

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تحت عنوان:

تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين صفة القوة المميزة
بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من
17 سنة.

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي نادي مولودية قصر الشلالة فئة أقل من 17 سنة.

تحت إشراف:

د/ بن عربية رشيد

إعداد الطالبين:

❖ بن سدات مسعود

❖ بولعباس حسام الدين

السنة الجامعية: (2019/2018)

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
22	جدول رقم (1): يبين نسبة مساهمة نظم الطاقة والأنشطة الرياضية المختلفة طبقاً لنظام المسابقة السابقة في هذه الأنشطة.
23	جدول رقم (02): يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفتري اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة (جدول دليل التدريب الفتري).
33	جدول رقم (03): تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم.
34	جدول رقم (04): تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم.
51	جدول رقم (05): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.
57	جدول رقم (06): يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمتا "ت" المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لإختبارات القوة المميزة بالسرعة.
61	جدول رقم (07) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمتا "ت" المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لإختبارات مهارة التسديد نحو المرمى.

قائمة الأشكال ورسومات:

الصفحة	العنوان
27	الشكل رقم (01) يوضح العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والقوة والسرعة.
44	الشكل رقم(02) يوضح وضعية إختبار الجلوس من وضع الرقود.
45	الشكل رقم (03) يوضح وضعية إختبار الوثب العمودي من الثبات.
46	الشكل رقم (04) يوضح وضعية إختبار الوثب الطويل من الثبات
47	الشكل رقم (05) يوضح وضعية إختبار التصويب نحو المرمى.
48	الشكل رقم (06) يوضح وضعية إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.
60	الشكل رقم(07): يثل قيمتا "ت" المحسوبة والجدولية في الإختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.
64	الشكل رقم(08): يثل قيمتا "ت" المحسوبة والجدولية في الإختبارات الخاصة بالتسديد نحو المرمى.

الملخص:

باللغة العربية:

تناولت الدراسة الحالية على أثر التدريب الفتري المرتفع الشدة على تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وإنعكاسه على مهارة التسديد على المرمى لدى لاعبي كرة القدم U17.

وبذلك في تهدف إلى معرفة ما مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح. وذلك على عينة قوامها (14) لاعبا يمثلون لاعبي من فئة أقل من 17 سنة الذين ينشطون في الجهوي الأول لرابطة بليدة وسط، وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة

تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو

المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

ولقد إعتدنا على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة. وإعتدنا أيضا على

الأدوات التالية: -المصادر والمراجع العربية والأجنبية/المقابلة/الملاحظة-الإختبارات البدنية

والمهارية. وتلخص الأساليب الإحصائية فيما يلي: المتوسط الحسابي/ الإنحراف المعياري/ ت

ستودنت/ معامل الارتباط بيرسون.

وقد أسفرت النتائج النهائية عن مايلي:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة تؤول

للبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب نحو

المرمى تؤول للبرنامج التدريب الفترى المرتفع الشدة المقترح.

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث الجزئية قد بلغت 100%، إذن نستطيع القول أن

الفرضية العامة قد تحققت بنسبة 100%، نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة المميزة

بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

كما أثبتت الدراسة النظرية أن إستخدام التدريب الفترى المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطور

السرعة وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل

قابلية السرعة إلى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى

على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الإنخفاض.

باللغة الأجنبية:

The current study dealt with the impact of high-intensity infant training on improving the strength characteristic of speed and its impact on the skill of scoring on the goal of .football players U17

The aim of this course is to determine the extent to which the training program has been proposed in the form of high-intensity infant training to improve the speed and skill of goal-scoring in footballers under the age of 17. The existence of statistically significant differences between the pre-measurement and post-measurement of the speed-specific force is due to the high intensity training program proposed. (14) players representing the players of the

category less than 17 years who are active in the first region of the Association Blida Central, and we have developed
:the following assumptions

There are statistically significant differences between pre-measurement and post-measurement of the speed-specific force of the proposed high-intensity training program

There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the skill of payment towards the target for the high-intensity training program proposed

We have relied on the experimental approach because it fits in with the nature of the problem studied. We also relied on the following tools: – Arabic and foreign sources and references / interview / observation – physical and skill tests. Statistical methods summarize the following: arithmetical mean / standard deviation / stoddent / Pearson correlation coefficient

:The final results have resulted in

There are statistically significant differences between the tribal and remote measures of the characteristic strength of the speed

There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the skill of aiming towards the goal

Thus, the percentage of partial research achievement is 100%, so we can say that the general hypothesis has been achieved by 100%, the success of the training program in the development of strength characteristic of speed and the skill of payment towards the goal of football players under .the age of 17 years

The theoretical study also showed that the use of high-intensity infant training leads to improvement and development of speed and achieve positive results. In addition, the middle class has the highest skeletal structure and maximum speed, and the maximum improvement in adolescence and then remain at the same level until the age .of thirty Then begin to decline

قائمة المحتويات

الغلاف الخارجي للبحث	
ورقة او صفحة بيضاء	
عنوان البحث	
كلمة شكر وتقدير	
الإهداء	
ملخص باللغة العربية	
ملخص باللغة الأجنبية	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
<u>الإطار العام للدراسة</u>	
أ-ب-ج	مقدمة
5	الإشكالية
7	فرضيات البحث
7	أهداف البحث
8	مصطلحات البحث
10	الدراسات السابقة والمثابهة
15	التعليق على الدراسات السابقة
<u>الباب الأول: الخلفية النظرية</u>	
17	1-التدريب الفكري
18	1-2-اقسام التدريب الفكري

18	3-1- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:
19	4-1- أهدافه
19	5-1- تأثيره
19	6-1- خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري
24	2- القوة المميزة بالسرعة
24	1-2- مفهومها
24	2-2- مكوناته
24	2-2-1- القوة الانفجارية
25	2-2-2- قوة الانطلاق
25	علاقة القوة المميزة بالسرعة بعناصر: السرعة، القوة
28	3- كرة القدم
29	3-1- تعريف كرة القدم
29	3-2- تاريخ كرة القدم
30	3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
31	3-4- الأداء المهاري
31	3-5- مهارة التسديد (التصويب) نحو المرمى
32	3-6- العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب
34	4- المراقبة
34	4-1- مفهوم المراقبة
36	4-2- تحديد مراحل المراقبة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

41	1-1-1- منهج البحث
41	1-2- مجتمع وعينة البحث
42	1-3- مجالات البحث
42	1-4- أدوات ووسائل البحث
43	1-4-1- الإختبارات البدنية
46	1-4-2- الإختبارات المهارية
48	1-4-3- البرنامج التدريبي
48	1-5- التجربة الاستطلاعية
49	1-6-1- التجربة الأساسية
50	1-6-1- الأسس العلمية للإختبار
50	1-6-1- ثبات الإختبار
52	1-6-2- صدق الإختبار
52	1-6-3- موضوعية الإختبار
52	1-7- الأساليب الإحصائية

<u>الفصل الثاني: عرض وتحليل الفرضيات</u>	
57	2-مناقشة وتحليل النتائج
57	2-1-تفسير نتائج الفرضية الأولى
61	2-1-تفسير نتائج الفرضية الثانية
<u>الفصل الثالث: مقابلة النتائج بالفرضيات</u>	
66	3-1-الإستنتاجات
66	3-2-مقابلة النتائج بالفرضيات
67	3-3-الإستنتاج العام
68	3-4-الإقتراحات والتوصيات
69	خاتمة
///	المصادر والمراجع
///	الملاحق ومرفقات

الإطار العام للدراسة

مقدمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شيوعا في العالم حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين، وظهر جليا من خلال بطولات والدورات العالمية التي أبرزت مدى تطورها من حيث مستوى الأداء الذي وصل إليه اللاعبين فيجب على لاعب كرة القدم أن يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية والحيوية واليقظة لفترة طويلة وهذا لمسيرة نسق المباراة، ومما لا شك فيه ان مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديد هو نتيجة للتقدم العلمي الذي إعتد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرق ووسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز.

إن إختيار طريقة التدريب يعد من العوامل الجد هامة للوصول إلى نتائج المرجوة، حيث أن إختيار الطريقة الانجع والأسهل يعتبر فن من فنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص، وير عبد الفتاح أبو العلا ان التدريب الفكري المرتفع الشدة يتناسب بصورة كبيرة مع متطلبات الأداء في الألعاب الجماعية، فالتدريب الفكري المرتفع الشدة يهدف إلى تنمية التحمل والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة خلال المباراة مع الإحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية كما يهدف إلى تطور السرعة الإنتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات المتوسطة وقصيرة.

تعتبر القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها القصوى والسريعة ومداومة القوة والتي تدعم مهارات اللعبة سواء دفاعية او هجومية وذلك لأهمية القوة العضلية التي هي أحد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري والخططي الجيد فبدون

مخزون كافي من القوة لا يحدث التعلم والأداء بفاعلية (ابو العلا أحمد عبد الفتاح- 1997، ص44).

