

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم : تدريب رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني

### العنوان:

تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين القدرة  
الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة)

بحث تجريبي أجري على الناشئين لولاية مستغانم

تحت إشراف الدكتور:  
د/ ميم مختار

من إعداد الطالبة:  
حرمة أسماء

### لجنة المناقشة:

- أ. بلكل منصور ..... رئيسا
- أ. جعدم بن ذهيبة ..... عضوا
- أ. ميم مختار ..... مشرفا

السنة الجامعية: 2016/2015

## إهداء

إلى نبع الحنان إلى من تشاركني فرحتي وحزني إلى بر الأمان أمي العزيزة التي أتمنى لها الشفاء العاجل.

إلى الذي يحترق من أجل أن يغير لي درب حياتي إلى الذ رباني أحسن تربية وعلمي وكان يزيد من عزيمتي أبي العزيز.

إلى كل إخوتي فيصل - عبد الاله - إلياس

وأخواتي: خليفة وفاطمة الزهراء ومنصورية

إلى كل صديقات صارة وسامية وأحلام وعائشة والكتكوتة الصغيرة ندى - كحلة وخديجة

إلى خالاتي وعماتي

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

نشكر الله عز وجل على الصحة والعافية؛ ونسأله العفو راجلين قبول كل عمل فيه خير للعباد وأن يجعل عملنا هذا علما نافعا لا ينقطع إلى يوم الدين.

وننتقدم بالشكر الى كل معلم إحترف ليعلم الغيرولا يبخل ويدخر جهدا لا يصلح العلم والمعرفة؛وأنتقدم بالشكروالتقدير إلى الأستاذ الدكتور "ميم مختار" الذي تابع وحرص على إنجاح هذا العمل المتواضع.

كما لا أنسى أن أرف كل الإحترام والتقدير إلى السادة الأساتذة والدكاترة خاصة الأستاذ الدكتور مقدس مولاي والأستاذ رياض الراوي والأستاذ الدكتور "كوتشوك سيدأحمد" على توجيهاتهم القيمة والتشجيع المتواصل لمتابعة العمل والدراسة طيلة فترة التكوين وإنجاز المذكرة، كما لا انسى الأستاذ بن قناب.

ونخص بالشكر أيضا لجنة المناقشة التي حرصت على إثراء الموضوع بمجموعة من الملاحظات الهادفة والتي سوف تأخذها الطالبة الباحثة بعين الإعتبار مستقبلا وفي الأخير نتوجه بالشكر إلى دفعة ماستر 2015\_2016

والى كل طالب في كلية التربية البدنية والرياضية والذين شاركونا فرحة التخرج.

واخر دعوانا الحمد لله رب العلمين.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

عنوان الدراسة: تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسينا لقدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 17 سنة)

تهدف الدراسة إلى تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم.

حيث جاءت فرضيات البحث على النحو التالي:

1-التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر إيجابيا عاى تحسين القدرة الهوائية.

تمثلت عينة البحث في 18 لاعب كرة القدم من ولاية مستغانم (ترجي مستغانم) وأختيرت بطريقة مقصودة وللتحقق من هذه الفرضيات إستخدمنا مجموعة من الأدوات البحثية المتمثلة في الإستمارة وبرنامج تدريبي وإختبارات تجريبية تمثلت في القدرة الهوائية؛القوة؛السرعة

وإعتمدت الدراسة الميدانية على مجموعة إجراءات يمكن تلخيصها فيما يلي:

إجراء إختبارات تجريبية في برنامج التدريب الفتري مرتفع الشدة.

وبعد معالجة النتائج الإحصائية وتحليل البيانات المتحصل عليها ومناقشة الفرضيات توصلنا إلى النتائج التالية:

نستج أن البرنامج المقترح في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يقوم بتطوير القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

وأوصي بضرورة إستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في برامج تدريب لما لها من تأثير إيجابي في تنمية القوة والسرعة لدى هذه الفئة.

Cette étude explore de l'entraînement par intervalle training de forte intensité sur l'amélioration de la capacité aérobic chez les footballeurs de – 17 ans

Ne de départ était que le type d'entraînement (intervalle training) améliore la capacité aérobic. Un échantillon de 18 joueurs (17ans) de l'équipe ESM

Ont pris part volontairement a notre expérience nous avons utilise le test de (capacité aérobic, la force, la vitesse)

Les résultats ont montrés que le programme de l'entraînement par intervalle intensité élevé améliore sensiblement la capacité aérobic des footballeurs.

Cette étude recommande les entrainements par intervalle avec intensité élevée qui permet ainsi l'amélioration de la force et de la vitesse chez la catégorie U17

ثانيا: قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
84	يمثل ثبات وصدق الإختبارات البدنية والمهارية	01
95	يوضح نتائج الإختبار 40 م القبلي والبعدي	02
97	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار ذهاب وإياب للقدرة الهوائية	03
99	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار القوة الانفجارية	04

ثانيا: قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
91	شكل بياني يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث	01
93	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في إختيار ليجي ذهاب وإياب	02
95	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينة البحث في إختبار القوة الانفجارية	03



# الفهرس

- ❖ بسملة.....
- ❖ كلمة الشكر والتقدير ..... أ.
- ❖ إهداء ..... ب.
- ❖ قائمة الجداول والأشكال..... ج.

## التعريف بالبحث والدراسات المشاهدة:

- 1- مقدمة البحث..... 2.
- 2- الإشكالية..... 4.
- 3- أهداف البحث..... 6.
- 4- فرضيات البحث ..... 6.
- 5- أهمية البحث ..... 7.
- 6- التعريف بمصطلحات البحث ..... 7.
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة ..... 9.

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: متطلبات لاعبي كرة القدم والمراهقة

- تهيد ..... 20.
- 1-1 نبذة تاريخية في كرة ..... 21.
- 2-1 تعريف كرة القدم ..... 21.
- 3-1 قوانين كرة القدم ..... 22.

- 25..... 4-1 طرق الإعداد البدني
- 25..... 1-4-1 طريقة التدريب الفكري
- 25..... 1-1-4-1 نبذة تاريخية عن التدريب الفكري
- 25..... 2-1-4-1 تعريف التدريب الفكري
- 26..... 3-1-4-1 التدريب الفكري من الناحية الفسيولوجية
- 27..... 4-1-4-1 خصائص الحمل أثناء التدريب الفكري
- 28..... 5-1-4-1 أنواع التدريب الفكري
- 28..... 1-5-1-4-1 تقسيم من حيث توقيت الأداء
- 29..... 2-5-1-4-1 تقسيم من حيث توعية النشاط الممارس
- 29..... 3-5-1-4-1 تقسيم من حيث الشكل
- 30..... 6-1-4-1 قواعد وأسس بناء وحدة تدريجية بطريقة التدريب الفكري
- 31..... 5-1 متطلبات اللعب في كرة القدم
- 31..... 1-5-1 المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب
- 32..... 2-5-1 المتطلبات التكتيكية
- 33..... 3-5-1 المتطلبات التقنية
- 33..... 4-5-1 المتطلبات النفسية
- 33..... 6-1 الإعداد المهاري في كرة القدم
- 33..... 7-1 المهارات الأساسية في كرة القدم
- 34..... 1-7-1 مفهومها
- 34..... 2-7-1 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم

- 34..... 1-2-7-1 المهارات الأساسية البدنية او المهارات بدون كرة
- 34 ..... 2-2-7-1 المهارات الأساسية بالكرة
- 36..... 8-1 المنافسة الدولية في كرة القدم
- 36..... 9-1 المراهقة
- 36..... 1-9-1 تعريف المراهقة
- 37..... 2-9-1 مراحل المراهقة
- 38..... 1-2-9-1 المراهقة المبكرة (12-15 سنة)
- 38..... 2-2-9-1 المراهقة الوسطى (16\*18 سنة)
- 39..... 3-2-9-1 المراهقة المتأخرة (19-21 سنة)
- 39..... 3-9-1 أنواع المراهقة
- 39..... 1-3-9-1 المراهقة المتكيفة
- 40..... 2-3-9-1 المراهقة الإستجابية المنطوية
- 40..... 3-3-9-1 المراهقة المنحرفة
- 40..... 4-3-9-1 المراهقة العدوانية
- 41..... 10-1 خصائص النمو في فترة المراهقة
- 42..... 1-10-1 خصائص النمو الجسمية
- 43..... 2-10-1 خصائص النمو العقلية
- 44..... 3-10-1 خصائص النمو الإنفعالي
- 44..... 4-10-1 خصائص النمو الاجتماعي
- 45..... 12-1 مشاكل المراهقة

46.....	1-12-1 المسائل الصحية
46.....	2-12-1 المشا كل الجنسية
47.....	3-12-1 المشا كل الإنفعالية
47.....	4-12-1 المشا كل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني
47.....	13-1 علاقة المراهق بالرياضة
49.....	خلاصة الفصل

## الفصل الثاني: متطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم

52.....	تمهيد
53.....	1-2 مفهوم القدرات الهوائية
53.....	2-2 تعريف التحمل
54.....	1-2-2 أنواع التحمل
54.....	1-1-2-2 التحمل العام
54.....	2-1-2-2 التحمل الخاص
55.....	2-2-2 تقسيم التحمل بموجب أنظمة الطاقة
55.....	1-2-2-2 التحمل الهوائي
56.....	2-2-2-2 طرق تدريب التحمل الهوائي
56.....	3-2-2-2 التحمل اللاهوائي
57.....	4-2-2-2 طرق تدريب التحمل اللاهوائي
58.....	3-2-2 أهمية التحمل
58.....	4-2-2 مميزات تدريب التحمل

59.....	3-2 القوة العضلية وتدريباتها وقياساتها
59.....	1-3-2 تدريب القوة العضلية
60.....	2-3-2 أنواع تدريبات القوة العضلية
60.....	1-2-3-2 تدريبات الأثقال
60.....	2-2-3-2 تدريبات المقاومة
60.....	3-2-3-2 التدريب الإنزومي
61.....	4-2 المبادئ الأساسية لتدريب القوة
61.....	5-2 مؤشرات تدريب أهداف تدريب القوة
62.....	6-2 التدرج بزيادة الحجم
62.....	7-2 الإستشفاء
63.....	8-2 الشدة والحجم والتعاقب
63.....	9-2 فوائد تدريبات الأثقال
63.....	10-2 السرعة
63.....	1-10-2 تعريفها
64.....	2-10-2 أنواعها
66.....	3-10-2 مبادئ وطرق تنمية السرعة
67.....	4-10-2 تقسيم الأنشطة الرياضية تبعاً لإحتياجها إلى عنصر السرعة
68.....	5-10-2 العوامل المؤثرة في السرعة
70.....	خلاصة الفصل

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 73..... تمهيد
- 74..... 1-1 الدراسة الإستطلاعية
- 75..... 2-1 منهج البحث
- 75..... 3-1 عينة البحث
- 76..... 4-1 مجالات البحث
- 76..... 1-4-1 المجال البشري
- 76..... 2-4-1 المجال المكاني
- 76..... 3-4-1 المجال الزماني
- 77..... 5-1 ضبط متغيرات البحث
- 77..... 1-5-1 المتغير المستقل
- 77..... 2-5-1 المتغير التابع
- 77..... 6-1 أدوات البحث
- 77..... 1-6-1 المصادر والمراجع
- 77..... 2-6-1 الإختبارات
- 77..... 3-6-1 المقابلات الشخصية
- 77..... 4-6-1 الإستمارات التحكيمية والترشيحية
- 78..... 5-6-1 الوحدات التدريبية
- 78..... 1-5-6-1 خطوات ومراحل تطبيق الوحدات التدريبية
- 81..... 6-6-1 الوسائل الإحصائية

81.....	7-6-1 الوسائل البيداغوجية
81.....	7-1 مواصفات الإختبار
83.....	8-1 الأسس العلمية
83.....	1-8-1 ثبات الإختبار
83.....	2-8-1 صدق الإختبار
85.....	3-8-1 موضوعية الإختبار
85.....	9-1 الوسائل الإحصائية
90.....	10-1 صعوبات البحث
91.....	خلاصة

## الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

94.....	تمهيد
95.....	1- عرض و تحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لإختبار السرعة (40م )
97.....	2- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي ذهاب وإياب test leger 20 m
100.....	3- عرض و تحليل الإختبار القبلي والبعدى لإختبار القوة الانفجارية
102.....	خلاصة الفصل

## الفصل الثالث : الإستنتاجات

104.....	تمهيد
105.....	1- الإستنتاجات
106.....	2- مناقشة فرضيات البحث

108..... 3- التوصيات

111..... خلاصة عامة

114..... قائمة المصادر والمراجع

الملاحق



## مقدمة البحث:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضيات الشعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة جدا لم تبلغه الرياضيات الأخرى 47 حيث يتغلب عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسب أهمية كبرى عند شعوب على اختلاف أجناسهم و ألسنتهم، ذلك لما يتميز به هذه اللعبة من خصائص و مميزات جعلتها تختلف عن الرياضيات الأخرى.

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

إضافة أن عوامل أخرى كالمناخ و الطرق و الوسائل المستعملة في التدريب الرياضي (BANGSBOU 1999).

إن الوصول إلى مستويات العليا في رياضة كرة القدم عملية صعبة و معقدة حيث يجب مراعاة مجموعة من الأسس و المعايير التي يجب أن تخضع لضوابط متينة حسب قدرات الرياضي.

إن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يجب أن تخضع لأسس عملية باستخدام أحدث الطرق التدريبية وفقا لنوعية المجهودات التي يقوم بها الرياضي أثناء المنافسة فمن أجل نجاح مؤكد في كرة القدم لابد من مستوى عالي من اللياقة البدنية، لقد تعددت و تنوعت التدريب الفكري من أهم و أحدث الطرق التدريبية و أكثرها استعمالا في لعبة كرة القدم لأنها مشابهة للمجهودات التي يقوم بها اللاعب في المباراة، كما يرى ( ERICK,1996, MOMBAERTS ) أن رياضة كرة القدم هي رياضة منقطعة فلقد قسم العلماء هذه الطريقة من حيث توقيت و طريقة الأداء و من حيث طبيعة النشاط، إذ يكون أداء هذه الطريقة بسرعة فوق السرعة الهوائية القصوى للاعب (GILLES COMETTI,1993).

ومن هنا برزت مشكلة هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يطور القدرة الهوائية

للاعب كرة القدم؟

## 2. الاشكالية:

تعتبر القدرات الهوائية القاعدة الأساسية التي يجب أن يتمتع بها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة، حيث أن لها تأثير إيجابي على النواحي البدنية الأخرى للاعب و تعتبر القاعدة التي تبنى عليها القدرات البدنية الأخرى، حيث يتوقف الإنجاز في كرة القدم على مدى قدرة اللاعب على أداء المجهودات ذات الشدات العالية و الفترة على تكرارها حيث يرى (ANCIEN,2008) أن للقدرات الهوائية دور هام في إكمال المباراة و سرعة الاسترجاع بعد أداء المجهودات ذات الشدات العالية و التي ذكر من خلالها (ERICK MOMBAERTS) أن كرة القدم هي عبارة عن رياضة متقطعة أو فترية أي عبارة عن أداء مجهودات ذات شدات عالية تتخللها فترات ايجابية كانت أم سلبية، لذلك يجب أن يكون محتوى التدريب في كرة القدم يتلائم مع المجهودات التي يقوم بها اللاعب في المباراة و ذلك أن طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة تعتبر ملائمة لتنوع المجهودات التي يقوم بها اللاعب.

حيث أن كرة القدم الحديثة تتطلب تنمية و تطوير جميع القدرات البدنية حسب مركز اللاعب في الميدان حيث تتطلب مع المجهودات التي يقوم بها اللاعب في المباراة

و ذلك أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة يعتبر ملائمة تنوع المجهودات التي يقوم بها اللاعب.

حيث أن كرة القدم الحديثة تتطلب تنمية و تطوير جميع القدرات البدنية حسب مركز اللاعب في الميدان حيث يتطلب من المدرب استعمال و استخدام أحداث واقع الطرق و الأساليب التدريبية الفعالة ربحا للوقت و تقليلا من الجهد حتى يتمكن اللاعب من أداء دورة في الملعب بفعالية.

