

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع :

اثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة
الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من
17 سنة .

دراسة تجريبية: أجريت على فريق مستقبل شباب أولاد بسام

إعداد الطلبة:

عدة إسماعيل

أمين

ملاز صدام

إشراف :

الدكتور : بارودي محمد

السنة الجامعية

2018/2017

شكر و عرفان

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ، و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ،
بسم الله الذي جعل نور العقول و علمها .
* قال الله تعالى: " و إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم " *
صدق الله العظيم . الآية (07) من سورة إبراهيم
قال رسول صلى الله عليه و سلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } .
فبالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأحلام .
فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ، و كساني
ضياءه و أنا في نعمته .

اللهم إجعل أول عملنا هذا صلاحا ، و أوسطه فلاحا ، و آخره نجاحا .
أولا و قبل كل شيء نشكر الله عز و جل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع ، كما نتقدم
بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا العمل
و نخص بالذكر الاستاد المشرف: (بارودي محمد أمين) حفظه الله الذي لم ييخل علينا
بعلمه و نصائحه و توجهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق للإتمام هذا العمل و الذي كان لنا
في العلم مرشدا و في المعاملة أخوا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته
العملية و العلمية و هنا لا يكفينا الكلمات لوحدها للإيفاء حقه فأتترك جزاءه لله سبحانه و
تعالى .

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و دكاترة و عمال معهد التربية البدنية
و الرياضية بتيسمسيلت و نتمنى لهم التوفيق و السداد .

كما لا ننسى أن نشكر جميع اعضاء فريق مستقبل شباب أولاد بسام من رئيس
، إداريين ، مدربين و لاعبين و نتمنى لهم الأفضل دائما و النجاح للفريق .

والله في عون العبد مادام العبد في عون اخيه

ملخص الدراسة:

1- عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة الإنتقالية و السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم (U17)

2- مشكلة الدراسة:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

3- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

- الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي للعينه الضابطة و الاختبار القبلي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

2- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي للعينه الضابطة و الاختبار القبلي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

3- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

4- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

5- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

6- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في

اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

7- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و الاختبار

البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من

17 سنة .

8- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و الاختبار

البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم

أقل من 17 سنة .

4. اهداف البحث:

- الكشف على البرنامج التدريبي المقترح و مدى تأثيره على السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

- الكشف عن مدى اهمية السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

- التعرف على المدة التي يمكن أن تتحسن فيها الصفات البدنية .

- تحسين مردود اللاعبين عن طريق البرنامج المقترح .

- اظهار مدى تأثير التدريب الحديث في تطوير رياضة كرة القدم .

5- إجراءات الدراسة الميدانية:

✓ العينة: تمثلت في لاعبي كرة القدم لفريق مستقبل شباب أولاد بسام تحت 17 سنة.

✓ المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

✓ أدوات الدراسة: اختبارات تطبيقية .

✓ المجال المكاني: الملعب البلدي أولاد بسام .

✓ المجال الزمني: كانت فترة تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية ابتداء من

2018/03/06 إلى 2018/04/28.

النتائج المتوصل إليها :

النتائج المتحصل عليها بالنسبة للعينه التجريبية كانت ايجابية وهذا ما يدل على نجاعة البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصى .

3- الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهداف و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
- 2- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدي ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- 3- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدي بالنسبة للاختبارات القبلية
- 4- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدي منه عن العينة الضابطة.
- 5- أظهرت فاعلية التمارين الفترية المقترحة تأثيرا ايجابيا على تطوير السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم.
- 6- في المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

التوصيات و الاقتراحات:

يوصي الطالبان بما يأتي :

- 1- ضرورة استخدام طريقة التدريب الفترية ضمن المنهج التدريبي لما له أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم
- 2- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأشبال.

3- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى .

4 - يقترح الباحثان بدراسة تأثير برنامج السرعة الهوائية القصى و السرعة الانتقالية تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.

5- كما يوصي الباحثان بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تخصصي وذلك لتنمية السرعة الهوائية القصى و السرعة الانتقالية بطريقة فردية للاعبي كرة القدم لتحقيق مبدأ

الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية،
المورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي).

6- يقترح البحثان تطبيق البرنامج التدريبي المطبق على مدربي كرة القدم للفئات السنية
الصغرى.

قائمة المحتويات

.....	الاهداء
.....	الشكر والتقدير
.....	قائمة المحتويات
.....	قائمة الجداول
.....	قائمة الاشكال
..... أ	مقدمة

الجانب التمهيدي

04.....	الإشكالية
04.....	1- التساؤل العام
04.....	2- التساؤلات الجزئية
05.....	3- الفرضية العامة
06.....	4- الفرضيات الجزئية
07.....	5- أسباب إختيار الموضوع
07.....	6- أهداف البحث
07.....	7- أهمية البحث
08.....	8- تحديد المفاهيم والمصطلحات
08.....	9- الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الفتري

15.....	تمهيد
16.....	1-:التدريب الرياضي الحديث
16.....	1-1: مفهوم التدريب الرياضي الحديث
17.....	1-2: أهداف التدريب الرياضي الحديث
18.....	1-3: مبادئ التدريب الرياضي الحديث
18.....	1-4: مفهوم التدريب الرياضي الحديث
18.....	1-5:مكونات التدريب الرياضي الحديث
19.....	2 طريقة التدريب الفتري
19.....	2-1أقسام التدريب الفتري

23	2-2 مميزات التدريب الفكري
24	-: خلاصة

الفصل الثاني: الصفات البدنية

26	تمهيد
27	1- السرعة
27	1-1 مفهومها
28	2-1: مفهوم السرعة في كرة القدم
30	3-1: طرق تدريب السرعة
31	4-1: علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى
32	5-1: العوامل المؤثرة على السرعة
36	2-: السرعة الهوائية القصوى
36	1-2: التدريب المفكري و السرعة الهوائية القصوى
39	خلاصة:

الفصل الثالث: كرة القدم

41	تمهيد
41	1: التدريب الحديث في كرة القدم
41	1-1: تعريف التدريب الحديث في كرة القدم
42	2-1: خصائص التدريب الحديث في كرة القدم
42	3-1 أهداف التدريب الرياضي الحديث
43	4-1 مبادئ التدريب الرياضي الحديث
45	2-: التخطيط الحديث في كرة القدم
45	1-2 تعريفه
45	2-2 أهمية التدريب التخطيط في كرة القدم
45	3-2: خطة العمل السنوية

49	3-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.....
50	3-1: التحمل
50	3-2 السرعة
51	3-3 القوة.....
51	4- سلوك الأداء في كرة القدم.....
52	5- تأثير الضغط على الأداء.....
54	خلاصة

الفصل الرابع: المرحلة العمرية

56	تمهيد
57	1- فئة الأواسط:
57	1-1: تعريف فئة الأواسط
57	1-2: خصوصيات فئة الأواسط
58	2-: تصنيف الفئات العمرية للاعبين كرة القدم
60	3-المراهقة
60	3-1 مفهوم المراهقة
62	3-2: أنواع المراهقة
63	4-: أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين
63	5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.....
65	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

68	تمهيد.....
----	------------

1-منهج البحث.....	69
2- متغيرات البحث.....	69
3- مجتمع و عينة البحث.....	70
4-مجالات البحث.....	72
5- أدوات البحث.....	72
6- الدراسة الإستطلاعية.....	76
7-ثبات الإختبار.....	77
8-صدق الإختبار.....	77
9-موضوعية الإختبار.....	78
10-الأساليب الإحصائية.....	78
11-تطبيق الدراسة الأساسية.....	80
.....خلاصة	81

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

.....تمهيد	83
1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات :	84
2-مناقشة نتائج.....	100
.....خلاصة	104

الفصل الثالث : الاستنتاجات و توصيات و الاقتراحات

1- الاستنتاجات.....	106
2-الاقتراحات.....	107
.....خاتمة	109

.....المصادر والمراجع.....

.....الملاحق.....

الصفحة	عناوين الجداول	الرقم
--------	----------------	-------

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
29	عناصر السرعة و دورها في تحسين سرعة اللاعبين	1
49	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	2
74	اختبار هوف	3
85	النتائج الاحصائية للاختبارن القبليين في السرعة الانتقالية	4
87	النتائج الاحصائية للاختبارن القبليين في السرعة الهوائية القصوى	5
89	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة التجريبية في السرعة الانتقالية	6
91	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة التجريبية في السرعة الهوائية القصوى	7
93	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة الضابطة في السرعة الانتقالية	8
95	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة الضابطة في السرعة الهوائية القصوى	9
97	النتائج الاحصائية للاختبارن البعديين في السرعة الانتقالية	10
81	النتائج الاحصائية للاختبارن البعديين في السرعة الهوائية القصوى	11

30	العناصر الهامة واللازمة في تحسين السرعة	1
35	تحسين الاداء في السباق بواسطة التدريب على الجري	2
37	اهم الخصائص للانظمة الطاقوية الثلاث	3
37	خصائص انظمة حرق الطاقة في الرياضة	4
58	تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم	5
59	تصنيف الفئات حسب الاعداد لدى الفيدرالية الدولية	6
60	تصنيف الفئات حسب الاعداد لدى الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم	7
71	الفروق الاحصائية لمجموعتي الدراسة في الاختبار القبلي في القياسات	8
77	البدنية صدق و ثبات الاختبارات	9
84	لنتائج الاحصائية للاختبارن القبليين في السرعة الانتقالية	10
86	النتائج الاحصائية للاختبارن القبليين في السرعة الهوائية القصوى	11
88	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة التجريبية في السرعة الانتقالية	12
90	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة التجريبية في السرعة الهوائية القصوى	13
92	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة الضابطة في السرعة الانتقالية	14
94	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي البعدي للعينة الضابطة في السرعة الهوائية القصوى	15
96	النتائج الاحصائية للاختبارن البعديين في السرعة الانتقالية	16
98	النتائج الاحصائية للاختبارن البعديين في السرعة الهوائية القصوى	17



„Gm f ~ ♯ f

- 5 ♯ f - 1
- 7 » ♯ f « ♯ f - 2
- 7 » ♯ f / ♯ f - 3
- 3 » ♯ f ♯ f - 4
- 8 » ♯ f ♯ f ~ ♯ f - 5
- 8 « ♯ f ♯ f ♯ f ♯ f - 6
- 9 ♯ f « ♯ f - 7
- 2 ♯ f « ♯ f % ♯ f ~ ♯ f - 8

„ce ♯ f ~ ♯ f

„ce ♯ f ~ ♯ f : > . ◦ f > ♯ f

..... Gm

- : „ce ♯ f ~ ♯ f ♯ f ♯ f - 1
- : „ce ♯ f ~ ♯ f / ♯ f - 1
- : „ce ♯ f > ♯ f | ♯ f - 2- 1
- : (♯ f ♯ f ♯ f ♯ f) % ♯ f ♯ f - 3- 1
- : (♯ f ♯ f ♯ f) : ♯ f ♯ f ♯ f - 4- 1
- : („ce ♯ f ♯ f) : ♯ f ♯ f ♯ f - 1- 4- 1
- : „ce ♯ f ~ ♯ f ♯ f - 2- 4- 1
- „ce ♯ f ~ ♯ f « ♯ f ♯ f - 1- 2- 4- 1

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل علوم ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام والخاص فتطورت طرائق تدريباتها تطورا سريعا من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية. ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد. حيث تعرف اليوم كرة القدم الحديثة تطورا مذهلا وكبيرا عبر العالم خلافا للكرة الجزائرية التي شكلت مؤخرا تراجعاً وتدنياً وعدم الإستقرار في المستوى مما عكس تدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دولياً أو حتى قارياً، فالواقع هو كيفية إعداد لاعبينا بدنياً، حيث وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى إيماناً منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولاً وبدرجة مناسبة لأن باقي الجوانب المهارية والخططية التي تصاغ للأفراد والفرق يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين، فكرة القدم أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوى البنية، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب وهذا ما نلاحظه من معاناة وصعوبات التي تواجه لاعبينا ومنتخباتنا والقوة و السرعة تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم. فقد أوضح (أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن السرعة من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لإرتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل . 1998ص45) فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج التدريب الحديثة المعدة بعناية والمخطط لها جيداً كتمرينات تكميلية أو مدمجة في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، ويمكن أن نؤكد أن معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي للسرعة الهوائية القصوى على مدار المواسم التدريبية وخاصة الناشئين، وأن هناك نسبة لا تقل عن 90 % من نوادي كرة القدم تفتقر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة. فتحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية و سرعة حركية لأداء واجبات دفاعية وهجومية والقدرة على أداء فعاليات مختلفة كالتحرك و التموضع داخل الملعب وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة لتنمية السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى حيث أكد خبراء التدريب ان هناك ارتباط وثيق ومباشر بين السرعة والمهارة. ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين ، يشمل الجانب الأول الدراسة النظرية وفيها نجد أربعة فصول يتضمن الفصل الأول التدريب الرياضي الحديث ، الفصل الثاني الصفات البدنية و فصل ثالث في كرة القدم ، بينما يتضمن الفصل الرابع الفئة العمرية .

واستعملنا في هذا الجانب جملة من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية ، أما الجانب الثاني و الغرض منه إجراء تجربة البحث الميدانية و التي تتمحور حول أثر تحسين صفة السرعة على أداء لاعبي كرة القدم الاشبالي، وكذا معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح .

وعليه شمل هذا الجانب ثلاث فصول يتضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل انطلاقا من تحديد المنهج واختيار العينة إلى تحديد الوسائل، جمع البيانات .

أما الفصل الثاني فيتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث فقد تبين فيها مدى تأثير صفة السرعة على أداء لاعبي كرة القدم ، أين حصلت المجموعة التجريبية على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة لاختبارات السرعة ، وكذلك تبين من خلال هذه الدراسة النقص الفادح في مختلف الإمكانيات سواء المادية أو البشرية ، مما يؤثر سلبا على نجاح العملية التدريبية .

أما الفصل الثالث فتضمن الاستنتاجات و أهم التوصيات ، حيث كانت أهم الاستنتاجات ضعف الهيئة التدريبية من حيث الثقافة التدريبية في الإشراف على اللاعبين ، ولما كانت مقابلة النتائج بالفرضيات في المستوى المطلوب حيث تطابقت نتائج البحث مع فرضياته دفعنا للقول أن فرضيات البحث قد تحققت .

ففي دراستنا المقترحة نعمل على تطوير السرعة الانتقالية والهوائية القصوى لوحدها فقط ونرى مدى تأثيرها على الاداء داخل الملعب وذلك بنموذج تدريبي مقترح (الفتري) أي من خلال التغيير بين فترات الراحة و العمل وذلك لمدة زمنية محددة.

الإشكالية:

من خلال ملاحظة الباحثان للمباريات تبين أن هؤلاء اللاعبين لا يتسمون بالقدرة على الاستمرارية بكفاءة بدنية ومهارية عالية خلال زمن المباراة وضعف سرعتهم أثناء المنافسة ، مما يبين ذلك أن هناك نقص واضح في إعداد عنصر السرعة و المداومة ، وإهمال واضح لهذه الفئة من الرياضيين الناشئين في برامج تطوير السرعة ، الا انه في وقتنا الحالي اصبح التدريب الفترتي عنصرا اساسيا وضروريا من طرق التدريب الرياضي والتي تسمح للرياضي باكتساب لياقة رياضية عالية تسمح له بمسايرة الموسم الرياضي سواء اثناء التحضير البدني العام والخاص ومرحلة المنافسة .