إن زيادة القوة العضلية القصوى يسهم وينسب متباينة في زيادة باقي الأنواع القوة كتحمل القوة والقوة المكميزة بالسرعة والتي تعتبر واحدة من صفات البدنية المركبة وهي من أشكال القوة العضلية العامة والتي تشكل قاعدة أساسية مهمة في تحديد مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الإنجاز عند العبي كرة القدم بحيث لا يمكن الإستغناء عن هذه الصفة في معظم مهارات اللعبة سواء كانت دفاعية منها أو هجومية وعلى وجه تحديد المهارات التي تعتمد على سرعة التنفيذ كالصرعات الفردية او الهجومات المعاكسة لهذا فإن اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة بالسرعة بصفة جيدة يحصل على نسبة أكبر منافسه لفرض إيقاع عال في كرة القدم سواء في الدفاع أو في الهجوم وكذلك الدقة في تنفيذ المهارات والتحكم التقني والخططي الجيد، كما أن في كرة القدم يحتاج اللاعب القوة والسرعة كافيتين لأداء المهارات الأساسية بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهارية بإعتبار المهارات الأساسية في كرة القدم احد أركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، فالإتقان التام للمهارات الأساسية يتأسس عليه الوصول على أعلى مستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما إتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان الجيد للمهارات الحركية الأساسية، وتعتبر مهارة التسديد من بين المهارات الأساسية في كرة القدم فهي تعتبر الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف في كرة القدم، وبواسطتها يمكن بذل الجد في بدء الهجوم وتطويره وإنهاءه، لأن التسديد الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل، وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة

الفريق الآخر كما يصعب الدفاع على الفريق الذي يجيد أفراده التسديد، وهذا لأن عملية التصويب تعتبر خاتمة الهجوم، وبما ان الهجومات أغلبها تنتهي بعملية تسديد، فإن لهذا أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم من حيث خصائصه ومميزاته والتسديد بحد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة في الإتجاه وعنصر الدقة في العلو وعناصر القوة، كما يعتمد أيضا على تصنيفات خاصة به.

وفي هذا الصدد تم إختيار موضوعنا هذا الذي يتناول دور التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

ولقد طبقنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع مشكلة الدراسة الطروحة، وقد قسمت الدراسة إلى بابين الباب الأول الجانب النظرة والباب الثاني الجانب التطبيقي، وإحتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول وهم التدريب الفكري مرتفع الشدة والقوة المميزة بالسرعة وكرة القدم، أما الجانب التطبيقي فقد إحتوى أيضا على ثلاثة فصول وهم منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية وعرض وتحليل النتائج إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات.

وفي الأخير قمنا بإنهاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا، وعن كل ماتوصلنا إليه كنتيجة عامة إضافة إلى التوصيات والإقتراحات.

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية، للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب، وأصبحت الرياضة ظاهرة إجتماعية جلبت إهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من إهتماماتها اليومية.

إن الكلام عن كرة القدم وتطويرها يفترض علينا الحديث عن أحد الركائز التي ترتقي بمستوى هذه المباريات إلا وهو التدريب. إن التدريب في كرة القدم يركز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد العام والإعداد المهاري والإعداد النفسي والإعداد الخططي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف وهو بناء فريق متكامل في الأداء. (بن قاصد الحاج -

2007/2008، ص2)

والمتمتع في كرة القدم الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفارق التي تصنعه بعض القدرات البدنية والمهارية نذكر منها القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد، حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والعودة السريعة للمنطقة والتفوق في الصراعات الثنائية، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات من خلال ملاحظتنا لمستوى الفئة العمرية أقل من 17 سنة في السنوات الماضية تبين أن هناك تباينا في مستوى أداء اللاعبين ويظهر هذا من خلال عدم تقديم مستواهم البدني ونقص في الفعالية أمام المرمى الذي يرجعه الباحث إلى ضعف التسديد نحو المرمى وهذا ما يؤثر في مستوى الفرق حاليا وكذلك على مستوى كرة القدم في المستقبل.

الإطار العام للدراسة

ومما سبق ومن خلال الخبرة الجدة متواضعة من قبل الباحث في مجال كرة القدم بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة، وإطلاع على مختلف البرامج التدريبية للعبة المتبعة حاليا في تدريب اللاعبين فئة أقل من 17 سنة، لاحظ ان هناك بطء سرعة الأداء بعض المهارات الأساسية سواء بالكرة أو بدون الكرة ولإفتقار البرامج التدريبية للمدربين إلى تمارين مهمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والفعالية أمام المرمى في الوحدات التدريبية، لذا إتجه الباحث إلى القيام بإعداد برنامج تدريبي يتضمن تمرينات للقوة المميزة بالسرعة لكل أجزاء الجسم مختلفة ومتنوعة وأدائها بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لمعرفة مدى تأثيرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية كمهارة التسديد لدى اللاعبين وهذا من أجل تحسين الإنجاز الرياضي ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

2-التساؤل العام:

ما أثر إستخدام برنامج مقترح بالطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين القوة المميزة بالسرعة وما مدى إنعكاسه على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة؟

2-1-التساؤلات الجزئية:

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة

بالسرعة تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد

نحو المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح؟

الإطار العام للدراسة

3-فرضيات البحث:

3-1-الفرضية العامة:

❖ للبرنامج مقترح بالطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وإنعكاسه على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17سنة.

3-2-الفرضيات الجزئية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

4-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

❖ ما مدى أثر البرنامج التدريبي مقترح بالطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فيتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

الإطار العام للدراسة

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

4-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

-التدريب الفكري:

التعريف الإصطلاحي:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة وتتسبب كلمة فكري إلى فترات الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. (كمال الرضي-2004، ص215).

التعريف الإجرائي:

هي إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة.

-طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

هو أحد الطرق التدريب الفكري الذي يتميز بزيادة الشدة وقله حجمه والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص اللاعب ممثلاً في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف دين الأكسجين نتيجة لإستخدام الشدة العالية قد تصل إلى 90% من الحد الأقصى للاعب. (كمال الرضي: مرجع نفسه، ص127).

الإطار العام للدراسة

-تعريف كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، خلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده داخل المنطقة التي تعرف بمنطقة الجزاء . (رشيد فرحات وآخرون-1999، ص (217)).

-القوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة أكبر وسرعة تقلص ممكنة "قراي 1977-هارة 1977" وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطوار البدنية المشاركة في الحركة (ذراعين رجلين) والرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (سميث وهنجر 1989).

-مهارة التسديد نحو المرمى:

لغة: سدد، يسدد، تسديدا، ونقول سدد مسدده أي صوبه أو وجهه.

إصطلاحا: يعرفها "Claude Bayer" على أنها نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم.

الإطار العام للدراسة

في حين يقول "H, FIRAN&N,MASSANO" أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين.

إجرائيا: هو كل محاولة لركل الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي.

-فئة أقل من 17 سنة:

هي إحدى مراحل مسار التكوين والتدريب الرياضي في ميدان كرة القدم، وهي مرحلة بينية بين فئة الأصغر وفئة الأواسط تتزامن مع فترة المراهقة الوسطى.

5-الدراسات السابقة والمثابفة:

❖ الدراسة الأولى:

دراسة مؤيد جاسم وآخرون(2004-2005): بعنوان "أثر إستخدام طريقتي التدريب الفتري

المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوى القصى لعضلات الرجلين"

هدف الدراسة:

- تطوير القوى القصى لعضلات الرجلين بإستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري.

- معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوى القصى.

المنهج المتبع: إختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لإختبار صحة الفروض المطروحة.

الإطار العام للدراسة

عينة البحث: تم إختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2004-2005، والبالغ عددهم 52 طالباً، تم إختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم إستبعاد لاعبي فوق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 60 طالب في الشعبتين، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري، وقد تم إجراء إختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الوسائل: تم إستخدام الوسائل التالية:

- الوسيط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

الإستنتاجات:

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري والتدريب التكراري في تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين.
- عدم فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية الإختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطور القوة القصوى في عضلات الرجلين.
- أن المتابعة المستمرة لتطوير مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي.

الدراسة الثانية:

الإطار العام للدراسة

دراسة علي خيثر عبيس الموسوي: حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق العبود،
جامعة بابل 2006، بعنوان "تأثير طريقتي الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة
المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" (حيدر شمخي وآخرون).

الهدف من الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير طريقتي الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.
- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- التعرف على أي طريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

المنهج المستخدم: إختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لإختيار صحة الفروض المطروحة.

عينة البحث: قام الباحثون بإختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والتمثالة في شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، والمجموعة الثاني طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري.

نتائج الدراسة:

الإطار العام للدراسة

- تبين ن كلا من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري من طرق التدريب التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- أظهرت النتائج ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الدراسة الثالثة:

دراسة بن نونة أحمد حذيفة، بعنوان " مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" (شيخي مسعود- 2016-
2017، جامعة مسيلة.)

الهدف من الدراسة:

- التعرف على تأثير كل من الاسلوبين التدريبيين (الطريقة التكراري، الطريقة الفتري مرتفعة الشدة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- الإلمام بخصائص ومتطلبات لاعب كرة القدم.