### تساؤل رئيسي:

هل التدريب الفكري المرتفع الشدة يحسن من القدرة الهوائية؟

### تساؤلات فرعية:

❖ هل برنامج مقترح يؤثر ايجابيا على تنمية القدرة لعضلات الرجلين؟

❖ هل البرنامج المقترح يؤثر ايجابيا على تنمية السرعة الانتقالية؟

### أهداف البحث:

❖ التعرف عن تأثير طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين القدرة الهوائية كرة

القدم.

❖ الكشف عن تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

❖ الكشف عن تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

فرضيات البحث:

❖ التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر ايجابيا على تحسين القدرة الهوائية.

❖ التدريب الفتري يؤثر ايجابيا في تنمية القوة الانفجارية.

❖ التدريب الفتري يؤثر ايجابيا في تنمية السرعة الانتقالية.

❖ وجود فروق دالة إحصائية بين الاختيارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختيارات البعدية للعينة الدراسة.

أهمية البحث و الحاجة إليه:

يتطلب التقدم العلمي من حولنا مواكبة البحث العلمي كل المشكلات في مجالات

الحياة المختلفة لتحقيق الأهداف المنشودة و ذلك باستخدام أفضل و أحدث الطرق

التدريبية للوصول بالرياضي إلى المستويات العالية و منه تكمن أهمية البحث فيما

يلي:

• اختصار الوقت و الجهد و المال و ذلك بالتعرف على الطريقة المثلى في تطوير القدرة الهوائية للاعبى كرة القدم.

• معرفة العلاقة بين التدريب الفئري مرتفع الشدة و القدرة الهوائية.

• التعرف على المستوى البدنى للاعبى كرة القدم تحت 17 سنة من حيث القدرات الهوائية بصفة عامة و السرعة الهوائية والقوة الانفجارية بصفة خاصة.

التعريف بمصطلحات البحث:

إن أهم ما يواجه الباحثين من صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل مصطلحاتها و هذا راجع إلى الترة الأدبية حيث يقول الطاهر سعد الله لعل أخطر التي تعاني منها الباحثون في ميدان العلوم الإنسانية عموميات لغتها و من ثم فإن أول ما يواجه الباحثين، تداخل مصطلحات اللغة المستعملة و لهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد المصطلحات من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح و هذا على النحو التالي:

### 1-كرة القدم:

لغة: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتنية تعني " ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (لفوت بول) ما يسمى عندهم (الريقى) أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي ستحدث عنها تسمى "Soccer". (جميل،1985).

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، و يحاول كل فريق إدخال الكرة في على حارس المرمى للحصول على أهداف. (سليمان، 1998)

### التدريب الفكري مرتفع الشدة:

القدرة الهوائية: كلمة هوائي يقصد بها العمل العضلي الذي يعتمد بشكل أساسي على الأكسجين في إنتاج الطاقة أي إنتاجية العضلة بطريقة هوائية.

### 1. التدريب الفكري:

يعرفه "BERNARTURPIM (2002)" على أنه تناوب فترات العمل و الراحة بحيث يكون وقت العمل ما بين 5 إلى 30 ثانية و بشدة متساوية أو أكبر من السرعة الهوائية القصوى "للرياضي". (BERNARDTURPIN,2002)

### 2. السرعة الهوائية القصوى:

فهي السرعة التي يستطيع من خلالها الرياضي استهلاك الحد الأقصى للأوكسجين "VO<sub>2</sub> MAX" و هي متغير من اختيار لآخر إذ تعتبر مؤشر حقيقي لبرمجة و تخطيط التدريب إذ تسمح بتصنيف الفريق إلى مجموعات وفق السرعة الهوائية القصوى لكل رياضي و بالتالي تحقيق مبدأ الفردية فالتدريب (DELLAL,2008).

### 3. المراهقة:

لغة: تعني المراهقة في القاموس العربي "الاقتراب من الحلم" يقال في اللغة "راهق"

بمعنى لحق ، و تقصد بالمراهق: الفتى الذي يدلو من الحلم، و اكتمال النضج.

اصطلاحا: أما في اللغتين الفرنسية و الانجليزية هي كلمة "ADOLESCENCE"

مشتقة من الفعل اللاتيني "ADOLESERE" الذي يعني التدرج نحو النضج

الجسمي و الانفعالي و العقلي (زهران،1995).

الدراسات السابقة و المشابهة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة و المشابهة في كونها لمعرفة جنثيات و أبعاد

المشكلة مع الاستفادة المباشرة من ضبط المتغيرات و التخطيط المعلم و لمناقشة

النتائج بأسلوب موضوعي علمي.

و تعتبر أيضا من أهم المراجع و السبل التي تبرز الطريق للباحثين نحو انجاز هذا

النوع من البحوث لذا يتوجب علينا كطالبات باحثان التطرق إليها لإعطاء صيغة

خاصة من ناحية التوجيه و التعقيد بأسس انجاز البحث العلمي لأنه قديم التعرض

فيها لبحوث تكون ذات صلة ببحثنا.



7-1 دراسة دلال الكسندر (2008) تحليل النشاط البدني للاعبين كرة القدم و

نتائجه في التوجيه نحو التدريبية تطبيق خاص للتدريب الفترتي المرتفع الشدة و

الألعاب المصغرة جامعة سترا بسوغ فرنسا:

وهدفت الدراسة إلى مقارنة لاستجابة نبضات القلب أثناء أداء تمارين بدنية

تمارين للتدريب الفترتي، جري قصير المدة و تمارين بدنية مدمجة الألعاب المصغرة

للاعبين المستوى العالي، وقد طبقت المدة الدراسة على 11240 لاعب من الدرجة

الأولى الفرنسية و ذلك في الموسم 2004-2005 حيث استعمل الباحثون جهاز

تحليل المباريات "أميس يكو AMISCO" و كذلك اختبارات النبض لمعرفة

الاستجابات القلبية أثناء أداء تدريب الفترتي الخاص و الأثناء الألعاب المصغرة.

حيث قام اللاعبون بأداء اختبارات "VO<sub>2</sub>MAX" و اختبار خلصت النبض الدراسة

إلى أن الألعاب المصغرة تسمح بأداء تدريب بدني مدمج هوائي مثل التدريب

الفترتي المرتفع الشدة.

7-2 دراسة بومدين و آخرون (2012-2013):

تحت عنوان دراسة موازنة بين التدريب الفكري و الألعاب المصغرة في تطوير بعض القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة المركز الجامعي ابن خلدون تسميلت:

1. كَأَن الِهْدَفِ مِّنَ البَحْثِ مَقَارَنَةً بَيْنَ التَّدْرِيْبِ الفَتْرِي و الِأَلْعَابِ المِصْغَرَةِ فِي تَطْوِيْرِ بَعْضِ القُدْرَاتِ الهَوَائِيَّةِ لِلْعَابِيْنَ كُرَةَ القَدَمِ تَحْتَ 20 سَنَةِ المَرْكَزِ الجَامِعِي ابْنِ خَلْدُوْنَ تَسْمِيْلَت:
2. قِيَاسُ مَسْتَوَى اللَّاعِبِيْنَ مِّنْ حَيْثُ القُدْرَاتِ الهَوَائِيَّةِ و الِانْجَازِ لِلْعَابِيْنَ كُرَةَ القَدَمِ تَحْتَ 20 سَنَةِ فِي مَرِحَلَةِ المُنَافَسَةِ.
3. تَحْدِيْدُ الخِصَائِصِ النِّفْسِيَّةِ و الخَطَطِيَّةِ فِي مَرِحَلَةِ المُنَافَسَةِ.
4. تَحْدِيْدُ العِلَاقَةِ بَيْنَ القُدْرَاتِ الهَوَائِيَّةِ و القُدْرَاتِ النِّقْنِيَّةِ و التَّكْتِيْكِيَّةِ.
5. تَحْدِيْدُ وِسَائِلِ و طَرِيقِ قِيَاسِ السَّرْعَةِ الهَوَائِيَّةِ القِصْوَى و الحُدِّ الأَقْصَى لِاسْتِهْلَاقِ الأَوْكْسِيْجِنِي، و كَانَتْ فَرِضِيَّاتِ البَحْثِ أَنْ طَرِيقَةَ الِأَلْعَابِ المِصْغَرَةِ تَنَمِّي القُدْرَاتِ الهَوَائِيَّةِ مِثْلَ طَرِيقَةِ التَّدْرِيْبِ الفَتْرِي و قَدْ اسْتَعْمَلَ البَاحْثُوْنَ مَجْمُوعَةً مِّنَ الِاخْتِبَارَاتِ تَنَمَثِّلُ فِي:

- قام ايغل كازولا " Vameval de cazola".
- اختيار كوبر "teste de cooper"

و قد شملت هيئة البحث عينين:

1. عينة تجريبية: اتحاد تسمسيلات 8 لاعبين.

2. عينة ظابطة: اولمبيك مدرسة تيارت 8 لاعبين.

و قد خلصت الدراسة إلى معرفة العوامل المؤثرة على القدرة البدنية للاعبي كرة

القدم في فترة المنافسة.

الاختلاف بين القدرة البدنية و الانجاز لكل فريق.

3-7 دراسة فلورن يرو (2010-2011) تحت عنوان التدريب الفتري

الهوائي و الخاص و تأثيرها على سرعة استرجاع القبلي أثناء الجهد الهوائي في

الريفي جامعة موبولي :

و كان الهدف من الدراسة التدريب الفتري الهوائي و الخاص و تأثيرهما على سرعة

الاسترجاع القبلي أثناء الجهد الهوائي في الريفي.

و قد شملت عينة البحث لاعبي الريفي 17-18 سنة و طبق إلى البرنامج التدريب

لمدة 8 أسابيع حيث كانت فرضية البحث للتدريب الفتري الهوائي تأثير على سرعة

الاسترجاع القلبية مقارنة بالخاص و قد اشتمل الباحث اختيار "جورج غاكون George

45/ 15gacon".

و قد توصل الباحث إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب الفتري الهوائي و الخاص لصالح التدريب الفتري الهوائي حيث أن هذا الأخير يسمح سرعة الاسترجاع القبلي .

### دراسة ما ما دوديوف (2008-2009):

تحت عنوان تطوير السرعة الهوائية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة المعهد العالي للتربية البدنية و الرياضة جامعة داكار السنغال.

و قد هدفت مدة الدراسة إلى تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعبين كرة القدم 17-18 سنة.

حيث شملت عينة البحث 22 لاعبا يتراوح أعمارهم بين 17-18 سنة و ذلك بتطبيق برنامج تدريب الخاص بالتدريب الفتري حيث قام الباحث بإجراء مجموعة من الاختيارات.

1. اختيار " 45/15 " لقياس السرعة الهوائية القصوى.
2. إختبار النبض لمعرفة نبضات القلب.
3. حيث خلصت الدراسة إلى ارتفاع في السرعة الهوائية القصوى للاعبين الذين تتراوح أعمارهم 17-18 سنة.

دراسة بن سالم عن عنوان تطبيق منهجية التدريب الفتري من أجل تطوير

القدرات الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم جامعة المسيلة:

و كان هدف الدراسة: دراسته تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة

القدم الجزائرية بتطبيق طريقة التدريب الفتري.

الطرق و التباع تمثل عينة البحث في 24 لاعبا من لاعبي أمل بوسعادة تحت

20 سنة و طبق عليها 4 اختيارات بيداغوجية تحتوي على علاقة مع جهاز الطاقوي

الأكثر استعمالا في كرة القدم (اختبار كوبر 12 دقيقة، اختبار السرعة

400 متر، اختبار 30 متر 5 فقرات متعددة و كانت النتائج متحسنة طريقة واضحة

بالمقارنة بالمجموعة المراقبة حيث كان الفرق ذات دلالة إحصائية عند  $p < 0,001$

مسجلين و ذلك تحسنا في الاختبارات ذات المطبقة.

الخلاصة طريقة التدريب الفتري تبدو ناجعة في تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية

للرياضي هي مناسبة لطابعها المتقطع.

التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

تتبين من خلال عرض النتائج السابقة أن هناك تباين في أهدافها يرجع ذلك إلى

تعدد المتغيرات حيث منها من أجري التعرف على تأثير التدريب الفتري على القدرات

الهوائية و اللاهوائية مثل دراسة بن سالم و منها ما أجري بهدف التعرف على تأثير التدريب الفكري على القوة المميزة بالسرعة و دقة التهديف في كرة القدم.

و قد استفادت الطالبة الباحثة من هذه الدراسات في تحديد أهداف البحث.

اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التجريبي.

لقد تعددت الاختبارات و القياسات المستخدمة في الدراسات السابقة و ذلك طبقا لنوع المتغيرات فبعضها استخدم الاختبارات البدنية كاختبار جورج غاكون و منها من استخدم كوبر و قد استفادت الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد وسائل جمع البيانات.

من خلال عرض الدراسات السابقة اشتملت هذه الدراسات على خمس دراسات واحدة منها محلية و أربعة منها أجنبية.

و قد تنوعت لعينة المستخدمة في الدراسات السابقة و ذلك للهدف المراد تحقيقه و

قد استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة فيما يلي:

❖ تحديد الهدف من البحث.

❖ تحديد عينة البحث.

❖ تحديد وسائل جمع البيانات.

❖ توجيه الطالبة الباحثة لكيفية معالجة النتائج.

❖ الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها النتائج السابقة.

## خلاصة:

من خلال التعرض و الاهتداء بالبحوث و الدراسات السابقة و المشابهة تعرفنا على الطرق المنهجية و الصحيحة لصياغة بحثنا بطريقة سليمة و وإستدراك النقائص من خلال المقارنة بين البحوث و هذا راجع إلى توافق مواضيع هذه الدراسات المشابهة مع مشكلة و أهداف بحثنا.



تمهيد:

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

كما أن فترة المراهقة الشباب لا تعتبر فترة بالغة الأهمية في حياة الأفراد وحسب

وإنما لديها أهمية كبيرة في حياة الشعوب والأمة.

## 1.1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton ) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة. (المولى، 1999)

## 2.1 تعريف كرة القدم:

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

### 3.1 قوانين كرة القدم:

#### 1.3.1 المادة 01 الميدان:

الأبعاد يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلاً، إن خط طول التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى.

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

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

في المباراة الدولية.

الطول: الحد الأدنى 100 متر (110 ياردة)، الحد الأقصى 111متر (120

ياردة).

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

ياردة). (النمري، 2013)

#### 2.3.1 المادة 02 الكرة:

الخصائص والمقاييس:

يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو أي مادة أخرى مناسبة لا

تعدى محيط دائرة الكرة 70 سنتيمتر (28 بوصة) ولا تقل عن 68 سم (27 بوصة).

