

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية (خروبة)
قسم التدريب الرياضي
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
عنوان :

تأثير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و منخفض الشدة في تطوير
صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أشبال
عشعاشة أقل من 17 سنة

إشراف:

د/ مقدس مولاي ادريس

من اعداد الطالبان :

1- حمدي باي سيد أحمد

2- فلاح أحمد

2019/2018

إهداء

إلى الذين بعثنا في الحياة نورا, الذين قال فيهما الله (وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا)

الآية (24) سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان, إلى التي قال فيها صلى الله عليه وسلم

(الجنة تحت أقدام الأمهات). إلى امي الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى المستوى .

أبي الغالي حفزه الله و رعاه

إلى إخوتي وأخواتي, إلى شموع البيت التي لا تنطفئ

إلى أعمامي وعماتي كل باسمه إلى أخوالي وخلاتي كل باسمه, إلى كل الأهل والأحباب

إلى الأستاذ المشرف إدريس مولاي مقدس, وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل

إلى كل من عرفتهم في الدراسة كل باسمه

إلى كل من عرفتهم في هذه الحياة كل باسمه

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه قلبي

شكر

اللهم صلي على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء

والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

قال تعالى (لئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 7 سورة إبراهيم , لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا

رضيت , لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك عظيم

سلطانك لما وفقتنا إليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل واجل عرفان إلى أستاذ المشرف مولاي إدريس مقدس , الذي دعمني

بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة , فشكرا لما بذلت وتبذل , في سبيل تحرير عقول من عبودية

الجهل إلى نور اليقين.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي , الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة

, فجازاكم الله عنا خير الجزاء , كما لا يفوتنا , تقديم جزيل الشكر إلى كل عمال معهد علوم زتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

وفي الاخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب العلم فيجد فيه مبتغاه.

ملخص البحث

ان التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عامة و لكرة القدم خاصة أساليب علمية حديثة و راقية المبتغى منها اختيار الأفضل و الأنسب لطرق التدريب الرياضي الحديث و الوسائل المتطورة للوصول بالفرق الرياضية الى أعلى المستويات المهارية و البدنية .

لقد تطرقنا في بحثنا هذا الذي تمثل في تطوير صفتي السرعة و القوة بإتباع طريقة التدريب الفتري بنوعيه (منخفض الشدة و مرتفع الشدة) و استخدام هذه الطريقة سيطور القوة و السرعة فضلا عن الطرق الأخرى التي لها تأثير على الصفتين .

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا الى بابين بحيث الباب الأول يتضمن الجانب النظري للبحث و الباب الثاني يتضمن الجانب التطبيقي والميداني للبحث.

و كل باب يتضمن فصلين بحيث ;

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول ; التدريب الفتري و الصفات البدنية

الفصل الثاني ; كرة القدم و الفئة العمرية أقل من 17 سنة

الباب الثاني ; الجانب التطبيقي

الفصل الأول ; المنهجية المتبعة في البحث

الفصل الثاني ; تحليل و تفسير النتائج

و تم اختيار العينة بطريقة عمدية و قمنا باختبار قبلي على 18 لاعب كرة القدم من فريق أشبال عشعاشة و خضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي الذي قمنا بإعداده و برمجته المكون من تمرينات القوة و القفز و الوثب العالي و حسب مقدرة اللاعب القصوى من خلال الاختبار .

و قمنا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي قمنا بتدوينها ضمن
استمارة المعلومات للحصول على نتائج احصائية و التي تبين مستوى التطور للقوة
المميزة بالسرعة و نطلب من الباحثين اجراء المزيد من البحوث حول هذا المجال و لفئات
عمرية مختلفة و لقدرة بدنية اخرى و أيضا بطرق تدريبية أخرى

Abstract

L'entraînement sportif moderne pour divers sports en général et le football en particulier les méthodes scientifiques modernes

Haut de gamme, moderne et haut de gamme, dans le but de sélectionner les méthodes les meilleures et les plus appropriées d'entraînement sportif moderne et les moyens avancés pour atteindre les équipes sportives au plus haut niveau de compétence physique et physique.

Nous avons discuté de cette recherche, qui concerne le développement de classes de vitesse et de force suivant la méthode d'entraînement dans le pays ; (Faible intensité et forte intensité) et l'utilisation de cette méthode développera la force et la vitesse ainsi que autres méthodes ayant une incidence sur les deux propriétés.

Sur cette base, nous avons divisé notre recherche en deux sections afin que la première section inclue l'aspect théorique de la recherche et la deuxième section comprend la pratique et le domaine de la recherche.

Chaque section contient deux chapitres afin que ;

*** première partie ; Côté théorique**

le premier chapitre ; Entraînement mensuel. Et qualités physiques.

la deuxième chapitre ; Football et groupe d'âge moins de 17 ans.

*** deuxième partie ; Coté application**

le premier chapitre ; Méthodologie de la recherche.

la deuxième chapitrs ; Analyse et interprétation des résultats.

L'échantillon a été choisi délibérément et nous avons testé avant que 18 joueurs de football de l'équipe Ashbal Ashash et le groupe expérimental suivent le programme d'entraînement que nous avons préparé et programmé: entraînement de la force, saut et saut en hauteur en fonction des capacités maximales du joueur au cours du test.

Nous avons utilisé les méthodes statistiques appropriées pour traiter les données que nous avons enregistrées dans le formulaire d'information afin

d'obtenir des résultats statistiques indiquant le niveau de développement de la force distinctive à la vitesse. Et nous demandons aux chercheurs de faire plus de recherches dans ce domaine et pour différents groupes d'âge et autres capacités physiques, ainsi que d'autres méthodes d'entraînement.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث	62
02	يمثل حساب معامل ثبات للإختبارين الوثب العالي من الثبات و إختبار السرعة 50 م x 2	63
03	يمثل حساب معامل الصدق لإختبار القوة (الوثب العالي) والسرعة 50 م	64
04	يبين قيمة t المحسوبة في الإختبارات القبليّة لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34.	75
05	يبين نتائج الإختبار قبلي بعدي لعينة البحث التي تدرت بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في إختبار الوثب العالي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.	77
06	يبين نتائج الإختبار قبلي والبعدي للعينة الأولى في إختبار السرعة 50 متر عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17	79
07	يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية لإختبار الوثب العالي من ثبات على مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17	81
08	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الثانية في إختبار السرعة 50متر عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.	83

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يمثل كيفية إنجاز إختبار القفز العمودي	68
02	إختبار أقصى سرعة مسافة (50).	69
03	يبين قيمة t في الاختبارات القبلية لعينتي البحث	76
04	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينة البحث في إختبار الوثب العالي من الثبات	78
05	يوضح الفرق بين المتوسطات والانحرافات القبلية والبعديّة للعينة الأولى لإختبار السرعة 50 متر	80
06	يمثل الفرق بين المتوسطات والانحرافات للاختبار القبلي والبعدي للوثب العلي من ثبات عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.	82
07	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث في إختبار السرعة 50 متر.	84
08	يمثل الفرق بين t المحسوبة و t الجدولية للعينة الأولى في اختبار الوثب العالي من ثبات	85
09	يمثل الفرق بين t المحسوبة و t الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية لاختبار الوثب العالي	86

فهرس:

1	مقدمة:
4	الإشكالية:
5	التساؤل العام:
6	2-فرضيات الدراسة:
6	أهمية الدراسة
7	أسباب اختيار الموضوع
7	5-مصطلحات البحث:
8	الطرق التدريبية:
8	الدراسات السابقة و المشابهة:
18	الباب الاول:
18	الفصل الاول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
18	تمهيد :
18	التدريب الفتري:
19	اولا: مكونات حمل التدريب:
19	ثانيا :مستوى اللاعب:
20	ثالثا:الحالة الإجتماعية و النفسية للاعب
21	التدريب الفتري منخفض الشدة :
21	شدة مثير التدريب :
22	حجم مثير التدريب:
22	فترات الراحة:
23	الخصائص الفيسيولوجية للتدريب الفتري منخفض الشدة:
26	بعض أشكال التمرينات الخاصة بالتدريب الفتري منخفض الشدة
28	التدريب الفتري مرتفع الشدة:
29	طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
29	(أ) أهدافه
29	(ب) تأثيره

30	ج) خصائصه.....
31	التدريب بالحمل الفكري مرتفع الشدة:.....
31	مميزات طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.....
32	الصفات البدنية.....
32	تمهيد:.....
32	1) الصفات البدنية :.....
32	1-1- أولا :ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية) :.....
33	اللياقة البدنية العامة.....
34	اللياقة البدنية الخاصة.....
34	2- ثانيا : مكونات اللياقة البدنية.....
35	1- السرعة:.....
35	1-1) تعريف السرعة.....
35	2-1) أنواع السرعة:.....
36	1-2-1) السرعة الحركية :.....
36	2-2-1) السرعة الإنتقالية :.....
37	3-2-1) سرعة رد الفعل :.....
38	3-1) مبادئ وطرق تنمية السرعة :.....
39	4-1) أهمية السرعة للاعب كرة القدم :.....
39	2- القوة:.....
40	1-2) مفهوم القوة:.....
40	2-1-1) القوة القصوى :.....
41	2-1-2) القوة القوي الانفجارية.....
41	3-1-2) القوة المميزة بالسرعة:.....
41	4-1-2) تحمل القوة :.....
42	2-2) أهمية القوة للاعب كرة القدم:.....
42	3-2) علاقة القوة بالسرعة :.....
43	3- التحمل :.....

43 (1-3) مفهوم التحمل :
44 (2-3) أنواع التحمل:
45 (3-3) أهمية التحمل للاعب كرة القدم:
46 4-الرشاقة:
46 (1-4) مفهوم الرشاقة:
47 (2-4) أنواع الرشاقة:
48 5- المرونة:
48 (1-5) مفهوم المرونة:
48 (2-5) أنواع المرونة :
50 الفصل الثاني : الدراسة النظرية العامة
50 كرة القدم:
50 تعريف لغوي :
50 تعريف إصطلاحي
50 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:
51 الاعداد البدني لكرة القدم :
51 الإعداد البدني العام:
52 الإعداد البدني الخاص:
53 صفات لاعب كرة القدم:
53 الصفات البدنية :
54 الصفات الفزيولوجية:
55 ثالثا: خصائص لاعب الفئة العمرية الأقل من 17 سنة :
55 الصفات البدنية:
55 السرعة الإنفعالية:
55 السرعة الحركية:
55 سرعة الإستجابة:
55 القوة:
55 القوة المميزة بالسرعة :

56	الرشاقة:
56	المرونة:
56	المداومة و التحمل:
56	التوافق :
57	الباب الثاني
57	الفصل الاول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية :
57	تمهيد :
58	الدراسة الاستطلاعية :
59	المنهج المتبع في الدراسة
60	المنهج التجريبي :
61	عينة البحث :
62	تجانس عينة البحث
63	الدراسة الاستطلاعية الثانية
63	صدق وثبات الاختبارات:
64	متغيرات البحث و كيفية ضبطها
65	المتغيرات المستقلة :
65	المتغير التابع :
65	الضبط الاجرائي للمتغيرات الدراسية :
65	مجالات البحث :
65	المجال البشري :
65	المجال الزماني:
66	المجال المكاني:
66	الادوات الدراسية :
66	الاختبارات المستخدمة في البحث
67	1- اختبار القوة :
68	2- اختبار السرعة الانتقالية :
70	البرنامج التدريبي المقترح
70	مرحلة الاعداد العام

71	الخطة الزمنية للبرنامج:
71	القياس القبلي
71	القياس البعدي
71	الوسائل الإحصائية المستعملة
73	الخلاصة:
74	الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج
74	مقدمة :
74	عرض ومناقشة نتائج البحث :
77	عرض و تحليل نتائج الاختبارات :
77	<u>عرض و تحليل نتائج الاختبارات الوثب العالي من الثبات للمجموعة الاولى:</u>
79	عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة
81	عرض و تحليل نتائج الاختبارات للمجموعة الثانية
83	عرض و تحليل نتائج إختبار السرعة(50م) للمجموعة الثانية
84	عرض و تحليل النتائج البعدية لعينتي البحث
87	عرض ومناقشة نتائج البحث:
88	الإستنتاجات:
89	مقابلة النتائج بالفرضيات
89	الفرضية العامة
90	الفروض الجزئية
90	الفرضية الاولى
91	الفرضية الثانية
92	الخلاصة العامة
93	التوصيات
94	الخاتمة
95	المراجع :
99	البرنامج :

التعريف بالبحث :

مقدمة:

في عصرنا الحديث يتميز التدريب الرياضي في جميع الرياضات على اساليب علمية راقية . و المقصود هو اختيار طرق تدريبية بأنسب الوسائل و الاساليب مع مراعاة خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين الى مستويات متقدمة في جميع الانشطة و هذا ما تهدف اليه الدول المتطورة ,ويرى كيورتن "أن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم " .

(أحمد, السيد، 2007 ص12)

والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة ,مما ينتج عنه تطور في الأداء ,وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية. (cureton, 1981) .

ان الابحاث العلمية التي يقوم بها الباحث في برنامج التدريب الرياضي لها أهمية كبيرة في تطوير التدريب بصفة خاصة و الرياضة بصفة عامة و تساهم في رقي الدول و عن طريق فناعة القائمين عليها و معرفة اهمية التدريب الرياضي في بناء قاعدة صلبة من فئة الاواسط

عن طريق تطوير قدراتهم البدنية للتقدم بهم الى مستوى الانجاز العالي. وتم وضع برنامج تدريبي ذات المستوى الطويل لتطوير قدرات الرياضي من الناحية البدنية لكرة القدم بحيث لها اهمية كبيرة في كسب المهارات المتنوعة بدرجة عالية.

وأصبحت كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها صدى كبير في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة , أصبحت تسير التطور التكنولوجي وتستخدم أبحاثه من أجل الوصول الى أساليب فعالة في مجال التدريب من أجل وصول لاعب كرة القدم الى المستوى العالي في الأداء.

ومن اساسيات التدريب الرياضي هي اللياقة البدنية بحيث تمثل القاعدة الاساسية في عملية التدريب . و أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حيث لديها دور كبير في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية و تطويرها و من مكوناتها القوة و السرعة فهما عاملان أساسيان في تطوير اللياقة البدنية ل اللاعب .

ومن اهم الاسس التي يعتمد عليها الاداء البدني في ممارسة كرة القدم هي القوة فيشير "عبد العزيز نمر" و"نريمان الخطيب" أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة في القدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة , التحمل الرشاقة و المرونة . (عبد العزيز نمر, نريمان الخطيب، 1996 ص24)

و من الفئات المهمة التي يجب تطويرها هي فئة الاشبال الاقل من 17 سنة و الاهتمام بها عن طريق استخدام عدة وسائل لتطوير قدرات اللاعب البدنية و المهارية التي تساعده في الرفع من مستواه .

الإشكالية:

حضيت لعبة كرة القدم ببحوث كثيرة كونها من أكثر الرياضات شعبية في العالم و تصنف في المرتبة الاولى من حيث الشعبية . وكان لهذه البحوث دور مهم في تطوير مستوى اللاعبين فأى تغيير يحدث في هذه اللعبة يمس رياضة كرة القدم في الجزائر و تتأثر بما يدور في العالم و هذا التأثير يمس بلدنا مما يؤدي بالسلطات القائمة على الرياضة في الجزائر الى بناء المعاهد و تشكيل لجنة تسهر على تحسين مستوى الاداء و الوصول الى المستوى العالي.