فالهدف من هذه الدراسة يتمثل في طرائق التدريب الحديثة التي تحقق افضل النتائج في تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى علاوة على ذلك ستكون مفيدة في أداء الحركات التقنية خاصة فالرياضة التي تهمننا في دراستنا هي رياضة كرة القدم فاللاعب الذي يتميز بالسرعة و اللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الاداء المطلوب والمستوى البدني والمهاري وهذا ما نلاحظه من صعوبات التي تواجه لاعبيننا في الفئات العمرية اقل من 17 سنة . ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية :

1- التساؤل العام :

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟

2- التساؤلات الجزئية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي للعيونة الضابطة و الاختبار القبلي للعيونة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي للعينه الضابطة و الاختبار القبلي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

5- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

6- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

7- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و الاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

8- هل هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و الاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

3- الفرضية العامة :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الفترية في تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

4- الفرضيات الجزئية :

1- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي للعيينة الضابطة و الاختبار القبلي للعيينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

2- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي للعيينة الضابطة و الاختبار القبلي للعيينة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

3- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

4- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

5- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

6- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

7- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي للعيينة الضابطة و الاختبار البعدي للعيينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

8- هناك فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي للعيينة الضابطة و الاختبار البعدي للعيينة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

5- أسباب اختيار الموضوع:
1-5 أسباب ذاتية:

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع بالذات هو حبنا لكرة القدم باعتبارنا ممارسين لها. و الميل الشخصي للدراسات الفيسيولوجية الرياضية.

5-2 أسباب موضوعية:

من بين الاسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع:

- محاولة تسليط الضوء على الطرق الحديثة في التدريب و استعمالها.
- محاولة وضع برنامج تدريبي يتماشى و احتياجات و قدرات لاعبي كرة القدم .
- الاهمية الكبيرة لهذا الموضوع و نقص الدراسات حوله.
- تحقيق بعض الاهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث من خلال اختيار نوع الموضوع.
- العمل على تهيئة الرياضي من الناحية البدنية .

6- اهداف البحث:

- الكشف على البرنامج التدريبي المقترح و مدى تأثيره على السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- الكشف عن مدى اهمية السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة
- التعرف على المدة التي يمكن أن تتحسن فيها الصفات البدنية .
- تحسين مردود اللاعبين عن طريق البرنامج المقترح .
- اظهار مدى تأثير التدريب الحديث في تطوير رياضة كرة القدم .

7- اهمية البحث:

تكمن اهمية البحث في الارتقاء بالرياضي من المستوى الادنى الى المستوى الاعلى وهذا مايساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز و النتائج الايجابية فموضوع بحثنا هذا يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب كرة القدم في بلادنا و أنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه الرياضة اضافة الى:

- الاثراء المعرفي بحقائق و معلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال و اعطاء دقة لهذا الاخير قصد التعمق أكثر في هذا المشكل .
- اللقاء الضوء على أهمية السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- التعرف على بعض الخصائص البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

- اقتراح وحدات تدريبية لتحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى .
- اضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و إلى أصحاب الاختصاص المهتمين بوجه عام.
- محاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية و التطبيقية.
- مواكبة البحث العلمي من اجل تحقيق اهداف منشودة في مجال التدريب الرياضي.

8- تحديد مصطلحات البحث:

✓ التدريب الفتري:

هو تكرار فترات من المجهود تتبادل مع فواصل من الراحة للتححرر المؤقت من عبء ذلك المجهود.

✓ السرعة الانتقالية

✓ هي احد القدرات البدنية و شكل من أشكال السرعة و هي الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن .

✓ السرعة الهوائية القصوى:

✓ هي سرعة تنقل الارياضي و مرتبطة باستهلاك الأوكسجين الحد الأقصى. و قطع أطول مسافة في أقصر وقت شرط ان تكون الصرف الطاقي مرتبط بالاستهلاك الاكسجين .

9-الدراسات المشابهة:

9-1دراسة محمد مرعي علي محمد: 2004م

عنوان البحث: اثر التدريب الفتري باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية و المهارية و معدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة.

اهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى:

1. الكشف عل تدريب الفتري باستخدام منطقة الجهد الاولى (ATP - PC) الزمن الاول والثاني – الثالث والرابع على بعض المتغيرات البدنية و المهارية و معدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرة و في فترة الاستشفاء للاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة السلة ،بين الاختبارات القلبية و البعدية لمجموعتي البحث.
2. الكشف عن الفرق في بعض المتغيرات البدنية و المهارية و معدل سرعة النبض بعد الجهد و في فترة الاستشفاء (قيد الدراسة) بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث .

النتائج المتوصل إليها:

و في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي :

1. احدث التدريب الفتري منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني – الثالث والرابع) تفوقا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية ، وكان التفوق الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الاولى ، الا في اختبار الرشاقة والتهديف من اسفل السلة فقد كان التفوق لصالح المجموعة التدريبية الثانية.
2. ادى التدريب الفتري الى رفع معدل النبض بعد الجهد مباشرة في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية .
3. ادى التدريب الفتري الى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية وكان الانخفاض الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

9-2 حمدي محمد علي: (2004م)

عنوان البحث: تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق 1500 متر جري
اهداف الدراسة: وتهدف الدراسة إلي معرفة:
تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق 1500 متر جري.

قد استخدم المنهج التجريبي على عينة بلغت (16) لاعب تحت (18) سنة.

النتائج المتوصل إليها:

من أهم النتائج تحسن المستوي الرقمي للاعب 1500 متر جري نتيجة لتحسين القدرات البدنية والقدرات الفسولوجية لتطبيق تدريبات تنمية وتطوير التحمل اللاهوائي والقدرة اللاهوائية والتي تخدم المتسابقين في بداية السباق من 30-50م الأولى وكذلك في المرحلة الأخيرة من السباق وهي من 200-250م.

9-3 عامر محمد سعيد عبد الرحمن المولى: (2004م)

عنوان البحث:

أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة و المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية و الإنجاز في عدو 800 متر .
اهداف الدراسة: و يهدف البحث الكشف عما يأتي :

1. أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة في الإنجاز في عدو 800 متر.
2. أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة تدريب الحمل المستمر في الإنجاز في عدو 800 متر.

3. دلالة الفروق في إنجاز عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والحمل المستمر في الاختبار البعدي.
 4. أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في بعضا لمتغيرات الوظيفية.
 5. أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة تدريب الحمل المستمر في بعض المتغيرات الوظيفية.
 6. دلالة الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والحمل المستمر في الاختبار البعدي .
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاء مهتل طبيعة البحث و اختيرت عينة البحث و البالغ عددها (20) طالباً بطريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة ، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين بواقع (10) طلاب لكل مجموعة .

استخرجت نتائج البحث بواسطة الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية (%)، اختبار (ت).

النتائج المتوصل إليها:

و في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي:

1. أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترتي منخفض الشدة تطوراً في إنجاز عدو 800 متر.
2. على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين في إنجاز عدو 800 متر لم تظهر النتائج فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ، ولكن أثبتت نسبة التطور أن الإنجاز لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الفترتي منخفض الشدة هو أفضل من المجموعة التي استخدمت تدريب الحمل المستمر.
3. أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترتي منخفض الشدة انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد عدو 800 متر، وأحدث البرنامج أيضاً ارتفاعاً في جميع متغيرات وظائف الرئة ارتقى قسم منها إلى مستوى المعنوية وهي (السعة الحيوية القسرية ، والحجم الزفيري القسري لثانية واحدة ، وحجم التهوية الرئوية القصوى ، والاندفاع الزفيري القسري) ولم ترتق باقي المتغيرات إلى مستوى المعنوية.

4-9 رائد فائق عبد الجبار: (2006)

عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي على بعض المؤشرات الميكانيكية و الفسيولوجية و انجاز ركض مسافة 1500 متر لفئة الشباب.

اهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى بعض المؤشرات الفسيولوجية و الميكانيكية لأداء ركض مسافة 1500 متر لدى فئة الشباب.
2. بناء برنامج تدريبي لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية و الميكانيكية و انجاز ركض 1500 متر لدى فئة الشباب.
3. دراسة الفروق بين الاختبارات القلبية و البعدية في بعض المؤشرات الميكانيكية و الفسيولوجية و انجاز ركض مسافة 1500 متر لفئة الشباب .

استخدم الباحث المنهج التجريبي، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية مثل اعبي اندية محافظة كربلاء بألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة وبأعمار (18 – 19) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين.

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) وتضمنت ما يلي:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الاختلاف، اختبار (T) للعينات المستقلة

النتائج المتوصل إليها:

1. ان خصوصية التدريب من أهم العوامل لزيادة الطاقة الحركية والقدرة الميكانيكية في العضلات العاملة في فعالية 1500 متر.
2. ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى في المؤشرات البيو ميكانيكية (الطاقة الحركية، القدرة الميكانيكية، أنجاز ركض 1500 متر).
3. ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى في المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، الضغط الانقباضى والانبساطى، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين).

تمهيد:

تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وينبغي على المدرب الإلمام بها، وعليه اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية، إذ ان طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية و المهارية والوظيفية، ولهذا فان طرائق التدريب ترونا كيف ندرّب لنحصل على افضل النتائج. وقد تطرقنا في هذا الفصل الى التدريب بصفة عامة ثم فصلنا في طرق التدريب الحديث في تدريب لأنها موضوع دراستنا.

1- التدريب الرياضي الحديث**1-1 مفهوم التدريب الرياضي:**

تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمها هارا (Harra) عن رودر (Roder) بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالية. وأوضح احتواء عملية التدريب على التربية السياسية وتقويم المنافسات والنواحي الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياة الفرد اليومية المناسبة مع رعايته صحيا، وقد أوضح هارا (Harra) أن التدريب الرياضي عملية خاصة ومنظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف الى الوصول بالفرد الى المستويات الرياضية العالمية "ونقول بأن التدريب عملية تربوية مخططة مبنية على أسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهارته الحركية وامكاناته الخططية وقدراته العقلية. (عصام عبد الخالق، 2005). التدريب الرياضي هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين، بينما التدريب الرياضي ذاته يعنى بالجانب التطبيقي الميداني لأنشطة التدريب الرياضي وعملياته، ويعرف التدريب الرياضي بأنه "أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفيذ على مدى قصير والمدى الطويل طبقا للأسس والقواعد العملية وينفذها اللاعب/اللاعبة بفعالية بهدف تطوير مستوى الرياضي (مقتي ابراهيم، 2012، ص10)

1-2 أهداف التدريب الرياضي الحديث:

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم و إدارة، فإن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير و التثبيت و مراقبة ظواهر الصفات و القابلية و القدرة و المعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة معينة.

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام و ترتيب القيم المعينة ، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية .

وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي:

- ✓ إحرار المنتخب الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية
- ✓ الوصول إلى المنافسات النهائية.
- ✓ استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني .

1-3 مبادئ التدريب الرياضي: تتمثل فيما يلي:

1. مبدأ الخصوصية.
2. مبدأ الفروق الفردية.
3. مبدأ التكيف.
4. مبدأ التكامل .
5. مبدأ التدرج .
6. مبدأ الزيادة في العمل .
7. مبدأ التنوع (كال دريوش وآخرون.2002.ص 29) .

1-4 حمل التدريب الرياضي:

1-4-1 مفهوم حمل التدريب:

يعرف عمل التدريب الرياضي بأنه " كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذه أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على الأجهزة والأعضاء كميًا. (مفتي ابراهيم.2010. ص63) ويعرفه " Hers " على أنه الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة، بحيث يفرق ما بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي، واعتبره قوة

المثير، وفترة دوام المثير، وعدد مرات تكرار المثير الواحد، والحمل الداخلي اعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة الحمل الخارجي. (عادل عبد البصير علي.1999.ص59) .

2-4-1 مكونات حمل التدريب:

1-2-4-1 حمل تدريب خارجي:

ويقصد به حجم وشدة التمرينات، وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية.

1-2-4-1 حمل تدريب داخلي:

ويظهر خلال التغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب ويشير بسطويسي أحمد(1999) الى أنه كلما زاد الحمل الخارجي من شدة وحجم تأثر بذلك الحمل الداخلي الذي بدوره يؤثر على المستوى وكفاءة الجسم والمتمثلة في انجاز القدرات البدنية والمهارات الحركية العامة والخاصة. (بسطريسي أحمد.1999. ص60).

1 - طريقة التدريب الفتري :

1-2 مفهومها

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة. (مفتى إبراهيم حماد.2001.ص 212) أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً. (عصام عبد الخالق.1999.ص 178).

2-2 أقسام طريقة التدريب الفتري :**1-2-2 حسب الشدة****1-1-2-2 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :**

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر, كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

2-1-2-2 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. (مفتى إبراهيم حماد. 213.ص214).

2-2-2 حسب الزمن المستخدم:

قد اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفتري على حسب الزمن المستخدم في العدو على ثلاثة أقسام هي:

1-2-2-2 التدريب الفتري قصير المدى.

2-2-2-2 التدريب الفتري متوسط المدى.

3-2-2-2 التدريب الفتري طويل المدى.

ويرى عالم التدريب (Harre) أن زمن العمل في التدريب الفتري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2) دقيقة، أما طريقة التدريب الفتري متوسط المدى ، فقد اقترح له (Harre) زمناً قدره (2-8) دقائق وتكرار مسافات العدو بسرعة متوسطة إلى منخفضة، أما (Hollmann & Hettinger) اقترحا زمناً قدره من (40) ثانية إلى

(2) دقيقة، ويرى (Harre) أن طريقة التدريب الفتري طويل المدى تشتمل المسافات كلها التي تستغرق وقتاً يزيد على (8) دقائق، في حين يرى كل من (Hollmann & Hettinger) أنها المسافات التي تستغرق أكثر من (3) دقائق.

وهناك تقسيم آخر لطريقة التدريب الفتري قد تم الاتفاق عليه بين المتخصصين على حسب الشدة المستخدمة في التدريب وهما:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.
- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم، وعلى حسب الأهداف المختلفة للبرنامج التدريبي، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الهوائية، تهدف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تطوير القدرة على تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الأوكسجين، أي العمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية). وتعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة مطاولة السرعة (السرعة الهوائية القصوى) عند العدائين، لذلك نجد أن هذه الطريقة تتحكم في مستوى مسابقات عدو المسافات القصيرة، وتركز هذه الطريقة على سرعة العدو أي زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم (عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80-90%) في تمارين السرعة ومطاولة السرعة، كما أن عدد التكرارات يجب أن لا تزيد على (10-12) تكراراً يمكن أداءها خلال (3-4) مجموعات، كما يتوقف عدد التكرارات على شدة المثير وزمنه، وتقرب فترات الراحة من (-90 180) ثانية وتصل في بعض الأحيان إلى 5 دقائق، ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) نبضة/دقيقة. (عثمان محمد, 1990, ص 57-61)

أما طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة، فهي تتميز باستخدام الحمل المتوسط الشدة وبشدة تقدر بـ(60-80%) من الشدة القصوى لتدريبات السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية الأخرى منها المطاولة العامة (مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) والمطاولة الخاصة ومطاولة القوة. (بسطويسي أحمد, 1999, ص 289) .

ويشير (حماد) إلى أن شدة الأداء في هذا النوع من التدريب تزداد مقارنة مع طريقة تدريب الحمل المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات

ولكنها غير كاملة، وهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية. (حماد مفتي إبراهيم, 1998, ص 171).

ولابد من الإشارة إلى أننا عند تنظيم العمل في برنامج التدريب الفتري ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية:

1. شدة العمل وزمنه: إن شدة العمل وزمنه هما اللذان يحددان نظام الطاقة المسيطر، لأن العلاقة بين نظام الطاقة المسيطر وزمن الأداء يعد شيئاً جوهرياً لمعرفة كيفية تصميم فترات العمل بشكل فعال داخل برنامج التدريب الفتري.

2. عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية: أن الخصيصة التي يتسم بها التدريب الفتري هي الأداء بتكرارات ومجاميع متعددة، وعلى حسب طبيعة الفعالية التي يمارسها الرياضي، فيجب اختيار العدو المناسب من التكرارات اللازمة لإحداث فائدة قصوى، وأن عدد المجاميع يعطينا الوسيلة التي يبني من خلالها العدد الكلي للتكرارات.