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

الإطار العام للدراسة

العينة: عبارة عن مجموعة من لاعبين كرة القدم لفئة الأكاير في بطولة الشرقية لولاية الوادي وعددها 32 لاعبا وتم إختيارهم عشوائي من ناديان وذلك لأنها أبسط طرق إختيار العينة ولأنها أبسط طرق إختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة.

-المتوسط الحسابي-الإنحراف المعياري-معامل الارتباط سبيرمان.

الإستنتاجات:

- إستخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- إن التدريبات التكرارية لها دور إيجابي في تطوير القوة المميزو بالسرعة.
- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند مختلف الفئات العمرية بالأخص الفئات الشبانة.

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة فقد إستفاد الباحثون من هذه الدراسات كالاتي:

1. تحديد مشكلة البحث والخطوات الواجب إتباعها.
2. تحديد منهجية الدراسة.
3. طريقة إختيار العينة وحجمها.
4. إختيار أداة القياس المناسبة لهذه الدراسة وطرق تقنيته.
5. إستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

1-1-التدريب الفتري Interval Training Method:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة فتري إلى فترات الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. (كمال الربضي: -2004، ص215).

وهي طريقة تدريبية تمتد على التناوب بين وقت العمل ووقت الإسترجاع وتعتمد هذه الطريقة في تطوير كل من التحمل العام والخاص وهذا حسب الحمولة (الجرعة التدريبية) ويعتبر وقت الراحة

أساسي كونه يسمح بإعادة تخزين الطاقة ويكون إيجابيا. (Jurgon veineck: biologie de)

(sport.edition vigot France,(1992),25 p).

ويعرفها بسطويسي على أنها طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستخدمة، ومن الوجهة الفيسيولوجية ينظر كل من (Reindle,Kewel وآخرون) إلى التدريب الفتري بإرتباطه ليس بتكرار العمل وفترات الراحة فحسب ولكن من خلال النسب المقننة والمستخدمه لكل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب متمثلا في (الشدة). (أحمد بسطويسي- 1999، ص287).

والتعريف الإجرائي لطريقة التدريب الفتري، هي إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة.

اللفية النظرية للبحث

1-2-اقسام التدريب الففري

تعد طريقة التدريب الففري من أكر الطرائق شيوعا في التدريب الرياضي بالنسبة للالعب الففرية والفردية، وان هذه الطريقة تنقسم الى عدة اقسام ولكن اكثرهما شيوعا هما:

❖ **التدريب الففري المنخفض الشدة. Extensive Interval Training.**

❖ **التدريب الففري المرتفع الشدة Intensive Interval Training** (مفتي إبراهيم حماد:

، 1996، ص214).

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

هو أحد الطرق التدريب الففري الذي يتميز بزيادة الشدة وقلة حجمه والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص اللالعب ممثلا في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف دين الأكسجين نتيجة لإستخدام الشدة العالية قد تصل إلى 90% من الحد الأقصى للالعب. (كمال الربضي: مرجع نفسه، ص127).

ويعرف أيضا التدريب الففري مرتفع الشدة بأنه الطريقة الثانية من طرائق التدريب الففري كما يعتبر من أهم الطرق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد، ويتميز التدريب الففري مرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من إستخدام هذا النوع من التدريب تطوير تحمل السرعة، وتحمل القوة، سرعة عند اللالعب، كما يمتاز التدريب الففري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني أي بعدم كفاية الأوكسجين نتيجة لإستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة 90% من الحد الأقصى لقدرة اللالعب أمام حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة. (أمر الله البساطي، 1998، ص12).

الخلفية النظرية للبحث

يحددها مثير التدريب متمثلاً في (الشدة). (أحمد بسطويسي: ، 1999، ص 287).

1-1-2-1-أهدافه:

- ❖ (التحمل الخاص) تحمل السرعة أو تحمل القوة.
- ❖ السرعة.
- ❖ القوة المميزة بالسرعة.
- ❖ القوة العظمى. (كمال الربضي: مرجع نفسه، ص 138).

1-2-1-2-تأثيره:

- ❖ تعمل العضلات في غياب الأوكسجين.
- ❖ حمل مرتفع الشدة.
- ❖ دين الأوكسجين بعد كل أداء.
- ❖ تؤدي إلى تأخير الإحساس بالتعب.
- ❖ تراكم حامض اللبني. (كمال الربضي: مرجع نفسه، ص 141).

1-2-1-3-خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري:

لوضع برنامج بطريقة التدريب الفتري يجب اتباع ما يأتي:

- ❖ تحديد نظم إنتاج الطاقة المستهدف تنميتها والخاص بنوع النشاط الرياضي التخصصي، ويمكن التعرف عليه من الجدول رقم (1)
- ❖ تحديد نوع التمرين المستخدم أثناء الأداء

اللفية النظرية للبحث

❖ تحديد مواصفات البرنامج الذي يريد استخدامه وفقاً لنوع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بتحديد عدد التكرارات وعدد المجموعات وفترة الاداء ونسبة فترة الاداء الى فترة الراحة ونوعية فترة الراحة. والجدول رقم (02) يوضح ذلك. (ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية، الخطط التدريبية، تدريب الناشئين، التدريب طويل، 2012. ص83)

1-2-1-4- شدة التمرين وكيفية تحديدها:

لغرض تحديد الشدة المناسبة للعمل، هناك عدة طرائق وكما أوضح (Fox & Mathews)

الطريقة الأولى:

وهي التي يمكن تطبيقها بغض النظر عن نوع العمل والفعالية الممارسة، وتعتمد على استجابة معدل ضربات القلب من خلال فترة العمل مع اخذ العمر بنظر الاعتبار.

الطريقة الثانية:

تعتمد على عدد تكرارات العمل الذي يمكن ادائه في كل تمرين بغض النظر عن نوع العمل الممارس، فعند التدريب لعمل معين يمكن تقييم هذا العمل كما يأتي:

- إذا كان عدد التكرارات المختارة لا يمكن أدائها بسبب الإعياء فان شدة العمل تعني أنها مجهدة أكثر من اللازم، اما إذا تم أداء تكرارات أكثر من تلك التي تم تحديدها فان ذلك يعني شدة العمل غير مؤثرة بما فيه الكفاية، اما إذا تم تجاوز التكرارات المختارة هذا يعني انه يجب عدم زيادة عدد التكرارات.

اللفية النظرية للبحث

- اذ ان العدد الملائم من التكرارات اللازمة لإحداث الفائدة المرجوة ينبغي ان يتلاءم مع ما جاء في الجداول الخاصة من جهة ومع قدرات وإمكانيات عينة البحث من جهة أخرى.

الطريقة الثالثة طريقة Wilt:

وهي أفضل طريقة لقياس الشدة وبخاصة في الركض والسباحة اذ تحدد مسافات بأزمنة معينة، على اعتبار أنها شدة قصوى يضاف إليها أزمنة للخروج من مصطلحات الشدة القصوى الى

الشدة شبه القصوى. (Edward L. Fox, Donald K. Mathews1974).

اللفية النظرية للبحث

جدول رقم (02) يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفكري اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة (جدول دليل التدريب الفكري). (ابو العلا أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ص 96).

أ	ب	ج	د	هـ	و	ح	ز
مناطق العمل	نظام الطاقة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	عدد التكرارات من المجموعة	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
1	النظام الفوسفاتي ATP- PC	10 ث 15 ث 20 ث 25 ث	50 45 40 32	5 5 4 4	10 9 10 8	3:1	مشي مطاطية
2	النظام الفوسفاتي اللاكتيكي ATP-PC LA	30 ث 40-50 ث 1-1.10 ق 1.20 ق	25 20 15 10	5 4 3 2	5 5 5 5	3:1	تمارين خفيفة الى متوسطة هرولة
3	النظام اللاكتيكي والأكسجيني LA , O ₂	-1.30 ق 2 ق -2.10 ق 2.40 ق 3-2.50 ق	8 6 4	2 1 1	4 6 4	2:1 1:1	تمارين خفيفة
4	النظام الأوكسجين O ₂	3-4 ق 4-5 ق	4 3	1 1	4 3	1:1 2:1	تمارين او راحة

2-القوة المميزة بالسرعة:

2-1-مفهومها:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة اكبر وسرعة تقلص ممكنة "قراي 1977-هارة 1977" وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطوار البدنية المشاركة في الحركة (ذراعين رجلين) والرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (سميث وهنجر 1989).

وحسب ماتيفاف أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب في التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة وتسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية، هذا يعني قابلية تطوير قوة قصوى في وقت قصير .
(Mativie: aspects fondamentaux de l'entrainement,edition vigot paris 1983,p130.)

2-2-مكوناتها:

حسب كل من "بوهر" Buhre و "شميد" Schmid سنة 1981م، فإن المكونات الأساسية للقوة المميزة بالسرعة وهما "القوة الانفجارية وقوة الانطلاق اللتان تلعبان دورا هاما في تجسيد القوة المميزة بالسرعة".