ونستنتج مما سبق وفي حدود الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة أن المدربين المختصين قد وضعوا برامج تدريبية متقنة فهي تستند إلى نتائج الاختبارات و القياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع البدني والعقلي الذي يحتاجه الناشئين لأنهم الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم في المستقبل.

تلعب اللياقة البدنية وما تملكه من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم الخبراء أن كل ما يحدث في اللعبة يعتمد على مكونات اللياقة البدنية التي بدورها تنمي العناصر البدنية الخاصة, وتعتمد صفتي القوة والسرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي "يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم". (مجيد, ريسان خريبط، 1989 ص15)

ركز الباحث على مرحلة الأشبال التي تعتبر المرحلة العمرية المفضلة في إختبار قدرات القوة والسرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة في حالة اكتساب و تطوير جميع الصفات البدنية و المهارية .

وإنطلاقا من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤل العام:

التساؤل العام:

هل التدريب الفتري مرتفع الشدة أو منخفض الشدة المعمول بهما له تأثير على تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أشبال ومن الأفضل بينهما ؟.

ومن خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصفة القوة لجانب التدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصفة القوة لجانب التدريب الفتري منخفض الشدة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصفة السرعة لجانب التدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصفة السرعة لجانب التدريب الفتري منخفض الشدة ؟

2-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المعمول به له تأثير على صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أشبال.

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي ولصالح القياس
البعدي في صفة القوة للتدريب الفتري مرتفع الشدة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي ولصالح القياس
البعدي في صفة القوة للتدريب الفتري منخفض الشدة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي ولصالح القياس
البعدي في صفة السرعة للتدريب الفتري مرتفع الشدة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي ولصالح
القياس البعدي لصفة السرعة للتدريب الفتري منخفض الشدة.

3-أهمية الدراسة:

- كون الموضوع الذي نعالجه له اهمية كبيرة في علم التدريب
- دراسة هذا الجانب من التدريب يعتبر من اساسيات طرق التدريب الرياضي.

- الصفات البدنية لها اهمية كبيرة بالنسبة للاعبين اقل من 17 سنة .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المعمول به في تحسين صفتي السرعة و القوة .
- في هذه المرحلة العمرية اقل من 17 سنة لها قابلية في تطوير صفتي القوة و السرعة الانتقالية بشكل افضل.

4- أسباب إختيار الموضوع :

- السبب الرئيسي لاختيار هذا الموضوع هو انه توصلنا الى اهتمام اغلب المدربين لهذا النوع من التدريب و تطبيقه في البرامج التدريبية في هذه المرحلة العمرية بالذات.
- اخترنا هذا الموضوع وفق ما نملكه من امكانيات و وسائل خاصة .
- كون هذا الموضوع يحتاج الى عدة حلول و اقتراحات اخرى و تطويره من عدة جوانب .
- اهمية هذا النوع من التدريب في لعبة كرة القدم و نظرا لما تجلبه من نتائج جيدة من خلال هذا النوع من التدريب.

5- مصطلحات البحث:

التدريب : لغة: تعني التعويد, التمرن .

إصطلاحا: هو عبارة عن عملية القصد منها هي تعليم مجموعة من المهارات للاعبين من اجل تأدية نشاط أو تمرين معين.

5- الطرق التدريبية:

تعرف طريقة التدريب بأنها مختلف الطرق و الوسائل التي يمكن استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير قدرة اللاعبين .

طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة:

هو تقديم تمرين تدريبي يعقبه راحة بصفة متكررة او التبادل من عمل لآخر .

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

1)-الدراسة الأولى

تحت عنوان : "تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية , (قام بهذه الدراسة الباحث :نجاح سلمان حميد بغداد-العراق-)."

المنهج المتبع :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة , حيث شملت عينة البحث 20

طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام

الدراسي (2009-2010) حيث تم إختيارهم بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة :

إختبار الركض 30 م , إختبار الوثب العريض من الثبات .

مجالات الدراسة :

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 5-10-2009 الى غاية 10-03-2010

بملعب الكشافة .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير المنهج التجريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية

الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية البدنية للبنات.

نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إختبارات (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية).

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إنجاز الوثبة الثلاثية .

- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية .

الدراسة الثانية:

تحت عنوان "أثر إستخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في

تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين" صاحب الدراسة : مؤيد جاسم محمد(2004-

2005).

هدف الدراسة:

- تطوير القوى القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري .

- معرفة أي الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل و أكثر ملائمة في تطوير القوى القصوى .

المنهج المتبع:

إختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي (2004-2005) والبالغ عددهم 52 طالباً, تم إختيارهم بالطريقة العمدية ,وقد تم إستبعاد لاعبي فوق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 6 طلاب في الشعبتين, وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري ,وقد تم إجراء إختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الوسائل :

تم استخدام الوسائل التالية:

- الوسيط الحسابي .

- الانحراف المعياري.

الإستنتاجات:

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين.

- عدم وجود فروق ذات معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية إختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

- أن المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي.

(2) الدراسة الثانية:

تحت عنوان "تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة

المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

صاحب الدراسة: على خضير عبيس موسى ,حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود ,جامعة بابل 2006.

الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم الشباب.

التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

المنهج المستخدم:

اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة

عينة البحث:

قام الباحثون بإختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والتمثلة في شباب نادي الناصري الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار ,بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين ,طبقت المجموعة الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و المجموعة الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري.

أدوات الدراسة:

اختبار الحمل على رجل واحد لمسافة 30م لقياس القوة المميزة بالسرعة.

اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

اختبار آلان بروكس لقياس دقة تصويب نحو المرمى.

البرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة إلى 8 أسابيع.

نتائج الدراسة:

تبين أن كلا طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة التي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تساهم في شكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين أما التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

إن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري لهم دور كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات الظهر والبطن.

إن مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

3) الدراسة الثالثة:

تحت عنوان "أثر إستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض

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

صاحب البحث: رافع صالح فتحي .

الهدف من الدراسة:

يهدف الباحث للتعرف على:

التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفيسولوجية

لدى حكام كرة القدم الدوليين

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية في حكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز

العراقي والبالغ عددهم 16 حكما دوليا وتم تقسيمهم إلى 4 أفواج من أجل عمل الاختبار وقد

تم تحديد بعض الشروط للعينة:

أن يكون الحكام الدوليين معتمدين ومسجلين في سجلات الإتحاد العراقي لكرة القدم.

أن يكون الحكام من الذين يشاركون في تحكيم مباريات دوري أندية النخبة الممتازة في الدوري العراقي

أن يكون الحكام الدوليين ملتزمين بإجراء التدريبات المنتظمة .

الوسائل:

تم استخدام الوسائل التالية:

الوسيط الحسابي

الإحراف المعياري.

معامل الاختلاف.

الإستنتاجات:

إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة بأسس علمية قائمة على تحليل الفسيولوجي.

في وقت الراحة لم تؤثر تمرينات المطاولة السرعة في معدل النبض أي التمرينات اللاهوائية

لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته.

يتأثر الضغط الدموي الانقباضي و الانبساطي عند استخدام تمرينات تطوير مطاولة

السرعة.

4) الدراسة الرابعة:

تحت عنوان "مدى تأثير طريقة التدريب التكراري و الفتري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .(لنيل شهادة ماستر 2016 جامعة بسكرة.)

صاحب البحث :بن نونة أحمد حذيفة .

الهدف من الدراسة:

التعرف على تأثير الأسلوبين التدريبيين (طريقة تدريب تكراري ,و طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

للتعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القوة المميزة بالسرعة. الإلمام بخصائص ومتطلبات لاعب كرة القدم.

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

العينة: عبارة عن مجموعة من لاعبين كرة القدم لفئة الأكابر في البطولة الشرقية للولاية الوادي وعددهم 32 لاعب وتم إختيارهم عشوائي من ناديان وذلك لأنهما أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين.

الأدوات المستعملة :

مجموعة الوسائل الإحصائية المناسبة :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط سبيرمان.

الإستنتاجات:

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

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

- الإهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند مختلف الفئات العمرية بالأخص الفئات

الشبابية.

الباب الأول

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد :

التدريب الرياضي هو من اساسيات وصول اللاعب الى اعلى مستوياته في اي مجال رياضي اخر و نظرا لاهمية التدريب كلما كان التدريب جيدا كانت المردودية مبهرة و ممتازة فعالم التدريب علم واسع .

التدريب في كرة القدم يعتمد على درجة كفاءة المدرب و بالنسبة للاعب يعتمد على درجة كفاءة اللاعب . والتدريب يتم بشكل منتظم و مبني على اساس علمية . وطرق التدريب مختلفة بحيث كل مدرب حسب كفاءته . ساهم عدة باحثين في تطوير علم التدريب الرياضي و تنويع البرامج التدريبية بهد الوصول الى مستوى اعلى.

التدريب الفتري:

يعتبر التدريب الفتري من إحدى الطرق الرئيسية والهامة في علم التدريب التي كان لها مردود إيجابي في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية بكل انواعها ,حيث يعتمد التدريب الفتري على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة.

يعرف التدريب الفتري بأنه : طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى

القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البدنية المستحسنة

,وعلى ذلك يعتمد توصيف التدريب الفتري عامة على العناصر التالية :

اولا: مكونات حمل التدريب: والتي تتمثل فيما يلي:

شدة مثير التدريب.

حجم مثير التدريب.

الراحة البدنية .

ثانيا :مستوى اللاعب:

الذي يحدد مايلي:

عمر اللاعب(البيولوجي).

العمر التدريبي (سنوات التدريب).

مستوى القدرات البدنية الخاصة.

المستوى المهاري.

ثالثا: الحالة الإجتماعية و النفسية للاعب:

وبالرغم من إمكانية تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية و السرعة و التحمل) بأشكالهم المعتمدة بطرق وأساليب مختلفة ,كعناصر ذات أهمية كبيرة للمستوى الرياضي إلا أن تتميتها يكون بصورة أفضل عندما تخضع بعض أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي بالإضافة للعمليات الأيضية بالعضلات إلى التدريب المقنن ذو التكرارات وشدة المثيرات والتي تمثل في التدريب الفتري كأنسب تلك الطرق وأكثرها فاعلية في تنمية كل من القوة العضلية والسرعة و التحمل ,وعلى ذلك فمصطلح التدريب الفتري مرتبط أساسا بكل من فترات الراحة النشطة بين العمل (التمرينات) وتكرار هذا العمل ,وينظر كل من "كول" و"رايندل" وآخرون 1965م إلى التدريب الفتري من الوجهة الفسيولوجية ليس فقط بارتباطه بتكرار العمل وفترات الراحة ولكن من خلال النسب المقننة والمستحسنة لكل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب متمثلا في (الشدة) والذي سوف نتكلم عنه من خلال طريقتي التدريب الفتري وكما يلي:

طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة و مرتفع الشدة.

التدريب الفكري منخفض الشدة :

تهدف طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية:

التحمل العام .

تحمل السرعة.

تحمل القوة.

القوة. (أحمد, بسطويسي، 2008، صفحة 286)

يمكن توصيف طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة بمكونات الحمل التالية:

شدة مثير التدريب :

تتحد شدة مثير حمل التدريب بالنسبة للأنشطة والتمرينات الخاصة بالجري والدراجات والسباحة (هذا بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية باستخدام أحمال إضافية عن وزن الجسم ,أو بدون استخدام تلك الأحمال ,وبأن تكون شدة المثير في حدود أقل من المتوسط إلى متوسط على أن تراعي النسب التالية:

بالنسبة لتمرينات السرعة و التحمل :

تكون شدة مثير التدريب من: (60-70%) من الشدة القصوى.

بالنسبة لتمرينات القوة :تكون شدة مثير التدريب من (50-60%) من شدة القصوى. (أحمد,

بسطويسي، صفحة 288. 2008)

حجم مثير التدريب:

يتوقف حجم مثير التدريب على الشدة , فكلما قلت الشدة زاد حجم التدريب سواء في الوحدة التدريبية أو الموسم التدريبي ,وبذلك يحكم الحجم والشدة ,فترات الراحة بين التمرينات أو بين المجموعات.

فترات الراحة:

تتميز فترات الراحة بين التمرينات بعنصرين أساسيين , الحجم و الشدة, والذي يربطهما علاقة فسيولوجية تعتمد على النبض كأساس لتحديد تلك الفترات ,و يظهر من خلال كثافة المثير وهي العلاقة بين العمل و الراحة, وبذلك تتحد فترات النشطة والتي تسمى بالراحة المستحسنة بأكثر من طريقة فسيولوجية , و تتميز فترات الراحة بالمدة القصيرة نسبيا في التدريب الفئري منخفض الشدة ,وعلى ذلك يتحدد زمن الراحة المستحسنة وكما يلي :

بالنسبة لمستوى اللاعبين المتقدمين:

45 - 90ثا وعندما يعمل معدل النبض (125-160) نبضة/ق

بالنسبة لمستوى المبتدئين :

60-120ثا وعندما يصل معدل نبض (110-120) نبضة/ق, وعلى ذلك ينصح بأن تؤدي

الراحة النشطة ببعض التمرينات الخفيفة (الدححة بالجري) أو تمرينات خفيفة.

زمن دوام مثير التدريب : بالنسبة لتدريب القوة العضلية تكون المثيرات الخاصة بكل تمرين تؤدي بزمن قصير نسبيا ,أما إذا استخدم نظام المجموعات فيكون التكرار في كل تمرين في

حدود 20 مرة، أما بالنسبة للجري والسباحة فلا يتعدى زمن الدوام ما بين 14-90 ث .
(أحمد, بسطويسي، 2008، صفحة 292)

الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري منخفض الشدة:

تبنى البرامج الخاصة بالتدريب الفتري منخفض الشدة فسيولوجيا أساسا على الراحةات البيئية المستحسنة بين التمرينات بعكس التدريب بالحمل المستمر الذي يؤدي بدون راحات بيئية ,هذا بالإضافة إلى شدة مثير التدريب والذي ما بين (60-80%) من قدرة اللاعب ,وبذلك تهدف تلك الطريقة من التدريب لتطوير التحمل الأساسي بجانب التحمل الخاص و الزمن المتوسط والذي لا يتجاوز أدائه في حدود (08-30ق),وعلى ذلك تتميز ظاهرة التحمل بالقدرة على استهلاك الأكسجين ,فالمتطلبات الناتجة عن مثير ذو حجم كبير على عاتق الدورة الدموية والقلب تؤدي إلى تحسين الدورة الدموية عن طريق الزيادة التدريجية لأحمال التدريب, وبالنسبة للمبتدئين يتم مواجهة الاحتياج الكبير للأكسجين المطلوب للمجهودات الكبيرة عن طريق زيادة معدل النبض, حيث يقل هذا المعدل بعد فترة من التدريب المنتظم مقابل زيادة في حجم الدم المدفوع لكل نبضة, وهذا بين القدرة على تكيف الجسم لأحمال التدريبية ,وبالبالغين عندهم نفس القدرة التكيفية عن طريق الزيادة في حجم القلب وزيادة الدم المدفوع .

