهوائية وكذلك

الميتابوليزم اللاهوائي لكن بدون تراكم لحمض اللبن Verast (2003) Gacon (1993)

التدريب المتقطع (30.30) (15.15) (20.10) (25.5) هذا النمط من التدريب يقوم بتحسين وتطوير القدرة الهوائية لما يقوم بتطوير وتحسين القدرة الانفجارية (Dellal.A، 2008 p50)

2-3-3- أهمية : (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

- تحسين المقاومة (زيادة حجم القلب) .
- زيادة ضغط العضلات .
- استرجاع سهل .
- تنبيه كل الألياف .
- عمل أكثر تنوعا .
- يسمح باضافة تمارين القوة العضلية .
- يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي أنه يزيد من Vo2 max ويؤخر من ظهور التعب مقارنة بالتدريب المستمر كما يخفض من تراكم حمض اللبن وتساعد من استعمال الفسفوركرياتين في المنظومة الطاقوية.

3-اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من Warsanch و Bucher من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك و كرزليك J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش، محمد حسين، 1984 ص 35)

يمكن تعريف اللياقة البدنية على أنها عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية. كما تهدف إلى تحقيق الوقاية الصحية و توفير أفضل حياة للفرد .

3-1- بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم :

3-1-1- القوة المميزة بالسرعة :

يعبر عنها " علي فهمي البيك "على أنها" :القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية ."(البيك، 1992 ص192) ويقول "R.Taelman" حول القوة المتميزة بالسرعة أنها" :قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ."(Taelrman، 1990)

وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وإنجاز جيد.

3-1-1-2 العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب Schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي

يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- ◆ نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- ◆ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- ◆ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- ◆ زوايا المد في العضلة .
- ◆ حالة العضلة قبل الإنقباض .
- ◆ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .

- ◆ تكتيك الأداء .
- ◆ العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- ◆ السن و الجنس .
- ◆ طبيعة التدريب و اتجاهه فضلا عن العوامل البيئية و الوراثة و الحالة الغذائية و طبيعة العمل .
- ◆ فترة الإنقباض العضلي . (Schmidtbleicher، صفحة 45)

3-1-1-3 طرق و مبادئ تنمية القوة المميزة بالسرعة :

بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة. ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40-60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله) أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة و وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة. (الفتاح، 1994 ص134و135)

كما يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي .

3-1-2-2-السرعة القصوى : (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1996 ص140)

يقصد بها: " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

3-1-2-1-3 طريقة تنمية السرعة القصوى (الانتقالية):

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين

الواحد على السرعة بين 5 و 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2 الى 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

3-1-3- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخطئية، بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب (Taelman, 1990 P25). كما يعرف Datchnof بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة . (ريسان، 1989 ص186)

إذن يمكن تعريف التحمل على أنه قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

3-1-3-1 أنواع التحمل: يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

3-1-3-1-3 التحمل العام : وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحصل العام هو أساس التحمل الخاص. (طه إسماعيل وآخرون، 1989 ص 98)

3-1-3-2 التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب . (بطرس، 1984 ص516)

3-1-3-2 طرق تنمية التحمل :

❖ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم صغير ويزداد الحجم تدريجيا . ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية

وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر . (طه إسماعيل عمرو أبو المجد،
1989 ص 101) والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية
تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف و هذا بمعنى أن - ساعة ونصف وتصل
عدد دقات القلب الى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة
دقات القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة .

❖ و بخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم " Delorme " أنه يمكن الحصول
على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا . أي حجم كبير .
وفترات راحة قصيرة . (الربطي ك.، 2004 ص 92)

❖ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو
لمسافات مختلفة (10 - 20 - 30 - 50) متر وفي صورة مجموعات بينها
فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل . ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء
من هذه المسافات والجزء الآخر .

3-1-4- الرشاقة :

هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب وهو استيعاب
وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة
تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة
و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة . (كمال عبد
الحميد و محمد صبحي حسانين، 1978 ص 84)

إذن هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان
ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

3-1-4-1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

*أولاً: الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة
الرياضية (Ladislav Kacani et Ladislav Horosky, 1986,P24). وتشير أيضا الى المقدرة
على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

***ثانياً: الرشاقة الخاصة :** وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.
3-1-4-2 مكونات الرشاقة:

(1) **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

(2) **التوازن:** يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

(3) **التوافق:** يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (سويد، ص07)

3-1-4-3 طرق تنمية الرشاقة:

ينصح هارا Haare و ماتيفيف Matveyve باستخدام الطرق التالية أثناء العمليات

التدريبية لتنمية و تطوير صفة الرشاقة :

✓ الأداء العكسي للتمرين :مثل التصويب بالقدم الأخرى و كذا المحاورة بها في كرة القدم .

✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات : كأداء الحركات المركبة كتطيط الكرة مع التصويب .

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين : مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم .

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين : كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات و الجري .

✓ تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية : كأداء التصويب من الدرجة الخلفية و الأمامية .

✓ أداء بعض التمرينات المركبة دون اعداد أو تمهيد سابق : مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق ذكرها.

- ✓ التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمارين القفز و التمرينات الزوجية :
- كاستخلاص الكرة مناكثر من منافس أو القفز مع حمل الكرة الطبية لضرب الكرة بالرأس . (الربطي ك.، 2004 ص 100,101)
- ✓ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين : كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء .

الخاتمة :

لما كانت لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت أيضا اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة القدم إذ تمثل جانبا مهما في إعداد البرامج التدريبية ، كما تتصف كرة القدم الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي لذا فمن الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها بطرق التدريب المدروسة بطريقة حديثة و علمية .

وبشكل عام أن اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة تشهد انخفاضا تدريجيا في مستوى بعض عناصر مكوناتها الأساسية لذا وجب على علم التدريب الحديث دراسة هذا الانخفاض ومعالجته بطرق تدريب حديثة كطريقة التدريب المتقطع للوصول و الحفاظ على الحالة البدنية العالية التي وصل اليها الرياضي .

تمهيد:

المراهقة المتأخرة هي مرحلة من مراحل النمو الهامة التي يمر بها الفرد بحيث أنها تعد خاتمة المراهقة بفتراتها المختلفة ، وتمهيدا وإعداد إلى مرحلة الشباب . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص ومميزات نمو لاعب الأواسط في هذا السن وكذا خصوصيات تدريب هذه الفئة .

1- تعريف فئة الأواسط :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكبر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 18-20 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

2- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص جسمية و فيزيولوجية و نفسية و التي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب ، و على مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه ، ولذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها لنحسن التعامل مع المراهقين بشكل تربوي ذي أثر إيجابي في النمو ، و خصائص نمو لاعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة و التي يمكن شرحها في ما يلي :

2-1 خصائص النمو البدني و الحركي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس

الأخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ،
لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره
الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو
يؤدي ذلك إلى الانطواء و الانسحاب. (الحافظ، 1990 ص48)

كما تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر
توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين
مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى
العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام
متربط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك
الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة
عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه
التغيرات. (زهران)

2-2 خصائص النمو النفسي الاجتماعي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث
يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن
الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية
وعشق المجردات. (جوزيف، صفحة 25) كما يميل المراهق إلى التعامل مع الآخرين عمليا
في هذه المرحلة حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته لأنه يسعى للحصول على مكانة له
و يصبح بحاجة ماسة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعد على ممارسة قدراته
و مهاراته و التعرف عليها ، و هذا يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه ، و تزداد رغبته في هذه
المرحلة الى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب ، و يكون لدى المراهق من كلا

الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب . (عبد المنعم، 1983ص20)

و من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأکید الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيدا للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو كيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه. (مختار، 1982 ص 116)

2-3 خصائص النمو العقلي و الانفعالي :

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة. (غالب، 1979 ص 29,30) كما توؤثر إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة توؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل . (محمد، 1978_1979 ص 223)

2-4 خصائص النمو الفيزيولوجي :

- **معدل القلب:** يبلغ متوسط معدل القلب أثناء الراحة من 70-80 ضربة/الدقيقة من العمر المتوسط للرجل البالغ السليم ، قد يزداد هذا المعدل لدى بعض الأفراد ، الراحة والجلوس وقليل الحركة حيث يصل إلى حوالي 100 ضربة/دقيقة، وعند الرياضيين المميزين يصل معدل القلب لديهم إلى 30-40 ضربة/دقيقة .
- **ضغط الدم:** تؤدي التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوى إلى تغيير ضغط الدم ويلاحظ انخفاض في ضغط الدم لدى الأفراد المدربين أثناء الراحة ويحدث الانخفاض في ضغط الدم والانقباض الإنبساطي ويكون معدل النقص في الضغط الانقباضي حوالي 11مم زئبقي وفي الضغط الإنبساطي حوالي 8مم زئبقي . وعلى الرغم من أن تمرينات المقاومة تحدث زيادة كبيرة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلا أن استمرار التدريب في هذا النوع يؤدي إلى انخفاض الضغط الدموي في وقت الراحة كما أن ضغط الدم المرتفع لا يكون موجودا لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا في رفع الأثقال حيث يصل الضغط في 20 سنة إلى 115 ميليمترا.

➤ **حجم الدم:** تدريبات التحمل تزيد من حجم الدم، و يحدث ذلك مع التدريب ذو الشدة العالية، وهذه الزيادة في حجم الدم تحدث نتيجة زيادة حجم البلازما. (منسي، 2001 ص117)

➤ **حجم القلب:** تظهر نسبة أكبر من الأوردة والشرايين في القلب وتزداد سعته ويترتب عليه زيادة حجم القلب .

➤ **الجهاز التنفسي:** تحدث تغيرات في النمو، وتشمل هذه التغيرات حجم الحويصلات الهوائية والتي تكون متساوية من الولادة حتى سن السابعة ثم تتضاعف بعد ذلك مرتين حتى 12 سنة، ثم تصل إلى ثلاثة أضعاف عند الكبار مقارنة بحجمهم عند الولادة، ويؤدي ذلك إلى زيادة كبيرة من مساحة غشاء الحويصلات . (أبو العلاء عبد الفتاح، د. إبراهيم شعلال، ص203)

➤ **السعة الحيوية:** وهي عبارة عن أقصى حجم للهواء يستطيع الفرد أن يخرج بعد اخذ أقصى شهيق.

وعادة ما تبلغ 4600 ميلي لتر، وبذلك تشمل حجم الهواء في الشهيق الاحتياطي بالإضافة إلى حجم الهواء الذي يمكن إخراجه إضافة لحجم الزفير العادي وبالرغم من ذلك يبقى جزء من الهواء في الرئتين لا يخرج مع الأحجام الثلاثية الأخرى ويسمى حجم الهواء المتبقي.

خلاصة :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .

و اللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح .

خاتمة الباب الأول:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية ، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، و لهذا الأساس جمع الطالب الباحث كل ما أتيح له من معلومات نظرية و تنظيمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى طريقة التدريب المتقطع ، و في الفصل الثاني إلى خصائص المرحلة العمرية لفئة البحث ، و قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و الأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات .

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدده معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- منهج البحث:

في هذه الدراسة اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين التجريبية والضابطة (قياسا قبليا) قبل إجراء التجربة ، ثم (قياسا بعديا) بعد إجراء التجربة للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي و البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في اواسط بطولة ما بين الرابطات أقل من 20 سنة للموسم الرياضي 2016/2015 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث على 48 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق شباب سيق.
- العينة الضابطة: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق هلال سيق.

| النسبة المئوية (%) | العدد | النسبة مجتمع البحث |
|--------------------|-------|-----------------------|
| 100% | 300 | المجتمع الأصلي |
| 16% | 48 | عينة البحث |

الجدول رقم (05) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، و من أسباب اختيار الطالب الباحث للعينة هو:

- الطالب الباحث يشرف على برامج تدريب عينة البحث (التجريبية والضابطة) بالتنسيق مع بعض المدربين.

-تحديد مرحلة المراهقة المتأخرة كمرحلة مناسبة لتطبيق طريقة التدريب المتقطع .
 -بعض المصادر والمراجع العلمية والدراسات المشابهة التي تناولت هذا النوع
 من التدريب لم تخضع أفراد العينتين إلى برنامج التدريب بطريقة التدريب المتقطع .
 -إطلاع الباحث على تقارب مستوى الأداء الفني والمهاري لأفراد العينتين.

حيث طبق برنامج التدريب المتقطع على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما قام الطالب الباحث بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في بعض الصفات البدنية ، حيث راعى الطالب الباحث مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول و العمر التدريبي وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

| المتغيرات | وحدة القياس | العينة التجريبية | | العينة الضابطة | | ت المحسوبة | ت الجدولية | دلالة الفروق | |
|---------------------------------|------------------------------|------------------|--------|----------------|--------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | ع | س | ع | س | | | | |
| الطول | السنتمتر | 3,54 | 176,33 | 5,43 | 176,95 | 0,47 | 1,68 | غير دال إحصائيا | |
| الوزن | الكيلوغرام | 3,90 | 70,08 | 5,61 | 70,33 | 0,17 | | غير دال إحصائيا | |
| العمر التدريبي | سنة | 1,76 | 6,45 | 2,08 | 6,20 | 0,44 | | غير دال إحصائيا | |
| اختبار الحجل الأقصى في 10 ثانية | الرجل اليمنى الرجل اليسرى | المتر | 7,32 | 46,29 | 5,55 | 45,95 | 0,17 | 2,01 | غير دال إحصائيا |
| | | | 5,03 | 46,95 | 4,34 | 45,04 | 1,41 | | غير دال إحصائيا |
| اختبار السرعة القصوى | الثانية | 5,34 | 5,28 | 0,13 | 0,27 | 0,88 | غير دال إحصائيا | | |
| اختبار التحمل 504 متر | الدقيقة | 0,14 | 1,74 | 0,19 | 1,75 | 0,09 | غير دال إحصائيا | | |
| اختبار الرشاقة | الثانية | 0,71 | 11,78 | 0,54 | 11,57 | 1,16 | غير دال إحصائيا | | |

الجدول (06) بين مدى التجانس بين العينتين

3- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ - المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طريقة التدريب المنقطع".

ب - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " بعض الصفات البدنية": القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى ، التحمل و الرشاقة .

ج - المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث والمتمثلة في :

- متغير السن .

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن .

- ظروف إجراء الإختبارات (المناخ، الميدان) .

1-4-مجالات البحث:

1-4-3-المجال البشري:

شملت عينة البحث على 48 لاعبا موزعين كما يلي:

24 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

24 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها.

1-4-2-المجال المكاني:

تم العمل في : ملعب الشهيد سعيد أحمد بسيق + ملعب الشهيد فراج احمد بسيق .

1-4-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 20 أكتوبر 2015 على الساعة الخامسة مساءً لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 27 أكتوبر 2015 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية أجريت أيام: 01 و 03 نوفمبر 2015 على العينة التجريبية ويوم: 02 و 04 نوفمبر 2015 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 08 نوفمبر 2015 إلى غاية 05 ديسمبر 2015 ودامت كل حصة تدريبية من 60 إلى 120 دقيقة. أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الاختبارات البعدية أجريت أيام 06 و 07 و 08 و 09 ديسمبر 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

1-5-أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة":

1-5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطالب الباحث بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالب الباحث باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007) ولتقادي الاخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالب الباحث بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي.

(ملحق رقم 02)

1-5-2 المقابلات الشخصية:

قام الطالب الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم (ملحق 02) للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية، والطريقة العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية من حيث المحتوى والنوعية وطرق تنفيذه خلال الحصص التدريبية.

1-5-3 الاختبارات البدنية:

من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي ، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة ، وعليه اعتمد الطالب الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للاعبين عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة ، كما تم عرض هذه الاختبارات البدنية على الخبراء للتحكيم.

1-5-3-1 اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان (الكاظم، 1990)

- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستعملة: شريط قياس، شواخص ، ملعب كرة القدم ، ميقاتي ، صافرة.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية ، وعند سماع الإشارة يقوم بالحجل على احدى الرجلين ليقطع اطول مسافة ممكنة خلال 10 ثوان.
- التقويم: المسافة في زمن قدره 10 ثوان مؤشر للقدرة العضلية للرجل، يعاد الاختبار على القدم الثانية و يقاس المستوى (يعاد الاختبار 3مرات وتسجل أحسن محاولة).



الصورة رقم 01 تبين اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان

1-5-3-2 : اختبار الجري 30 متر من الوقوف :

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للمختبر

الأدوات المستعملة :مساحة كافية، خط بداية وخط نهاية بينهما مسافة (30 م)، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الأداء :يقف المختبر بثبات خلف خط البداية وقفا فيه ميل الجذع إلى الأمام وعند سماعه للصافرة ينطلق باتجاه خط النهاية لاجتيازه.

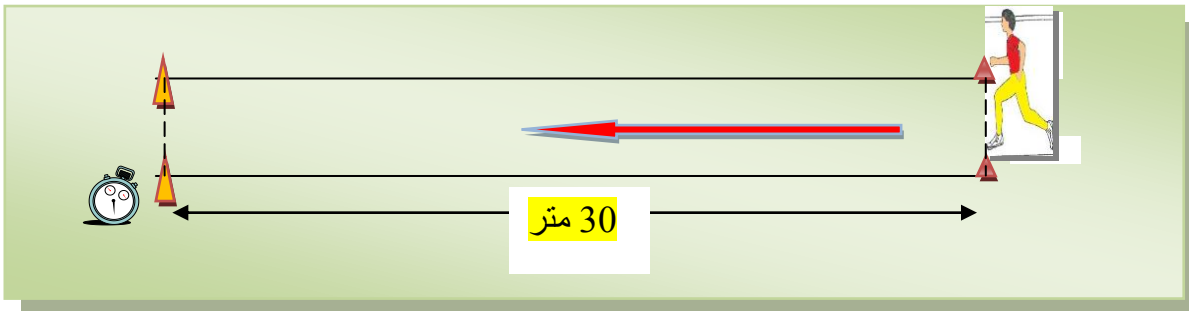
طريقة التسجيل :يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر في قطعه للمسافة.

الشروط:

1-يجب ألا يجتاز المختبر خط البداية قبل سماع صافرة البداية.

2-يتم إيقاف احتساب الزمن عند اجتيازه خط النهاية بالجذع.

3-يعطى للمختبر محاولتين تحسب الأقل زمنا.



الرسم رقم 02 يبين اختبار الجري 30 متر من الوقوف

2-3-5-1 : اختبار 504 متر:

هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحمل

الأدوات المستعملة: سبعة شواخص ، ميدان مسطح ، صافرة ، ميقاتي.

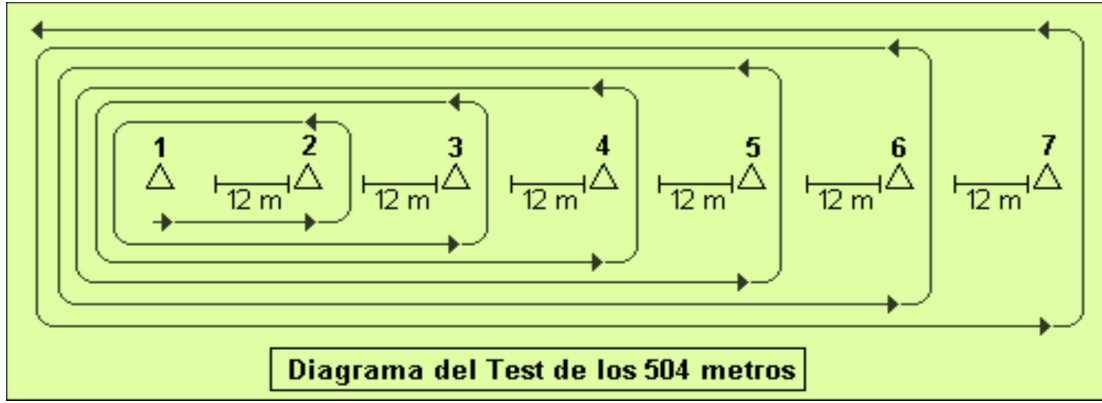
طريقة الأداء: توضع سبعة شواخص بين كل شاخص و الشاخص الذي يليه مسافة 12

متر. يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماعه الاشارة ينطلق باتجاه الشاخص

الثاني ثم يعود الى الشاخص الأول ثم الشاخص الثالث و هكذا وعند الوصول

الى الشاخص السابع يلتف حوله و يعود الى الشاخص الأول .

طريقة التسجيل: يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر في قطعه للمسافة.



الرسم رقم 03 يبين اختبار التحمل 504 متر

2-3-5-1 : اختبار بارو للرشاقة :

هدف الاختبار: وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريته المعروفة لقياس القدرة الحركية

وهو اختبار صالح لقياس الرشاقة.