2-2-1-القوة الانفجارية:

هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة، حيث تكون الوحدة الزمنية هي الوحدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.

اللفية النظرية للبحث

2-2-2- قوة الانطلاق:

يمكن أن ندخلها تحت القوة الانفجارية، حيث تعتبر القدرة على إنجاز زيادة قصى للقوة عند بداية التقلص العضلي، قوة الانطلاق تشتت التحسين في الحركات، سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص. إذا كانت المقاومة المراد إنجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة حيث يكون تدخل الوحدات الحركية ثابتة ومحدد بألياف عضلية سريعة "F/T" تكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة (تحول قوة الانطلاق إلى القوة الانفجارية وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصى هي التي تتدخل). "LATZEL TER 1978". Op.cit. p : jurgen weinecj (243).

2-3- علاقة القوة المميزة بالسرعة، بعناصر: السرعة، القوة:

تعتبر القوة من أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة لدورها المرتبط بالأداء الرياضي. (أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: مرجع سبق ذكره، ص 87). ويعرفها "هاره" بكونها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، لقاهاة 1997، ص 60).

وهي كذلك القدرة على التغلب لمواجهة مقاومة خارجية. (Michel prade préparation)

(physique publication INSEP،.p 120، 1997، paris)

الخلافة النظرية للبحث

وتنقسم القوة إلى:

***القوة القصوى:** والتي تنقسم بدورها إلى قوة قصوى ثابتة عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة، وقوة قصوى متحركة عندما تستطيع التغلب عن المقاومة التي تستطيع أن تواجهها.

* **تحمل القوة:** وهي القدرة للجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وتتراوح بين ستة ثوان وثمان دقائق، بالإضافة على النوع الثالث وهو القوة المميزة بالسرعة. (أبو العلاء عبد الفتاح: نفس المرجع، ص 89).

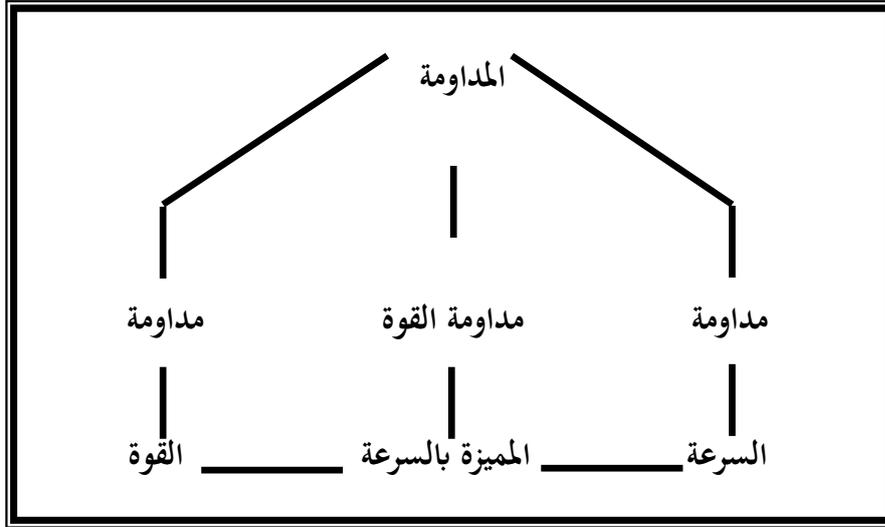
كما تعتبر السرعة من الصفات القاعدية فيعرفها "لارسون" "Larson" و "يوكم" "yocom" هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد لأقصى مدة. (أبو العلاء عبد الفتاح: نفس المرجع، ص 178).

وتنقسم إلى سرعة حركية والتي تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات مثل (القفز، الضرب، الركل). (طه إسماعيل عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، ص 119).

إضافة لسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والعلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والقوة والسرعة يبينها المخطط التالي حسب (فييناك weineck). (Jurgen Veineck: Biologie du sport édition).

(vigot paris 1992, p 189.

اللفية النظرية للبحث



الشكل رقم (01) يوضح العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والقوة والسرعة.

ويؤكد علماء وظائف الأعضاء على أن العضلات تختلف بالنسبة لسرعة انقباضها من شخص إلى آخر، فبعض الأفراد تكون قوتهم العضلية كبيرة ومع هذا تكون قدرتهم العضلية (القوة المميزة بالسرعة) قليلة والبعض الآخر تكون لديه سرعة حركية كبيرة ولكنه لا يكون على مستوى عالي بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة، ومن هنا يتبين أن القوة المميزة بالسرعة مكون ينتج عن طريق الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة أو مجموع الحركات المشتركة في إحداث الحركة...، وأن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها تحسن صفة القوة المميزة بالسرعة.

وتكمن أهمية مكونة للقوة المميزة بالسرعة في ارتفاع الحمولة المحمولة فمثلاً تمديد الذراع مع الحمولة 13 % كأقصى حد تكون سرعة انتقال هذه الحمولة مرتبطة بنسبة 39 % بالقوة القصوى فهذه النسبة المئوية ترتفع إلى 71 % إذا كانت الحمولة المرفوعة بـ 51 % من الحد الأقصى.

اللفية النظرية للبحث

"werchoshononsky 1978" إن درجة العلاقة المتبادلة بين القوة القصوى وسرعة الحركة ترتفع عندما ترتفع الحمولة. (طه إسماعيل عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: مرجع سبق ذكره، ص 137).

3. كرة القدم:

3-1. تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم (Foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوت بول) ما يسمى عندهم (الريغبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى (Soccer). (روحي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986، ص(5)).

التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، خلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده داخل المنطقة التي تعرف بمنطقة الجزاء. (رشيد فرحات وآخرون، 1999، ص (217)).

كما يشرف على تحكيم هذه المباراة، حكم رئيسي وحكمين مساعدين، حكم رابع لمراقبة الوقت، وتوقيت المباراة شوطين لكل شوط 45 دقيقة وبينهما فترة راحة تقدر بـ 15 دقيقة، إذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلة كأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15

اللفية النظرية للبحث

دقيقة، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء. (سالم مختار ، 1988، ص (11).)

2-3. تاريخ كرة القدم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم، فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي 05 آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أنه قبل 4500 قبل الميلاد، قدماء المصريين مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة إلى المصريين، وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز. حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم، ففي الصين كانت تذكر باسم **تسو تشو** **TsuTchu**، وفي اليابان تدعى **ليماري Kanaris** ، في حين في إيطاليا كانت تدعى

كالتشيو

Calicio وهو ما يطلق على البطولة لكن رغم هذه المصادر المتعددة و التي لم تترك بابا للاتفاق على تسمية كرة القدم إلا أن هناك مؤرخ إنجليزي قال : كرة القدم استلمت من الإنجليز مجرد فكرة من كل حيوية ، وقد ثبت في كل المراجع أنهم تولوها بالتشريع و التهذيب وتحملوا في سبيلها تضحيات كبيرة. بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين، الأولى **سوكر Soccer**، والثانية **روجبي Rugby**، وفي عام 1845م تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم، وهذا بجامعة **كامبريدج**، وفي عام 1863م ولد أول اتحاد أوروبي وهو: **الإتحاد الإنجليزي** وبمولد هذا الاتحاد بدأت مرحلة جديدة في تاريخ اللعبة ألا وهي توحيد قوانينها التي استندت على ثلاث مبادئ: المساواة - السلام - التسلية.

اللفية النظرية للبحث

3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمي. (حسن عبد الجواد: ، 1977، ص 27.25)

3-4- الأداء المهاري:

3-4-1- مفهوم الأداء المهاري:

اللفية النظرية للبحث

يمثل مجموعة من الأءاءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة أو بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قءرات بءنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج اللاعب بالأءاء بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب ... (مءء لطفى السىء ووجءى مصطفى الفاءء، 2002، ص(152))

يشير إلى الصورة المءالية للأءاء الفنى والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. كل الإءراءات والتمرينات المهارية التى يقوم المءرب بالتخطيط لها فى الملعب بهدف الوصول باللاعب إلى دقة أءاء المهارات بألية وإتقان تحت أى ظرف من ظروف المباراة. (المرجع نفسه، ص (153).)

3-5- مهارة التسءىء (التصوب) نحو المرمى:

يعتبر التصوب الوسيلة الأساسية لإحراز الأءاف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبءول فى بءء الهجوم وبنائه وتطویره، والتصوب نحو المرمى لا يتم بالقدم فقط بل أيضا بالرأس إلا ان نسبة تسءىل الأءاف بالقدم أعلى بءرءة كبرى منها بالرأس.

وكاما زاءت خبرة اللاعب وتدريبه على التصوب امكنه التصوب فى المكان المناسب فى المرمى وبالقوة المناسبة.

3-6- العوامل الرئيسية المؤثرة فى نجاح التصوب:

إن إخفاق اللاعب فى أءاء الطريقة الصءىة للتصوب لىس هو السبب الوحىء دائما فى عءم التصوب لهءفه، لكن هناك عناصر أخرى تءءء مءى نجاح التصوب أو فشله، ومن هءه العناصر ماىلى:

1. دقة وقوة التصوب.