وبذلك يعتمد الإنهاك (التعب) الكامل للتدريب الفتري منخفض الشدة على العاملين التاليين:

الأول: التعب المركزي(الخاص بالجهاز العصبي).

الثاني: التعب الموضعي (الخاص بالعضلات).

ويسبق التعب المركزي التعب الموضعي ,وهناك العديد من العلاقات بينهما, فمن خلال النفايات الحمضية الناتجة عن النشاط العضلي يتم إعاقة عمل جهاز توصيل المثير والحزم العصبية ,وذلك لأن النواتج الأيضية المتوسطة لا يتم إحتراقها أو إنقسامها بدرجة كافية بسبب الإحتياج الكبير للأكسجين والذي لايمكن تغطيته بالإمدادات الكافية ,ولذلك فإن الجسم يعمل من خلال مايسمى بالدين الأكسجيني ,وهو منخفض نسبيا في المجهود الفتري الأقل شدة,أما البقايا الأيضية الحمضية بالعضلات فإنها تزداد نتيجة تراكمها من فترة أداء لأخرى بسبب عدم تسديد الدين الأكسجين بالكامل خلال فترات الراحة, حيث يتم نقل تلك النفايات الحمضية إلى الجهاز العصبي المركزي أولا, حيث تجد الإشارات العصبية صعوبة للوصول للنهايات الحركية مما يجعل النشاط العضلي مستحيلا أو غير اقتصادي ,ولا يؤدي التدريب الفتري الأقل شدة لتحسين عمل الجهاز الدوري عن طريق زيادة القدرة الحيوية لحجم القلب فحسب ,بل يكتسب الدم من خلال فترة التدريب الطويلة القدرة على الإرتباط بالمزيد من الأكسجين لتقديمه للعضلات من أجل التفسير البيوكيميائي لسكر الدم.

ويذكر "أوريل 1965" بأن الأعصاب الطرفية عندها القدرة أيضا لإعطاء

العضلات تأثيرات تكيفية مشجعة من خلال العمليات الأيضية ,وذلك لأنها لا تغير فقط من درجة تلك العضلات ولكن أيضا من تغير في تغذيتها ,وعلى ذلك فإن المجهود بالحمل

الفتري الأقل شدة يطلق على العمليات التكيفية والتغيرات الشكلية للعضلات وللجسم ككل حيث يزداد القطع العرضي للعضلات مع زيادة في كثافة الشعيرات الدموية نتيجة للتدريب عن طريق الأحمال العامة أو الخاصة ,حيث يعمل ذلك إلى تحسن إمدادات العضلات بالأكسجين الكافي و الذي يعمل على تأجيل حدوث التعب وفي هذه العمليات التكيفية تمثل المواد العادلة مثل :الأملاح المعدنية والفيتامينات أهمية كبرى لتأخير التعب. (أحمد, بسطويسي، 2008، صفحة 296)

يعمل الغذاء المقنن بالنسبة للتدريب على تحسين هذه المواد المعادلة بالجسم والمطلوبة لمعادلة الفضلات الأيضية الحمضية حيث يتفاعل الجسم كله مع الإجهاد الناتج عن العمل ,ويحاول بذلك التكيف مع هذا الإجهاد وذلك تدريجيا وبصفة مستمرة من تدريب لآخر ومن فترة تدريبية لأخرى, والدليل المؤثر لذلك التكيف ,هو تأخير التعب من ناحية وسرعة هبوط النبض بعد المجهود وانخفاضه عند الراحة من ناحية أخرى.

و يعتبر التعب المركزي كرد فعل وقائي للجسم ضد الأحمال القصوى ,و يمكن التغلب عليها بالإرادة القوية مما قد يؤدي في بعض الحالات إلى الضرر العضوي ,وبالتالي فإن تجاهل رد الفعل سوف ينتهي حتما بالسقوط أو الفشل ... وفي حالات نادرة قد تصل إلى الوفاة....كما حدث لعداء الماراتون الأول فيدابيدس يوم أن جرى الماراتون الأول دون تدريب مناسب أو حتى معرفة مسبقة به وهذه قصة أول جري للماراتون في العالم.

بعض أشكال التمرينات الخاصة بالتدريب الفتري منخفض الشدة :

من خلال التوظيف الخاص بمكونات حمل التدريب بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة من حيث الشدة والحجم والراحة البيئية من جهة وأشكال القدرات البدنية الخاصة من جهة أخرى ,التحمل العام ,تحمل السرعة, فإن إستخدام طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة يمكن تطبيقها في بداية الموسم (الإعداد العام و الإعداد الخاص) بشكل أساسي ,أما في فترة ما قبل المنافسات وفترة المنافسات فيمكن تطبيقها بنسب مقنعة مع طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ,

حيث يوجد بعض الامثلة توضح بعض أشكال التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

ملاحظة : عند تطبيق مثل هذه الأمثلة في التدريبات يجب مراعاة مستوى اللاعبين والذي يتحدد على ضوءه مكونات حمل التدريب.

مثال 01: نموذج للتدريب الفتري منخفض الشدة باستخدام 4 مجموعات لعدائي 200م, يؤدون التدريب بزمن 32-36 ثا (شدة) راحة مستحسنة 45-90 ثا , حجم التدريب 40 تكرار , شدة المرنينات 60-80%,تؤدي كما يلي:

المجموعة الاولى: 200م 10xمرات بزمن 36ثا ,راحة مستحسنة45 ثا راحة 3د.

المجموعة الثانية: 200 م 10xمرات بزمن 32ثا ,راحة مستحسنة50ثا راحة 3د.

المجموعة الثالثة :200م 10xمرات بزمن 32ثا،راحة مستحسنة 55ثا راحة 3د.

المجموعة الرابعة :200م 10xمرات بزمن 34 ثا، راحة مستحسنة 45 ثا راحة نهائية 15د.

مثال 02: عدائين ,متسابقين حواجز ,أعمار 14-17 سنة(شدة التمرينات60-80%).

100م عدو في 17-20 ثا.....راحة مستحسنة 60-100ثا . تكرار 10 مرات.

200م عدو في 38-40ثا راحة مستحسنة 90-120ثا . تكرار 8 مرات.

400م عدو في 80-100 ثا.....راحة مستحسنة 90-150ثا . تكرار 6 مرات.

مثال 03:عدائين ,متسابقين حواجز , أعمار 17-20سنة (شدة التمرينات 60-80%).

100م عدو في 14-16 ثا.....راحة مستحسنة60-90ثا تكرار 10-12 مرة.

200م عدو في 32-36 ثا راحة مستحسنة 60-120 ثا تكرار 8 مرات.

400م عدو في 70-90ثا راحة مستحسنة 120-150ثا تكرار 6 مرات.

مثال 04: تدريبات قوة عضلية وقوة مميزة بالسرعة (الشدة 50-60%)

- تمرينات بالكرات الطبية ,يد واحدة ,باليدين ,رفع ,رمي في جميع الإتجاهات.

- تمرينات بليومترك مختلفة ،على صناديق ,ومدرجات ...الخ.

- تمرينات قوة ومرونة على عقل الحائط, على أجهزة الجمباز....الخ.

- ثني ومد الذراعين 50% من الحد الأقصى ,راحة 60-90ثا ,ثم يعاد التمرين 50%من الحد الأقصى .

مثال 05: بالنسبة للسباحين (على شكل مجموعات):

المجموعة الأولى :25x8-12 مرة ,راحة مستحسنة وحتى عودة النبض إلى 120-130نبضة /ق.

المجموعة الثانية :50x6-8 مرات ,راحة مستحسنة وحتى عودة النبض إلى 120-130 نبضة /ق.

المجموعة الثالثة :100x2-4 مرات ,راحة مستحسنة وحتى عودة النبض إلى 120-130 نبضة/ق.

التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يعد التدريب الفتري المرتفع الشدة هو الطريقة الثانية من طرائق التدريب الفتري كما يعتبر من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد, ويتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة الشدة التدريبية قلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من إستخدام هذا النوع من التدريب تطوير تحمل السرعة ,تحمل القوة, السرعة عند اللاعب, كما يمتاز التدريب الفتري المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني أي العمل بعدم كفاية الأوكسجين نتيجة

لإستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة 90% من الحد الأقصى
لقدره اللاعب أما حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة . (البساطي, أمر

الله أحمد، 1998، صفحة 33)

طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة :

(أ) أهدافه:

تطوير التحمل الخاص و تحمل سرعة أو تحمل قوة.

تطوير السرعة.

تطوير القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

تطوير القوة العظمى .

(ب) تأثيره:

عمل العضلات خلال الدين الاكسجيني.

العمل بحمل مرتفع الشدة .

دين أوكسجين بعد كل أداء.

تراكم حامض اللبنيك.

تؤدي إلى تأخير الإحساس بالتعب .

ج) خصائصه:

بالنسبة لشدة التمرينات : الشدة المستخدمة في التمرينات هي الشدة المتوسطة تصل في تمرينات الركض إلى حوالي من 60-80% من أقصى مستوى للفرد, وتصل في تمرينات التقوية إلى حوالي من 50-60 % من مستوى للفرد.

بالنسبة لحجم التمرينات: الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة, و يمكن توظيف التكرار في كل تمرينات التقوية باستخدام الأثقال أو بدونها (إلى حوالي 20-30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين) أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات (تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90ثا بالنسبة للركض 15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية .

بالنسبة لفترات الراحة البينية: ان فترات الراحة القصيرة الغير الكاملة تتيح للقلب بالعودة إلى الجزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45-90ثا بالنسبة للاعبين المتقدمين أي عندما تصل نبضات القلب إلى 120-130 نبضة/ق (وبالنسبة للناشئين تتراوح بين 60-120ثا) أي عندما تصل نبضات القلب إلى 110-120 نبضة/ق.

ومن الافضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات الاسترخاء أو المشي.

التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة:

الهدف من استخدام التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة هو الرفع بمستوى التحمل اللاهوائي وهذه الطريقة تتاسب الرياضات التي يتم تقويم المستوى فيها بدرجة كبيرة من خلال القدرة اللاهوائية, أن عضلات الجسم تقوم بالعمل اثناء غياب الاكسجين وذلك بسبب شدة الحمل المرتفعة و هذا ما يسمى بالدين الاكسجيني عقب كل أداء وآخر كما تؤدي هذه الطريقة إلى التكيف للمجهود البدني المبذول و تنمية قدرة العضلات و هذا الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب.

تهدف طريقة التدريب بالحمل الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية(التحمل الخاص ,تحمل السرعة, تحمل القوة , القوة المميزة بالسرعة). (إبراهيم, مروان عبد المجيد، 2001، صفحة 50)

مميزات طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

من مميزات هذه الطريقة هي تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة أو تحمل السرعة والسرعة وكذلك القوة العظمى إلى درجة معينة والقدرة العضلية.

العمل على تنمية قدرة العضلات وتطويرها وتكييفها للمجهود البدني ,مما يؤدي إلى التأخير في ظهور التعب و مقاومته.

الصفات البدنية

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تتطلب وجود الصفات البدنية بكل انواعها لدى اللاعب و ذلك ليصمد لوقت طويل و يستطيع ان يتأقلم مع جميع الظروف و المتغيرات للوصول الى المستوى العالي و تحقيق النجاح . و الفئة العمرية تلعب دورا هاما لدى الرياضي الذي يمارس كرة القدم بحيث لديها عدة خصائص و مميزات و صفات بدنية و فيزيولوجية خاصة تميزه عن باقي الرياضات الاخرى.

سوف نقوم باستعراض مكونات اللياقة البدنية والعناصر التي هي قيد الدراسة (السرعة القوة) وكذلك خصائص فئة الأثبات أين يكون فيها اللاعب في مرحلة المراهقة.

(1) الصفات البدنية :

-1- أولا : ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

يندرج مصطلح اللياقة البدنية في المجال الرياضي تحت المصطلحات الاكثر اهتماما و توجد به الصفات و القدرات البدنية و لما لها من اهمية كبيرة للاعب. وهي جزء لا يتجزء من اللياقة الشاملة بحيث هناك انواع اللياقة الا و هي اللياقة الصحية و النفسية و الاجتماعية بحث تؤهله للعيش بصورة متوازنة. و للياقة البدنية عنصر مهم لممارسة الانشطة الرياضية المختلفة للوصول الاداء المهاري الامثل ولذلك يجب بناء قاعدة اساسية تبنى عليها خطط التدريب و اللعب وفي هذا يقول مفتي إبراهيم (أن هدف تمارينات اللياقة البدنية

المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني). (حماد, مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 101)

شغلت اللياقة البدنية اهتمام الباحثين المختصين في مجال التدريب الرياضي فقد عرفها قاسم حسن حسين (بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتمييزها) (حسين, قاسم حسن، 1988، صفحة 13)

كما عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على (أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ). (إبراهيم, مروان عبد المجيد، 2001، صفحة 45)

واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال إلى:

اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صورة ,وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطوير مكونات الأساسية بصورة عامة . (حسين, قاسم حسن، 1985، صفحة 17)

اللياقة البدنية الخاصة:

وتعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (الرزاق, وساري أحمد حمدان ونورما عبد، 2001، صفحة 34)

نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية. (ابراهيم, مروان عبد المجيد، 2001، الصفحات 49-55)

2- ثانيا : مكونات اللياقة البدنية :

أ- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

(القوة العضلية, التحمل, السرعة, المرونة, الرشاقة).

ب- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية :

(القوة العضلية والتحمل العضلي, مقاومة المرض, القوة العضلية , الجلد الدوري التنفسي,

السرعة , المرونة , الرشاقة, التوازن , التوافق والدقة).

1- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية, وهي لاتقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية الاختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة. (علي, عادل عبد البصير، 1999،
صفحة 104)

1-1) تعريف السرعة:

مصطلح السرعة في المجال الرياضي هو القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها (بيوكر) بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (بيوكر, تشارلز، 1964، صفحة 381)

1-2) أنواع السرعة:

للسرعة أهمية كبيرة في المجال الرياضي كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية وتعددت

كذلك أنواعها:

-السرعة الحركية.

-السرعة الإنتقالية.

-سرعة رد الفعل.

1-2-1) السرعة الحركية:

والتي يعرفها "ابراهيم شعلان" بأنها السرعة القسوى لإنقباض العضلة من سلسلة

العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة". (الشعلان, ابراهيم, 1989, صفحة 115)

ويعرفها "علي فهمي البيك" بأنها تمثل في إنقباض عضلة لأداء حركة معينة في أقل زمن

ممكناً". (بيك, علي فهمي, 1992, صفحة 99)

ويعتبرها البعض الآخر على أنها سلسلة الانطلاقات, وهي أن يقوم اللاعب بالانطلاق

بقوة انفجارية تساعده في الحصول على الكرة, ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية كبيرة حتى

يحقق الهدف المنشود اليه .

1-2-2) السرعة الإنتقالية :

هناك من يطلق عليها سرعة الجري والتي يعرفها: "ابراهيم شعلان" بأنها القدرة على

التحرك للأمام بسرعة".