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

### 3.3.1 المادة 03 عدد اللاعبين:

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

### المسابقات الرسمية:

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

### 4.3.1 المادة 04 معدات اللاعبين:

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

إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي:

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

### المادة 5 الحكم:

- المادة 6 الحكام المساعدون .
- المادة (7) مدة المباراة.
- المادة (8) ابتداء اللعب.
- المادة (9) الكرة في الملعب وخارج الملعب .
- المادة (10) طريق تسجيل الهدف .
- المادة (11) التسلل .
- المادة (12) الأخطاء وسوء السلوك .
- المادة (13) الركلات الحرة.
- المادة (14) ركلة الجزاء.
- المادة (15) رمية التماس.
- المادة (16) ركلة المرمى.
- المادة (17) الركلة الركنية

#### 4.1 طرق الإعداد البدني:

#### 1.4.1 طريقة التدريب الفتري:

##### 1.1.4.1 نبذة تاريخية عن التدريب الفتري:

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

##### 2.1.4.1 تعريف التدريب الفتري: يعرف DELLAL ETAL ALEXENDRE على انه

عبارة عن طريقة تدريب تتميز بأداء فترات عمل تعقبها فترات الراحة بحيث تكون طبيعة الراحة سلبية أو إيجابية. (DELLAL, 2008)

ويضيق موقف مجيد المولى: بأنة طريقة للإعداد البدني تشكل من تبادل

فترات الراحة والعمل أي الجهد والجهد المعاكس مع السيطرة على الشدة والوقت

وترتكز هذه الطريقة على نظام عمل يحدد بوساطة سلسلة من الجهود القصوى مع

فترات راحة غير كاملة (المولى، مناهج التدريب البدنية في كرة القدم، 2010)

ويعرفه MCDUUALLEL SALLE نقلا عن GROEGORY

DUPONNETT بأنه عبارة عن طريقة تتميز بتبادل فترات العمل ذات العالفة

وتتحللها فترات راحة سلبية أو ايجابية (DUPONT, 2007)

#### 3-1-4-1 التدريب الفترى من الناحفة الفسفولوجفة :

أثبتت الدراسات التي قام بها جورج غاكون أن نبضات القلب أثناء أداء التدريب

الفترى ترتفع على أقصى مستوياتها فى حين أنه أثناء أداء التدريب الفترى ترتفع إلى

أقصى مستوياتها فى حين انه أثناء الراحة لتتخفض إلى أقل من 140 ناد بالتالى أداء

التحمل ،فنفس الشفء بالنسبة للعضلات فنجد أنها ترتاح أثناء الراحة وتتقلص أثناء

الجهد حيث أن التدريب الفترى يقوم بملامسة الألياف السرفعة أثناء الجهد و الألياف

البطيفة إضافة إلى العمل العضلى أثناء الراحة الإيجابية وبهذا وجد أن التدريب الفترى

فسمح لتدرب التحمل بالإضافة إلى العمل العضلى (COMETTI, 2002)

ففتذكر برنارد ترىان BERNARD TURPAN أن التدريب الفترى هو فترة

بالنسبة للعضلات ومستمر بالنسبة للجهاز القلبى الرئوى (TURAPIN, 2002)

#### 4-11-4-1 خصائص الحمل أثناء التدريب الفترى :

أ-شدة التدريب أثناء أداء التدريب الفترى :

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

ب- الحجم التدريب أثناء أداء التدريب الفتري : ويعرف بأنه أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عنها بزمن الأداء وتكرار الأداء والثقل خلال أداء الجهد البدني.

-وقت العمل

-مسافة الأداء

ج- كثافة الحمل أثناء أداء التدريب الفتري:

ويعرف غلى أنها العلاقة بين وقت العمل والراحة وكثافة الحمل أثناء أداء

التدريب الفتري تكون على النحو التالي:

1\1 يكون هناك توزن بين وقت العمل و الراحة مثل 30\30

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

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

4\1 وقت الراحة يكون أربعة أضعاف وقت العمل مثل : 4 \1 (DELLAL, DE

L'ENTRAINEMNTA LA PERFORMANCE EN FOOTBALL, 2008)

د- الراحة أثناء التدريب الفتري :



وقت الراحة يتحدد حسب قدرته وكفاءة الرياضي لتحديد وقت الراحة بين التكرارات يعمل النبض كمؤشر حيث أن للشباب أقل من 30 سنة تكون نبضات القلب ما بين 130 نأد إلى 150 نأد فيحين أنه بالنسبة ل30 سنة فما فوق تقل نبضات القلب

1

#### 1-4-1-5 أنواع التدريب الفتري:

يقسم التدريب الفتري إلى ثلاثة أنواع رئيسية نلخصها كالآتي :

1-4-1-5-1 تقسيم من حيث توقيت الأداء: SALTIN نقلًا عن ماما دوديف MAMA DOUDIOF إلى ثلاثة أقسام مرتبطة بالزمن.

أ- التدريب الفتري مرتفع الشدة: يقوم الرياضي بأداء جهد بدني 60 عمل 60 راحة 45 عمل 45 أو 30 عمل 30 راحة بشدة تتراوح من 100 إلى 120 من السرعة الهوائية القصوى VMA.

ب- التدريب الفتري منخفض الشدة: يقوم الرياضي بأداء جهد بدني أثناء توقيت 15 عمل 15 راحة أو 10 عمل 10 راحة بشدة من

120/ إلى 140 من السرعة الهوائية القصوى للرياضي VMA.

-التدريب الفتري منخفض جدا: في هذا النوع يقوم الرياضي بأداء جهد بدني تبادلي يكون

5 عمل 20 راحة ((DIOF, (2008-2009))

1-4-1-5-2 تقسيم من حيث نوعية النشاط الممارس:

وينقسم إلى حد ذاته إلى ذاته إلى :

أ- التدريب الفتري المرتكز على الركض :

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

ب-التدريب الفتري المرتكز على القوة:

إذ يقوم الرياضي في هذا النوع من أداء تمارين القفز فوق الحواجز والصندوق وكذلك

تمارين رفع الأثقال وينقسم التدريب الفتري المرتكز على القوة إلى:

-التدريب الفتري المرتكز على القوة بحيث يكون إتجاه القفز العمودي.

-التدريب الفتري المرتكز على القوة بحيث يكون إتجاه القفز الأفقي .

-التدريب الفتري المرتكز على القوة وذلك برفع ثقل خارجي .

1-4-1-3 تقسيم من حيث الشكل : وينقسم إلى :

أ- التدريب الفتري المباشر:

يدي الرياضي في هذا الشكل التدريب الفتري بصفة مباشرة أي أن يقوم الرياضي بأدائه

مباشرة دون ذهاب أو إياب حيث يتميز هذا الشكل بقلة حمض اللاكتيك وتأثيره على

الجهاز المركزي ( نبضات القلب والضغط السيتولي). (DELLAL A. , 2008)

ب- التدريب الفتري ذهاب و إياب :

يدى هذا الشكل بطريقة ذهاب وإياب حيث يتميز هذا الشكل بإنتاج حامض اللاكتيك مقارنة بالتدريب الفتري المباشر حيث أن عدد المرات ذهاب وإياب لها تأثير على الأداء والإنجاز لدى الرياضي . (DELLAL A. , DE L'ENTRAINEMNT A . LA PERFORMANCE EN FOOT BALL, 2008)

1-4-1-6 قواعد وأسس بناء وحدة تدريبية بطريقة التدريب الفتري :

-إستخدام أشكال مختلفة من التدريب الفتري "20\20،"20\15،"30\10"

-زمن الأداء تتراوح ما بين 6 و"15"

-شدة الأداء تكون ما بين 2 إلى 5 مرات

-الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين 7 إلى "10 (COMETTI, FOOT BALL ET MUSCULATION , 1993)

1-4-1-7 إيجابيات التدريب الفتري :

يرى جيل كومتى أن من الإيجابيات التدريب الفتري مايلي:

-له دور في تطوير التحمل.

-التحمل العضلي يكون عالي.

-الراحة تكون بسيطة .

-يسمح بلامسة الألياف السريعة البطيئة.

-طبيعة العمل تكون متغيرة.

-يسمح بإدراج تمارين التقوية العضلية (COMETTI, FOOT BALL ET MUSCULATION , 1993)

ويضيف فوكس ما تيوس في هذا الصدد أن التدريب الفتري يسمح باستعمال نسبة تلافي أديتورين الفوسفات كزياتين بصورة متكررة مما يسمح بزيادة نسبة الطاقة في هذا النظام بالإضافة إلى أن هناك إستعمال قليل المصدر الطاقة الهوائية اللاكتيكي مما يؤدي إلى إنتاج حمض اللاكتيك بنسبة قليلة.(MATHEWS, 1984)

5-1: متطلبات اللعب في كرة القدم :

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

1-5-1 المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب :

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

-المدافعون الجانبيون ولاعبو الأجنحة:

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

لاعبو الدفاع والهجوم المركزيون:

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

لاعبو الوسط: السرعة القسوى ، القوة الخاصة ، التحمل ، تحمل السرعة (المولى م.،  
(2010)

### 1-5-2 المتطلبات التكتيكية:

تجرى كرة القدم في مواقف معقدة ذلك أنه يجب على اللاعب تحليل وضعيات  
اللعب وإتخاذ القرارات الصائبة والمناسبة حيث يجب أن يتمتع اللاعب بما يلي:

1- برنامج إدراك وتحليل وضعيات اللعب.

2- برنامج لإتحاد القرارات.

3- برنامج حركي.

حيث يجب على اللاعب أن يتكيف مع مواقف اللعب ووضعياته المختلفة  
،زيادة على فإن اللاعب أثناء المباراة يقوم بأداء دورين مختلفين حيث يتطلب أداءها  
سرعة الذهنية وتقنية وسرعة في الأداء . (COMETTI, FOOT BALL ET  
MUSCULATION , 1995)

### 1-5-3 المتطلبات التقنية :

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

#### 1-5-4 المتطلبات النفسية:

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

#### 1-6 الإعداد المهاري في كرة القدم:

يقصد بالإعداد المهاري في كرة القدم كل الإجراءات التي يتبعها المدرب يهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في الأداء المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من الظروف المباراة

#### 1-7 المهارات الأساسية في كرة القدم:

##### 1-7-1 مفهومها:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواءا كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1994)

##### 1-7-2 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم:

تقسم المهارات الأساسية في كرة القدم :

##### 1-7-2-1 المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة:

-الجري وتغيير الإتجاه:يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة ،فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طول المباراة ،كما أنه يجري أثناء المباراة بدون كرة وإذا أدركنا أن مجموعة الوقت الذي تلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين .

-الوثب: أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباراة ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب .

-وقفة لاعب كرة الدفاع:يقف لاعب الدفاع بحيث يساعد القدمان قليلا مع إنشاء في الركبتين بحيث يقل ثقل الجسم على مقدمة القدمين ومثنى الجذع قليلا للأمام.

#### 1-7-2-2 المهارات الأساسية بالكرة:

يمثل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب وهي:

ركلات الكرة بالرجل:

تستخدم ركلات الكرة بالرجل لأغراض هي:

التمرير للزميل.

التصويب على المرمى.

السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة يحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت

الكرة قادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.

**الجري بالكرة:**

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع

اللاعبين دون إستثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسب له.

**المهاجمة:**

هي فن إستخلاص الكرة من الخصم الحائر عليها أو عدم تمكين الخصم من

الإستحواذ عليها شيء الطرق حتى يصبح تحت سيطرة اللاعب ،والمهاجمة من الأسلحة الدفاع الضرورية جدا لأنها من أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعون.

(المولى ت.، 1999)

**رمي التماس:**

هي رمية للكرة داخل الملعب بكلتا اليدين على أن يواجه الرامي الملعب وأن يكون جزءا

من كلتا قدميه على خط التماس سواء على الأرض خارجه (البساطي، 2000)

## **8-1 المنافسة الدولية في كرة القدم:**

المنافسة الرئيسية في كرة القدم هي كأس العالم والتي تنظمها الفيفا، أن هذه المنافسة تجرى

مرة كل 4 سنوات أكثر من 190 دولة تتنافس في بطولات تأهيلية تحت إشراف



الإتحادات القارية أي كل مجموعة من الدول تحت إشراف إتحاد قاري خاص تابع للفيفا وتحاول تلك الدول أن يحتل مكانا لها في النهائيات، فمثلا في إفريقيا تجرى البطولات خاصة بها من قبل المنظمة المسؤولة عنها وهي الإتحاد الأفريقي لكرة القدم . (محمد، 2009)

### 9-1 المراهقة:

1-9-1 تعريف المراهقة: حسب قاموس علم النفس فإن المراهقة هي المرحلة التي يتم فيها التغيرات الجسمية والنفسية وتبدأ تقريبا من 12 إلى 18 أو 20 سنة. وعلى مستوى التغيير النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية وتؤكد الطموحات والميول المهنية والاجتماعية برغبة التحرر.

ويعرفها جنرل كما يلي: (هي قبل كل شيء ،مرحلة من النمو الجسمي السريع والقوى تترافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم إجراء الجسم)

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

### 1-9-2 مراحل المراهقة:

إن عدم القدرة على تعميم معايير النمو ومعدلاته التي تسود في مجتمع من المجتمعات أو بيئة من البيئات يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد

لآخر ومن مجتمع لآخر فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة

المراهقة،

ولهذا يختلف العلماء في تحديدها لعدم وجود مقياس موضوعي جارجي، وإنما أخضعوها

لمجال دراستهم وتسهيلا لها فهناك من إتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار ، وهناك من

إتخذ النمو العقلي كمعيار آخر ،ولكن إتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة

التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي بإكتمال النمو الجسمي الراشد.

ويذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال

الدراسة ولضبط كل التغيرات والمفاهيم النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة

وفيما يلي أقسامهم لتسهيل مجال الدراسة ولضبط كل المتغيرات والمفاهيم النفسية

والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي أقسامها:

#### 1-1-9-1 المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

تتميز بالتسارع في النمو عند الطفل وتختلف مظاهره وأبعاده الجسمي العاطفي ، المعرفي

والروحي والصفة المطلوبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات وفي هذه

المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال

ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلائم مع أنواع نموه وأهدافها ومرحلة نموهم التي

بلغوها ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيم بهذه للأنشطة ،وقد يستجيب المراهقين في

بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم آبائهم بإعتبار ذلك ما يخدم مصلحتهم وأهدافهم (الحافظ، 1990)

#### 1-9-1-2 المراهقة الوسطى (16-18 سنة):

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

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

#### 1-9-1-3 المراهقة المتأخرة (19-21 سنة):

يطلق عليها أيضا اسم مرحلة الشباب ،حيث أنها تعتبر مرحلة وإتخاذ القرارات التي تتخذ فيها إتخاذ مهنة المستقبل وكذا إختيار الزواج والعزوية ، وفيها يصل النمو مرحلة النضج الجسمي ،ويتجه نحو الشباب الإنفعالي وتتلور بعض العواطف الشخصية مثل : الإعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام ، الإعتقاد على النفس، البحث عن المكانة الاجتماعية، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (الكريم، 2004)

### 1-9-3 أنواع المراهقة :

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

#### 1-3-9-1 المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات

الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيط به علاقة طيبة كما يشعر

المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ،ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو

الإتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال. (هاشم، 2000)

هذه المراهقة تتميز بالإستقرار العاطفي وتكامل الإتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين ،

الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق ، هذه المراهقة

هي التي توفرت لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم وإحترام رغبات

المراهق وتوفير الإختلاط السليم بالجنس الآخر (شريم، 2004)

#### 1-3-9-2 المراهقة الإستجابية المنطوية :

هي صورة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية ، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي

ومجالات المراهق وهذا النمط الخارجية الاجتماعية محدودة و ينصرف جانب من

تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية

والأخلاقية ، كما يسرف للإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات حد

الأوهام وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين اشخاص الروايات التي يقرؤها.

### 1-9-3-3 المراهقة المنحرفة:

ويتمثل سمات هذه المراهقة في الإنحلال الخلقي والجنوح المضاد للمجتمع اما الأسباب فهي تعود إلى مرور الفرد خبرات شاذة وصدمات عاطفية من طرف الوالدين أو قصور الرقابة الاسرية أو إتخاذها تجاه رغبات الوالد و حاجاته ، النقص الجسمي والضعف العقلي وسوء الحالة الإقتصادية للأسرة. (حبيب، 2006)

1-9-3-4 المراهقة العدوانية : تتميز بالتمرد والثورة ضد الاسرة والمدرسة والسلطة عموما والإنحرافات الجنسية والعدوان على إخوة والزملاء يقصد الإنتقام خاصة من الوالدين، وتحطيم أدوات المنزل والإسراف في الإنفاق والتعلق بالروايات والمغامرات والشعور بالظلم وعدم التقدير والتأخر الدراسي (ملحم، علم النفسالنمو دورة في حياة الإنسان ، 2004)

يقترن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم ، وان الآخرين لا يقدرّون موهبته وقدراته وإمكاناته وتلعب أساليب المعاملة الوالدين الخاطئة دورا رئيسيا في ظهور هذا المشكل من أشكال المراهقة .

وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة الإستجابة المنطوية مع العوامل المسؤولة على حدوث المراهقة العدوانية المتمردة

### 1-10 خصائص النمو في فترة المراهقة :

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

والمراقة مرحلة طبيعية يمر بها كل فرد من الطفولة نحو النضج الجنسي ، الجسدي ،العقلي والإنفعالي والإجتماعي ويتم هذا الانتقال بفضل تدخل عوامل خارجية وداخلية تتضح

من خلال ذكر أهم خصائص النمو في هذه المرحلة (محمود، 1981)

#### 1-10-1 خصائص النمو الجسمية:

إن النمو الجسمي في هذه المرحلة تطراً عليه كثير من التغيرات والتطورات العامة ، التي تتأثر بكثير من العوامل الوراثية التي تنقل إلى الفرد من والديه والبيئة الجغرافية والثقافية التي يعيش فيها (الحافظ، المراهقة ، 1990)

ففي هذه المرحلة تنمو الغدة الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات ، أما الغدد التناسلية عند الذكر فهي الخصيبات وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية ،ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحاً (الصفات الجنسية الثانوية) فعند

البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ حوض الأنثى وإحتران الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبطن وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين وتبدأ دور الحوض (زهران، 1995)

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

#### 1-10-2 خصائص النمو العقلية :

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العضلية ونضجها ، حيث تسيير النمو العقلي من العام إلى الخاص ،وتسيير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد ، أي أن مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعالي المجردة .  
ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة ، وكذلك تنتضج الإستعدادات والقدرات الخاصة ،وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا ،كالتذكر والتخيل (عبد الكريم، 2004)

ويتضح تفكير الناشئ عند(بياحي) في إنتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد ، بحيث نجد الطفل حتى يستخدم الحس بالأشياء ، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من

التفكير ، بإعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة  
بالمحسوس وبالخاص بمعنى أنه يفهم ويدرك ماهو مجرد (حبيب 2006)

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

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

### 1-10-3 خصائص النمو الانفعالي :

إن المراهقة مرحلة غنية من الناحية الإنفعالية ،حيث تختلج نفس المراهق تواترات تمتاز  
بالعنف والإندفاع ، كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد ، وقد  
إختلف العلماء في تقسيم بواعث هذه الإضطرابات الإنفعالية فهناك من يربدها على  
العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق مثل :التقلب وعدم الثبات ،الغضب ،العدوان  
،اليأس) (محمود ،1982)

فالتغيرات السريعة التي تفاجيء الطفل تشد إنتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق  
والإضطرابات النفسية ويشعر المراهق بكثرة من مشاعر الإحباط ، حيث يعاق إشباع  
حاجاته، وخاصة الحاجة إلى الإستقلال ، كما توجد مصادر أخرى كثيرة تساعد على  
توتره بعضها ينشأ عن سلوك الآخرين تجاهه وبعضها عن الأشياء التي توجد في بيئته  
ولا يحبها البعض الآخر ينشأ عن سلوكه هو ،ومع إستمرار النمو نجد أن المراهق في



إستجابات الغضب قد وصل إلى درجة جيدة من النمو بحيث لا تظهر علامات التعبير

المباشر عن العدوان إلا في قليل من الأحيان (شريم، 2004)

#### 1-10-4 خصائص النمو الاجتماعي :

ويقصد بها نمو الفرد بالسمات التي تسهل التفاعل الاجتماعي أي أخذ العطاء والتأثير و

التأثر بالجماعة ، ولا يتم هذا إلا بعملية التنشئة الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة

الجماعة والتزامتها وتعلم الطفل كيفية التعامل والتفاهم مع الآخرين ، وكسب صداقتهم

وأن يسلك مثلهم ، فهي العملية التي يصبح بها الطفل بموجبها كائنا إجتماعيا تتضمن

هذه العملية التي يصبح بها الطفل بموجبها كائنا إجتماعيا تتضمن هذه العملية تعليم

العادات الاجتماعية وإستجابة للمؤثرات الرمزية ، كما تعرف بأنها العملية التي تساعد

الفرد على التكيف والتلاؤم مع بيئة الاجتماعية ، ويتم إعتراف الجماعة به ويصبح

متعاوناً معها وعضواً كفوئاً فيها (السيد، 1997)

وفي ذلك يقول محي الدين مختار ( يختفي تدريجياً جماعة الأطفال التي كانت من قبل ويحل

محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس ، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ، ويطلعهم

على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمرها بها)

#### 12- مشاكل المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة منعطف خطير في حياة الإنسان وهي التي تؤثر على سلوكه

الاجتماعي والخلقي والنفسي كما تعتبر مرحلة المشاكل والصراعات النفسية لمل تتميز

به من مختلف التغيرات النفسية ، الجنسية، العضلية ، الجسمية ، الفسيولوجية والإجتماعية التي تأثر مباشرة على سلوكه وتسبب له اضطراب في نموه بالإضافة على القلق الشديد والإنفعالات الحادة، ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق نجد ما يلي :

### 1-12-1 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم من خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ،ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهق تمتاز بسرعة النمو الجسمي وإكتمال النضج ، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة ، حيث تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية وإكتمال وظائفها (ملحم، 2004)

من هنا يكون دور الاسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

### 1-12-2 المشاكل الجنسية:

إن تكوين إتجاهات سوية نحو الجنس اللآخر ونج الأمور الجنسية بوجه عام يعتبر من بين المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو، فالمراهق يشعر بأنه كبير

وإكتمال نضجه وأنه يريد أن يعبر عن دوافعه الجنسية الجامعة في نفسه بالزواج ، إلا

أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه وبين حاجاته(الحافظ، 1990)

وللثقافة التقليدية موقف محدد من هذه الأمور وهنا تحقق المواجهة ويقع المراهق في أزمات

تختلف حدة أو خفة تبعاً للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها (حمودة، 1991)

### 1-12-3 المشاكل الإنفعالية:

إن العمل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف إنفعالاته وجدتها وإنفعالها، وهذا

الإندفاع الإنفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ويتجلى

بوضوح خوف المراهق نتيجة إنفعاله ، وهي مرحلة مطلوبة فيها التفكير من كونه طفلاً

غير مسؤولاً في تصرفاته إلى رجل مسؤول عنها ، ولا شك أن توتر الآباء والأمهات

قد يترك أثراً في نفس المراهق ويترتب على هذا أن نظراتهم للحياة كئيبة مليئة بالحقد،

عامرة بالقلق والإضطراب بدلاً من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة (فاضل

، 1994)

### 1-12-4 المشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني :

يندفع الشباب نحو بعض الميادين والمهن الإغرائية ،سواء توفرت فيهم القدرات المؤهلة لذلك

التي ما زالت مسيطرة على العقول بأن السبيل الوحيد إلى النجاح هو الشهادة الجامعية

وإحتقار العمل اليدوي والإفتقار إلى روح المغامرة في ميادين الاعمال الحرة

(نور، 2004)

## 13-1 علاقة المراهقة بالرياضة:

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

ويفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها بإستمرار ،كما تسمح له بالإنفصال المؤقت على الواقع بحثا عن مكان واقعي لهواياته في عالم الأشياء ، وعالم الأشخاص كما يرى Menninger سنة 1942 أن للعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة بإعتباره الوسيلة الوحيدة التي يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة بإعتبارها الوسيلة الوحيدة التي يمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في إنفعالاته وبالتالي الإندماج قصد التكيف الاجتماعي .

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال إريك أيكسون تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي الأزمة هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم ، والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية

والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كتبها (السيد، 1997)

## خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي أهم مرحلة من حياة الإنسان، وهي مكتملة لمرحلة الطفولة كما أنها أساس لتكوين مرحلة الرشد ففي هذه المرحلة بناء الشخصية وتحديد المفاهيم التي يعيشها الفرد ووضع خطط المستقبل.

كما أنها تعتبر من أخطر المراحل لأن الإنسان في هذه المرحلة يبين مساره نحو الإيجاب أو السلب أي الغنخراط مع رفقاء السوء، كما ذكر رين هارد وفودلير أن العقاب الغير العادل يعتبر كعامل مهم في إنحراف المراهقين.

وبعد الإطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها ومتطلبات اللعب في كرة القدم وأهم منافسة كرة القدم يمكن أن نستنتج أن لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم وكما يمكننا الإستنتاج ان هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة ومنتق عليها ، وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية ، فهي محبوبة الجماهير على إختلاف البلدان والاجناس.

تمهيد :

تعتبر القدرات الهوائية من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة التي تمكن الرياضي ممارسة بشكل متواصل لأكثر من عدة دقائق بدون الشعور بالتعب الملحوظ يمنعه من الاستمرار فيها إذ أن للقدرات الهوائية دور أساسي و هام في الإنجاز في مختلف الرياضات خاصة التي تتطلب أداء في وقت أطول كالمراتون و كرة القدم و غيرها من الرياضات الجماعية و بذلك تعتبر القدرات التي تبني عليها مختلف الصفات البدنية الأخرى .

## 1-2 مفهوم القدرات الهوائية :

يقصد بالقدرات الهوائية على أنها قدرة الجسم على إنتاج الطاقة خلال استهلاك الأوكسجين و الاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك للأوكسجين ، كلما زادت قدرته على إنتاج الطاقة على مستويات أعلى ( محمد رضا حافظ الروبي ، 2007 ) وهو بذلك يعني كمية الأوكسجين التي تستخدم من قبل العضلات و الأنسجة كما أن استهلاك الأوكسجين يمكن أن يصل إلى ما يزيد عن 80% من الحد الأقصى للرياضي فكلما كانت لياقة الرياضي عالية كان التحسن في استهلاك الأوكسجين في التدريب أقل ، و لا تستطيع العضلات لاستمرار في الجهد لفترات طويلة بدون أوكسجين حيث أنه كلما زادت شدة الحل زادت سرعة استهلاك الأوكسجين (هشام، 2000)

## 2-2 تعريف التحمل :

يعرف التحمل حسب زاتيسوركي سنة 1966 على أنه قدرة الرياضي على أداء جهد بدني لفترة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الكفاءة .  
و يعرف يورغن فاينيك 1990 على أنه القدرة النفسية و البدنية للرياضي التي تسمح له بمقاومة التعب .  
و يعرف كذلك على أنه القدرة على استهلاك أكبر نسبة ممكنة من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في أكبر و قت ممكن ( دريس مقدس مولاي ، 2015 ) .



و يضيف " نجم الدين بلعياشي " بأنه صفة بدنية تسمح بأداء جهد بدني في أكبر وقت ممكن و بشدة متوسطة بحيث تكون نبضات القلب ما بين : ( 140 ن/د إلى 150 ن/د )

( nejmedine belayachi )

فمن خلال التعاريف السابقة ترى الطالبة الباحثة أن التحمل هو عبارة عن قدرة في الفرد أو الرياضي على أداء بدني لمدة زمنية طويلة و بشدة متوسطة يسمح له باستهلاك أكبر نسبته ممكنة من المد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و دون ظهور التعب .

2-2-1 أنواع التحمل :

يقسم التحمل إلى نوعين رئيسيين :

2-2-1-1 التحمل العام : و يعرفه بأنه القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لفترات زمنية طويلة و بمستوى متوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي نظرا لأن هذا النوع من التحمل مرتبط ارتباطا وثقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأوكسجين و الوقود إلى العضلات حتى تمكنها في الاستمرار في العمل لفترات طويلة (علاوي ، 1999 )

2-2-1-2 التحمل الخاص : و يعرفه إبراهيم شعلان بأنه استمرار الرياضي في أداء الصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و التحصيلية المقننة طول المساراة دون أن يظهر عليه الإجهاد و التعب أو الإخلال لمستوى الأداء (شعلان ، 1989 ) .

و يتكون التحمل الخاص من ما يلي :

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

ب - تحمل القوة : هو القدرة على مقاومة التعب في الشقاء و المجهود البدني الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته .

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

## 2-2-2 تقسيم التحمل بموجب أنظمة الطاقة :

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

2-2-2-1 التحمل الهوائي : و يعتمد على الأكسدة الهوائية للمواد الكربوهيدراتية و الدهون و البروتينات و تقسم إلى 3 أقسام مرتبطة بالزمن .

أ- التحمل الهوائي ذو الزمن القصير : و يقع تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة

التي تتراوح أداؤها ما بين 2 إلى 10 حيث أن هذا التحمل يقوم بلامسة الميتابوليزم

الهوائي و اللاهوائي و هو مقسم بالتساوي 50% عمل هوائي و 50% عمل لاهوائي

ب- التحمل الهوائي ذو الزمن المتوسط :و يقع تحت هذا النوع كل الأنشطة التي

تتراوح أداؤها ما بين 10 إلى 30 و يلامس هذا النوع العمل الهوائي .

ج- التحمل الهوائي ذو الزمن الطويل : و يقع تحت هذا النوع من " 30 " حيث يعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و القدرة على استهلاكه من العوامل المؤثرة على هذا النوع

( j. feree ph . leroux .1996 )

2-2-2-2 طرق تدريب التحمل الهوائي : هناك طريقتين أساسيتين لتدريب التحمل الهوائي ،

أ- طريقة التدريب المستمر : و يطلق عليهما طريقة التحمل القاعدي حيث يؤدي هذا العمل ما بين 80% إلى 90% من العتبة الفارقة اللاهوائية و نبضات القلب ما بين 140 و 160 ن / د بشدة 60% و 80% من السرعة الهوائية القصوى تتميز هذه الطريقة أن النظام الطاقوي الغالب فيها هو النظام الهوائي الغالب فيها هو النظام الهوائي و كذلك أن نسبة إتباع حمض اللاكتيك تكون قليلة .

ب- طريقة التدريب الفتري : حيث تسمح هذه الطريقة بتمتية السعة الهوائية القصوى و تتميز هذه الطريقة بإتباع حمض اللاكتيك ،

( jferee ph leroux . 1996 )

2-2-2-3 التحمل اللاهوائي : يعتمد التحمل اللاهوائي على تثبيت الفوسفات كيرياتين أو التحلل اللاهوائي للجلوكوز و يقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية مرتبطة بالزمن .

**التحمل الهوائي ذو الزمن القصير:** ويقع تحت هذا النوع كل الأنشطة التي يستغرق أداءها أقل من 30 ثا مثل عدو 100متر؛ 200متر سباحة حيث يعتمد ذلك على تقنيات أو إنتشار الفوسفات كرياتين الموجودة في العضلات لإعادة بناء ثلاثي أديتوزين الفوسفات.

**ب- التحمل اللاهوائي ذو الزمن المتوسط:** ويقع تحت هذا النوع كل الأنشطة التي يستغرق أداءها من 30 إلى 120<sup>د</sup> مثل الجري 400متر، 100متر سباحة حيث يعتمد على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي لإعادة بناء الطاقة .

**ج- التحمل الاهوائي ذو الزمن الطويل:** ويقع تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة التي يستغرق أدائها من 120<sup>د</sup> إلى 180<sup>د</sup> مثل الجري 400 متر ، حواجز السباحة 200 متر ، الجمباز الملائمة حيث تعتمد هذه الأنشطة على النظام اللكتيكي لبناء الطاقة.

## **2-2-2-4 طرق تدريب التحمل الاهوائي:**

يتم تدريب التحمل الاهوائي عن طريق ثلاثة طرق هي :

- التدريب الفتري مرتفع الشدة.

- التدريب الفتري منخفض الشدة.

- التدريب التكراري (مختار ، 2013)

**2-2-3: أهمية التحمل:**

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية فهو الأساس في إعداد الرياضي يدنيا ومهاريا، وقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للرياضي:

- يطور الجهاز التنفسي.

- يزيد من حجم القلب.

-ينظم الجهاز الدوري الدموي.

-يرفع من إستهلاك الأوكسجين.

-يرفع من النشاط الأنزيمي.

- يرفع من مصادر الطاقة.

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

#### 2-2-4 مميزات تدريب التحمل:

هنالك العديد من المميزات التي تميز تدريب التحمل عن غيره من الصفات البدنية الأخرى.

-نبضات القلب تكون ما بين 120 ن اد إلى 150 ن اد

- إستهلاك كمية أكبر من الاكسجين والتوفير الجيد في كيفية توظيفه.

-السن المناسب لتنمية التحمل هو من 13 إلى 17 سنة.

## 2-3 القوة العضلية وتدريباتها وقياساته:

### 2-3-1 تدريب القوة العضلية :

تدريب القوة العضلية هو استخدام مقاومة للإنقباض العضلي لبناء القوة والمطاولة الاهوائية وحجم العضلات الهيكلية وهناك طرائق مختلفة كثيرة لتدريب القوة العضلية وأكثرها شيوعا استخدام الجاذبية الارضية أو القوى المطاطية أو الهيدروليكية كمضاد ومقاوم للإنقباض العضلي.