اللفية النظرية للبحث

2. إرتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى.

3. الزاوية التي تصوب إليها الكرة.

4. توقيت التصويب. (مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، 2001، ص99.)

3.3 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 أصغر (1 - 2).
- من 12 إلى 15 سنة فئة الأشبال (1 - 2).
- ما فوق سن 34 قدمات.

4-المراهقة:

4-1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها "عبد العالي الجسيمياني" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسيمياني، 1994، ص 195)

4-2-تعريف المراهقة:

4-2-1 المعنى اللغوي:

يعرفها البهي السيد: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج". (فؤاد البهي السيد، 1956، ص 257)

4-2-2 المعنى الاصطلاحي:

يقول مصطفى فهمي: "إن كلمة مراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناها التدرج نحو النضج البدن الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة

الخلفية النظرية للبحث

بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج". (مصطفى فهمي ، 1986 ، ص 189)

أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات Silamy.n كما يرى أيضا الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية. (Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed) (bordes.1983. p14)

أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schonfeld كما جاء عن التغييرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي". (Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperç sur (problème d'identification de l'adolescent .algerien.

عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم Horrocks ويعرفها الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه ". (سعدية محمد علي بدر، 1980، ص 27)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغييرات فيزيولوجية وجسمية و نفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

اللفية النظرية للبحث

4-3- تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19).

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجع أحمد عزت، 1945، ص 09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

4-3-1 المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج

اللفية النظرية للبحث

عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 252-263)

4-3-2 المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والبيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4-3-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

طلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 289-

(.352)

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا إستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية.

فالببحث الميداني لا يعني القيام بإختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على إختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1-1-1- منهج البحث:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو " عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة. (علي جواد الطاهر، 1986، ص 19).

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والإستقصاء، كما الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن " محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته بإبستناء المتغير او المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف. (محمد حسن العلاوي، أسامة كامل راتب: (1999)، ص (217)).

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك إعتد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

1-2-1- مجتمع وعينة البحث:

تعد عملية إختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

حيث أن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة مجتمع بحثنا هو اندية الناشطة في الجهوي الأول لرابطة البليدة صنف أقل من 17 سنة والبالغ عددها 14 نادي حيث يحتوي كل نادي على 24 لاعبا وبالتالي مجتمع بحثنا به 350 لاعب، أي الفئة المدروسة تقدر بـ 07%.

1-3-3-مجالات البحث:**1-3-1-المجال البشري:**

تمت التجربة على عينة من ناشئي فريق (راسينغ قصر الشلالة) ببلدية قصر الشلالة، والذين كان عددهم (20) لاعب. الذين ينشطون في بطولة الجهوي الأول وسط (رابطة بلدية).

1-3-2-المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بملعب البلدي ببلدية قصر الشلالة ولاية تيارت.

1-3-3-المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر جانفي 2019، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كمايلي:
الاختبار وإعادة الإختبار، الإختبار القبلي 2019/02/20.

أما الإختبار البعدي كان في 2019/05/10 أي بعد عشرة أسابيع.

1-4-أدوات ووسائل البحث:

في إطار خصائص المنهج التجريبي إستعان الباحث في جمع البيانات بالأدوات التالية:

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية: الإلمام النظري حول موضوع الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الأطروحات والملتقيات كما تم الإستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة لهذه الدراسة خاصة في تدريب القوة المميزة بالسرعة.

* **المقابلة:** إستخدم الباحث في بحثه هذا الأسلوب المقابلة للحصول على قاعدة بيانات تفيد البحث.

* **الملاحظة:** إستخدم الباحث هذا الأسلوب الملاحظة أيضا وذلك لرصد الملاحظات حول طريقة التدريب والقوة المميزة بالسرعة والتسديد نحو المرمى.

* **الإختبارات البدنية والمهارية:** تم إختيار إختبارات بدنية ومهارية مقننة والتي تقيس الجانب البدني المتمثل في القوة المميزة بالسرعة والمهاري المتمثل في مهارة التسديد نحو المرمى.

1-4-1- الإختبارات البدنية:

1. إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر:

الهدف من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الصافرة يحجل اللاعب المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية، تعطى محاولة لكل رجل وتسجيل المحاولة الأحسن.

التسجيل: يحسب بالزمن بالثانية. (الربيعي والمولي، 1988، ص 149).

2. إختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثانية:

الهدف من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

مواصفات الإختبار: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام الأسفل إلى أن يمس الركبتين بالجبهة ثم يكرر الأداء لأكثر عدد من المرات في 30 ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب المختبر على الأرض.

التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثانية.



الشكل رقم (02) يوضح وضعية إختبار الجلوس من وضع الرقود.

3. إختبار الوثب العمودي من الثبات:

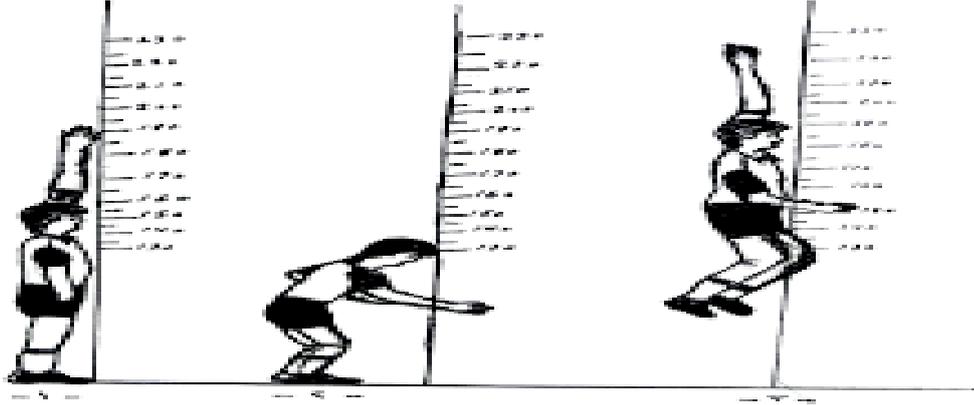
الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.

وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة الي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان

تحتسب الأفضل. (ريسان مجيد خريط، 1989، ص38).



الشكل رقم (03) يوضح وضعية إختبار الوثب العمودي من الثبات

4. إختبار الوثب الطويل من الثبات:

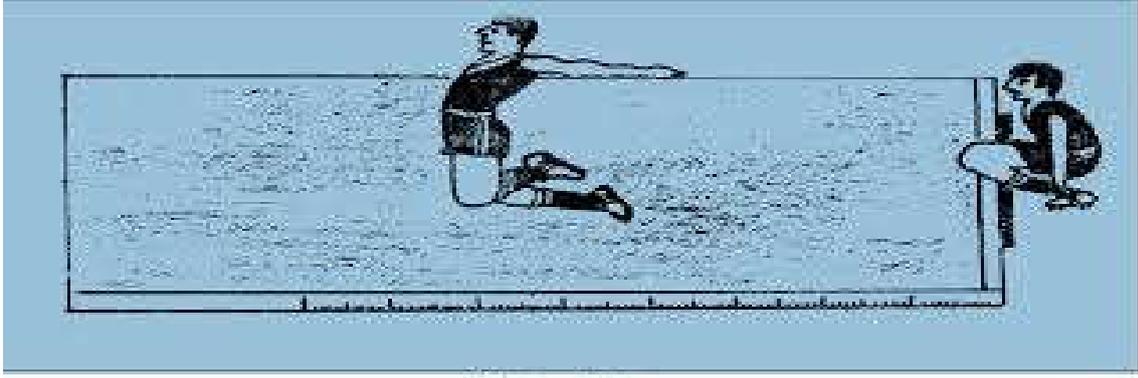
الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية. (قاسم المندلاوي،

شامل كامل ، 1989، ص 78)



الشكل رقم (2)

الشكل رقم (04) يوضح وضعية إختبار الوثب الطويل من الثبات

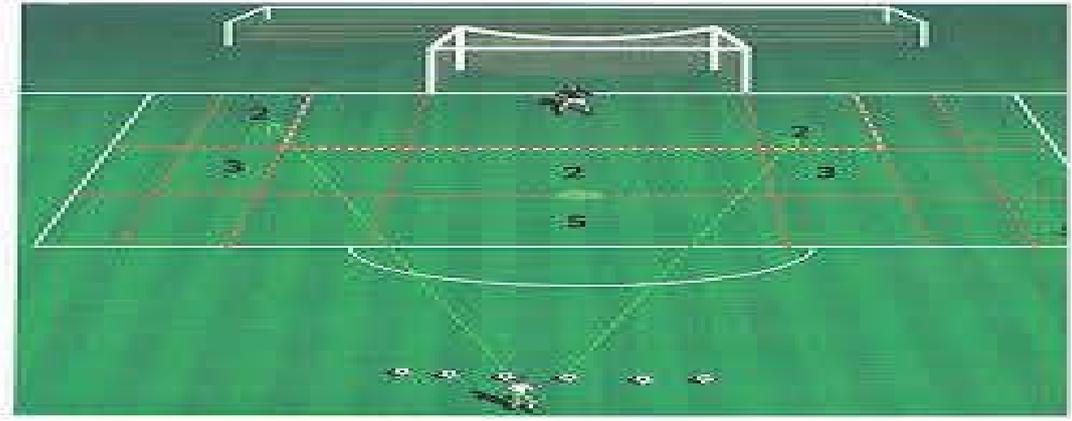
1-4-2- الإختبارات المهارية:

1. إختبار التصويب نحو المرمى:

الهدف من الإختبار: قياس قوة التصويب على المساحات محددة من الهدف.