ويضيف "علي فهمي بيك" حول سرعة الانتقالية بأنها: تكرار أداء حركات متماثلة للإنتقال

من مكان لآخر".

و توظف هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال: , التجديف و الجري, بحيث نجد أن

استخدام القوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستوى العالي في السرعة الانتقالية

ولن نصل إليها إلا إذا تحكم اللاعب أيضا في استخدام الحركة بشكل جي .

و الذي يعملان على رفع من المستوى هو السرعة الانتقالية والأداء المهاري, وبالتالي يعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت , ويحتاج لاعب كرة القدم اللياقة البدنية من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد.

1-2-3) سرعة رد الفعل :

يطلق على سرعة رد الفعل بسرعة الاستجابة لمختلف الإشارات بانواعها وهذا لأن اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الإستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية , حيث يقول " ثامر محسن, وواتق ناجي ": هي قابلية الجسم لتغير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن. (محسن, ثامر, 1988, صفحة 21)

وتعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها: " كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن". (الخالق, عصام عبد, 1991, صفحة 160)

بحيث يعتبر زمن رد الفعل من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي , وتظهر أهميته في الكثير من المنافسات في مواقف الهجوم القوي و التغيير السريع لظروف المنافسة وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للمواقف الكثيرة المتغيرة و الغير المستقرة في مما يحتاج من اللاعب سرعة رد فعل قوية.

1-3) مبادئ وطرق تنمية السرعة :

-يعتمد معدل تطوير السرعة على بذل المجهود والقوة و الارادة حيث يجتهد اللاعب حتى يصل الى اعلى كفاءة ممكنة و لذلك لابد من وجود منافس حقيقي اثناء التدريب على السرعة وذلك لضبط مستواه الحقيقي و تطبيقها في المنافسات و المسابقات.

- الإيضاح و التدرج لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل

التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد به مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة .

- لا بد من تهيئة اللاعب لتجنب تقلص العضلات والأربطة و تحضيره بدنيا لتنفيذ سرعة

الأداء وبعد التسخين جيد يصبح التدريب على السرعة يعطي مردودا جيدا.

- ينصح الخبراء باستخدام طرق التدريب ذات المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم

ما بين 10 إلى 30م نظرا لكبر الحجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين

5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا بين (2-5ق) مع مراعاة

الحمل و الشدة والحجم.

- لقد أثبتت دراسات : "كوروبكوف" أن السرعة الانتقالية إذا توفر معها عنصر القوة فإنها لا

تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف

لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.

- (وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى

حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه, وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة

حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطيع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة). (اسماعيل, طه، 1989، صفحة 110)

1-4) أهمية السرعة للاعب كرة القدم :

" إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية , لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على نتائج الرياضية والفوز في المباراة , كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات". (مجيد, موفق، 1999، صفحة 201)

وتتبين فضل السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم عن طريق سرعة الأداء والتمرير وتغيير المراكز والتحرك وتبين دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بجميع أنواعها هي من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث تساهم السرعة في زيادة فعاليات الخطط الهجومية تسجيل الاهداف .

2- القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية في التدريب الرياضي, وهي تعتبر من بين العوامل الجسمية الهامة للإنجاز الحركي.

1-2) مفهوم القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويرى "هارة" "القوة ببذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية". (jurgain, waeineck, 1986, p. 65)

يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه "تيري بين" حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة". (bernared, Tupin, 1990, p. 88)

1-1-2) القوة القصوى :

القوة القصوى تعني الحد الأقصى التي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها القصوى , و لها اهمية كبيرة لكثير من الأنشطة الرياضية , و يقاس هذا النوع من القوة باستخدام أجهزة الدينامومتر (لقياس قوة قبضة اليد).

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى:

عرفها كلارك: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباض عضلة واحدة".

عرفها بارو: "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة".

عرفها محمد صبحي حسانين: "قدرة العضلات على مواجهة المقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها". (كسرى, محمد صبحي حسانين واحمد, 1998, صفحة 22)

2-1-2) القوى الانفجارية

تعني أن الحركة التي يستخرج فيه اللاعب كل القوة التي يملكها في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة ,وتعرف القوة الانفجارية أنها "عامل القوة الانفجارية في القابلية على إستهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد" (اسماعيل, سعد محسن، 1992، صفحة 19)، "ويظهر هذا النوع من الفعاليات(رمي والوثب والقفز)وفي الفعاليات المنتظمة في كرة القدم كتسديد الكرة وضرب الكرة بالرأس أثناء القفز". (الخشاب, زهير قاسم، 1999، صفحة 29)

2-1-3) القوة المميزة بالسرعة:

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية, فهي بإختصار شديد" حاصل ضرب القوة في السرعة" (الدين, طلحة حسام، 1997، صفحة 213)، "أي أنها قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية , اي هي صفة مركبة من القوة والسرعة " (الوهاب, بسام عبد، 1999، صفحة 23) أو هي "التغلب على المقاومة من خلال تأدية حركة معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقل زمن".

2-1-4) تحمل القوة :

"هو عبارة عن قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل ,يتبعها لمدى هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات" (صالح, ريسان خريبط وعلي تركي، 2002، صفحة 82) .

تحمل القوة هو إستمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبئ على الجهاز العضلي بصفة كبيرة".

2-2) أهمية القوة للاعب كرة القدم:

تلعب القوة العضلية دورا مهما في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة و يحتاجها اللاعب في الكثير من المواقف خاصة عند التصويب على المرمى أو الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التمرينات الطويلة المختلفة و ايضا عند تأدية مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تكمن أهميتها في المباراة وما تتطلبه من الكفاح والإحتكاك المستمر مع الخصم طوال المباراة للإستحواذ على الكرة أو الرقابة الشديدة أثناء المباراة.

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل , كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين , كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة, الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس .كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدوم مستوى معين من القوة, فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النضام التدريبي الطويل المدى. (المولى, موفق مجيد، 2008، صفحة 48)

2-3) علاقة القوة بالسرعة :

القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية والمهمة للاعب كرة القدم فإن إرتباط عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات الاتية:

تتزاوج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهمية في المسابقات الرمي والوثب.

كما تتزاوج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي ,وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.

وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب , ويلعب دورا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية . حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم التي تتطلب الارتقاء وضرب الكرة والتسديد.

وبمعنى آخر يعرف عن تتزاوج القوة العضلية والسرعة بمصطلح " القدرة العضلية " وهذا ما يتفق عليه العديد من المراجع .

3- التحمل :

3-1 مفهوم التحمل :

يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه: " القدرة على أداء الأعمال الآلية دون إنخفاض

في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة" (الدين, ابو زيد عباس عماد، 2005، صفحة 89)

ويتفق كل من تلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه " مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب" أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب.

3-2) أنواع التحمل:

يقول "وينك" أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك وجهات النظر فيمكن أن ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي :

- أن يكون حسب المدة فينقسم إلى:

تحمل قصير المدى(45ثا-2ق).

تحمل متوسط المدى(2ق-8ق).

تحمل طويل المدى(أكثر من 8ق).

- أن يكون إنطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى فينقسم إلى:

تحمل القوة .

تحمل السرعة.

التحمل الأكثر استعمالاً في مجال كرة القدم نجد نوعان (التحمل العام والتحمل الخاص)، التحمل العام هو مقدرة اللاعب على اللعب طوال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، و يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، بحيث يعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بالتحمل الخاص هو الإستمرار في أداء الصفات البدنية العالية والقدرات المهارية والخطية طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. ان صفة التحمل ترتبط بالصفات البدنية الأخرى و هي تحمل القوة وتحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط بالقوة أو السرعة لفترة طويلة، ويعتبر تحمل السرعة من الركائز الأساسية للصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة.

3-3) أهمية التحمل للاعب كرة القدم:

يعتبر التحمل هو الأساس في إعداد الرياضي بدينا، ويلعب دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم هو:

يزيد من حجم القلب.

يطور الجهاز التنفسي.

يرفع من الإستهلاك الأقصى للأوكسجين.

ينظم الجهاز الدوري الدموي.

يرفع من مصادر الطاقة.

يرفع من نشاط الأنزيمي.

يزيد من ميكانيزمات التنظيم .

تطوير الفوائد البدنية والفيسيولوجية

وهناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره هو الجانب حيث يساعد على تطوير صفة الإرادة وقدرة مواجهة التعب ,وقدرة المواصلة .

4-الرشاقة:

4-1) مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغير وضعه بسرعة, ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

والرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ,فعندما نزيد أن نصل إلى التثبيت و الإتقان في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة لها دورا مهم في ذلك للتحكم في الأوضاع الصعبة والرشاقة تفقد وتضعف عند الإنقطاع عن التدريب .

4-2) أنواع الرشاقة:

4-2-1) الرشاقة العامة: وهي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

4-2-2) الرشاقة الخاصة: ”وهي القدرة على أداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة” . (حماد, مفتي ابراهيم، 1997، صفحة 165)

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في كرة القدم على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو إتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطئية في رياضة كرة القدم . (عبدو, موفق مجيد، 2000، صفحة 263)

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:

تمارين الألعاب والمسابقات- التمارين الثنائية - التمارين الجمناستيكية المختلفة -
تمارين الدرجات من خلال الشواخص والأعلام - التمارين الخاصة بكرة القدم(المهارات الأساسية) - التمارين المعقدة.

5- المرونة:

5-1) مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على تأدية الحركات بمدى واسع وبكل بسهولة دون تلقي صعوبات و هذا نتيجة لإطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق الحركة المرغوب تحقيقها.

ويعرف "فيري و هار" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل ,وتعرف المرونة كذلك بأنها القدرة على الحركات هو مقياس المرونة ,وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي. (محمود, موفق اسعد، 2009، صفحة 242)

5-2) أنواع المرونة :

يجب التفريق بين المرونة العامة والمرونة الخاصة وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية.

المرونة العامة : وهي قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

المرونة الخاصة : وهي عندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد و في حركة معينة.

المرونة الإيجابية : هي الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب

المجموعة العضلية العامة وتكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة.

المرونة السلبية: هي الحصول عليها عن طريق قوة خارجية و تكون الحركة ناتجة عن تأثير خارجي أو المساعدة في أدائها كمساعدة زميل مثلاً.

يرى "ريان" و "فريد" أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد مفصل) بنفس النسبة وبنفس الشدة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة, وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.

كرة القدم:

تعريف لغوي :

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون

(foot balle) ما يسمى عندهم (ريبي) أو كرة القدم الأمريكية , أما كرة القدم المعروفة

والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) . (رومي جميل، 1986، صفحة 05)

تعريف إصطلاحي :

هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً بكرة منفوخة

تُلعب في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز

الأهداف بركل الكرة داخل المرمى.

كما عرفها - جوستاتيسي - سنة 1969 ان كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل

فريق من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق ارضية ملعب مستطيلة.

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعتبر المتطلبات البدنية للمباراة الاساس الذي يبني عليه مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة

القدم ,والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما يجب أن يتصف به لاعب الكرة من درجة عالية

بكل ماتحتاجه المباراة و العمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية

والخطط المختلفة بفعالية , فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الإشتراك في الدفاع في حالة إمتلاك الكرة لدى الخصم , وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند إمتلاك الفريق للكرة , اي الجري السريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة , والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات .

الإعداد البدني لكرة القدم:

يعد الأعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات ,اذ يعتبر الركائز الاساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم , ويقصد به تلك العملية التطبيقية التي تهدف الى رفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية واحداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني , وتردي هذه تدريبات على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية , ونجد نوعين من الإعداد البدني :

الإعداد البدني العام:

هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومنتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية بحيث تبدأ تدريبات الاعداد البدني العام في بداية فترة الاعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الاعداد . ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الاولى والثانية وتقل في المرحلة الاخيرة من فترة الاعداد . وهي مرحلة اساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج

التدريب . والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة او المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الاجهزة الوظيفية .

الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم , أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي , والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل , والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة . أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ,وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والإستعداد للمرايات. (أمر الله أحمد البساطي،

1998، صفحة 63)

صفات لاعب كرة القدم:

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذو مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم. وتعتبر هذه الصفات أساسية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين . (موفق مجيد المولى،

2000، صفحة 62)

الصفات البدنية :

تتميز كرة القدم بكونها لا تشترط تطوينا جسمانيا مميذا من أجل ممارستها أي أنها في متناول الجميع مهما كان تكوينها الجسماني ولكن اذا كان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات فهو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب و هذا يثبت لنا أن كرة القدم لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير

الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقع ,ولذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم , ويتطلب السيرة في الملعب على الارتكازات الأرضية , ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام .

الصفات الفزيولوجية:

ان علاقة تطور كرة القدم بالانجازات يتم عن طريق تطور الصفات الاجتماعية و الخطئية و النفسية و الفنية و خاصة الفيزيولوجية بحيث هذه الصفة لديها اهمية كبيرة للاعب كرة القدم لما يقدمه اللاعب على ارضية الميدان من ركض و قفز و تحمل و قوة و وقوف و هذا ما يجعل الشدة تتغير من وقت لآخر طيلة المباراة . فلعبة كرة القدم ومتطلباتها تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و يمكن تقسيمها الى مايلي:

- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العالية)

- القابلية على الأداء بالشدة العالية

- القابلية على الركض السريع.

كما يشترط إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات , و التي تتدرج ضمن وصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن هذه الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية لتحسين كفاءتها عن طريق التدريب ،ففي أغلب الحالات نجد اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في

بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين .

ثالثاً: خصائص لاعب الفئة العمرية الأقل من 17 سنة :

الصفات البدنية:

السرعة الإنفعالية: هي الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للهاق بها قبل المنافس أو الجري للهاق بالمنافس عند الدفاع و قطع الكرة منه.

السرعة الحركية: هي سرعة حركة اللاعب أثناء أدائه للمهارة بالدقة والتكامل تحت ضغط المنافس.

سرعة الإستجابة: وهي القدرة على تأدية مختلف التمارين والتحركات الخطيرة بسرعة استجابة كبيرة .

القوة: هي قدرة اللاعب على التغلب على مختلف المقومات و المواجهات الثنائية او الفردية، تظهر أهميتها في المنافسة على الكرة بين الفريقين و كل فريق يريد الضفر بها .

القوة المميزة بالسرعة: وهي القدرة على اخراج القوة في تمرين معين في أقل زمن ممكن ، وتظهر في الارتقاء و ضرب الكرة بالرأس او الوثب الطويل اة قيام المدافع باخراج الكرة بقوة و سرعة معا.

الرشاقة: هي القدرة على القيام بعدة حركات بمعدل عال وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء أو أثناء المنافسة بين لاعبين.

المرونة: هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ، أي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة ، و يتصف الجسم بالمرونة اذا تغير حجمه أو شكله.

المدامومة و التحمل : ،هو أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية مختلف الحركات بدرجة عالية من الاجهاد و الدقة و التركيز قبل أن يشعر بالاجهاد أي أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى .

التوافق : يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة ، و الذي يرتبط بالسرعة و القوة و التحمل والمرونة ، و تعني قدرة اللاعب على تحريك مجموعتين عضليتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد ، فالتوافق مع الكرة هو العامل المهم في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تتعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة.

الباب الثاني

الفصل الاول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

تمهيد :

ان عملية جمع البيانات من المراحل المهمة التي تحتاج الى الاهتمام الخاص و لها قيمة كبيرة و ترتبط بالمنهج الذي يتبعه الباحث بحيث على الباحث ان يضبط نفسه و يحدد الادوات التي سوف يوظفها للوصول الى الهدف الذي يسعى اليه و عليه ان يخطط و يصمم بعناية و يرسم المسار الذي سوف يسلكه في هذا البحث و تعتبر عناية البحث من الخطوات الهامة و الرئيسية في جمع البيانات و توظيفها وسوف نتطرق في هذا الفصل الى جميع النقاط .

الدراسة الاستطلاعية :

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث الدراسة الاستطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة بالإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحيات الأدوات المستخدمة و الصعوبات التي قد تعترض الباحث .

وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية على النادي الرياضي لبلدية عشعاشة و التي

كان الغرض منها ما يلي :

- التعرف على برنامج تدريبي للفريق و عدد اللاعبين المنخرطين و الذين يتدربون باستمرار.

- التعرف على أفراد عينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الادارية و الطبية من أجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة .

- الاتصال بالمدرين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة .

- أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل و الأجهزة و المساحات و المرافق الرياضية المتوفرة و البرامج التدريبية المطبقة خصوصا للفئة قيد الدراسة .

قمنا بزيارة ميدانية للنادي ، حيث قابلنا رئيس فرع كرة القدم المكلف بالفئة الشبانية و تم طرح مجموعة من الأسئلة بغرض تقصي حقائق للحصول على معلومات كافية على المجتمع

الأصلي للدراسة ، حيث وجدنا تفهم و تعاون من ادارة النادي التي أعطت عناية كبيرة و اهتماما لموضوع الدراسة وسهلت مهمتنا في تحقيق دراسنا وتطبيق برنامج خاص بنا .

المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس و القواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة .

يقول عمار بوحوش " إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف

الحقيقة .

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع لذلك توجد انواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث أن طبيعة الدراسة و نوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة .

ان الهدف من دراستنا الحالية هو معرفة أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة صفتي القوة والسرعة للاعبين كرة القدم ، فبطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقات السببية بين أكثر من متغيرين ، وهي علاقة تأثر و تأثير ، وتماشيا مع ذلك فقد استخدمنا المنهج التجريبي .

المنهج التجريبي :

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو تأريخ الحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة.

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التمارين البدنية و بطريقة التدريب الفكري بنوعيه على تطوير صفتي القوة والسرعة لدى أشبال كرة القدم من خلال برنامج تدريبي مقترح ، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة يقول محمد حسن العلوي و أسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه اختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي و مضبوط للشروط المحددة لحدث ما . مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها. (عبد العزيز فهمي ، 1994م، صفحة

(94

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية ، في هذه الدراسة اعتمدنا على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين و الذي يعتمد أساساً على قياس المجموعة الأولى والثانية قياساً قبلياً (قبل اجراء تجربة) ثم قياساً بعدياً (بعد اجراء تجريبي) ، و الفروق الموجودة بين القياسين (القبلي و البعدي) تعطي نتائج للفروض المقترحة .

عينة البحث :

تعد العينة هي الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الحصص التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً¹، قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي ، من مجتمع لاعبي كرة القدم (أشبال، أصاغر، أواسط، وكبار) لبلدية عشعاشة ولاية مستغانم . حيث إختارنا أشبال كعينة الدراسة ، إذ اشتملت على 36 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى طبق عليها التدريب الفترتي مرتفع الشدة ب18 لاعب والثانية التدريب الفترتي منخفض الشدة ب 18لاعب

ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث . إذ استخدمنا معامل الالتواء

لمتغيرات البحث في (الطول - الوزن - العمر) كما مبين بالجدول (1)

تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث:

تجانس عينة البحث : قمنا بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة،

ويرجع اختيارنا لعينة البحث بالطريقة العمدية إلى الأسباب التالية :

1- اهتمام العينة بالدراسة كونها تساعد في تطوير مستويات الرياضي.

2- علاقتنا الوطيدة بإدارة الديوان المركب المتعدد الرياضات والتي سوف تسهل الكثير في

إجراءات البحث.

3- توفر الإمكانيات المساعدة لتطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الأنثروبومترية	15.67	0.951	16	-0.96
السن	58.23	4.05	58	-0.35
الوزن	162.61	5.75	164	-1.54
الطول				

يتبين من الجدول (1) بأن جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+ 3 ، -3) مما

يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات، وقد بلغ الوسط الحسابي لأعمارهم

(15.67) بانحراف معياري (0.95) ولأوزانهم (58.23) بانحراف معياري (4.05) ولأطوالهم

(162.61) بانحراف معياري (5.75) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجرينا الدراسة الاستطلاعية الثانية في فترة 2019/2/12 لغاية 2019/2/15 على (12) لاعبين من نفس المجتمع ونفس العينة وذلك من أجل استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك لحساب الآتي:

صدق وثبات الاختبارات:

قمنا بحساب معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبارات قيد الدراسة , ثم أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة مرة أخرى (إعادة الاختبار) واستخدام معامل الارتباط , واستخراج الصدق الذاتي كما هو موضح بالجدول رقم(2).

الجدول (2): يمثل حساب معامل ثبات للاختبارين الوثب العالي من الثبات و إختبار السرعة (50X2 م)

القياسات والاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت):	مستوى دلالة
الوثب العالي من الثبات	25.9	2.01	0.99	غير دال
	27	1.80		
إختبار السرعة (2x50)	5.24	0.16	0.11	غير دال
	5.23	0.12		

الجدول رقم (2) معنوية بنسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 11 فقيمة ت الجدولية = 1.796

يتضح من النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي والبعدي عند اجراء هاته القياسات والاختبارات ومنه نستنتج انه للاختبار ثبات ويمكن اجراءه بكل ثقة وموضوعية بدون التغير في النتائج لجميع العينة.

معامل الصدق:

قمنا بإيجاد معامل الصدق لاختبار القوة (الوثب العالي من الثبات) و السرعة (50م) باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الارتباط .

الجدول (3) يمثل حساب معامل الصدق لإختبار القوة (الوثب العالي) والسرعة 50 م :

الاختبار	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
(الوثب العالي من ثبات)	0.735	0.857
السرعة 50 متر	0.73	0.854

يتضح من الجدول (3) ارتفاع معامل الصدق الاختبار مما يشير الى صلاحية تطبيقه

متغيرات البحث و كيفية ضبطها:

إن من متغيرات العمل التجريبي أن يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحفا دقيقا لكي يتأكد مما اذا كان هناك مؤثرات خارجية أو متغيرات ترجع الى اجراءات تجريبية أو متغيرات ترجع الى مجتمع العينة تأثر في المتغير التابع و عليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها ، ولقد تضمن بحثنا هذا على المتغيرات التالية :

2-1- المتغيرات المستقلة تتمثل في :طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة ومنخفض الشدة المقترحة.

2-2- المتغير التابع تمثل في : الصفات البدنية (القوة ,السرعة). لأشبال كرة القدم .

2-3- الضبط الاجرائي للمتغيرات الدراسية : ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية و ذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة و محاولة عزل و التخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة) ، أي ازالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع) .

(يقول محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب) " يصعب الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيحة و انطلاقا من هذه الاعتبارات قمنا بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

السن : اعتمدنا في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 - 17 سنة وقد حرصنا على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة الجنس : قمنا بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

5-مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبو الفئات العمرية بكرة القدم الذين تتراوح اعمارهم ما بين(15-17سنة).

المجال الزماني : المدة من 2019/2/7م لغاية 2019/4/7م.

المجال المكاني : ملعب الشهيد حمدي عبد القادر ببلدية عشعاشة ولاية مستغانم.

الادوات الدراسية :

تعتبر الأدوات الدراسية المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث و يوظفه في كشف

الحقيقة عن المشكلة الدراسية ، ولتحقيق ذلك ووظفنا ادوات عديدة :

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- استمارة لتسجيل وتفرغ البيانات .

3- جهاز لقياس الوزن .

4- ملعب كرة القدم.

5- شريط القياس .

6- الاختبارات والقياس .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- إختبار القوة الانفجارية : الغرض منه قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب إلى الأعلى.

الأدوات المستخدمة: لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات

أو مقياس على الحائط إرتفاعه لا يقل على 3 متر, التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض

ويكون موضع بخط طوله 25 سنتمتر, ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد إرتفاعه أثناء الوثب.

وصف الأداء:

يغمس المختبر أصابع يده بالطباشير ويقف موجهًا للحائط أو لوحة القياس , ويرفع المختبر الذراع عاليًا ويضع علامة بالطباشير على الحائط.

يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل , يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ثم يثبت المختبر عاليًا قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الإختبار :

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض. عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة , (الكتفان على إستقامة واحدة).

يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

يسمح بالإحماء قبل أداء الإختبار .

لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب له أحسن هذه المحاولات .

حساب الدرجات : تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية , وتسجل أحسن محاولة من

الثلاثة محاولات.(حسانين، 2001، صفحة 236)



الشكل رقم(1) يمثل كيفية إنجاز إختبار القفز العمودي.

2- إختبار السرعة الإنتقالية :

إختبار أقصى سرعة مسافة (50م):

غرضه : السرعة الإنتقالية القصوى.

الأدوات المستعملة :أقماع , ديكاميتير , جهاز لقياس الوقت, صافرة.

طريقة الأداء:

جري مسافة (50م) بأقصى سرعة (المسافة مستقيمة , البداية من وضع الجلوس),

محاولة واحدة لكل لاعب , تسجيل وقت زمن الجري .(البساطي، 2001، صفحة 228)



الشكل رقم (2) : إختبار أقصى سرعة مسافة (50).

المجموعة الأولى (الممارسة لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة):

تكونت من 18 لاعبا , الغرض منها الكشف عن أهمية التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير صفتي القوة والسرعة.

المجموعة الثانية (الممارسة لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة):

تكونت من 18 لاعبين , الغرض منها الكشف عن أهمية التدريب الفتري منخفض الشدة في تطوير صفتي القوة والسرعة.

البرنامج التدريبي المقترح:

قمنا في بحثنا بإعداد برنامج تدريبي يشمل عدة تمارين بدنية قصد تطوير صفات البدنية (القوة , السرعة) لدى لاعبينا انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب وبعض ما ذكر في الدراسات السابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث فتوصلنا الى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية بطريقة التدريب الفكري بطريقته لتطوير الصفات البدنية (القوة , السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

وكانت الفترة مابين الاعداد العام والتحضير للمباريات وهذا ما ساعدنا في تحقيق نتائج افضل.

مرحلة الاعداد العام :

وتشمل التمرينات العامة ويزداد حجم الحمل فيها بدرجة كبيرة ما بين (70 الى 80)% من درجة الحمل الكلية وكثافة التمرينات تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق هذه المرحلة بين (6 الى 8) أسابيع للتأهيل للمسابقة بشكل عام ,تحتوي هذه المرحلة على هذه المرحلة على تدريبات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات التي تعمل في كرة القدم بإضافة الى تمرينات الإحساس والتمرينات بالاجهزة والألعاب الصغيرة وتتضمن التدريب على الانتقال ويكون التركيز بالنسبة للقدرات

الهوائية بشكل كبير في برنامجنا التدريبي في هذه المرحلة حتى تكون نتائج جيدة في هذه
الصفة للاعب كرة القدم.

الخطة الزمنية للبرنامج:

قسمنا البرنامج الى 16 وحدة تدريبية زمن كل منها 90د الى 120 د حسب هدف الوحدة
التدريبية وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع ويوافق 2 وحدتان
أسبوعيا . لذا قمنا بتنفيذ الوحدة التدريبية في الفترة 2019/2/7 الى 2019/4/7

القياس القبلي :

اجرينا القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم
2017/2/15.

القياس البعدي:

اجرينا القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في يوم
2017/4/7.

الوسائل الإحصائية المستعملة:

من بين الأدوات والوسائل التي استخدمناها في بحثنا :

-برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)التحديث19

المتوسط الحسابي :

أكثر الطرق استعمالاً في القياسات النزيهة وأوسطها وهذا من خلال تسجيل سلسلة من القياسات ويرمز للمتوسط الحسابي ب(س) ويساوي مجموع القيم على عددها. (محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ، 1988)

ع = الانحراف المعياري

$$\begin{aligned} \text{مجموع } s &= \frac{\text{مجموع } s}{\text{عدد أفراد العينة (ن)}} \\ \text{الانحراف المعياري: } & \\ \text{ع} &= \frac{\sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}}}{n} \end{aligned}$$

س = المتوسط الحسابي

ن = عدد الأفراد

(س-س) = انحراف كل قيمة عن المتوسط الحسابي

اختبارات ستودنت: (اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي ، 2001)

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2n - 1}}}$$

s1 = المتوسط الحسابي للفتنة الأولى

s2 = المتوسط الحسابي للفتنة الثانية

s1-s2 = فرق القيمة المطلقة للفتنتين

الخلاصة:

هذا الفصل باعتباره الاطار التطبيقي للبحث ومن اهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمنية والمكانية كما ابرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق والثبات هذا الأخير وكذا اخذنا تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما وضحنا الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول الى النتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

مقدمة :

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي علنا تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها , وذلك لمعرفة أثر الوحدات التدريبية على عينة البحث وهذا في جميع الإختبارات المعتمدة في الدراسة.

وعليه سنقوم في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا.

عرض ومناقشة نتائج البحث :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفتي القوة والسرعة للاعبين كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة.

ولمعرفة ذلك قمنا بمجموعة من الاختبارات القبلية و البعدية وهي:

اختبار 50 متر للسرعة.

اختبار الوثب العالي من الثبات للقوة .

وقد قمنا بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات في فصل إجراءات البحث الميدانية.

وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الإختبارات القبلية والبعدية , وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة البحث والتي أفرزت نتائجها على مايلي:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث وعلى إثر النتائج المتحصل عليها قمنا بدراسة مدى التجانس هذه العينتين مستخدمين إختبار t ستيودنت وأفرزت النتائج التالية:

مستوى الدلالة	ت ج	ت	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		الإختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.045	0.93	0.021	0.275	0.022	0.272	إختبار الوثب العالي من ثبات
غير دال		0.071	0.35	60.13	0.12	6.3	إختبار 50 متر

الجدول رقم (4) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34.