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

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

### 2-3-2 انواع تدريبات القوة العضلية:

#### 2-3-2-1 تدريبات الأثقال:

تدريبات الأثقال والمقومات هي طرائق شائعة لتدريب القوة العضلية حيث تعمل الجاذبية الأرضية (أكداس الأثقال والأقرص والدميلصات) أو المقومات الهيدروليكية

والمطاطية ضد الإنقباض العضلي، وكل نوع من هذه المقاومات تجهز تحديات مختلفة للعضلة وتتعلق بالوضع الذي تكون فيه المقاومة موجهة إلى قمة الغنقباض العضلي.

#### 2-2-3-2 تدريبات المقاومة:

أصبح تدريب المقاومات واحدا من أكثر أشكال التدريب شعبية لتطوير اللياقة البدنية للعضلات الهيكلية والقوة العامة واصحة العامة، غالبا توصف لأجل اللياقة العامة و لإعداد الرياضيين والوقاية أو التأهيل لهم من الإصابات(فرج،2012)

#### 2-2-3-3 التدريب الإيزو متري:

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

#### 2-4 المبادئ الأساسية لتدريب القوة:

تتضمن المبادئ الأساسية لتدريب القوة العضلية إستغلال عدد التكرارات والمجموعات والتمريناتوزمنها لتحديث التغيرات المطلوبة والمرغوبة فب القوة العضلية والمطاوله وحجم العضلة.

يعتمد على التكرارات والمجموعات والتمارين ومقدار المقاومة على غرض الفرد الذي يؤدي التمرين، فالمجموعات ذات التكرارات القليلة يمكن أن تنفذ لتنفيذ القوة القصوى، ولكنها تكون ذات تأثير منخفض في المطاولة. (فرج، 2012)

## 2-5 مؤشرات أهداف تدريب القوة:

طبقا لما هو شائع ومعروف فإن:

-التمارين بالمجموعات التي تتكون من (1-5 تكرارات).

-تطور القوة العضلية القصوى مع أثر قليل في حجم العضلة ومطاولتها.

-التمارين بالمجموعات اللاتي تتكون من (6-12 تكرار) تطور توازن القوة العضلية

وحجم العضلة ومطاولتها.

التمارين بالمجموعات التي تتكون بأكثر من 20 تكرارا تعد للتركيز على التمارين

الهوائية (رغم استخدام النظام اللاهوائي - المقاومة)

إن العمل بتدريبات الأثقال يعني عمليات التدريب بالمفاهيم العصبية للقوة العضلية إذ

يتم الإعتماد على قابلية الدماغ لتوليد مع

لات من الفصل العصبي والذ يتبع الإنقباض العضلي الذي يكون قريب من الإنقباض

العضلي الذي يكون قريب من الإنقباض القصوي للعضلة. (فرج، 2012)

## 2-6 التدرج بزيادة الحجم:



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

## 2-7 الإستشفاء:

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

## 2-8 الشدة والحجم والتعاقب:

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

## 9-2 فوائد تدريبات الأثقال :

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

## 2- 10 السرعة:

### 2-10-1 تعريف السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ،وفي ظروف معينة ، و نفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لايتمر طويلا. كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، ويتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية .

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

### 2-10-2 أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في جمع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة أستلام والتمرير الكرات بأنواعها والإستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى مايلي:

أ- سرعة الإنتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى. (حسين 2012)

ب- سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى ، أو المحاورة بالكرة أو سرعة إستلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير. (حسين، 2012)

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

ج- سرعة رد الفعل (سرعة الإستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ، مثل السرعة بدئ الحركة لملاقات الكرة بعد تمرير

الزميل ، او سرعة تغيير الإتجاه نتيجة تغيير الإتجاه نتيجة تغيير الإتجاهات غير موقف مفاجئ أثناء المباراة.(حسين،2012)

وخلص القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاثة من السرعة لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ،فسرعة الإنتقال يحتاجها اللاعب عند الأشكال من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن .

أما السرعة الحركية فتتمثل في اداء المهارات الحركية سرعة كإستلام وتمير الكرة ،أو سرعة الإقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس.

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

### 2-10-3 مبادئ وطرق تنمية السرعة :

تكمّن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود، وأيضاً التصميم فوقه الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي اثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.(حسين،2012)

2- التدرج والايضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى بطء و الزيادة في سرعة الحركة.

3- لتجنب تقلص العضلات والاربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا سرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.

4- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لاشيء أي لا يحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية التي تظهر في أداء اللاعبين .

5- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء وإستمرار التقدم، وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء لنشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الإنتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.

6- إن عنصر السرعة من من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.(حسين،2012)

7- ينصح الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب بإستخدام السرعة الأقل من القصوى، وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب بإستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30م نظرا لكبر حجم الملعب وبفضل تكرار التمرين الواحد على

السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين و آخر فتتراوح غالبا بين 2-5 وفقا لشدة الحجم.

8- لقد أثبتت دراسات كوروكوف أن السرعة الإنتقالية وسرعة الحركة وتتاثر بالمواع التي تبطئ الحركة ومقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المخلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع المقاومة مختلف الشدة.(حسين،2012)

9- ولقد إستطاع أوسلين أن يثبت ان تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.

#### 2-10-4 تقسيم الأنشطة الرياضية تبعا لإحتياجاتها إلى عنصر السرعة :

1- أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة المختلفة أو إلى معظم هذه الأنواع والتي تظهر تبا لمواقف اللعب مثل أنشطة الألعاب ككرة القدم- كرة السلة ،كرة الطائرة، كرة اليد وكذلك في المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح وفي أنواع العاب المضرب ورياضة السباحة.(حسين،2012)

2- أنشطة تتطلب نوعين أساسيين فقط من انواع السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية للأداء في ظروف معيارية موحدة مثل الإقتراب ثم الإرتقاء في رياضيات الوثب والقفز .

3-أنواع الأنشطة الرياضية التي تنطب نوعا واحدا من أنواع السرعة في ظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الأثقال ورفع الجلة وفي ظروف أداء حركات توافقية مثل:الجمباز والأكروبات.

4- أنواع الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في نفس الوقت السعة

اللاهوائية أو التحمل اللاهوائي مثل جري المسافات المتوسطة

والطويلة.(حسين،2012)

2-10-5 العوامل المؤثرة في السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي

يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

1-ترتب السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي ( أنشطة السرعة الإنتقالية بطول

الخطوة كما في العدو الجري ،حيث يرتبط طول الخطوة بطول الجل وقوتها)

2-ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة

الإنتقالية.(حسين ،2012)

3-يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء وإلى 4 مراحل أولها:

مرحلة الإنطلاق -ثانيا مرحلة تزايد السرعة والثالثة هي مرحلة السرعة القصوى-

والرابعة هي مرحلة تناقص السرعة .

4-تتميز السرعة بخصوصيتها ،بمعنى أن لكل نشاط رياض يتخصيص نوعية للسرعة

خاصة به ترتبط بطبيعة الأداء مثل السرعة المطلوبة في العدو يختلف عن السرعة

المطلوبة عند الإقتراب في المسابقات الوثب والقفز.(حسين،2012)

5- تتأثر السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة

الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

6- تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء ويعمل ذلك على

تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل ونسبة الجهاز العصبي والوقاية من

الإصابات. (حسين، 2012)



## خلاصة:

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

## 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 الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المستعملة المعينة لتجربة البحث.

## 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها وقبل تطبيق الاختبارات قامت الطالبة الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة والدكاترة أصحاب الاختصاص لترشيحها وتحكيمها، وبعدها قام الطالب بإجراء تجربة استطلاعية على عينة تكونت من 10 لاعبين من اتحاد مستغانم حيث طبقنا عليهم الاختبار وقمنا بإعادة تطبيقه بعد أسبوع وكانت النتائج مطمئنة ومقارنة و لضمان السير الحسن لتجربة البحث قامت الطالبة الباحثة بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب.
- واقع تدريب كرة القدم.
- الطرق والوسائل المستخدمة في كرة القدم.
- مدى معرفة المدرسين لتدريب القدرة الهوائية و ما هي حدود اطلاعهم على هذا النوع من التدريب.
- تحديد أنسب الاختبارات لقياس القدرة البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 47 سنة لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل عملي .
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.
- الضبط والتحكم في الاختبارات.

## 1-2- منهج البحث:

قامت الطالبة باختيار المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المطروحة.

## 1-3- عينة البحث:

اعتمدت الطالبة على عينة واحدة لفريق ترجي مستغانم أقل من 17 سنة تتكون من 18 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية لتطبيق برنامج البحث تحت عنوان: تأثير التدريب الفطري على تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. حيث أنه بعد تطبيق الاختبار القبلي قامت الطالبة الباحثة باختيار عينة مكونة من 18 لاعب طبق عليها التدريب الفطري مرتفع الشدة.

## 1-4- مجالات البحث:

### 1-4-1- المجال البشري:

قد شملت عينة البحث 18 لاعبا من لاعبي كرة القدم لفريق شبيبة مستغانم لأقل من

17 سنة .

### 1-4-2- المجال المكاني:

طبقت الاختبارات القبلية و البعدية في المركب الرياضي في حين طبقت الوحدات التدريبية على العينة في مركب 5 جويلية "رائد فراج" مستغانم وعلى أرضية اصطناعيا أين تزاوّل العينة تدرّباتها اليومية.

#### 1-4-3-المجال الزمني:

لقد قامت الطالبة الباحثة بالبدا في العمل النظري بعد مناقشته مع الأستاذ المشرف في حين تم البدء في العمل الميداني في الفترة الممتدة من 2/07 / 2016 - 2016/04/05، حيث طبق الاختبار القبلي يوم الأحد 2016/02/07 على الساعة الخامسة مساءً.

وبعد أسبوع بدأت الطالبة الباحثة في تطبيق الوحدات التدريبية في الفترة الممتدة ما بين 2016/02/14 إلى 2016/03/14.

وقد أجري الاختبار البعدي في 2016/04/14 على الساعة الخامسة مساءً وهو التوقيت الذي تمارس فيه العينة تدرّباتها اليومية.

#### 1-5- متغيرات البحث:

1-5-1- المتغير المستقل: التدريب الفكري مرتفع الشدة.

1-5-2- المتغير التابع: القدرة الهوائية.

#### 1-6- أدوات البحث:

لقد تطلب منا هذا البحث المتواضع بعض الأدوات:

#### 1-6-1-المصادر والمراجع:

حيث اعتمدت الطالبة الباحثة على المصادر و المراجع العربية والأجنبية وكذلك المذكرات، والشبكة العنكبوتية.

#### 1-6-2-الاختبارات: ويتمثل في اختبار:

1- 20m test leger navette ذهاب وإياب لقياس اللياقة البدنية.

2- اختبار العدو السرعة 20 متر.

3- اختبار القوة (القفز من الثبات).

#### 1-6-3-الاستمارات التحكيمية والترشيحية:

ومن أجل تحكيم الاختبارات البدنية والتي وزعت على بعض أساتذة المعهد.

#### 1-6-4- المقابلات الشخصية:

والتي تمت مع بعض دكاترة و أساتذة قسم التدريب الرياضي بمستغانم لتحديد البحث وكشف جوانبه وكذلك المقابلة مع الأستاذ المشرف.

#### 1-6-5- الوحدات التدريبية:

حيث تم اقتراح 8 وحدات للخبراء في مجال التدريب الرياضي وكانت على النحو التالي:

#### 1-6-5-1- خطوات ومراحل تطبيق الوحدات التدريبية:

أ- مدة تطبيق الوحدات التدريبية: استطاعت الطالبة الباحثة تحديد أسابيع كفترة لتطبيق الحدات التدريبية المقترحة حسب الخبراء بواقع حصتين في كل أسبوع باعتبارها فترة كافية لتطوير

وتتمية القدرة الهوائية حيث استندت الطالبة الباحثة على عدة مراجع ودراسات لبعض الخبراء في هذا المجال بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمثابهة التي إتفق بعضها على أن فترة 4 أسابيع تعتبر كافية لتحقيق تطور في القدرة الهوائية بحيث يرى zrickmo mbeares على أن فترة 4 أسابيع من التدريب الفترى يتم فيها زيادة ما بين 20 إلى 24 بالمائة من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

#### التخطيط العام للوحدات التدريبية :

لقد تزامنت فترة تطبيق الوحدات التدريبية مع مرحلة الإياب من الموسم التدريبى 2015-2016 حيث يتم تقسيم الفترة إلى فترتين تدريبيتين شهرية بحيث تستغرق كل فترة أسبوعين MESOCYCLE الذي بدوره قسم إلى دورتين 2 تدريبيتين صغرى MICRICYCLLE ،دورة تكميلية صغرى لاستعادة الشفاء بين كل فترة وقد راعت الطالبة الباحثة مبادئ التدريب خاصة مبدأ الفردية في التدريب لكل لاعب من لاعبي الفريق .  
وزيادة فاعلية التدريب فقد لجمعت آراء معظم العلماء على أنه سبعة أيام (7أيام) هي أنسب لدورة الحمل الصغيرة وأكثرها استخداما

#### تعريف الوحدة التدريبية:

هي اصغر وحدة في البناء التعليمي لعملية التدريب بصفة عامة وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون مشابهة

أو متنوعة في محتوياتها ويتوق نوع وشكل الوحدة التدريبية على طبيعة النشاط وحالة الرياضي والخصائص الفردية.

#### مكونات الوحدة التدريبية:

أ- الجزء الإعدادي: يعتبر أول أجزاء الوحدة التدريبية ويهدف إلى تجهيز اللاعب لأداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئة أعضاء أجهزة الجسم المختلفة لتدريبات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية برنامج الإحماء +11 وهو برنامج إحماء جديد خاص بالاتحادية الدولية لكرة القدم FIFA قام بإعداد مجموعة من الخبراء متعددي الجنسيات وهو خاص بالمرحلة العمرية 14 سنة وما فوق.

ب- الجزء الرئيسي: يحتوي هذا الجزء على التمرينات التي تحقق الواجبات الأساسية لوحدة التدريب حسب :

8 وحدات تدريبية الخاصة بالتدريب الفكري مرتفع الشدة وطبق على العينة الدراسة.

#### تعريف الدورة التدريبية المتوسطة:

و هي عبارة عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد النسبي داخل مخطط الموسم التدريبي و يتراوح درجات الحمل أو مستويات الحمل خلالها طبقا لنتائج تشكيل الدورات التدريبية الصغيرة بما تتناسب و خصائص الفترة التدريبية و الهدف منها في جميع الحالات، و يرى الخبراء ضرورة انتهاء



الدورة التدريبية المتوسطة بدورة حمل صغيرة لاستفادة الشفاء و تتضمن انخفاض مستوى الحمل و خاصة المستويات العالية، و تتراوح خلال الدورة الصغيرة إذ تتراوح ما بين 40% إلى 50% من متوسط الحمل للدورات السابقة (أمر الله أحمد السباطي، 1998).

### تعريف الدورة التدريبية الصغرى:

هي أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل و التي تتكون من مجموعة من الوحدات التدريبية المنظمة تؤدي خلال عدة أيام و مهما اختلفت وتشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأعمال و التكرار فهي موجهة لتحقيق هدف محدد و تتراوح عدد أيام الوحدة التدريبية الصغيرة ما بين يومين إلى 10 أيام و لسهولة تطبيق الحمل التدريبي و طبيعة العمليات البيولوجية الهدف منها و على المدرب مراعاة التسلسل و النتابع الصحيح لاتجاهات الوحدة حسب الهدف.

6. الجزء الختامي: و يهدف هذا الجزء إلى تهدئة اللاعب و العودة بحالته أقرب من الحالة الطبيعية تخفض مستوى العمل تدريجيا للمساعدة في سرعة استعادة الشفاء و لا تزيد زمن هذه الفترة عن 10 دقائق.

### 1. 6. 6 الوسائل الإحصائية:

و تمثل في الوسيط، معامل الالتواء، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط يدرسون، معادلة .....، المقارنة بين المتوسطين.

### 1. 6. 7 الوسائل البيداغوجية:

- شواخص.
- مساحة 20 متر.
- ميقاتي
- ملاحظين
- ديكامير، شريط خاص بالاختبار.
- أحبال، حواجز.

### 7.1. مواصفات الاختيار:

اسم الاختيار: {Test leger navette 20 m} ذهاب و إياب.