مواصفات الأداء: توضيح الكرة في نقطة البداية وعلى مسافة 12 متر من الحائط بمقاييس المرمى الذي بدوره ترسم فيه دائرة نصف قطرها مترين في حين يرسم الخط موازي للحائط على مسافة مترين أيضا.

التسجيل: تحتسب محاولة صحيحة عندما يصبوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل على مترين أي خلف الخط المرسوم وتمنح لكل لاعب ستة محاولات وتحتسب له عدد محاولات الصحيحة. (أبو عبده والحسن السيد، 2008، ص144).

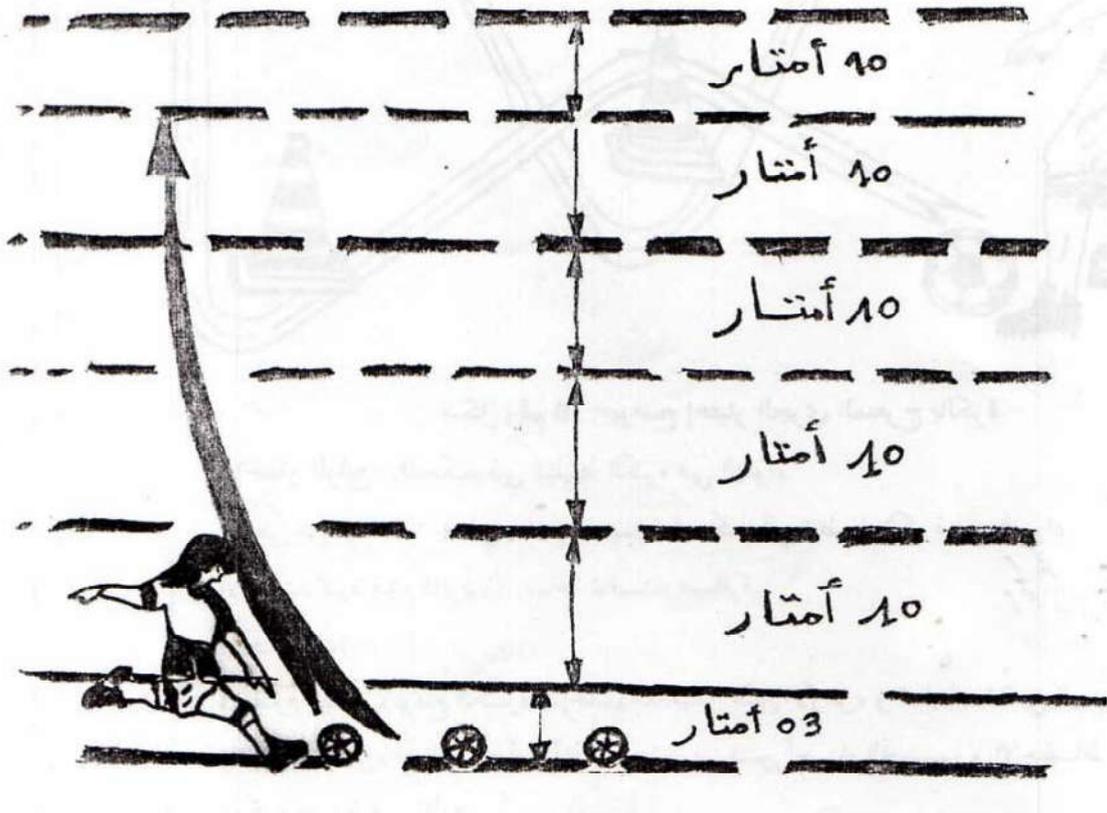


الشكل رقم (05) يوضح وضعية إختبار التصويب نحو المرمى.

2. إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة:

الهدف من الإختبار: قياس قوة ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.

مواصفات الأداء: دائرة نصف قطرها (1) م وعلى بعد (3) م من مركز الدائرة يرسم خط بدء توضع الكرة على مركز الدائرة ويقوم اللاعب بالتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة إلى أبعد مسافة، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات. (قحطان جليل خليل العزاوي، 1991، ملحق رقم 2).



الشكل رقم (06) يوضح وضعية إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة

1-4-3- البرنامج التدريبي:

تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على العينة التجريبية.

كما إستعمل الباحث بعض الوسائل الضرورية مثل الصافرة، الكرات، الشريط المتري، إستمارة

تسجيل الإختبارات القبلية والبعدية وأدوات التدريب في الملعب.

1-5- التجربة الاستطلاعية:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام

الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني والمهاري على مجموعة مكونة من 05

لاعبين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الإختبار في نفس

الوقت، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات في هذا البحث وقد أغنت التجربة الباحث ببعض الملاحظات وهي:

- مدى الانسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة.
- نقص الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

1-5-1- التجربة الأساسية:

□ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبار القبلي لكل أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاجين التدريبيين وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث ولمدة ثلاثة أيام للفترة من 20/02/2019.

- اليوم الأول: القوة المميزة بالسرعة.
- اليوم الثالث: اختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة،
- اليوم الرابع: اختبار الجري بالكرة لمسافة 30 متر.

□ تنفيذ المنهج التجريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي لعينة البحث بتاريخ 20/02/2019 والانتهاه بتاريخ 26/04/2019 .

□ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التجريبي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية التي وصلت إليه عينة البحث وذلك في 2019/04/29.

1-6-1- الأسس العلمية للاختبار:**1-6-1-1- ثبات الاختبار:**

يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف". (حمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر، 1978، ص 18).

وقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من (05) لاعبين، وبعد أسبوع أعيد الاختبار على نفس العينة و في نفس الظروف و التي تم إستبعادها من مجتمع البحث ثم قام الباحث بإستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون، و بعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل إختبار هي أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (03).

جدول رقم (05) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية.

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الدراسة الإحصائية	الإختبارات
0.05	0.85	0.73	05	1-إختبار الحبل برجل واحدة لمسافة 30 متر.	الإختبارات البدنية
0.05	0.9	0.81	05	2-إختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية.	
0.05	0.87	0.76	05	3-إختبار الوثب العمودي من الثبات.	
0.05	0.88	0.78	05	4-إختبار الوثب الطويل من الثبات.	
0.05	0.95	0.92	05	1- إختبار التصويب نحو المرمى.	الإختبارات المهارية .
0.05	0.93	0.88	05	2- إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.	

درجة الحرية ن-2 المساوية لـ 03

1-6-2- صدق الإختبار:

أجل أن يتأكد الباحث من صدق الإختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين اللاحق ذكرهم وقد أجمعوا على صدق الإختبار في قياس الصفة المراد قياسها فضلا عن إحتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول.

1-6-3- موضوعية الإختبار:

إن الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الإختبار ذا موضوعية جيدة هو الإختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه⁽¹⁾. (إبراهيم أحمد سلامة: مرجع نفسه، ص 201).

حيث أن التسجيل يتم بإستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات والدقة وبذلك تعد الإختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

1-7- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

(¹) إبراهيم أحمد سلامة: مرجع نفسه، ص 201.

* المتوسط الحسابي:

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية. (قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1991، ص 92.)

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

س = المتوسط الحسابي.

مج س = مجموع الدرجات.

ن = عدد العينة. (عباس محمود عوض: علم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999، ص 29.)

* الانحراف المعياري: الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت، وهو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها: (عبد القادر حلبي: مدخل إلى الإحصاء، ط2، مطبعة بيروت، 1984، ص 88.)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج ع}^2}{ن}}$$

ع = الانحراف المعياري.

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات.

ن = عدد الأفراد. (عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي: 1993، ص 68.)

* النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة⁽¹⁾ ويعبر عنها بالمعادلة التالية: (نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر، 1999، ص 141).

$$\frac{س}{ن} \times 100 = (\%) \text{ النسبة المئوية}$$

حيث س: هو عدد التكرارات.

ن: حجم العينة.

* ت (استو دنت): وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في استخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الإختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي. (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 141).

$$\frac{\overline{س_1} - \overline{س_2}}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2}}} = ت$$

س₁ = متوسط المتغير الأول.

(¹) نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر، 1999، ص 141.

س₂ = متوسط المتغير الثاني.

ع₁ = تباين المتغير الأول.

ع₂ = تباين المتغير الثاني.

ن₁ = عدد أفراد المتغير الأول.

ن₂ = عدد أفراد المتغير الثاني.

- درجة الحرية ل ت (استودنت) = ن₁ + ن₂ - 2. (فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص 336.