الأدوات المستعملة: خمسة قوائم وثب عالي أو خمس كرات طائرة ، كما يمكن استخدام

كراسي بدلا من القوائم، ساعة إيقاف مستطيل طوله 9متر وعرضه 5متر ، تثبت

أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل وقائم في مركز

المستطيل.

مواصفات الأداء:

من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل يجري المختبر جري

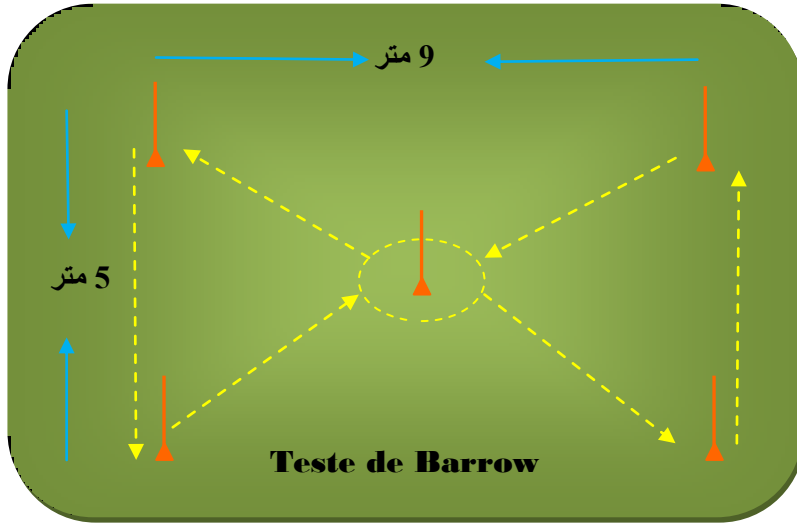
الزجراج على شكل رقم 8 .

توجيهات:

- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري .
- يجب إتباع خط السير المحدد بدقة، وإذا حدث وأن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة .

طريقة التسجيل:

يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر .



الرسم رقم 04 يبين اختبار بارو للرشاقة

1-5-3-2 : تقويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، قام الطالب الباحث باختبار بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب البدني للاعبين كرة القدم، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- ✓ لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .
- ✓ سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .
- ✓ سهولة القياس.
- ✓ في تناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة .

6-1 الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

-المتوسط الحسابي : (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\left\{ \frac{\text{مجم ن س}}{\text{ن}} = \text{س} \right\}$$

-الانحراف المعياري: (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

$$\left\{ \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س)}^2}{\text{ن} - 1}} \right\}$$

-معامل الارتباط البسيط برسون: (محمدأبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مجم (س-س)}(\text{ص-ص})}{\sqrt{\text{مجم (س-س)}^2 \text{مجم (ص-ص)}^2}}$$

-الصدق الذاتي: (رضوان، 1988 ص 350)

$$\left\{ \sqrt{\text{معامل الثبات}} \right\} = \text{الصدق الذاتي}$$

- اختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين: (مقدم، عبد الحفيظ، 1993)

$$t = \frac{\bar{m}_f}{\sqrt{\frac{2(\text{مع ف})}{n(1-n)}}}$$

- اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص، 2007)

$$t = \frac{\frac{\bar{m}_1 - \bar{m}_2}{\sqrt{\frac{1}{n} + \frac{1}{n}}}}{\sqrt{\frac{1}{n} + \frac{1}{n}}}$$

- معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ. البعدي} - \text{إ. القبلي}}{\text{إ. البعدي}}$$

7-1 الوسائل البيداغوجية:

- شواخص عددها 10 شاخصا.
- قوائم عددها 07 .
- شريط ديكامتر للقياس من نوع بلاستيكي.
- ميزان طبي.
- 02 ميقاتي لقياس الوقت.
- صافرة.

1-8-8 الدراسة الاستطلاعية:

" تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها ". (ناجي قيس ، بسطويسي أحمد، 1987 ص 95)

لذلك قام الطالب الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 10 لاعبين من اواسط فريق وفاق امال غريس، و تم القيام بها يوم 20/10/2015 على الساعة الخامسة مساء و أعيدت يوم 27/10/2015 في نفس التوقيت في نفس التوقيت و في نفس الملعب، وكان الهدف من التجربة هو:

- مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة.

- التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.

- التأكد من ملائمة أوقات إجراء الاختبارات البدنية ومدى إمكانية تنفيذها.

- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

1-8-1 الأسس العلمية للاختبار:

1-8-1-1 صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (صبي، 1996 ص 321) كما يشير " تابلر : أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن "الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما

(إبراهيم، 1999 ص313). وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي

كما هو موضح في الجدول رقم (07)

| درجة الارتباط | الصدق | الثبات | الارتباط الجدولي | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | د، الاحصائية الاختبارات | |
|---------------|-------|--------|------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------------------|---------------------|
| | | | | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | | |
| | | | | ±ع | س- | ±ع | س- | ±ع | س- |
| ارتباط جيد | 0,99 | 0,98 | 0,76 | 4,07 | 52,8 | 4,92 | 51,3 | الرجل اليمنى | اختبار الحبل الأقصى |
| ارتباط جيد | 0,98 | 0,97 | | 4,94 | 50,7 | 4,54 | 50,2 | الرجل اليسرى | 10 ثانية |
| ارتباط جيد | 0,99 | 0,99 | | 0,08 | 5,15 | 0,08 | 5,16 | اختبار الجري 30 متر | |
| ارتباط جيد | 0,99 | 0,99 | | 0,32 | 1,77 | 0,31 | 1,78 | اختبار 504 متر | |
| ارتباط جيد | 0,99 | 0,99 | | 0,34 | 11,32 | 0,36 | 11,32 | اختبار بارو | |

الجدول (07) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات البدنية .

2-1-8-1 ثبات الاختبار:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة

الثانية وهو استقرار ظاهرة معينة من مناسبات مختلفة . (ديولد فان دالين : ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، 1984 ص 313)

تم حساب معامل ثبات الاختبارات التقنية المستخدمة وذلك بتطبيقها ثم إعادة تطبيقها بفارق زمني مدته سبعة أيام من تاريخ إجراء التطبيق الأول، على عينة الدراسة قوامها 10 لاعبين لإيجاد معامل الارتباط "بيرسون".

3-1-8-1 موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

9-1 التجربة الرئيسية :

تمثل طريقة تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المنقطع على العينة التجريبية و ذلك بعد اجراء الاختبارات البدنية القبلية ، فقد احتوى البرنامج التدريبي على 16 وحدة تدريبية أي بمعدل 04 حصص تدريبية في الأسبوع ،فكان البرنامج عبارة عن دورة تدريبية متوسطة تحتوي على 04 دورات تدريبية صغرى تنافسية لأنه تم تطبيقها خلال مرحلة المنافسة ، ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي فيما يلي :

1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي:

تعد البرامج التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

ولقد أصبح الوصول إلى المستويات العليا من الأداء الحركي والمهاري يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانات الفرد، وتحديد ما يناسبها من البرامج. فالبرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب البرامج التدريبية التقليدية (غير المنظمة) التي تبنى وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمارينه نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد تركز هذه البرامج على نوعية واحدة من التمارين تعطى بأسلوب معين ، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير والتبديل في المحتوى دون تقييم أو تقنين منظم. وقد راعيت في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التدريبي ما يلي:

1-9-2 كيفية بناء البرنامج:

1-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 04 أسابيع بمعدل 04 حصص أسبوعياً.
2-زمن الوحدة التدريبية الواحدة من 60 الى 120 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.

3-الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.

4-مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.

5-اشتمل البرنامج على الاهتمام بشكل ملحوظ بالجانب البدني موضوع الدراسة.

6-استخدام التعزيز والحوافز وإدخال عنصر التشويق من خلال الألعاب البسيطة والصغيرة في هذا الصدد وهذا يدل على أن سرعة وسهولة التعليم بالألعاب الصغيرة لأي برنامج ، لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله.

7-استخدام التدريب المتقطع لأنه موضوع الدراسة ولأنه يتطابق مع مواقف اللعب في كرة القدم.

8-استخدام التمرينات الختامية لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.

ويمكن إجمال القول بصورة عامة بأن البرنامج التدريبي المقترح يهدف في جوهره ومضمونه إلى المحافظة و تحسين متغيرات الدراسة لدى المجموعة التجريبية.

1-9-3 أسس وضع البرنامج:

-أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعبة.

-أن يتوافق البرنامج مع مستوى اللاعبين.

-مرونة البرنامج.

-الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.

-سهولة فهم الحصص التدريبية من طرف اللاعبين.

1-9-4 كفاءة تقنيته واعتماده : وقد قام الطالب الباحث بتطبيق البرنامج المقترح بعد

عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية وبعد الأخذ

باقتراحاتهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات البرنامج وبعدها تم القيام بتعديل

ما أمرنا به.

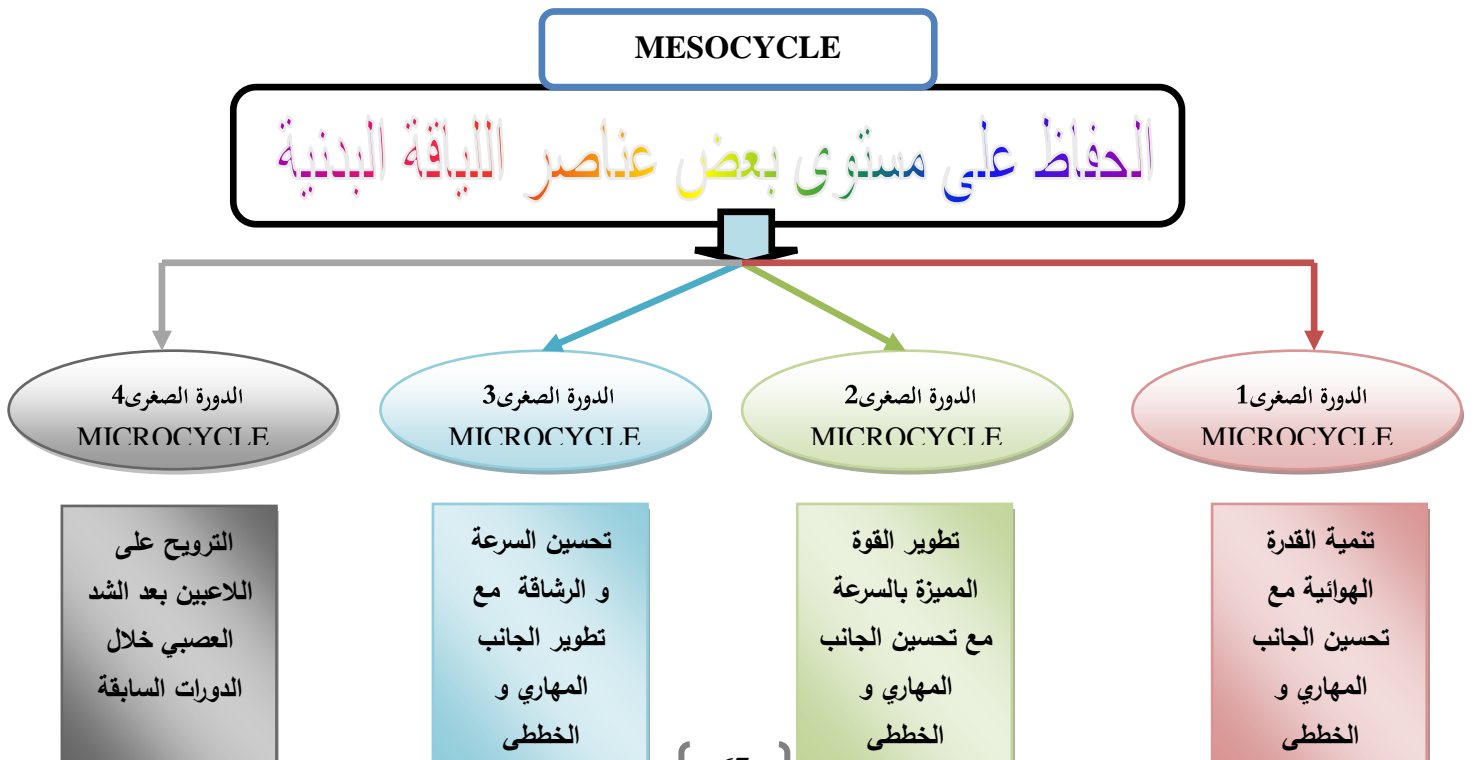
تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

لخص الطالب الباحث البرنامج التدريبي على شكل دورة تدريبية

متوسطة *MESOCYCLE* في مرحلة المنافسة ،كما احتوت على 04 دورات تدريبية

صغرى تنافسية *MICROCYCLE* و ذلك وفق المخطط التالي :

الشكل رقم 05 يبين مكونات البرنامج التدريبي المقترح :



نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 01

| الفريق: | | السنف: | النشاط: | رقم الدورة: | درجة الحمل: | الحجم الساعي . |
|--|-----------|--|-----------|-------------|---------------|----------------|
| شباب سيق | | U_20 أوسط | كرة القدم | 01 | 85-80% | 570 دقيقة |
| تنمية القدرة الهوائية مع تحسين الجانب المهاري و الخططي | | | | | | الهدف: |
| الأيام | عدد الحصص | هدف الوحدة التدريبية | | | الحمل | المدة |
| السبت | / | راحة | | | / | / |
| الأحد | 01 | تطوير مهارات التمرير و التنسيق مع الكرة | | | فوق المتوسط | Mn 90 |
| الاثنين | 01 | تطوير التحمل العام والخاص | | | أقل من أقصى | Mn 120 |
| الثلاثاء | 01 | تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية | | | فوق المتوسط | Mn 90 |
| الأربعاء | 01 | اعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم | | | اقل من الأقصى | Mn 90 |
| الخميس | 01 | حصّة نظرية : تحليل بعض خطط اللعب | | | / | Mn 60 |
| الجمعة | 01 | مباراة رسمية Match. | | | أقصى | 120 Mn |

تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية (MICROCYCLE 1):

| المدة د | / | 90 د | | 120 د | 90 د | 90 د | 60 د | 120 د | |
|------------|----------------|-------|--|---------|----------|----------|--------|--------|----|
| 90 | ↑ نظري ↓ | | | | | | | | 05 |
| 70 | | | | | | | | | 04 |
| 50 | | | | | | | | | 03 |
| 30 | | | | | | | | | 02 |
| 10 | | | | | | | | | 01 |
| الأيام | السبت | الأحد | | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | |

❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 06.

❖ مدة الحمل الأسبوعي: 480 د أي 57,14 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام .

❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,2 = 5 / 21$.

❖ وبالتالي فإن شدة الحمل = 82 % و حجم الحمل = 57,14 % .

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 02

| الفريق: | | السنف: | النشاط: | رقم الدورة: | درجة الحمل: | الحجم الساعي . |
|----------|-----------|--|-----------|-------------|---------------|--|
| شباب سيق | | U_20 أوسط | كرة القدم | 02 | 85-90% | 570 دقيقة |
| الهدف: | | | | | | تطوير القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري و الخططي |
| الأيام | عدد الحصص | هدف الوحدة التدريبية | | | الحمل | المدة |
| السبت | / | راحة | | | / | / |
| الأحد | 01 | تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة | | | أقل من الأقصى | Mn 90 |
| الاثنين | 01 | تنمية القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري و الخططي | | | أقصى | Mn 120 |
| الثلاثاء | 01 | تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها | | | فوق المتوسط | Mn 90 |
| الأربعاء | 01 | تحسين المهارات التقنية و الاجراءات الخططية | | | أقل من الأقصى | Mn 90 |
| الخميس | 01 | حصّة نظرية : تحليل بعض خطط اللعب | | | / | Mn 60 |
| الجمعة | 01 | مباراة رسمية Match. | | | أقصى | 120 Mn |

تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية (MICROCYCLE 2):

| المدة د | / | 90 د | | 120 د | 90 د | 90 د | 60 د | 120 د | |
|------------|----------------|------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|----|
| 90 | ↑ نظري ↓ | [Red Grid] | [Grey Bar] | [Pink Grid] | [Yellow Grid] | [Orange Grid] | [Green Text: حصص نظرية] | [Blue Grid] | 05 |
| 70 | | | | | | | | | 04 |
| 50 | | | | | | | | | 03 |
| 30 | | | | | | | | | 02 |
| 10 | | | | | | | | | 01 |
| الأيام | السبت | الأحد | | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | |

❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 06.

❖ مدة الحمل الأسبوعي: 480 د أي 57,14 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام .

❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $22/5 = 4,4$.

وبالتالي فإن شدة الحمل = 86% و حجم الحمل = 57,14% .

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 03

| الفريق: | | السنف: | النشاط: | رقم الدورة: | درجة الحمل: | الحجم الساعي . |
|----------|-----------|---|-----------|-------------|---------------|---|
| شباب سيق | | U_20 أوسط | كرة القدم | 03 | 90-100% | 570 دقيقة |
| الهدف: | | | | | | تحسين السرعة و الرشاقة مع تطوير الجانب المهاري و الخططي |
| الأيام | عدد الحصص | هدف الوحدة التدريبية | | | الحمل | المدة |
| السبت | / | راحة | | | / | / |
| الأحد | 01 | تحسين المهارات التقنية حسب مواقف اللعب المختلفة | | | أقل من الأقصى | Mn 90 |
| الاثنين | 01 | مباراة ودية ضد الأشبال | | | أقصى | Mn 120 |
| الثلاثاء | 01 | تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها | | | فوق المتوسط | Mn 90 |
| الأربعاء | 01 | عمل تقني تكيكي | | | أقل من الأقصى | Mn 90 |
| الخميس | 01 | حصّة نظرية : تحليل بعض خطط اللعب | | | / | Mn 60 |
| الجمعة | 01 | مباراة رسمية Match. | | | أقصى | 120 Mn |

تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية (MICROCYCLE 3):

| المدة د | / | 90 د | | 120 د | 90 د | 90 د | 60 د | 120 د | |
|------------|----------------|------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|----|
| 90 | ↑ نظري ↓ | [Red Grid] | [Grey Bar] | [Pink Grid] | [Yellow Grid] | [Orange Grid] | [Green Text: حصص نظرية] | [Blue Grid] | 05 |
| 70 | | | | | | | | | 04 |
| 50 | | | | | | | | | 03 |
| 30 | | | | | | | | | 02 |
| 10 | | | | | | | | | 01 |
| الأيام | السبت | الأحد | | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | |

❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 06.

❖ مدة الحمل الأسبوعي: 480 د أي 57,14 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام .

❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,4 = 5 / 22$.

وبالتالي فإن شدة الحمل = 86% و حجم الحمل = 57,14% .

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 04

| الفريق: | | السنف: | النشاط: | رقم الدورة: | درجة الحمل: | الحجم الساعي . | |
|----------|-----------|--|-----------|-------------|-------------|---|-----------|
| شباب سيق | | U_20 أوسط | كرة القدم | 04 | %75 | 510 دقيقة | |
| الهدف: | | | | | | الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الدورات السابقة | |
| الأيام | عدد الحصص | هدف الوحدة التدريبية | | | | الحمل | المدة |
| السبت | / | راحة | | | | / | / |
| الأحد | 01 | تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية | | | | خفيف | Mn 70 |
| الاثنين | 01 | تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها | | | | متوسط | Mn 90 |
| الثلاثاء | 01 | تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة | | | | فوق المتوسط | Mn 80 |
| الأربعاء | 01 | عمل تقني تكتيكي | | | | متوسط | Mn 90 |
| الخميس | 01 | حصة نظرية : تحليل بعض خطط اللعب | | | | / | Mn 60 |
| الجمعة | 01 | مباراة رسمية Match. | | | | أقصى | 120 Mn |

تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية (MICROCYCLE 4):

| المدة د | / | 70د | | 90د | 90د | 90د | 60د | 120د | | |
|------------|-------------|-------|-------------|-------|-----|---------|----------|----------|--------|--------|
| 90 | ↑ نظريّة | | ↑ نظريّة | | | | | | 05 | |
| 70 | | | | | | | | | | 04 |
| 50 | | | | | | | | | | 03 |
| 30 | | | | | | | | | | 02 |
| 10 | | | | | | | | | | 01 |
| الأيام | | السبت | | الأحد | | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |

❖ عدد الحصص خلال الأسبوع : 06.

❖ مدة الحمل الأسبوعي : 390 د أي 46,42 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي : 840 د خلال 07 أيام .

❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي : $3,75 = 5 / 18,75$.

وبالتالي فإن شدة الحمل = 75% و حجم الحمل = 42,46% .

10-1- الدراسات الإحصائية:

و هي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي: وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة

التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\left\{ \frac{\text{مجم ن س}}{\text{ن}} = \text{س} \right\}$$

بحيث س هي :

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مجم = مجموع القيم.