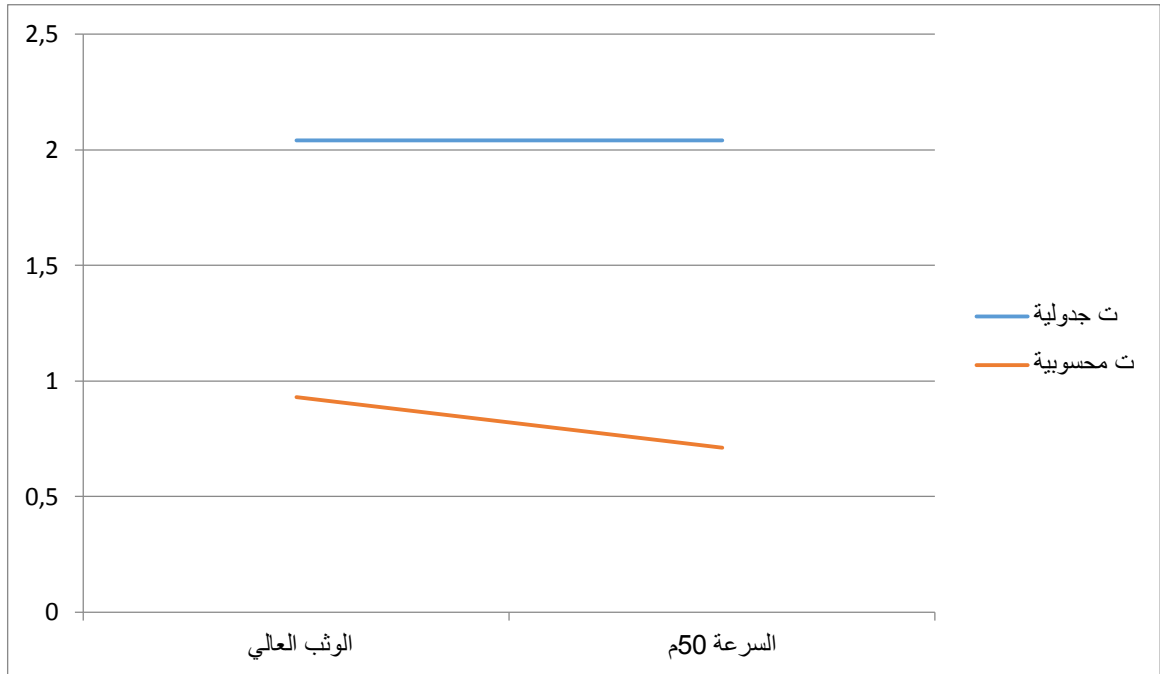
من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا أن:

المجموعتين متجانستين في كل الإختبارات وكانت قيم t المحسوبة كآلاتي :

إختبار الوثب العالي من ثبات 0.93, وإختبار السرعة 0.071, وهي قيم أصغر من قيمة t

الجدولية التي تقدر ب 2.042 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 34 , وهذا ما

يدل على تجانس العينة البحث في هذه الإختبارات .



الشكل البياني رقم (3) يبين قيمة t في الإختبارات القبلية لعينتي البحث.

عرض وتحليل نتائج الإختبارات :

1 - عرض وتحليل نتائج إختبار الوثب العالي من ثبات للمجموعة الأولى :

المجموعة الأولى طبق عليها التدريب الفكري مرتفع الشدة:

مستوى الدلالة	ت ج	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		إختبارات
			ع	س	ع	س	
دال	1.740	5.88	0.023	0.40	0.021	0.27	إختبار الوثب العالي من ثبات

الجدول رقم (5) يبين نتائج الإختبار قبلي بعدي لعينة البحث التي تدرت بطريقة التدريب

الفكري مرتفع الشدة في إختبار الوثب العالي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

من خلال الجدول (5) يبين مقارنة بين النتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة الاولى في

إختبار الوثب العالي من ثبات:

يتبين لنا :

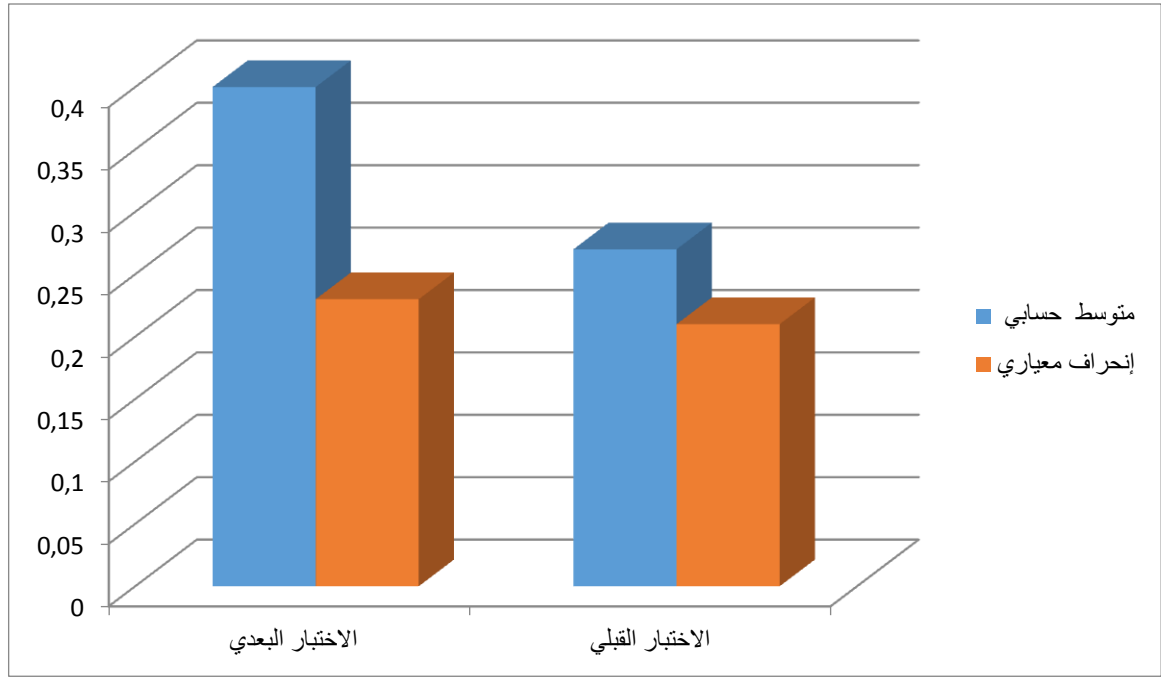
المجموعة حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي مقدوره 0.27 وإنحراف معياري قدره

0.021 أما في الإختبار البعدي متوسط حسابي 0.40 مقدوره وإنحراف معياري مقدوره

0.023 كما أن قيمة t المحسوبية ب 5.88 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 هي

أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب 1.740 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين

الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي .



الشكل البياني رقم (4) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينة البحث في إختبار الوثب العالي من الثبات .

يؤكد الشكل البياني رقم(4) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة في هذا الإختبار , أين يتبين لنا على فعالية والأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة القوة على العينة.

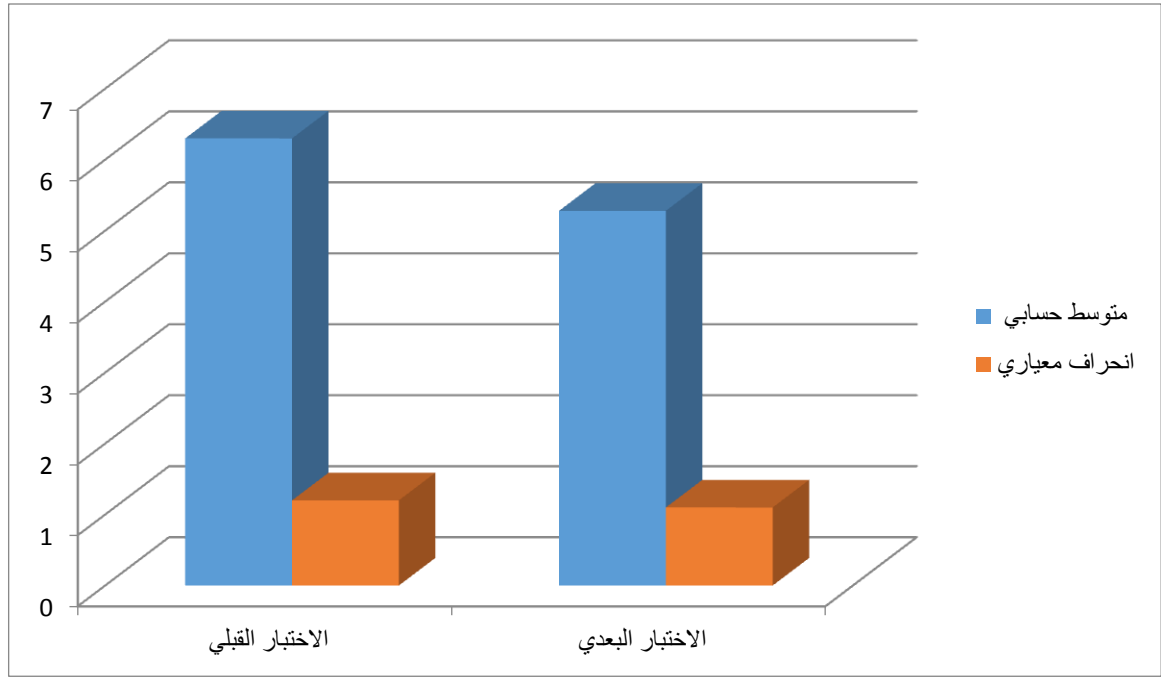
عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	ت ج	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
50 متر	6.30	0.12	5.28	0.11	3.26	1.74	دال

الجدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار قبلي والبعدي للعينة الاولى في إختبار السرعة 50 متر عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17

من خلال الجدول رقم (6) الذي يقارن بين الاختبار القبلي والبعدي في إختبار السرعة 50 متر للعينة الاولى عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

المجموعة حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي مقدوره 6.30 وانحراف معياري 0.12 كما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي مقدوره 5.28 وانحراف معياري 0.11 وحققت قيمة t المحسوبة 3.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 هي أكبر من الجدولية التي تقدر ب 1.74 وهذا يدل على فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



الشكل البياني رقم (5) يوضح الفرق بين المتوسطات والانحرافات القبلية و البعدية للعينة الاولى لإختبار السرعة 50متر.

يؤكد الشكل البياني رقم (5) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى في الاختبار القبلي والبعدي أين يتبين الاختبار البعدي حقق أحسن فرق متوسط حسابي وانحراف معياري مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة السرعة على العينة.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمجموعة الثانية:

المجموعة الثانية طبق عليها التدريب الفترى منخفض الشدة :

مستوى الدلالة	ت ج	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلى		الإختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	1.74	1.53	0.020	0.34	0.021	0.27	الوثب العالى من ثبات

الجدول رقم (7) يمثّل نتائج الاختبار القبلى والبعدي للمجموعة الثانية لاختبار الوثب العالى

من ثبات على مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17

من خلال الجدول رقم(7) يبين مقارنة النتائج الاختبار القبلى والبعدي للعينة الثانية في

اختبار الوثب العالى من ثبات ويتبين أن:

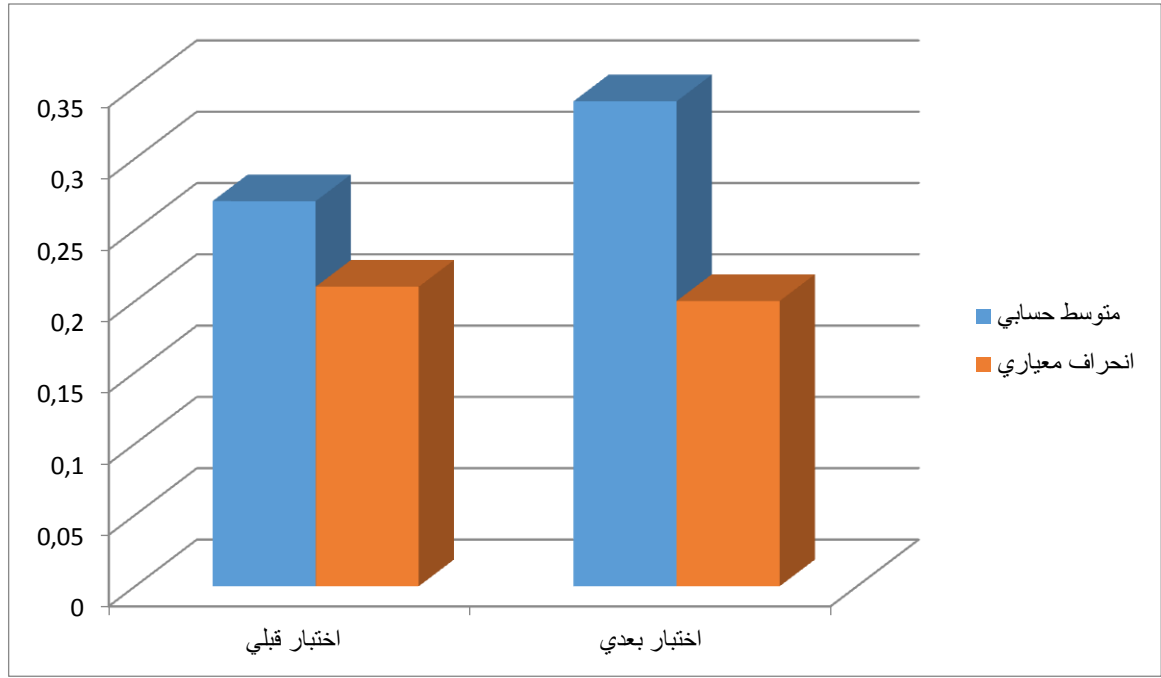
المجموعة الثانية حققت في الاختبار القبلى متوسط حسابى 0.27مقدوره وانحراف معيارى

مقدوره 0.021 اما الاختبار البعدي بمتوسط حسابى مقدوره 0.34وانحراف معيارى ب

0.02, كما أن محسوبية قدرت ب1.53 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 هي

أقل من القيمة الجدولية المقدره ب 1.74 وهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلى والبعدي .



الشكل البياني رقم (6) يمثل الفرق بين المتوسطات والانحرافات للاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي من ثبات عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

يؤكد الشكل البياني رقم (6) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح أنه لا توجد فروق بين المتوسط الحسابي كبيرة وكذلك الانحرافات , أين يتبين لنا أننا المجموعة الثانية لم تحقق فرق بين الاختبار القبلي والبعدي مما يدل أن فعالية الوحدات التدريبية لم تأثر إيجابيا على صفة القوة .

