

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية ورياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص التحضير البدني الرياضي

برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب الفتري في تنمية  
السرعة

بحث تجريبي أجري على ناشئين : مستقبل سيدي عبد مؤمن و شباب سيق (-17)

إعداد الطلبة :

- عبد الرحمن علي
- أطرش محمد بن يحي

تحت إشراف :

أ.ذ. كوتشوك سيد أحمد

السنة الجامعية : 2020/2019

# إهداء

**الطالب: أطرش محمد بن يحي**

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات بمناسبة هذا التخرج أتقدم بإهداء خاص إلى روح الأم و أبنائها التي توفيا في حادث مرور سنة 2017 ونحن في طريقنا الى دراسة فشاء الله مقدر فعل فנסأل الله تعالى أن يجعل جنة مثوالم .

**الطالب عبد الرحمن علي**

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا أن نهتدي لولا أن هدانا الله. بأصدق ما تحمله الكلمات من معاني، و أخلص ما تسمو به المشاعر من عبارات، و أروع ما يتغنى به الفؤاد من أحاسيس، و أقدس آيات التقدير و الإحترام. يطيب لي كعضو في هذا البحث المتواضع، أن

نهده و بكل تواضع إلى كل من يعرف بلقب " عبد الرحمن " إلى كل أسرة معهد التربية  
البدنية والرياضية بمستغانم :أساتذة و طلبة و عمالا ، وخاصة قسم تدريب الرياضي . إلى  
كل طلبة السنة الثانية ماستر 2019/2020 إلى كل من نلنا منهم و لو ذروة علم من  
الطور الابتدائي إلى الجامعة . إلى كل عائلة عبد الرحمن علي . دون ان ننسى إهداء  
خاص إلى ضحايا حادث المرور الأم مع اطفالها نسأل الله ان يجعل مثوهم الجنة .

# شكر و عرفان

## الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث  
نتقدم بشكرو وتقدير وإحترام إلى استاذ مشرف " كشوك " الذي لم يبخل علينا بمساعدتنا

في كل الظروف

وتوجيهاته ونصائحه طيلة مدة إنجاز المذكرة

ونتمنى من الله تعالى العظيم ان يوفقه في مبتغاه إن شاء الله

كما نتقدم بشكر الجزيل الى كل افراد اسرة المعهد التربية البدنية الرياضية

عبد الحميد بن باديس مستغانم

من مدير المعهد , أساتذة وإداريين وإلى كل طلبة

كما نشكر زملائنا في الدفعة والخاصة دفعة التدريب الرياضي التنافسي تخصص تحضير  
بدني اتنى لهم المزيد من النجاحات

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب او من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر  
إمتنان

ولكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه ويرضاه

(ب)

# محتويات البحث:

إهداء

كلمة شكر وتقدير

ملخص البحث

قائمة الجداول

## تعريف بالبحث:

1-المقدمة

2- المشكلة

3-أهداف البحث

4- فرضيات البحث

5- أهمية البحث

6- التعريف بمصطلحات البحث

7- الدراسات المشابهة

# الباب الأول الجانب النظري :

## الفصل الأول : التدريب الرياضي

11	..... التمهيد
11	..... 1 1 تعريف التدريب الرياضي
12	..... 2 1 خصائص التدريب الرياضي
13	..... 3 1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
14	..... 4 1 قواعد التدريب الرياضي :
14	..... 5 1 مراحل التدريب الرياضي
15	..... 6-1 المبادئ التدريب الرياضي
19	..... 7-1 أهداف التدريب الرياضي :
20	..... 1-2-1 انواع طرق التدريب طبقاً لأسلوب إستخدام الحمل وراحة
21	..... 2-2-1 طرق التدريب الرياضي
22	..... 1-2-2-1 التدريب الفتري
23	..... 1-1-2-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
24	..... 2-1-2-2-1 التدريب الفتري مرتفع الشدة
24	..... 3-1-2-1 مكونات حمل التدريب فى طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:
24	..... 2 1 2 2 1 التأثير الفسيولوجي
25	..... 3-1-1-2-2-1 خطوات وضع برنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري
27	..... 2-2-2-1 طريقة التدريب فارتلك

- 27 ..... 1-2-2-2-1 الخصائص الفسيولوجية لتدريب الفارتلك.
- 27..... 3-2-2-1 تدريب التكراري.
- 28..... 1-3-2-2-1 الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري
- 28..... 4-2-2-1 التدريب مستمر
- 29..... 1-4-2-2-1 الخصائص الفسيولوجية لتدريب المستمر
- 29..... 5-2-2-1 التدرج الدائري.
- 30..... 1-5-2-2-1 خصائص الفسيولوجية للتدريب الدائري
- 30..... 6-2-2-1 التدريب الهيبوكسيا Hypoxia
- 32..... 3-1 خلاصة الفصل

## الفصل الثاني

### الصفات البدنية للاعب كرة القدم

- 34..... 1-2 مكونات اللياقة البدنية
- 34..... 2-2 العناصر للياقة البدنية لكرة القدم.
- 35..... 1-2-2 السرعة:
- 36..... 1-1-2-2 أنواع السرعة.
- 36..... 1-1-1-2-2 السرعة الإنتقالية
- 36..... 2-1-1-2-2 السرعة الحركية.
- 37..... 3-1-1-2-2 سرعة رد الفعل البسيط

- 37.....4-1-1-2-2 سرعة الحركة الوحيدة.
- 38.....5-1-1-2-2 السرعة الحركة المركبة : .....
- 38.....6-1-1-2-2 سرعة تكرار الحركات المتشابهة .....
- 38.....2-1-2-2 تنمية السرعة.....
- 39.....1-2-1-2-2 بطريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة.....
- 39.....2-2-1-2-2 طريقة الأنماط الحركية للمنافسة.....
- 40.....3-2-1-2-2 طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى .....
- 40.....4-2-1-2-2 تدريب المرتفعات.....
- 41.....3-1-2-2 طرق تطوير السرعة .....
- 41.....4-1-2-2 نماذج لبعض تمارين لتحسين السرعة:.....
- 41.....5-1-2-2 العوامل التوثر على تحسن السرعة.....
- 41.....1-5-1-2-2 الخصوصية والسرعة.....
- 41.....2-5-1-2-2 القوة الانفجارية والسرعة.....
- 41.....3-5-1-2-2 مرونة السرعة.....
- 42.....4-5-1-2-2 رد الفعل و السرعة.....
- 42.....5-5-1-2-2 عوامل فسيولوجية للسرعة .....
- 42.....5-1-2-2 كيفية الوصول على السرعة القصوى.....
- 43.....6-1-2-2 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة.....
- 44.....7-1-2-2 قواعد تنمية السرعة.....

- 45.....1-7-1-2-2 السرعة و الدقة.
- 46.....2-7-1-2-2 تحمل السرعة.
- 47.....8-1-2-2 السرعة في كرة القدم
- 48.... 1-8-1-2-2 مفهوم السرعة في كرة القدم.
- 48.....2-8-1-2-2 أنواع السرعة وإستخدامها في كرة القدم.
- 48..... 1-2-8-1-2-2 سرعة الإنتقال.
- 48..... 2-8-1-2-2 سرعة الحركة ..
- 48.....3-2-8-1-2-2 سرعة رد الفعل
- 49.....9-1-2-2 اهمية السرعة في كرة القدم
- 49.....10-1-2-2 علاقة السرعة بكرة القدم.
- 50.. 2-2-2 التحمل :
- 51.....1-2-2-2 أنواع التحمل.
- 52 .....2-2-2-2 اهمية التحمل.
- 52.....3-2-2 القوة.
- 53... 1-3-2-2 أنواع القوة.
- 53.....2-3-2-2 اهمية القوة.
- 54.....4-2-2 الرشاقة.
- 54.....1-4-2-2 الرشاقة.
- 54.....2-4-2-2 أهمية الرشاقة.

54.....	5-2-2 المرونة.....
54.....	1-5-2-2 أنواع مرونة.....
55.....	2-5-2-2 أهمية المرونة.....
55.....	3-2 خلاصة الفصل.....

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

58.....	التمهيد.....
58.....	1-الدراسة الإستطلاعية.....
60 .....	2-1 الدراسة الرئيسية.....
60.....	1-2-1 منهج البحث.....
60.....	3-1 مجتمع عينة البحث.....
60.....	1-3-1 المجال البشري.....
60.....	2-3-1 المجال مكاني.....
61.....	3-3-1 المجال الزمني.....
62.....	4-1 متغيرات البحث.....
62.....	1-4-1 متغير المستقل.....
62.....	2-4-1 متغير التابع.....
62.....	3-4-1 متغيرات مشوشة أو الحرجة.....
63.....	5-1 ادوات البحث.....

63.....	6-1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
63.....	1-6-1 صدق الإختبار
63.....	2-2-6-1 الصدق والثبات
64.....	3-6-1 الموضوعية
65.....	7-1 الدراسة الإحصائية
65.....	1-7-1 الأدوات الإحصائية المستخدمة
66.....	8-1 البرنامج التدريبي
66.....	1-8-1 خطوات بناء البرنامج
68.....	2-8-1 محتوى البرنامج
69.....	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

71 .....	المقدمة
71 .....	2- عرض ومناقشة نتائج البحث
71 .....	1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبارات
74.....	1-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار تحمل السرعة 6*20
75 .....	2-1-2-عرض وتحليل نتائج الإختبار سرعة الإنتقالية
78.....	3-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار سرعة رد الفعل 10م
80 .....	4-1-2 عرض وتحليل النتائج البعدية لعينتي البحث

80	2-2 وعرض ومناقشة نتائج البحث .....
80	3-2 الإستنتاجات .....
81	4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات .....
82	5-2 خلاصة العامة .....
83	6-2 التوصيات .....
83	الخاتمة .....

#### المصادر والمراجع

أولا : العربية

ثانيا: الأجنبية

الملاحق

ملحق 1 : نماذج الوحدات التدريبية مقترحة

ملحق 2 : إستمارة ترشيح الاختبارات المعتمدة

أسماء المحكمين الذين تم الإستعانة منهم في ترشيح الإختبارات

ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
26	جدول 1 يمثل : طريقة التدريب الفكري لتنمية نظم إنتاج الطاقة بناء على الزمن	1
67	جدول يوضح اوقات الرحة لمختلف الصفات البدنية	2
69	جدول البرنامج المقترح في فترة المنافسة	3
72	المحسوبة في الإختبارات القبالية لعينة البحث أجدول يبين قيمة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 34	4
74	جدول يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في الإختبار تحمل السرعة 6*20 م عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17	5
75	جدول يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار السرعة الإنتقالية 20 م عند مستوى الدلالة 0.005 ودرجة الحرية 17	6
78	جدول يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار سرعةرد الفعل 10 م عند مستوى الدلالة 0.005 ودرجة الحرية 17	7
	المحسوبة في الإختبارات البعدية لعينة البحث أجدول يبين قيمة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 34	8

صفحة	عناوين الأشكال البيانية	رقم
73	الشكل البياني رقم 1 يبين قيمة t في الإختبارات القبلية لعينة البحث	1
77	شكل البياني رقم 2 الفرق بين متوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث للإختبار السرعة م 20	2

## مقدمة:

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

وكرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب الحالي متمتعاً باللياقة البدنية العالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم احدى اساسيات في الحصة التدريبية اليومية الأسبوعية والسنوية ولقد ارتفعت قدرات لاعبي كرة القدم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً نظراً الى لاعبي الكرة الآن وماكانوا عليه من سنوات نجد ان صفاتهم البدنية قد نهت بطريقة ملحوظة وهذا بفعل برنامج التدريب الصحيح (التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم ) ( مروان عبد المجيد ابراهيم 2015 ص. 11)

و للتدريب الرياضي، الفضل الأول في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية حيث انه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين (لاعبي كرة القدم )

حيث يعتبر عملية تربية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية ، فهو عملية مركبة من توليفة عوامل مختلفة او عناصر محددة للمستوى الإنجاز الرياضي بواسطة إجراءات منظمة (د علي فهمي البيك -عماد دين عباس ابوزيد ص 21)

وفي عصرنا الحديث يتميز التدريب في جميع الرياضات على اساليب علمية راقية

و المقصود هو إختيار طرق تدريبية بأنسب الوسائل مع مراعاة خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين الى مستويات متقدمة في جميع الأنشطة ( أحمد السيد 2007 ص 12)

ويستخدم الخبراء أساليب متعددة لتنمية عناصر اللياقة بدنية وبناء على ذلك يعتمد المدرب الطريقة التي تناسب الهدف الذي يود ان يصل إليه ويمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب الحمل وراحة وتلعب خصوصية اللعبة الرياضية وأهداف التدريب المحور الرئيسي لإختلاف الطرق التدريب لذلك وجدنا أن مفتي إبراهيم قد قسمها إلى مايلي : طريقة التدريب المستمر ، و التدريب الفتري ، والتكراري ، والدائري .

وفي الأونة الأخيرة أصبح معظم تدريبات كرة القدم الحديثة تستخدم طريقة التدريب الفتري في برامجها التدريبية .

يقصد بطريقة التدريب الفتري هو تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة

ويشير صباح رضا جبو وآخرون بأن هذه الطريقة فعالة جد لتنفيذ الأحمال كبيرة وبشكل تدريجي ..

( غازي صالح محمود 2013 ص 50 )

تعتمد كدالك على تنمية وتحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين الفترات العمل والراحة البينية المستحسنة وتدريب الفتري من طرق التي تتميز بالتبادل المتتالي لبدل الجهد والراحة وينقسم الى قسمين وهما

تدريب الفتري منخفض الشدة الذي يهدف على تنمية الصفات البدنية ويمتاز بشدة متوسطة وكلما

قلت شدة التمرين زاد حجم تكرار ( كماش وسعد 2006. ص 305 )

ومرتفع الشدة يهدف لتنمية الصفات البدنية وتعمل العضلات في غياب الأكسجين نتيجة شدة الحمل

مرتفع الشدة ( البشتاوي و الخواجا 2005 ص. 274 )

ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم التي تحظى بإهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد سرعة السرعة والتي لا تظهر نتائجها الا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى اصناف الشبانبة.