- الانحراف المعياري: وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ،

(1993 ص 69)

$$\left\{ \sqrt{\frac{\text{مج}(س-س)}{1-ن}} \right\}$$

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س^ن = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

- معامل الثبات لبيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة

ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في

مجال [-1.1]، فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة

عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين،

وبحسب بالمعادلة الآتية: (محمدأبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مج}(س-س)(ص-ص')}{\sqrt{\text{مج}(س-س)^2 \text{مج}(ص-ص')^2}}$$

حيث: ر = قيمة معامل لبيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$$\Sigma (س-س') (ص-ص') = \text{مجموع حاصل ضرب لانحرافات.}$$

$$\Sigma (س-س')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.}$$

$$\Sigma (ص-ص')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.}$$

• الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة

للمرات الحقيقة التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات

الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان،

1988ص350).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لتربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو

موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{معامل الثبات} \\ \text{الصدق الذاتي} \end{array} \right. =$$

- اختبار الدلالة "ت":
- يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث (ن = 1 ن = 2):

قانون الإحصاء: تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة.
(مقدم، عبد الحفيظ، 1993).

اختبار « T »

حيث: ت: اختبار ستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي و البعدي

ن: عدد أفراد العينة.

$$T = \frac{M_f}{\sqrt{\frac{2(\sum f^2)}{n-1}}}$$

معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

القانون:

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

11-1- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة.
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- صعوبة في ترجمة بعض المصطلحات .
- اصابات بعض اللاعبين .

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد و البناء ، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

2 - عرض و مناقشة و تحليل نتائج الاختبارات البدنية لعينتي البحث :

1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

من خلال الفرضية الأولى التي تنص : - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث .

1-1-2 اختبار الحجل الأقصى في 10 ثانية :

الجدول رقم 08 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الحجل الأقصى (10 ثانية) :

| الدالة الاحصائية | « T » الجدولية | « T » المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | | |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------|--------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | | |
| دال | 1,71 | 4,78 | 5,30 | 47,33 | 5,51 | 45,25 | 24 | الرجل اليمنى | العينة الضابطة |
| دال | | 1,82 | 4,68 | 45,70 | 4,34 | 45,04 | | الرجل اليسرى | |
| دال | | 8,90 | 7,62 | 48,5 | 7,32 | 46,29 | 24 | الرجل اليمنى | العينة التجريبية |
| دال | | 7,71 | 4,70 | 49,16 | 5,03 | 46,95 | | الرجل اليسرى | |

من خلال الجدول رقم 08 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية) يتضح لنا :

❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

أ. (الرجل اليمنى): في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 45,25 و انحراف معياري قدره 5,51 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 47,33 و انحراف معياري قدره 5,30 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة

4,78 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن طفيف في الاختبار البعدي .

ب. **(الرجل اليسرى)**: في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 45,04 و انحراف معياري قدره 4,34 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 45,70 و انحراف معياري قدره 4,68 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1,82 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن طفيف جدا في الاختبار البعدي .

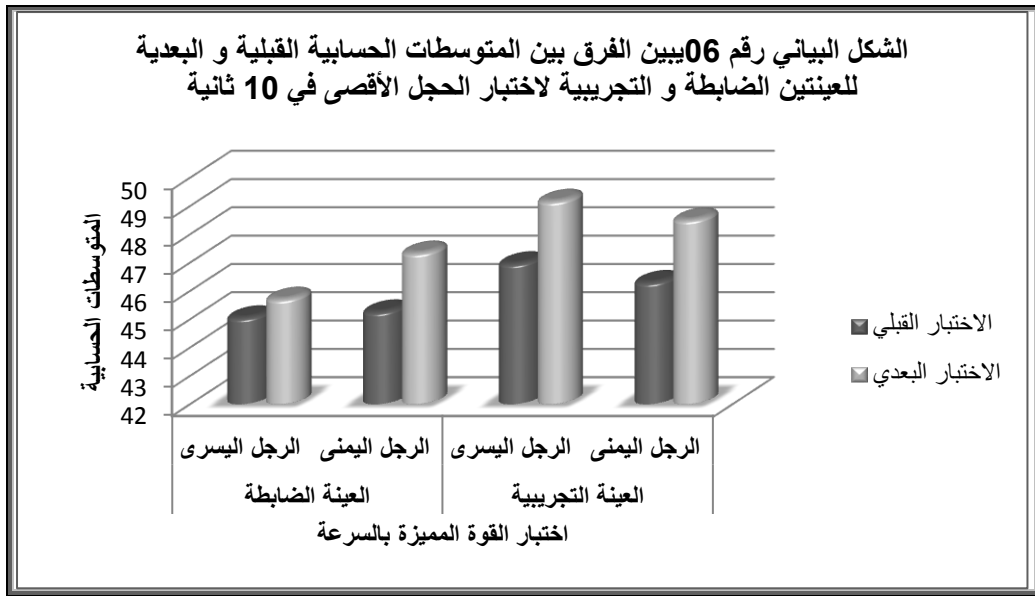
❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

أ. **(الرجل اليمنى)**: يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 46,29 و انحرافه المعياري يساوي 7,32 ، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 48,5 و الانحراف المعياري ب 7,62 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 8,90 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي .

ب. **(الرجل اليسرى)**: يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 46,29 و انحرافه المعياري يساوي 7,32 ، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 48,5 و الانحراف المعياري ب 7,62 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 8,90 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي .

يعزى هذا التحسن إلى الطريقة التدريبية التي اعتمدها الطالب الباحث في تطبيق برنامجه التدريبي و هذا ما يستدل به كمال درويش حيث يرى أن القوة العضلية من أهم

القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في كرة القدم و هي تأثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة و الأداء و التحمل و المهارات المطلوبة للاعب ، كما يشير Magee و Barrow على اعتبارها من أهم العوامل الديناميكية و مقاديرها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية و الخطئية ، فالقوة المميزة بالسرعة من الصفات المطلوبة للاعب كرة القدم لكي يستطيع التصويب و المراوغة و الاختراق .



من خلال نتائج الشكل البياني رقم 06 نلاحظ تحسن طفيف بين الاختبارين القبلي و البعدي و هذا لصالح الاختبار البعدي عند العينة الضابطة ، أما عند العينة التجريبية فنلاحظ أن هناك تحسن جيد بين الاختبارين القبلي و البعدي و هذا لصالح الاختبار البعدي . و عليه استنتج الطالب الباحث على أن الأفضلية التي حققها المنهج التدريبي على المنهج التدريبي العادي هو أن طريقة التدريب المتقطع Intermittent تساهم بشكل مباشر في المحافظة كما تحسن أيضا صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين خلال هذه المرحلة العمرية وما يؤكد ذلك أيضا نتائج دراسة بن تهاي علي التي تؤكد بأن التدريب المتقطع قصير_قصير لها أثر ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم .

2-1-2 اختبار الجري 30 متر :

الجدول رقم 09 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30 متر :

| الدالة الاحصائية | « T » الجدولية | « T » المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| دال | 1,67 | 3,73 | 0,14 | 5,5 | 0,13 | 5,34 | 24 | العينة الضابطة |
| دال | | 2,24 | 0,28 | 5,26 | 0,28 | 5,28 | | العينة التجريبية |

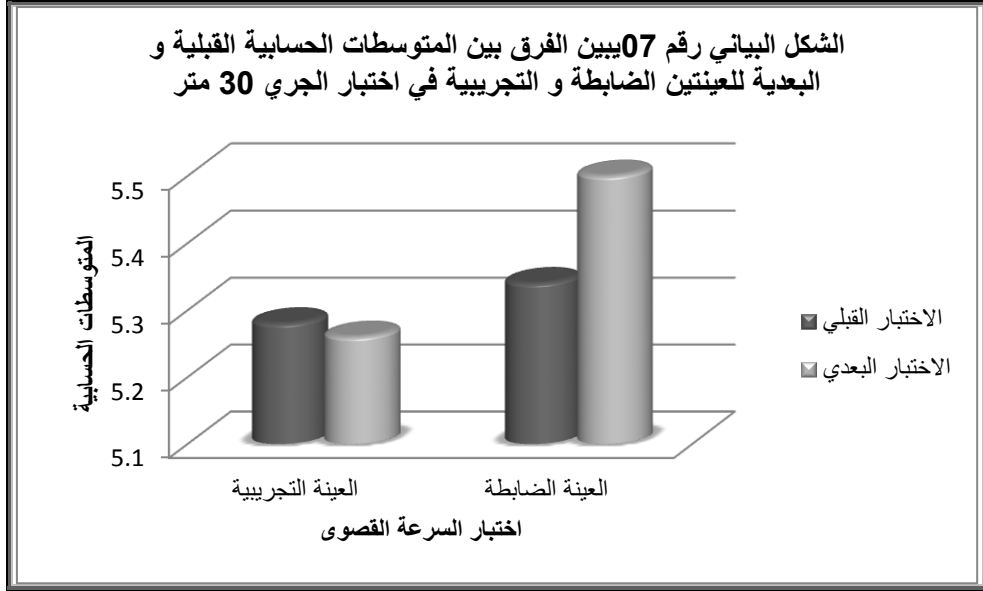
من خلال الجدول رقم 09 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة القصوى (اختبار الجري 30 متر) يتضح لنا :
❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 5,34 و انحراف معياري قدره 0,13 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 5,5 و انحراف معياري قدره 0,14 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3,73 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,67 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك انخفاض جزئي في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 5,28 و انحرافه المعياري يساوي 0,28 ، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 5,26 و الانحراف المعياري ب 0,28 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 2,24 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,67 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق

معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن طفيف في نتائج الاختبار البعدي و يرجع هذا التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية الى الطريقة التدريبية التي اعتمدها الطالب الباحث في تطبيق برنامجه التدريبي .



من خلال الشكل البياني رقم 07 نلاحظ وجود تطور نسبي بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي عند العينة التجريبية و هذا لصالح الاختبار البعدي أما عند العينة الضابطة فنلاحظ انخفاض بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ، إذن نستنتج أن طريقة التدريب المتقطع Intermittent ساهمت في الحفاظ و تحسين السرعة القصوى بشكل نسبي لدى أفراد العينة التجريبية فالسرعة في كرة القدم وخاصة عند هذه الفئة العمرية أقل من 20 سنة تعتبر عاملا مهما خلال مرحلة المنافسة لأنها أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية ، لذا اهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك و غيرهم ، حيث عرفها فراري سنة 1977 بأنها القدرة على انجاز الأفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية .فالتدريب المتقطع يعمل على زيادة السرعة بأقل استهلاك للطاقة . (تولفري(2015) ،

2-1-3 اختبار التحمل 504 متر :

الجدول رقم 10 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل 504 متر :

| الدلالة الاحصائية | « T » الجدولية | « T » المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | |
|-------------------|----------------|----------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| دال | 1,71 | 8,88 | 0,18 | 1,71 | 0,19 | 1,75 | 24 | العينة الضابطة |
| دال | | 7,27 | 0,12 | 1,68 | 0,14 | 1,74 | | العينة التجريبية |

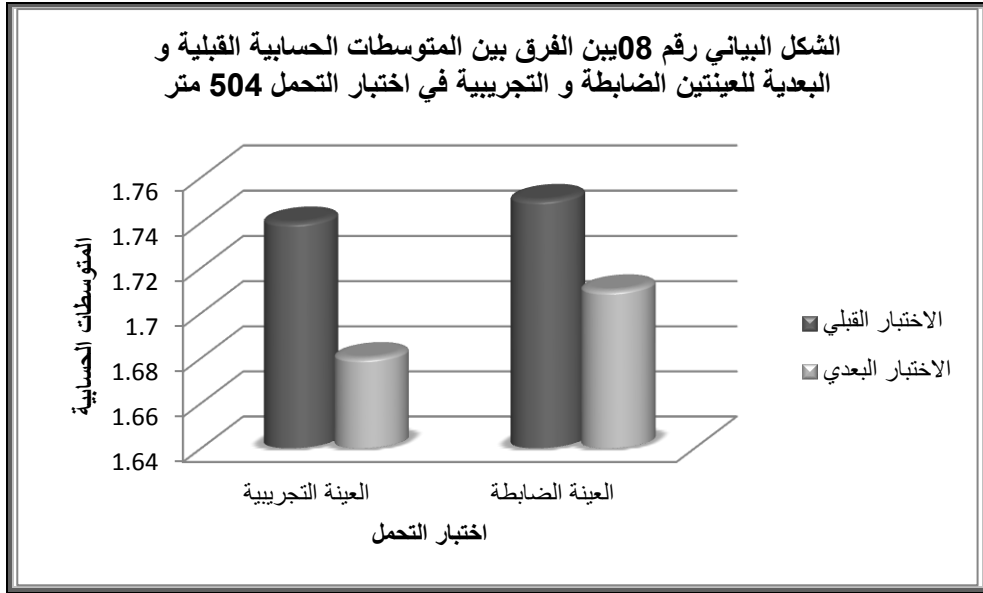
من خلال الجدول رقم 10 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة القصوى (اختبار التحمل 504 متر) يتضح لنا :
❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 1,75 و انحراف معياري قدره 0,19 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 1,71 و انحراف معياري قدره 0,18 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 8,88 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن طفيف في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 1,74 و انحرافه المعياري يساوي 0,14 ، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 1,68 و الانحراف المعياري ب 0,12 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 7,27 والتي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05

و درجة الحرية 23 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي و يرجع هذا التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية الى الطريقة التدريبية التي اعتمدها الطالب الباحث في تطبيق برنامجه التدريبي ، كما أن التحمل له تأثير كبير على جميع القدرات البدنية و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي VMA لذا المراهقين، وكذلك القدرة على التكيف مع التدريب الأقصى PMA خاصة التحمل الخاص الذي يكون قبل المنافسة.



من خلال الشكل البياني رقم 08 يتضح لنا وجود فرق نسبي بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في اختبار التحمل 504 متر ، أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تحسن جزئي بين الاختبار القبلي و البعدي ، و هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب المتقطع Intermittent في تطوير و المحافظة على التكيف الهوائي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة المنافسة كما يقوم تحسين المقاومة (زيادة حجم القلب) و يزيد من Vo2 max ويؤخر من ظهور التعب مقارنة بالتدريب المستمر. (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

2-1-4 اختبار بارو Barrow للرشاقة :

الجدول رقم 11 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار بارو للرشاقة :

| الدالة الاحصائية | « T » الجدولية | « T » المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| دال | 1,71 | 8,11 | 0,53 | 11,53 | 0,54 | 11,57 | 24 | العينة الضابطة |
| دال | | 3,71 | 0,64 | 11,65 | 0,71 | 11,78 | | العينة التجريبية |

من خلال الجدول رقم 11 الذي يمثل الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة القصوى (اختبار بارو للرشاقة) يتضح لنا :

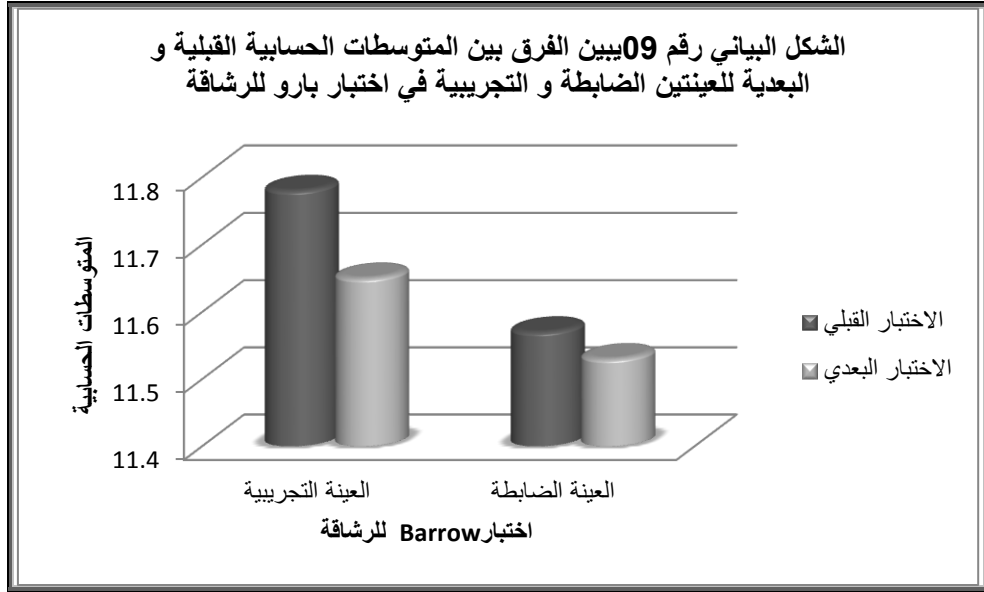
❖ بالنسبة للعينة الضابطة :

في الاختبار القبلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 11,57 و انحراف معياري قدره 0,54 ، أما في الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 11,53 و انحراف معياري قدره 0,53 ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة 8,11 و هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن طفيف في الاختبار البعدي .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 11,78 و انحرافه المعياري يساوي 0,54 ، أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب 11,65 و الانحراف المعياري ب 0,64 ، بينما نسجل (T) المحسوبة ب 3,71 و التي هي أكبر من (T) الجدولية و التي تقدر ب 1,71 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 23 ، م ومنه نستنتج أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق

معنوي دال احصائيا و بالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي، وهذا ما نلمسه في دراسة " كيرتن بأن الرشاقة هي القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة . (Edgar، 1977 P 197)



من خلال الشكل البياني رقم 09 يتضح لنا وجود فرق جيد بين المتوسطات

الحسابية القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة ، أما عند العينة

الضابطة فنلاحظ تحسن نوعي بين الاختبار القبلي و البعدي ، و هذا ما يدعم طريقة

التدريب المتقطع Intermittent في تطوير و المحافظة على عنصر الرشاقة الذي يعتبر

صفة أساسية في نشاط كرة القدم لأنها تتركب من مختلف الصفات البدنية الأخرى

و ستننتج من هذا التطور الذي حققته المجموعة التجريبية هو أن طريقة التدريب

المتقطع Intermittent تشبه كثيرا الأداء الحركي الذي يتصف بسرعة الحركة و تغيير

الاتجاه و التغيير في طبيعة العمل حسب المواقف المتعددة و في فترات زمنية قصيرة .

2-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية التي تنص : - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث .

الجدول رقم 12 يبين: مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة :

| الدلالة الاحصائية | « T » الجدولية | « T » المحسوبة | الاختبار البعدي | | | | حجم العينة | الاختبار البدنية |
|-------------------|----------------|----------------|------------------|-------|----------------|-------|-----------------------|------------------|
| | | | العينة التجريبية | | العينة الضابطة | | | |
| | | | ع | س | ع | س | | |
| غير دال | 2,01 | 0,61 | 7,62 | 48,5 | 5,30 | 47,33 | اختبار الرجل اليمنى | |
| دال | | 2,55 | 4,70 | 49,16 | 4,68 | 45,7 | الرجل اليسرى | |
| دال | | 3,68 | 0,28 | 5,26 | 0,14 | 5,5 | اختبار الجري 30 متر | |
| غير دال | | 0,5 | 0,12 | 1,68 | 0,18 | 1,71 | اختبار التحمل 504 متر | |
| غير دال | | 0,69 | 0,64 | 11,65 | 0,53 | 11,53 | اختبار بارو للرشاقة | |

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نتائج المتوسطات الحسابية لكل الاختبارات البدنية للعينة التجريبية أحسن من نتائج الاختبارات الخاصة بالعينة الضابطة في الاختبار البعدي وهذا دلالة على نجاح البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المنقطع Intermittent التي عملت به العينة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة العادية (التقليدية) .

إن نجاح اللاعب في أداء المهارات الحركية التقنية كأحد الواجبات الأساسية، ويتطلب ذلك ضرورة تمتع اللاعب بصفة بدنية تسهم في أداء تلك المهارات بصورة صحيحة فعلى سبيل المثال التحركات الدفاعية و المراوغات و الاجتيازات الهجومية ،

تتطلب ضرورة لتمتع اللاعب بدرجة عالية من الرشاقة و قوة مميزة بالسرعة ، وتحمل الأداء كذلك عملية الانتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سرعة انتقالية كما أن يتمتع اللاعب بالتحمل يسهم في استمرار وإتقان العمل الدفاعي بكفاءة طول زمن المباراة. من خلال الفرضية الثانية والتي تشير إلى توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

2-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال الفرضية الثالثة التي تنص : - تحقق طريقة التدريب المتقطع نسبة

تحسن أفضل في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة

المنافسة مقارنة بالطريقة التدريبية العادية.