3. مدة دوام الراحة: إن مدة دوام الراحة بين التكرارات تعتمد على مدة دوام العمل، ويجب أن تكون فترات الراحة بين المجاميع أطول من فترات الراحة بين التكرارات، لتسمح لنا بأداء شدة أعلى في خلال مدة العمل.

4. تكرار التدريب في الأسبوع الواحد (عدد الوحدات التدريبية)، في برنامج التدريب الفتري ينبغي استخدام (7-8) أسابيع وبمعدل (2-3) وحدات تدريبية في الأسبوع لتكون كافية لتطوير أنظمة إنتاج الطاقة.

5. نوع النشاط الممارس في خلال فترات الراحة (إيجابية أو سلبية أو مختلطة)، ويوجد اعتباران مهمان عند التعامل مع فترات الراحة هما:

- زمن الراحة.

- نوع النشاط الممارس.

أما زمن الراحة فأن استعادة الشفاء من خلال معدل النبض الذي يعقب مدة العمل يعد مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان الرياضي على استعداد (فسيولوجي) أم لا لأداء العمل التالي أو المجموعات التالية.

أما نوع النشاط الممارس من خلال فترات الراحة، فله أهمية بالغة، إذ أنه مرتبط بنظام الطاقة الذي نرغب في تطويره ويمكن أن يكون نوع النشاط الممارس في فترات الراحة بالأشكال الآتية:

- راحة سلبية (وهي أداء حركات بسيطة مثل المشي أو أداء حركات للذراعين والرجلين).

- راحة إيجابية (وهي أداء تمرينات خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو الهرولة).

- الراحة المختلطة من السلبية والإيجابية (وهي خليط من النوعين السلبية والإيجابية).

(Fox, E & Mathews, 1974, p 33-59.)

2-3 مميزات التدريب الفتري:

ومن الجدير بالذكر فإن طريقة التدريب الفتري تتميز عن بقية الطرائق الأخرى بما يأتي:

- أن طريقة التدريب الفتري يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أم الجماعية، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفرقية) أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة.
- تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين.
- يحتاج اللاعب في هذه الطريقة إلى سعرات حرارية أقل.
- إن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة.
- تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض. (البقال ياسر منير طه, 2002, ص 36-37).

وقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي كان هدفها المقارنة بين طريقتي تدريب الحمل المستمر و الفتري في مستوى تراكم حامض اللبنيك في الدم عند إعطاء المقدار نفسه من العمل الرياضي، أن مستوى تراكم الحامض كان أكثر في طريقة الحمل المستمر عنه في طريقة التدريب الفتري.

(Fox, E,L & Mathews, 1981, p 27).

الخلاصة

يعتبر التدريب الفتري احد الأساليب الملائمة لتدريب السرعة و خصوصا السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى ، و لكن أداء مثل هذه التدريبات يرتبط بقدرة الفرد على قطع مسافات في اقل زمن ممكن و بعبارة أخرى أداء سريع أثناء تنفيذ هذه التمرينات. و يركز التدريب الفتري على العلاقة المتبادلة بين عمليتي التدريب و الراحة، تحت أحمال محددة، و خلال أزمنة معينة؛ من خلال استغلال الطاقة المخزنة و المنتجة عن طريق التنفس و الهواء.

تمهيد:

تعتبر السرعة إحدى اللبانات الأساسية المكونة للياقة البدنية، فهي تدخل في جميع الاختصاصات لما لها من أهمية بدنية وتكتيكية، فلا يمكن لنا أن نقول على الرياضي أنه رياضي جيد ما لم يتمتع بصفة السرعة، فالسرعة تدخل في تكوين حركاته وحسن أدائها ومدى استجاباته للتنبيهات.

إن صفة السرعة لا تدخل في سباقات السرعة فقط بل حتى المسافات الطويلة، حيث يلاحظ أن نهاية السباق دائما تكون سريعة، إن صفة السرعة ليست مهمة في الميدان الرياضي بل هي مهمة حتى في الحياة اليومية وذلك في التصرف الحركي الجيد وإنه من المهم التدريب على السرعة لأن أي نقص في تدريب هذه الصفة يؤثر على الرياضي، إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا فالتدريب على السرعة ينمي ويطور الجهازين العصبي و العضلي لما لهما من فائدة في الميدان الرياضي كما أن لهذه الصفة أهمية من الناحية الطاقوية فهي تساعد على زيادة التخزين الطاقوي ATP-CP الغني بالطاقة.

1- السرعة:**1-1. مفهوم السرعة La Vitesse**

يفهم من مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها القابلية على الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانقباض العضلي.

والسرعة ترتبط بالقابلية كالقوة العضلية أو بعملية تغيير الاتجاه، ويستخدم للدلالة على أداء الحركة الواحدة أو عدة حركات في أقصر زمن ممكن، أو أنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن .

هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة ، أي أنها تختلف طبقاً للمفهوم الفيزيائي و الفيزيولوجي والتدريب (الرياضي قاسم حسن حسين 1988 ، ص (200) .

السرعة مجموعة من القدرات المختلفة و المركبة وتختلف من رياضة إلى أخرى .

في كل رياضة تظهر السرعة على أشكال مختلفة ، هذا ما جعل عدة اختصاصيين يعطون لها تعريفات مختلفة : " السرعة هي إمكانية القدرة البدنية التي تكيف الأداء وذلك بالسماح بالقيام بحركات مكثفة جدا وحتى قصوى في أقصر وقت وفي ظروف معجلة " . **شنابل تي** حسب **Wei neck** .

وحسب **Wei neck** يعرف **فراي Frey** السرعة بـ : " القدرة التي تسمح على أساس حركة الآليات العصبية – العضلية و الخصائص التي تمتلكها العضلة بتحرير القوة و تطويرها و القيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت " .

ويقدم **قروس Grosse** حسب **Wei neck** التعريف الأكثر شمولية ، وذلك ليس فقط بإدخال إمكانيات القدرة البدنية و التناسق ، بل و العناصر النفسية أيضا، فيعرف السرعة الرياضية كما يلي : "السرعة الرياضية هي

القدرة على بلوغ أكبر سرعة للحركة في ظروف معينة ، وذلك على أساس التطور المعرفي و الإرادة القصوى وكذلك عمل النظام العصبي – العضلي " .

السرعة هي القدرة البشرية التي تسمح بالقيام بحركات محددة عالية الكثافة في أقصر وقت ممكن ، نتصور إذا أن هذه العملية تجري على مدى زمني قصير جدا بدون تعب (**Ewin** 1991. P 90. **(H)**).

2-1. مفهوم السرعة في كرة القدم

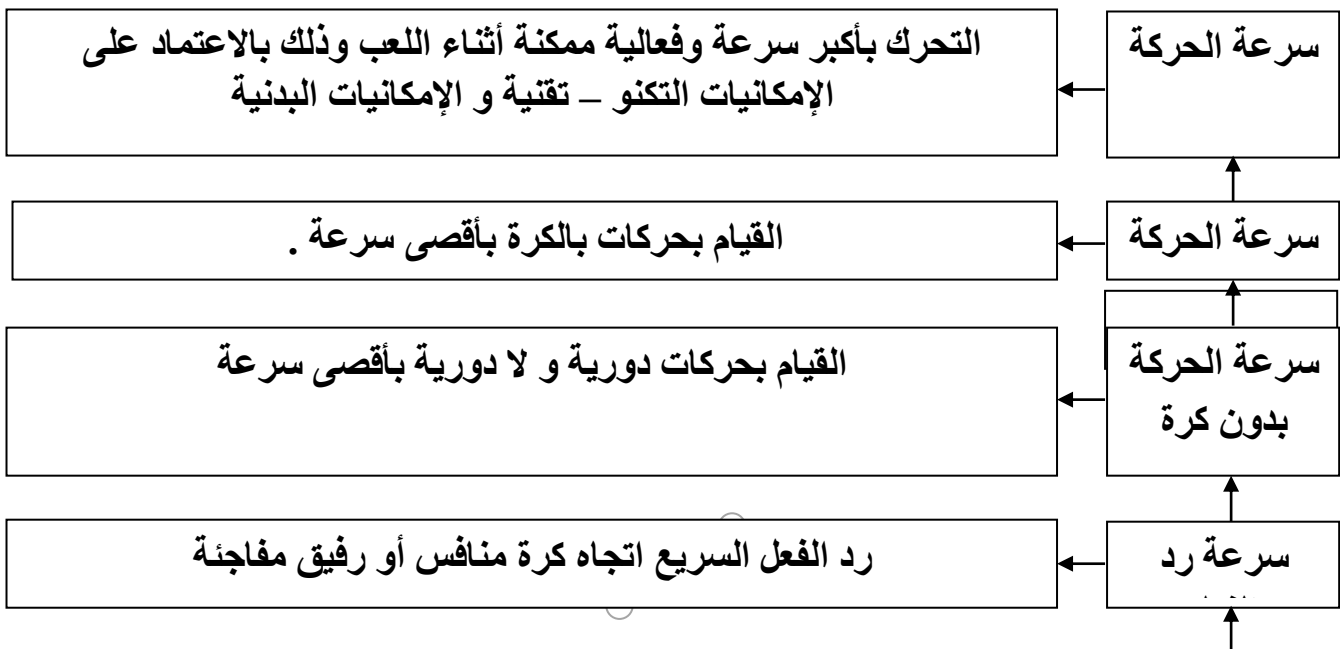
تنتمي السرعة إلى إمكانيات اللاعب البدنية، غالبا ما يكون أسرع اللاعبين في مسافة 10م هو الأحسن، يقول " **جيل كوميتي** " حسب " **باسكال فور** " أنه كلما ازداد مستوى اللعب كلما كان لزاما للاعب أن يكون سريعا .

إن المجهودات الحاسمة في مقابلة ما تكون قصيرة وقاسية ، وهي مجهودات سريعة ، إن السرعة هي مقياس جودة مجهودات اللاعب عند بعض المدارس الكروية سرعة اللاعب متنوعة ، فهي لا تشمل القدرة على الحركة ورد الفعل السريع وسرعة الانطلاق و العدو وكذلك سرعة التحكم في الكرة وسرعة السبرينت و التوقف فحسب، بل وعلى سرعة تحليل و استغلال الوضعية الوقتية أيضا . (بينيداك وبالفني حسب **Wei neck**) .

- لسرعة في كرة القدم قدرة مركبة ناتجة عن القدرات البسيكوبدنية المختلفة التالية :
- **سرعة الاستيعاب :** أو القدرة على تحليل وضعيات اللعب و التغييرات التي تطرأ عليها في أقصر وقت ، فهي تقوم على جمع المعلومات الخاصة بتطورات اللعب عن طريق حاستي السمع والرؤية .
 - **سرعة التنبؤ :** القدرة على تنبؤ تطورات اللعب وخاصة سلوك المنافس أو رفاقه في أقصر وقت ، وترتكز على الخبرة و المعلومات الفعلية .
 - **سرعة اتخاذ القرار :** وهي القدرة على اختيار حركة ما بين الحركات الممكنة في أقصر وقت ، ويعني هذا اختيار حركة فعالة من بين عدة إمكانيات بأسرع ما يمكن .
 - **سرعة رد الفعل :** هي القدرة على التفاعل السريع مع التطورات غير المتوقعة في اللعب ، بتعبير آخر سرعة التعامل مع كرة مفاجئة من منافس أو رقيق .
 - **سرعة التنفيذ :** القدرة على القيام السريع بحركات بالكرة أو بدونها تحت ضغط الوقت أو المنافس.
 - **سرعة الحركة :** القدرة على القيام السريع بحركات خصوصية بالكرة تحت ضغط الوقت أو المنافس.
 - **سرعة التدخل :** القدرة على التدخل بأكبر سرعة وفعالية ممكنة أثناء اللعب باستعمال القدرات المعرفية و التكتيكيو – تقنية و الشرطية.
- (Wei neck (j) Manuel d'entrinement. Op.cit, P 293 – 294).

Weineck_الشكل 01: يمثل عناصر السرعة ودورها في تحسين سرعة اللاعب حسب

(Weineck (j) Manuel d'entrinement. Op.cit, P 295).



3-1. طرق تدريب السرعة

هناك عاملان متكاملان لتدريب السرعة حسب **Bernard**:

1-3-1 تقوية عضلات الأعضاء السفلى

- الجري على الشواطئ بارتفاع خفيف دون المقاومة .
- صعود الأدراج.
- بعض السلاسل للقفز .
- التدريب الدائري (عدة تمرينات مختلفة من 08 م إلى 10 م وتكون على شكل دائرة) لتقوية العضلات.

2-3-1. تدريب السرعة

الجدول الآتي يدلنا على العناصر الهامة واللازمة للمراعاة في تحسين سرعة رد الفعل وتحسين السرعة :

السعة	الاستطاعة	المدة
5 – 6 ثا	7 - 3 ثا	الشدّة
$Fc/90-85 = Fcc$ القصوى	$Fc/100 -95 = Fcc$ القصوى	الراحة
كاملة وثابتة ، قصيرة بين التكرارات وطويلة بين السلاسل	كاملة وثابتة	التكرارات
04 – 03	04 – 03	

03 – 02	06 - 02	السلاسل
1500 م	1500 م	حجم العمل
مسافة أكبر من 50 م أصغر من 120 م	<ul style="list-style-type: none"> • مسافة أكبر من 60 م • القيام بالأفعال . • تغيير الاتجاه 	الوسائل

جدول رقم (01) : يوضح العناصر الهامة و اللازمة في تحسين السرعة , (Bernard (t), 1990, P27).

4-1. علاقة صفة السرعة بالصفات البدنية الأخرى

1-4-1. ارتباط بين القوة و السرعة

لقد قام باحثون كثيرون بدراسة صفتي القوة و السرعة عن الجانب الميكانيكي الفيزيولوجي الذي تتحقق على أساسه تلك العلاقة ، فوجدوا من وجهة النظر الفيزيولوجية أن العلاقة بين صفتي السرعة و القوة تحسب ضمن الصفات التي تكتسب فيها القوة أهمية إضافية على حساب زيادة سرعة تقلص العضلات و التوتر التي ترتبط بها ، فالجهد المركب منهما يكيف الجسد على إنجاز العمل ويولد نموا للسرعة و القوة أيضا .

فصفة السرعة تعتمد على القوة القصوى وعلى سرعة تقلص العضلات وانقباضها ونوع ألياف العملية ويؤكد " هارت" أن السرعة التي تستطيع بواسطتها العضلة من تقصير نفسها تتعلق بقوة انقباضها ، وحجم المقاومة المراد التغلب عليها، لذا فالعلاقة بين حجم الأثقال المراد التغلب عليها وسرعة الأداء لا تعتبر علاقة طردية و إنما علاقة عكسية ، كلما زادت سرعة انقباض العضلات كلما أمكن توليد قوة أكبر، وكلما زادت القوة أمكن زيادة السرعة (قاسم حسن حسين: 1998 ، ص 86- 89).

إن قدرة القوة التفجيرية شرط حاسم في الأداء، فهي تؤثر في ربح المسافات بالنسبة للحركات الدورية، وفي علو القفز بالنسبة للحركات اللادورية.

فالقوة التفجيرية شرط هام أيضا لقدرة التنقل بسرعة كبيرة (الانطلاق في سباقات السرعة و في الرياضات الجماعية وفي الرياضات الأخرى) إضافة لأهميتها لبلوغ تواتر حركات عالي .

كما تتعلق سرعة الحركات المنفردة إلى حد بعيد بمستوى قدرة القوة التفجيرية (الرمي، Bringmann (W.reh.j). 1980. P 97 – 98).

2-4-1. ارتباط بين المرونة و السرعة

يتم تحديد الطاقة من أجل رد فعل سريع للعملية بواسطة التفاعلات اللاهوائية لأداء السرعة ويكون مصحوبا بالاستهلاك كبير للمواد الغذائية . ويمكن تسريع عملية تحرير الطاقة بفعل عملية التسخين أساسا، وتزيد هاته الأخيرة من المرونة العضلية ومن خفة حركة المفاصل في نفس الوقت و اللتان بإمكانهما تخفيض أداء السرعة بشكل كبير .