وعرفت السرعة تعريفات عديدة إذ عرفها ( محمد حسن العلاوي 1992) على أنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات " في حين عرفها ( مفتي إبراهيم حماد، 2001) " الدلالة على الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي وحالة الإسترخاء "

وتعد السرعة من القدرات البدنية التي يحتاج اليها اللاعب كرة القدم ، إذ تظهر أهميتها في المباراة عند قيام الفريق المنافس بحركة مفاجئة كالهجوم على وفق تكتيك معين لإحداث ثغرة في صفوف دفاع الفريق من خلال سرعة التميرير ، وتحرك السريع ، وتغير المراكز وهي صفة مميزة للاعب كرة القدم الحديثة التي تتميز بسرعة الأداء . . ( ذ علي عبد العظيم حمزة 2017 ص 105)

## 2-الإشكالية

حضيت لعبة كرة القدم بدرسات وبحوث كثيرة لكونها من أكثر الرياضات شعبية في العالم وتصنف في مرتبة الأولى

وكان لهذه البحوث دور مهم في تطوير مستوى اداء الاعبين وطريقة تدريبهم

وكما تلعب خصوصية اللعبة كرة القدم واهداف التدريب محور الرئيسي لإختلاف طرق والأساليب في التدريب الرياضي وذلك إختلف العلماء والخبراء في عمليات تقسيم طرق التدريب وأساليبه . ( غازي صالح محمود 2013 ص 44 )

لذلك فطرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد

و حيث تعتبر طريقة التدريب الفتري هي أحد الطرق المهمة ذات تاثير فعال على لاعبي كرة القدم حديثة ووصوله إلى لياقة بدنية عالية و يقصد به تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

، لأن اغلبية مدرين يعتمدون على طريقة التدريب التكراري بإضافة الى نقص البرنامج التدريبي الخاص لتنمية مختلف انواع السرعة حيث ان لا عب كرة القدم يحتاج الى مختلف انواع السرعة خلال منافسة ( سرعة القصوى ، اقل من قصوى ، سرعة متوسطة ، تحمل السرعة ، سرعة رد الفعل )

حيث ان بعض الدرسات السابقة والحوث العلمية تأكد على ان طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تنمي صفة السرعة القصوى واقل من قصوى و المتوسطة أما طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تنمي انواع التحمل بما فيها تحمل السرعة لدى رأى الطالبان البحثان أهمية إقتراح البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري بنوعيه لتنمية مختلف انواع السرعة

### 3-التساؤل العام :

هل برنامج التدريبى المقترح بإستخدام طريقة التدريب الفترى يُؤثر فى تنمية صفة السرعة عند U 17 لاعبي كرة القدم

### 4-التساؤلات الفرعية

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية ؟  
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج البعديّة للعينين التجريبية والظابطة ؟

### 5-اهداف البحث:

- دراسة واقع تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام طريقة التدريب الفترى فى تنمية صفة السرعة
- معرفة أهم التمرينات بطريقة التدريب الفترى فى تنمية كل نوع من أنواع السرعة

### 6-الفرضيات :

برنامج تدريبى المقترح بطريقة التدريب الفترى يؤثر إيجابيا فى تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

### الفرضيات الفرعية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الإختبارات البعديّة  
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعديّة للعينتين وهي لصالح العينة التجريبية

## 7- أهمية البحث :

لقد تكلم الطالبان في بحثهما عن موضوع له أهمية كبيرة في رياضة كرة القدم يخص إقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب الفتري لتنمية صفة السرعة بمختلف أنواعها فتدريب صفة السرعة بطريقة اسلوب الفتري وما تكسبه من من أهمية بالغة في كرة القدم ليست مجرد برنامج تدريبي فقط بل هي من أساسياتها (من خلال سرعة الأداء و المير والتحرك وتغيير المراكز ) لها أكثر من جانب لذا يجب الإلمام الكلي بمعريفها للوصول بأفضل اداء للجسم الرياضي دون حدوث إصابات أو الوقوع في التدريب الزائد خاصة في العمرية أقل من 17 سنة (عينة البحث) لذا بدراسة عملية نرجو أن تثري هذا الموضوع أكثر فأكثر ونعالج ولو جانب يسير منه

## 8-مصطلحات البحث :

**8-1 البرنامج التدريبي :** البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.

( حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي 2002 ص 62)

## 8-2 التدريب الفتري :

## 8-2-1 تدريب الفتري منخفض الشدة :

يهدف هذا النوع من التدريب على تنمية الصفات البدنية ويمتاز بشدة متوسطة وكما قلت شدة التمرين زاد حجم تكرار ( كماش وسعد 2006. ص 305 )

## 8-2-2 تدريب الفتري مرتفع الشدة :

تهدف هذه الطريقة في التدريب تنمية الصفات البدنية وتعمل العضلات في غياب الأكسجين نتيجة شدة الحمل مرتفع الشدة ( البشتاوي و الخواجا 2005 ص. 274)

## 8-3 السرعة :

حالة الإستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل الأستجابة العضلية ما بين الإنقباض والإنبساط

ديترش هارا أصول التدريب ترجمة عبد علي نصيف 1976 ص 64

## 9- دراسات المشابهة :

### 9-1 دراسة الأولى

دراسة "حسام الدين شريط 2013" مذكرة شهادة ماستر بعنوان : اقتآح برنامج تدريبي قائم علي التدريب التكراري

لتنمية لسرعة القصى وسرعة الاستجابة عند لاعبث كرة القدم اقل من 30 سنة . الدوسم الدراسي

2013 - 2012 جامعة ام البواقي . دراسة ميدانية: علي نادي شباب باتنة الدنتمي لحضنة القسم الوطنى الاول . حيث تناول الباحث.

اشكاليته : ما مدي تأثر البرنامج الدقثح بأسلوب التدريب التكراري علي تنمية السرعة القصى والسرعة الاستجابة عند لاعبث كرة القدم اقل من 30 سنة ؟

المنهج: النهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع . حيث قام الباحث بالدراسة علي 33 لاعب

بطريقة قصىة منتمين لنادي شباب باتنة اقل من 30 سنة 13 لاعب كعينة تجريبية و 13 كعينة ضابطة

.واستخدم برنامج SPSS لدعرفة

أهم استنتاجات : الفروق بث العينتث وتوصلت الدراسة إلى إن البرنامج المقترح القائم على التدريب التكراري يؤدي إلى تنمية السرعة القصى وسرعة الاستجابة في كرة القدم.

### 9-2 دراسة الثانية :

دراسة أستاذ سنوسي عبد الكريم : مذكرة لسانس 2003

عنوان : أثر الوحدات التدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لا

عبي كرة القدم (14-16) سنة

- الهدف : إقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية و الأساسية

للاعبي كرة القدم

## منهج البحث : منهج تجريبي

**أهم نتائج :** إستنتجت مجموعة البحث عن هناك فروق معنوية من الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية وهناك تطابق في إتجاه النتائج الإختبارات البدنية ومهارية مما يعكس التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة

### 3-9 الدراسة الثالثة :

**دراسة برجى داود و براجى محمد التي أجريت سنة 2015 تحت عنوان :** أثر البرنامج التدريبي

المقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم أقل من 17 سنة

**مشكلة البحث :** هل برنامج التدريبي المقترح له أثر على إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم

**هدف البحث :** التعرف مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم تحت سن 17 سنة .

**فرض البحث :** هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية

### 4-9 الدراسة الرابعة :

**دراسة دولة عبد الكريم التي أجريت سنة 2016 \_ 2015 م تحت عنوان**"اثر برنامج المقترح بأسلوب

التدريب الدائري له اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.صنف (15-17 ) سنة

**مشكلة البحث :** هل برنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري له اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ؟

**هدف البحث:**وصول إلى تحسُّ و تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال

**فرض البحث :**هل برنامج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري أثر ايجابي في تنمية صفة السرعة

الانتقالية

لدى لاعبي كرة القدم اشبال

## 9-4 التعليق على الدراسات المتشابهة :

عند مقارنة الدراسات السابقة المذكورة سابقا نجد أنها قد تشابهت في الأهداف .  
ومن خلال ما قام به الطالبان من قراءات وإستطلاع نتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة ، تمكن الطالبان من إستخلاص أهم دراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الإستعانة بها في الدراسة وقد تم إختيار الإصدارات والدراسات المشابهة التي استعان بها كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (2000) حتى (2016) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات ، والتي كان معظمها يرتبط بالبرامج التدريبية في تنمية صفات البدنية وصفة السرعة .  
وقد إستفاد الطالبان الباحثان من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والادوات المستخدمة في جمع البيانات كإختبارات البدنية خاصة بلاعبي كرة قدم وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية بإستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وإعداد لاعبي كرة القدم

وخالصة القول فإن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الطالبان الباحثان من الإستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الإستفادة من الإجراءات مستخدمة كالمنهجية ، إختيار العينات ، ادوات البحث .

### توصية :

ضرورة إستخدام البرنامج التدريبية لما لها من فاعلية في تنمية وتطوير صفات البدنية وصفة التي كانت على قيد الدراسة

### الخلاصة

لقد تضمن التعريف بالبحث مقدمة ، وطرح المشكلة ، وأهداف والفرضيات التي تخدم عنوان البحث وأهمية البحث ومصطلحات ودراسات والبحوث المشابهة .

الباب الأول

الجانب النظري

# فصل الأول

## التدريب الرياضي

## تمهيد :

غالبا ما نجد ان مصطلح التدريب يطلق على كل علم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية , اوزيادة التعلم الحركي والتكنيكي (مهاري) للإنسان وحيث ما يخصنا من التدريب هو التدريب الرياضي الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات المستطاعة كما ان هذا المفهوم قد توسع وإزدادت أهميته في كل لعبة رياضية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص. 15 )

ويعتبر التدريب الحديث بكرة القدم عملية تربوية مبنية على اسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من ( القوة ، السرعة ، مرونة رشاقة ) والإرتفاع بمقدرته الفنية ( المهارية ) وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة وكذلك تنمية أجهزة الحيوية تهذيب صفاته الإدارية والخلقية التي يجب ان يتحلى بها كرجل رياضي بالإضافة الى بناء الناحية العقلية والكفاية الفنية التي ستساعده كثيرا في قدراته بطريقة إقتصادية . ( غازي صالح محمود 2013 ص 15 )

### 1- 1 مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف التدريب على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك و تكنيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهداف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول الرياضي الى اعلى مستويات الرياضية ممكنة (حنفي محمود ص. 15)

ويعرف المصطلح التدريب الرياضي انه عبارة عن قوانين وانظمة الهادفة على إعداد الفرد للوصول الى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول الى المستوى لائق ,حيث يؤكدون على مرعاة الحياة الرياضي وصحته الجسمية العامة كما يتحسس التوافق العصبي والعظلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة القابلية الإنتاج لدى الفرد (قاسم حسن الحسين . ص 78 79 )

ويرى ماتقياف تطابق مفهوم الإعداد الرياضي اكثر شمولية من مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد احد العناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد بإستخدام الطرق ومستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها ان يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى , وهذه الأخيرة عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني النفسي المتكامل (حنفي محمود .ص. 15) ويعرفه محمد علاوي " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع لأسس والمبادئ العلمية و تهدف اساس إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية او في نوع معين من انواع الرياضية "

( العلاوي 2002 صفحة 78 )

### 1-2 خصائص التدريب الرياضي :

الخصائص المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف الى الوصول باللاعب الى الوصول اداء الرياضي الجيد من خلال اعداده اعدادا كاملا لذلك يجب على كل مدرب ان يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر اهمها في ما يلي :

التدريب الرياضي وعلاقته مع العلوم الأخرى

كانت موهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات تلعب دورا اساسيا في الوصول الفرد على المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي والذي كان امرا مستبعدا فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف المعلومات والمبادئ العلمية المستمد من العلوم الطبيعية العلوم والإنسانية , الطب الرياضي و الميكانيك الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي , والتربية وعلم الاجتماع الرياضي ( العلاوي 2002 ص. 21)

ويرى أحمد المفتي إبراهيم " ان اسس والمبادئ العلمية التي تساهم في العمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في ( إبراهيم 1998 ص 21-22)

1- علم التشريح

2- وضائف أعضاء الجهد البدني

3- بيولوجية الرياضة

4- علوم حركة الرياضة

5- علم النفس الرياضي

6- علوم التربية

7- علم الاجتماع الرياضي

8- الإدارة والرياضة

### 1-3 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي :

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري ان يراعي في اعداد اربع جوانب ضرورية وهي :

#### 1-3-1 الإعداد البدني :

يهدف إلى إكتساب اللاعب مختلف او القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي

#### 1-3-2 الإعداد المهاري

يهدف إلى تعليم وإكتساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه وحاوله إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفعالية

#### 1-3-3 الإعداد الخطي :

يهدف الى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي القدرات الخطية الفردية والجماعية والضرورية للمنافسات الرياضية وبمحاولة اتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية

#### 1-3-4 الإعداد التربوي والنفسي :

يهدف إلى تعليم وإكتساب اللاعب الرياضي والقدرات والسمات وخصائص والمهارات النفسية تنميتها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إضهار كل طاقاته وقدراته وإستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة على مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة ( العلاوي 2002 ص 24-25)

## 1-4 قواعد التدريب الرياضي :

لما كانت العملية التدريب الرياضي عملية تربية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى أداء الرياضي المثالي المطلوب لذلك تنطبق عليه قواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

### 1-4-1 التنظيم :

يتحتم على مدرب ان ينظم عملية التدريب على النحو التالي :

1-تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى سنة

2- تنظيم كل وحدة تدريبية ودالك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق ان تدرب عليه اللاعبين

3- ان يرتبط الهدف التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة

### 1-4-2 التدرج :

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من التدريب الأداء قاعدة هامة في التدريب و مبدأ هاما في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي :

• من السهل إلى الصعب

• من البسيط إلى مركب

• من القريب على البعيد

■ من معلوم إلى مجهول (حنفي محمد مخنار ص. 45-46)

### 1-5 مراحل التدريب الرياضي :

- التدريب الرياضي عملية مستمرة تخضع لتخطيط وإذ انه من الواجب هنا رسم خطط للتنمية الرياضية تتصاعد تدريجيا وعلى مدى كبير من السنوات وكما يمكن تحقيق المستويات العالية في أي نشاط من
- الأنشطة الرياضية لا يمكن ان يتحقق بين ليلة وضحاها لكنه ينمو تدريجيا من خلال التخطيط و الصحيح المبرمج لعمليات التدريب الرياضي
- ونظام التدريب الرياضي يشتمل رعاية للفئات العمرية المتعددة إبتداءا من العمر المناسب لممارسة النشاط الرياضي ولحين الوصول الى مستويات العليا

• وبهذا الصدد وضع النظام التدريبي مستقل للناشئين الصغار يختلف في الخطوط والمميزات الخاصة بمقارنة مع النظام التدريبي للرياضيين المتقدمين اولاً والأبطال وعلى ضوء ذلك فإن تخطيط التدريب ينقسم إلى مراحل التالية :

**1-5-1 المرحلة الأساسية :** وتسمى المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي من عمر (5-9) سنوات

**1-5-2 المرحلة الخاصة:** وهي مرحلة التدريب الرياضي التخصصي من عمر (10-18) ستة  
**1-5-3 المرحلة العليا (القمة)** ويقصد بها مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا (19 فأكثر) ومما يجدر الإشارة إليه هنا هو :

ان المراحل المشار إليها مراحل متداخلة فيما بينها وبشكل إنسيابي حيث تؤثر كل منها بالآخر وتتأثر بها

- لكل مرحلة من هذه المراحل هدف واضح ترمي وتهدف إليه  
- ينبغي مراعاة العمر المناسب لبدء ممارسة النشاط التخصصي لكل رياضة عمرها المناسب للسباحة والجمناستيك والرقص على الجليد يبدأ من عمر مبكر بينما هناك العاب تبدأ بأعمار اكثر من 10 سنوات (د- مروان عبد المجيد ابراهيم 39-40)

**1-6 المبادئ التدريب الرياضي :**

**1-6-1 مبدأ الخصوصية**

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أهمية التركيز على نوعية التخصص الرياضي للاعب بمعنى ان تركيز عملية التدريب في كرة القدم يجب ان ينصب اساسا على متطلبات اللعبة من الناحية الفسيولوجية , ومهارية والخططية والبرامج التدريبية يجب ان تعمل على تحسين نظام الطاقة الأساسي المرتبط بالعبة , وأيضا والتركيز على العضلات المستخدمة في النفس اللعبة , فخطوط إنتاج الطاقة وأنظمة الأنزيمات أنواع الألياف العضلية , والإستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد وخاص لنوع التدريب المستخدم على سبيل المثال , تدريبات الأثقال لها تأثيرات قليلة نسبيا على التحمل وعلى العكس تدريبات التحمل نشط خطوط العمل الهوائي مع تأثير قليل نسبيا على سرعة والقوة (kenney – costill 2011 p 184)

في هذا المبدأ العمل يكون مركز على النظام الطاقوي الذي يلعب دور كبير أثناء المنافسات ( المباريات)

ثانيا : العمل يكون ملقى على الجهاز العصبي وأخيرا عامل الدافعية (raymond verheijen 1999 p 71)

## 1-6-2 مبدأ الفروق الفردية - التفريد :

يتصف التدريب في كرة القدم بالجماعية من حيث شكل والأداء مع التركيز على الصفة الفردية للتدريب عموماً , حيث انه تراعي الفروق الفردية من حيث المستوى البدني ومهاري او العمر او غيرها , حيث ان اللاعبين جميعاً ليسوا متشابهين في استجابتهم للتدريب بنفس الطريقة و بحيث تلعب الوراثة دور كبير في العملية التدريبية ( انواع الالياف العصبية : بطيئة - السريعة - الإفرازات الهرمونية ... ) وهذا ما يطرح السؤال حول التحسن الملحوظ لرياضي بعد البرنامج التدريبي معطى , بينما هناك تأخر بالنسبة للآخر لنفس البرنامج لذلك لا بد لجميع البرامج التدريبية ان تأخذ بعين الاعتبار القدرات والإحتياجات الخاصة للرياضيين .