الجدول رقم 13 يبين: نسبة تطور الاختبارات البدنية للعينتين التجريبية و الضابطة :

| | | العينة التجريبية | العينة الضابطة | الصفات البدنية | |
|-------------|--|------------------|----------------|-----------------|------------------|
| نسبة التحسن | | 4,55 | 2,90 | الرجل اليمنى | القوة المميزة |
| | | 4,49 | 1,45 | الرجل اليسرى | بالسرعة |
| | | 0,38 | -2,80 | السرعة القصوى | |
| | | 3,43 | 2,33 | التحمل | |
| | | 1,15 | 0,35 | الرشاقة | |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا:

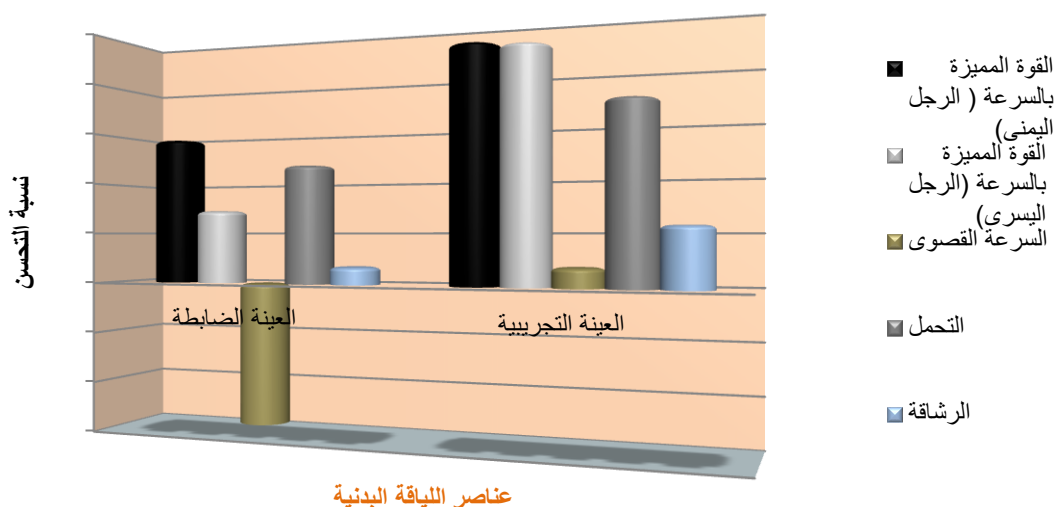
❖ بالنسبة للعينة **الضابطة** : حقق اللاعبون في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الرجل اليمنى) تطورا بنسبة 2,90% أم بالنسبة (للرجل اليسرى) فكانت نسبة التطور 1,45% ، اختبار السرعة القصوى تطورا بنسبة -2,80% ، اختبار التحمل تطورا

بنسبة 2,33% و في اختبار الرشاقة تطوروا بنسبة 0,35% ، إذن نستنتج أن طريقة التدريب العادية حسنت بعض الصفات البدنية لكن بنسبة قليلة جدا .

❖ بالنسبة للعينة **التجريبية** : حقق اللاعبون في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الرجل اليمنى) تطوراً بنسبة 4,55% أم بالنسبة (للرجل اليسرى) فكانت نسبة التطور 4,49% ، اختبار السرعة القصوى تطوروا بنسبة 0,38% ، اختبار التحمل تطوروا بنسبة 3,43% و في اختبار الرشاقة تطوروا بنسبة 1,15% ، و منه نستنتج أن البرنامج التدريبي حقق نسبة تطور لا بأس بها مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي فالسرعة و الرشاقة لا يمكن تطويرهما بنسبة عالية في هذه المرحلة العمرية عكس التحمل و القوة المميزة بالسرعة اللتان تحتاجان الى عناية و تطوير خاصة عند لاعبي أواسط كرة القدم و ذلك خلال فترة المنافسة بطريقة التدريب المتقطع Intermittent و هذا ما يؤكد Dellal سنة 2008 أن التدريب المتقطع يقوم بتحسين و تطوير القدرة الهوائية و القوة المميز بالسرعة و القدرة الانفجارية.

من خلال الشكل البياني رقم (10) يتضح لنا الفرق في نسب التطور بين المتوسطات الحسابية للعينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية حيث أن العينة التجريبية حققت نسب تطور أحسن من العينة الضابطة .

الشكل البياني رقم 10 يبين نسبة تطور الاختبارات البدنية لعينتي البحث



و من خلال الفرضية الثالثة التي تشير الى :

- تحقق طريقة التدريب المتقطع نسبة تحسن أفضل في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة مقارنة بالطريقة التدريبية العادية تعزى لأثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطع Intermittent .

3- استنتاجات :

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالب الباحث من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- يتبين لنا بوضوح أن طريقة التدريب المتقطع تأثر بشكل إيجابي في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم ، حيث:
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اليمنى و اليسرى) لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار السرعة القصوى لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار التحمل لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمجموعتي البحث.
 - وجود نسبة تحسن أفضل في المحافظة على عناصر اللياقة البدنية عند المجموعة التجريبية و يعزي ذلك الى نجاح طريقة التدريب المتقطع Intermittent .
- 4- مناقشة الفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و تحليل النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

4-1 مناقشة الفرضية الأولى :

يفترض الطالب الباحث أنه: « توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث ». .

يشير كل من الجدول (06)،(07)،(08)،(09) إلى تحسن في متغيرات الدراسة الاختبارات البدنية ، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية أحسن منه من العينة الضابطة في كل الاختبارات المدروسة .

ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في اللياقة البدنية والمحافظة على مكوناتها ، وأشار في اقتراحاته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية و الاستعانة بالطرق التدريب الحديثة، و يعزي الطالب الباحث التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب المتقطع Intermittent في المحافظة على بعض الصفات البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى أواسط كرة القدم، فالأبحاث العلمية و الدراسات السابقة كدراسة بن تهامي علي سنة 2014 و دراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية و المحافظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع و الدائري و في هذا الصدد يذكر وجدي الفاتح و محمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما

تكرر التمرين لفترة كافية ، و هو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية.

2-4 مناقشة الفرضية الثانية :

يفترض الطالب الباحث أنه: « توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث » .

يشير الجدول رقم (12) إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع ، حيث كانت نسبة التحسن في الاختبارات البعدية أكبر في المجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة ، و عليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

3-4 مناقشة الفرضية الثالثة :

يفترض الطالب الباحث أنه: « تحقق طريقة التدريب المتقطع نسبة تحسن أفضل في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة مقارنة بالطريقة التدريبية العادية ».

يشير الجدول رقم (13) و الشكل البياني رقم(13) الى تحقيق المجموعة التجريبية نسبة تحسن أفضل في الاختبارات البدنية لكل من القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى ، التحمل و الرشاقة مقارنة بالنسبة التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة و يفسر الطالب الباحث هذا التفاوت في نسبة التحسن على فاعلية البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب المتقطع Intermittent و الذي تم صياغته و تطبيقه بأسس علمية مدروسة وفق متطلبات اللعبة و مميزات هذه الفئة العمرية خلال فترة المنافسة ، و عليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

5- اقتراحات :

- أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب المتقطع Intermittent ، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة القدم.
- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية .
 - إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب المتقطع Intermittent ومرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لتطوير القدرات العالية التي تتطلب شدة عالية في الأداء.
 - الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم حسب مرحلة نموه .
 - التأكيد على المحافظة على الفورمة الرياضية التي يصل إليها اللاعب خلال مرحلة المنافسة بطرق التدريب الحديثة .
 - إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
 - نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية ، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.
 - نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية و المحافظة على قدراتهم البدنية.
 - استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

6- خلاصة عامة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدربين واللاعبين و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيه المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرامج التدريبية العلمية، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

ونظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية و تنظيمية، هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثل في وحدة تدريبية بل قد تصل إلى سنوات ولذلك لابد من وضع خطط قصيرة وطويلة المدى لتلبية تلك المتطلبات حيث يسبق التخطيط تنفيذ العملية التدريبية كما يجب رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية ومراعاة كل العوامل التي من شأنها إن تؤثر على البرنامج التدريبي.

و على هذا الأساس جاء موضوع بحثنا حول دراسة أثر طريقة التدريب المتقطع Intermittent في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي أوسط كرة القدم ، حيث تم تقسيم هذا البحث إلى :

- الباب الأول (الدراسة النظرية) : لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تنظيمها في فصلين ، حيث اشتمل الفصل الأول على التدريب الرياضي الحديث و التدريب المتقطع أما الفصل الثاني فتمثل في دراسة اللياقة البدنية و خصوصيات المرحلة العمرية .
- الباب الثاني (الدراسة الميدانية) : لقد تطرق الطالب الباحث فيه إلى الجانب الميداني الذي انتظم في فصلين ، حيث تضمن الفصل الأول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ، و الفصل الثاني شمل عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و مقابلته بالفرضيات ثم الخروج باستنتاجات و اقتراحات .

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. قاسم حسن حسين و علي نصيف (1987) .، ص. (122)علم التدريب الرياضي .العراق :دار الكتب للطبع والنشر.
2. إبراهيم م .ع (1999) . ص" .(813)أسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية . "عمان ،الأردن.
3. أبو العلاء عبد الفتاح، د .إبراهيم شعلال) . ص .(203)فيزيولوجية التدريب في كرة القدم .دار الفكر العربي ط.01
4. أبو العلا احمد عبد الفتاح م .ح (1996) . ص .(140)أسيولوجيا التدريب الرياضي .مصر :دار الفكر العربي.
5. البساطي ،أ .أ .(1998) . ص .(05)واعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته .الاسكندرية :منشأة المعارف.
6. البساطي ،أ .أ .(2001) . ص .(59)لاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم :تخطيط ،تدريب،قياس .دار الجامعة الجديدة للنشر.
7. البصير ،ع .ع (1999) . ص .(158)التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .القاهرة،مصر :مركز الكتاب للنشر.
8. البيك ،ع .ف (1992) . ص .(192)أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية .د.ن.
9. الحافظ ،ن (1990) . ص .(48)لمرافقة .المؤسسة العربية للدراسات والنشر ،ط.02
10. الحاوي ،أ (2002) . ص .(10)للمدرب الرياضي .القاهرة :المركز العربي للنشر.
11. الحشوش ،خ (2006) . ص .(188)للموسوعة الرياضية العصرية .عمان :دار يافا العلمية.
12. الربطي ،ك .ج (2004) . ص .(101,100)لتدريب الرياضي .عمان.
13. الربطي ،ك .ج (2004) . ص .(92)لتدريب الرياضي للقرن .21 عمان .
14. الفتاح ،أ .أ .(1994) . ص134 و .(135)لتدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية .مصر :دار الفكر.

15. القصاص، م. م. (2007). مبادئ الإحصاء و القياس الإجتماعي. جامعة المنصورة: كلية الاداب.
16. الكاظم، ح. ع. (1990). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و اثرها في انجاز ركض 400 متر. رسالة ماجستير. بغداد، كلية التربية البدنية.
17. بطرس، ر. ا. (1984). ص. " (516) لتدريب في مجال التربية الرياضية ". بغداد، العراق: جامعة بغداد .
18. بن زيدان، د. (2014). درس في التدريب المتقطع. مستغانم.
19. جوزيف، ع. ك. (s.d.). مناهج التربية. بيروت: دار منشورات عيونات.
20. ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون (1984). ص. (313) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة، مصر: الطبعة 01.
21. رضوان (1988). ص. (350)
22. ريسان، م. (1989). ص. " (186) موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ". بغداد: جامعة بغداد، الجزء الأول.
23. زهران، ح. ع. (s.d.). علم النفس، الطفولة والمراهقة. القاهرة، مصر: عالم الكتب، ط. 04.
24. سعد الله، ا. (1999). ص. (148) علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
25. سهيل. (2007).
26. سويد، م. ن. ص. " (07) منهج التربية النبوية للطفل ". مكة المكرمة، السعودية: دار طيبة، ط. 2.
27. صبحي، م. (1996). ص. " (321) لقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ". القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ج 1، ط 3.
28. طلحة، ح. ا. (1997). ص. (11) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
29. طه إسماعيل عمرو أبو الجحد (1989). ص. (101) كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

30. طه إسماعيل وآخرون (1989). ص. " (98) كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم " .
مصر: دار الفكر العربي.
31. عبد العالي علي أبو شون. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للعب كرة القدم. العراق: رسالة ماجستير.
32. عبد المنعم ح (1983). ص. (20) بناء اختبار معرفي. عمان - الأردن: دار الفكر.
33. عبد الحفيظ م (1993). ص. (69) إحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
34. غالب م (1979). ص. " (30,29) سيكولوجية الطفولة والمراهقة ". بيروت: مكتبة الهلال ، ط 1.
35. كمال درويش، محمد حسين (1984). ص. " (35) لتدريب الرياضي ". مصر: دار الفكر العربي.
36. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين (1978). ص. (84) للياقة البدنية و مكوناتها الأساسية .
القاهرة: دار الفكر العربي.
37. محمد ا، م 1979 (1978). ص. " (223) سيكولوجية النمو والدافعية ". دار الكتب الجامعية.
38. محمد أبو يوسف (1989). ص. (62) إحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.
39. مختار م، ا (1982). ص. " (116) محاضرات علم النفس الاجتماعي ". الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
40. مفتي ا، ح (2001). ص. (21) لتدريب الرياضي الحديث. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
41. مفتي ا، ح (2001). ص. (22) لتدريب الرياضي الحديث. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
42. مقدم، عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
43. منسي ع، ا (2001). ص. (117) علم النفس النمو. مصر: مرآة الإسكندرية للكتاب.
44. ناجي قيس ، بسطويسي أحمد (1987). ص. (95) لاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

45. وجدى مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد (2002). ص. (344)أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المانيا-مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

46. وجدى مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد (2002). ص. (345)أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المانيا-مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1. (2015, 26 أكتوبر). Récupéré sur www.iraqacad.org .
2. Bertrand, C. (2005). *Condition physique la méthode d'entrainement intermittent*. Référnce FIFA coaching.
3. Cometti, G. (1983). *Football et Musculation*. ACTIO.
4. Dellal, A. (2008 p50). *De l'entrainement à la performance en football*. BRUXELLES: Boech-Univ Bruxelles.
5. Dellal.A. (2008 p50). *De l'entrainement à la performance en football*. Edition De Boeck- Univ Bruxelles.
6. Edgar, T. (1977 P 197). *MANUEL de la duction sportif*. édition VIGOT.
7. Gould , P S Weiberg. (1997 p125). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris: Vigot.
8. Habil, Dornhof .Martin. (1993 p82). *L'éducation physiques et sportives*. Alger: Office des publications universitaire.
9. Ladislar Kacani et Ladislar Horosky. (1986,P24). *entrainement de football*. Belgique: édition BC.
10. Luc leger et Gilles Tarnier. (2003). *Concept d'intermittent navette et VMA navette*. BORDEAUX.
11. Schmidtbleicher. (s.d.).

12. Taelman, (. (1990 P25). *Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement*. Paris: Edition empfora.
13. Taelrman, R. (1990). *football technique nouvelles d'entraînement*. OPCIT.
14. Thil, E. (1977 p197). *Manuel de l'éducation sportif*. PARIS: Edition Vigot.
15. Turpin, B. (2002 p09). *Préparation et entrainement du footballeur*. PARIS: amphora.
16. Weineck, J. (1986 p17). *Manuel entrainement*. Paris: édition Vigot.
17. ك, تولفري. (2015, 12 31). *WebTeb*. Récupéré sur WebTeb.com.

الملحق رقم 01

❖ استمارة تحكيم الاختبارات (البدنية) الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة

❖ اختبارات الخصائص البدنية المرشحة لاختبار الخبراء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات البدنية المقترحة

تحية طيبة إلى:

السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين..السادة المدربين المحترمين...

في اطار تحضير مذكرة الماستر في التدريب و التحضير البدني بعنوان:

أثر طريقة التدريب المتقطع Intermittent في الحفاظ على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية خلال

مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

و يتشرف الطالب الباحث بالاستفادة من خبراتكم العلمية و العملية في المجال و التي سيكون لها أكبر اثر

في اجراء هذه الدراسة .

و عليه نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات البدنية المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفة

البدنية و التي تخدم موضوع البحث .

و الطالب الباحث يشكركم لحسن تعاونكم ، فتقبلوا مني فائق التقدير و الاحترام.

المشرف :

الطالب الباحث :

* ا/د . بن قوة علي .

*خالدي رضوان

*د. هوار عبد اللطيف

السنة الجامعية : 2015 / 2016

1- بيانات الخبير :

- الاسم واللقب:
- الدرجة العلمية / الشهادة المحصل عليها:
- عدد سنوات الخبرة:

2- الإختبارات البدنية المقترحة :

| الترجيح | الإختبارات المقترحة | الصفة البدنية |
|---------|---|-----------------------|
| | اختبار جري 30 متر من الوقوف. | السرعة القصوى |
| | اختبار جري 50 متر من الوقوف. | |
| | اختبار الركض 60 متر. | |
| | اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان. | القوة المميزة بالسرعة |
| | من الوقوف عدد مرات رفع و خفض الركبتين الى الصدر في 10 ثا. | |
| | من الوقوف عدد مرات ثني و مد الركبتين لمدة 20 ثانية. | |
| | اختبار كوبر 12 دقيقة. | التحمل |
| | اختبار 504 متر. | |
| | اختبار بريكسي و دكار 05 دقيقة . | |
| | اختبار السرعة المتساوي 44متر . | الرشاقة |
| | اختبار الجري المتعرج (زيكزاك) . | |
| | اختبار بارو للرشاقة. | |

إمضاء الخبير : _____

الملحق رقم 02

❖ قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدرّبين المحكمين

❖ قائمة بأسماء فريق العمل

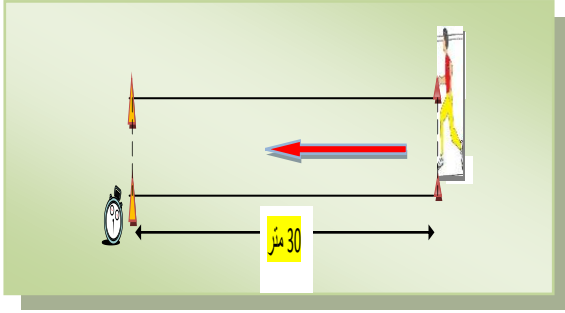
❖ قائمة بأسماء الأساتذة المقومين اللغويين

❖ أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

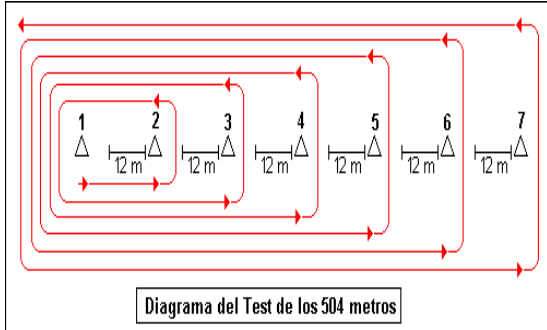
الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من طرف لجنة المحكمين



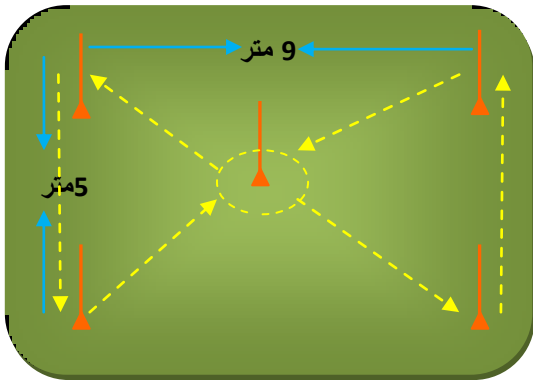
اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان
هدف الاختبار : قياس القوة المميزة
بالسرعة لعضلات الرجلين



اختبار الجري 30 متر من الوقوف
هدف الاختبار : قياس السرعة
الانتقالية للاعب



اختبار التحمل 504 متر
هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب
على التحمل



اختبار بارو للرشاقة
هدف الاختبار : قياس القدرة الحركية
و الرشاقة

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان العمل

| الرقم | اسم المحكم | الدرجة العلمية | التخصص | مكان العمل |
|-------|------------------|----------------|-------------|---------------|
| 01 | ميم مختار | دكتوراه | تدريب رياضي | جامعة مستغانم |
| 02 | زر ف | دكتوراه | تدريب رياضي | جامعة مستغانم |
| 03 | بن لكحل منصور | د.محاضر (أ) | تدريب رياضي | جامعة مستغانم |
| 04 | كوتشوك سيدي محمد | د.محاضر (ب) | تدريب رياضي | جامعة مستغانم |
| 05 | محمد حجار خرفان | د.محاضر (ب) | تدريب رياضي | جامعة مستغانم |
| 06 | ايت عمران | دكتوراه | تدريب رياضي | جامعة وهران |
| 07 | جرادي محمد | دكتوراه | تدريب رياضي | جامعة وهران |
| 08 | M, Balmania | دكتوراه | تدريب رياضي | جامعة وهران |

أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

| الجامعة | الدرجة العلمية | الاسم | الرقم |
|---------------|--|-------------|-------|
| جامعة وهران | الدرجة الثانية في التدريب الرياضي | شلاي ياسين | 01 |
| جامعة مستغانم | ماستر في تدريب و تحضير بدني C+ « caf » | حليمي مصطفى | 02 |

قائمة المقومين اللغويين

| المهنة | المؤهل العلمي | الاسم و اللقب | الرقم |
|--------|----------------------------|---------------|-------|
| استاذة | ليسانس في الادب العربي | ويس صورية | 01 |
| استاذ | ليسانس في اللغة الفرنسية | علي خالدي | 02 |
| أستاذة | ليسانس في اللغة الانجليزية | معمر زهور | 03 |

الملحق رقم 03

❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية لعينة التجربة الاستطلاعية

❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية

❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة

❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات البدنية للعينه التجربة الاستطلاعية

| نتائج الاختبارات القبلية | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------|---------|
| الرقم | القوة المميزة بالسرعة | | السرعة القصوى | التحمل | الرشاقة |
| | الرجل اليسرى | الرجل اليمنى | | | |
| 1 | 47 | 54 | 5,12 | 1,89 | 12,13 |
| 2 | 51 | 48 | 5,17 | 1,72 | 10,97 |
| 3 | 49 | 52 | 5,08 | 2,66 | 10,92 |
| 4 | 55 | 47 | 5,11 | 1,58 | 11,15 |
| 5 | 48 | 58 | 5,32 | 1,67 | 11,48 |
| 6 | 48 | 50 | 5,19 | 1,64 | 11,17 |
| 7 | 46 | 51 | 5,23 | 1,65 | 11,23 |
| 8 | 48 | 42 | 5,27 | 1,72 | 45, 11 |
| 9 | 61 | 53 | 5,09 | 1,74 | 11,54 |
| 10 | 49 | 58 | 5,07 | 1,61 | 11,34 |
| نتائج الاختبارات البعدية | | | | | |
| الرقم | القوة المميزة بالسرعة | | السرعة القصوى | التحمل | الرشاقة |
| | الرجل اليسرى | الرجل اليمنى | | | |
| 1 | 47 | 56 | 5,1 | 1,88 | 12,11 |
| 2 | 53 | 50 | 5,17 | 1,7 | 10,96 |
| 3 | 48 | 52 | 5,07 | 2,66 | 10,92 |
| 4 | 56 | 49 | 5,08 | 1,56 | 11,17 |
| 5 | 47 | 58 | 5,31 | 1,65 | 11,45 |
| 6 | 48 | 51 | 5,17 | 1,63 | 11,15 |
| 7 | 47 | 53 | 5,24 | 1,64 | 11,2 |
| 8 | 50 | 46 | 5,25 | 1,7 | 11,42 |
| 9 | 62 | 54 | 5,08 | 1,72 | 11,51 |
| 10 | 49 | 59 | 5,06 | 1,59 | 11,33 |

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعبة التجريبية

| العينه التجريبية JSSIG | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|---------------|-----------------------|--------------|--------------------------|--------|---------------|-----------------------|--------------|---------------------|-------|----------------|-------|
| نتائج الاختبارات البعديه | | | | | نتائج الاختبارات القبليه | | | | | معلومات عن اللاعبين | | | |
| الرشاقه | التحمل | السرعه القصوى | القوة المميزه بالسرعه | | الرشاقه | التحمل | السرعه القصوى | القوة المميزه بالسرعه | | الطول | الوزن | العمر التدريبي | الرقم |
| | | | الرجل اليسرى | الرجل اليمنى | | | | الرجل اليسرى | الرجل اليمنى | | | | |
| 13,22 | 2 | 5,29 | 45 | 40 | 13,72 | 2,19 | 5,32 | 42 | 38 | 178 | 72 | 9 | 1 |
| 13,13 | 1,88 | 5,38 | 40 | 36 | 13,24 | 1,92 | 5,4 | 38 | 36 | 177 | 73 | 8 | 2 |
| 11,57 | 1,94 | 5,16 | 40 | 45 | 11,92 | 2,06 | 5,2 | 37 | 42 | 186 | 74 | 8 | 3 |
| 11,61 | 1,69 | 5,31 | 49 | 41 | 11,78 | 1,78 | 5,34 | 46 | 40 | 176 | 70 | 4 | 4 |
| 11,49 | 1,63 | 5,17 | 51 | 46 | 11,15 | 1,7 | 5,18 | 48 | 44 | 177 | 72 | 5 | 5 |
| 11,04 | 1,55 | 5,36 | 48 | 53 | 10,97 | 1,64 | 5,38 | 48 | 50 | 174 | 72 | 5 | 6 |
| 10,92 | 1,58 | 5,07 | 46 | 44 | 11,29 | 1,65 | 5,1 | 45 | 42 | 176 | 71 | 7 | 7 |
| 11,20 | 1,7 | 5,09 | 54 | 42 | 11,45 | 1,71 | 5,13 | 48 | 42 | 178 | 74 | 4 | 8 |
| 11,37 | 1,69 | 5,1 | 52 | 46 | 11,67 | 1,75 | 5,09 | 50 | 42 | 175 | 70 | 4 | 9 |
| 11,87 | 1,6 | 5,06 | 52 | 46 | 12,34 | 1,63 | 5,07 | 49 | 45 | 176 | 72 | 8 | 10 |
| 11,73 | 1,72 | 5,76 | 51 | 57 | 11,88 | 1,76 | 5,76 | 48 | 54 | 171 | 71 | 6 | 11 |
| 11,05 | 1,71 | 5,63 | 47 | 42 | 11,13 | 1,73 | 5,65 | 44 | 40 | 177 | 74 | 9 | 12 |
| 10,82 | 1,8 | 5,51 | 50 | 45 | 10,87 | 1,83 | 5,54 | 48 | 44 | 173 | 71 | 3 | 13 |
| 12,68 | 1,66 | 5,49 | 49 | 43 | 12,78 | 1,7 | 5,5 | 45 | 42 | 171 | 60 | 8 | 14 |
| 12,26 | 1,54 | 4,91 | 51 | 58 | 12,41 | 1,59 | 4,94 | 50 | 56 | 176 | 62 | 8 | 15 |
| 11,54 | 1,82 | 5,59 | 50 | 56 | 11,65 | 1,9 | 5,63 | 48 | 54 | 180 | 70 | 7 | 16 |
| 10,86 | 1,52 | 4,88 | 53 | 47 | 10,93 | 1,58 | 4,89 | 52 | 45 | 174 | 70 | 6 | 17 |
| 11,48 | 1,61 | 4,97 | 49 | 45 | 11,57 | 1,64 | 5 | 48 | 42 | 171 | 64 | 4 | 18 |
| 11,31 | 1,67 | 5,23 | 37 | 43 | 11,36 | 1,76 | 5,25 | 34 | 38 | 176 | 70 | 7 | 19 |
| 11,72 | 1,57 | 4,97 | 52 | 58 | 11,79 | 1,6 | 4,94 | 49 | 55 | 177 | 68 | 8 | 20 |
| 12,18 | 1,59 | 4,99 | 52 | 61 | 12,24 | 1,62 | 5,03 | 52 | 58 | 181 | 67 | 6 | 21 |
| 11,51 | 1,68 | 5,08 | 56 | 49 | 11,53 | 1,73 | 5,11 | 54 | 44 | 173 | 73 | 8 | 22 |
| 11,63 | 1,75 | 5,32 | 54 | 64 | 11,68 | 1,79 | 5,34 | 54 | 62 | 182 | 76 | 7 | 23 |
| 11,49 | 1,59 | 5,95 | 52 | 58 | 11,55 | 1,62 | 5,96 | 50 | 56 | 177 | 66 | 6 | 24 |

❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعبة الضابطة

| العينة الضابطة CCSIG | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|---------------|-----------------------|--------------|--------------------------|--------|---------------|-----------------------|--------------|---------------------|-------|----------------|-------|
| نتائج الاختبارات البعدية | | | | | نتائج الاختبارات القبلية | | | | | معلومات عن اللاعبين | | | |
| الرشاقة | التحمل | السرعة القصوى | القوة المميزة بالسرعة | | الرشاقة | التحمل | السرعة القصوى | القوة المميزة بالسرعة | | الطول | الوزن | العمر التدريبي | الرقم |
| | | | الرجل اليسرى | الرجل اليمنى | | | | الرجل اليسرى | الرجل اليمنى | | | | |
| 13,02 | 2,08 | 5,74 | 41 | 45 | 13,12 | 2,14 | 5,76 | 40 | 43 | 175 | 82 | 6 | 1 |
| 11,4 | 2,01 | 5,46 | 42 | 47 | 11,42 | 2,04 | 5,45 | 42 | 45 | 187 | 80 | 9 | 2 |
| 11,87 | 2,13 | 5,82 | 43 | 42 | 11,90 | 2,24 | 5,15 | 41 | 39 | 178 | 66 | 8 | 3 |
| 11,28 | 1,82 | 5,48 | 45 | 44 | 11,33 | 1,87 | 5,5 | 46 | 44 | 168 | 70 | 8 | 4 |
| 11,66 | 2,02 | 5,44 | 45 | 38 | 11,67 | 2,1 | 5,45 | 46 | 36 | 164 | 56 | 6 | 5 |
| 12,55 | 1,9 | 5,81 | 35 | 44 | 12,58 | 1,94 | 5,32 | 37 | 42 | 175 | 71 | 8 | 6 |
| 12,06 | 1,72 | 5,53 | 48 | 52 | 12,09 | 1,74 | 5,25 | 45 | 51 | 182 | 74 | 6 | 7 |
| 11,1 | 1,61 | 5,66 | 46 | 40 | 11,16 | 1,65 | 5,18 | 44 | 39 | 178 | 74 | 4 | 8 |
| 11,72 | 1,58 | 5,51 | 47 | 57 | 11,75 | 1,61 | 5,34 | 48 | 55 | 185 | 73 | 4 | 9 |
| 11,38 | 1,62 | 5,37 | 43 | 50 | 11,42 | 1,65 | 5,38 | 45 | 51 | 186 | 72 | 4 | 10 |
| 11,24 | 1,57 | 5,42 | 57 | 52 | 11,28 | 1,63 | 5,24 | 55 | 49 | 180 | 75 | 5 | 11 |
| 11,75 | 1,66 | 5,43 | 47 | 50 | 11,78 | 1,7 | 5,43 | 46 | 52 | 175 | 69 | 6 | 12 |
| 11,08 | 1,59 | 5,37 | 52 | 46 | 11,1 | 1,63 | 5,39 | 50 | 44 | 173 | 68 | 2 | 13 |
| 11,21 | 1,61 | 5,42 | 48 | 39 | 11,23 | 1,63 | 5,41 | 48 | 38 | 177 | 68 | 8 | 14 |
| 10,93 | 1,57 | 5,53 | 48 | 43 | 10,98 | 1,60 | 5,25 | 46 | 42 | 168 | 59 | 9 | 15 |
| 11,14 | 1,58 | 5,76 | 47 | 56 | 11,15 | 1,59 | 5,16 | 46 | 54 | 176 | 76 | 8 | 16 |
| 11,18 | 1,53 | 5,37 | 45 | 52 | 11,21 | 1,55 | 5,39 | 43 | 40 | 178 | 72 | 4 | 17 |
| 12,07 | 1,61 | 5,35 | 44 | 49 | 12,16 | 1,64 | 5,37 | 47 | 50 | 176 | 67 | 9 | 18 |
| 11,59 | 1,63 | 5,47 | 42 | 53 | 11,64 | 1,64 | 5,49 | 44 | 53 | 178 | 67 | 6 | 19 |
| 11,29 | 1,71 | 5,5 | 51 | 46 | 11,36 | 1,76 | 5,18 | 49 | 43 | 177 | 70 | 4 | 20 |
| 11 | 1,53 | 5,37 | 47 | 53 | 11,09 | 1,58 | 5,38 | 44 | 52 | 182 | 71 | 3 | 21 |
| 11,26 | 1,59 | 5,39 | 46 | 43 | 11,28 | 1,62 | 5,23 | 45 | 41 | 177 | 68 | 8 | 22 |
| 10,9 | 1,62 | 5,45 | 51 | 44 | 10,94 | 1,66 | 5,24 | 50 | 43 | 178 | 72 | 6 | 23 |
| 12,15 | 1,75 | 5,35 | 37 | 51 | 12,18 | 1,79 | 5,36 | 34 | 49 | 174 | 68 | 8 | 24 |

❖ النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة

| اختبار بارو للرشاقة | | اختبار التحمل 504 متر | | اختبار الجري 30 متر من الوقوف | | اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية | | | | الرقم |
|------------------------|-----------|--------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|------------------------------|-----------|--------------|-----------|-------|
| | | | | | | الرجل اليسرى | | الرجل اليمنى | | |
| الضابطة | التجريبية | الضابطة | التجريبية | الضابطة | التجريبية | الضابطة | التجريبية | الضابطة | التجريبية | |
| 13,02 | 13,22 | 2,08 | 2 | 5,74 | 5,29 | 41 | 45 | 45 | 40 | 01 |
| 11,4 | 13,13 | 2,01 | 1,88 | 5,46 | 5,38 | 42 | 40 | 47 | 36 | 02 |
| 11,87 | 11,57 | 2,13 | 1,94 | 5,82 | 5,16 | 43 | 40 | 42 | 45 | 03 |
| 11,28 | 11,61 | 1,82 | 1,69 | 5,48 | 5,31 | 45 | 49 | 44 | 41 | 04 |
| 11,66 | 11,49 | 2,02 | 1,63 | 5,44 | 5,17 | 45 | 51 | 38 | 46 | 05 |
| 12,55 | 11,04 | 1,9 | 1,55 | 5,81 | 5,36 | 35 | 48 | 44 | 53 | 06 |
| 12,06 | 10,92 | 1,72 | 1,58 | 5,53 | 5,07 | 48 | 46 | 52 | 44 | 07 |
| 11,1 | 11,20 | 1,61 | 1,7 | 5,66 | 5,09 | 46 | 54 | 40 | 42 | 08 |
| 11,72 | 11,37 | 1,58 | 1,69 | 5,51 | 5,1 | 47 | 52 | 57 | 46 | 09 |
| 11,38 | 11,87 | 1,62 | 1,6 | 5,37 | 5,06 | 43 | 52 | 50 | 46 | 10 |
| 11,24 | 11,73 | 1,57 | 1,72 | 5,42 | 5,76 | 57 | 51 | 52 | 57 | 11 |
| 11,75 | 11,05 | 1,66 | 1,71 | 5,43 | 5,63 | 47 | 47 | 50 | 42 | 12 |
| 11,08 | 10,82 | 1,59 | 1,8 | 5,37 | 5,51 | 52 | 50 | 46 | 45 | 13 |
| 11,21 | 12,68 | 1,61 | 1,66 | 5,42 | 5,49 | 48 | 49 | 39 | 43 | 14 |
| 10,93 | 12,26 | 1,57 | 1,54 | 5,53 | 4,91 | 48 | 51 | 43 | 58 | 15 |
| 11,14 | 11,54 | 1,58 | 1,82 | 5,76 | 5,59 | 47 | 50 | 56 | 56 | 16 |
| 11,18 | 10,86 | 1,53 | 1,52 | 5,37 | 4,88 | 45 | 53 | 52 | 47 | 17 |
| 12,07 | 11,48 | 1,61 | 1,61 | 5,35 | 4,97 | 44 | 49 | 49 | 45 | 18 |
| 11,59 | 11,31 | 1,63 | 1,67 | 5,47 | 5,23 | 42 | 37 | 53 | 43 | 19 |
| 11,29 | 11,72 | 1,71 | 1,57 | 5,5 | 4,97 | 51 | 52 | 46 | 58 | 20 |
| 11 | 12,18 | 1,53 | 1,59 | 5,37 | 4,99 | 47 | 52 | 53 | 61 | 21 |
| 11,26 | 11,51 | 1,59 | 1,68 | 5,39 | 5,08 | 46 | 56 | 43 | 49 | 22 |
| 10,9 | 11,63 | 1,62 | 1,75 | 5,45 | 5,32 | 51 | 54 | 44 | 64 | 23 |
| 12,15 | 11,49 | 1,75 | 1,59 | 5,35 | 5,95 | 37 | 52 | 51 | 58 | 24 |

الملحق رقم 04

الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع

Intermittent

هدف الحصة التدريبية

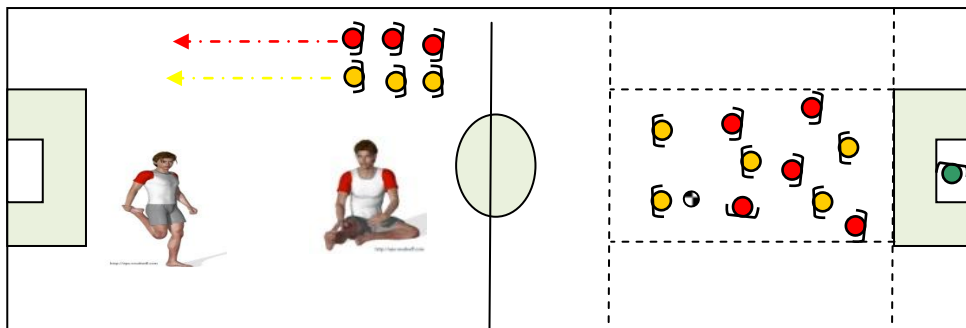
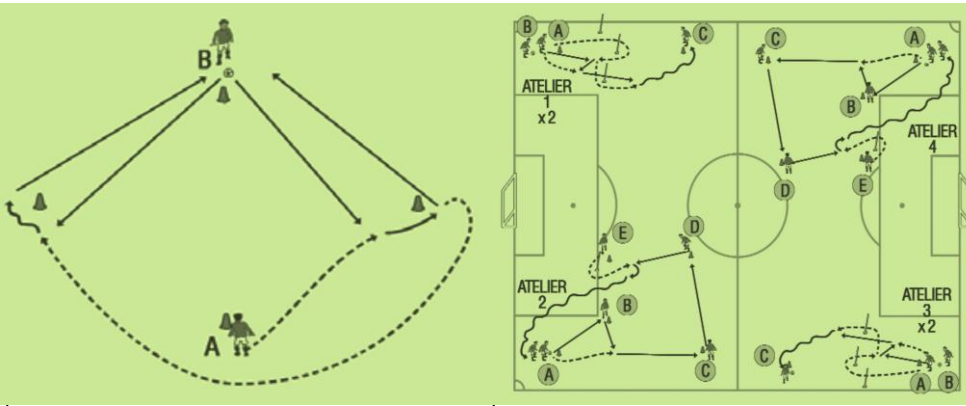
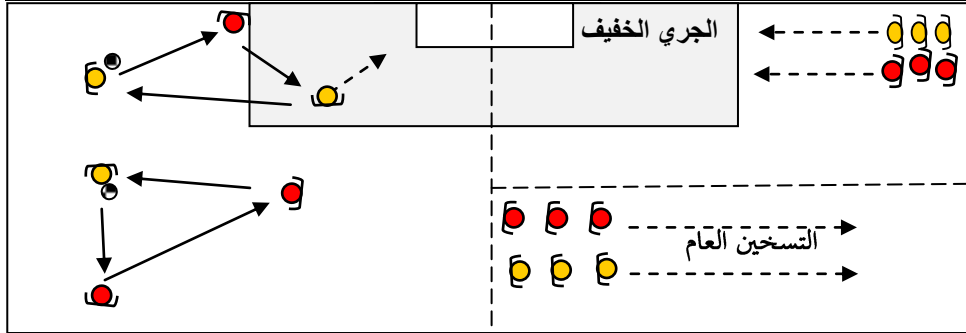
تطوير مهارات التمرير والتنسيق مع الكرة

المدة: 90د

الحمل: فوق المتوسط

الوسائل: شواخص - كرات قدم - أقمصا - أعمدة

| | |
|-----------------|------------------------|
| هدف البدني : | تنمية القدرة الهوائية |
| الهدف المهاري : | تحسين التمرير . |
| الهدف الخططي : | تطوير تركيبات الهجوم . |



| | | | |
|---------------------|--|---|------------|
| المرحلة التمهيديّة: | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: 10د | الشدة: %50 |
| | - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية . مع التسخين العام | | |
| المرحلة الرئيسية | الإحماء الخاص: - في نصف الملعب 3 في كرة القيام بمختلف التمريرات : القصيرة ، المتوسطة و الطويلة. | المدة: 10د | الشدة: %60 |
| | التمرين 01: تمرين يتكون من 4 ورشات : الورشة 1 و 3 لهما نفس الخصائص و كذلك 2 مع 4 حيث: الورشة 1 و 3: 2 كرات في 3 لاعبين القيام بالتمرير مع تغيير الأماكن ثم الجري بالكرة. الورشة 2 و 4: 2 كرات في 6 لاعبين تشكيل جملة من التمريرات مع تغيير الأماكن . | المدة: 30د | الشدة: %70 |
| المرحلة الختامية | التمرين 02: 2 في كرة : العمل يكون 30/30 حيث : A ينطلق يجري نحو الشاخص يستقبل الكرة ثم يلتف بما حول الشاخص و يمرر الى B ثم ينطلق نحو الشاخص الثالث و هكذا . | المدة: 15د | الشدة: %70 |
| | التمرين 03: 30/30 في نصف الملعب: مقابلة 6 ضد 6 و الحفاظ على الكرة لأطول وقت . | المدة: 15د | الشدة: %70 |
| 10 دقائق | | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | |

هدف الحصة التدريبية

تطوير التحمل العام والخاص

المدة: 120 د

الحمل: أقل من الأقصى

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصه.