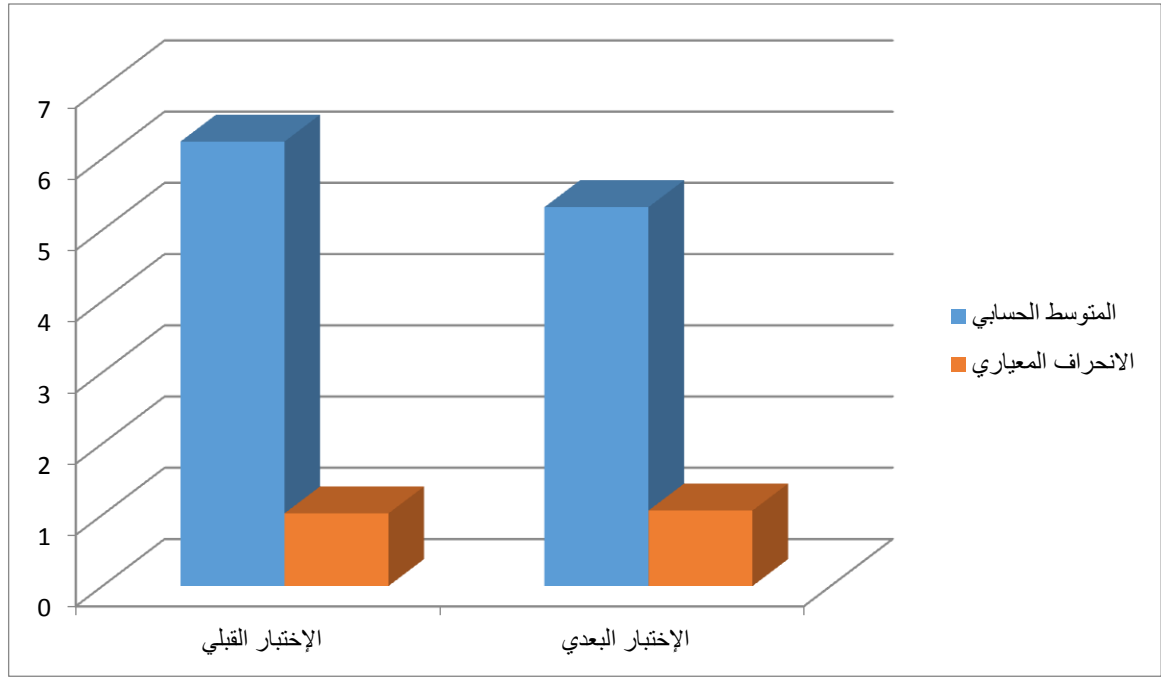
عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة (50م) للمجموعة الثانية:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	ت ج	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
إختبار السرعة (50 متر)	0.102	6.24	0.106	5.32	3.011	1.74	دال

الجدول رقم (8) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينه الثانية في إختبار السرعة 50متر عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

من خلال الجدول رقم (8) يبين مقارنة النتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينه الثانية في إختبار السرعة 50 متر يتبين أن :

المجموعة الثانية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي مقدوره 6.24 و انحراف معياري 0.102 أما في الاختبار البعدي متوسط حسابي مقدوره 5.32 وانحراف معياري 0.106, كما أن قيمة t محسوبية قدرت ب 3.01 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17 هي أكبر من القيمة الجدولية ل t التي قدرت ب 1.74 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي.



الشكل البياني رقم (7) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في إختبار السرعة 50 متر.

يؤكد الشكل البياني رقم (7) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي ، أين يتبين لنا أن المجموعة الثانية حققت فرق بين الاختبارين مما يدل على فعالية والأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفة السرعة.

عرض وتحليل نتائج البعديتين لعينتي البحث:

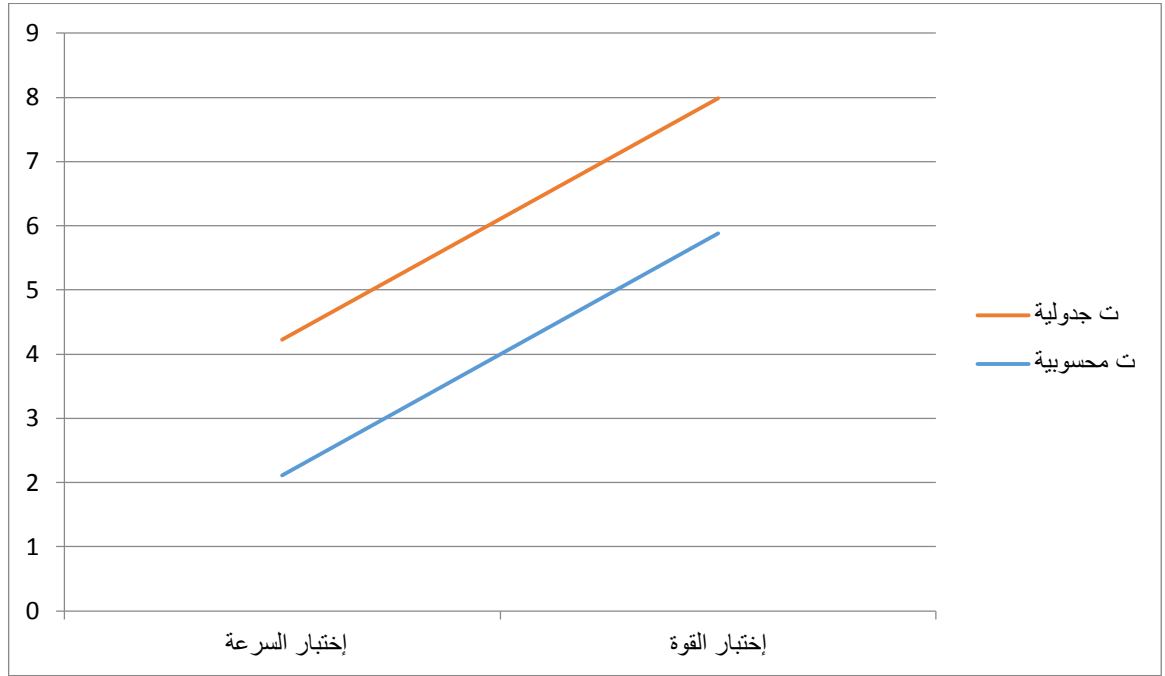
بعد إجراء الاختبارات ، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائيا ، وذلك باستخدام t ستودنت.

وهذا عن طريق إستخدام t المحسوبة ومقارنتها بقيمة t الجدولية والتي بلغت 2.11 عند

مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

من ما سبق نستنتج أن قيمة t المحسوبة للاختبارات كانت أكبر من قيمة t الجدولية للمجموعة الأولى على عكس المجموعة الثانية التي حققت نتيجة واحدة إيجابية لصالح

السرعة أما إختبار القوة للوثب العالي كانت أقل من tجدولية .



الشكل البياني رقم (8) يمثل فرق بين t المحسوبة و t الجدولية للعينة الأولى في إختبار الوثب

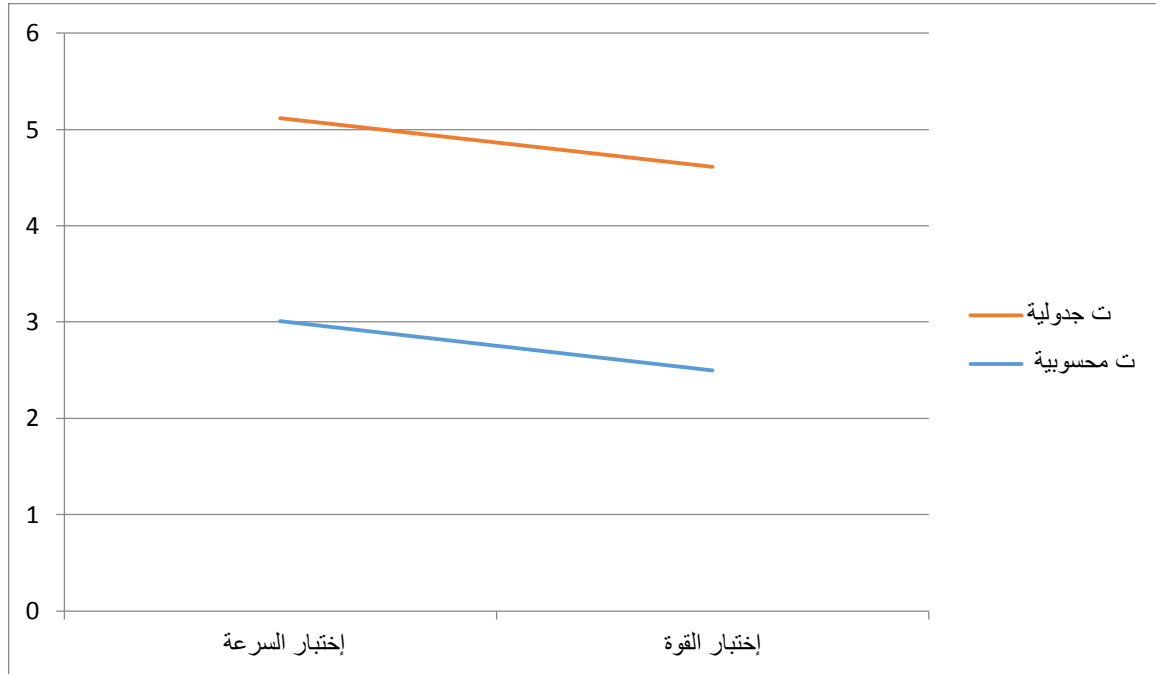
العالي من ثبات و إختبار السرعة 50 متر.

وعلى ضوء النتائج المذكورة سابقا يوضح الشكل البياني رقم (8) قيمة t المحسوبة أكبر من t

الجدولية وهذا يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي وهذا

يدل على الأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على صفة التحمل للاعبين كرة القدم

الأقل من 17 سنة .



الشكل البياني رقم (9) الذي يمثل الفرق بين t المحسوبة و t الجدولية للإختبار القبلي

والبعدي للمجموعة الثانية لإختبار الوثب العالي من ثبات والسرعة 50 متر عند مستوى

دلالة 0.05 و درجة حرية 17.

وعلى ضوء النتائج المذكورة سابقا ويوضح الشكل البياني رقم (9) قيم t المحسوبة أقل من

قيمة t الجدولية وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي للعينة

الثانية وهذا يدل على الأثر السلبي للوحدات التدريبية المقترحة على صفة القوة أما بالنسبة

للسرعة فكانت إيجابية نوعا ما للاعبين كرة القدم الأقل من 17 سنة.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

اعتمادا على البيانات والنتائج التي جمعناها وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة النتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث , وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم النتائج أن العينة الأولى للبحث حققت فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات للاختبارات القبلية والبعديّة لجميع الإختبارات (السرعة 50 متر) والقوة (الوثب العالي) وهذا ما يؤكده الجداول والأشكال البيانية التالية:

الجدول رقم: 1.2.3.4

الأشكال رقم: 4.5.6

ومن هنا نستخلص ان التدريب الذي عرفته العينة البحث بفعالية واثّر الوحدات التدريبية على تنمية صفة القوة والسرعة وملائمتها للفئة العمرية أقل من 17 سنة .

وإعتمادا على البيانات و النتائج التي جمعناها , وإنطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة النتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة الثانية , وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم النتائج أن عينة الثانية لم تحقق فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة في إختبار القوة (الوثب العالي من ثبات) وعكس ذلك مع السرعة (50 متر)

وهذا ما تؤكدُه الجداول والأشكال البيانية التالية:

الجدول رقم: 5.6

الأشكال البيانية رقم: 4.8

ومن هذا نفسر التطور الذي عرفته العينتين في البحث بفاعلية وأثر الوحدات التدريبية بالطريقتين التدريب الفترتي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة على تنمية صفتي القوة والسرعة للاعبين كرة القدم الاقل من 17 سنة.

الإستنتاجات:

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والاختبارات المستخدمة في الدراسة وضوء أهداف البحث وفروضه وما أسرفت عنه الدراسة الإحصائية استنتجنا مايلي:

للوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فاعلية على تنمية صفة السرعة و القوة للاعبين كرة القدم اذ يتبين ان تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية ,كما ان مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل التدريب مما يخلق شكل منافسة الحقيقية .

تساهم مثل هذه التدريبات على تطوير صفة السرعة للاعبين كرة القدم .

عند الحاجة لتمارين لتطوير صفة القوة فالتدريب الفترتي مرتفع الشدة يقوم بذلك.

لا يوجد فروق دالة إحصائية لإختبار القوة للمجموعة الثانية المدربة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة.

هناك فروق دالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الثانية لإختبار السرعة.

أفرزت النتائج المعالجة إحصائيا على وجود تطور وتحسين في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالبعدية لعينة البحث الاولى والعكس للمجموعة الثانية التي كانت الفروق دالة احصائيا للسرعة فقط .

وعند مقارنة النتائج للمجموعة الاولى والثانية يتبين لنا ان كل الفروق الخاصة بين المتوسطات نتائج الاختبارات لها فروق دالة إحصائية إلا اختبار القوة للمجموعة الثانية .
مقابلة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

1- الفرضية العامة:

حيث افترضنا للوحدات التدريبية فاعلية تنمية صفتي القوة والسرعة للاعب كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة.

وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تحسن في صفة القوة والسرعة وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات كما هي موضحة في الجداول والأشكال .

ويرجع الفضل في تحسين هذه الصفة الى التدريب الفكري مرتفع الشدة وما تضمنه من تمارين التنمية هذه الصفات البدنية .

وانطلاقا من ما توصلنا اليه من المصادر العلمية وعدة دراسات نقول أن الفرضية العامة تحققت في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

الفروض الجزئية:

الفرضية الأولى:

حيث افترضنا انه هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية و البعدية وهي لصالح العينة الاولى فقط.

ولقد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية وهي لصالح الاختبار البعدي للصفتين معا.

مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول السابقة يتضح أن صفتي السرعة والقوة قد تحسنت بالتدريب الفكري مرتفع الشدة أحسن من التدريب الفكري منخفض الشدة وذلك لملائمة الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

الفرضية الثانية :

حيث افترضنا وجود فروق دالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة للمجموعة الثانية .

فقد أثبتت النتائج عدم صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق دالة إحصائية لصفة السرعة فقط والعكس لصفة القوة التي لم نجد أي فرق دال إحصائياً كما هو موضح في الجداول والأشكال البيانية.

ومن هنا نقول عدم تحقق الفرضية الثانية لكون التدريب غير ملائم لتطوير صفة القوة بصفة خاصة .

الخلاصة العامة :

من أجل النهوض بمستويات كرة القدم الجزائرية, يستوجب علينا الاهتمام بكل ما من شأنه المساهمة في دفع عجلة هذه اللعبة إلى الأمام, ولو بالشيء اليسير فناهيك عن إختيار المدرب الكفاء وإدراج التريصات وكذا إتباع الأساليب الحديثة للتدريب والإهتمام بالناشئين وعملية الانتقاء الرياضي الجيد , ويجب الوقوف على الإمكانيات البيولوجية للأفراد, ومعرفة طريقة التدريب لكل صفة بدنية ونفسية للاستثمار الأكبر و الأمتل ولحصد نتائج أفضل من شأنها المساهمة الفعلية لتطوير هذه اللعبة الجماهيرية , والانتقال الفعلي من الهواية إلى الاحتراف الحقيقي وليس اللفظي فقط.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها , فقد توصلنا إثر دراستنا لصفة القوة والسرعة التي تعتبر مهمة وأساسية للاعب كرة القدم فإن أفضل طريقة لتحسينها والوقوف دون فقدانها هي فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كما توصلت الدراسة إلى أن كلما تدرينا بالطريقة هذه كان الوصول سريعا لتطوير هاته الصفتين .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفتي القوة والسرعة للاعب كرة القدم وذلك من خلال مواقف أثناء التدريب تشبه ما يحدث في المباريات من ضغط الخصوم وضغط مرتفع , ضف الى ذلك سرعة اتخاذ القرار الصحيح في تمارين مرتفع الشدة , ولذلك تمت صياغة برنامج يتلاءم مع الأحداث التدريبية لتسمح

للاعب بالتأقلم مع تلك المواقف التنافسية وبذلك اللعب بشدة مرتفعة وبالتالي تحسين صفة القوة والسرعة مما يترتب عليه تحسين النتائج والمستويات.