(fox mathews 2002 p.183-184)

ففي كرة القدم ك الفرق تتدرب في أغلب أوقات بمجموعات وهذا هو المنطق بإعتبار رياضة كرة القدم رياضة جماعية لذلك على مدرب ان يكون متيقظاً للإختلافات الموجودة بين اللاعبين وكل لاعب له (raymond . verheijen 1999 p- حسب الفروقات الفردية (73)

كما أن مراكز اللعب تتطلب درجات مختلفة ومتفاوتة من الصفات البدنية التي تتوافر لدى لاعب دون لآخر , فلا بد من تحديد وحدة إلى وحدتين للتدريب خلال الدورة الأسبوعية للتدريب الفردي , وذلك لإستكمال نواحي الضعف او النقص للعناصر المختلفة لللياقة البدنية ومن أهم العوامل التي يجب على المدرب معرفتها لتحديد جرعات الحمل التدريبي الفردية للاعبين هي : العمر الزمني للاعبين - عمر التدريب , حالة التدريب والصحة العامة حمل التدريب وقدرة اللاعب للرجوع إلى حالته الطبيعية ( المهنة الوظيفية للاعب ) مقدرته على إستعادة تكوين مركبات الطاقة في العضلات ورجوعه لحالته الطبيعية عقب إنتهاء من التدريب , الحالة النفسية والمزاج ( البشتاوي وخوجا 2005 ص 38-41

## 1-6-2 مبدأ التنوع :

يجب ان يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع وعدم تكرار الممل , ويفيد في استخدام التنوع ما بين العمل وراحة , وإرتفاع الشدة وإنخفاضها , التنوع في التدريبات مع الفترات الراحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة الحمل التدريب دون التعرض إلى مخاطر الإصابات او الإرهاق الشديد

الوحدات التدريبية يجب ان تتنوع فيما بينها , الشديد الحفيف المتوسط للسماح بحدوث الإستشفاء , كما ان محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضا ان يتنوع وذلك اكسر الملل والجمود والضجر ( البشتاوي و الخواجا 2005 ص 38-41)

التنوع في التدريب يسمح بالحفاظ أكثر فأكثر على الدافعية لذلك لا بد على اللاعبين تقادي انهاء تدريباتهم بكثيرة من الإلتزام

(Raymond verhrijen 1999p 72)

### **1-6-3 مبدأ الكيف :**

التدريب الرياضي يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريبات الكبرى

التكيف على المتطلبات التدريب تحدث تدريجيا وعلى مدة زمنية طويلة نسبيا , و الجهود المبدولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادة لغصابة او المرض او التدريب الزائد والعديد من التكيفات الحاصلة يتم فقدانها عند التوقف او الإنقطاع عن التدريب

### **1-6-4 مبدأ المرود العائد - الإنعكاس :**

يقصد به الإنخفاض الذي يلاحظ في مستوى اللاعب عند الإنقطاع عن التدريب او عند الإغفال عن الإستمرارية في العمل لتنمية صفة معينة خلال الموسم

فإن لم يتعرض اللاعب الى التدريب المنتظم والمقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقة متدنية ودون المستويات المطلوبة , ولذلك يجب تعريض الجسم الى التدريب منتظم وغير منقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية والتكيف المطلوب ( البشتاوي والخواجا 2005 ص 44)

فعند التوقف عن التدريب , للمستوى الرياضي يهبط ويعود مثل غير المتدرب إذن الربح المأخود من التدريبات سوف يفقد (fox & mathews 2002 p. 183)

### **1-6-5 مبدأ الحمل الزائد**

بعد ان تحدث عملية التكيف فإن الحمل التدريبي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب , وذلك لا بد من زيادة حمل التدريبات بصفة مستمرة فقد بني جسم الإنسان من ملايين من الخلايا الحسية الدقيقة , وكل نوع او مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة . وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة ,

والحمل التدريب هو العمل او التمرين الذي يؤدي اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقة البدنية , بمواجهة حمل تدريبي الجديد تحدث إستجابة من الجسم وهذه الإستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب اولى هذه الإستجابة في التعب , وعندما يتوقف الحمل تكون هنالك عملية الإستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب ( الخياط 2005)

### 1-6-5 مبدأ التدرج :

حتى تتجح عملية التكيف ويتطور المستوى وحتى تتجح عملية زيادة الحمل التدريبي يجب ان يراعي المدرب مبدأ التدرج في زيادة الحمل بمعنى ان الزيادة السريعة قد لا تؤدي الى التكيف , كما قد تؤدي إلى الإجهاد .

فبالأنظمة الحيوية تستطيع ان تتكيف على احمال كبيرة واكبر من المتطلبات الأنشطة اليومية العادية , أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل منعا من الإصابات , التنوع في حجم وشدة التدريب يسمح بحدوث التكيف , وغيرها ذلك فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك

كما أثبتت البحوث العلمية والخبرة الميدانية افضلية تصعيد الحمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين 14- 21 يوما , حتى يحدث التكيف ولذلك يجب التفكير بعناية تامة عند زيادة جرعة حمل التدريب , ويجب إعدادها تبعا للقدرة اللاعب كل حسب إمكانية الشخصية , وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعا لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما

1- إكتساب تكيف جديد

2- تثبيت التكيف الحديث التعلم 0 البشتاوي والخواجا ' 2005 ص. 37 38)

### 1-6-6 مبدأ تلاشي العودة :

عندما يبدأ لاعب لا يمتلك لياقة بدنية في النظام التدريب فإن مستوى لياقته يتحسن بسرعة ولكن كلما أصبح أكثر لياقة يصبح مبدأ تلاشي العودة قانونا , بمعنى انه كلما أصبح اللاعبون اكثر لياقة فإن كمية التحسن تكون أبطأ كلما إقتربوا من حدود المسموح لديهم وراثيا بمعنى آخر كلما زادت مستويات اللياقة كلما زاد العمل او التدريب مطلوب لتحقيق نفس المكاسب مند تصميمك لبرامج التدريبية تذكر ان المستويات اللياقة لن تستمر في التحسن بنفس المعدل كلما أكثر لياقة ( نبيلة , سعدية وياسمين 2012 ص. 297 )

### 1-6-7 مبدأ الإستمرارية :

فريدل ألمان Feed Allmen انه لا بد من ان يكون برنامج يومي للمحافظة على مستوى اللاعب يقول (الن . ج Alen j rayn)  
وضمان الإرتقاء به حيث ان المستوى البدني لدى اللاعبين الذين ينقطعون عن التدريب , بعد %  
المواطنة اليومية يقل بنسبة 10  
في الأسبوع , كما ان القدرة الجهاز الدوري التنفسي على التكيف لأي مجهود تقل لكن بسرعة اقل (حسن مندلاوي قاسم ص 17)

### 1-6-8 مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية :

لضمان التدريب اليومي المنظم للمدرب يتطلب الأمر الإستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط  
الأسبوعية والعقلية والسنوية وعلى هذا الاساس اعتبرت الوحدة التدريبية اليومية هي نواة عملية  
التخطيط اليومي لذا ينظر إليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب  
الرياضي كما ينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على ما ياتي

1-تحديد وسيلة وجرعة عملية الإحماء

2- ترتيب تسلسل تمرينات ( الجزء الرئيسي)

3- تحديد حمل التمرينات (شدة التمرينات وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الإيجابية

4- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخططية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص.55)

### 1-7- أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي :

الإرتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات  
الفيزيولوجية النفسية والإجتماعية

ويمكن تحقيق اهداف عملية التدريب بصفة عامة من خلال جانبين اساسين على مستوى واحد هما  
الجانب التعليمي ( التدريبي , التدريسي ) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالأول  
يهدف إلى أكتساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة القوة التحمل ) ومهارة والخططية والمعرفية أو  
خبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس

وأما الثاني متعلق في مقام الأول بإيدولوجية التقدير وتطوير الدوافع الحاجات وميول الممارس وإكتسابه السمات الخلقية حميدة والروح الرياضة والمثابرة، ضبط النفس والشجاعة....ألخ (امر الله البساطي ص. 12)

وكما يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول الالعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على إستمرار لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية بإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه فرصة بإثبات ذاته والطبيعة وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل بذل الجهد , فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الإجتماعية (حماد مفتي إبراهيم ص. 12)

كما يوجد أهداف أخرى تتلخص في مايلي :

تنمية النواحي المهارية وخططية : يهدف التدريب في تعليم مهارات الحركية وتنمية القدرات الخططية دفاعية وهجومية

تنمية القدرات العقلية و معرفية : يعلم تدريب الرياضي إكتساب الالعب مختلف المعارف ومعلومات الخاصة بالعبة التي يمارسها من حيث تاريخها وقوانينها وتطورها

تنمية القدرات النفسية والإدارية : يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد الرياضي من نواحي التربوية والنفسية والإدارية التي تسهم في إستمرار قدرته على المثابرة وبدل الجهد وضبط النفس

التعود على القيادة والتبعية وإحترام الآخرين : ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة وفي إتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة آراء الآخرين وإحترام نظرهم

حب الوطن والولاء والعمل على رفع من شأنه بين الدول ك يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء من خلال العمل على رفع الراية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص 17-18)

## 2- انواع طرق التدريب طبقاً لأسلوب إستخدام الحمل وراحة :

يستخدم الخبراء طرقاً متعددة منها إلى تنمية عناصر بدنية معينة وبناء على ذلك يستخدم المدرب طريقة التي تناسب الهدف الذي يود ان يصل إليه ويمكن تقسيم هذه الطرق طبقاً لأسلوب الحمل

والراحة إلى الطرق التالية :

1-طريقة تدريب الفارتك

2- طريقة تدريب التكراري

3- طريقة تدريب الإستمراري

4- طريقة التدريب الفتري

ولكل طريقة من هذه الطرق لها أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الإلمام بها حتى تمكن من النجاح في تطوير الصفات البدنية والضرورية للفرد الرياضي إلى اقصى درجة ممكنة

## 2-2 طرق التدريب الرياضي

تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

لذلك طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب. وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف."

تعمل طرق التدريب على تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معارفي ( محاضرة ذ. بلكل 2019) .

الفصل الثاني

تّمية الصفات

البدنية

## التمهيد

تختلف المتطلبات البدنية حسب كل نشاط رياضي ممارس , فالعناصر اللياقة البدنية للسباحين لسيت هي نفسها للمصارعين ولسيت للاعبين كرة القدم ومن هذا المنطق يختلف محتوى التدريب وفتراته حسب الإختصاص كما تختلف أيضا طرق التدريب وذلك على حسب تناسب تلك الطرق مع متطلبات الرياضة .

وتعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تحتاج لمتطلبات خاصة وتتحدد متطلبات لاعبي كرة القدم في اربعة جوانب رئيسية وهي المهارية , الخطئية والنفسية

### 1-2 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 , الجاد الدوري التنفسي,

السرعة , المرونة, الرشاقة ,التوازن, التوافق والدقة) (علي ,عادل عبد البصير، 1999

ص204)

### 2-2 العناصر اللياقة البدنية لكرة القدم :

يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا لمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم حيث يحتاج اللاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالإستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الوجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة

ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء هذه التحركات بالكرة او بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات والتحليل وملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة القدم

تتضح اهمية القصوى لمستوى كل من التحمل والسرعة والقوة العضلية وان معظم تحرك اللاعبين خلال زمن المباراة يكون بدون كرة وقد ثبت من واقع تحليل المباريات ان مسافة جري اللاعب عموماً خلال مباراة الواحدة تتراوح ما بين 11 كلم إلى 17 كلم وفي دراسات اخرى من 8 إلى 12 كلم وهذا يؤكد اهمية التحمل الخوائي و اللاهوائي والسرعة كمتطلبات اساسية للاعب كرة القدم (أمر الله السيوطي .ص39

## 2-2-1 السرعة :

السرعة واحدة من الصفات البدنية لرياضي وهي من الصفات الأساسية للفعاليات الرياضية وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات معينة في أقصى فترة ممكنة ويعرفها تشارلز بوتشر في حلة الحركات المتكررة والمتشابهة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترزمنية وهي هدد الحركات في وحدة الزمن

( butcher .ca foundatio of physied education 6 th ed c. vmosby st lowis 1972 )  
( p86 )

والسرعة عند كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين هي إنجاز الأعمال الآلية بجدها الأقصى في حدود وحدة زمنية ( كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين :اسس التدريب الرياضي ط القاهرة دار الفكر العربي 1997 ص194)

ويعرفها هارة في حالة الإستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل الأستجابة العضلية ما بين الإنقباض والإنبساط ( ديترش هازا أصول التدريب ترجمة عبد علي نصيف جامعة بغداد العراق 1976 ص 64 )

اما قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ( يؤكد ان مصطلح السرعة هو سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من طبيعة ويعني من جراء التفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي

والتوجيه العضوي لا تارة العضلات على انقباض والإنبساط وتختلف من رياضي إلى آخر ( قاسم حسن حسن وعبد على نصيف علم التدريب الرياضي الموصل الدار الجامعية للطباعة 1987)

**2-2-1-1 أنواع السرعة :** يرى هارة ان هناك أنواع اساسية للسرعة هي :

**2-2-1-1-1 السرعة الإنتقالية :** وهي السرعة الإنتقاضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع مايمكن وهي قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى او سباحة ولمسافة قصيرة او سباق الدرجات لمسافة قصيرة ( محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي القاهرة مركز كتاب النشر 1998 ص 75

**2-2-1-1-2 السرعة الحركية :** ويقصد بالسرعة الإنتقاضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة او اداء التهديف في كرة القدم وكرة السلة .

سرعة الإستجابة : يقصد بسرعة الإستجابو او بسرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير معين وبداية الإستجابة الحركية ، والإستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الإستجابة الحركية وتنقسم الى قسمين : ( كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين الأردن دار وائل للنشر 2004 ص 60)

بالإضافة إلى ذلك أن بعض الأنشطة الرياضية نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة

التحمل ، نظرا لضرورة تكرار اللاعب لحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة خلال المنافسة ، ولتنمية

مستوى السرعة الحركية يستحسن باستخدام أدوات اخف وزنا من الأدوات المستخدمة العادية لان العضلة

تكون أسرع بحركتها عندما يقل الوزن عليها ، وتكون أبطأ بحركتها مع زيادة الوزن عليها وقد تصل إلى حالة الصفر وتعجز عن الحركة ( .الريضي، 2004 ، صفحة 65 )

**2-2-1-1-3 سرعة رد الفعل البسيط :** وتعني ان الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون له الإستعداد للإجتبة على ذلك المثير ، كما في البدء فعاليات الركض لمسافات قصيرة حيث يكون الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة و يأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع .

سرعة رد الفعل المركب : وهذا النوع من الإستجابة المثير يكون غير معروفا للاعب بصورة مسبقة كما هو في العاب الجماعية ( كرة القدم وكرة السلة واليد ..) حيث تكون مناولة او الإستقبال الكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم تكن له فترة تحضيرية ،ويأتي المثير هنا عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال العب .

بينما يقسمها مفتي إبراهيم حماد الى اربعة اوانواع كما يلي : (مفتي إبراهيم التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب والقيادة القاهرة دار الفكر العربي 1998 ص612/161)

سرعة رد الفعل ( سرعة الإستجابة / سرعة زمن الرجوع ) تعرف انها المقدرة على الإستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن وتقسم الى ثلاثة انواع هي :

سرعة رد الفعل البسيط رد الفعل البسيط : ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور المثير واحد معروف من قبل وبين لحظة والإستجابة لم كما هو حال عند انطلاق إشارة السباحة اوجري .

سرعة رد الفعل المركب : يعبر عنها بين الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير للتمييز وبينها الإستجابة لأحدهما فقط ( بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين )

سرعة رد الفعل المنعكس : ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور المثير والإستجابة له من خلال عزل التفكير وإتخاذ القرار في الفعل مطلوب القيام به .

**2-2-1-1-4 سرعة الحركة الوحيدة :** تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن ومن مظاهرها دفع الجلة والتصويب والبدء في السباحة

2-2-1-1-5 السرعة الحركة المركبة : تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن . ومن مظاهرها الإستلام والتصويب في كرة القدم .

2-2-1-1-6 سرعة تكرار الحركات المتشابهة : تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومن مظاهرها الجري والعدو .

### تنمية السرعة

خطوات التنمية السرعة : فيما يلي خطوات يمكن اتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي :

تمارين التقوية العامة والتحكم العضلي .

تمارين القوة المميزة بسرعة ( الحركات المقدمة امام المقومات ) بدء من شدة المتوسطة حتى اقل من قصوى

تمارين القدرة العضلية ذات السرعة العالية

تمارين المط المعكوس ( البليومتري )

تمرينا التحميل خلال ال السرعة مع مرعاة مايلي :

الظبط والتحكم خلال السرعات العالية

شدة تتراوح ما بين 85 / 100 % من اقصى سرعة .

تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات والتي تشمل على تطبيقات واقعية في رياضة التخصصية

تمارين السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة الرياضية التخصصية والتي تعمل على وصول الى أعلى من السرعات معهودة .

طرق تنمية السرعة العدو والإنطلاق السريع والسرعة الحركية :

طريقة العدو والإنطلاق ضد المقاومات

ويتم خلال العدو والإنطلاق مع مراعاة اضافة (استخدام مقاومات اضافية

من امثلة هذه طريقة الجري اتجاه مرتفع بزواوية مناسبة مع ارتداء ملابس ذات اثقال .

يتم في هذه طريقة تطوير السرعة العدو إنطلاق السريع من خلال تحسين عامل الإنقباض الديناميكي ( الازوتوني )

**2-2-1-2-1-1 بطريفة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة :**

يتم من خلالها العدو والإنطلاق في اتجاه مرتفع بزواوية حادة مناسبة بهدف تطوير معدل الخطوات ولتخطي السرعة الية لتتابع الخطوات . ومن امثالها ايضا العدو على التريدميل بمعدلات عالية من السرعة نفس الهدف ويلاحظ ان تدريب التريدميل يتلاقى في المقاومة الناتجة عن احتكاك جسم اللاعب / اللاعب بهواء الجوي .

**2-2-1-2-2-1 بطريفة الأنماط الحركية للمنافسة :**

وتستخدم خلالها أنماط الحركات المستخدمة في منافسة

التغذية الراجعة هي الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية في السرعة في هذه الطريقة

## 2-2-1-2-3 طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى :

عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل ومرونة القوة العضلية وطريقة الأداء

تهدف هذه الطريقة الى تقليل زمن رد الفعل وتحسن المرونة وتطوير القوة العضلية مميزة بالسرعة وزيادة الكفاءة لأداء الفني الحركي .

## 2-2-1-2-4 تدريب المرتفعات :

توصل كارفونين karvonen وآخرون حديثا الى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقد وجد ان التدريب من اسبوعين الى ثلاث اسابيع في المرتفعات متوسطة 1900/1850 م فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو

## 2-2-1-2-3 طرق تطوير السرعة :

- تدريب التكنيك
- تدريب الإرتخاء
- تدريب تضخم العظلة
- تدريب مطاولة السرعة
- تدريب التحفيز العصبي
- تدريب قوة السرعة
- حمل التدريب ملائم
- تطوير سرعتين الإنتقالية والحركية عن طريق أداء الحركة بشكلها الكامل او عن طريق تجزئة الحركة. (مهند حسين البشتاوي و خواجا 2005 ص 341)

## 2-2-1-4 نماذج لبعض تمارينات لتحسين السرعة:

1. التمارينات التي تقوي العضلات الرجلين بأثقال او بدونها
2. الحجل و النط والجري من وضع الوقوف القرفصاء أو الإقعاء
3. تمرين تدرج السرعة لمسافة محدودة
4. الجري السريع ( العدو ) لمسافة 60 لمختلف أنواع البداية
5. البدء السريع لمسافة 20

## 2-2-1-5 العوامل التي تؤثر على تحسن السرعة :

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في تحسين سرعة الركض ومنها :

## 2-2-1-5-1 الخصوصية والسرعة :

ان برنامج التدريب لتحسين السرعة يجب ان يتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلية والعضلات الخاصة التي تستعمل في حركة الركض السريع .

## 2-2-1-5-2 القوة الانفجارية والسرعة :

ان برنامج التدريب القوة المميزة بسرعة يجب ان تصمم بشكل يمكن فيه تحقيق الهدف المخطط له ويجب مراعاة الوزن وسرعة التقلص العضلي وعدد مرات تكرار وعدد مجموعات وفترات الراحة بين تكرار ومجاميع

## 2-2-1-5-3 مرونة السرعة :

ان الحركة الرجلين إذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع اثناء الحركة الركض السريع لإن من ممكن عندئذ الحصول على طول الخطوة ملائمة للركض أكثر ، أما إذا كان مدى الحركة مقيدا بسيي قلة المرونة فإن حصول على طول على الخطوة ملائمة بعيد المنال

## 2-2-1-5-4 رد الفعل و السرعة :

يعد زمن رد الفعل واحد من العوامل التي تأثرة في زمن إنجاز الركض وهو يعني تقدير إستجابة الفرد للحافز .

## 2-2-1-5-5 عوامل فسيولوجية للسرعة :

ان نسبة عدد الألياف السريعة النقص والبطيئة النقص التي تحتويها كل عضلة لها تأثير على سرعة الركض ، ويعتمد ايضا على قابلية سرعة تحرير الطاقة الكميائية وغيرها من العوامل الفسيولوجية التي تأثر على سرعة الركض

## 2-2-1-6 كيفية الوصول على السرعة القصوى :

ان مرحلة السرعة القصوى تلي مرحلة تزايد السرعة وفيها يكون الرياضي قد وصل إلى طول الخطوة الطبيعي له مع انتظام تردد الخطوات

واطلق عليها قاسم حسين بالسرعة الاساسية وهي السرعة القصوى مناسبة بمنحنى مستوى يتطابق مع التزام الركض .

ويتفق عدد الباحثين ومنهم خير الدين على عويس ، وريسان خريط : على ان العوامل الأساسية لتحقيق السرعة مطلوبة في ركض هما طول الخطوة وتردد الخطوات ولزيادة السرعة ينبغي تطوير احد هذين العاملين )

وشير فؤاد السامرائي إلى ( ان عملية تحسين وتطوير انجاز الجري في مسافة القصيرة يكون من الممكن تحقيقها فقط عندما يكون في الإمكان الزيادة طول الخطوات او زيادة تكرار الخطوات خلال تدريب وفي المنافسات ) لذلك نلاحظ بأن كل الجهود المنصبة في التدريب تكون موجهة لتحقيق هدف توزيع طول الخطوات في حالة تكرار الجيد على أجزاء المسافة حيث يكون هناك توافق نسبي بين طول الخطوات وتكرارها باتجاه تحقيق افضل إنجاز .

ويذكر قاسم حسن حسين انه لأجل زيادة معدل السرعة بحيث يعمل العداء على تطبيق احد نقاط الأتية :

زيادة طول الخطوة مع محافظة على تكرار الخطوة الثانية

زيادة تكرار الخطوة مع محافظة على طول الخطوة الواحدة

زيادة طول الخطوة وتكرارها في آن واحد

زيادة احد العوامل السابقة بقدر أكبر من النقص الحاصل في العامل الآخر.

وشير ايضا الساندرو ( ان العلاقة بين طول الخطوة و التردد هي وظيفة مستمرة لذلك فغن

الإختلاف في طول الخطوة له قيمة حتى لو كان بأقل حد )

## 2-2-1-6 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة :

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي : (ريسان خريبط

مجيد ،تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ص 545 )

العامل الوراثي : يقصد به نوع الألياف العضلية والنسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى

الشخص والتي يتم إكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكتسب ميزة أفضل في

إمكانية توفر السرعة لديه .

الخصوصية النشاط التدريب الرياضي : ينبغي ان تؤخذ بعين الإعتبار ان التدريبات التخصصية للسرعة

لا تؤدي بالضرورة الى زيادة نوع السرعة الإنتقالية الا إنها تؤدي قطعا الى زيادة العنصر مستهدف وهو

حركة السرعة

المرونة ومطاطية : كلما امكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة قبل اداء

التدريبات السرعة امكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة .

النظام الطاقوي : من المعروف ان مخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب 3 مول عند السيدات و6 مول عند الرجال والتالي يحد من انتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي ان يعدو اللاعب 100 م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP و PC غير ان قيمة الحقيقية لهذا النظام تمكن في السرعة انتاج طاقة اكثر من وفرتها

العضلات و المفاصل المستعملة في السرعة : السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم

ومفاصله ، فالخطوة تنظم على ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي :

مفصل الورك ، مفصل الركبة ، مفصل الكاحل

اما العضلات فلها أهميتها كبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة و بالأخص العضلة المقربة الكبرى

وكذلك العضلة الخيطية ، هذه العضلات لها تطبيق وأثر كبير في تغيير الإتجاه

## 2-1-7 قواعد تنمية السرعة :

- يجب تنمية كل التردد الحركي والسرعة الحركية وسرعة الإستجابة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي طويلة الأمد
- يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يتناسب ودرجة اتقان التكنيك
- يجب تنظيم تدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير
- يجب ان تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا
- يشترط تدريب السرعة ان يكون الرياضي في احسن حالة للاستطاعة والإستعداد
- يجب تنمية اوانواع السرعة واحد تلوى اخرى قبل ان تنمي السرعة كقدرة بدنية مركبة .
- يجب الإستفادة من فترات الراحة وفترات العمل واخرى لتنفيذ تمارين مد و إرخاء
- يجب ان يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب

ا.م.د عبد العظيم الزبيدي السرعة وانواعها وتدريباتها عمان دار دجلة لنشر والتوزيع 2016 ص

( 41

## 2-2-1-7-1 السرعة و الدقة :

أن مبدأ السرعة والدقة مبدآن متناوبان ،فأن أردنا تعلم المهارات الحركية وضبط الأداء المهاري فأنا ننشد الوصول الى دقة المطلوب بهذا المجال على حساب السرعة وكلما تقدمنا في مراحل التعلم سنلجأ ان نقترب الى حالة المساواة بين السرعة والدقة في الوصول بالمهارة الى مسارها الحركي ومجالها الصحيح الذي يمثل قيمة عليا في الأداء . أي ان الشكل النهائي للمهارة بما فيها في حالة توافق وانسجام بين السرعة والدقة . وعند التأكيد على الجانبين فيجب ان تكون بدرجة معتدلة ولوقت ما كان الاعتقاد بأن احسن طريقة لتعلم مهارة ما هي بممارستها ببطء اولا لتثبت الدقة في الحركة ثم التدرج في زيادة السرعة الى ان تصلا لمستوى مقبول وكان يعتقد بان الذي يقوم بالإداء المهاري يكون اكثر دقة في الحركة في الحركات البطيئة لانه يسيطر اكثر على تقدم الحركة .حيث يحتاج اللاعب ان يكتشف تراكيب السرعة والدقة لكي يحصل على التركيب المناسبة لإنتاج تلك السرعة والدقة بالشكل المطلوب ( قاسم لزام صبر موسوعات في التعلم الحركي بغداد مطابع جامعة بغداد 2005 ص 213

اما FITT فقد خرج بقانون لحساب السرعة والدقة كتعبير عن مهارة وكان القانون هو :

$$\text{زمن الحركة} = \text{مدى الحركة} + \text{المسافة} \times \text{لوغارتم}$$

وسرعة رد الفعل ويفيد به الفترة الزمنية بين حوث المثير وبداية الإستجابة الحركية

\_ محمد صبجي حسانين قياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية القاهرة دار الفكر العربي 1995 ص (469)

وعرفها يعرب خيون 2002 بأنه الزمن المستغرق في لحظة دخول المثير عنة طريق الحواس اول إشارة لحركة الألياف العضلية ( يعرب خيون التعلم الحركي بين مبدأ و التطبيق بغداد مكتب الصخرة للطباعة 2002 ص 165-166 )

وعرفها singer 1995 هي الفترة الزمنية المستغرقة من لحظة ظهور المثير الى البدء بالإستجابة

Singer.n.rebert.1995 .o.pcit p208

## 2-2-1-7-2 تحمل السرعة :

هي صفة مركبة من التحمل والسرعة ويقصد به قدرة على الإحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عاية شدته منة (75-100 %) من مقدرة الفرد التغلب على التنفس اللاهوائي لإكتساب الطاقة ( عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ) الإسكندرية ب..م 1999 ص 150

لذا فهي تجمع ما بين التحمل والسرعة معا وهو عنصر مهم وضروري في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى ، لذا عرفه عادل بصير بأنه القدرة على مقاومة التعب عند اداء احمال بدرجة سرعة إبتداء من اقل من قصوى حتى قصوى ( عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق القاهرة مركز الكتاب للنشر 1999 ص 125

إذا يغلب في أثناء اداء احمال اكتساب الطاقة عن طريق التنفس اللاهوائي ، ويعني بذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة ، انه يجب ان لا يحدث هبوط المنافسة القصيرة نتيجة او أي من ظواهر الإعاقة الأخرى . وكذلك عرف عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين عن (ماتيف) تحمل السرعة بأنه قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة العالية (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (ترجمة) تطوير مطاولة بغداد مطبعة علاء 1979 ص 19

ويشير عادل عبد البصير في صفة تحمل السرعة بأنه بالرغم من إستمرار المنافسة لفترة زمنية طويلة يتحتم على اللاعب ان يكون قادر على الأداء وعمل الحركات سريعة من وقت الى آخر طول مدة إستمرارية المنافسة وهذا يكون واضحا في لعبة كرة القدم وكرة السلة التي تحتاج لحركات سريعة ومختلفة

بين فترة وأخرى خلال المباراة . وقد قسمها (محمد حسن العلاوي ) الى :

- تحمل السرعة القصوى
- تحمل السرعة الأقل من القصوى
- تحمل السرعة متوسطة
- تحمل السرعة متغيرة

نلاحظ من هذا التقسيم ان تحمل السرعة يكون مقترنا بشدة العالية والتي تميز هذه الصفة المركبة وهذا ما أكد عليه bompa عندما عرفها بأنها مقاومة أجهزة الجسم الرياضي العضوية للتعب في حالات الشدة القصوى ( juder d. bompa M theory and methology of trining – scond print ) kndall.hunt publisking company . dubugne howan 1985 p239

وكما تعني تحمل السرعة هي قدرة الرياضي على مقاومة التعب تحمل شبه قصوى الى قصوى بإنتاج الطاقة اللاهوائية في الحركات الغير متشابهة السريعة المتتالية طول مدة إستغراق المنافسة ( geman colleg for physical culture introduction into leneral theory and meth odology of sport training and competition geman demacrathic p60)

## 2-2-1-8 السرعة في كرة القدم

تعد السرعة من القدرات البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم ، إذا تظهر اهميتها في مباراة عند قيام الفؤيق منافس بحركة مفاجئة كالهجوم على وفق تكتيك معين لإحداث ثغرة في صفوف دفاع الفريق من خلال سرعة التمرير ، التي تتميز بسرعة الأداء ، إذا يعتمد عليها في زيادة فاعلية الخطط الهجومية وهذا ما لاحظناه في كرة القدم الحديثة ( مثال سرعة أداء لاعبين الدوري الإنجليزي )

## 2-2-1-7-1 مفهوم السرعة في كرة القدم :

السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على اداء حركات اللعب مطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها وهي الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات الوراثية ولكن التدريب الحديث يلعب دورا مهما في تحسين الأداء والإستفادة من هذه الصفة . ( سامي الصفارة وآخرون كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية ص 2 )

## 2-2-1-7-2 أنواع السرعة وإستخدامها في كرة القدم :

يتفق سيتانيوف يتمو فيج وقاسم لازم وغيره مع امر الله أحمد على انواع السرعة التي يستخدمها لاعب كرة القدم كمايلي :

2-2-1-2-8 سرعة الإنتقال وهي جري السريع وإلتحاق بكرة من الخصم وسرعة مشاركة بالدفاع وهجوم وتبديل مراكز وهروب من الرقابة وبمعنى آخر تحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل مراكز مساندة خلق مساحات الإختراق ( أمر الله احمد السباطي ،قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته الإسكندرية منشاه المعارف 1998 ) ص 150

2-2-1-2-8-2 سرعة الحركة (الأداء ) وتتمثل بسرعة أداء المهارات كما في الإستلام و التميرير او التصويب او الجري او محاوره بأنواعها .

2-2-1-2-8-3 سرعة رد الفعل تعني سرعة الإستجابة لأي مثير خارجي مثل كرة او منافس أي حسن التصرف في اقل زمن ممكن (سرعة اتخاذ القرار )

وشير كاظم الربيعي وموفق المولى الى ان سرعة رد الفعل يعني وجود نوعين من اللاعبين بكرة القدم النوع الأول يتصف في البداية السريعة (رد الفعل السريع ) لكنه يتصف بضعف سرعته في الجزء متبقي من المسافة الركض اما النوع آخر فهم يتصفون بضعف بداية الإنطلاق وسرعة الركض البقية لمسافة ان لاعب كرة القدم بحاجة إلى إستجابات سريعة رد الفعل للمحفزات التي تظهر خلال اللعب كطيران

الكرة وحركة لاعب الخصم او الزميل وحركة حامي الهدف .وعليه فأن رد الفعل للاعب ماهو إلا إستجابة طارئة لأختيار مناسب للفعاليات التي تليها .