تحسين التحمل العام و الخاص.

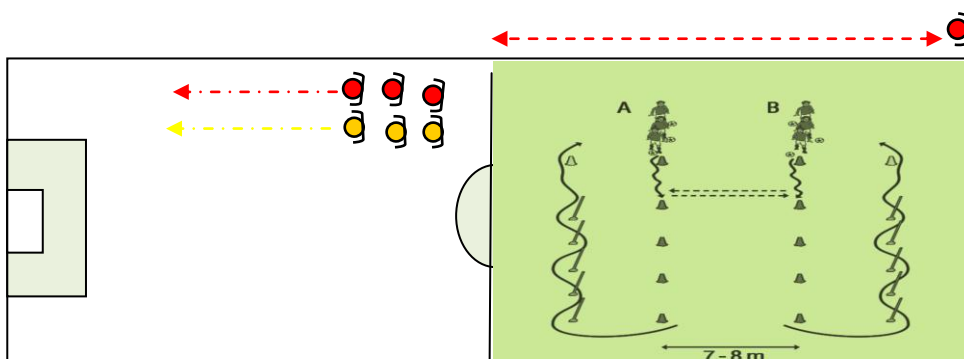
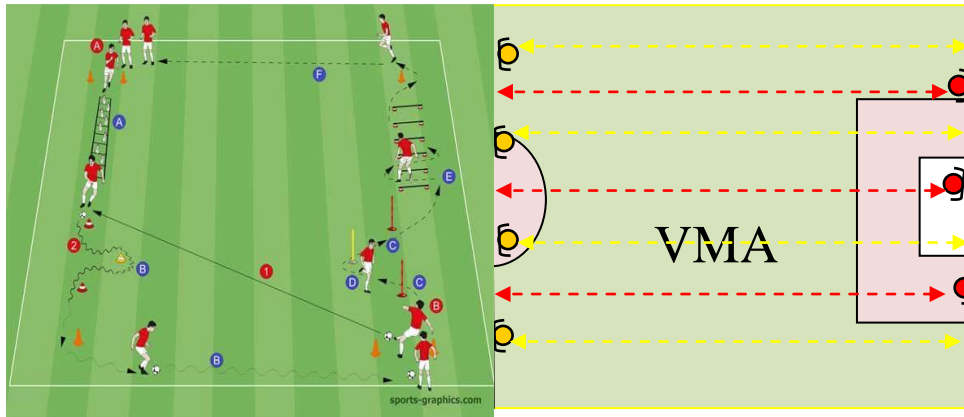
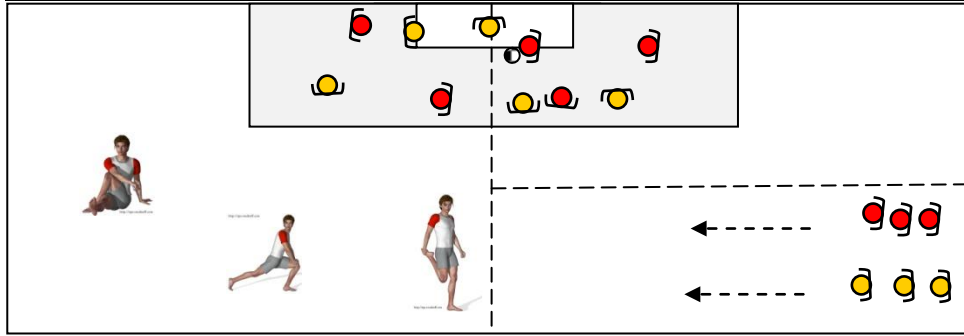
الهدف البدني :

تحسين الجري بالكرة .

الهدف المهاري :

./.

الهدف الخططي :



| المرحلة التحضيرية | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: | الشدة: |
|-------------------|--|--------|--------|
| | التسخين العام. | 15د | 50% |
| المرحلة الرئيسية | الإحماء الخاص: - داخل منطقة المرمى التمرير باليد ثم بالرجل . | المدة: | الشدة: |
| | تشكيل دائرة مع القيام بتمديدات عضلية . | 10د | 50% |
| | التمرين 01: VMA : في نصف الملعب تشكيل فوجين : العمل يكون 30/10 : | المدة: | الشدة: |
| | اذن 9 تكرارات في 3 مجموعات = 27 مرة الجري لمسافة 100 متر و الراحة النهائية 3 دقائق . | 30د | 75% |
| | التمرين 02: في نصف الملعب: تشكيل ورشتين لهما نفس العمل حيث: ينطلق A الجري على سلم الايقاع ، يستلم الكرة من C يجري بالكرة حول الأقماع B ثم ينطلق نحو النقطة C و يمرر الى Kحلته A ثم ينطلق slalom ثم passacher ثم جري خفيف. | 30 د | 80-90% |
| | التمرين 03: تشكيل فوجين : ينطلق لاعبان بالجري بالكرة نحو الأقماع عند الوصول عند القمع يوقفان الكرة ثم يقومان بالجري الجانبي PASSACHER ليتبادلان الكرة و هكذا و عند النهاية ينطلقان بالجري المتعرج حول الاعمدة . | 20 د | 80% |



15 دقائق

جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .

المرحلة الختامية

الصف: 20 U أوسط (JSSig)

المذكرة رقم: 03

هدف الحصة التدريبية

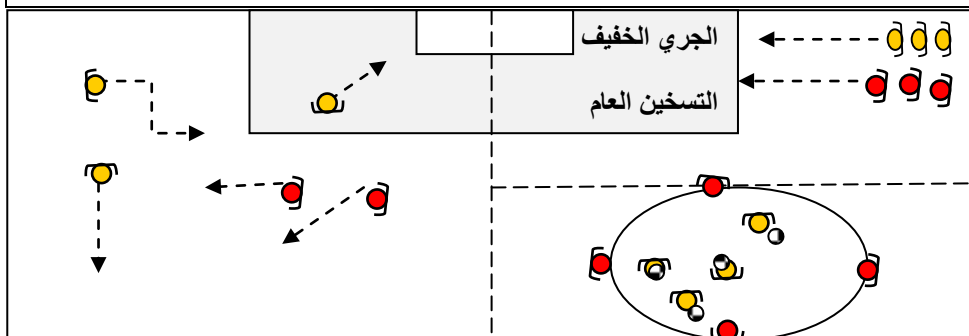
تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية

المدة: 90 د

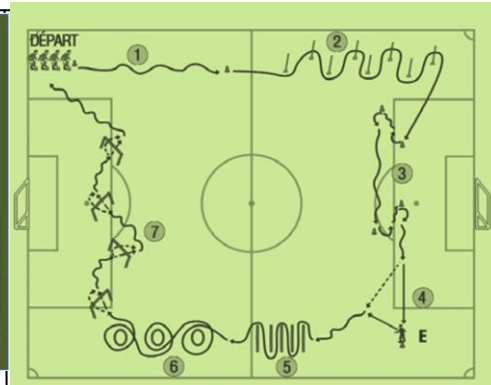
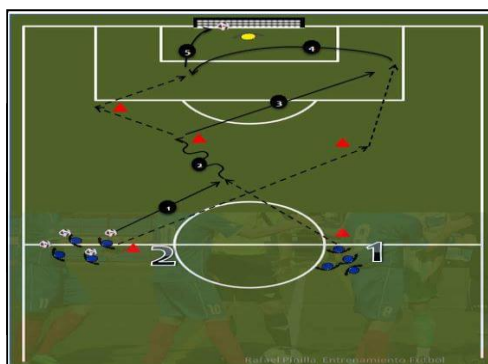
الحمل: فوق المتوسط

الوسائل:

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| الهدف البدني: | تحسين القدرة على تحمل الأداء الفردي . |
| الهدف المهاري: | تحسين المهارات الفردية |
| الهدف الخططي: | تحسين الاجراءات الخططية |



| | | | | | |
|--------|------|--------|-----|--|--------------------|
| المدة: | 10 د | الشدة: | 50% | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام | المرحلة التمهيدية: |
| المدة: | 20 د | الشدة: | 60% | | |
| المدة: | 20 د | الشدة: | 60% | الإحماء الخاص: - الجري بسرعة مع تغيير الاتجاه عند اعطاء الاشارة . تشكيل دائرة مع القيام بمختلف المهارات الفنية بالكرة و تمرير الكرة بشكل جيد. | المرحلة الرئيسية: |
| المدة: | 20 د | الشدة: | 75% | التمرين 01: تقسيم الفريق الى فوجين : فوج يقوم بتنطيط الكرة في وسط الملعب و فوج يقوم بالجري بالكرة وفق 7 ورشات حول الملعب . | |



1 c 1 - Intermittent 1' / 1''



| | | | | | |
|--------|------|--------|-----|---|-------------------|
| المدة: | 15 د | الشدة: | 75% | التمرين 02: في نصف الملعب: القيام بجملته تكتيكية حيث: 1 ينطلق بدون كرة و 2 يمرر الكرة نحو 1 و ينطلق في خلفه ليستقبل الكرة من 1 و يوزع نحو المرمى و 1 يسجل . | المرحلة الرئيسية: |
| المدة: | 15 د | الشدة: | 79% | التمرين 03: في مربع 10/10 متر و لاعب ضد لاعب و بوجود مرميين صغيرين و لاعبين على الجانب للارتكاز عليهما في محاولة للقيام بالصراع على الكرة و المحافظة عليها من خلال المهارات الفردية . | |
| المدة: | 15 د | الشدة: | 79% | | |

المدرّب: خالد روضان

1 c 1 avec 2 appuis (1 touche de balle pour les appuis)
Jeu sur 1 min / récup 1 min - Percuter, dribbler, contre-efforts...
Utilisation de l'appui pour les 1-2, appel contre-appel...
Veuillez utiliser des supports fonctionnels (4 ou 5)



10 دقائق

جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .

المرحلة الختامية

الصف: 20 U أوسط (JSSig)

المذكرة رقم: 04

هدف الحصة التدريبية

اعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصا.

المدة: 90 د

الحمل: أقل من الأقصى

الهدف البدني:

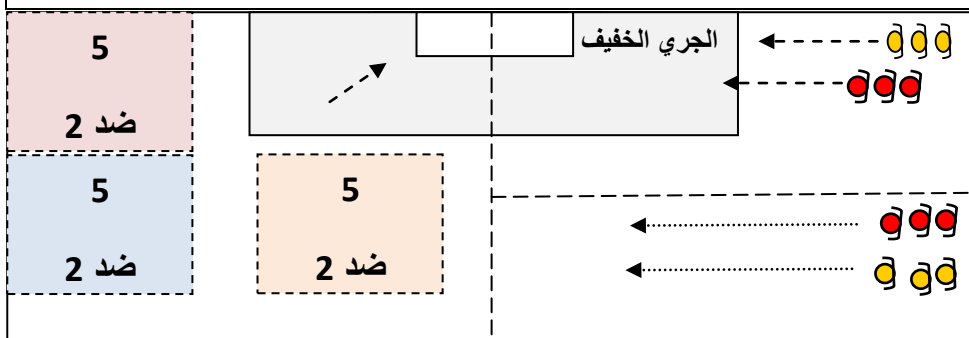
تنبيه عضلي .

الهدف المهاري:

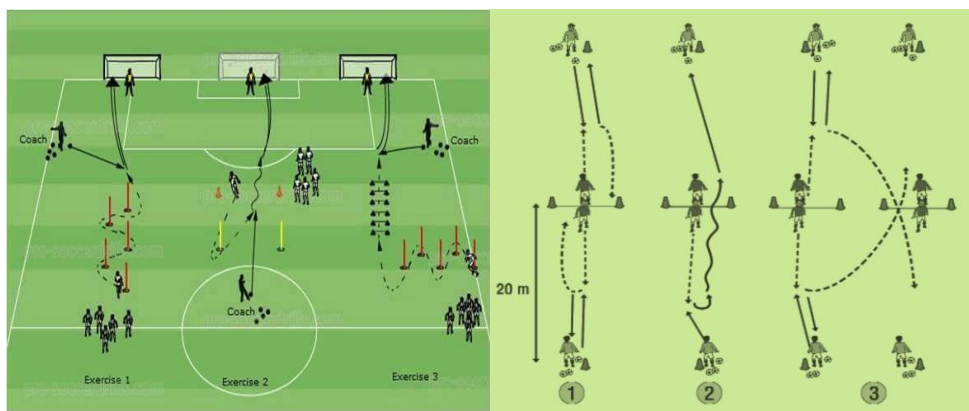
تحسين المهارات التقنية.

الهدف الخططي:

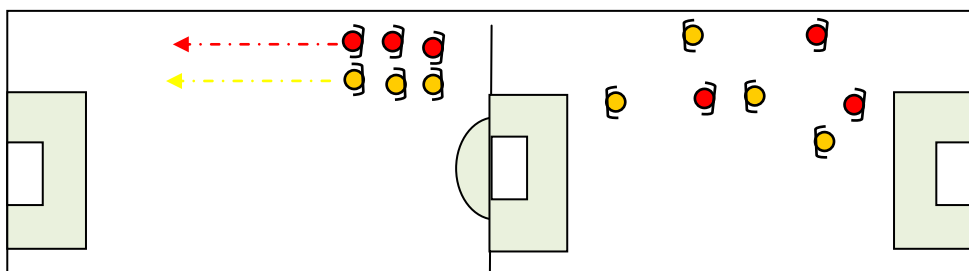
تحسين الاجراءات الخططية الهجومية .



| | | | |
|-------------------|--|-------------|------------|
| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: 10د | الشدة: 50% |
| | التسخين العام . | | |
| | الإحماء الخاص: تشكيل أفواج من 7 لاعبين و داخل مربع 8/8 القيام بلعبة 5 ضد 2 | المدة: 20 د | الشدة: 60% |

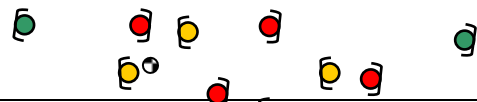


| | | | |
|------------------|---|-------------|---------------|
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01: عمل 30/30. تشكيل افواج من 4 لاعبين : 2 لاعبين في الوسط و 2 لاعبين متقابلين : الورشة 1: 2كرات التمرير بلمسة واحدة للكرة ، الورشة 2: التمرير و الجري بالكرة ، الورشة 3: تمريرة ثنائية مع تغيير الأماكن للاعبين الوسط. | المدة: 15 د | الشدة: 75% |
| | التمرين 02: في نصف الملعب: تشكيل 3 ورشات : الورشة 1: الجري المتعرج مع التسديد ، الورشة 2: الجري حول الشاحص مع التسديد ، SLALOM + القفز على الحواجز + التسديد. | المدة: 15 د | الشدة: 80-90% |



| | | | |
|--|------------------|-------------|------------|
| | التمرين 03: | المدة: 20 د | الشدة: 75% |
| | مباراة تطبيقية . | | |

المدرّب : خالد رضوان



10 دقائق

جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .

المرحلة الختامية

المدة : 90 د

الحمل : أقل من الأقصى

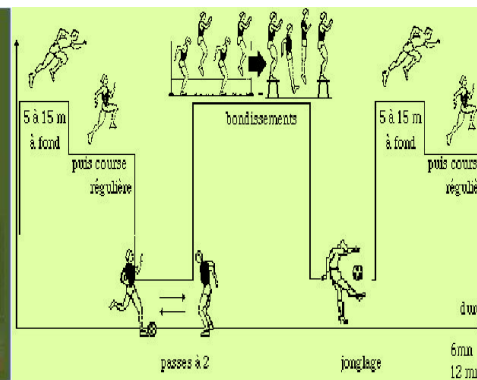
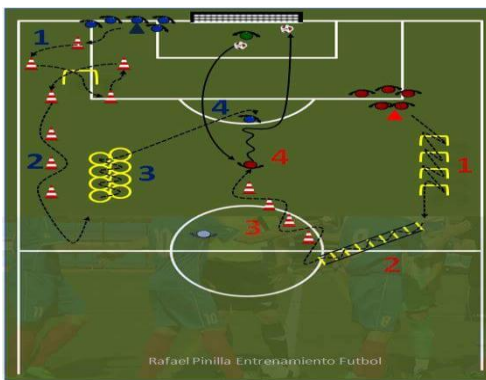
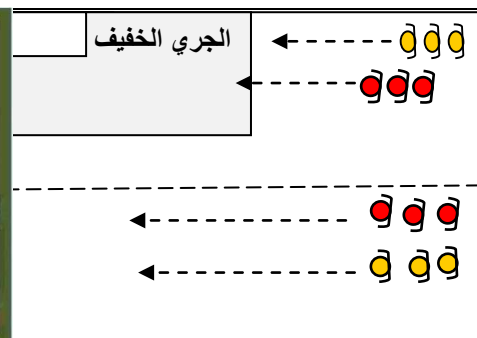
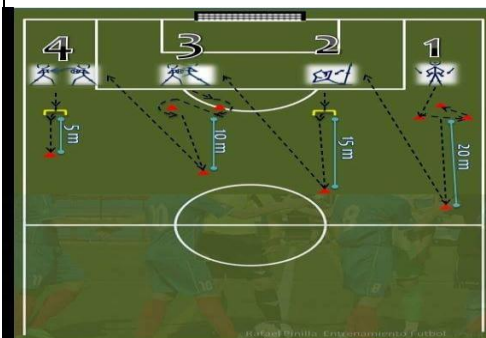
تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة

المذكرة رقم: 05

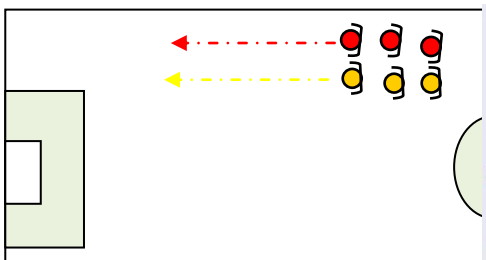
الصف : 20 U أو اسط (JSSig)

الوسائل:

| | |
|-----------------|---|
| الهدف البدني : | تحسين القوة المميزة بالسرعة من خلال التسديد . |
| الهدف المهاري : | تحسين المهارات التقنية |
| الهدف الخططي : | تحسين الاجراءات الخططية |



| | | | |
|-------------------|--|-------------|------------|
| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: 10د | الشدة: 50% |
| | -الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام | | |
| المرحلة الرئيسية | الإحماء الخاص: | المدة: 10 د | الشدة: 70% |
| | القيام بمختلف التمارين العضلية للتحضير للمرحلة الرئيسية . | | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01: 20/10 : يتكون التمرين من 10 ثانية عمل و 20 ثانية راحة ايجابية : | المدة: 12د | الشدة: 90% |
| | ينطلق اللعب يجري 15 متر جري عادي و عند وصوله الى الشاخص يقوم بقفز الغزال ثم التمرير ، و ينطلق أيضا بالقفز فوق الحواجز و الحبل المطاطي ثم التنطيط ، لينتهي الدورة بالجري و الجمل الاقصى . | | |
| | التمرين 02: تشكيل فوجين : الفوج 1: الجري المتعرج و القفز ثم الدفاع ، الفوج 2: القفز و الجري على السلم ثم المراوغة المدافع و التسديد . | المدة: 18 د | الشدة: 90% |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 03: تشكيل 3 أفواج : في مربع 50/30 متر و مرميين فريق في الارتكاز على محيط الملعب و فريقين في الداخل مع لمستين فقط للكرة العمل يكون 2د/2د . | المدة: 10 د | الشدة: 80% |



المدرّب : خالد رضوان



الصف: 20 وسط أواسط

المذكرة رقم: 06

هدف الحصة التدريبية

المدة: 120

الحمل: أقصى

تنمية القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري والخططي

الوسائل: شواخص - حواجز - كرات قدم - أقمصة - حلقات - أعمدة + les cordes

دفع البدني :

تنمية القوة المميزة بالسرعة .

الهدف المهاري :

تحسين بعض المهارات الفنية .

الهدف الخططي :

تطوير تركيبات الهجوم .

المرحلة التمهيدية

الإحماء العام :

- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا .

الشدة:

60%

المدة:

20 دقيقة

الإحماء الخاص :

- احماء خاص بالكرة 3 في كرة:

الشدة:

75%

المدة:

10 دقيقة

التمرير + تسخين الأطراف السفلية.

- الاحساس بالكرة لمختلف أعضاء الجسم .

➤ التمرين 01:

تقسيم الفريق الى 06 أفواج : العمل في الورشات :

الشدة:

90%

المدة:

60 دقيقة

1: القفز + الجري بسرعة ، 2: الصراع على الكرة 1 ضد 1 ، 3: التسديد في المرمى .