(

* حساب الارتباط بالطريقة العامة:

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام ومربعات هذه الدرجات

$$ن \text{ مج ص} \times \text{مج س} - \text{مج ص} \times \text{مج س}$$

$$r = \frac{\left[\begin{array}{c} \text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 \\ \text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2 \end{array} \right]}{\left[\begin{array}{c} \text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 \\ \text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2 \end{array} \right]}$$

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين.

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مج س² = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س.

(مج س)² = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س.

مج ص² = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص. (فؤاد البهي-نفسه360).

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

2-مناقشة وتحليل النتائج:

2-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

التي تشير على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

جدول رقم (07) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمتا "ت" المحسوبة والجدولية لإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لإختبارات القوة المميزة بالسرعة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		إختبارات القوة المميزة بالسرعة	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	19	0.602	11.03	1.08	11.5	1.24	14.7	الحجل برجل واحدة 30 متر	
				11.75	1.44	23.1	1.50	16.4	الجلوس من الرقود 30 ثانية
				3.21	0.03	0.26	0.04	0.20	الوثب العمودي من الثبات
				1.60	0.11	1.93	0.17	1.69	الوثب الطويل من الثبات

درجة الحرية (ن-1) المساوية لـ 19

من خلال جدول أعلاه يتضح:

بالنسبة للإختبار القبلي: فقد حصلنا على قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للإختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (الحبل برجل واحدة 30 متر، الجلوس من الرقود 30 ثانية، الوثب العمودي من الثبات، الوثب الطويل من الثبات) على القيم التالية (14.7، 16.4، 0.2، 1.69) على التوالي.

وأما بالنسبة لقيمة الإنحراف المعياري فقد كانت النتائج كالتالي (1.24، 1.50، 0.04، 0.17) على التوالي.

بالنسبة للإختبار البعدي: فقد حصلنا على قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للإختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (الحبل برجل واحدة 30 متر، الجلوس من الرقود 30 ثانية، الوثب العمودي من الثبات، الوثب الطويل من الثبات) على القيم التالية (11.5، 23.1، 0.26، 1.93) على التوالي.

وأما بالنسبة لقيمة الإنحراف المعياري فقد كانت النتائج كالتالي (1.08، 1.44، 0.03، 0.11) على التوالي.

وبعد مقارنة قيمة "ت" المحسوبة مع نظيرتها "ت" الجدولية فلقد حصلنا على قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للإختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (الحبل برجل واحدة 30 متر، الجلوس من الرقود 30 ثانية، الوثب العمودي من الثبات، الوثب الطويل من الثبات) التي قدرت بـ (11.03، 11.75، 3.21، 1.60) على التوالي، وتحصلنا على قيمة "ت" الجدولية والتي قدرت بـ (0.602) وهي قيمة أقل من نظيرتها "ت" المحسوبة، وهنا نستطيع القول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن

بعد إدخال المعالجة التجريبية وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على صفة القوة المميزة بالسرعة، ويشير **محمد محمود** على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق أسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (محمد محمود عبدالدايم: أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة، القاهرة، محملة البحوث مؤتمر العلمي الدولي، رياضة المستويات العليا، ص136)

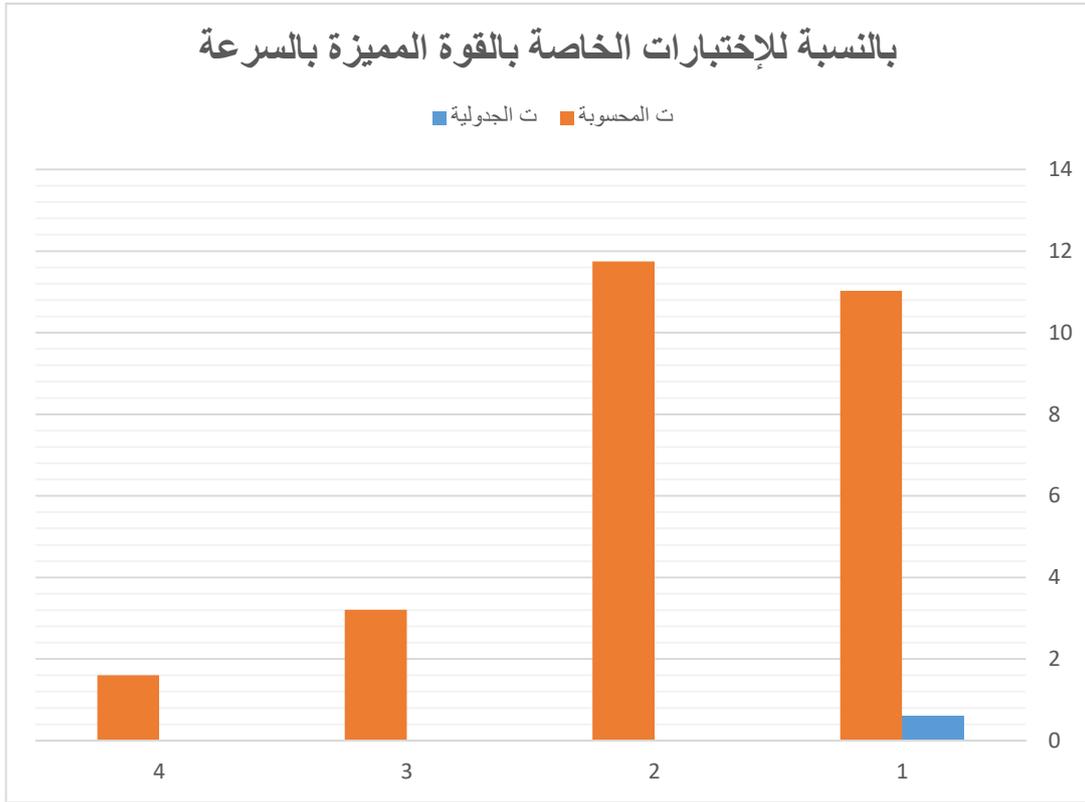
كما تطرق أيضا محمد رضا على انه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا....". (إبراهيم محمد رضا: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة الفضلى، ص118).

وتتفق هذه النتيجة مع اغلبية نتائج الدراسات المشابهة كدراسة الدكاترة **علي خيضر، عبيس الموسوي، والشمخي وعبد الرزاق عبود** (2006) بجامعة بابل تحت عنوان "تأثير طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم " حيث توصلوا إلى فعالية التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

ومن وجهة نظرنا يمكن تفسير النتائج المحصل عليها في ان الإعتماد على طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل لهذه المجموعة لما يتضمنه من تمارين شدة القصوى وفترات راحة بينية أسهمت في إستعادة الشفاء للاعب مما أدى إلى تأثر العضلات العاملة في زيادة قوة وسرعة التقلصات العضلية وهذا ما أنعكس إيجابا على إختبارات القوة المميزة بالسرعة، وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح قد تحققت.

الشكل البياني:



الشكل رقم (07): يثل قيمتا "ت" المحسوبة والجدولية في الإختبارات الخاصة بالقوة المميزة

بالسرعة.

2-1- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

التي تشير على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

جدول رقم (07) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمتا "ت" المحسوبة والجدولية للإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لإختبار مهارة التسديد نحو المرمى.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		إختبارات التسديد
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	19	0.602	1.66	0.78	3.8	0.98	3.1	التصويب نحو المرمى.
				3.72	2.79	36.7	3.56	31.3

درجة الحرية (ن-1) المساوية لـ 19

من خلال جدول أعلاه يتضح:

بالنسبة للإختبار القبلي: فقد تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للإختبارات مهارية الخاصة بالتسديد (التصويب نحو المرمى، القذف لأبعد مسافة ممكنة) على القيم التالية (3.1، 31.3) على التوالي.

وأما بالنسبة لقيمة الانحراف المعياري فقد كانت النتائج كالتالي (0.98، 3.56) على التوالي.

بالنسبة للاختبار البعدي: فقد حصلنا على قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبارات مهارية الخاصة بالتسديد (التصويب نحو المرمى، القذف لأبعد مسافة ممكنة) على القيم التالية (3.8، 36.7) على التوالي.

وأما بالنسبة لقيمة الإنحراف المعياري فقد كانت النتائج كالتالي (0.78، 2.79) على التوالي.