الهدف من الاختيار: قياس القدرة الهوائية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

"VO<sub>2</sub> MAX".

أدوات الاختيار:

شواخص، ميدان طوله 20 متر، ميقاتي، صافرة، جدول لتسجيل النتائج، شريط

خاص بالاعتبار لإعطاء الإشارة.

طريقة الأداء:

يبدأ الاختيار تدريجيا بحيث يحاول المختبر قطع أكبر مسافة ممكنة ذهابا و إيابا إذ

يتحكم في سرعة الرياضي أو المختبر الشريط الخاص بالاعتبار و يبدأ الاختيار بسرعة

8كم/سا مع الزيادة التدريجية في سرعة الأداء و التي تقدر بـ0,5 كلم/سا في كل دقيقة

حيث يكون الهدف هو قطع أكبر عدد ممكن من المحطات في الدقيقة و يقصى المختبر الذي لا يستطيع مقارعة و يتم الاختبار.

### طريقة الحساب:

يلزم أخذ رقم المحطة التي توقف عندها كل مختبر و تقارن النتائج بالجدول و بهذا يتم معرفة القدرة الهوائية للرياضي.

اسم الاختيار: اختيار السرعة القصوى.

### الغرض من الاختيار:

معرفة السرعة الإنتقالية للاعب في 20م و التي تعبر عن القوة الممتدة بالسرعة للانطلاق.

إختبار من الثبات: إختبار القوة

### الغرض من الاختبار:

قياس القوة الإنفجارية للرجلين انطلاقا من الارتفاع المقاس.

1. 8 الأسس العملية للاختيارات:

1. 8. 1 ثبات الاختيار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه مدى دقة و استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ، 1993) فبعد تحصلنا على

النتائج قامت الطالبة الباحثة باستخدام معامل الارتباط يدرسون، و يعد الكشف في نتائج

الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05.

و درجة الحرية (ن - 1 = 9) وجدنا أن القيمة المحسوبة للاختبار كما يشير أراسيتون

و حاستمات أن ثبات الاختيار يعني درجة ثبات ما نقسيه (حسين، 1995)، يقول مروان

عبد السيد.

### 1. 8. 2 صدق الاختيار:

يقصد بصدق الاختيار أن يقيس الاختيار ما وضع فعلا لقياسه، و لا يقيس شيئاً بدلا

منه أو بالإضافة إلى (عطا الله، 2009) فمن أجل التأكد من صدق الاختيار استخدمت

الطالبة الباحثة معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات

الحقيقية و الذي تقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الصدق و من خلال النتائج تبين أن

الاختيار يتميز بدرجة عالية من الصدق.

### الجدول رقم (01): يمثل ثبات و صدق الاختيارات البدئية

درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	قياس 2		قياس 1		القياسات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
(ن-1).							

9	0,82	0,90	0,53	4,95	0,52	4,81	السرعة 40م
	0,97	0,98	0,87	10,41	1,05	10,14	ذهاب وإياب للقدرة الهوائية
	0,99	0,90	0,30	2,45	0,30	2,40	القوة

مستوى الدلالة عند (0.01): 0.592 عند (0.05): 0.441.

من خلال النتائج المدونة في الجدولين يبين أن هذه الاختيارات أن تميز بدرجة ثبات

عالية حيث أن القيم المتحصل عليها حسابيا بذات عالية، حيث بلغت أدنى قيمة محسوبة

لمعامل الثبات 0,82 و أعلى قيمة لها بلغت 0,99 و التي كانت أكبر من القيمة الجدولية

التي هي 0.44.

و هذا يؤكد الثبات الكبير للاختبارات، أما القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الدنيا

فكانت 0,90 ، والمتوسطة كانت العالية 0.99 واللذان فاقت القيمة الجدولية التي هي 0.44

و هذا يؤكد صدق الاختيارات عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (ن-1).

### 1. 8. 3 موضوعية الاختبار:

يقصد بها عدم التأثر بالأحكام الذاتية المصححين، و أن تعتمد نتائجه على الحقائق

المتعلقة بموضوع الاختبار و حده (أحمد، 2009).

إن الاختبار المستخدم في بحثنا هذا أبسط و سهل الفهم و التغيير حكمت و رشحت من قبل أساتذة و مختصين في مجال التدريبي الرياضي و بذلك فهي ذات موضوعية.

### 1. 9 الوسائل الإحصائية:

يهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث عمل الطالبة الباحثة

على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- مقاييس النزعة المركزية و تتمثل في المتوسط الحسابي.
- مقاييس التشتت و تتمثل في الإنحراف المعياري.
- مقاييس العلاقة بين المتغيرات الارتباط و تتمثل في معامل الارتباط بيرسون.
- اختبارات ستودنت

**الوسيط:** و هو القيمة التي تتوسط القيم بحيث تكون 50% أصغر من الوسيط

و 50% أكبر من الوسيط.

كيفية استخراج الوسيط:

- إذا كان العدد الفردي:  $n+1/2$ .
- إذا كان العدد زوجي: القيمة التي ترتيبها  $n/2 +$  القيمة اللاحقة

### 1. 9. 1 المتوسط الحسابي:

و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة

تم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{82 \text{ س} = \text{ع (س-س)}}{\text{ن}}$$

حيث أن:

س: المتوسط الحسابي.

ن: حجم العينة.

3س: مجموع القيم: (pelltier,1978).

### 1. 9. 2 الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و ستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن

المتوسط الحسابي (حلمي، 1993).

و تحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$\text{ع} = \frac{\sqrt{3 \text{ (س-س)}^2}}{\text{ن-1}}$$

حيث:

ع= الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

ن: حجم العينة

ن-1 للعينات الأقل من 30.

(س-س)<sup>2</sup> مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي (pelltien, )

(1984).

معامل الالتواء: يتراوح قيمة معامل الالتواء ما بين -3 و +3 و هكذا نقوم أن هناك

تجانس.

3 (المتوسط - الوسيط).

معامل الالتواء: \_\_\_\_\_

الانحراف المعياري.

1. 9. 3 معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

2. فهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" و

يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في

المجال (-1، +1)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين

علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين

المتغيرين، و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما

إذا بلغت: "ر" قيمة +1، أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام و إذا بلغت "ر" قيمة

+0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.



و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فقد يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة (إبراهيم، 1999).

و تحسب معامل الارتباط وفق المعاملة الإحصائية التالية:

$$r = \frac{3 \text{ (ص-ص)، (س-س)}}{\sqrt{\text{مج(ص-ص)}^2 - \text{مج(س-س)}^2}}$$

ر: قيمة معامل الارتباط البسيط.

ش: المتوسط الحسابي للمتغيرين

3: (ص-ض) (س-ش) مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

(ص-ص)<sup>2</sup>: مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

(س-س)<sup>2</sup>: مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي (عبد

الحفيظ، 1993).

اختيار T استودت:

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

س1: متوسط الحسابي المجموعة (1).

س2: متوسط الحسابي المجموعة (2).

ع<sup>2</sup> 1: مربع الانحراف المعياري المجموعة (1).

ع<sup>2</sup> 1: مربع الانحراف المعياري المجموعة (2).

ن: عدد العينة.

### 1. 10 صعوبات البحث:

من بين أهم الصعوبات التي واجهتنا ووقفت عائقا أمام عملنا:

– قلة الوسائل و العتاد الرياضي حيث إضطرت الطالبة الباحثة إلى الاتصال ببعض

أساتذة التربية البدنية و الرياضية و بعض المدربين لطلب الأثاث و الوسائل

الغير موفرة في الفريق.

– قلة المراجع العربية في الفترة الهوائية.

– صعوبة التعامل مع هذه الفئة التي تمر بمرحلة المراهقة.

– قلة مصادر و مراجع التدريب الفئري سواء مرتفع الشدة منخفض الشدة أو

## خلاصة:

و عليه و قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرقت الطالبة الباحثة خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث العلمي خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية و هذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى توقيع المنهج في البحث العينة، مجالات البحث، متغيرات البحث و أدوات البحث و الأدوات

المستخدمة في البحث كما تطرقت الباحثة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

## تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي من الباحث تخصيص الفصل الأخير لعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها؛ وعلى هذا الأساس إنتهج الموضوعية في تحليل بياناته والتي تركز على المنطق والصدق في إيصال المعرفة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية.

## عرض وتحليل النتائج

### عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية بعدية

- اختبار 1 (40م):

الجدول رقم (02): يوضح نتائج الاختبار (40 م) القبلي بعدي لعينة البحث

الدلالة	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	ن-1	
الاحصائية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
دال إحصائيا	2.40	0.28	5.47	17	القياس القبلي
		0.20	5.37	17	القياس البعدي

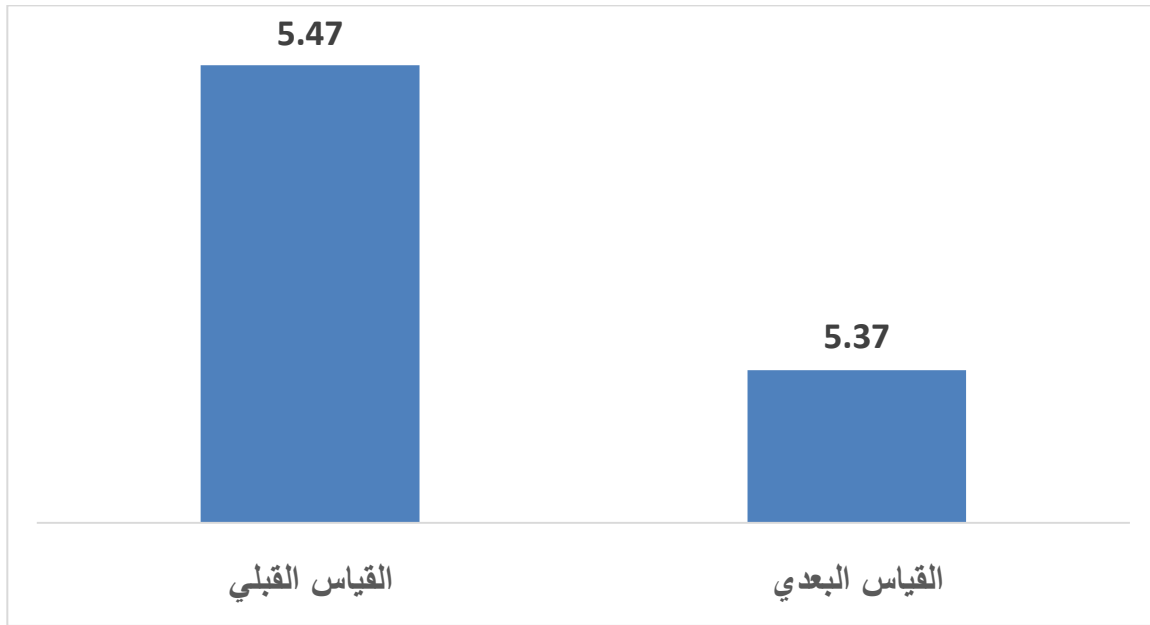
مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي في

الإختبار البعدي التي بلغت 5.37 وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي

أي (5.47 > 5.73) وقيمة الإنحراف المعياري والتي بلغت في الإختبار القبلي 0.28

أكبر من قيمة الإنحراف المعياري التي بلغت **0.20**، وكانت المحسوبة المقدرة ب **2.4** أكبر من قيمة ت الجدولة المقدرة ب **2.10** وهذا عند مستوى دلالة **0.05** ودرجة الحرية **17** وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدى، أي النتيجة دالة إحصائياً.



الشكل البياني رقم (1): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينة البحث

الخاص بالإختبار السرعة الإنتقالية 40 متر

وبالتالي نستخلص أن العينة الدراسة التي طبق عليها البرنامج التدريبي كانت أكثر

فاعلية لتنمية القدرة الهوائية من خلال إختبار السرعة 40متر وهذا ما أكدته دراسة

السابقة وهي دراسة دوديوف (2008-2009) تحت عنوان تطوير السرعة الهوائية للاعبين كرة القدم كما هدفت هذه الدراسة إلى تطوير السرعة للاعبين كرة القدم. والشكل البياني رقم (2) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 40 متر وكان أحسن متوسط للقياس القبلي

### إختبار ليجي ذهاب وإياب 20 متر test leger naveette

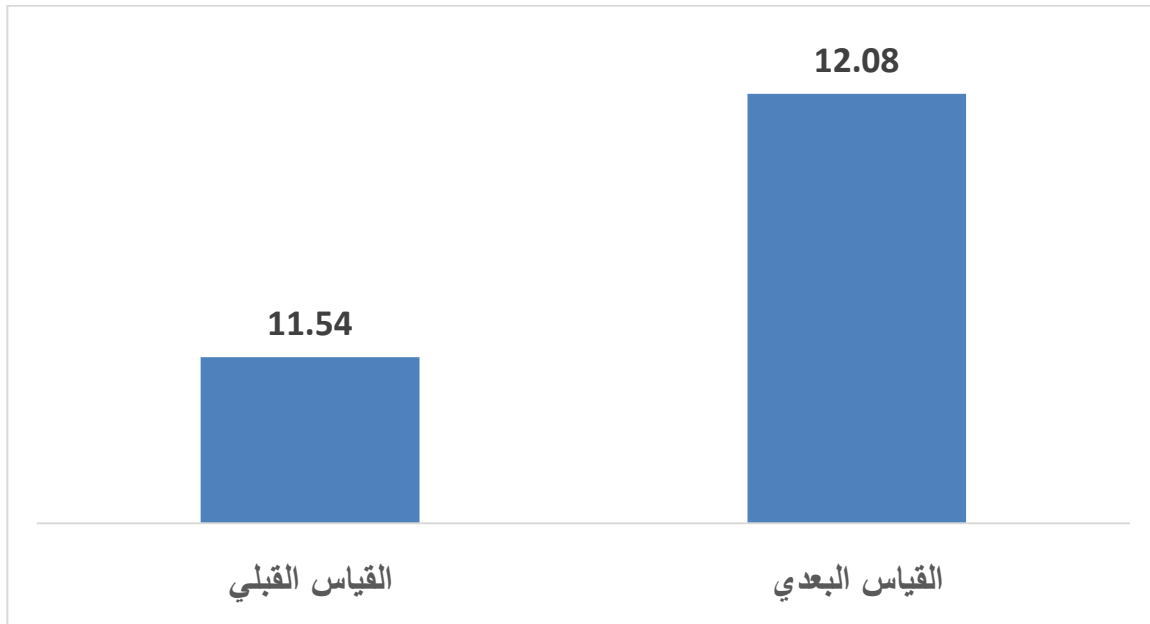
الجدول رقم (3): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار ذهاب وإياب للقدرة الهوائية

القياس القبلي	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	17	11.54	0.37	8.15	دال إحصائيا
القياس البعدي	17	12.08	0.30		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت الجدولية 2.10



من خلال الجدول الموضحة رقم (3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي التي بلغت 12.08 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي التي بلغت 11.54، ونجد قيمة الإنحراف المعياري في الإختبار القبلي التي بلغت 0.37 أكبر من قيمة الإنحراف المعياري للإختبار البعدي التي بلغت 0.30، وكانت قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 8.15 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.10، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي، أي النتيجة دالا إحصائيا.