4: القفز بالحبل ، 5: PASSACHER ، 6: الجري مع تغيير الاتجاه + القفز .

➤ التمرين 02:

04 في كرة :

الشدة:

80%

المدة:

10 دقيقة

عمل تقني تكتيكي بالتمرير و بلمسة واحدة للكرة لتحسين دقة التمرير نحو الزميل .

➤ التمرين 03:

في نصف الملعب:

الشدة:

80%

المدة:

10 دقيقة

القيام بجملة تكتيكية للتنسيق بين منصب كل لاعب .

المرحلة الرئيسية

المرحلة الختامية

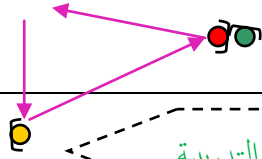
جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .

10 دقائق



المدة : 90د

الحمل : فوق المتوسط



هدف الحصة التدريبية

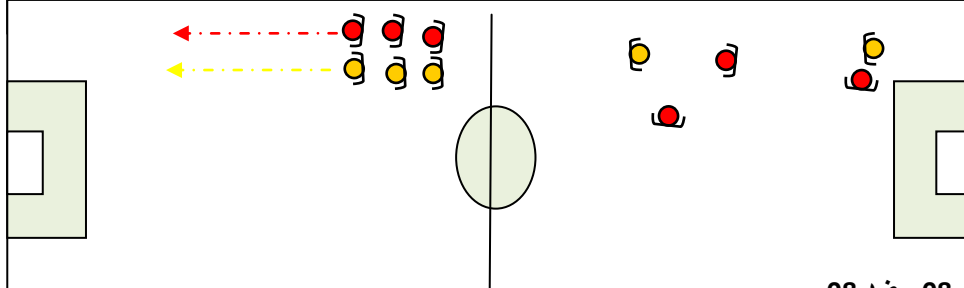
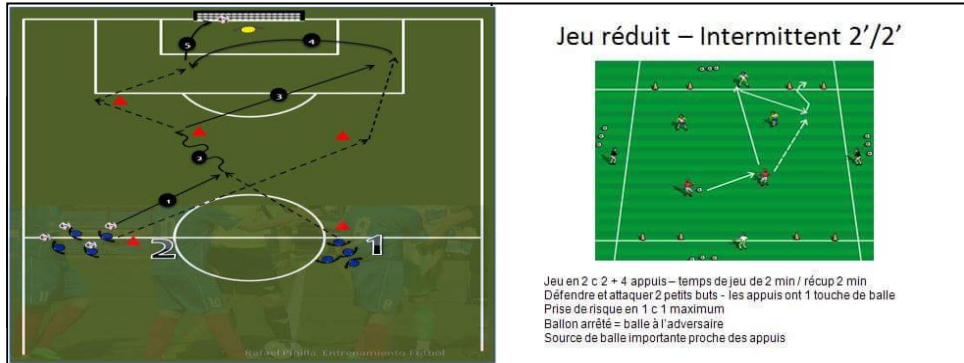
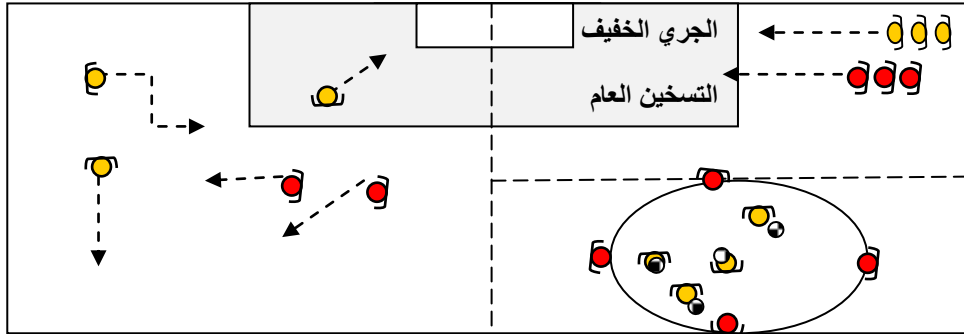
تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصاة .

المذكرة رقم: 07

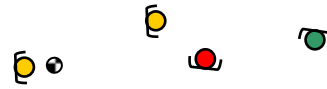
الصف : 20 U أواسط (JSSig)

| | |
|-----------------|---|
| الهدف البدني : | تحسين الرشاقة الخاصة و التوافق مع الكرة . |
| الهدف المهاري : | تحسين التحكم في الكرة و السيطرة عليها . |
| الهدف الخططي : | تحسين بعض الاجراءات الخططية . |



| | | | |
|--|-------------|------------|--------------------|
| الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: 10د | الشدة: 50% | المرحلة التمهيدية: |
| - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية .مع التسخين العام | | | |
| الإحماء الخاص: - الجري بسرعة مع تغيير الاتجاه عند اعطاء الإشارة . | المدة: 20 د | الشدة: 60% | المرحلة |
| تشكيل دائرة مع القيام بمختلف المهارات الفنية بالكرة و تمرير الكرة بشكل جيد. | | | |
| التمرين 01: | المدة: 15 د | الشدة: 75% | |
| 2 ضد 2 في مربع 10متر / 10متر : التمرير و التحكم في الكرة بالاعتماد على لاعبي الارتكاز وذلك من خلال لمستين فقط للكرة مع التسجيل في أحد المرمى الصغير. | | | المرحلة |
| التمرين 02: | المدة: 15 د | الشدة: 77% | |
| القيام بجمله من التمريرات التكتيكية و التسجيل في المرمى . | | | |
| التمرين 03: | المدة: 20 د | الشدة: 79% | |
| في نصف الملعب: مقابلة 8 ضد 8 و الحفاظ على الكرة لأطول وقت . | | | |

المدرّب : خالد رضوان



الصف: 20 أواسط (JSSig)

المذكرة رقم: 08

هدف الحصة التدريبية

تحسين المهارات التقنية و الاجراءات الخطئية

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصه.

المدة: 90 د

الحمل: أقل من الأقصى

الهدف البدني:

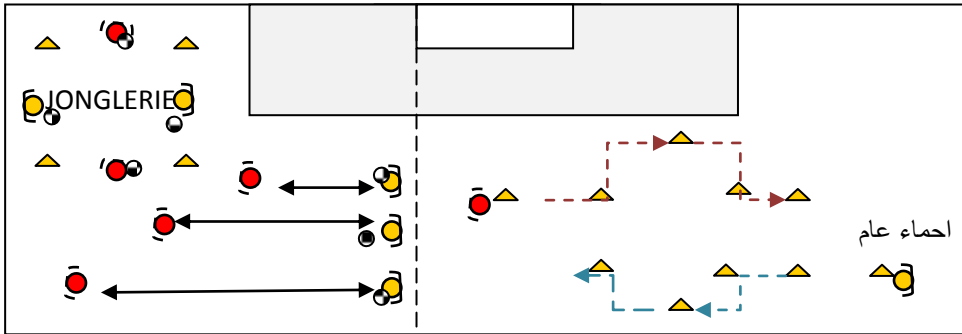
تحسين القوة المميزة بالسرعة من خلال التسديد .

الهدف المهاري:

تحسين المهارات التقنية

الهدف الخطئي:

تحسين الاجراءات الخطئية



احماء عام



المرحلة التمهيدية:

الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا .

المدة:

15 د

الشدة:

60%

--حركات تسخينية لتقادي الاصابات .

المدة:

15 د

الشدة:

65%

الإحماء الخاص: - احماء خاص بالكرة .

-تنطيط الكرة مع التحرك .

المرحلة

التمرين 01: تقسيم الفريق الى 03 أفواج: الفوج A: ينطلق اللاعب بالكرة حول الأقماع ثم التصويب في المرمى، الفوج B يمرر نحو اللاعب الذي سدد من A ثم يعيد له الكرة ليسدد في المرمى. الفوج C يمرر للاعب من فوج A ويعيدها له ليعمل توزيعه .

المدة:

20 د

الشدة:

85-90%

التمرين 02: تقسيم الفريق الى فوجين A, B: الجري المتعرج حول الأقماع + تمريرة ثنائية+ التسديد في المرمى .

المدة:

15 د

الشدة:

88%

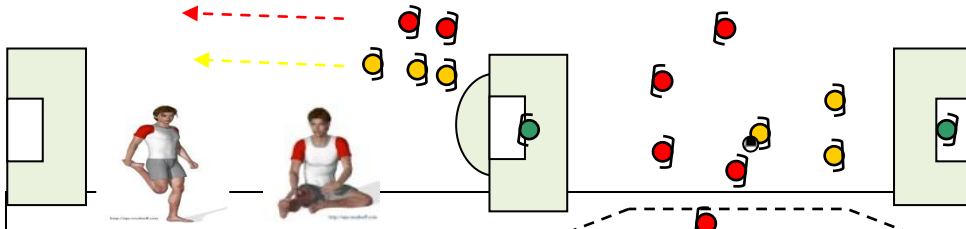
التمرين 03: تقسيم نصف الملعب الى نصفين :كل منطقة خاصة لكل فريق في محاولة

المدة:

الشدة:

ZONE 01





| | | |
|----------|------|--|
| 75% | 15 د | الحفاظ على الكرة في منطقة الخصم . |
| 10 دقائق | | المرحلة الختامية جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . |

المذكرة رقم: 09

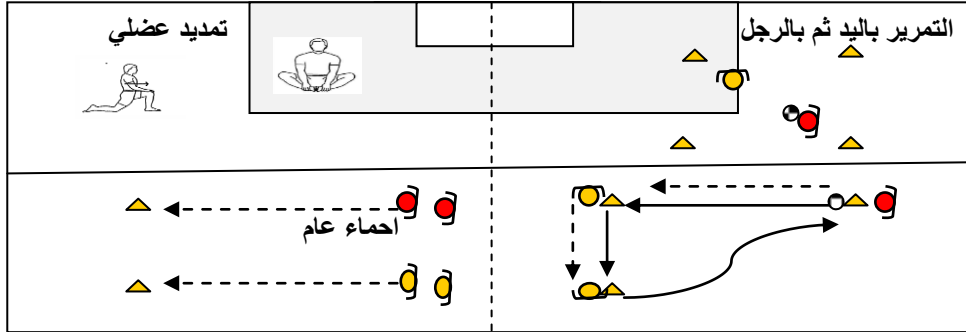
الصنف : 20 وسط (JSSig)

المدة : 90 د
الحمل : أقل من الأقصى

تحسين المهارات التقنية حسب مواقع اللعب المختلفة

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصه - حواجز - اعمدة .

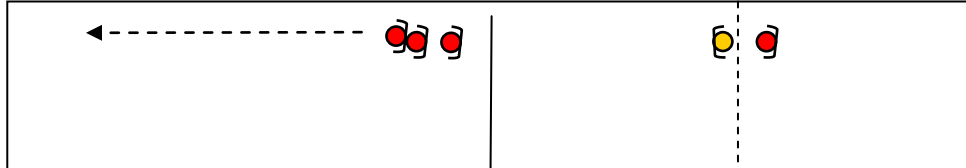
| | |
|-----------------|---|
| الهدف البدني : | تحسين السرعة و الرشاقة . |
| الهدف المهاري : | تحسين بعض النقااص لبعض المهارات الفردية. |
| الهدف الخططي : | تطوير اسلوب اللعب الفردي لبعض مواقع اللعب |



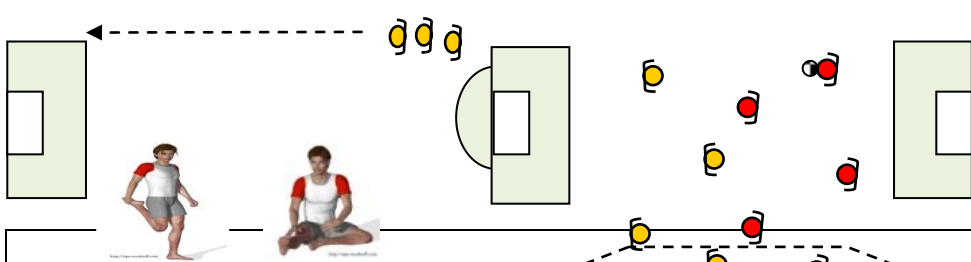
| | | | |
|--|--------|--------|-------------------|
| الإحماء العام:- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: | الشدة: | المرحلة التمهيدية |
| تقطن عضلي عام . | 10 د | 60% | |
| الإحماء الخاص:- احماء خاص بالكرة . | المدة: | الشدة: | المرحلة التمهيدية |
| تمديد عضلي . | 15 د | 65% | |



| | | | |
|---|--------|--------|-------------------|
| التمرين 01: تقسيم الفريق الى فوجين : المدرب يمرر الكرة في الوسط و ينطلق كل لاعب من كل فوج للصراع على الكرة ، حامل الكرة يحاول تسجيل هدف في مرمى الفوج الاخر و الثاني يدافع عن مرماه . | المدة: | الشدة: | المرحلة التمهيدية |
| التمرين 02: نفس التقسيم السابق : لكن في هذا التمرين العمل يكون مدمج ببعض تمارين السرعة و القوة و الرشاقة + الصراع على الكرة و الجري المتعرج مع التسديد كما هو مبين في الشكل . | 20 د | 80-93% | |
| التمرين 03: | المدة: | الشدة: | |



المدرّب : خالد رضوان



| | | |
|----------|------|---|
| 77% | 10 د | في نصف الملعب و بنفس التشكيل السابق و بوجود مرمرين : القيام بمباراة تطبيقية احراز الهدف يكون عن طريق الرأس و تواجه جميع الفريق في منطقة الخصم . |
| 10 دقائق | | المرحلة الختامية جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . |

المدّة : 90 د
الحمل : فوق المتوسط

الهدف البدني : تحسين سرعة اللعب بالكرة .

الهدف المهاري : تحسين التحكم في الكرة .

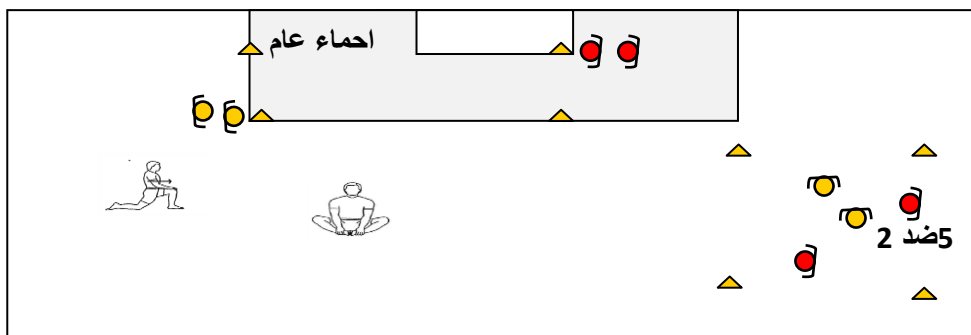
الهدف الخططي : تحسين اللعب الجماعي .

المذكورة رقم: 10 (JSSig) أوسط

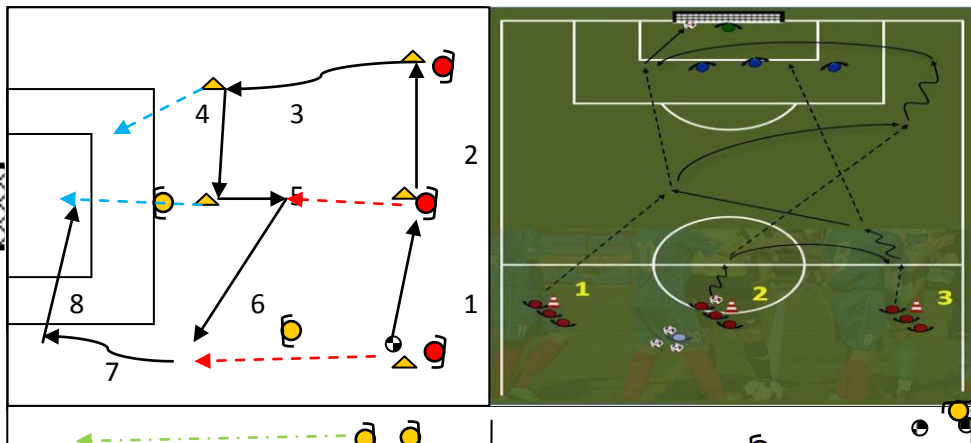
الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصّة.

الهدف الحصة التدريبية

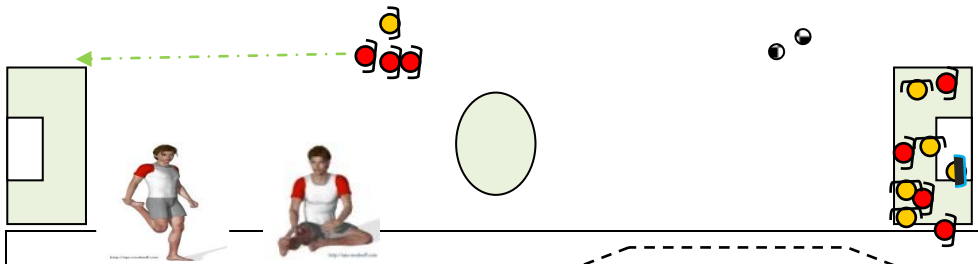
تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها



| | | |
|--|--------------|------------|
| الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدّة: 20 د | الشدة: 60% |
| تحسين التركيز عند اللاعب . | | |
| الإحماء الخاص: - حركات تسخينية لتفادي الاصابات . | المدّة: 10 د | الشدة: 60% |
| تمديد عضلي . | | |



| | | |
|---|--------------|------------|
| التمرين 01: | المدّة: 20 د | الشدة: 75% |
| تحسين و تطوير اللعب الثنائي . | | |
| تحسين و تطوير اللعب الثلاثي . | | |
| التمرين 02: | المدّة: 20 د | الشدة: 75% |
| تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي . | | |
| التمرين 03: | المدّة: | الشدة: |



| | | |
|----------|------|---|
| 75% | 10 د | تحسين الهجوم و الدفاع عن المرمى من خلال الركنيات و الضربات الحرة المباشرة . |
| 10 دقائق | | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . |

المدة: 90د
الحمل: أقل من الأقصى

هدف الحصة التدريبية

عمل تقني تكتيكي

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصه - حواجز - اعمدة + حلقات.