نتيجة للخبرات والتجارب فأن اللاعب الذي يكون زمن رد فعله قصيرا تكون إستجابته لأي محفز سريعة جداً مما تعطيه هذه الصفة السرعة في الركض للمسافات القصيرة فالركض الكروي المقطوع بين 5-15 متر كذلك سرعة للكرة او الخصم على عكس اللعب الذي تكون بدايته ضعيفة (رد الفعل بطئ ) إذا يخسر الصرعات كروية متعددة في اثناء اللعب ( كاظم الربيعي .موفق المولى فسيولوجيا تدريب بكرة القدم الدوحة دار راية للنشر 1997 ص 332)

#### 2-2-1-9 أهمية السرعة في كرة القدم :

تتضح اهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء و المرير والتحرك وتغيير المراكز , وتؤكد الدراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية , ان السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة

الحديثة , حيث يساهم ذلك في الفعالية الخطط الهجومية الطاقوية , كما ان هذه الصفات لها اهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذا ( الإعداد البدني الوظيفي ATPتساعد على زيادة المخزون الطاقوي من كريتئين وفوسقات , ادينوزين ثلاثي الفوسفات )

وكذلك تتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي واليااف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هدين الجهازين لما لها من اهمية في حصول على نتائج رياضية والفوز في المباريات

#### 2-2-1-10 علاقة السرعة بكرة القدم :

يؤكد الباحثين الخبراء على أن علاقة السرعة بكرة القدم علاقة متينة و أساسية من حيث أربع نقاط جوهرية:

سرعة الجري بالكرة. 2 سرعة في اداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .3 سرعة في أخذ القرار . 4 سرعة في أداء اللعب(سرعة إتخاذ مكان المناسب )

ويشير الوحش ومفتي أن السرعة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها و تتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية و الرشاقة و التحمل و المرونة و تعتبر السرعة محددا هاما لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني و المهاري و الخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنهما في أحد أجزاء السرعة.

كم اشار شرعب ( 2012) أن السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر

لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر في تنمية السرعة فيتوقف على مقدار ما يمتلكه اللاعب من ألياف سريعة الإنقباض من جراء العامل الوراثي.

## 2-2-2 التحمل :

حسب " لاروس " هو القدرة على مقاومة التعب البدني والذهني حتى الإجهاد حسب الدكتور مهند حسين " مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معينة ( البشتاوي والخواجا 2005 ص. 348)

حسب الطالبان " هو الصمود لتحقيق واجب معطى لمدة زمنية دون هبوط في الكفاءة فإن تحمل أخيرا هو ما يحقق متطلبات الأداء في اللعبة طوال فترة المباراة بدون تعب وبكفاءة عالية من تحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة امت التحمل النفسي بصورته المتقطعة فهو يخص التحمل العام في كرة القدم والأنشطة الرياضية الأخرى (أبوا العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر دين ص. 141)

وكذلك التحمل يعني ان اللاعب يستطيع ان يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية و الخططية والإيجابية وفعالية بدون ان يطرأ عليه التعب او الإجهاد الذي يعرقله عن الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة (حنفي محمد مخنار ص. 62)

ويبدأ التدريب عليه من 8 الى 9 سنوات وبتكريز عالي إبتداء من 14 الى 15 سنة بينما تحمل القوة

من 14 الى 16 سنة ويصل اقصاه الى بعد 18 سنة (حسن مندلاوي قاسم ص. 15)  
وعليه يمكن ان نحدد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم إلى مايلي : تحمل  
السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة

## 2-2-1 أنواع التحمل :

### أ) حسب التخطيط

#### 1- التحمل العام :

وهو القدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط او متوسط لأطول فترة ممكنة (محمد رضا  
الوقاد ص. 120)

ويعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العظمية كبيرة لفترة طويلة ويقصد به التحمل  
الهوائي أمر الله السيوطي ص. 40)

#### 2- التحمل الخاص :

يعني إرتباط بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي ( مباراة كرة  
القدم ) وتوجد تقسيمات كثيرة لتحمل الخاص او اكثرها تناسبا مع متطلبات كرة القدم

### ب) حسب الفسيولوجيا

#### 1- التحمل الهوائي ( الدوري النفسي )

لمدة طويلة  $O_2$  هو أداء جهد متواصل في وجود الأكسجين  
أي إستهلاك الأكسجين يكون كافيا لأداء الحمل البدني , ويمتاز هذا الأخير بشدة معتدلة نسبيا حتى  
حدود العتبة الهوائية القصوى  
وتتجلى اهميته بالنسبة لكرة القدم كونها رياضة دات 90 دقيقة وقد تستمر الى 120 دقيقة هذا مايجعل  
الحاجة الماسة لهذا النظام كونه دعامة اساسية للإسترجاع .

لكن بتحليل الدقيق لهذه الفعالية يلاحظ ان مجهودات المبدولة من قبل اللاعبين جلها تتميز بشدة عالية ومدة قصيرة ومتكررة , وهذا ما يطلق عليه التحمل الهوائي

## 2- التحمل اللاهوائي :

هو مقدرة على اداء مجهودات ذات الشدة العالية ولمدة قصيرة

هذا النظام بكفاءة الجسم على اداء مجهود بدني في غياب الأوكسجين او بصفة أدق في قلته وعدم كفايته ومن مخلفات هذا النظام حامض الاكتيك الذي يعتبر أحد اهم اسباب التعب والتدريب من أهدافه رفع قابلية الأجهزة الوظيفية على العمل في مثل هذه الظروف لأطول فترة ممكنة وكتعبير أخر تأخير التعب ( محاضرة دكتور كوتشوك سيدي احمد

## 2-2-2-2 اهمية التحمل :

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل :

1. زيادة الدفع الدم المحمل بالأوكسجين على الخلايا العضلية
2. انخفاض دقة السرعة القلب " النبض عند اللاعب مما يعطي وقتا اطوال للبطين للإسترخاء والإمتداد
3. انخفاض ضغط الدم عند اللاعب
4. زيادة سطح الرئتين ومن زيادة السعة عند اللاعب مما يساعد على توفير كمية من الأوكسجين
5. زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب مما يساعد ايضا على توفير كمية اكبر من الأوكسجين التي تصل الى الأنسجة (محمد رضا الوقاد ص. 123)

## 2-2-3 القوة :

يعرف شاركري : حيث القى الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها " هي

أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء عضلي الواحد (محمد رضا الوقاد ص. 122)

ويؤكد لامب " هي أقصى مقدار للقوة يمكن اداءه في أقصى إنقباض عضلي واحد

وفي هذه التعريفات يمكن ان يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية :

- ان القوة العضلية هي محصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي من تحديد ثالث ام متحرك
- 2- ان يكون الإنقباض ذا درجة قصوى ويؤدي مرة واحدة
- 3- ان يكون الإنقباض إرادي أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي
- 4- ان ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها , سواء كانت هذه المقامو متمثلة في ثقل خارجي ام ثقل الجيم نفسه او مقاومة منافس او مقاومة الإحتكاك

## 2-2-3-1 أنواع القوة :

### (أ) القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج أقصى انقباض عضلي ارادي كما انها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها

### (ب) القوة المميزة بالسرعة :

قد تم تعريفها من قبل ماتيفياف بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية .

## 2-2-3-2 اهمية القوة :

يرى السباطي ان القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء لالعاب كرة القدم خلال مباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف , خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس او التصويب على المرمى او التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة والمناسبة , كما تظهر أهميتها فيها تتطلب المباراة من كفاح و الإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة او الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم اثناء المباراة (أمر الله السيوطي ص. 83)

## 4-2-2 الرشاقة

الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير اوضاع الأداء بسرعة مناسبة امتطلبات اللاعب مع الإدخار في بدل الجهد ( متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والوظيفيو ص 27 )

### 1-4-2-2 انواع الرشاقة :

يمكن تقسيم الرشاقة الى رشاقة العامة والرشاقة الخاصة

### 2-4-2-2 اهمية الرشاقة

يتضح جليا دور الرشاقة واهميتها الجوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري وخطط الفنية , وذلك في تحديد المنافسات وخاصة التي تتطلب الأداء الحركي فيها التعاون وتناسق وتغيير المراكز ومواقف وظروف الإستحواذ على الكرة ( كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ص . 107 )

### 5-2-2 المرونة :

يعرفها رضا وقاد بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على اداء كافة الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل

### 1-5-2-2 انواع المرونة

يمكن تقسيمها إلى :

(أ) المرونة الإيجابية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على

حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة .

(ب) المرونة السلبية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على

حساب القوة الخارجية تقوم بأداء الحركة فإن المرونة يمكن تقسيمها إلى :

المرونة الثابتة ( إستاتيكية ) : هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم

النتبات فيه , ( أي هو مدى الحركة الإيجابية )

**المرونة الديناميكية :** هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه اثناء اداء الحركة تتم بالسرعة القصوى (بطرس رزق الله ص. 31)

## **2-2-5-2 أهمية المرونة :**

تظهر اهمية المرونة جليا في اداء اللاعب اثناء رفع رجليه عاليا واستلام الكرة والسيطرة عليها او تقويس الجذع لإستقبال الكرة بالصدر ومرجحات الذراعين لاداء رمية التماس وفي جميع الأداءات التي

## **2-3 خلاصة الفصل :**

من خلال دراستنا هذا الفصل يمكن تحقيق أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال تطبيق أسلوب الصحيح والحديث في عالم التدريب لاكتساب وتطوير القدرات البدنية ( تحمل السرعة قوة - رشاقة مرونة ) وكذلك تطوير مهارة الخطئية ومعرفية للاعب

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

## تمهيد :

يسعى كل باحث من خلال بحثه إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ، ويتم ذلك لإخضاعها إلى التجريب العلمي بإستخدام مجموعة من المواد العلمية ، وذلك بإتباع المنهج يتلائم مع طبيعة الدراسة وكذلك القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الإختبارات على العينة ويشمل الجانب التطبيقي الذي تم تقسيمه الى فصلين :

الفصل الأول ويمثل الدراسة الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشمل على الدراسة الإستطلاعية ومجال المكاني والزمني مع ضبط المتغيرات كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك أدوات إجراءات التطبيق الميداني .

أما الفصل الثاني فيحتوي على العرض و تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث .

### 1-1 الدراسة الإستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية هي الخطوة في البحث والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بدراسة والتعرف على بعض الجوانب ومفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة .

ونظرا لأهمية الموضوع بحثنا ودقة الجوانب المراد دراستها والتي تتطلب منا جهد كبير و إجتهد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا بالإضافة الى الخصائص التي تتميز بها العينة البحث حيث قام الطالبان البحثان بدراسة الإستطلاعية على النحو التالي :

- قمنا بزيارة ميدانية لفريقيين :
- ✓ " نادي مستقبل سيدي عبد المؤمن " casa التابع لدائرة المحمدية ولاية معسكر
- ✓ وفريق " شباب سيق " jss دائرة سيق ولاية معسكر
- وذلك لمعرفة واقع التدريب فئة ( U17 ) سنة لكرة القدم . في كلتي الفريقين .

- لقاء مع بعض المدربين الفريقين السابقة الذكر ومقابلة شخصية معهم لمدى معرفتهم حول التدريب الفكري حيث إلتمنا أن اغلب المدربين لهم نقص في طريقة التدري الفكري وكما لحضنا أيضا نقص من الناحية البدنية لدى الاعبين من جانب الفريقين خاصة صفة السرعة والتي تحتاج الى تطوير حيث أكد الطاقم الفني لكلا الفريقين ان إفتقار أغلبية الاعبين الى صفة السرعة بنسبة كبيرة جدا مقارنة بالصفات الأخرى في هذه المرحلة ( U17 )
- تم إختيار موضوع البحث و القيام بعملية مراجعة الدراسات السابقة لمعرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها مستقبلا.
- قمنا بإستطلاع آراء المحكمين كونهم ذوي خبرة في هذا المجال والممثلين في اساتذة معهد التربية البدنية وانشطة الرياضية لمعهد مستغانم ومن خلال توزيع إستمارات الخاصة بترشيح إختبارات صفة السرعة لفئة ( U17 ) بغرض إختيار الإختبارات الأمثل والأنسب لتطبيقها على العينة
- وقمنا بدراسة ميدانية للإمكانيات المتوفرة لنديين مع مراعاة أوقات التدريب ، كما تمت مقابلة طاقم الفني مسؤول لكل فريق بمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل سير الحسن للبرنامج مقترح.

## 1-2 الدراسة الأساسية :

1-2-1 المنهج : قام الطالبان البحثان بإعتماد على النهج التجريبي للقيام بهذه الدراسة لأنني بغرض دراسة صفة بدنية

1-2-2 المجتمع : يتمثل في مجتمع البحث في لاعبين فئة أقل من 17 سنة قسم البطولة ما بين الربطات لجهة الغرب لكرة القدم الذي يتكون من فريقين نادي مستقبل سيدي عبد المؤمن يتكون من 16 فريق بعدد 240 لاعب و شباب سيق نفس تعداد 16 فريق و 240 لاعب في دراستنا لفئة أقل من 17 سنة لكلا الفريقين .

1-2-3 العينة البحث : ثم إختيار العينة فئة أقل من 17 سنة لنادي مستقبل سيدي عبد مؤمن تتكون من 18 لاعب تضم مجموعة الطابطة و التجريبية و نفس الفئة لفريق شباب سيق التي تتكون من 18 لاعب وقد جاء إختيار العينتين بطريقة مقصودة نظرا أن تكفأى بعض المتغيرا لكلا الفريقين .

( مستوى الفريقين جيد في ترتيب البطولة )

## 1-3 مجال البحث :

1-3-1 المجال البشري : شملت الدراسة 36 لاعبا, ينتمون لكل من فريق من سيدي عبد المؤمن و شباب سيق والذين ينشطون في البطولة ما بين الربطات غرب لسنة 2019-2020 الموزعة كما يلي :

العينة الطابطة تضم 6 لاعبين من فريق مستقبل سيدي عبد المؤمن و شباب سيق التي تركنها تعمل تحت مدرب مساعد

والعينة التجريبية تضم 12 لاعب من فريق سيدي عبد مؤمن التي طبق عليها البرنامج التدريبي بإستخدام أسلوب الفترى .

1-2-3 المجال مكاني : تم إجرا ب إختبارات الخاصة بالعينة الظابطة والتجريبية في ملعب البلدي بالمحمية وسيق ولاية معسكر

1-3-3 مجال الزمني : لقد إمتدت فترة العمل النظري من 2019/10/17 إلى 2020/1/5

وإمتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين :

إنجاز تجربة إستطلاعية والتي إمتدت من 2019/11/17 إلى 2020/1/29 وتضمنت هذه المرحلة مايلي :

فترة البحث عن الإختبارات الصفة البدنية المراد قياسها والتي إمتدت من : 2019/12/02 على غاية 2019/12/18

فترة توزيع الإستمارات على ذكاترة و والمدربين المختصين في هذا الميدان وإمتدت من 2019/12/25 إلى 2020/1/3

**المرحلة الثانية :**

ثملت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الاساسية ثم إجراء إختبارات قبلية والبعدية على العينتين على نحو التالي :

إمتدت العينة التجريبية من

أنجزت العينة الظابطة

## 1-4 متغيرات البحث :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها بقدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على التفسير وتحليل نتائج دراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات كمايلي :

**المتغير المستقل :** وفي هذا البحث نحن بصدد القيام به يتمثل في المتغير المستقل في البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الفكري

**المتغير التابع :** يتمثل المتغير التابع في بحثنا في أنواع السرعة ( سرعة الإنتقالية - سرعة التحمل - سرعة رد الفعل )

3- متغيرات المشوشة والمخرجة :

إنطلاقا من مما سبق عملنا على مايلي :

كانت كلتا العينتين من نفس الجنس.