يجعل نقص المرونة العضلية وصغر نطاق حركات المفصل في بعض مراحل الحركة تطبيق الحركة غير اقتصادي ومحدود ، وهذا بنقص في نتيجة الرياضة ، مثال (رمي الرمح) ، يسمح النطاق الكبير أثناء الوضعية الابتدائية في رمي الرمح مع استعماله في وقت قصير بأقصى جهة من نطاق الرمح بسرعة كبيرة . لذلك يجب أن تتخلل تمارين القوة و تمارين الارتخاء و الامتداد بفضل التسخين الجيد تزيد من المرونة العضلية و الخفة

إن العلاقة بين الألياف السريعة و البطيئة في بعض العضلات نسبية التوازن للأسف ، ولا يمكن تغييرها لصالح الألياف السريعة فقط في سن مبكرة يمكن إحداث بعض التغييرات .

3-4-1. ارتباط بين المداومة والسرعة

تؤثر قدرة التحمل القاعدي أيضا في أداء السرعة ، فهي تمثل قاعدة أداء السرعة الخاصة بالمنافسة بداية في تدريب الصغار تنتج تنمية التحمل القاعدي تكيفات نظام الدورة الدموية مثل: زيادة تشعب الشعيرات ، تحسين قدرة التحمل القاعدي المثلي ، قدرة الاسترجاع بعد مجهودات ذات كثافة قصوى وتحت قصوى يحضر التدريب على قدرة التحمل القاعدي تنمية قدرة سرعة التحمل ، ويمكن تحقيق ذلك بالقيام بمجهودات متشابهة للمنافسة وخاصة بها، وذلك باستعمال طريقة الإعادة - Bringmann (W.reh.j). P 97 (98.)

4-4-1. ارتباط بين التنسيق و السرعة

تكتسي الشروط التقنو – توافقية (Technique- Coordinat ives) أهمية في أداء السرعة يجب أن تكون التقنية الرياضية صحيحة حتى بالنسبة للحركات السريعة و الصعبة و إذا لم يكن الأمر كذلك غالبا ما تتدخل التشنجات أثناء القيام بالجهد المراد، ما يحدث نقصا في أداء ومن بين القدرات التوافقية نجد أن قدرتا التسلسل و التحكم هما اللتان تمثلان خاصة شروط تعلم التقنية وتطبيقها أثناء المنافسة .

5-1. العوامل المؤثرة على السرعة

- نوع الألياف العضلية .
- القوة العضلية.

- مصادر الطاقة المستخدمة .
 - قدرة التوافق (التنظيم) .
 - المرونة و التمدد و القدرة على الاسترخاء العضلي.
 - حالة التسخين.
 - التعب.
 - السن و الجنس
- (Weineck (j) 1992. P 263).

1-5-1. أنواع الألياف العضلية Tipe de Musculaire

تتعلق سرعة انقباض عضلة إلى حد بعيد بنوع الألياف التي تكونها، تظهر الأبحاث التي أجريت على عينات أن هناك تناسب طردي بين نسبة الألياف السريعة في عضلة FT وسرعة حركتها .

يمتلك عدائوا السرعة نسبة ألياف FT أعلى عند عدائي المسافات الطويلة فالتوزيع الوراثي للألياف العضلية ST.FT لا تغيرها إلا بشكل طفيف وهذا بالتدريب المكثف على السرعة الذي يزيد من عدد ألياف FT .

يؤثر التدريب الخاص على السرعة أو القوة FT العمودية أكثر من 25% أو 90% من القدرة العضوية لاستهلاك الأوكسجين (ما يعادل القوة المبذولة في سباق عالي الوتيرة) ألياف FT هي الأكثر استعمالا .

1-5-2. القوة العضلية La Force Musculaire

ترتكز القدرات في مجال السرعة وخاصة منها مرحلة زيادة السرعة على مستوى توافق وقوة ابتدائي مختلف، فتحسين القوة يؤدي حتما إلى تحسين السرعة، ويشرح ذلك "كارل" بزيادة قطر العضلة وبذلك زيادة إمكانيات القيام بعلاقة أكتين - ميوزين (جسور الاشتباك) في الوحدة الزمنية، ما يزيد سرعة تحرك وتداخل خيوط الأكتين و الميوزين في الساركو مترات وبذلك سرعة تقلص العضلة .

إن أكبر قوة الدفع تؤثر كثيرا في طول وتواتر خطوات الجري، لما تكون قوة الدفع خلال مرحلة الارتكاز على الأرض حسنة، يزداد طول الخطوة كما تنقص مدة مرحلة الارتكاز ، هذا ما يزيد في تواتر الخطوات .

تكون قوة الدفع الديناميكي مع إمكانيات التوافق حاسمة عند القيام بأداء يستدعي السرعة ، يعطي GROH المثال التالي: لدى عداء وزنه 70 كغ متوسط دفع ديناميكي يقدر بـ : 45.5 كغ/ثا ومن ثمة نجد أنه إذا كان متوسط وقت الارتكاز يعادل 0.1 ثا فإن قوة ارتكاز باطن القدم يعادل 45.5 كغ، إذا تخفيض مدة العدو على مسافة 100 م ، يجب على عداء وزنه 70 كغ إنتاج دفع ديناميكي إضافي يقدر بـ : 07 كغ/ثا في كل خطوة، ما يوافق قوة دفع

إضافية لباطن القدم تعادل 70 كغ في كل خطوة من أجل وقت ضغط يساوي 0.1 ثا، هذا التعريف القصير للدفع الديناميكي يبين بوضوح أهمية عامل القوة في تحسين الأداء في سباقات السرعة .

3-5-1. مصادر الطاقة المستخدمة Les Sources Energie Impluviosités

تتعلق سرعة التقلص القصوى للعضلات إلى حد بعيد بمدخرات الفوسفات الغني بالطاقة (ATP -cp) وكذلك سرعة استجابتها – Weineck (j).OP.Cit . P*266 (267.)

تنقص السرعة بنقص هذه المدخرات ويمكن زيادة مدخرات الفوسفات الغني بالطاقة وخاصة مدخرات الكرياتين – فوسفات وذلك بالتدريب المناسب، بالموازاة مع ذلك يزداد أيضا العمل الإنزيمي المتدخل في تنشيط هذه الجزيئات .

لقد أثبت Thors tenson أنه بعد التدريب على السرعة لمدة شهرين، بمتوسط 3 أو 4 حصص في الأسبوع يزداد إنزيم AT pase بـ : 30% (ينشط تفاعل $ATP \rightarrow ADP$ + P + énergie) ونسبة الكرياتين فوسفو كيناز (CPK) بـ : 36% (ينشط تفاعل $CA + ATP \rightarrow APT + C$) تزداد سرعة التقلص العضلي إما بزيادة مدخرات الطاقة أو بزيادة العمل الإنزيمي .

4-5-1. قدرة التوافق Capacité de Coordination

لا يمكن الحصول على تواتر للحركة دون تناوب جد سريع بين التنبيهات وكبح التفاعلات، يتحكم فيه النظام العصبي – العضلي مع تطبيق القوة المناسبة . إن التنظيمات المثالية ما بين العضلات وداخل العضلات هي وحدها التي تسمح بتحسين التعاون ما بين العضلات المحركة المستعملة من أجل زيادة سرعة العضلات المتداخلة في الحركة .

5-5-1. المرونة و التمدد و القدرة على الاسترخاء العضلي:

عندما تكون المرونة و القدرة على الامتداد و الاسترخاء العضلي ناقصة ، ينقص النطاق الحركي كما ينقص التعاون العصبي العضلي و التوافق لأن العضلات العاملة ملزمة بتجاوز مقاومة أخرى خلال القيام بحركات رياضية .

تكبح الحركات بسبب الاحتكاكات الداخلية و ارتفاع الضغط العضلي (التونوس) الذي لا يتسبب في إهدار طاقة إضافية غير فعالة فقط، بل و أيضا يحدث انخفاض حساس في سرعة الحركة في مدة قصيرة .

6-5-1. حالة التسخين العضلي L'état d'échauffement musculaire

إن التسخين العضلي المثالي لازم للقيام بجهد وتواتر حركة عالي، للعلم فإن التسخين العضلي بخفض من الاحتكاكات الداخلية، ويدعم المرونة والقدرة العضلة على الامتداد من جهة ، ويرفع تفاعل النظام العضلي وتحسين التفاعلات العضوية من جهة أخرى (التفاعلات البيوكيميائية تكون أسرع في درجة حرارة مثالية " Stoby ").
 إنه من الواضح أن التحسين الكافي لازم لبلوغ السرعة القصوى حسب "Hill" تزيد سرعة التقلص العضلة بـ 20 % عند ارتفاع الحرارة بدرجتين سيلوس (2C°) (j) Weineck .OP.Cit . P266 – 267.

المسافات	100م	400 م	800م
التحسين المتعلق بالتسخين (ثا)	04 – 03	3.5 – 1.5	6- 3
التحسين المتعلق بالتسخين (%)	04 - 03	6 – 3	5- 2.5

جدول (01) يبين تحسين الأداء في السباق بواسطة تدريب على الجري مدته 15 د أو 30 د بسرعة 12 كلم / سا حسب Morées

7-5-1. التعب La Fatigue

بعد تمرين عضلي متعب ، تظهر زيادة حموضة نسبية الأهمية في العضوية ، وتلتقط هذه الزيادة وترسل عبر القنوات الحسية للرسائل ، هذه الرسائل تنقص عدد وتواتر الشحنات في العصب المحرك .

من المستحيل بلوغ السرعة القصوى في حالة التعب ، هذا راجع إلى كون النظام العصبي المحرك موجود تحت ضغط معرفل ، بالإضافة إلى أن قدرات التوافق (التنظيم) اللازمة لبلوغ السرعة تعرف انخفاضا محسوسا .

8-5-1. السن و الجنس Le sexe et L'âge

إن السرعة القاعدية للأنثى لا تخضع لتدريب أضعف بنسبة 10 -15% منها عند الذكر الذي لا يخضع للتدريب ، إن اختلاف القاعدة للمرأة مقارنة مع الرجل ناجم أساسا عن نقص القوة عندها لا لنقص التوافق، وعلى سبيل المثال: فإن تواتر خطوات المرأة في السباق السريع هو نفسه عند الرجل .

إن السرعة القاعدية هي التي تعرف أكبر و أسبق انخفاضا مع مرور السنوات ويتعلق هذا أساسا بتأثير السن (كبر السن) في نقص قدرات القوة و التوافق اللذان يعتبران العاملين المحددين لقدرات السرعة. (j) Weineck .OP.Cit . P266 – 267.

2- السرعة الهوائية القصوى (VMA) :

هي السرعة التي نبلغ بها القدرة الهوائية القصوى، أي انها تمثل سرعة بلوغ حجم الاكسجين الاقصى - (Daniel le gallais 2007، P 11) .
و حسب (Hervé. A et Cometti.G) تلك السرعة التي تسمح بالوصل إلى القدرة القصوى الهوائية (PMA) -

1-2 التدريب الفكري والسرعة الهوائية القصوى: VMA

لقد تم الاعتماد على مؤشرات ميدانية عديدة من شأنها مساعدة المدرب في عملية تقييم وقيادة- البرامج التدريبية مثل الوقت، النبض القلبي، لكن بحلول الثمانينات بعد اكتشاف مؤشر فسيولوجي يسمى حجم الأوكسجين الأقصى عمد مختلف الباحثين إلى إيجاد ما يقابل هذا المؤشر الفسيولوجي في الميدان لاعتماده كوسيلة تطبيقية لمراقبة حمولة التدريب فتم ظهور السرعة الهوائية القصوى

VMA التي تساوي حسب (Leger 1790)

$$3.5 = VO2 MAX / h / Km(VMA)$$

وقد استعملت السرعة الهوائية القصوى كمؤشر لتقييم الخصائص الهوائية للرياضي وتوالت بعد ذلك الاختبارات الميدانية التي تحاول قياس هذا المؤشر فكان ظهور الاختبارات المستمرة مثلا إختبار (cooper)، و (conconi) وهي اختبارات مستمرة لطالما أفادت تقييم الكفاءة الهوائية لكثير من الرياضات لكن الرياضات الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة استطاعت أن تنتقد نتائج اختبارات السرعة الهوائية القصوى المستمرة، فقد أكد (Bangasbo) أن لاعب كرة القدم يقوم بنشاط متقطع وليس مستمر والسرعة الهوائية القصوى المسجلة في مباريات كرة القدم تفوق نتائج الاختبارات المستمرة ومن ثم تم البحث عن اختبارات تستطيع قياس هذا النوع من السرعة الهوائية القصوى وهو ما سرع بظهور الاختبارات الميدانية المتدرجة مثل اختبار Navette — (Leger et Boucher) ولأن التدريب المتقطع حسب (Gille Cometti) هو تدريب مشفر أصبحت السرعة الهوائية القصوى هي مفتاح التدريب الفكري (Cometti année 1998, p25) ويمكن توضيح اهم الخصائص للأنظمة الثلاثة سألفة الذكر وكما في الجدول رقم 2 (جمعه نجم الجاف و صفاء الدين طه ، 2001 ، ص74).

النظام الهوائي	حامض اللاكتيك	ATP- CP
هوائي	لا هوائي	لا هوائي
بطئ	سريع	سريع جدا
طاقة الغذاء كلايوجين دهن بروتين	طاقة الغذاء كلايوجين	طاقة كيميائية cp:
إنتاج غير محدود ل ATP	إنتاج محدود جدا ل ATP	انتاج محدود جدا ل ATP
لا ينتج مركبات تسبب الإرهاق	حامض اللاكتيك يسبب إرهاقاً	المخزون العضلي محدود
يستعمل في الأنشطة التي تزيد مدتها على 3 دقائق	يستعمل في الأنشطة التي مدتها 1- 3 دقائق	يستعمل في الأنشطة التي لا تزيد مدتها عن 30 ثانية

جدول رقم (03) خصائص أنظمة حرق الطاقة في الرياضة

خلاصة

استخلصنا من فصل السرعة أن صفة السرعة لها دور في دفع عملية النفوق و الارتقاء بالمستوى الفني للاعب في مختلف النشاطات الرياضية بما فيها كرة القدم، كما أنها عبارة عن قدرة حركية ناتجة عن قدرات بسيكو بدنية مختلفة ، ولها علاقة وطيدة بالصفات البدنية الأخرى فتمثل علاقة تكامل معها كالقوة و المرونة و المداومة، من ناحية أخرى وجدنا أن السرعة تتأثر بالعديد من العوامل كنوع الألياف العضلية و القوة العضلية و مصادر الطاقة التي تستخدمها بالإضافة إلى عاملي السن و الجنس .

تمهيد :

أصبح التدريب الحديث يعتمد على الأسس العلمية، حيث هذان الأخيران يتواكبان حسب متطلبات العصر الحديث، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب و العلم حسب متطلبات و حاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى الإنجاز، و على هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي على تسطير برنامج يكون وفق متطلبات و حاجيات الجسم الرياضي و كذلك حسب الهدف الذي نسعى إليه، حيث تختلف القدرات و الاستعدادات من فرد لآخر، و تركيبته الجسمية الخارجية (القامة – الوزن – الطول) و الداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة و كذلك العامل الوراثي الذي يلعب دورا في تحديد أو تخصص الفرد في نوع الرياضة، و هذا كله يعتمد على اختيارات و قياسات مخبرية و ميدانية (الصحية – النفسية – البدنية الفسيولوجية- المورفولوجية – البيولوجية – الاجتماعية)، و لا يمكن أن نهمل خبرة و كفاءة المدرب في توجيهه و انتقاء الفرد الرياضي.