الصف: 20 أواسط (JSSig) المذكرة رقم: 11

| | |
|----------------|---------------------------------|
| الهدف البدني: | تحسين الرشاقة العامة و الخاصة . |
| الهدف المهاري: | تحسين الجانب المهاري . |
| الهدف الخططي: | تحسين بعض خطط اللعب . |

تمديد عضلي

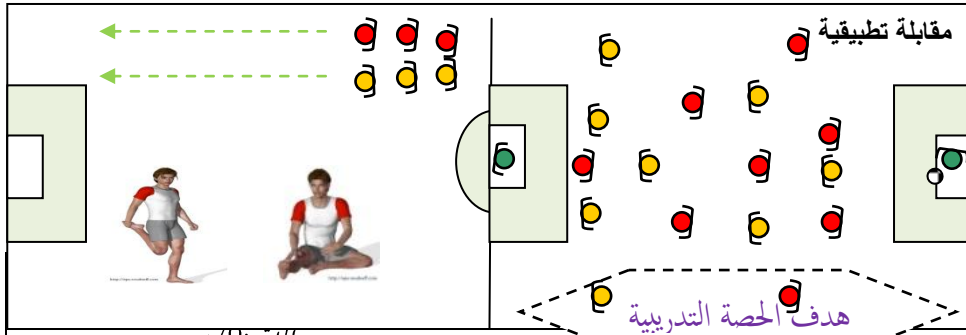
الجري

احماء عام

| | | |
|--|------------|------------|
| الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: 10د | الشدة: 60% |
| -تنشيط الدورة الدموية . + احماء عام مع تمديدات عضلية . | | |
| الإحماء الخاص: -احماء خاص بالكرة 3 في كرة . | المدة: 10د | الشدة: 70% |
| -الاحساس بالكرة لمختلف أعضاء الجسم . | | |



| | | |
|---|-------------|------------|
| التمرين 01: تقسيم الفريق الى 4 أفواج و كل فوجين في ورشة على شكل دائرة تتكون من عدة تمارين مهارية و بدنية العمل يكون ب: 15/15 و كما هو موضح | المدة: 20 د | الشدة: 85% |
| التمرين 02: تقسيم الفريق الى فوجين A; B: ينطلق A بالكرة و كذلك B بدون كرة، يمرر A الى B في النقطة أ و يعيدها ل A، و ينطلق B الى النقطة ب و كذلك بتمريرة ثنائية مع A ثم ينطلق B الى النقطة ج ليبتظر الكرة من A و يمررها له بين المدافعين ثم يسجل . | المدة: 20 د | الشدة: 90% |



المدة: >70

الحمل: خفيف

تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية

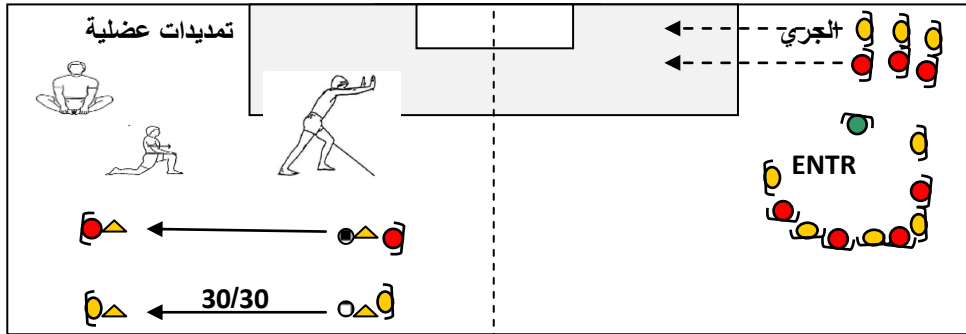
الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصه - حواجز - اعمدة - حلقات.

| | | | |
|----------|--------|---|------------------|
| الشدة: | المدة: | مباراة تطبيقية لتصحيح بعض الأخطاء والتركيز على التمريرات البينية و الثنائية . | التمرين 03: |
| 75% | 20 د | | |
| 10 دقائق | | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | المرحلة الختامية |

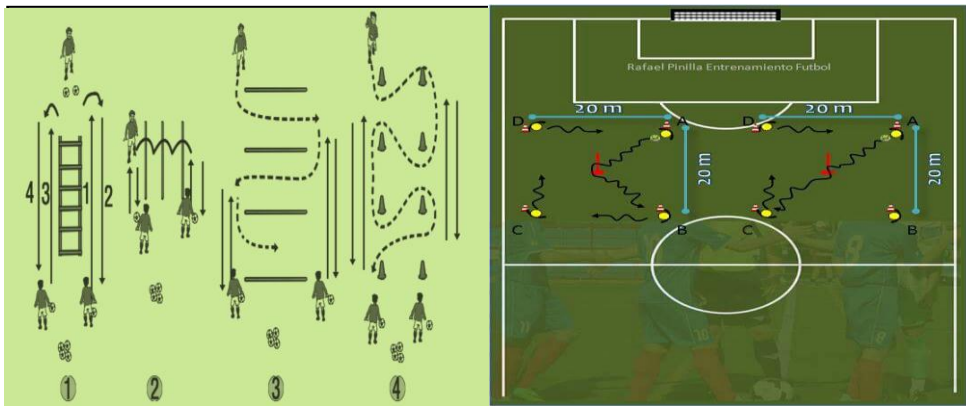
المذكرة رقم: 12

الصف: 20 U أوسط (JSSig)

| | |
|----------------|-----------------------|
| الهدف البدني: | الاسترجاع . |
| الهدف المهاري: | تطوير الجانب المهاري. |
| الهدف الخططي: | ./. |



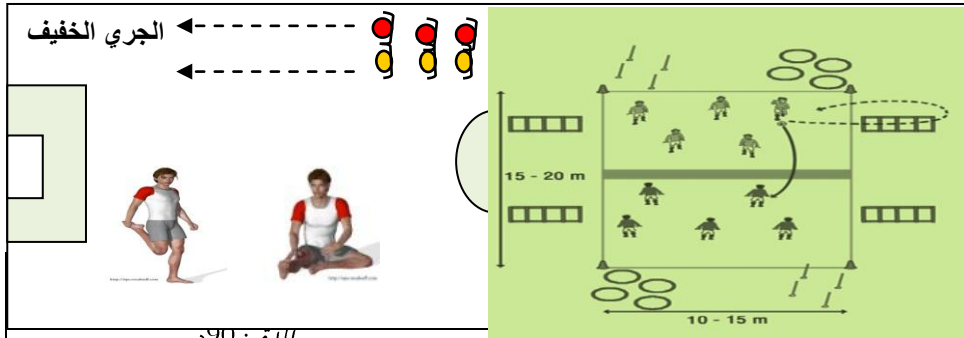
| | | | |
|--------|--------|--|-----------------------------------|
| الشدة: | المدة: | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية . | المرحلة التمهيدية: |
| 50% | 10 د | | |
| الشدة: | المدة: | الإحماء الخاص: - تمديد عضلي . | - استقبال و تمرير الكرة بشكل جيد. |
| 60% | 10 د | | |



| | | | |
|--------|--------|--|---------|
| الشدة: | المدة: | التمرين 01: في مربع 20/20 متر ينطلق كل لاعب بالكرة و ذلك بالقيام بالجري المتعرج حول الأقماع و القيام بمختلف مهارات الجري بالكرة باخل القدم و خارج القدم و غيرها ... العمل يكون: 30/30. | المرحلة |
| 74% | 10 د | | |
| الشدة: | المدة: | التمرين 02: في 4 ورشات و كل ورشة ب 3 لاعبين للقيام بمختلف التمريرات . | |
| 79% | 15 د | | |

[Tapez un texte]

المدرّب: خالد رضوان



| | | |
|----------|--------|--|
| الشدة: | المدة: | التمرين 03: |
| 70% | 15د | لعبة كرة الطائرة تتكون من فريقين كل فريق يتكون من 5 لاعبين يمكن للاعب أن يلمس الكرة مرتين و الفريق 3 لمسات للكرة و يجب تجنب سقوط الكرة في الأرض. |
| 10 دقائق | | المرحلة الختامية |
| | | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . |

المذكورة رقم: 13

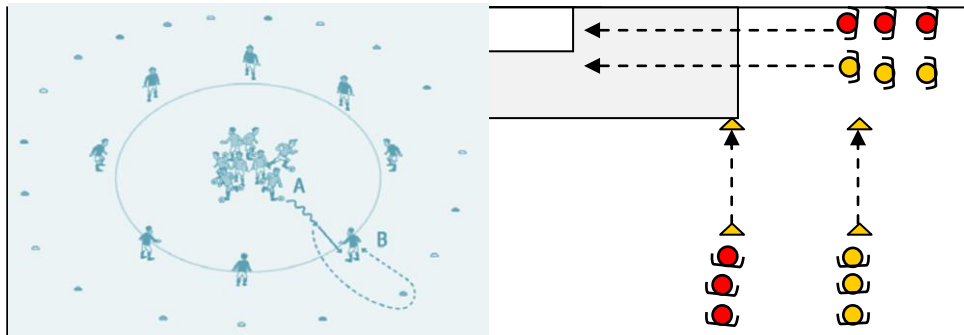
الصف: 20 U أوسط (JSSig)

الحمل: متوسط

تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

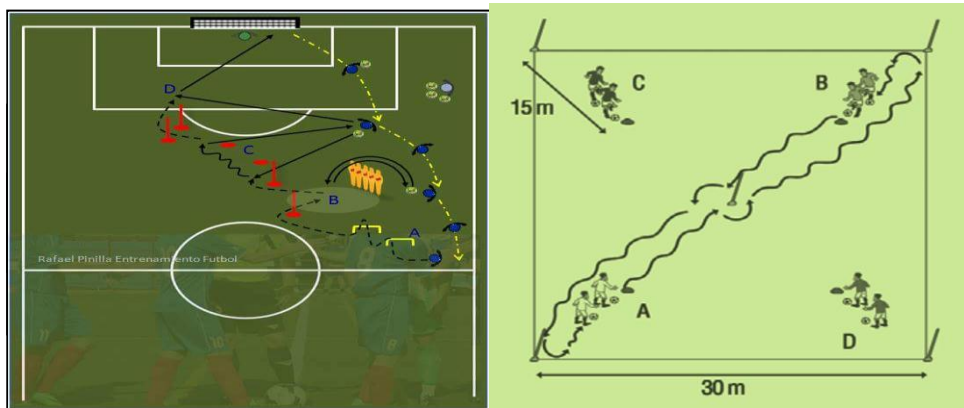
الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصه - حواجز - اعمدة.

| | |
|----------------|-------------------------|
| الهدف البدني: | استرجاع |
| الهدف المهاري: | تحسين التحكم في الكرة . |
| الهدف الخططي: | ./. |



| | | |
|--------|--------|---|
| الشدة: | المدة: | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . |
| 60% | 10د | -الجرى لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام |
| الشدة: | المدة: | الإحماء الخاص: تقسيم الفريق الى فوجين A ; B : مع تشكيل دائرة فوج A داخل الدائرة و B على المحيط العمل يكون 15/15 القيام بمختلف مهارات الجري بالكرة + التنطيط . |
| 70% | 20د | |

المرحلة التمهيدية

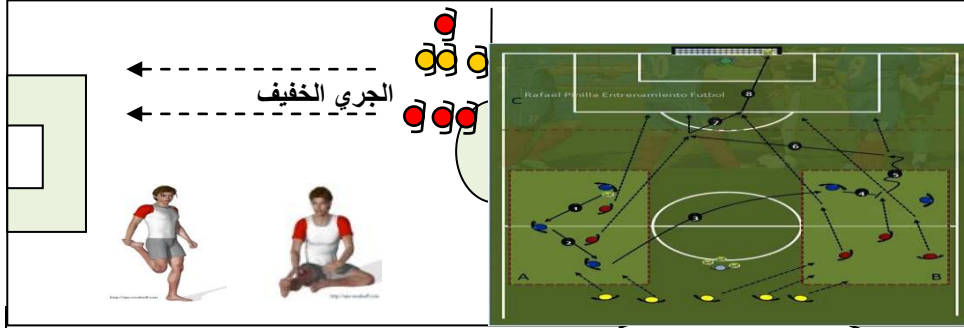


| | | |
|--------|--------|--|
| الشدة: | المدة: | التمرين 01: تشكيل 4 أفواج في مربع 30/ 30 متر كل فوج يتكون من 3 لاعبين يقوم كل لاعب بالجرى بالكرة نحو العمود أي الوسط ثم يعود الى نقطة الانطلاق . |
| 70% | 10د | |
| الشدة: | المدة: | التمرين 02: تقسيم الفريق الى فوجين لديهم نفس العمل حيث : ينطلق اللعب بالقفز ثم الجري بين الاعمدة ثم القيام بتمريرة ثنائية مع الزميل ثم استقبال الكرة و التسديد . |
| 79% | 20د | |

المرحلة

[Tapez un texte]

المدرّب: خالد رضوان



| | | |
|----------|--------|---|
| الشدة: | المدة: | التمرين 03: تقسيم الفريق الى 3 أفواج فوج 03 في الاحتياط : 3 ضد 2 داخل مربع 15/15 متر عند الاشارة يدخل لاعبين من الاحتياط مع كل مجموعة و عند اتمام 10 تمريرات صحيحة ينطلق لاعب بالكرة للقيام بالتوزيع و الاخرين نحو المرمى للهجوم و الدفاع . |
| 75% | 20 د | |
| 10 دقائق | | المرحلة الختامية جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . |

المدة : 80 د

الحمل : فوق المتوسط

هدف الحصة التدريبية

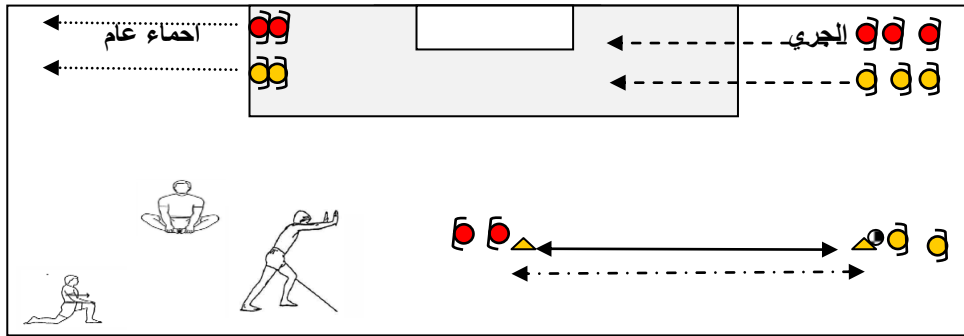
تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصعة.

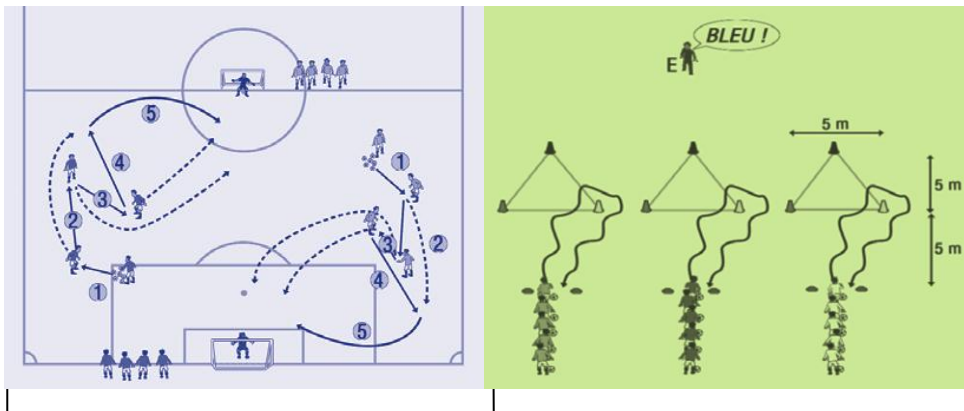
| | |
|-----------------|----------------------------|
| الهدف البدني : | استرجاع . |
| الهدف المهاري : | تحسين التوزيع نحو المرمى . |
| الهدف الخططي : | تحسين اللعب على الأجنحة . |

الصنف : 20 U أواسط (JSSig)

المذكورة رقم: 14

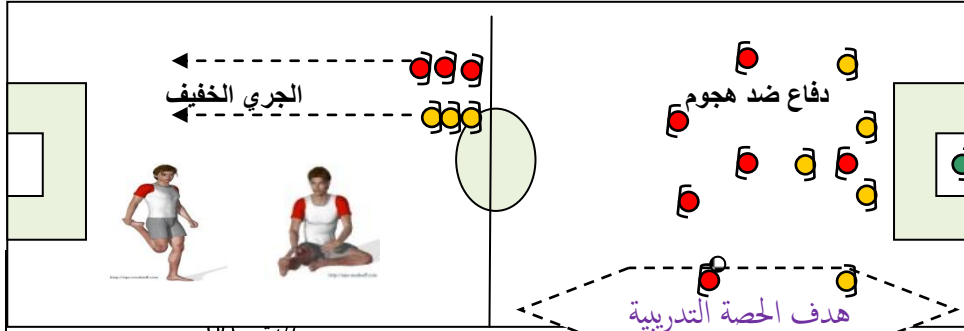


| | | |
|--------|--------|---|
| الشدة: | المدة: | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . |
| 60% | 10 د | - تفطن عضلي عام . |
| الشدة: | المدة: | الإحماء الخاص: - احماء خاص بالكرة . |
| 70% | 15 د | - تمديد عضلي . |



| | | |
|--------|--------|--|
| الشدة: | المدة: | التمرين 01: لعبة الألوان: تشكيل 03 أفواج ، أمام كل فوج أقماع على شكل مثلث و مختلفي الألوان ، عند اعطاء الاشارة من المدرب ينطلق اللاعب بالجري بالكرة. |
| 80% | 10 د | |
| الشدة: | المدة: | التمرين 02: القيام بجملته تكتيكية تنتهي بالتسجيل في المرمى لكن مع وجود مدافع |

| | | |
|----------|--------|---|
| 75% | 20 د | لكن التركيز يكون أكثر على التوزيعات نحو منطقة المرمى . |
| الشدة: | المدة: | <u>التمرين 03:</u> |
| 75% | 15 د | دفاع ضد هجوم مع بقاء المدافعين بمنطقتهم و على المهاجمين إيجاد الحل للقيام بالتوزيع و التسجيل لمدة 30/30 . |
| 10 دقائق | | المرحلة الختامية جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . |

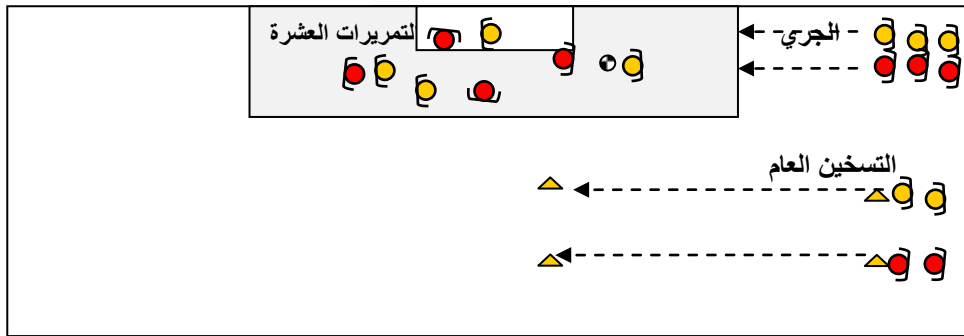


| | |
|--------------|--|
| المدة: 90 د | عمل تقني تكتيكي |
| الحمل: متوسط | الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصا - أعمدة. |

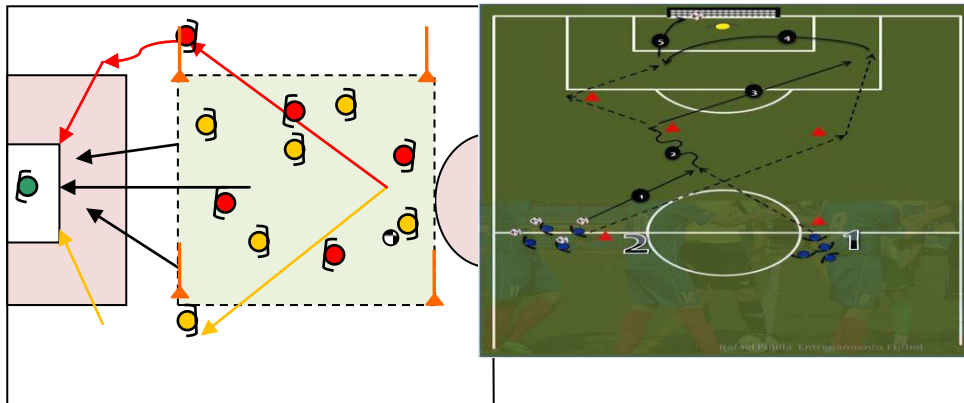
المذكورة رقم: 15

الصنف: 20 أواسط (JSSig)

| | |
|----------------|---|
| الهدف البدني: | استرجاع. |
| الهدف المهاري: | تحسين دقة التمرير و التسديد . |
| الهدف الخططي: | تحسين العمل الجماعي وفق التمرکز الجيد في الملعب |

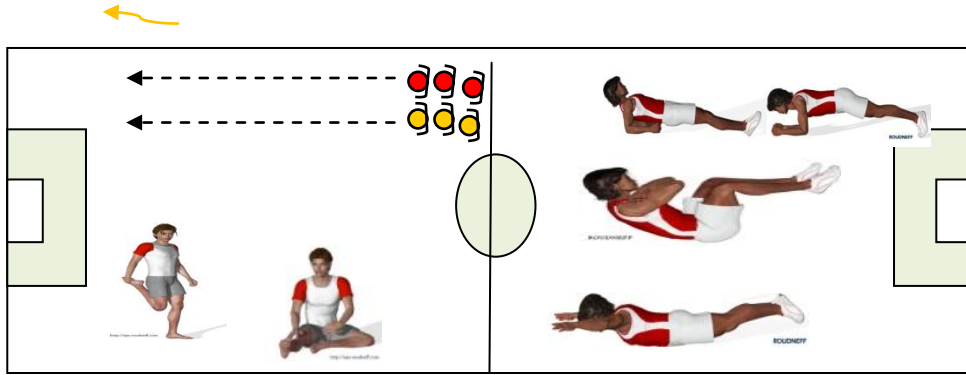


| | | |
|--|--------|--------|
| الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | المدة: | الشدة: |
| - تفتن عضلي عام . | 10 د | 60% |
| الإحماء الخاص: | المدة: | الشدة: |
| التمريرات العشرة باليدين ثم بالرجلين في منطقة المرمى . | 10 د | 70% |



| | | |
|--|--------|--------|
| التمرين 01: | المدة: | الشدة: |
| تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي مع التأكيد على التوزيع نحو المرمى . | 15 د | 80% |
| التمرين 02: | المدة: | الشدة: |
| الحفاظ على الكرة في المساحة الضيقة و عند الإشارة التمرير في الأجنحة و التسجيل و الدفاع عن المرمى، 05 ضد 05 . | 15 د | 77% |

المدرّب: خالد رضوان



| | | | |
|----------|--------|--|------------------|
| الشدة: | المدة: | التمرين 03: اجراء تنبيهات عضلية عن طريق عمل فوسفوري: | |
| 75% | 10 د | 20/10 الجري بسرعة 5 مرات من الوقوف . + 20/10 الجري بسرعة 5 مرات من الجلوس + 20/10 تمارين البطن المضخة 8 مرات . . | |
| 10 دقائق | | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | المرحلة الختامية |