- ❖ توفير الشروط الخاصة وهذا ما أثبتته تقارير الطاقم الفني الطبية .
- ❖ عدم وجود فروقات كبيرة بنسبة للمتغيرات الثلاث ( السن - العمر - الوزن ).
- ❖ إشراف الباحث على الإختبارات القبلية والبعدية وكذلك تنفيذ وحدات تدريبية المدرجة .
- ❖ إبعاد كل ممارس تدهورت حالة الصحية او الإكثار من الغيابات عن الحصص التدريبية ، لأن هذا يؤثر على مستوى القدرات السرعة .
- ❖ توفير نفس الشروط و الظروف والأدوات ( حسب إمكانياتنا ) وكذلك اوقات إجراء إختبارات عند العينة الضابطة والتجريبية بإستثناء المستقل .

## 1-5 أدوات البحث :

تعد أدوات البحث العلمي ، وسائل اساسية لا بد أي باحث ، ان يعتمد عليها من أجل الوصول الى نتائج المطلوبة لتحقيق الهدف وأهداف البحث

ومن خلال هذه الدراسة معرفة تأثير البرنامج المقترح بإستخدام اسلوب الفتري في تنمية السرعة لدى لاعبين كرة القدم وذلك من خلال وضع برنامج يعمل على تطوير السرعة بإستخدام اسلوب التدريب الفتري .

وقد تم الإجماع على الإختبارات التالية :

إختبار 20م\*6 لقياس تحمل السرعة

وإختبار 20 متر لقياس سرعة الإنتقالية

إختبار 10 متر لقياس سرعة رد الفعل

**1-6 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :**

**1-6-1 صدق ثبات الإختبار :**

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار (حسنين 200ص258)

كما يشير " تابلر " ان الصدق يعتبر اهم إعتبار يجب توافره في إختبار ، يحدد كيورتن الصدق بإعتباره تقدير للإرتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما .

الإختبارات	معامل الصدق	القيمة الجدولية	معامل الثبات
إختبار 20م*6	0.96	0.625	0.90
وإختبار 20 م	0.95	0.625	0.87
إختبار 10	0.93	0.625	0.85

### الجدول رقم 01 دراسة الصدق وثبات الإختبارات لصفة تحمل السرعة

الجدول رقم 02 يبين معامل الصدق وثبات للإختبارات المعتمدة في البحث عند درجة

الحرية 06 ومستوى الدلالة 0.05 بالتالي وجود الصدق الذاتي

وبهذا فإن الدراسة الإستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات

مهمة من أهمها الأسس العلمية للإختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما

أكده الجدول رقم 02 والذي ما ثبات وصدق الإختبارات

### 1-6-2 الموضوعية

كوننا لم نتدخل في نتائج الإختبارات ، وعدم تحيزنا لاي طرف . ويادة على ان مجموعة الإختبارات المستخدمة في بحثنا مفهومة وسهلة و واضحة ، وذلك بعدما تلقوا شرحا شاملا لأهداف الإختبارات ومواصفاتها وشروطها ، كما أجبنا على كل التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل التطبيق للإختبارات ، وهذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل ومناسبة للصفة المقاسة .

وبهذا دراسة الإستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للإختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم والذي يبين مدى ثبات وصدق الإختبارات .

## 7-1 الدراسة الإحصائية :

### 1-7-1 الأدوات الإحصائية المستخدمة :

إن الهدف الدراسة الإحصائية ، هو محاولة التوصل الى مؤشرات كمية ذات الدلالة ، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صلاحية الفرضيات و المعدلات الإحصائية المستعملة هي :

$$\frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد}} = \bar{X} = \text{المتوسط الحسابي}$$

الانحراف المعياري :

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$
$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n} - \left(\frac{\sum X}{n}\right)^2}$$

**الوسيط و :** القيمة الوسطى التي تتوسط القيم بعد ترتيبها من الأعلى الى الأسفل أو العكس .  
و في حالة الزوجي تجمع القيمتان و تقسم على اثنين .

## 1-8 البرنامج التدريبي :

ان التقدم الذي تحض به بعض دول العالم في مجال التدريب الرياضي وخاصة كرة القدم راجع الى القائمين على شؤون كرة القدم في بناء برامج تدريبية معتمدين على أسس العلمية وتكنولوجية ودراسة مواصفات لاعب كرة القدم من جميع النواحي وذلك من خلال إجراء ابحات ودراسات ليسهل عليهم ضبط معايير التدريب والتخطيط له

### 1-8-1 خطوات بناء البرنامج التدريبي :

- من خلال التجربة (قصيرة ومتواضعة ) الميدانية للطلالان في ميدان التدريب
- من خلال مصادر ومراجع علمية
- من خلال مساعدة المشرف
- من خلال إحتكاك بمدرسين
- من خلال إقتباس معلومات من دكاترة المعهد

### 1-8-1-2 محتوى البرنامج

بعد ضبط البرنامج التدريبي وبعد إجراء إختبارات على العينة التجريبية ومن خلال مذكرناه سابقاتم تصميم البرنامج بـ 8 أسابيع و 32 وحدة تدريبية

حيث قام الطالان بإعداد برنامج تدريبي لتطوير صفة السرعة بمختلف أنواعها في فترة المنافسة وبأسلوب الفترى بواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعيا لمدة 8 أسابيع وبلغ عددها الإجمالي 32 بداية العمل كانت يوم 15 جانفي 2020 وكان زمن الوحدة 75 د الى 90 د مع مراعاة مبدئ التدرج في شدة التدريب لتحقيق أهداف الحصة لفترة المنافسة

وتم تقسيم درجات الحمل التدريبي في البرنامج المقترح إلى :

حمل اقل من أقصى / العالي 65-80 % من مقدرة اللاعب ( نبضات القلب من 190/170ض/د)

الحمل متوسط /40/65 من مقدرة اللاعب نبضات بالقلب اقل من 170 ض\*د)  
(حسب التخطيط لتدريب حسب موقع ايفا )

24 سا الى 30 ساعة	المداومة ( السعة الهوائية )
48/40 سا	مداومة (الطاقة الهوائية )
24	السرعة لا هوائي لا لكتيكي
72/48 سا	السرعة لا هوائي لكتيكي
40 سا الى 48 سا	قوة العضلية القصوى
24سا الى 30 سا	القوة المميزة بسرعة (الإنفجارية )

Planification dentrainingement hez les jeunes footballeurs

[www.fifa.com](http://www.fifa.com)

جدول يوضح اوقات الرحة لمختلف الصفات البدنية

## خلاصة الفصل

هدفا هذا الفصل إلى تحديد معالم البحث الميدانية كما تطرق إلى تجربة الإستطلاعية التي كانت بمثابة تمرين لفريق العمل وإختيار المنهج المناسب وملائم لهدف الدراسة ، بالإضافة إلى ضبط المتغيرات لتكون الدراسة أكثر دقة في النتائج

لقد ركز الطالبان قدر المستطاع في تثبيت واجبات الخاصة بالبرنامج التدريبي مقترح في ظل الظروف التي كانت تمر بها البلاد وكذلك ركز الطالبان على ملاحظة المستمرة مع تسجيل البيانات العامة والخاصة البناءة مع علاج الصعوبات المختلفة أثناء الأداء التمارين مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وحرصنا على على تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة حتى يكون البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا بهدف الحصول على متطلباته .

## جدول البرنامج المقترح في فترة المنافسة

المحتويات	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الإجمالي	الأدوات
أغراض البرنامج				تنمية وتحسين الصفات البدنية وتركيز على هدف البرنامج مقترح (سرعة) تنمية تحمل السرعة تنمية سرعة الإنتقالية بكرة وبدون كرة ألعاب مصفرة		كرات أقماع أحبال + حواجز أعمدة سترات التدريب
عدد الحصص	4	4	4	4	32	
حمل التدريب	أقل من أقصى	أقل من أقصى	أقل من أقصى	شدة عالية/ متوسطة	ش: 70% ح: 80%	
إجمالي ساعات التدريب	7	7	7	7	56 سا	
مضمون	تحديد مستوى البدني للاعبين	تحسين سرعة بكرة وبدون الكرة	تحسين سرعة بكرة وبدون الكرة	تحسين سرعة بمختلف أنواعها بكرة وبدون الكرة	تقييم مستوى اللاعبين البدني	

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة

### النتائج

## المقدمة :

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي تناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها ، وذلك لمعرفة أثر الوحدات التدريبية لتنمية صفة تحمل السرعة على عينة البحث وهذا في جميع الإختبارات المعتمدة في الدراسة

وعليه سيقوم الطالبان في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا بمجموعة من الوسائل وطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها في الفصل السابق

## 2- عرض ومناقشة نتائج البحث :

تهدف الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج المقترح لتطوير صفة السرعة بإستخدام أسلوب الفترتي للاعبين كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة

ولمعرفة ذلك قام الطالبان بمجموعة من الإختبارات القبلية والبعدية وهي :

1. إختبار 20م\*6

2. وإختبار 20 م

3. إختبار 10م

لقد قام الطالبان بشرح الإجراءات التنفيذية للإختبارات في الفصل الإجراءات البحث الميدانية وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الإختبارات القبلية والبعدية ، وذلك بالإعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة البحث والتي أفرزت نتائجها على مايلي :

نتائج الإختبارات القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الإختبارات القبلية لعينتي البحث وعلى أثر النتائج المتحصل عليها قام الطالب ستودنت مدى تجانس هذه العينتين مستخدمين كأفرزت النتائج التالية :

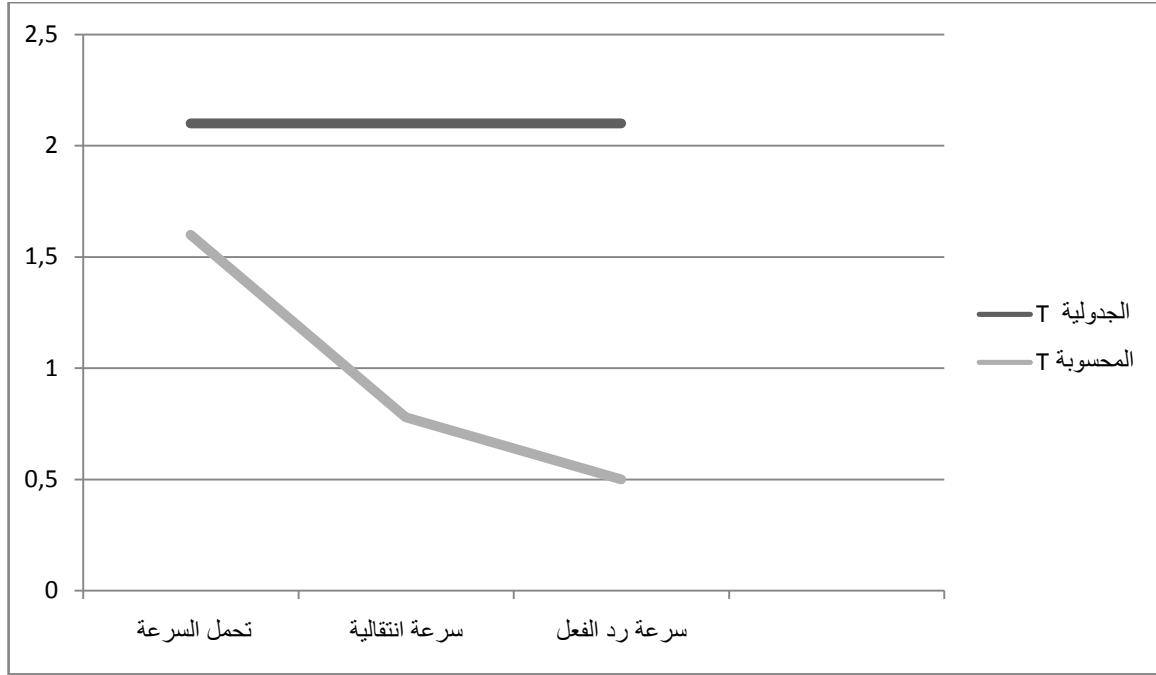
الإختبارات	مجموعة الظابطة		المجموعة التجريبية		ت	ت	دلالة الإحصائية	
	ع	س	ع	س				
20*6 م تحمل السرعة	0.08	44.51	1.05	43.67	2.10		غير دال	
إختبار 20 م سرعة الإنتقالية	0.34	5.08	0.41	5.07			0.78	غير دال
أختبار 10م سرعة رد الفعل	0.21	2.08	2.22	2.08			0.5	غير دال

الجدول رقم 2 : يوضح تجانس العينتين الظابطة والتجريبية في نتائج الإختبارات القبلية

بإستخدام ت إستودنت عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 34

من خلال جدول 02 يظهر مدى تجانس العينتين (الظابطة والتجريبية) بعد الإختبار القبلي متضمن لأنواع السرعة ( تحمل السرعة - سرعة الإنتقالية- وسرعة رد الفعل ) وهذا ما يثبت الجدول إحصائيا بمقارنة T الجدولية بـ T المحسوبة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية ( 2ن-2) ومن خلال الجدول يظهر لنا ان جميع قيم T محسوبة والتي كانت 0.05 كأصغر قيمة و 1.60 أكبر قيمة وأصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت 2.10 عند

درجة الحرية (2ن-2) = 34 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على فرق بين مجموعتين (التجريبية ووظابطة) فرق غير دال إحصائيا مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات الحسابية وهذا ما يدل على التجانس بين مجموعتين في بحثنا هذا كما وضحته النتائج .



الشكل البياني رقم 1 يبين قيمة t في الإختبارات بالقبلية لعينتي البحث

1-2 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة الإختبارات :

1-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار تحمل السرعة (6\*20 )

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t محسوبة	الإختبار البعدي		الختبار القبلي		العينة	
			ع	س	ع	س	ن	
	2.11				1.05	43.67	18	المجموعة التجريبية
	2.11				0.08	44.51	18	المجموعة الظابطة

جدول يمثل الجدول رقم بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار

الجري 6\*20م عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

من خلال الجدول رقم يبين مقارنة النتائج للختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري 6\*20م يبين أن :

-المجموعة التجريبية حقق في إختبار القبلي متوسط حسابي قدره : 42.87 وإنحراف

معياري قدره :1.05 أما في إختبار البعدي فربطنا مناقشتنا بدرسات سابقة مشابهة دراسة أستاذ سنوسي

عبد الكريم : مذكرة لسانس 2003 (: إقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية

والمهارية و الأساسية للاعبين كرة القدم ) وكذلك دراسة مشابهة 2015 برجي داود وبراج محمد تحت

أستاذ المشرف إدريس خوجة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية ومهارية

للاعبين كرة القدم (u17)

فقدّر المتوسط الحسابي أقل ( في دراسات مشابهة ) وانحراف معياري البعدي أقل من القبلي في كلى الدراسات مشابهة كما أن قيمة t محسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 هي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تقدر بـ 2.11 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي من خلال تعليق وربط درستنا بـ دراسات مشابهة مذكورة أعلاه .