إن الوصول إلى الانجاز الرياضي يتطلب ايجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية، و خلق ظروف مشابهة لمثل المنافسة، و هذا يتطلب تخطيطا من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وفق معايير محددة عن طريق الفحوصات و الإختبارات كما ذكرنا آنفا، هذا يسمح لنا بوضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية و ذلك حسب متطلبات و قدرات اللاعبين و من هذا المنطلق سيتطرق الطلبة خلال هذا الفصل إلى موضوع التدريب مفهومه و مبادئه و خصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط و أهميته، و الوصول الى خطة التدريب السنوية و مكوناتها.

1- التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :**1-1- تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم :**

يشير محمد علاوي أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (علاوي 2002 .18)، و يضيف مفتي حماد أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة و العمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، و التدريب هو العمليات التعليمية و التربوية التي تتضمن التنشئة و اعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة و التطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة و الحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة (حماد 2001 .21)، و يعرف هارا harre التدريب الرياضي على انه خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل و الإنتاج (harre.1979.79) و يرى حسن أبو عبده ان الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر

و المنظم و العمل الجاد للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز و استخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك العمل مع العمل على استكمال و تطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابا على بقية الصفات المعنوية و الإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب و أساليب التقويم، و يضيف أيضا أن الهدف العام للتدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا و مهاريا وخططيا و فكريا و نفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل (أبو عبدة 2002 .21-22) و يشير فوزي إلى أن هناك مفاهيم سيكولوجية عديدة و متنوعة للتدريب الرياضي و هي :

- التدريب الرياضي عملية (تربوية - تطوير للشخصية - إعداد للتنافس).

- التدريب الرياضي شرط للتعلم (فوزي 2006 .154).

1-2- خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

حدد حماد خصائص التدريب في ما يلي :

- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب .
- الإعتدال على الأسس التربوية، كما يخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية
- تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها و تكامل عملياته .
- عدم إهمال دور الخبرة فيه، و إتباعه لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات (حماد . 2001 .26-27).

1-3- أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم :

يرى كويس الجباني أن أهداف التدريب الرياضي :

- التنمية العامة للقدرات البدنية التي تبني عليها العملية التدريبية و تشمل تحسين مستويات القوة، السرعة و التحمل و المرونة التي يتطلبها الأداء الحركي .
- التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط و يعتمد ذلك على خبرة المدرب.
- تحسين و تطوير الخطط من خلال تعليم طريقة أدائها (الجباني 2003 .19).

1-4- مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، و التدريب يتبع مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية، و تتلخص مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي :

- 1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .

- 3- أن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي على زيادة استعادة الشفاء و تطوير اللياقة البدنية.
- 4- لا زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او كانت احمال التدريب على فترات متباعدة .
- 5- إن التدريب الزائد يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا .
- 6- يكون التكيف خاصا و مرتبطا بطبيعة التدريب الخاص بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه، فهناك القوانين الأساسية للتكيف و هي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص) (الخياط 2005).

1-4-1 قانون زيادة الحمل

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، و كل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، و جميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم و هذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة، و حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي... الخ نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة في الوحدة التدريبية (سلامة 1994. 362) و التحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية (الخوجا 2005. 37)، فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقته البدنية تواجهه حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم و هذه الاستجابة هي التعب، و عندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب و التكيف مع حمل التدريب (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل و يكون ذلك المستوى العالي يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول، و عليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب و الاستشفاء و التكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء و تحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية، إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب، و زيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب، فإذا كان حمل التدريب ليس كبير بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو تتحقق بدرجة قليلة، و الحمل الكبير جدا سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء و ربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي، و هذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد (الخياط 2005) .

1-4-2 قانون المردود (العائد):

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل و بالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة، و مصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل يؤدي إلى زيادة التكيف و زيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، و يجب أن تضمن الزيادة في الحمل بين المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، و سرعة التكرارات، و تقليل فترات الراحة .

إن الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب، و على ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف يؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الإستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال)، هذه المشكلات مع الإستشفاء يمكن أيضا ان تتراكم، يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبيرا جدا، أو متعاقبا على فترات قريبة جدا، و يعني العلاقة بين الحمل و فترة الراحة البيئية في الوحدة التدريبية (الحاوي 2002 .119)، و يرجع هبوط مستوى الأداء بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحدا من اهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد، و في هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية و أن يقوم بإجراء عملية تقسيم و تقليل أحمال التدريب المختلفة، و إن العلاقة بين الحمل و الاستشفاء تسمى بمعدل التدريب، و على ذلك فإن تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد احدى الطرائق التي يمكن أن يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كل من مستوى اللياقة و الأداء (الخياط 2005).

3-4-1- قانون التخصص :

إن لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة و تكيف خاص، و يجب ان يكون حمل التدريب خاصا بكل لاعب و متماشيا مع متطلبات المسابقة التي اختارها، إن التدريب العام يجب أن يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص، و كلما كان حجم التدريب العام كبيرا كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة (الخوجا 2005 ، 48-40)، و خلال العملية التدريبية فإن التطوير يتم في الاتجاه البيولوجي، التعليمي، و الاتجاه التربوي المهتم بالجانب الخلقى، الانتماء، التعاون، الروح الرياضية، الإرادة، الأثارة و جانب ضبط النفس (البيك 2008 ، 34-32)، فهذه الاتجاهات الأساسية (البيولوجية، التعليمية، التربوية) يجب ان تنمو و تتطور خلال العملية التدريبية حتى يرتقي مستوى اللاعب، و اثناء الارتقاء بالنواحي سابقة الذكر خلال العملية التدريبية، فإنه يجب مراعاة خصائص و مبادئ التدريب المختلفة كما ذكرناها سابقا .

2- التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم :

2-1- تعريف التخطيط :

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد له، أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، و عمل البرامج التنفيذية لها، كما يعرف على انه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل و التي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله و كيف يتم ؟ و متى يتم ؟ .

2-2- أهمية التخطيط في كرة القدم :

يحقق التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي :

- تشجيع النظرة المستقبلية .
- تجنب الارتجال و العشوائية .
- يعمل على تحديد أهداف واضحة يحاول أن يحققها.
- تحديد مراحل العمل في الخطة .
- يحدد الموازنات و الإمكانيات و سبل الحصول عليها و توزيعها .
- نوع من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد .

3-2- خطة العمل السنوية :

و تعتبر خطط التدريب السنوية خطة قصيرة المدى و يعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي، نظرا لأن الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، و تعني خطة التدريب السنوية بالاضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفتري (حماد 1997. 270)، فالبرنامج الذي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن تتضمن :

أ- إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق (سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية) و كيفية توزيعها في البرنامج و النقص في عددها يقلل من قيمة البرنامج و يهبط مستوى اللاعبين، فكما هو معروف أعداد المباريات لا يمكن تعويضه بزيادة التدريب.

ب- إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم و كيفية توزيعها و حمل كل فترة ما بين العمل العالي و المتوسط و الخفيف، وفق الأسس العلمية أيضا و كيفية توزيع الحمل خلال الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع أو ستة أيام أو خمسة أيام أو أربعة ...إلخ).

ت- توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب أو المباريات، و توزيع أيام الراحة في البرنامج يجب أن يتم في تناسق و ترتيب يرتبط ارتباطا وثيقا - علميا - بتوزيع فترات التدريب و المباريات، فإذا أدى اللاعب أو الفريق مباراة فلا بد من أن يخلد للراحة لمدة 24 ساعة كاملة قبل أن يقوم بأي نشاط آخر، و إذا ما شارك في تدريب بحمل عال فإنه من اللازم عدم المشاركة في أي نشاط آخر قبل انقضاء 18 ساعة كاملة، كما يجب أن يتمتع بالراحة الكاملة أيضا لمدة 12 ساعة إذا كان قد تدرّب تدريبا بحمل متوسط، لمدة 8 ساعات إذا شارك في تدريب خفيف .

ث- و قيل عن عدد المباريات و عدد فترات التدريب يجب أن يترجم في الخطة السنوية بالزمن، أي يجب أن تتضمن الخطة إجمالي الزمن المخصص للمباريات و كذلك للتدريب و نصيب كل نوع من أنواع التدريب (بحمل عال، متوسط، خفيف) في الخطة و بالتفصيل .

ج- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي)، فيجب أن يخصص لكل جانب من هذه الجوانب نصيبه من الخطة و موقعها في البرنامج بدءا من فترة التدريب الواحدة و مرورا بالدورة التدريبية الأسبوعية، ثم البرنامج الشهري .

ح- الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني (الصفات الأساسية)، فلا بد من أن يحدد البرنامج نصيب كل لاعب (او الفريق) من الإعداد البدني بصورة دقيقة وفقا للأساليب العلمية، فتجدد الخطة الزمنية اللازم لتدريبات القوة و السرعة و التحمل و المرونة

و الرشاقة بشقيها العام و الخاص في كل فترة من فترات الموسم الرياضي (الوقاد 2003-281-282)

أو تقسم الخطة السنوية إلى الفترات الآتية : فترة الإعداد، فترة المنافسات، فترة الانتقال أو الراحة الايجابية، و من الأهمية مراعاة ان كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة .
1-3-2- فترة الإعداد:

تبدأ فترة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعدادا للموسم الرياضي، و تنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي، و تستغرق هذه الفترة ما بين 20 إلى 30 % من اجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله (حماد 1997 ص270)، و يشمل التدريب في هذه الفترة على تنمية الصفات البدنية و رفع الروح المعنوية للاعبين و استعادة النشاط و التدريب على المهارات الأساسية و تنميتها و تطويرها، و برنامج الإعداد في هذه الفترة لا يتغير سواء بدأ ذلك بمعسكر، داخل النادي أو خارج النادي أو حتى دون معسكر، إنما يفضل المعسكر و خاصة الخارجي لما له من آثار اجتماعية و نفسية، و خاصة إذا كان في جو طبيعي في درجة حرارة مناسبة ثم يتولى البرنامج وفق ما هو معد له في الخطة فيزيد المدرب من اهتمامه بالنواحي البدنية و المهارية و كذلك الخطط، و قبيل انتهاء فترة الإعداد تبدأ المباريات الودية التجريبية التي يتولى من خلالها اختيار التشكيل المناسب الذي يرشحه لخوض المباريات الرسمية (الوقاد 2003، 282-283) و تقسم هذه المرحلة إلى فترتين :

أ- فترة الإعداد العام :

تترواح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 2-3 اسابيع، فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، و تطوير إمكانية الأجهزة الوظيفية، حيث يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأوكسجين، إحدى أهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي و الحمل البدني في تدريبات العمل في فترة الإعداد البدني العام (فتحي 2009، 45) إلى جانب العمل خلال هذه الفترة على رفع مستوى المهارات الأساسية و مراجعتها.

ب- فترة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه الفترة ما بين 2-4 اسابيع تقريبا و طبقا لنوع اللعبة أو الرياضة و ظروف كل لاعب و الفريق، و يهدف التدريب في هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين، و يتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي و ذلك حسب المتطلبات و المقابلات (البيك، 2008-95-97).

2-3-2- فترة المباريات (المنافسات) الرسمية :

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات بالمستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبو زيد، 2008-98-103)، كما أن من أهم أهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات، فهو يعمل على إصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباريات السابقة (طه اسماعيل 1989. 27)، و يجب مراعاتها أثناء الدور الأول مع الاهتمام بالإعداد الذهني و النفسي للاعبين لذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي و تأثيره على مستوى أداء اللاعب و حثه دائما على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب، (الإعداد النفسي) باستثارته لاستخدام القدرات الكامنة (أحمد البساطي، 1998، 44)، كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا و مهاريا و

خطيا و نفسيا و ذهنيا حتى يستطيع تخطيط برنامج التدريب لهذه الفترة بواقعية، مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة (حماد، 1997، 273) أما الدور الثاني فهو يهدف استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الاخرى المختلفة و بالكم المناسب، ليستقر أيضا على التشكيلة التي سوف يستأنف بها مباريات الدور الثاني (الوقاد، 2003، 285)، و الإكثار من النشاط الترويحي للعمل على تحديد النشاط و رفع معنويات اللاعبين و حتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة، التخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي مع الإقلال من المباريات التجريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة و التنافس و حتى تؤدي المباريات الرسمية بجدية و الرغبة في الإجابة، إلى جانب إجراء الاختبارات و المقاييس لتقويم مستوى الأداء (حماد، 1997، 274)، و في هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره أحد الطرق المستخدمة خلال عملية المؤشرات الفسيولوجية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية (أحمد، 1999، 73) و من هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من ضربات القلب، فإذا كانت النسبة لضربات القلب هي 80% من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض x % المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة (لطي، 2002، 38).

3-3-2- فترة الإنتقال (الراحة الايجابية):

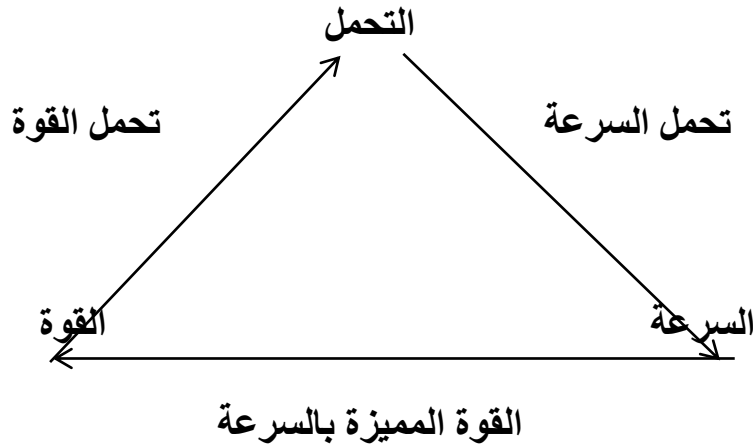
بعد انتهاء آخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة، و التي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب و يتمتعون بأجازة إجبارية (الراحة السلبية) و يبتعدون عن ممارسة كرة القدم، و يفضل أن تكون فترة استجمام و استمتاع و سفر (الوقاد، 2003، 286) و تمتد هذه الفترة ما بين 4 – 8 أسابيع أو قد تزيد قليلا في الفرق الهواة كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين . و يجب مراعاتها و إجراءات يجب أن تتم خلال فترة الانتقال :

- أ- إجراء فحص طبي شامل على كافة اللاعبين في بداية هذه الفترة، ثم يجرى العلاج اللازم من النواحي الطبية و الغذائية و الترويحية و النفسية و الاجتماعية
- ب- مناقشة الجميع الأخطاء مع استخدام النقد البناء على أن يتقبله كل طرف بروح رياضية مع تقدير العلاج اللازم لهذه الأخطاء حتى لا يبدأ اللاعبون الفترة التالية بوجود رواسب و تفاديا لعدم حدوث هذه الأخطاء مرة أخرى (حماد، 1997، 274)

3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، و لما كانت هذه الصفات مرتبطة بعضها البعض تطلب تطويرها معا أسرع و أقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية – اللياقة

البدنية – الكفاءة البدنية...الخ). وقد عرف (مجيد المولى.2000.ص244). اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بانها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة". بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أن تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: (محمد رضا الوقاد. 2003 . ص 125).



1-3 التحمل:

1-1-3- مفهوم التحمل

يتفق كل من وتلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب".
(Telmane Rene, 1991) أي مقدرة اللاعب في التغلب (مقاومة التعب)

3-2 السرعة :

3-2-1 مفهوم السرعة

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.

3-2-2 أنواع السرعة :

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام والتمرير والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. ويمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

✓ أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى).

✓ ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء).

✓ ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).

3-3 القوة

3-3-1 مفهوم القوة

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة أنها القدرة على التغلب على (على أنها أعلى HARA مقاومة خارجية أو فعل معاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويعرفها) قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقوى قوة خارجية.

سينتظر الباحثان إلى القوة بالتفصيل في (Waeineck Jurgan 1986 .P65) .

الفصول اللاحقة وهذا حسب متطلبات البحث.