الشكل البياني رقم (2) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في إختبار ليجي ذهاب واياب

وبالتالي نستخلص أن العينة الدراسة التي طبق عليها البرنامج التدريبي كانت أكثر فاعلية

لتتمية القدرة الهوائية من خلال الإختبار ذهاب وإياب test navette leger

وهذا ما أكدته الدراسة السابقة الدين سالم تحت عنوان تطبيق منهجية التدريب الفئري من

أجل تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم جامعة المسيلة

جدول رقم (4) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار القوة الانفجارية

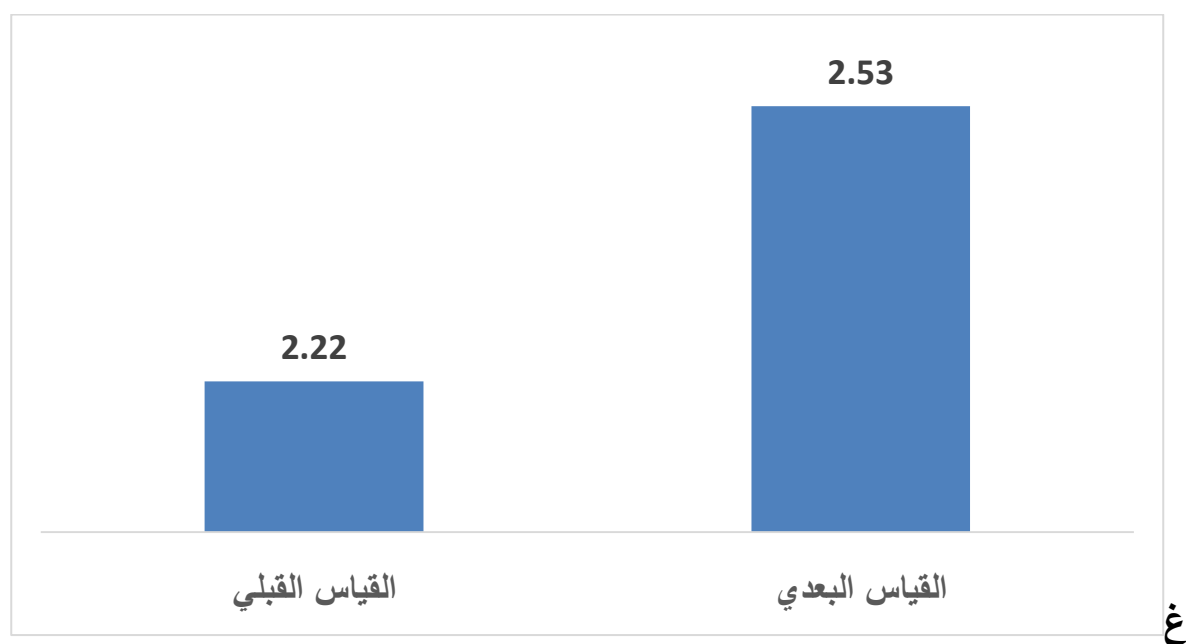
القياس	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	الدالة الاحصائية
القياس القبلي	17	2.22	0.14	13.70	دال إحصائيا
القياس البعدي	17	2.53	0.09		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(4) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي

في الإختبار البعدي التي بلغت 2.53 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للإختبار

القبلي أي (2.53 > 2.53) وقيمة الانحراف المعياري التي بلغت في الإختبار القبلي 0.14 أكبر من قيمة الانحراف المعياري التي بلغت 0.09، وكانت قيمة ت المحسوبة المقدرة ب 13.7 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة ب 2.10، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي، أي النتيجة دالة إحصائياً.



الشكل البياني رقم (3) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية

لعينة البحث في إختبار القوة الانفجارية

نستخلص أن عينة الدراسة التي طبق عليها البرنامج التدريبي كانت أكثر فعالية لتنمية

القدرة الهوائية من خلال إختبار القوة (القفز من الثبات)

وهذا ما أكدته دراسة مؤيد وليد نافع(2010) تحت عنوان تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة في تطوير القوة ودقة التهديف بكرة القدم وكان الهدف هو الكشف تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة للرجلين .

## خلاصة الفصل:

إنطلاقاً من البيانات التي تحصلت عليها الطالبة الباحثة والتي إستعانت بالطرق العلمية والوسائل الإحصائية الخاصة والملائمة لموضوع البحث؛ وعلى ضوء عرض وتحليل ومناقشة لكل التفاصيل الخاصة بالبحث؛ وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا أن عينة البحث حققت فروقات ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للإختبارات القبلية والبعديّة؛ إذ كانت هذه الفروق لصالح القياسات البعدية في كلتا الإختبارين وهذا ماتؤكدده الجداول (3) و(4) و الأشكال البيانية (2) و(3) ومن هنا فسرت الطالبة التطور الذي عرفه ناشيء العينة وأرجعه لفاعلية والأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح هو التدريب الفتري مرتفع الشدة لتحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم.

## تمهيد:

انطلاقاً من أهداف البحث وحدوده وما اظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التيطبق عليها البرنامج وبناءاً على النتائج المتوصل اليها بهدف ايجاد حل لمشكلة البحث سنتعرض من خلالهذا الفصل لتقديم جملة من الاستنتاجات والاجابات التي توصلت اليها الباحثة بعد المعالجة الاحصائية ثم مقارنتها بفرضيات البحث والخروج بجملة من التوصيات.

## 1-الاستنتاجات:

ارتكازا على ما سبق عرضه وتحليله امكنا التوصل الى الاستنتاجات التالية:

أ\_ان التدريب الفترى مرتفع الشدة يؤثر ايجابيا على القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم وهذا يمكن استثماره في فترة المنافسات للحفاظ على المستوى البدني والمهاري معا حيث

انه يعمل على التنشيط والرفع من مستوى التحمل البدني والمهاري كمنافسة حقيقية.

ب\_من خلال الجدول رقم(2)و(4) يوجد تطور في المستوى في السرعة لمسافة 40م من خلال الاختبار وهذا ما يبين أن الاسلوب التدريب الفترى مرتفع الشدة قد تطور السرعة والتي تعكس قوة وسرعة العضلات العاملة للرجلين على توليد اكبر قوة انفجارية مصحوبة بسرعة عالية.

ج\_وجدنا فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية عند درجة

الحرية 17 ومستوى الدلالة 0.05

استنتاجات عامة:

1\_يعتبر التدريب الفترى مرتفع الشدة احدى الوسائل المؤثرة، وهذا ما يساعد ايجابيا على

الرفع من مستوى تنمية القوة.

2\_من خلال الدراسة السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح مرتفع الشدة يقوم بتطوير القدرة

الهوائية لدى لاعبي كرة القدم.

3\_ نستنتج ان البرنامج المقترح في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يقوم بتطوير وزيادة

السرعة الانتقالية.

مناقشة فرضيات البحث:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها خلال العرض والتحليل والمناقشة سنقوم بمقابلتها

بالفرضيات فيما يلي:

الفرضية الأولى: حيث افترض الباحث أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يَأثر ايجابيا على

تحسين القدرة الهوائية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(3) الخاصة بتحليل نتائج الاختبار

نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما تأكد فعلا حيث لاحظنا بعد القيام

بالاختبارات وعند مقارنتها بنتائج الاختبارات البعدية تبين أن هنالك تطور في القدرة

الهوائية ' وهذا ما تطرقت اليه دراسة دلال ألكسندر(2008) تحليل النشاط البدني للاعبين

كرة القدم ونتائجه في توجيه نحو التدريب تطبيق خاص للتدريب الفترتي المرتفع الشدة

والألعاب المصغرة جامعة ستراسبوغ فرنسا. وخلصت الدراسة الى أن الألعاب المصغرة

تسمح بأداء تدريبي مدمج هوائي مثل التدريب الفترتي مرتفع الشدة وهذا ما يؤكد العالم

الكلاني عدنان هاشم ' 2000

الفرضية الثانية :



حيث افترضت الطالبة الباحثة أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر ايجابيا في تنمية القوة الانفجارية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) الخاصة بتحليل نتائج الاختبار نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية وهذا ما تاكد فعلاحيث لاحظنا بعد القيام بالاختبارات وعند مقارنتها نتائج الاختبارات البعدية تبين أن هناك تحسن في صفة القوة الانفجارية وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات الجدول(4) والشكل البياني رقم(3) ويرجع الفضل فيفي التحسن في هذه الصفة الى التدريب الفتري مرتفع الشدة وماتتضمنه من تمارين لتنمية هذه الصفة وهذا ما اكده الكاتب الأستاذ الدكتور قاسم حسن حسين

ويرجع الباحث هذا التطور الذي تحقق في عينة البحث على فاعلية البرنامج المطبق لأسلوب التدريب وبالتالي فان الفرضية تحققت ،وهذا ما يؤكد العالم

#### الفرضية الثالثة:

حيث افترض الباحث أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر ايجابيا في تنمية السرعة الانتقالية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2) والشكل البياني رقم (01) الخاص بتحليل نتائج الاختبار نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة وهذا ما تأكد فعلاحيث لاحظنا بعد القيام بالاختبارات وعند مقارنتها بنتائج الاختبارات البعدية تبين أن هنالك

تحسن في صفة السرعة الانتقالية ويرجع هذا الفضل في التحسن في هذه الصفة الى التدريب الفكري مرتفع الشدة وما يتضمنه من تمارين في هذه الصفة وهذا ما اكدته دراسة مامادو ديوف (2008-2009) تحت عنوان تطوير السرعة الهوائية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة المعهد العالي للتربية البدنية والرياضية جامعة دكار السنغال 'حيث خلصت الدراسة الى ارتفاع في السرعة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم 17سنة-18سنة.

#### الفرضية الرابعة:

حيث افترض الباحث أن هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية حيث وجدت فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى وهو لصالح الاختبار البعدى في الاختبارين (اختبار القدرة الهوائية واختبار القوة لانفجارية) كما هو موضح في الجداول رقم (3) و(4) والأشكال البيانية رقم(2) و(3) ويرجع الباحث هذا التطور في مستوى عينة البحث اذ حققت متوسطات حسابية أحسن مما يؤكد أن الفرضية تحققت.

#### التوصيات :

- ضرورة استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في برامج تدريب لما لها من تأثير ايجابي في تنمية القوة والسرعة لدى هذه الفئة.

- الالتزام بالاختبار المناسب والملائم للتمارين المقدمة والخاصة حسب متطلبات التدريب

الفتري مرتفع الشدة.

- القيام بدراسات أخرى مشابهة على هذه الفئة لم تتناولها هذه الدراسة.

أولى الباحثون إهتماما خاصا وكبيرا للجانب الفكري للإنسان دونما اهمال الجانب البدني والذي لا يمكن الفصل بينهما واهتم أهل الاختصاص في عالم التدريب الرياضي وصخروا كل العلوم لخدمة هذا الجانب وذلك لرفع وتطوير مستوى الرياضة من خلال عملية التدريب وفقا لأساليب علمية والتي تصب في خدمة الرياضي المتعلم ونظرا لما يزر بها نشاط كرة القدم من تنوع في إتجاهات الحركة إعتبرت حقلا واسعا للبحث العلمي؛ وبالتالي توجهت أنا الطالبة الباحثة في مجال كرة القدم بشكل خاص ومقصود.

إن التدريب الفكري مرتفع الشدة هو إحدى الوسائل المؤثرة والتي تضمن مواقف لاعب كثيرة وتضمن أيضا أداء تكرارات للمهارات والمواقف وهذا ما يساعد إيجابيا على تثبيتها والرفع من مستوى تنمية القوة لدى المراهقين؛ من خلال الإقتصاد في الجهد واللعب الذكي؛ ومن خلال الملاحظة والإحتكاك بالمدرسين وخبرات الباحثين الميدانية والنظرية تحسنا نقصا في إستخدام الأساليب العلمية في تدريب المراهقين وكذا الإهتمام بحدود تنمية القوة والسرعة لدى هذه الفئة ومنه توصات الطالبة الباحثة إلى إقتراح "برنامج تدريبي فكري مرتفع الشدة لتطوير القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

## 2-أهداف البحث:

-التعرف على تأثير طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في القدرة الهوائية.

-الكشف عن تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين القوة لدى لاعبي كرة القدم  
أقلمن 17 سنة.

-الكشف على تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم  
أقل من 17 سنة.

### 3-فروض البحث:

إفترضت الطالبة الباحثة أربعة فرضيات:

- التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر إيجابا على تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة  
القدم أقل من 17 سنة.

-التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر إيجابيا في تنمية السرعة الإنتقالية.

-التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر إيجابيا في تنمية القوة الانفجارية.

-وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارات القلبية والبعدية للعينة الدارة.

### 4-تقسيم البحث:

قسم البحث إلى بابين:

الباب الأول:

إشتمل وإهتم بالدراسة النظرية للبحث وقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: متطلبات فسيولوجية للاعبي كرة القدم.

الفصل الثاني: متطلبات لاعبي كرة القدم والمراهقة

الباب الثاني:

إشتمل على الدراسة الميدانية وقسم إلى 3 فصول:

الفصل الأول: إلتزمنا فيه شرح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: تم فيه عرض ومناقشة النتائج.

الفصل الثالث: إستخرجنا منه الإستنتاجات وطرحنا خلاله بعض التوصيات.

6-التوصيات:

- ضرورة إستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في برامج التدريب لما لها من تأثير

إيجابي في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي هذه الفئة.

- الإلتزام بالإختبار المناسب والملائم للتمارين المقدمة والخاصة حسب متطلبات التدريب

الفتري مرتفع الشدة.

-القيام بدراسات أخرى مشابهة على هذه الفئة لم تتناولها هذه الدراسة.

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية:

1- إبراهيم شعلان (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة

القدم، القاهرة: دار الفكر العربي .

2- إبراهيم مرزوق (2002)، الموسوعة الرياضية ، القاهرة مصر: الثقافية للنشر

والتوزيع.

3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح - محمد صبحي حسنين (1997) فسيولوجيا

ومرفولوجيا الرياضة، القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

4- أبو الخير عبد الكريم (2004) النمو من الحمل إلى المراهقة منظور نفسي

إجتماعي، عمان: دار وائل ط1

5- أحمد الشافعي - سوزان أحمد العلي (1999)، مبادئ البحث العلمي، الإسكندرية

مصر: منشأة المعارف.

6- أحمد علي حبيب (2006) المراهقة، القاهرة مصر : مؤسسة للنشر والتوزيع.

7- أحمد نصر الدين السيد (2003) ،فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، القاهرة

مصر :دار الفكر العربي.

8-أمر الله أحمد البساطي (2001) التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، الإسكندرية

مصر: منشأة المعارف.

- 9-أمر الله أحمد البساطي (1998) ،قواعد وأسس التدريب الرياضي ، الإسكندرية مصر : منشأة المعارف.
- 10-بوداود عبد اليمين ،عطا الله أحمد(2009)، المرشد في البحث العلمي ، بن عكنون الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- ثامر محمد إسماعيل ، موفق مجيد المولى (1999) التمارين التطويرية لكرة القدم،عمان :دار الفكر.
- 12-حامد عبد السلام زهران، (1995) ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ،مصر: دار الكتب ط5.
- 13-حسن أحمد الشافعي،(1998) ، تاريخ التربية البدنية فيالمجتمعين العربي والدولي ، لإسكندرية مصر :منشأة المعارف ، ب ط.
- 14-حسن السيد أبو عبود،(2008) ، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، الإسكندرية مصر : الفتح للطباعة والنشر.
- 15-حنفي محمود مختار(1994) ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 16- جوزيف عبود كبة ، مناهج التربية ، بيروت : المنشورات عيونات.
- 17- د. محي الدين ، (2013-2014) ، محاضرات لطلبة السنة الأولى ماستر في مقياس القياس والتقويم في المجال الرياضي ، مستغانم : معهد التربية البدنية والرياضية.
- 18- رغدة شريم (2004) ، سيكولوجية المراهقة، عمان الأردن : دار المسيرة.



- 19-ريسان خريبط (1998) ، النظريات العامة في التدريب الرياضي ، القاهرة: الشروق للنشر و التوزيع ط1.
- 20- رومي جميل (1985) ، كرة القدم ، بيروت لبنان : دار النقائض ط1.
- 21- الزين محمد محمود ، سيكولوجية النمو والدافعية ، القاهرة مصر: الكتب الجامعية.
- 22-زين العابدين درويش (2005)، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته ، دار الفكر العربي.
- 23- طه إسماعيل أبو المجد ، إبراهيم شعلال (1989) ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، القاهرة : الفكر العربي.
- 24- عادل عبد البصير علي (1999) ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، القاهرة مصر : مركز الكتاب للنشر ط1.
- 25- عبد الغني بن محمد (2009) سلسلة أتعرف على الرياضة موسوعة الألعاب الراضية ، الجزائر : دار البحار.
- 26-عبد القادر حلمي (1993) ،مدخل إلى الإحصاء ، الجزائر : الديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- عصام النور (2004) سيكولوجية المراهقة ، الإسكندرية مصر : مؤسسة مناب الجامعية.
- 28- فاطمة عوض -صابر مرفت علي خفاجة (2002) أسس البحث العلمي مصر : مكتبة الإشباع العلمي.