- أما مجموعة الظابطة في الإختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر بـ : 44.51 وانحرافه المعياري 0.08 وبلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي (من خلال دراسات متشابهة) أقل وانحراف المعياري 1.02 ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت كانت أكبر من جدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية وهي

وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي البعدي لصالح الإختبار البعدي . (من خلال ربط دراسة طالبان بدرسات سابقة متشابهة

2-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار الجري 20 م السرعة الإنتقالية :

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t محسوبة	الإختبار البعدي		الختبار القبلي		العينة	
			ع	س	ع	س	ن	
	2.11				0.41	5.07	18	المجموعة التجريبية
	2.11				0.34	5.08	18	المجموعة الظابطة

جدول رقم 3 يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث إختبار السرعة الإنتقالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

من خلال الجدول 3 رقم يبين مقارنة النتائج للإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار سرعة الإنتقالية 20 م يبين أن

-المجموعة التجريبية حقق في إختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.08 وانحراف معياري قدره :0.41 أما في إختبار البعدي فقدر وحسب دراسات سابقة متشابهة دراسة برجي داود و براجح محمد التي أجريت سنة 2015 تحت عنوان : أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض

الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة أكدت على وجود فرق دال إحصائيا بين

الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 هي

أما مجموعة الضابطة في الإختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر بـ : 5.08 وانحرافه المعياري 0.34 بمأن الدراسات ماشابهة دولة عبد الكريم التي أجريت سنة 2016 \_ 2015 م تحت عنوان "اثر برنامج

المقترح بأسلوب التدريب الدائري له اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية

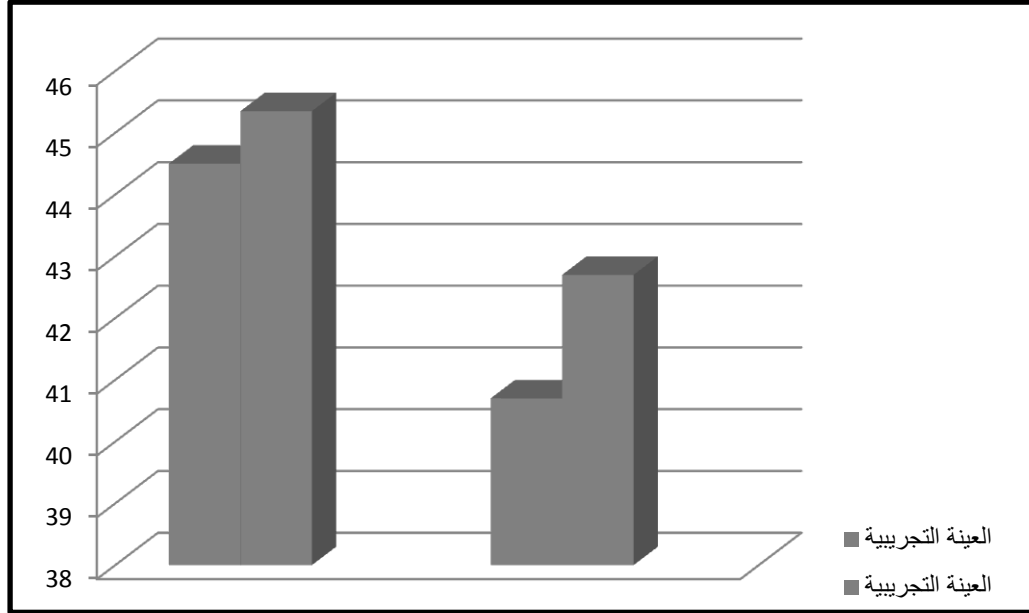
لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.صنف (15-17) سنة

تدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الإختبار القبلي البعدي لصالح الإختبار البعدي وبما هذه دراسة

مشابهة لدرستنا فتوافق لنتائج بحثنا وتدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الإختبار القبلي والبعدي

لصالح إختبار البعدي

## إختبار السرعة الإنتقالية 20م



الإختبار القبلي

إختبار البعدي

الشكل بياني رقم 02 يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدية لعينتي البحث في الإختبار 20م

ومن خلال ربط نتائج الدراسات السابقة المذكور سابقا بنتائج بحثنا يؤكد الشكل البياني رقم النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين متوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية ووظابطة في هذا الإختبار أين يتبين لنا أنا مجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في إختبار البعدي ، من ما يدل فعالية وأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي مقترح السرعة على عينة البحث

## 3-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار سرعة رد الفعل 10م

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t محسوبة	الإختبار البعدي		الختبار القبلي		العينة	
			ع	س	ع	س	ن	
	2.11				2.22	2.08	18	المجموعة التجريبية
	2.11				0.21	2.08	18	المجموعة الضابطة

جدول رقم يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث إختبار 10م سرعة رد الفعل عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

من خلال الجدول 4 رقم يبين مقارنة النتائج للإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار سرعة رد الفعل 10م يبين أن

المجموعة التجريبية حقق في إختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.08 وإنحراف معياري قدره 2.22 أما في إختبار البعدي فقدر وحسب دراسات سابقة متشابهة لأستاذ دراسة أستاذ سنوسي عبد الكريم : مذكرة

لسانس 2003

عنوان : أثر الوحدات التدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لا عبي كرة القدم (14-16) سنة

أما مجموعة الضابطة في الإختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر بـ : 2.08 وإنحرافه المعياري 0.21  
أما في الإختبار لبيعي تم تأكيده في دراسة السابقة مذكور أعلاه  
تدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي البعدي لصالح الإختبار البعدي وبما هذه دراسة  
مشابهة لدرستنا فتوافق لنتائج بحثنا وتدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي والبعدي  
لصالح إختبار البعدي

## 2-2 عرض ومناقشة نتائج البحث :

إعتقادا على دراسات سابقة و البيانات الجمعا الطالبان ، وإنطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث المستخلصة من تحليل الإحصائي بنتائج عينة البحث ، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم نتائج ان عينة البحث حققت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الحسابية للإختبارات القبلية والبعديّة في جميع الإختبارات بنسبة للعينة التجريبية وهذا ما تؤكدته دراسات سابقة متشابهة التي تتوافق نتائجها مع بحثنا ومن هنا يفسر الطالبان تطور الذي عرفته عينة البحث بفاعلية وأثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة السرعة وملائمته للفئة العمرية أقل من 17 سنة

## 2-3 الإستنتاجات :

إستنادا إلى ماتم إستخلاصه من دراسات النظرية والإختبارات المستخدمة في الدراسة وضوء أهداف البحث وفروضه وما أسفرت عنه الدراسة الإحصائية الطالبان مايلي :

-إن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على صفة السرعة للاعبين كرة القدم إذ تبين أن البرنامج المقترح تدريبية يسمح بتطوير مجموعة الصفات البدنية .

1. يساهم مثل هذا البرنامج التدريبي على تطوير صفة السرعة للاعبين كرة القدم
  2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية
  3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة للعينتين التجريبية ووظابطة
- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود تطور وتحسن في نتائج الإختبارات البعديّة مقارنة بالقبلية لعينتي البحث ، وكانت كلها فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية ، بينما حققت العينة الوظابطة فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار : إختبار تحمل السرعة (6\*20م) ، إختبار سرعة الإنتقالية 20 م ، إختبار إستجابة رد الفعل 10م

وعند مقارنة النتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة بين المتوسطات لها فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق البرنامج التدريبي المقترح مما يدفعنا بالقول أن البرنامج التدريبي المقترح كانت له فاعلية في تنمية صفة السرعة

## 4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات

علة ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي :

### 1-4-2 الفرضية العامة

حيث إفترض الباحث البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري تؤثر إيجابيا في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تحسن في صفة السرعة وهذا ما دلت عليه نتائج الإختبارات كما هي موضحة في الجداول السابقة ويرجع الفضل في التحسن في هذه الصفة إلى البرنامج المقترحة وما تتضمنه من تمارين لتنمية هذه الصفة .

وهذا مأكده دراسة أستاذ سنوسي عبد الكريم سنة 2003 بعنوان : : أثر الوحدات التدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لاعبي كرة القدم (14-16) سنة وكذلك دراسة داود برجى وبرايح محمد سنة 2015 تحت عنوان : أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة وإنطلاقا من هذا تم التوصل إليه سابقا من المصادر العلمية وعدة دراسات نقول ان الفرضية العامة تحققت

### 1-4-2 الفروض الجزئية

#### 1-1-4-2 الفرضية الأولى :

حيث إفترض الطالبان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة وهي لصالح الإختبارات البعديّة

ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة ولهذا متوافقت عليه الدراسات المشابهة لبحثنا

## • مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال نتائج الجداول السابقة يتضح أن صفة السرعة قد تحسنت بفضل البرنامج التدريبي المقترح وبطريقة الأسلوب الفكري

### 2-1-4-2 الفرضية الثانية :

حيث إفترض الطالبان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين وهي لصالح العينة التجريبية

فقد أثبتت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية و ظابطة وهي لصالح العينة التجريبية التي حققت أكبر متوسط حسابي

إذ حققت متوسطات حسابية أحسن في جميع الإختبارات البعدية كما بينته سابقا دراسة لطالبان ماستر داود برجى و براى محمد سنة 2015 فاعلية البرنامج التدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وثبت أيضا عن دراسة مشابهة دولة عبد الكريم التي أجريت سنة 2016 \_ 2015 م تحت عنوان"اثر برنامج المقترح بأسلوب

التدريب الدائري له اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.صنف (15-17) سنة

التي أجريت من قبل ومن هنا نقول أن الفرضية الثانية تحققت .

لقد كانت الدراسات المشابهة دعما وتوجيها في دراسة الموضوع وتحليل نتائج فكانت سندا وإرتكازا في وضع الفرضيات وتحليلها من اجل الوصول إلى نتائج سليمة في ظل الظروف التي مرت بها البلاد

### 2-5 الخلاصة العامة

من اجل النهوض بمستوى كرة القدم الجزائرية ، يستوجب علينا الاهتمام بكل مأمّن شئنه المساهمة في دفع هذه اللعبة إلى أمام ، ولو بشيء اليسير فناهيك عن اختيار كفى وإدراج تربيصات وكذا إتباع الأساليب الحديثة لتدريب و إهتمام بنشئ وعملية الإنتقاء .

وجب الوقوف على الإمكانيات البيولوجية للأفراد ، ومعرفة طريقة التدريب لكل صفة بدنية ونفسية للإستثمار الأكبر والأمثل ولي حصد نتائج أفضل من شأنها مساهمة الفعلية لتطوير هذه اللعبة

الجماهيرية ، والانتقال الفعلي من الهواية إلى الإحتراف الحقيقي وليس اللفظي . وكذلك أخذ بعين الإعتبار البحوث الجامعية المختصة في هذا المجال وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها ، فقد توصل الطالبان إثر دراستهما لصفة السرعة بمختلف أنواعها والتي تعتبر مهمة أساسية للاعبي كرة القدم فإن أفضل طريقة لتحسينها والوقوف دون فقدانها هي طريقة التدريب الفكري بإعتماد على برامج تدريبية

## 2-6 التوصيات

إعتمادا على البيانات التي جمعها الطالبان من خلال دراستهما هذه إطلاقا من إستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الطالبان بتوصيات التالية :

1. ضرورة إستخدام برنامج تدريبي ما لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية وصفة التي كانت على قيد دراسة
2. ضرورة تصميم تمارين تتماشى مع طبيعة البرنامج التدريبي من أجل تطوير صفة السرعة وتنميتها
3. تأكيد على الأسس العلمية عن وضع برنامج تدريبي من حيث شدة الحمل
4. إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى

## الخاتمة

تظن هذا لفصل عرض ومناقشة نتائج البحث وكذا الإستنتاجات والتوصيات . أين بين لنا مدى التطور الذي عرفته التجريبية في صفة السرعة .

قائمة المصادر

ومراجع

1. د- مروان عبد المجيد ابراهيم و د- محمد جاسم الياسري ( 2015 ) : إتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي . عمان الوراق للنشر وتوزيع
2. مهند البشتاوي وإبراهيم الخواجا (2005) مبادئ التدريب الرياضي عمان . دار وائل للنشر
3. .كماش . ي.ل - سعد ص.ب (2006) الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم القاهرة دار الوفاء للطباعة .
4. امر الله البساطي 1999 اسس وقواعد التدريب الرياضي وتتضمياته .العراق دار النشر
5. .أمر الله السيوطي : الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم , دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية
6. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين :اسس التدريب الرياضي ط القاهرة دار الفكر العربي 1997
7. ديترش هارا أصول التدريب ترجمة عبد علي نصيف جامعة بغداد العراق 1976
8. قاسم حسن وعبد على نصيف علم التدريب الرياضي الموصل الدار الجامعية للطباعة 1987
9. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي القاهرة مركز كتاب النشر
10. كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين الأردن دار وائل للنشر 2004
11. مفتي إبراهيم التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب والقيادة القاهرة دار الفكر العربي 1998
12. ريسان خربيط مجيد ،تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي

13. ا.م.د عبد العظيم الزبيدي السرعة وانواعها وتدريباتها عمان دار دجلة لنشر والتوزيع 2016 ص 41
14. قاسم لزام صبر موسوعات في التعلم الحركي بغداد مطابع جامعة بغداد 2005 ص
15. محمد صبحي حسانين قياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية القاهرة دار الفكر العربي 1995
16. يعرب خيون التعلم الحركي بين مبدأ و التطبيق بغداد مكتب الصخرة للطباعة 2002
17. ( عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ( الإسكندرية ب.م 1999
18. عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق القاهرة مركز الكتاب للنشر 1999
19. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (ترجمة) تطوير مطاولة بغداد مطبعة علاء 1979
20. سامي الصفارة وآخرون كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية
21. أمر الله احمد السباطي ،قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته الإسكندرية منشاه المعارف 1998
22. كاظم الربيعي .موفق المولى فسيولوجيا تدريب بكرة القدم الدوحة دار راية للنشر 1997
23. مهند البشتاوي وإبراهيم الخواجا (2005) مبادئ التدريب الرياضي عمان . دار وائل للنشر
24. أمير حسن محمود و ماهر محمود الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي دار الوفاء لذنيا لطباعة ونشر 2008 الإسكندرية

25. د. بلكل أستاذ جامعي محاضرة طرق التدريب 2019
26. أحمد بسطويسي .(2008) . أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي  
القاهرة
27. ذ علي فهمي بيك وآخرون طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الهوائية  
والاهوائية الإسكندرية 2008 .
28. عبد المجيد ريسان خريبط 1989 (موسوعة القياسات والإختبارات في  
التربية البدنية والرياضية مطابع التعليم العالي البصرة .
29. حسام عز الرجال إبراهيم الحلمى : برنامج مقترح للتدريب العقلي  
والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائرة،  
رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002 م ، ص 62.
30. الرياضي , كمال جميل (2004) التدريب الرياضي للقرن الواحد و  
العشرين الاردن دار وائل للنشرص.65
31. حسنين ,غخلاص لزمذ عبد الحفيظ مصطفى . طرق البحث العلمي و  
تحصيل الاحصائي . دار النشر (2000 ص 258)

1. Singer, n. rebert. 1995 .o.pcit
2. juder d. bompa M theory and methology of trining –  
scond print kindall.hunt publisking company . dubugne  
howan 1985
3. geman colleg for physical culture introduction into leneral  
theory and meth odology of sport training and  
competition geman demacrathic
4. butcher .ca foundatio of physied education 6 th ed c.  
vmosby st lowis 1972
5. Fox & mathews (2002) bases physiologique de l'activité  
physique
6. Raymond verheien (1999) la condition physique du  
footballeur broodcoorens
7. Planification dentrainement hez les jeunes footballeurs  
[www.fifa.com](http://www.fifa.com)

ملاحق

## ترشيح الاختبارات المناسبة لتحمل السرعة استمارة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الطالبان إجراء بحثهما الموسوم (برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري لتنمية السرعة ) وهو بحث تجريبي على لاعبين كرة القدم (U17) لفريق مستقبل سيدي عبد مؤمن وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يأمل الباحثان إبداء رأيكم في اختيار الاختبار الأفضل الأكثر أهمية لقياس صفة مطاولة السرعة والذي هو قيد الدراسة

الطلبان

عبد الرحمن علي/ أطرش محمد بن يحي

الإختبارات التي تم أختيارهم من طرف أساتدة والدكاترة المعهد :

ذ. حجار سيدي أحمد

أ. غوال عدة

ذ. بلكل منصور

الرقم	الاختبار	التأشير (×)
1	إختبار تحمل السرعة 6*20 م	
2	إختبار السرعة الإنتقالية 20 م	
3	إختبار سرعة رد الفعل 10 م	

## الوحدة التدريبية 01

الهدف الوحدة التدريبية : تنمية وتطوير السرعة مع إستخدام كرة

الزمن:70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم , صفارة , شواخص , ميقاتي

الملاحظات	زمن الأداء	المحتوى	المراحل
مراحل التنظيم الإحماء الجيد	20	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين أداء التمرين إعطاء راحة كافية لزرع روح	40	<p><b>تمرين</b> نقسم اللاعبين إلى 4 مجموعات وعلى بعد 10 م نجد شواخص مقابلة لكل مجموعة وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب من كل مجموعة بالكرة وباستخدام السرعة يدور حول الشاخص ثم يمرر الكرة للزميله وهذا الأخير يقوم بنفس العمل (تكرار 5 مرات)</p> <p><b>تمرين 2:</b> 4 لاعبين في كل فريق مع 3 ورشات داخل مربع 10*10م 3 لاعبين كل واحد يمرر الكرة للاعب 4 وهذا الأخير يرجعها بلمسة واحدة وينطلق بين الشواخص وعند وصوله الى مربع يقوم بتبادل تمريرات مع لاعبين 3 بلمسة واحدة ويعود بسرعة للمس الزميل عند خط البداية</p>	المرحلة الرئيسية
الحفاظ على الهدوء داخل مجموعة	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• الجري الخفيف ( العودة الى التهدئة )</li><li>• تمارين الإطالة العضلية</li><li>• تمارين الإسترخاء</li></ul>	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية 02