4- سلوك الأداء في كرة القدم

إن سلوك الأداء الذي يقوم به لاعبي كرة القدم تحدده ثلاثة عوامل رئيسية هي :

- **الجهد المبذول:** يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه ودوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافعا تدفعه للقيام بذلك .
- **القدرات و الخصائص الفردية للاعبين:** وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدده درجة وفعالية الجهود المبذولة .
- **إدراك اللاعب لدوره:** ويقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه و عن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره ... (مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996، ص167) .

و عليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من تسهيلات ،تطبق هذه القدرات و الكفاءات للوصول إلى مستوى من الأداء وتحقيق النتائج .

5- تأثير الضغط على الأداء

1-5 الضغوط البيئية

تنتج من مصادر مختلفة كالضوء أو الحرارة أو البرودة أو الازدحام أو تغيير المكان ، وتعرض الفرد لضغوط عالية تؤثر سلبا على كفاءته وقدراته ، لذلك من المفيد بل ومن المطلوب معرفة قدرة الفرد على تحمل الضغوط و إمكانية الإنسان أن يتكيف مع مدى واسع من المتغيرات البيئية التي تؤثر عليه ويحاول بالأجهزة الحسية أن يتغلب عليها حيث أن :

- العين تقرأ وتتعرف على الأشكال المختلفة مع تغيير كثافة الضوء، أما الأذن تستقبل أصواتا متعددة التفاوت في الشدة و النبرة ورغم ذلك يستطيع الإنسان أداء عمله.

- إن الضغط الذي يفوق قدرة الإنسان على التحمل و التركيز ينتج عنه دائما تغيير في شكل الأداء ودقته ويكون كبيرا عندما تكون المعلومات غير المرغوبة مشابهة أو قريبة الشبه من المعلومات المطلوبة للأداء و التي يستطيع الإنسان التفريق بينها.

كما أن جمع نوعان من الضغوط من مصدرين مختلفين ، فعن تأثيرهما النسبي على الأداء يكون محصلة الاثنان مثل الاهتزاز ولا ضغط الإضاءة بمفردها لهما تأثير كبير على القراءة ولكن عند اجتماع الضغطان يحصل ضغط كبير في عملية القدرة على القراءة أو التركيز في تلك الخطوات لبيان ملامحها أو شكلها ، بعض الضغوط تتفاعل مع بعضها بحيث لا يستطيع الإنسان أن يتعامل معها مجتمعة في الوقت الذي قد يكون بإمكانه التعامل معها منفردة .

2-5 الضغط المناسب

هو الذي يسمح للفرد بأداء و إنجاز العمل المطلوب منه ، وهذا العمل سبق إتقانه ويمكن للفرد أن يؤدي عمله مع سماع الموسيقى أو التحدث مع شخص آخر ، أما الأداء غير المتقن فيحتاج إلى درجة عالية من التركيز وعدم التحدث، أو سماع الموسيقى وإلا سوف يختل الأداء وتقل دقته.

في المجال الرياضي نلاحظ أن العوامل البيئية تلعب دورا إيجابيا وسلبيا اتجاه الألعاب مثلا، إن رياضة رفع الأثقال أو الجمباز صعبة لذا تتطلب تركيزا كبيرا لكي يكون الأداء فيها أفضل كثيرا، أما الألعاب الجماعية تختلف طبيعة الأداء بينها وبين الرياضات الفردية مثلا : لعبة كرة القدم لا تحتاج لنفس القدرة من التركيز مثل رياضة الجمباز، وممارستها أثناء تشجيع الجماهير يساعد على تحسين الأداء فيها (بهاء الدين إبراهيم ، 1992، ص (96)،(97)).

الخلاصة :

بلغت من الشهرة رياضة كرة القدم حدا لم تبلغه لعبة أخرى، واكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع. كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في مجال الرياضة خاصة الأندية الرياضية من جهة ووسائل الإعلام من جهة أخرى. لهذا التفت إليها عديد من الباحثين في مجال التربية الرياضية وتناولها بالدراسة و التحليل. و الجدير بالذكر أن العديد من مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم اعتمدت على اللياقة البدنية بكونها عنصرا رئيسيا لنجاح فرقها وتتقدم هذه المدارس إنجلترا، ألمانيا، هولندا، روسيا وتتفق دول العالم المتقدمة في التركيز على اللياقة البدنية و المهارات الأساسية كعاملين يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين وعلى رأس هذه الدول فرنسا، البرازيل، البرتغال، نيجيريا، اسبانيا، ايطاليا، الأرجنتين، المكسيك وغيرهم من الدول.

تمهيد

إن العملية التربوية أو التدريبية تراعي الخصائص و المميزات العمرية لكل مرحلة من مراحل العمر وما تحمله من خصائص بدنية ونفسية واجتماعية ...
 ففئة الأواسط وبما أنها تعتبر مرحلة مراهقة متأخرة ، لا بد على المدرب أو المدير معرفة وإدراك مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و العقلي و الانفعالي التي تطرأ على المراهقين وتحديد ما يمكن أن تقوم به هذه المرحلة لتطبيق البرامج التدريبية وفقا للسمات و خصائص النمو الحاصل وبلوغ أهداف البرامج المسطرة .
 وقمنا في هذا الفصل بتعريف و تحديد سن هذه الفئة وتصنيفاتها كما تطرقنا للخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة.

1. فئة الأواسط**1-1. تعريف فئة الأواسط**

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 15_ 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة وهامة في حياة الفرد ، وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتوسطة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ، ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر، وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة و

الظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ، فيحاول التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزاعاته ، ويدرس المراهق كيفية الدخول على الحياة المهنية وتتوسع علاقته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و الثقافية و الرياضية بالإضافة إلى العمل الذي يسعى إليه (نوري الحافظ. ، 1990، ص 48) .

2-1. خصوصيات فئة الأواسط

1-2-1. الخصوصيات المورفولوجية

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 02 سم كل عام و الذي يتمركز على تطور الجذع ، زيادة الوزن 03 كغ في العام . نهاية التطور الجنسي الذي يرقق بالنمو العضلي عند الذكور وظهور الشحم في الحوض عند الإناث .

1-2-2. الخصوصيات الفيزيولوجية

نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري أكثر راحة في عملة التنفس عند سن 17 سنة

و القدرة الرئوية 3500 سم³ بفضل تطور العضلة القلبية العامة وتطور أعضائها الخاصة . نلاحظ أيضا بطء في الإيقاع القلبي الذي يصل حوالي 70 نبضة في الدقيقة و كذلك في الإيقاع النفسي

3-2-1. الخصوصيات النفسية

تخص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعته الاجتماعية، ويكون له رد فعل على الحياة المتعددة سواء كانت سلبية أو إيجابية، أما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المربي لا يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدرته (أي يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة) (بن إسماعيل صابر ، العرابي فيصل. 1998 ، ص 22).

2. تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الفيدرالية الفرنسية والأوروبية

(FFF) ، (UEFA)

لقد تم تصنيف مختلف الفئات حسب الأعمار في 06-07 فيفري 1979 من طرف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA) ، أين دعت مختلف الجمعيات الرياضية لتطبيق نفس الفئات العمرية لدى الشباب ، باتخاذ تاريخ الأول من أوت كتاريخ لتأهيل اللاعبين ، وفي 1996-1997 تمت تعديلات فيما يخص تاريخ التأهيل الذي أصبح في 01 جانفي . أما بالنسبة للفدرالية الفرنسية لكرة القدم (FFF) ، وبمقتضى القرار رقم 31 لقانونها العام ، يعطى التقسيم التالي للفئات :

- ثلاث فئات شبانية حتى سن 12 أصاغر (1 - 2) .
- من 12 إلى 15 سنة فئة الأشبال (1 - 2) .

- ما فوق سن 34 قداماء (Maurice (v) et Jean (p) : 1997, P 5 -6) .

جدول رقم 01 : تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم
 . (Maurice (v) et Jean (p) P 5-6)

السن	الفيدرالية الفرنسية لكرة القدم FFF	الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA
حتى 09 سنوات	أزعب 1 1	أواسط صنف E2
من 09 إلى 10 سنوات	أزعب 1 1	أواسط صنف E1
من 10 إلى 11 سنوات	أشبال 1 1	أواسط صنف D2
من 11 إلى 12 سنوات	أشبال 2 2	أواسط صنف D1
من 12 إلى 13 سنوات	أشبال 1 1	أواسط صنف C2
من 13 إلى 14 سنوات	أشبال 2 2	أواسط صنف C1
من 14 إلى 15 سنوات	مدرسي	أواسط صنف B2
من 15 إلى 16 سنوات	أشبال	أواسط صنف B1
من 16 إلى 17 سنوات	أواسط 1 1	أواسط صنف A2
من 17 إلى 18 سنوات	اواسط UEFA	أواسط صنف A1
من 18 إلى 19 سنوات	أواسط UEFA	

جدول رقم 02 : تصنيف الفئات حسب الأعمار لدى الفيدرالية الدولية UNSS :
 (Joël © . 1988, P 13)

مدة لعب المباراة	السن		الفئة	الخصائص
	UNSS	IFF		

د 15 × 2		2/17 - 2/16 - 2/15	المبتدئين 2/1	A5	
د 20 × 2	U S E P	2/1 10 - 2/1 9 - 2/1 8	أصاغر ذكور	A7	الاختلاط ممكن
د 25 × 2		2/1 12 - 2/1 11			
د 20 × 2		2/1 10 - 2/1 9	أصاغر		
د 25 × 2		2/1 12 - 2/1 11	إناث		
د 25 × 2	13-12-11 سنة	2/1 12 - 2/1 11	أصاغر	A11	ذكور
د 20 × 2		2/1 14 - 2/1 13	أصاغر		
د 35 × 2		2/1 16 - 2/1 15	أشبال		
د 40 × 2		19 - 2/1 18 - 2/1 19	أواسط		
د 45 × 2		2/1	أكابر		
د 45 × 2		2/1 34 - 2/1 20	قدماء		
	18 سنة فما فوق	أكبر من 34 سنة			
د 30 × 2		2/1 14 - 2/1 13	شبلات 1	A11	شباب
د 35 × 2		2/1 16 - 2/1 15	شبلات 2		
د 40 × 2		1/2 18 - 2/1 17	شبلات 3		

جدول رقم 03 : تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم (FAF) (مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الموسم الكروي: العدد 7، 2003 - 2004، ص(13)).

الفئة	السن
الأكابر	المولودين قبل 01 جانفي 1990 .
الأواسط (4 - 20)	المولودين في عام 1990-1991-1992.
الأشبال (4- 17)	المولودين في عام 1993 - 1994.
الأصاغر (4- 15)	المولودين في عام 1994 - 1995.
الأصاغر (4- 13)	المولودين في عام 1995- 1996.

3 - المراهقة :

3-1 مفهوم المراهقة:

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، وذلك لا بد من تحليل الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة

العصيبة من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

فالمراهقة هي عملية انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

- فعرفها "البهي فؤاد السيد" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

وراهق بمعنى: غشي أو لحق أو دنى...، فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.

(البهي فؤاد السيد، 1975، ص275).

- أما "مصطفى فهمي" فيرى كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescence" ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي. (صالح العبودي، 1989، ص27 غير منشور).

- ومن الناحية اللغوية يعرف "معجم متن اللغة" أن الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مراهق وراهق، وهي مراهقة وراهقت. (أحمد رضا، 1956، ص21). وكلمة مراهقة من الفعل "راهق" بمعنى تدرج النضج ويقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد. (محمد حسن علاوي وسعد جلال، مرجع سابق، ص21).

- ويعرف "أزبال" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما، "فالمراهقة" هي التدرج نحو النضج والاكتمال، و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانباً من جوانب المراهقة. (عبد الرحمن عيسوي، مرجع سابق، ص87).

أما عن السن الذي يحدث فيه البلوغ فإنه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش في وسطها المراهق، وفيما يخص الفرق بين الجنسين فإن هذه التغيرات تحدث عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالباً قبل 12 سنة، كما ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروق فردية واسعة بين الأفراد في سرعة نموهم واكمال نضجهم، ومرحلة المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي

يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسديا وانفعاليا، عقليا واجتماعيا، نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. ومن خلال جميع هذه التعاريف نقول أن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها. وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات نفسية وفيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في مراحل لاحقة من عمره.

2-3 أنواع المراهقة:

في الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، حسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لأخر، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية في مجتمع المدنية عنه في المجتمع الريفي. (عبد الرحمن عيسوي، مرجع سابق، ص95). وعليه نقسم المراهقة إلى:

1-2-3 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

2-2-3 المراهقة الانسيابية (المنطوية)

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني والتأمل في القيم الروحية الخلقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

3-2-3 المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء. (محمد مصطفى زيدان 1979، ص15).

3-2-4 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.

4. أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو و التطوير الحركي، حيث يبدأ مجالها في المدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أكثر مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين و الذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية و الوطنية.

لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتبيين في مستوى القدرات و المهارات الحركية .

مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة، و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد. مرحلة إثبات الذات إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة ، و التي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين(أحمد بسطويسي ، 1996 ، ص (187)).

5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأشبال)

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، وهذا من حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنا كما تزوده بالمهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكثفة، التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره، فيتحصل من خلالها المراهق على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب وقدراته النفسية و البدنية وفق متطلبات العصر، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة أنواع النشاطات الرياضية المختلفة ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية و العقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوع من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .
- التقليل من الأوامر و النواهي .

- يعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة و الفعالة كونه يرجع المراهق الرياضي إلى الحالة العادية بعد أدائه للمجهود البدني .
- ممارسة الأنشطة الرياضية و إقامتها في المؤسسات التعليمية، عملية ضرورية لأنها تنشط الجسم و تهدئ النفس و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية و تبحث دائما
- لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، و عليه الممارسة الرياضية مهمة جدا لإخراجه من المعاناة النفسية .
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفير الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق ، فهو دائما في حاجة ماسة للنصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .
- إن ما يمكن قوله أن ممارسة الرياضة بصفة عامة لها تأثير إيجابي خاصة من الناحية النفسية، فيمكن اعتبارها عامل مخفف لبعض المشكلات كالقلق و الخجل (أحمد بسطويسي 1996 ، ص (188) .).

خلاصة

استخلصنا من هذا الفصل أن فئة الأشبال (مرحلة المراهقة المتوسطة) تتميز باكتمال نسبي للنمو العام للفرد، هذا ما يجعل المراهقين أكثر قابلية على تعلم الحركات و المهارات الرياضية المعقدة، و التي تتطلب قدرات بدنية و عقلية عالية المستوى، و لذلك تعتبر هذه المرحلة فترة جيدة للتعلم السريع و التقدم في الإنجاز ، كما عرفنا خصوصيات و أعمار فئة الأشبال بالإضافة إلى تأثير الرياضة على هذه الفئة، وأنجح الطرق و الاختبارات التي تطبق على اللاعب لقياس قدراته ومستواه .

تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تمّ الحصول عليها قبل و أثناء و بعد تطبيق البرنامج المقترح , حيث تطرّقنا إلى معالجة و تحليل النتائج الأولى للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيّرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث و كذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستعملة , و كذا الدراسة الاستطلاعية .

1 منهج البحث:

هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أنّ هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة و

نظرية , بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية , ومن بينها علم الرياضة. (محمد علاوي و أسامة كامل راتب 1999, ص 217).
وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي , و هذا لملائمته لموضوع بحثنا و مشكلته .

2-متغيرات البحث :

من اجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث, ان يضبط متغيرات بحثه حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه. (محمد زيان عمر,1996,ص54) وعلى هذا الأساس كانت متغيرات الدراسة على النحو الآتي:
2-1-المتغير المستقل

وهو العامل الذي يفترض الباحث ان يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا بالمتغير التجريبي .وفي دراستنا هذه فان المتغير المستقل يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح .

2-2:المتغير التابع

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل (محمد علي محمد ,1986,ص186) والمتغير التابع في هذه الدراسة هو النتيجة او التأثير الحاصل في السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى.

2-3:المتغيرات الدخيلة

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن لإجراءات الضبط يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث الصحيحة".(محمد حسن علاوي . 1987 . ص 243)وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الباحثون بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها وعزلها والتي تتمثل فيما يلي

–صنف الأشبال- والعمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات U17-كلا العينتين من نفس السن تدريب) وبنفس الموصفات الجسمانية. مع إطلاع الباحث على تقارب مستوى الأداء المهاري والفني لأفراد العينتين.

- افراد العينات لم يسبق لهم التدريب .وفق البرنامج التدريب المقترح مما شكل صعوبة في اجراء الاختبارات بصفة خاصة والبرنامج التدريبي بصفة عامة.كما عمل الباحثون على التنسيق مع المدرب في تدريب العينات، بالإضافة إلى إشراف الباحثون بتدريب عيني

البحث التجريبية في تطبيق البرنامج المقترح (التدريب الفكري) لتنمية (السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى) كأحد مكونات التحضير العام والخاص حيث استخدم الباحثون التدريب الفكري مع العينة التجريبية و التدريب بالطريقة التقليدية مع العينة الضابطة وبنفس التوقيت وفي نفس الملعب.

3-مجتمع و عينة البحث:

يتكون المجتمع الاصيلي لدراستنا , من مجموع الفرق للفئة العمرية (U17) الممارسين لكرة القدم وعددهم(12) فريق بمجموع (220) لاعبا الذي ينشطون في قسم الولائي رابطة تيسمسيلت.

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم و طبيعة عمله و ينسجم مع المشكلة المراد حلها . تم اختيار العينة بصورة مقصودة من لاعبي أشبال كرة القدم بأعمار (15-17سنة) لنادي مستقبل شباب أولاد بسام تيسمسيلت و عددهم (24) لاعبا.

وصف عينة البحث : (تجانس العينات)

الجدول رقم 1 يبين لنا الفروق الاجصائية وقيمة (T) المحتسبة لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي وذلك في القياسات البدنية .

الاختبارات والقياسات	درجة حرية	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	f f محسوبة	f جدولية	الدلالة
العمر التدريبي	11	0.39	3.43	0.20		
		0.70	3.80			
الطول	11	5.48	162.33	1.45		

معنوي	f	2.82	164.16	4.43	11	الوزن	
			1.44	55.75			3.53
				55.5			3.28
			0.08	0.11			6.36
				0.10			6.37
				////////			////////
	T 2.81	0.12	12.20	0.65	11	السرعة الهوائية صوتي (VMA)	
		12.25	0.65				

4- مجالات البحث:

4-1 المجال البشري:

تمّت التجربة على عيّنة من لاعبي أشبال كرة القدم في ولاية تيسمسيلت للموسم (2017-2018).

كان عددهم (30) لاعبا قد تم اختيار (6) لاعبين منهم من أجل الدراسة الاستطلاعية و (24) لاعبا من أجل الدراسة الإحصائية (تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم).

4-2 المجال المكاني :

جرت هذه الإختبارات بالملعب البلدي أولاد بسام بولاية تيسمسيلت.

4-3 المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسات الجدّية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر ديسمبر و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أمّا بالنسبة للإختبارات البدنية فكانت كما يلي الاختبار و إعادة الإختبار 21-02-2018 - 03-03-2018 أمّا الاختبار البعدي فكان 28-04-2018 أي بعد ثمانية أسابيع.

5- أدوات البحث:

من الامور المهمة التي تساعد الباحث في انجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي اقصر وقت.

- لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقا لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات كما يلي:

1-5- المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات، والملتقيات العلمية، وشبكة الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات السرعة ، وطرق تنفيذ البرامج التدريبية بالطريقة الفترية على مستوى الأشبال بصفة خاصة .

أ/قياس القامة:

الغرض: لقياس طول القامة.

الأدوات: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2م.

يقف المختبر مع استقامة جذعه و النظر للأمام ومن ثم تثبت اللوحة المتحركة :مواصفات الأداء فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر .
يجب نزع الأحذية ، وعدم رفع الكعبين :

ب/قياس الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات:ميزان طبي.

مواصفات الأداء :يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجلها الوزن بالكيلوغرام.

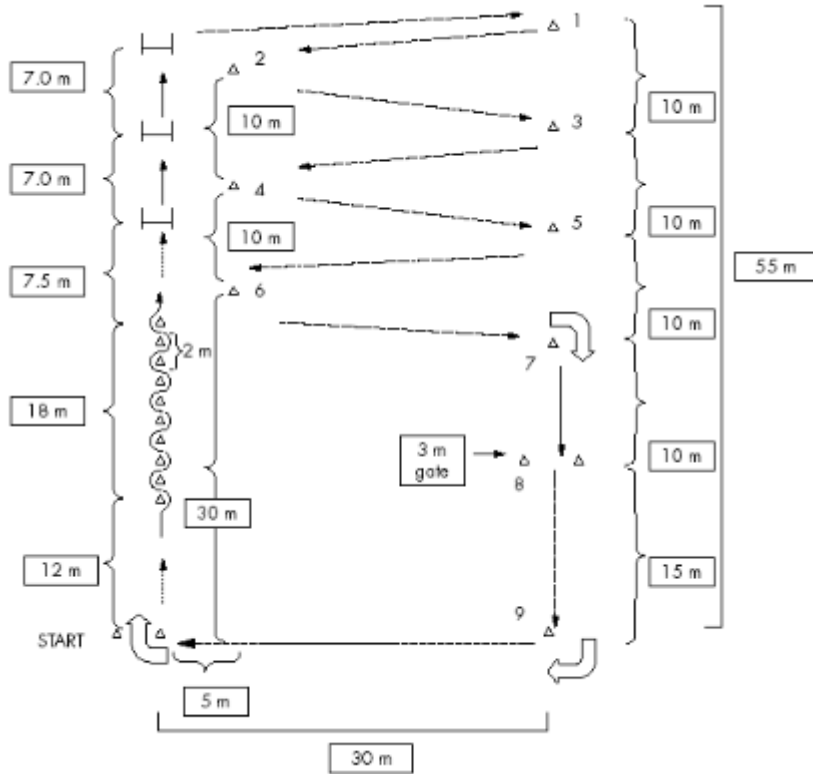
التوجيهات :يجب نزع كلا الملابس الثقيلة و الالتزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان الطبي .(فياليلخليفة 1999).

2-5الاختبارات البدنية:

استخدمت هذه الاختبارات من اجل معرفة القدرات البدنية للاعبين خاصة بالسرعة التنقلية و السرعة وكذلك معرفة مدى تطور هذه الصفات بعد إخضاع اللاعبين إلى البرامج التدريبية. و قد تمثلت في:

1-1-5 اختبار هوف

تقييم اللياقة البدنية لاعب كرة القدم هي بالطبع مهمة والمدربين الرياضيين والعلماء وتقييمها منذ فترة طويلة، اما عن طريق الاختبارات المختبرية (VO_2max) أو عن طريق الاختبارات الميدانية (20 مترا المكوك ، يويو الاختبار ، الخ...). الجانب السلبي من هذه الاختبارات هو انها تحدث في غياب الكرة ، في حين ان الدافع لكره اللاعب هو أفضل بكثير عندما يقود الكرة. وفي هذا السياق ، هوف وآخرون. (2002) قدم دوره حيث لاعب لديه لدفع الكرة التالي يمكن ان تؤدي تجريب الهوائية المتكاملة (الشكل 1). وكانت الفكرة الجديدة لإنشاء اختبار ميداني مع كرة اللاعبين. وللقيام بذلك ، تم تعديل دوره هوف، التي كانت تستخدم تقليديا كجزء من التدريب ، بشكل طفيف لاستخدامها كاختبار.



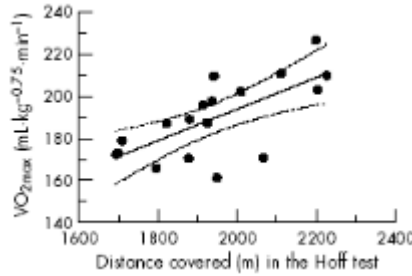
الشكل 1: اختبار لو هوف

المواد المطلوبة:

- 3 العقبات من 30-35 سم و 22 المخاريط.
- اللاعب يجب ان يقود الكرة خلال الدورة
- 12 مترا بعد المغادرة ، والتعرج قصيرة من 10 المخاريط متباعدة 2 متر.
- مرور 3 عقبات (الكرة تحت التحوط والقفز من لاعب علي التحوط) ، ثم التعرج واسعه من المخاريط 1 إلى 7.
- مخروط 7 إلى الباب 8 في القيادة الخلفية مع النعال ، ثم القيادة مره أخرى إلى الامام من الكرة.

المسافة الاجماليه لكل جولة: 290 م ؛ التحوط 3 إلى مخروط 1:30.5 m ; المسافة الفاصلة بين المخاريط 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 و 7:25.5 m .
و "هوف الاختبار " هو اختبار التحمل ، وخاصة ل لاعب كره القدم ، والذي يتكون من قياده الكره من خلال الدورة المعدلة هوف ، لفته زمنيته تفرضها 10 دقيقه. وتتمثل المهمة المطلوبة في اجتياز مسافة قدر الإمكان علي عده أبراج (شاماري وآخرون 2005).
ويمكن استخدامه لتقييم القدرة علي التحمل من لاعب كره القدم منذ ليس فقط هو الأداء في هذا الاختبار مرتبطة مع VO2max (الشكل 2) ، ولكنها أيضا حساسة للتغيرات في اللياقة البدنية التي تسببها التدريب.

الشكل 2



العلاقة بين الأداء في "الاختبار هوف" و VO2max. $R = 0.68, P < 0.001$ هوف وآخرون (2002)

2-2-5 اختبار السرعة 40 متر:

الغرض من الإختبار :

- قياس السرعة الإنتقائية:
- ساعة إيقاف
- إشارة مرئية ومسموعة
- جزء من ملعب خط بداية ونهاية
- شريط متري لقياس المسافة

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية ومن وضع الجري العالي عند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

التسجيل :

يعطي المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل لأحسن محاولة.

6- الدراسة الإستطلاعية:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق للطرق العلمية المتبعة كان لابد من إجراء دراسة وبناءا على ذلك قمنا باختيار عينة عشوائية مكونة من (6) لاعبين خارج العينة استطلاعية الأساسية .

وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي تم تحكيمها من قبل الاستاذ المشرف و كذلك بعض الأساتذة المختصين حيث بتاريخ 2018/02/22 وبعد اسبوع 2018/02/29 تم اعادة الاختبارات البعدية على نفس العينة و في نفس الظروف حتى يتسنى لنا ضبط الاسس العلمية لهذه الاختبارات .

1-6 الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

معرفة المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث.

- مدي تلاءم الاختبارات مع عينة البحث.

- التوصل لأفضل طريقة لإجراء البحث.

ضبط جميع العوامل المؤثرة على الاختبارات.

(محمد صبحي حساتين: ، 1995 ص 193)معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات .

جدول رقم (02) يمثل ثبات الاختبارات

المعنوية	الثبات	الصدق	R الجدولية	درجة الحرية	العينة	الاختبارات
غير معنوي	0.99	0.99				VMA

السرعة 40متر	6	5	0.81	0.62	0.78	غير معنوي
-----------------	---	---	------	------	------	--------------

7- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار "هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف ، و قد قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 6 لاعبين و ذلك بتاريخ 2018-02-21 ، و أعيد الاختبار بعد أسبوع من ذلك على نفس العينة في نفس الظروف و التي تم استبعادها من مجتمع البحث ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى الدلالة (0,01) و درجة الحرية (5) وجدنا القيمة المحتسبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.14) ثم قام الباحثان باحتساب الثبات من خلال المعادلة ألفا التالية:

$$\frac{2}{r+1} = \text{ألفا}$$

8- صدق الاختبار:

❖ من أجل أن يتأكد الباحثان من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من الأساتذة في المركز الجامعي و قد أجمعوا على صدق الاختبار في قياس صفة (السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى) فضلا عن حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية .

9- موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم ، إذ أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه"2 ، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن و المسافة و عدد المرات و الدقة و بذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

10- الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثون طريقة الاختبارات البدنية و طريقة جمع المادة النظرية و الطريقة الإحصائية حيث استعمل الباحثون الوسائل التالية :

أ- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي

فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس س1 - س2 - س3 س ن. على عدد هذه القيم .

س = وضعيته العامة هي: (علي لصيف محمود السامري 1973 ص 75, 76)

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

س: تمثل قيمة المتوسط الحسابي.

س: يمثل مجموع القيم .

ن: عدد القيم.

ب-معامل الارتباط بيرسون:

هو معامل بسيط يقاس به صدق النتائج وثباتها و هو محدود في مجالين (-1 ، 1)

بحيث ر = معامل الارتباط بيرسون .

ن: عدد العينة

س: الدرجة المتحصل عليها في الاختبار الأول.

ص: الدرجة المتحصل عليها في إعادة الاختبار

الثاني (بومسجد عبد القادر 1996 ، ص 81-82).

ج- الانحراف المعياري :

هو أهم مقاييس التشتت على الإطلاق و يقيس مدى تشتت البيانات عن متوسطها

الحسابي حيث أنه الجذر التربيعي لما يسمى بالتباين.

$$r = \frac{\sum (س1 - \bar{س1})(س2 - \bar{س2})}{\sqrt{\sum (س1 - \bar{س1})^2 \sum (س2 - \bar{س2})^2}}$$

$$ع = \frac{\text{مجم (س - س)} \cdot 2}{ن}$$

س: المتوسط الحسابي.

س: الدرجة المتحصل عليها

ن: عدد أفراد العتبة.

د- إختبار ت ستودنت:

قانون لعينة واحدة:

س ف : الفرق بين المتوسطين

ح ف 2: انحراف متوسطين

ن : عدد أفراد العينة

قانون لعينتين:

س 1: المتوسط الحسابي للعينة رقم 1

س 2: المتوسط الحسابي للعينة رقم 2

ع 1: الانحراف المعياري للعينة رقم 1

$$t = \frac{\bar{س1} - \bar{س2}}{\sqrt{\frac{س1^2 + س2^2}{1-n}}}$$

$$t = \frac{\bar{س1} - \bar{س2}}{\sqrt{\frac{س1^2 + س2^2}{1-n}}}$$

ع2: الانحراف المعياري للعينة رقم 2

الصدق الذاتي : ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، ويحسب الصدق الذاتي للاختبار.

11- تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية قمنا بالتحضير لإجراء الدراسة الأساسية و ذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الأساسية و ذلك على مرحلتين : اختبار قبلي و اختبار البعدي و ذلك بعد تطبيق البرنامج المقترح على العينة.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية ، عينات البحث، مجالاته و كذا الدراسة الاستطلاعية.

حيث أنّ هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

قائمة اللاعبين في الاختبار القبلي للعبة التجريبية

اختبار VMA	السرعة 40 متر	الاسم واللقب
11	6.81	01
12	6.48	02
13.5	5.94	03
11	6.92	04
12	6.36	05
12	6.42	06
12.5	6.23	07
13	6.19	08
13	6.28	09
12.5	6.43	10
13	6.82	11
11.5	6.62	12

قائمة اللاعبين في الاختبار البعدي للعبة التجريبية

اختبار VMA	السرعة 40 متر	العينة
12.5	6.20	01
13.5	6.00	02
14	5.60	03
13	6.41	04
13.5	6.02	05
14	6.05	06
14	5.95	07
14.5	5.70	08
14	5.80	09
14	6.03	10
14.5	5.52	11
13.5	6.18	12

قائمة اللاعبين في الاختبار القبلي للعيبة الضابطة

اختبار VMA	السرعة 40 متر	العيبة اللاعبين
11	6.73	01
12.5	6.18	02
13.5	5.96	03
13	5.98	04
12.5	6.08	05
11	6.73	06
11.5	6.64	07
12	6.71	08
13	5.89	09
12.5	6.34	10
12.5	6.45	11
11.5	6.68	12

قائمة اللاعبين في الاختبار البعدي للعينه الضابطة

اختبار VMA	السرعة 40 متر	الاسم واللقب
11.5	6.69	01
13	6.15	02
14	5.90	03
13.5	5.99	04
12.5	6.12	05
11.5	6.70	06
12	6.70	07
12	6.68	08
13.5	5.94	09
13	6.28	10
12.5	6.19	11
12	6.65	12

الخاتمة

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير اللاعب ، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون المدرب فيها هو حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية ، فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال برنامج ، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من خلال التدريب و إعداد اللاعبين . فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوحيدة الكفيلة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي ، من هنا نطرح فكرة و أهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها ، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله .

ولقد انقضى الوقت الذي كان فيه يتمكن بعض المدربين من الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي ،بالاعتماد على تجاربهم الميدانية، وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في مجال كرة القدم ، ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الحديث .

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى دراسة أثر تحسين صفة السرعة على أداء لاعبي كرة القدم اشبال، وتحديد فعاليتها و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتحسينها .

1- الاستنتاجات :

- في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهداف و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :
- 1- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.
 - 2- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
 - 3- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبليّة
 - 4- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعديّة منه عن العينة الضابطة.
 - 5- أظهرت فاعلية التمارين الفترية المقترحة تأثيراً إيجابياً على تطوير السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم.
 - 6- في المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

2- التوصيات و الاقتراحات:

يوصي الطالبان بما يأتي :

- 1- ضرورة استخدام طريقة التدريب الفترى ضمن المنهج التدريبي لما له أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم
- 2- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأشبال.

- 3- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى .
- 4 - يقترح الباحثان بدراسة تأثير برنامج السرعة الهوائية القصى و السرعة الانتقالية تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- 5- كما يوصي الباحثان بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تخصصي وذلك لتنمية السرعة الهوائية القصى و السرعة الانتقالية بطريقة فردية للاعبى كرة القدم لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية ، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية ، المورفولوجية ، العوامل الوراثية، العمر التدريبي).
- 6- يقترح الباحثان تطبيق البرنامج التدريبي المطبق على مدربي كرة القدم للفئات السنية الصغرى .

المصادر و المراجع العربية :

1. البهي فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة 1975.
2. أبراهيم حماد. 2001.
3. أبو عبدة 2002 .
4. أحمد البساطي، 1998.
5. أحمد رضا، متن اللغة، مكتبة الحياة، ط1، بيروت 1956.
6. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار القلم ، القاهرة، 1999، 289.
7. البقال ياسر منير طه، أثر استخدام التدريبات التكراري و الفترتي، والمختلط في إنجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100 متر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002.
8. بن إسماعيل صابر ، العرابي فيصل : مقارنة منهجية لتطوير هجوم الوضعية عند فئة الأواسط ، مذكرة ليسانس ، معهد ت ب ر ، الجزائر ، 1998 .
9. بهاء الدين إبراهيم: بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1992.
10. بومسجد عبد القادر، تحديد سمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم) دراسة مسحية على أكابر القسم الوطني سبتمبر 1996، رسالة ماجستير غير منشورة.
11. البيك 2008، 32- الوقاد 2003.
12. الجباني 2003.
13. الحاوي 2002 .
14. حماد 2001 .
15. حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
16. صالح العبودي ، أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي للمراهق، مذكرة ليسانس، معهد علم النفس و علم التربية، الجزائر 1989، غير منشور
17. طه اسماعيل 1989.
18. عادل عبد البصير علي. 1999.
19. عبد الرحمن عيسوي، مرجع سابق.
20. عثمان محمد، موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، 1990، 61.
21. عصام عبد الخالق. 1999.
22. عصام عبد الخالق. 2005.
23. علاوي 2002 .
24. علي لصيف محمود السامري : الإحصاء في التربية الرياضية جامعة بغداد 1973
25. فتحي 2009، 4 أبوزيد، 2008 - 98- 1035
26. فوزي 2006 . سلامة 1994.
27. قاسم حسن حسين، جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد : 1988 .
28. قاسم حسن حسين، جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد : 1988 .
29. كال دريوش وآخرون. 2002.
30. لطفي، (2002) .
31. مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الموسم الكروي: العدد 7، 2003 – 2004.
32. مجيد المولى. 2000.
33. محمد رضا الوقاد. 2003 .
34. محمد صبحي حسنين: ، 1995 .

35. محمد عبد الرحيم إسماعيل .1998
36. محمد علاوي و أسامة كامل راتب , البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , ط 2 , 1999.
37. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة .1979
38. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996.
39. مفتي إبراهيم.2010. مفتي إبراهيم.2012.
40. نوري الحافظ: المراهقة ، ط2، المؤسسة العربية للدراسات و النشر ، 1990.

1. _Ewin (H) .Entraînement Sportif des enfants. Edition Viagot .1991.
2. _Wei neck (j) Manuel d'entrinement. Op.cit, P 293 – 294.
3. _Wei neck (j) Manuel d'entraînement – Edition Vigot, Paris. 1997.
4. Bernard (t) , Préparation et entraînement du foot Balleurs. Edition amphore, Paris, 1990.
5. Bringmann (W.reh.j). Sport Biologishe Grund lagen .Furder obungs leiter. Theories and praxis der Korper Kultur. Berlin . 1980.
6. Daniel le gallais, Grégoire millet, la p physique optimisation et limites de la performance sportive, , 2007.
7. Fox, E & Mathews, D.K, Internal training conditioning for sports and general fitness, W.B.Saunders company Philadelphia, 1974.
8. Fox, E,L & Mathews, D.K, The physiological basis of physical education and athelatices . 3rd , W.B. Saunders company , Philadelphia, 1981.
9. harre.1979.
- 10.Hervé.A et Cometti. GL'intermittent, édition Décolorgroupe, Ahuy, France, 2007.
- 11.Joël © . Football . Edition revue Eps. 1988.
- 12.Maurice (v) et Jean (p) : Football la forme des champions. Edition Chiron , Paris, 1997,.
- 13.Maurice (v) et Jean (p) : Football la forme des champions.
- 14.Telmane Rene, 1991
- 15.Waeineck Jurgan 1986 .
- 16.Weineck (j) .OP.Cit.
- 17.Weineck (j) Manuel d'entrinement.

الحصة رقم : (1)
التاريخ: 2018/03/06

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	////////////////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة وتأهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول.قيام اللاعبين بالجري عند سماع الاشارة حيث الاول يقوم بالجري بالكرة محاولا تسديدها عند 16.5 والثاني يحاول استرجاعها.		"20	"40	5	4	max	د2	-تحسين السرعة الانتقالية. -تحسين مهارة الجري بالكرة وتسديدها.
//	التمرين الثاني.تقسيم الفريق الى فوجين في مساحة 25*25 حيث يكون الفريق داخل المساحة مع خصمين يحاولان استرجاع الكرة و يبقى بقية زملائهم خارج المنطقة يقومون بجري خفيف حولها. في كل دورة يدخل لاعبان من الفريق الخصم.		"25	"50	5	3	Vma +7	د2	-تحسين السرعة الهوائية القصوى و القدرة الهوائية.
//	التمرين الثالث.قيام اللاعبين بالجري حول الملعب .		د3	د2	5	/	Vma +3	/	-تحسين السرعة الهوائية القصوى.
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	////////////////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

الحصة رقم: (2)

التاريخ: 2018/03/13

الوسائل: شواخص كرات اقمصة.

المدة: 90د

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية و الهوائية القصى.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	//////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة و تاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول. انطلاق اللاعبين 1 نحو 2 و 2 نحو 3... لتشكل نجمة يتم احتساب زمن كل الفريق عند وصول كل لاعب الى المنطقة التي بدا منها الجري.		6"	30"	5	6	max	1د	-تحسين السرعة الانتقالية.
//	التمرين الثاني. تقسيم اللاعبين 3 ضد 3 في مساحة 25*25م تسجيل في مرمى دون حارس. الهدف غير صحيح عند التسجيل من 5م اجبارية بقاء لاعب في المنطقة الدفاعية.		3د	3د	5	/	100 vma	/	-تحسين القدرات الهوائية و بعض المهارات الاساسية.
//	التمرين الثالث. الجري حول الملعب بسرعة هوائية +5 كم		2د	1د	5	2	5+	3د	-تحسين السرعة و القدرة الهوائية القصى.
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	//////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

الحصة رقم : (3)

التاريخ: 2018/03/20

الوسائل: شواخص. اقمصة. شواهد. كرات.

المدة: 90د

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصى.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	////////////////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة و تاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول تقسيم الفوج الى فريقين عند سماع الاشارة يقوم لاعب من كل فوج بالجري مسافة 20م ذهاب ثم اياب و تسليم الشاهد الى اللاعب الموالي يفوز الفريق الذي ينهي اولاً.		"7	"30	6	5	max	1د	-تحسين السرعة الانتقالية .
//	التمرين الثاني قيام اللاعبين بالجري بالكرة و المراوغة ثم تمرير الكرة و النطلاق الى خط البداية بدون كرة .		"15	"30	5	5	7+ كم	1د	-تحسين السرعة الانتقالية و الهوائية القصى مع بعض المهارات الاساسية
//	التمرين الثالث مباراة في شكل لعبة بين الفريقين يفوز الفريق الذي يستحوذ على الكرة لمدة اطول.		5د	2د	2	/	max	/	-تحسين القدرات الهوائية للاعبين .
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	////////////////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

الحصة رقم : (4)
التاريخ: 2018/03/27

المدة : 90د

الوسائل: شواخص .كرات قدم.

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية والسرعة الهوائية القصوى.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام والخاص.	//////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة وتاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول. وضع كرة على خط 16.5م عند سماع الاشارة ينطلق لاعبان من منتصف الملعب نحو الكرة في سباق للوصول الى اليها و تسديدها .		"5	"30	5	6	max	1د	-تحسين السرعة الانتقالية و مهارة التسديد.
//	التمرين الثاني. العمل في افواج مكونة من 3 لاعبين بنفس vma و محاولة الجري في نفس الخط .تكون المسافات مختلفة حسب كل فوج .		3د	2د	5	/	3+	/	-تحسين القدرات الهوائية للاعبين.
//	التمرين الثالث. جري اللاعبين في شكل دائري حول شواخص .حيث يكون عدد اللاعبين اكثر من الشواخص بواحد وعند سماع اشارة يقف كل لاعب عند قمع يخسر اللاعب الذي يكون بدون قمع.		"30	"30	5	3	3+	2د	-تحسين السرعة الهوائية القصوى.
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	//////////	10د	/	/	/	/	/	

التاريخ: 2018/04/03

الحصة رقم: (5)

المدة: 90د

الوسائل: شواخص اقمصة ملونة بكرات.

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	////////////////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة و تاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول يتم وضع الكرة على خط 16.5م يقف لاعبان بمحاذاة الكرة وخلفهم خط يبعد 20م عند سماع اشارة ينطلق اللاعب 1 بسرعة للخلف حتى الخط و عند وصوله ينطلق اللاعب 2 محاولا اللحاق به قبل الجري بالكرة و تسديدها عند خط 6 م.		"10"	"45"	5	4	max	1د	-تحسين السرعة الانتقالية و الهوائية القصوى الجري بالكرة و التسديد .
//	التمرين الثاني قيام اللاعبين بالجري حول الملعب حيث يجرون 3د بسرعة هوائية +3كم و 2د بسرعة 50 بالمائة من السرعة الهوائية القصوى .		3د	2د	4	/	3+	/	-تحسين السرعة الهوائية القصوى.
//	التمرين الثالث تقسيم منطقة 40*40 الى قسمين في كل نصف 3د ضد كل لاعب يبقى في منطقتة وكل فريق يدافع و يهاجم ويتم تبديل التجاه كل 5د.		3د	2د	6	/	3+	/	-تحسين السرعة الهوائية و بعض المهارات الاساسية.
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	////////////////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

التاريخ: 2018/04/10

الحصة رقم : (6)

الوسائل:شواخص .كرات.

المدة:90د

الهدف:تحسين السرعة الانتقالية والسرعة الهوائية القصى.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	////////////////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة وتاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول .تقسيم الفريق الى فوجين و القيام بسباق بين اللاعبين لمسافة 40م. القيام بعملية التمديد عند خط الوصول.		"7	"30	5	5	max	2د	-تحسين السرعة الانتقالية .
//	التمرين الثاني .في ورشة يقوم اللاعب بتمرير و استقبال الكرة من لاعبين مقابلين له مع كرتين حيث يقوم بالرجوع الى الخلف والامام بسرعة في كل استقبال و تمرير.		"15	"30	5	5	7+ كم	1د	-تحسين القدرات الهوائية للاعبين . -تحسين التميرير و الاستقبال.
//	التمرين الثالث .القيام بمباراة بين فريقين مع التحكم في عدد مرات لمس الكرة في كل مرة.		4د	1د	4	/	max	/	-تحسين القدرات الهوائية و المنافسة بين الافواج.
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	////////////////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

الحصة رقم : (7)

التاريخ:2018/04/17

الوسائل:شواخص .اقمصه ملونة.كرات قدم .

المدة:90د

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية و السرعة الهوائية القصوى.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	//////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة و تاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول تقسيم الفريق الى فوجين يقفون في سطرين يبعدان عن بعضهما ب10م . عند سماع الصفارة يقوم الصف الاول بالجري نحو خط الوصول الذي يبعد 30م فيما يقوم الصف الثاني بمحاولة اللحاق بهم قبل الوصول.		"5	"30	5	6	max	"90	-تحسين السرعة الانتقالية.
//	التمرين الثاني في ورشة على شكل مربع 40*40م يقوم اللاعب بالجري بالكرة لنصف المسافة ثم تمريرها الى اللاعب الموالي و اكمال باقي المسافة جري		"7	"30	10	3	7+ كم	د2	-تحسين السرعة الانتقالية و الهوائية القصوى.
//	التمرين الثالث في مساحة 40*40م القيام بمباراة بين فوجين 6ضد6 مع محاولة الحنفاظ بالكرة لاطول مدة ممكنة عند كل فريق مع احتساب عدد التمريرات لكل فريق.		د4	د1	4	/	/	/	-تحسين القدرات الهوائية للاعبين.
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	//////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

الحصة رقم : (8)
التاريخ: 2018/04/24

المدة :90د

الوسائل :

الهدف: تحسين السرعة الهوائية القسوى و السرعة الانتقالية.

المرحلة	التمرين	المخطط	t.t	t.r	n.r	n.s	i	r.s	الهدف
الابتدائية	-جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتسخين العام و الخاص.	////////////////////	15د	/	/	/	/	/	شرح الحصة وتاهيل الاجهزة الوظيفية للشروع في التمارين.
الرئيسية	التمرين الاول								
//	التمرين الثاني								
//	التمرين الثالث								
الختامية	-جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية.	////////////////////	10د	/	/	/	/	/	-الرجوع بالاجهزة الوظيفية الى حالة الهدوء.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية

المؤسسة العمومية للصحة الجوارية

شهادة طبية عامة

أنا الممضي أسفله الدكتور:

أشهد بعد الكشف الطبي على المسمى (المسماة):

المولود (ة) بتاريخ: ب:

المرشح (ة) ل:

أنه (ها) خالٍ (خالية) من الأمراض المعدية والأورام السرطانية وشلل الأطفال

ب: في:

توقيع الطبيب

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية

المؤسسة العمومية للصحة الجوارية

شهادة طبية خاصة

أنا الممضي أسفله الدكتور:

أشهد بعد الكشف الطبي على المسمى (المسماة):

المولود (ة) بتاريخ: ب:

المرشح (ة) ل:

أنه (ها) خالٍ (خالية) من الأمراض الصدرية ومن مرض السل (شافي تماما من مرض السل)

ب: في:

توقيع الطبيب