29- فؤاد بهي السيد (1997) الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى شيخوخة .  
القاهرة : الفكر العربي.

30- كشك محمد، أمر الله أحمد البساطي (2000) ، أسس الإعداد المهاري  
والخططي في كرة ، القاهرة ، دار الطباعة والنشر.

31- الكيلاني عدنان هاشم (2000) ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، أبو  
ظبي : مكتبة الفلاح.

32- سامي محمد ملحم (2004) علم النفس النمو دورة في حياة الإنسان ، عمان -  
الأردن دار الفكر ط1.

33- محمود حسن آل سليمان (1998) ، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ،  
بيروت لبنان: ابن الحزم .

34- محمود عبد الرحمان حمودة،(1991) ، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية  
والعلاج ، القاهرة ط1

35- محمد بسيوني باسم فاضل (1994) الإعداد النفسي للاعب في كرة القدم ،  
القاهرة ، دار عالم المعرفة.

36- محمد حسن العلاوي (1994) علم التدريب الرياضي ، القاهرة مصر : دار  
المعارف ط 13.

37- محمد رضا حافظ الوبي

(2007) ، برامج التدريب وتمارين الإعداد ، الإسكندرية ماهي للنشر والتوزيع.

38-محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطىء (1992) نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، بن عكنون الجزائر : ديوان المطبوعات .

39-مروان عبد المجيد إبراهيم (1999) ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية، عمان : دار الفكر العربي.

40- مشعل عدي النمري (2013) ، مهارات كرة القدم و قوانينها ، عمان الأردن ، أسامة للنشر والتوزيع .

41-مقدم عبد الحفيظ، (1993) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

42-موفق مجيد المولى (1999)، الإعداد الوظيفي في كرة القدم ، عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

43- موفق مجيد المولى (2010) ، مناهج التدريب البدنية بكرة القدم ، العين الإمارات : الكتاب الجامعي.

44- ميم مختار (2013) محاضرات في مقياس نظريات ومناهج التدريب لطلبة السنة الثالثة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية.

45- نصيف جميل (1993) موسوعة الألعاب الرياضية الفصل ، الكتاب العلمية ط1

46-نوري الحافظ (1990) المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ط2

ثانيا : المصادر والمراجع باللغة الفرنسية:

47-ALEXENDRE DELLAL (2008), DE L'ENTRAINEMENT A LA PERFORMANCE EN FOOT BALL , BRUXELLES Belgique DE BOECK.

48-BERNARD TURPIN(2002) ,ENTRAINEMENT ET PREPARATION DU FOOTBALLEUR , PARIS France AMPHORA TOME 2.

49-FOX ET MATHEWS (1984) LES BASES PHYSIOLOGIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE , PARIS France: VIGOT.

50- GEORGE GACON(2014)COURS CERTAFCAT DE PREPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL .SIDI MOUSSA ALGER; FAF.

51-GILLES COMETTI (2002) LA PREPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL .PARIS France; CHIRON.

52-GILLES COMETTI (1993) FOOTBALL ET MUSCULATION PARIS France; ACTIO

53-GREGORY DUPONT - LAURENT BOUSQUE(2007) METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT .PARIS France; ELIPSES

54-HERVE ASSADI(2012) .REPENSE PHYSIOLOGIQUE AU COURS D'EXERCICES INTERMITTENT EN COURSE A PIED France : UNIVERSITE DE BOURGOGNE.

55-JEAN – PAUL ANCIEN (2008) , FOOTBALL PREPARATION PHYSIQUE PROGRAMMEE , PARIS France; AMPHORA.

56- JEAN- CHRISTOPH HOURCADE, (2010)PREPARATION PHYSIQUE 30 QUESTION LES PULS SOUVENT,France : RC.

57- MAMDOU DIOF (2009,2008) AMELIORATION DE LA VMA DE JEUNES AGES 17 A 18 ANS DANS CENTRE AFRICAINE DE SPORT ; DAKA SENEGAL : UNIVERCITE CHIEKH ANTA DIOP DAKAR.

58- RENATO MANNO (1992), LES BASES DE L'ENTRAINEMENT SPORTIF , France, REVUE EPS.

59-STPHANE ABOUTOHI (2006) , FOOT BALL GUIDE DE L'EDUCATEUR SPORTIF k PARIS France , ACTIO

ثالثا: المذكرات:

- كوتشك سيدي محمد (2011) ، أثر برنامج تدريب بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3



الملاحظة	الحمولة		المحتوى	الهدف	المراحل	
		بسيطة	05 10د 10د	مراقبة عامة، شرح مضمون الحصّة. جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم تسخين العضلات	تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي. التحضير النفسي لللاعبين	المرحلة التحضيرية
الراحة تكون كاملة		قصوى	90د	- الجري بالكرة من الشاخص الأول ثم تركها عند الشاخص الثاني العودة إلى الوضعية الأولى زيادة في سرعة التمارين مع أخذ (فترة الراحة) - الجري بين الأقماع والزيادة في السرعة القمع الأخير (فترة الراحة) - الكرة بين اللاعبين محولة الإستحواذ عليها	تطوير السرعة	المرحلة الرئيسية
	كاملة	بسيطة		تمارين التمدد العضلي توجيهات بيداغوجية	- العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	المرحلة النهائية

الحصة رقم: 01

الهدف: معرفة مستوى اللاعبين

العتاد: شواخص ، شريط متري + صافرة+ ساعة إيقاف

الفريق: ترجي مستغانم

الملاحظة	الحمولة		المحتوى	الهدف	المراحل
	بسيطة	5د 10د 10د	مراقبة عامة، شرح مضمون الحصة جري خفيف مع الحفاظ ريثم الإيقاع منتظم تسخين المجمعات العضلية والمفصلية.	تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي التحصير النفسي لللاعبين	المرحلة التمهيدية
تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. الشدة حسب قدرة اللاعب	قصوى	90د	إختبار سباق السرعة جري 40 متر 3 مرات مع الراحة 30 ثانية Test navette إختبار ذهاب وإياب	إختبار لقياس السرعة الإنتقالية.  إختبار قياس القدرة الهوائية	المرحلة الرئيسية
	كام لة بسيطة	15د	تمارين التمدد العضلي توجيهات بيداغوجية	-العودة لى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	المرحلة النهائية



الفريق : ترجي مستغانم

المدة	الشدة	الحمل	المحتوى	الهدف	المراحل
15د		مرتين	التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح أداء تمارين الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة	التهيئة النفسية التهيئة البدنية	المرحلة التحضيرية
35د	80/	20مرة 15 مرة	التنظيم:على بعد مسافة 20م من مرمى مع الحارس يتم تحديد ملعبين بواسطة أقماع على بعد 5متر من الملعبين يوضع قمع بإتجاه المرمى يوزع اللاعبون بالتساوي على الملعبين وكل لاعب من كل مجموعة يعطى رقم ، كل لاعب يملك الكرة. تمرين 1 يقوم اللاعبون بالجري بالكرة مع تغيير الإتجاه المتكرر في الملعب الصغير. عند ذكر المدرب لرقم ما يقوم اللاعب صاحب الرقم من كل مجموعة بنفس الوقت ويأسرع ما يمكن بالإتجاه إلى المرمى والتسديد اللاعب الذي يسجل لفريقه نقطة. نفس التمرين السابق ولكن يجب الإنتقال إلى القمع في الجهة الأخرى ومن ثم التسديد.	تمارين على شكل ألعاب تسهم في تحسين القوة والسرعة	المرحلة الرئيسية
5د			إجراء تمارين والإطالة مع المحافظة على وتيرة التنفس تقديم بعض النصائح والمعلومات	العودة إلى حالة الهدوء	المرحلة الختامية

الهدف: معرفة مستوى اللاعبين

الملاحظة	الحمولة		المحتوى	الهدف	المراحل
	بسيطة	05د	مراقبة عامة ، شرح مضكون الحصة	تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي التحضير النفسي للاعبين	المرحلة التحضيرية
		15د	جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منظم		
		10د	تسخين العضلات والمفاصل		
تؤخذ راحة كاملة بين إختبار وآخر الشدة حسب قدرة اللاعب	قصوى		- إختبار القفز من الثبات	إجراء إختبار القوة الإنفجارية (تنمية القدرة لعضلات الرجلين)	المرحلة الرئيسية
	بسيطة	15د	تمارين التمدد العضلي توجيهات بيداغوجية	العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	المرحلة التمهيدية
	كاملة				

رقم الحصة: 05

الهدف: سرعة فائقة للحصول على القوة الانفجارية

الفريق : ترجي مستغانم

الوسائل ابيداغوجية: 10 شواخص + ميقاتي + صافرة

المراحل	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة التمهيدية	التهيئة النفسية التهيئة البدنية	التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح. أداء تمارينات الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة	5د 10د
المرحلة الأساسية	تحقيق الوصول ممتاز على خط النهاية باستخدام السرعة	نقسم اللاعبين إلى 3 أفواج في أروقة عند الإشارة ينطاق الرؤساء الأفواج بالجري ممسوكين من زملائهم وهكذا دواليك. وبعد إعطاء إشارة يقوم اللاعبون بالإنطلاق بقوة انفجارية التري تخلق الخروج المائل للجسم للمسافة المعينة للخلق السرعة اللازمة لبداية السباق. القيام بامنافسة لمسافة 40م ونقوم بتسجيل النتائج	10د 7د 15د
المرحلة الختامية	العودة إلى حالة الهدوء	إجراء تمارينات الإطالة ، المشي مع التنفس	5د

المدة	X	الشدة	الحمل	التمارين	الأهداف الإجرائية	المراحل
15د			مرة واحدة	التهئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح. تبادل المشي والجري لمسافة ميل واحدة أداء تمرينات الإحماء لتحسين العضلات والتهئة البدنية بصفة عامة.	التهئة النفسية التهئة البدنية	المرحلة التحضيرية
35د		50/	مرة واحدة	جري لمدة 15د برتم خفيف مع التوجيه للطريقة المناسبة أثناء الجري، التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأكيد على التنفس. مشي 5د برتم متوسط مع تنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأكيد على التنفس الجيد. جري لمدة 15د ينفس الرتم مع التوجيه للطريقة المناسبة أثناء الجري، التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأكيد على التنفس. مشي 5د بنفس الرتم مع التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأكيد على التنفس الجيد.	تحسين القدرات الهوائية وتنشيط الجهاز التنفسي	المرحلة الرئيسية
		50/				

د5			إجراء تمارين التمثية في المكان والإطالة مع المحافظة على وتيرة التنفس.	العودة إلى حالة الهدوء	المرحلة الختامية
----	--	--	---	------------------------	------------------

طبيعة النشاط: 07

الهدف : تحسين قوة عضلات الجذع

المدة	الشدة	الحمل	التمارين	الأهداف الإجرائية	المراحل
15د		مرتين	التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح  جري 110 خطوة، وثب فتحا مع رفع الذراعان جانبا عاليا 20 مرة. أداء تمارينات الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة.	التهيئة النفسية  التهيئة البدنية	المرحلة التحضيرية
35د	90/	20مرة 16 مرة 15مرة 20مرة 15 مرة 25 مرة	وقوف ثني الجذع للمس اليدين مشطي القدمين جلوس طويل فتحا مع تشبيك اليدين خلف الرأسُ ني الجذع للأسفل . إنبطاح مائل ثني الركبتين والذراعين ، مد الذراعين. رقود جانبا الذراعان عاليا ، رفع الجذع وثنى الركبتين ومسكهما باليدين. رقودجانبا الذراع السفلي عاليا والأخرى أمام الوسط واليد سائدة على الأرض رفع الجل الخارجية جانبا لمسافة 60 سم تقريبا ثم خفضهما ويكرر التمرين على الرجل الأخرى	تحقيق اللياقة البدنية (القوة)	المرحلة الرئيسية

د5			إجراء تمارينات والإطالة مع المحافظة على وتبيرة التنفس. تقديم بعض النصائح والمعلومات	العودة إلى الحالة الهدوء	المرحلة الختامية
----	--	--	---	-----------------------------	------------------

متري+صافرة، ساعة إيقاف

الملاحظة	الحمولة		المحتوى	الهدف	المراحل
	بسيطة	05د	المراقبة، المنادات ،شرح مضمون الحصة،جري خفيف مع الحفاظ على ريثم وإيقاع منظم	تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي التحضير النفسي للاعبين	المرحلة التحضيرية
		10د			
		10د			
تؤخذ راحة كاملة بين كل تمرين آخر	قصوى		تمارين تقوية عضلات الصدر وضعية للمضخة(فترة الراحة) تمارين تقوية عضلات البطن رقود على الظهر معى ثني الجذع (فترة راحة) تمارين تقوية الأعضاء العلوية : تمرير في وضعية الجلوس	تطوير القوة	المرحلة الرئيسية
	بسيطة	15د	تمارين التمدد العضلي توجيهات بيداغوجية	العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	المرحلة الختامية



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم      استمارة لتحديد الاختيارات  
معهد التربية البدنية و الرياضية      الأنيس للقدرة الهوائية

استمارة موجهة إلى أساتذة و دكاترة

معهد التربية البدنية و الرياضية

### عنوان البحث:

تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم  
الفئة أقل من 15 سنة.

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية و الدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الاختيارات  
التي تقيس القدرة الهوائية.

و لكونهم من ذوي الخبرة الميدانية و الاختصاص في مجال التدريب الرياضي (كرة  
القدم).

و لكونكم من ذوي الخبرة الميدانية و الاختصاص في مجال التدريب الرياضي (كرة  
القدم).

يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم اختيار من الاختيارات المدونة لقياس القدرة  
الهوائية، و إضافة أي اختيار ثروته مناسباً، و لم يتم إدراجه في هذه الاستمارة.

الإشارة	الاختيارات	صفة التدخل
	اختيار BRISKI	القدرة الهوائية
	اختيار كوبر 12 دقيقة	
	اختيار Teste léger navette	
	اختيار أستراند	
	اختيار مائر 05 دقائق	تحمل القوة
	اختيار الجلوس من الوجود حتى التعب	
	اختيار ..... المائل حتى التعب	
	اختيار الفقر من .....	
	اجتياز 60م - 40م - 20م	تحمل السرعة
	.....	
	اختيار ..... و المسافة 400م	

الدراسة الاستطلاعية

القوة		Test leger navette 40m		40 متر السرعة		العينة
قياس 2	قياس 1	قياس 2	قياس 1	قياس 2	قياس 1	
2,1	2,02	9,2	9,12	4,55	4,48	1
2,37	2,3	10,5	10,06	4,61	4,69	2
2,25	2,2	11,3	11,16	4,08	3,99	3
3,09	3	9,06	8,18	4,45	4,39	4
2,55	2,5	11,09	11,09	4,63	4,59	5
2,4	2,35	9,75	9,22	5,35	5,32	6
2,2	2,15	10,3	10,14	5,59	5,56	7
2,5	2,48	10,2	10,01	5,35	5,32	8
2,25	2,2	11,3	11,17	5,49	4,46	9
2,85	2,8	11,45	11,25	5,4	5,33	10

الدراسة الاساسية

القوة		Test leger navett 20m		40 متر السرعة		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2,5	2,1	12,1	11,5	5,23	5,33	1
2,6	2,3	11,9	11	5,3	5,42	2
2,4	2,2	11,7	11	5,3	5,34	3
2,4	2,1	12	12	5,09	5,36	4
2,6	2,5	11,9	11,7	5,15	5,18	5
2,7	2,4	12	11,3	5,56	5,62	6
2,7	2,3	12	11,5	5,36	5,38	7
2,6	2,3	12,1	11,5	5,14	5,19	8
2,6	2,3	12,2	11,7	5,2	5,22	9
2,5	2,1	12,2	12	5,7	6	10
2,6	2,4	12,5	11,7	5,7	5,92	11
2,5	2	12,4	11,9	5,5	5,61	12
2,5	2,2	12,6	11,5	5,1	5,3	13
2,5	2,3	12,4	11,9	5,5	4,98	14
2,5	2,1	12,5	12,2	5,5	5,77	15
2,4	2,1	11,6	11,4	5,61	5,87	16
2,6	2,3	11,8	11	5,28	5,39	17
2,4	2	11,7	11	5,47	5,68	18