الهدف الوحدة التدريبية : دوران الكرة بسرعة واللعب الجماعي

الزمن 70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم صفارة - شواخص - ميقاتي

الملاحظات	زمن الأداء	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1- تدوين الغيابات 2- ملاحظة الحالات الصحية 3- الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4- الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
أداء التمرين تركيز إعطاء راحة كافية بين تمارين	40	تمرين 1 : منافسة ثنائية على بع 3م 40 في منطقة العمليات يقوم اللاعبين بجري بأقصى سرعة ممكنة راحة 10 ثواني و يعاد نفس العمل (5 تكرارات ) وراحة بين التكرارات 2 د تمرين 2 : لعب 5 ضد 5 في ربع الميدان بإستعمال حرسى المرمى على الطول مع لعب الحر في منطقة دفاع في الوسط 3 لمسات في منطقة الهجوم لمستين وسرعة في تمرير ودوران الكرة بين اللاعبين دون التسرع ( توقف للمعاجة وضعية اللعب )	المرحلة الرئيسية
حفاظ على الهدوء اثناء الإسترخاء		1 - الجري الخفيف ( العودة إلى الهدوء ) 2 - تمارين الإطالة العضلية 3 - تمارين الإسترخاء	المرحلة الختامية

### الوحدة التدريبية : 03

الهدف الوحدة التدريبية : تطوير التنقلات في كل اتجاهات مع كرة

الزمن : 70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم - صفارة - شواخص - ميقاتي

المراحل	المحتوى	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	1 - تدوين الغيابات 2 - ملاحظة الحالات الصحية 3 - الإحماء العام (الجري الخفيف ) 4 - الإحماء الخاص (الجري بالكرة )	15	التنظيم الإحماء الجيد
المرحلة الرئيسية	<p><b>تمرين 1:</b> نقسم المجموعة إلى 3 أفواج ، ونجد 3 لاعبين في كل مجموعة 2 على أطراف وواحد في الوسط حيث يقوم هذا الأخير بتحريك على طرفين حيث يتلقى الكرة من زميل الأول في جهة اليمنى تم يوعيدها له ، ثم يتحرك بسرعة لطرف الآخر ليتلقى الكرة من الزميل في جهة اليسرى ويعيدها له مع تركيز على السرعة والأداء</p> <p><b>تمرين 2:</b> فريقين من 5 لاعبين في مساحة محددة اللعب الحر مع 3 لمسات للمحافظة على الكرة لاعبي الإرتكاز يلعبون بلمسة او لمستين بعد 3 د تتغير الأدوار مع تمرير الناجح و وحركة وتنتقل السريع</p>	40	التنظيم تركيز في أداء التمرين رفع روح بين اللاعبين
المرحلة الختامية	الجري الخفيف ( العودة إلى التهدئة ) تمارين الإطالة العظلية تمارين الإسترخاء		

## الوحدة التدريبية :04

هدف الوحدة التدريبية : تنمية قدرة التحمل السرعة بالكرة

الزمن : 70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم - صفارة - شواخص - ميقاتي

المراحل	المحتوى	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	1 -تدوين الغيابات 2 -ملاحظة الحالات الصحية 3 -الإحماء العام (الجري الخفيف ) 4 الإحماء الخاص (تمارين بكرة )	15	التنظيم الإحماء الجيد
المرحلة الرئيسية	<p><u>تمرين 1:</u> تقسيم المجموعة إلى 4 أفواج وكل فوج يقابله أربع شواخص حيث ينطلق اللاعب بكرة من كل فوج ودخول بين شواخص يقوم بتوقيف الكرة عند شاخص الأخير وينطلق بسرعة على مسافة 10م مع سرعة في تنفيذ (تكرار 5 )</p> <p><u>تمرين 2:</u> تقسيم اللاعبين على 3 أفواج في عرض منتصف الملعب وإنصلاق 3 لاعبين من كل فوج وقيلم بتمريرات قصيرة بينهم من لاعب الوسط إلى لاعبين وسط بسرعة وتحرك لقطع مسافة 40م في وقت قصير</p>	40	تركيز أثناء التمرين إعطاء الراحة الكافية لزرع روح
مرحلة الختامية	1 -الجري الخفيف (العودة الى التهدئة ) 2 -تمارين الإطالة العضلية 3 تمارين الإسترخاء	15	الحفاظ على الهدوء

## الوحدة التدريبية : 05

هدف الوحدة التدريبية : العمل على تطوير تحمل السرعة أداء وتمركز

الزمن : 70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم - صفارة - شواخص - ميقاتي

الملاحظات	الزمن	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1 - تدوين الغيابات 2 - ملاحظة الحالات الصحية 3 - الإحماء العام (الجري الخفيف) 4 الإحماء الخاص (تمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
تركيز أثناء التمرين رفع روح المجموعة بمقابلة تطبيقية	40	<u>تمرين 1</u> : تموضع اللاعبين في منتصف ملعب بأربعة مجموعات ومجموعتين التي على أطراف لها كرات ويكون لاعب امام مج التي على طرف يسار وظيفته تمرير الكرة للعب منفذ من مج ويقوم ومجموعتين على وسط يتجهان نحوى مرمى يتقاطع بينهما ولاعب الطرف أخر بنفس اتجاه نحوى مرمى ولاعب طرف منفذ للعملية فتحة مباشرة نحوى اللاعبين ( تبادل أدوار بين مجموعات و وتغير اتجاه كرات إلى طرف أخر )	المرحلة الرئيسية
الهدوء أثناء الإسترخاء	15	1 - الجري الخفيف (العودة الى التهئة) 2 - تمارين الإطالة العضلية 3 تمارين الإسترخاء	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية : 06

هدف الوحدة التدريبية : سرعة الأداء وتحكم في الكرة

الزمن :70

الأدوات المستخدمة : صفارة - كرة القدم - شواخص - ميقاتي

الملاحظات	الزمن	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1.تدوين الغيابات 2.ملاحظة الحلات الصحية 3.الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين أداء التمرين هدوء وتركيز	40	<b>1 ضد 1</b> المهاجم باللون الأصفر يمرر للاعب الإرتكاز باللون الأحمر ويطلب الكرة منه المدافع بلون الأزرق يحاول مسكه يرجع الكرة على جناح ويدخل في العمق إتجاه المرمى أما مدافع يحاول منعه من فتح الكرة إتجاه لاعب الإرتكاز تكرر يكون 5 مرات لكل لاعب مع راحة 1د بين تكرارات  <u>تقسيم</u> اللاعبين إلى أفواج ويحتوي كل فوج داخل مربع على 4 مدافعين و6 مهاجمين مدافعين يحاولون قطع الكرة و مهاجمين يحاولون الإستحفاظ بها على أكبر وقت ممكن مع سرعة التنقل وتمرير	المرحلة الرئيسية
الحفاظ على الهدوء	15	1. الجري الخفيف (العودة إلى التهدئة ) 2. تمارين الإطالة العضلية 3. تمارين الإسترخاء	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية : 07

الزمن :70

الهدف الوحدة التدريبية : تنمية وتطوير السرعة الإنتقالية  
الأدوات المستخدمة : كرة القدم - صفارة - شواخص - ميقاتي

الملاحظات	المرحلات	المحتوى	الزمن
التنظيم الإحماء الجيد	المرحلة التحضيرية	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة )	15
الإدراك الجيد في تموقع أما مرمة وسرعة تنفيذ	المرحلة الرئيسية	<b>تمرين 1:</b> وضع ورشتين وتقسيم اللاعبين الى مجموعتين في كل ورشة 4 شواخص مع دخول لاعب بين شواخص وإنتلاق لمسافة 20 م تكرر 3مرات لكل لاعب  نجد 4 لاعبين في كل مجموعة ، عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب بالكرة و باستخدام السرعة حتى الشاخص و يدور حوله ثم يمرر الكرة للزميل و ينطلق بسرعة و هذا الأخير يقوم بنفس التمرين	40
الهدوء أثناء الإطالة	المرحلة الختامية	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )	15

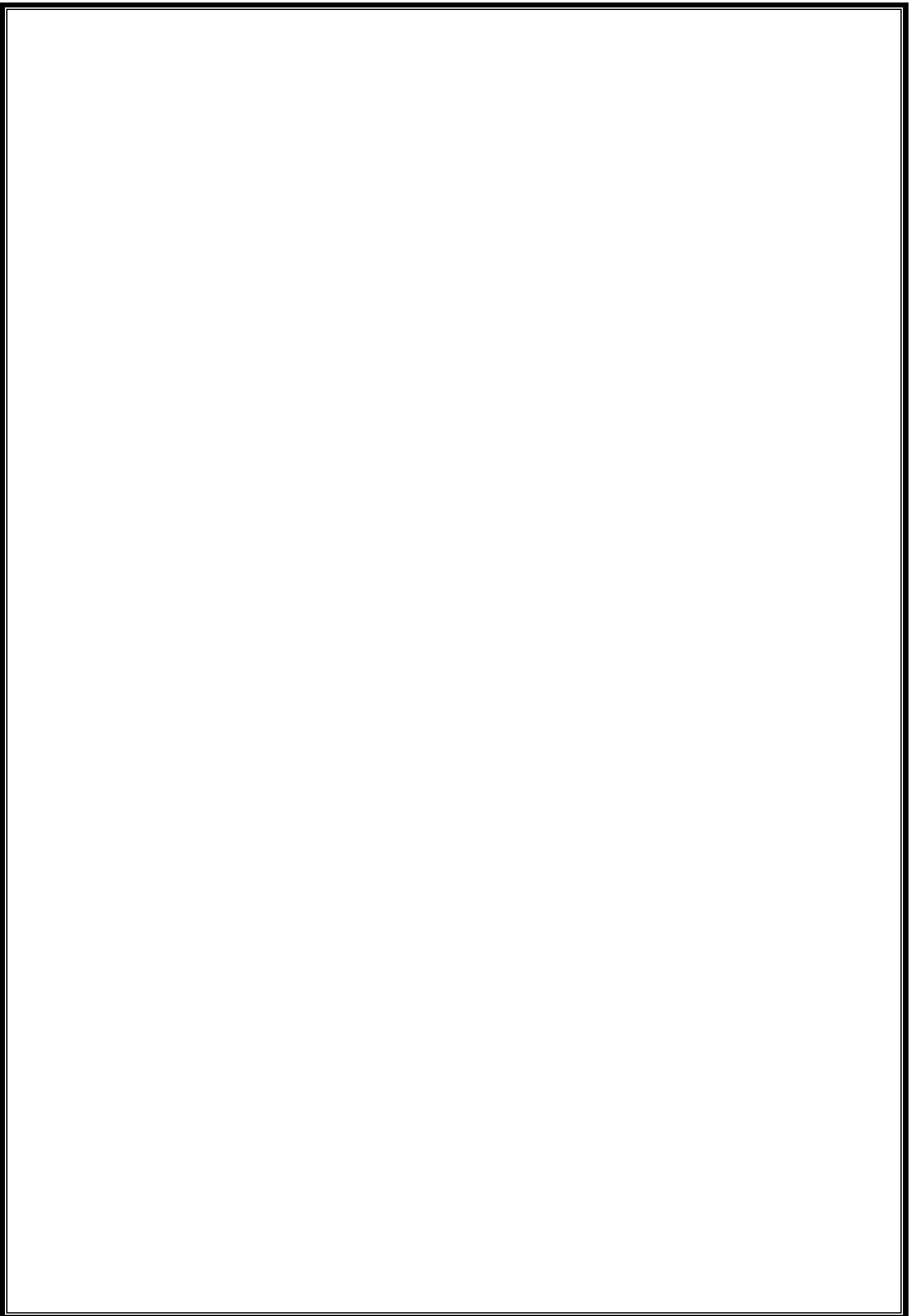
## الوحدة التدريبية : 08

الهدف الوحدة التدريبية : تنمية سرعة الإستجابة

الزمن : 70

الأدوات المستخدمة : كرة قدم صفارة – شواخص – ميقاتي

المراحل	المحتوى	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	15	التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	<p><u>تمرين 1:</u> على خط التماس تموضع اللاعبين وعند إشارة المدرب ب إتجاه جري (يمين او يسار ا وال امام ) على بعد 10 م يقوم لاعبين بإستجابة والجري بسرعة الى اتجاه محدد</p> <p><u>المنافسة</u> التناثية بين اللاعبين وضع فوجين في إتجاه المرمى وبوضع مع كل كرة للمج لتسديد دخل المرمى أو للجري بها وتسديد وتكون الإشارة عن طريق مدرب بإحدى الألوان التي تعبر عن موقف ( تسديد او جري بكرة )</p>	40	الاستيعاب الجيد للعب في التنفيذ
المرحلة الختامية	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )	15	الهدوء اثناء الإطالة



**ملخص دراسة :**

**عنوان دراسة :** برنامج تدريسي مقترح باستخدام أسلوب الفتري لتنمية سرعة

**أهداف دراسة :**

دراسة واقع تنمية صفة سرعة لدى لاعبي

\*التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريسي المقترح في تنمية صفة سرعة.

**التساؤل العام:**

هل برنامج التدريسي مقترح باستخدام طريقة التدريب الفتري في تنمية السرعة عند U17

**فرضيات الجزئية :**

\*هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبلية و البعدية وهي لصالح اختبارات

البعدية

\*هناك فروق ذات دلالة بين نتائج لاختبارات البعدية للعينتين وهي لصالح العينة التجريبية

عينة الدراسة :

عينة ضابطة 6 لاعبين

عينة تجريبية 15 لاعب

منهج متبع : تجريبي

أدوات مستخدمة للدراسة : وسائل أساسية لتدريب الرياضي ومع اختبارات صفة سرعة

**نتائج متوصل إليها :**

إن برنامج التدريبي مقترح بأسلوب فتري فعال عملية التدريب وإهماله يؤدي إلى تراجع

نتائج .

\*إن برنامج التدريب مقترح بأسلوب فتري وفق أسس علمية يؤدي حتما إلى تطوير مستوى

لاعبين

\*يجب على مدرب توظيف خبرته وكفاءته في برنامج التدريبي

\*اعتماد الطرق و الوسائل التدريب مناسبة التي تسمح بتطوير مستوى .

**اقتراحات وتوصيات :**

اعتماد على البيانات التي جمعها الطالبان من خلال دراسة يتقدم الطالبان بتوصيات التالية :

1-ضرورة استخدام برنامج التدريسي مالماله من تأثير إيجابي في تنمية صفات البدنية

2-ضرورة تصميم تمارين تتماشى مع طبيعة البرنامج تدريسي

3-تأكيد على الأسس العلمية عن وضع برنامج تدريسي من حيث شدة الحمل .

4-إجراء بحوث مشابهة .

## Résumé

Titre

de l'étude : Apprentissage proposé à l'aide de l'approche métrique pour accélérer le développement

Objectifs de l'étude :

Considérez la réalité de développer un personnage d'accélération pour mes joueurs

- déterminer comment le programme pédagogique proposé a une incidence sur le développement d'un caractère rapide.

Question générale :

Le cours proposé utilise-t-il la méthode de coaching pays pour le développement rapide à U17?

Hypothèses partielles :

- il existe des différences significatives entre les résultats du dépistage des dipheris sur deux échantillons et ceux de l'échantillon expérimental;

Échantillon de l'étude :

Échantillon de contrôle à 6 joueurs

Un échantillon d'essai de 15 joueurs

Méthode suivie : Expérimental

Outils utilisés pour l'étude : Moyens de base de l'athlète d'entraînement et avec des tests de qualité de vitesse

Constatations :

Le programme de formation proposé d'une manière efficace qui voit le processus de formation et sa négligence conduit à une baisse des résultats.

- Le formateur doit mettre à profit son expérience et ses compétences au cours.

Suggestions et recommandations :

S'appuyer sur les données recueillies par les talibans dans le cadre d'une étude qui fait les recommandations suivantes aux talibans :

1-le programme d'enseignement doit être utilisé tant qu'il a un effet positif sur le développement des traits physiques

2-vous devez concevoir des séances d'entraînement qui correspondent à la nature de votre cours

3-l'accent sur la base scientifique sur l'élaboration d'un programme de formation en termes de la gravité de la grossesse.

Recherche similaire .