التوصيات:

اعتمادا على البيانات التي جمعناها من خلال دراستنا هذه وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية.

- ضرورة إستخدام الوحدات التدريبية في برامج تدريب الناشئين لما لها أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة وصفة القوة.

- ضرورة تصميم إختبارات تتماشى مع طبيعة الوحدات المقترحة من أجل تطوير هذه الصفة وتنميتها .

- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

الخاتمة:

تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة نتائج البحث وكذا الاستنتاجات والتوصيات , أين تبين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في صفة التحمل , هذا مما يدفعنا للقول ان للوحدات التدريبية فاعلية يسمح بتطوير صفة القوة والسرعة للاعبي كرة القدم.

المصادر و المراجع

بالعربية :

1. محمود ,موفق اسعد.(2009) . ص(242) اختبارات والتكتيك في كرة القدم . الاردن .
1. أحمد. بسطويسي .(2008) .ص(286) أسس ونظريات التدريب الرياضي :دار الفكر العربي .
القاهرة مصر
2. أحمد. بسطويسي.(2008) .ص(288) أسس ونظريات التدريب الرياضي :دار الفكر العربي .
القاهرة مصر
3. أحمد. بسطويسي.(2008) .ص(292) أسس ونظريات التدريب الرياضي :دار الفكر العربي .
القاهرة مصر
4. أحمد. بسطويسي.(2008) .ص(296) أسس ونظريات التدريب الرياضي :دار الفكر العربي .
القاهرة مصر
5. المولى ,موفق مجيد.(2008) .ص(48) الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم :دار الينابيع . سوريا
6. أحمد ,السيد .(2007) ص (12) .رسالة ماجستر .تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي
للضربة الهجومية لناشئي كرة الطائرة :.كلية التربية الرياضية جامعة بنها . مصر
7. حسن عبد الجواد (2006) .ص (16) كرة القدم :دالا العلم للملاين . بيروت
8. الدين ,ابو زيد عباس عماد.(2005) .ص(89) التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفرق
الالعب الجماعية :منشأة المعارف . الاسكندرية
9. رشيد زرواتي.(2002) .ص(182) تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية .
مصر
10. صالح ,ريسان خريبط وعلي تركي.(2002) .ص(82) نظريات تدريب القوة .بغداد .
11. عبد الرزاق ,وساري أحمد حمدان ونورما.(2001) .ص(34) قاهرة

12. لبساطي ، ا.ا. (2001). ص(228) الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم . الإسكندرية :دار جامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية .
13. إبراهيم ,مروان عبد المجيد(2001) .ص (50) .اللياقة البدنية .القاهرة :مصر .
14. ابراهيم ,مروان عبد المجيد (2001) .ص (45). اللياقة البدنية .القاهرة :مصر
15. اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي (2001) .ص (288) الاحصاء الاستدلالي دار الفكر العربي . العراق
16. عبدو ,موفق مجيد.(2000) .ص(62) الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم .عمان : دار الفكر للطباعة.
17. موفق مجيد المولى .(2000) ص (09) الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم الموصل :دالر الفكر للطباعة
18. مجيد ,موفق.(1999) .ص(201) الاعداد البدني في كرة القدم .عمان الاردن :دار الفكر العربي.
19. علي ,عادل عبد البصير.(1999) .ص(104) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبي :مركز الكتاب والنشر . مصر
20. عبد الوهاب ,بسام.(1999) .ص(23) اثر تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى .رسالة ماجستير . بغداد
21. الخشاب ,زهير قاسم.(1999) .ص(29) كرة القدم .الموصل :دار الكتب للنشر .
22. أمر الله أحمد البساطي .(1998) ص (70) أسس وقواعد التدريب الرياضي منشأة المعارف . الاسكندرية
23. حماد ,مفتي إبراهيم.(1998) .ص(101) طرق تدريس ألعاب الكرات :.دار الفكر العربي .جامعة الحلوان . القاهرة

24. كسرى ,محمد صبحي حسائين واحمد.(1998) .ص(22) موسوعة التدريب الرياضي
التطبيقي :مركز الكتاب الناشر . القاهرة
25. حماد ,مفتي ابراهيم(1997) .ص(165) الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب
كرة القدم .القاهرة
26. الدين ,طلحة حسام.(1997) .ص(213) الموسوعة العلمية في التدريب :مركز الكتاب
للنشر ..القاهرة
27. عبد العزيز نمر ,نريمان الخطيب(1996) . ص .(24) تدريب الانتقال ,تصميم برنامج
القوة وتخطيط الموسم التدريبي :مركز الكتاب للنشر . القاهرة .مصر
28. بيك ,علي فهمي.(1992) .ص(99) اسس أعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية :.
دار الفكر العربي للنشر . مصر
29. اسماعيل ,سعد محسن.(1992) .ص(19) تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية
للرجلين والذراعين في دقة التصويب :.اطروحة دكتورا . بغداد
30. عبد الخالق ,عصام.(1991) .ص(160) التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار
المعارف . دمشق
31. مجيد ,ريسان خريبط.(1989) ص (15) موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية
البدنية والرياضية .مطابع التعليم العالي . البصرة
32. الشعان ,ابراهيم.(1989) .ص(115) كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني
في كرة القدم :.دار الفكر العربي . القاهرة
33. اسماعيل ,طه.(1989) .ص(110) كرة القدم بين النظرية والتطبيق :.دار الفكر
العربي . القاهرة
34. حسين ,قاسم حسن.(1988) .ص(13) علم التدريب الرياضي . دار الفكر . عمان
الأردن

35. محسن ،ثامر.(1988). ص(21) كرة القدم وعناصرها الاساسية .المطبعة الجامعية .
بغداد
36. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان .(1988) ص (152) لقياس في التربية
الرياضية .دار الفكر العربي. سوريا
37. رومي جميل (1986) ص (05) كرة القدم :.دار النقائض. لبنان
38. حسين ,قاسم حسن.(1985). ص(17) علم التدريب الرياضي :دار الفكر العربي
للنشر . قاهرة
39. بيوكر ,تشارلز.(1964). ص(381) أسس التربية البدنية "ترجمة "حسين سيد معوض
وكمال صالح :مكتبة الانجلو .مصر

بالاجنبية :

- 1- bernared. Tupin.(1990) . p(88) preparation et enyrainmenet du footbaleur.
edition amphora. paris.
- 2- cureton . (1981) . Encyclopedias and sport Bright: publishing cubliishing
company.inc w.bsunders company philadelphia . USA
- 3- jurgain. waeineck. (1986) . p(65) manuel dentrainement : editon vigot. fr

الاسم و اللقب : فلاح أحمد - حامدي باي سيد احمد

المدة الزمنية . : 120 دقيقة

اسم الملعب : ملعب الشهيد حمدي عبد القادر

الادوات المستعملة: شريط القياس- طباشير- لوحة خشبية- حائط مدرج بالسنتمترات

التاريخ : 2019/02/07

مكان الملعب: بلدية عشعاشة

هدف الحصة التدريبية: اختبار القوة الانفجارية للرجلين

الجنس : ذكور (18 لاعب)

المستوى : أشبال (اقل من 17 سنة)

المراحل	الأهداف	التمارين	الشدة	المدة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين لتلقي عبئ التدريب	- الجري حول الملعب - القيام بتمارين الاحماء من الاعلى الى الاسفل - القيام بالتمديد العضلي - القيام بتمارين القفز	30%	15د	- التركيز الاحماء الجيد للأطراف السفلية.
المرحلة الرئيسية	- تطبيق الاختبار بأقصى قوة ممكنة	- تهيئة الوسائل التي سوف نستعملها و يقوم اللاعبون بتشكيل صف للاختبار واحد تلو الآخر. شرح التمرين: يغمس اللاعب أصابع يده بالطباشير ويقف وجها لوجه للوحة القياس , ويرفع المختبر الذراع عاليا ويضع العلامة الاولى بالطباشير على الحائط المدرج . ونقوم بتسجيل العلامة الاولى. ثم يقوم اللاعب بالقفز بقوة عالية ليضع العلامة الثانية بالطباشير و نقوم بتسجيل العلامة الثانية. ثم نقوم بحساب المسافة بين العلامة الاولى و الثانية. ويطبق هذا الاختبار على جميع اللاعبين و بنفس المراحل ولكل لاعب ثلاث محاولات متتالية و مدة الراحة بين كل محاولة هي 30 ثانية و تسجل نتائجهم و اختيار احسنهم.	95%	10د 60د	- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض. -يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة. - لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب له أحسن هذه المحاولات.
المرحلة الختامية	- تهدئة اللاعبين و العودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب - القيام بالتمديد العضلي	30%	2د 3د	- محاولة العودة الى الحالة الطبيعية

الاختبار رقم 2

اسم الملعب : ملعب الشهيد حمدي عبد القادر

المدة الزمنية . : 120 دقيقة

الاسم و اللقب : فلاح أحمد - حامدي باي سيد احمد

مكان الملعب: بلدية عشعاشة

التاريخ : 2019/04/07

الادوات المستعملة: شريط القياس- طباشير- لوحة خشبية- حائط مدرج بالسنتمترات

المستوى : أشبال (اقل من 17 سنة)

الجنس : ذكور (18 لاعب)

هدف الحصة التدريبية: اختبار القوة الانفجارية للرجلين

الملاحظات	المدة	الشدة	التمارين	الأهداف	المراحل	
-التركيز الاحماء الجيد للاطراف السفلية.	15د	40%		- الجري حول الملعب - القيام بتمارين الاحماء من الاعلى الى الاسفل - القيام بالتمديد العضلي - القيام بتمارين القفز	- تهيئة اللاعبين لتلقي عبئ التدريب	المرحلة التحضيرية
-عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض. -يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة. - لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب له أحسن هذه المحاولات. - المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي و اخذ النتائج بعين الاعتبار.	10د 60د	95%	- تهيئة الوسائل التي سوف نستعملها و يقوم اللاعبون بتشكيل صف للاختبار واحد تلو الآخر. شرح التمرين: يغمس اللاعب أصابع يده بالطباشير ويقف وجها لوجه للوحة القياس , ويرفع المختبر الذراع عاليا ويضع العلامة الاولى بالطباشير على الحائط المدرج . ونقوم بتسجيل العلامة الاولى. ثم يقوم اللاعب بالقفز بقوة عالية ليضع العلامة الثانية بالطباشير و نقوم بتسجيل العلامة الثانية. ثم نقوم بحساب المسافة بين العلامة الاولى و الثانية. ويطبق هذا الاختبار على جميع اللاعبين و بنفس المراحل ولكل لاعب ثلاث محاولات متتالية و مدة الراحة بين كل محاولة هي 30 ثانية و تسجل نتائجهم و اختيار احسنهم.	- تطبيق الاختبار بأقصى قوة ممكنة	المرحلة الرئيسية	
- محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	2د 3د	20%		- جري خفيف حول الملعب - القيام بالتمديد العضلي	- تهدئة اللاعبين و العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الاختبار رقم 1

اسم الملعب : ملعب الشهيد حمدي عبد القادر

المدة الزمنية . : 120 دقيقة

الاسم و اللقب : فلاح أحمد - حامدي باي سيد احمد

مكان الملعب: بلدية عشعاشة

التاريخ : 2019/02/16

الادوات المستعملة: أقماع , ديكاميتر , جهاز لقياس الوقت, صافرة

المستوى : أشبال (اقل من 17سنة)

الجنس : ذكور (18 لاعب)

هدف الحصة التدريبية: اختبار السرعة الانتقالية القصوى

الملاحظات	المدة	الشدة	التمارين	الأهداف	المراحل	
- التركيز الاحماء الجيد للأطراف السفلية.	15د	40%		- الجري حول الملعب - القيام بتمارين الاحماء من الاعلى الى الاسفل - القيام بالتمديد العضلي - الجري الخفيف حول الملعب	- تهيئة اللاعبين لتلقي عبي التدريب	المرحلة التحضيرية
- المحاولات تكون بصفة عادية و ليس بكامل القوة. - الانطلاق يكون من وضع الجلوس ثم الانطلاق بعد سماع صافرة البداية. - احترام المكان و المسافة المحددة للاختبار. - عند نهاية الاختبار يجب على اللاعبين التحضير للاختبار الثاني.	5 د 5 د 50د	40% 95%	- قيام اللاعبين بعدة محاولات لقطع مسافة 50 متر تحضيرا للاختبار - تهيئة الوسائل التي سوف نستعملها و يقوم اللاعبون بتشكيل صف للاختبار واحد تلو الاخر. شرح التمرين: جري مسافة (50م) بأقصى سرعة ممكنة لمسافة مستقيمة و يكون الانطلاق من وضع الجلوس بعد سماع صافرة البداية . و يحسب الوقت الذي قطعه اللاعب . يقوم جميع اللاعبين بالاختبار واحد تلو الاخر الى اخر لاعب.	- تطبيق الاختبار بأقصى قوة ممكنة	المرحلة الرئيسية	
- محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	2 د 3 د	20%		- جري خفيف حول الملعب - القيام بالتمديد العضلي	- تهدئة اللاعبين و العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الاختبار رقم 2

اسم الملعب : ملعب الشهيد حمدي عبد القادر

المدة الزمنية . : 120 دقيقة

الاسم و اللقب : فلاح أحمد - حامدي باي سيد احمد

مكان الملعب: بلدية عشعاشة

التاريخ : 2019/04/04

الادوات المستعملة: أقماع , ديكاميتر , جهاز لقياس الوقت, صافرة

المستوى : أشبال (اقل من 17سنة)

الجنس : ذكور (18 لاعب)

هدف الحصة التدريبية: اختبار السرعة الانتقالية القصوى

الملاحظات	المدة	الشدة	التمارين	الأهداف	المراحل
- التركيز الاحماء الجيد للأطراف السفلية.	15د	40%	- الجري حول الملعب - القيام بتمارين الاحماء من الاعلى الى الاسفل - القيام بالتمديد العضلي - الجري الخفيف حول الملعب	- تهيئة اللاعبين لتلقي عبئ التدريب	المرحلة التحضيرية
- المحاولات تكون بصفة عادية و ليس بكامل القوة. - الانطلاق يكون من وضع الجلوس ثم الانطلاق بعد سماع صافرة البداية. - احترام المكان و المسافة المحددة للاختبار. - المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي و اخذ النتائج بعين الاعتبار.	5 د 5 د 50د	40% 95%	- قيام اللاعبين بعدة محاولات لقطع مسافة 50 متر تحضيريا للاختبار - تهيئة الوسائل التي سوف نستعملها و يقوم اللاعبون بتشكيل صف للاختبار واحد تلو الآخر. شرح التمرين: جري مسافة (50م) بأقصى سرعة ممكنة لمسافة مستقيمة و يكون الانطلاق من وضع الجلوس بعد سماع صافرة البداية . و يحسب الوقت الذي قطعه اللاعب . يقوم جميع اللاعبين بالاختبار واحد تلو الآخر الى اخر لاعب.	- تطبيق الاختبار بأقصى قوة ممكنة	المرحلة الرئيسية
- محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	2 د 3 د	20%	- جري خفيف حول الملعب - القيام بالتمديد العضلي	- تهدئة اللاعبين و العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