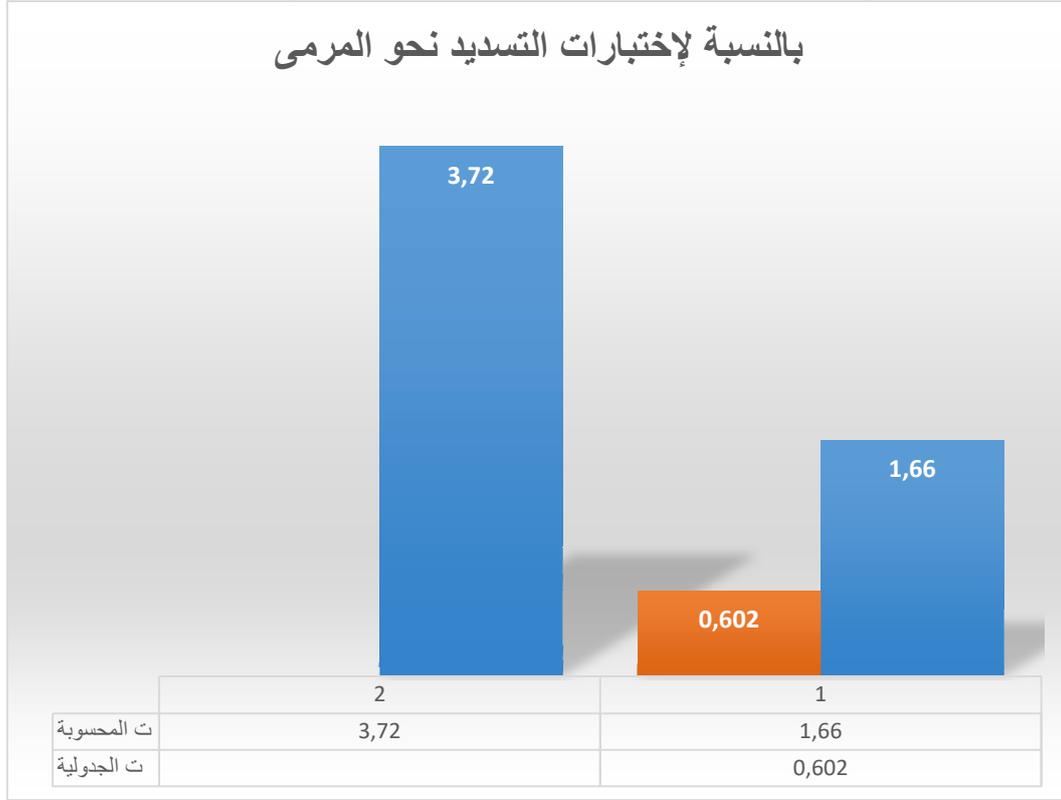
ومع مقارنة قيمة "ت" المحسوبة مع نظيرتها "ت" الجدولية فلقد حصلنا على قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للاختبارات مهارية الخاصة بالتسديد (التصويب نحو المرمى، قذف الكرة لأبعد مسافة) التي قدرت بـ (1.66، 3.72) على التوالي، وقد حصلنا على قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ (0.602)، وهي قيمة أقل من نظيرتها "ت" المحسوبة، وهنا نستطيع القول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارة الخاصة بالتسديد للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على مهارة التسديد نحو المرمى مما يدل على أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج التدريبي المقترح كانت ذات فعالية، ويرى الباحث أن تطور القوة المميزة بالسرعة قد ساهم في تكوير مهارة التسديد وهذا ما أكده مفتي إبراهيم حمادة "بدون مستويات عالية للقدرات البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.. " (مفتي إبراهيم الحماد: التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر، 2001، ص 21).

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج الدراسات المشابهة كدراسة بابية وخرشي (2007)، بجامعة مسيلة تحت عنوان "تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة السلة" حيث توصلوا إلى ان البرنامج قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة

وكذا ان القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالإرتقاء ، وكذلك دراسة صدوق حمزة (2012) بجامعة مستغانم تحت عنوان "أثر إستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض الأساسية في كرة القدم". بحيث توصل إلى فعالية التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارة التصويب نحو المرمى. وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم الحماد (2001) من ان تطوير الصفات البدنية يسهم إيجابا في تحسين مستوى الأداء المهاري. (مفتي إبراهيم حماد: مرجع نفسه، ص 79).

ومن وجهة نظرنا يمكن تفسير النتائج المحصل عليها في أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة قد عملت على زيادة القوة في الأطراف السفلية التي بدورها قد أثرت في زيادة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والتي كانت سببا في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى، وفي ضوء ذلك يمكن القول ان الفرضية الثانية قد تحققت والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة التصويب نحو المرمى لصالح الإختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح قد تحققت.

الشكل البياني:



الشكل رقم (08): يثل قيمتا "ت" المحسوبة والجدولية في الإختبارات الخاصة بالتسديد نحو

المرمى.

الفصل الثالث

الإستنتاجات والإقتراحات

3-1-الإستنتاجات:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة التصويب نحو المرمى لصالح الإختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

3-2-مقابلة النتائج بالفرضيات:**الفرضية الأولى:**

إفترضنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

ومنه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية:

إفترضنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة التصويب نحو المرمى لصالح الإختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

- تطور مستوى التسديد نحو المرمى.
- تطور في مستوى سرعة الإنطلاق بالكرة.

- تطور في مستوى ضرب الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.

ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

3-3- الإستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة تتطور وتتزايد بواسطة التدريب الفكري من خلال نظرة المدربين.

وكذلك إستنتجنا:

❖ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة

أقل من 17 سنة.

❖ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة

أقل من 17 سنة.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة

لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة التصويب نحو

المرمى لصالح الإختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

❖ وتبين لنا أن التدريب الفكري المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف

اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.

❖ وكذلك إستنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير القوة المميزة

بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة وذلك من خلال التمارين المقننة

ومصادرهما والوسائل المتاحة والمتوفرة.

❖ كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطور السرعة وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة إلى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الإنخفاض.

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة التي مفادها أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يَأثر إيجاباً على تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

3-4- الإقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة التي قمنا بها، سنحاول تقديم بعض الإقتراحات التي تستفيد منها الجهات الوصية بشؤون المدربين وهي كالآتي:

1. الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وإستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
2. الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
3. عند إستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يجب إنتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها.
4. إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطوق هدف مسطر والمقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علماً قائماً بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل، الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية والخطئية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

إن التدريب الفكري المرتفع الشدة يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد التدريب الفكري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم ويساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها القوة اعلميزة بالسرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والإستيعاب سهل.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا ان التدريب الفكري المرتفع الشدة يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى من وجهة نظر المدربين.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقاً وواسعاً ولكن هذا لا يغنينا من القول أننا إستخلصنا منه كيق يساهم التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلاً.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد العلوم وتقنيات النشاطات الرياضية
جامعة تيسمسيلت

إستمارة إستبيان لتحديد أولوية
الإختبارات البدنية والمهارية المقترحة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي تنافسي.

تحت عنوان:

أثر التدريب الفكري المرتفع الشدة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وإنعكاسه على مهارة
التسديد نحو المرمى U17.

تحت إشراف:

من إعداد:

أ/ بن عربية رشيد

بن سادات مسعود

بولعباس حسام الدين

السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين:

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية
والرياضية وخاصة في نشاط كرة القدم، نرجوا من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا
البحث من خلال تحديكم أولوية الإختبارات البدنية والمهارية المقدم.

الإسم واللقب:

الدرجة العلمية/ الشهادة المحل عليها:

الإختبارات البدنية:

1. إختبار الحجل برجل واحدة لمسافة 30 متر.

2. إختبار الوثب العريض من الثبات.

3. إختبار الوثب الطويل من الثبات.

4. إختبار الرقود من الجلوس.

5. إختبار رمي الكرة الطبية.

الإختبارات المهارية

1. إختبار التسديد نحو المرمى.

2. إختبار قذف الكرة نحو المرمى.

3. إختبار الجري بالكرة 30 متر.

4. إختبار رمية التماس.

قائمة المراجع والمصادر:

المراجع باللغة العربية

1. أبو عبده والحسن السيد-الإعداد البدني للاعبي كرة القدم (الإصدار 01) -الإسكندرية-الفتح للطباعة والنشر-2008.
2. احمد عبد الفتاح ابو العلا-التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية-الخطط التدريبية-تدريب الناشئين-التدريب طويل-2012.
3. أحمد عبد الفتاح ابو العلا-التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية-ط1-دار الفكر العربي القاهرة-1997.
4. أحمد عبد الفتاح ابو العلا-التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية-ط1-دار الفكر العربي القاهرة-1997.
5. البهي فؤاد السيد-علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري-دار الفكر العربي-القاهرة-1978.
6. الربضي كمال-التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون-(الإصدار 02) -المكتبة الوطنية للطباعة والنشر-عمان-2004.
7. الطاهر علي جواد-منهج البحث الأدبي-ط9-بغداد-مطبعة الديواني-1986.
8. العلاوي محمد حسن، راتب أسامة كامل-البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي- القاهرة-دار الفكر العربي-(1999).
9. المندلوي قاسم، كامل شامل-الإختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية-جامعة بغداد-العراق-1989.

10. بسطويسي أحمد-أسس ونظريات التدريب الرياضي-دار الفكر العربي-القاهرة-1999.
11. جميل روجي-كرة القدم-ط1-دار النفائس-بيروت-لبنان-1986.
12. حليمي عبد القادر-مدخل إلى الإحصاء-ط2-مطبعة بيروت-1984.
13. رضا محمد إبراهيم-التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي-بغداد-مكتبة الفضلى-2001.
14. زهران حامد عبد السلام-الطفولة والمراهقة-عالم الكتاب-ط1-1995.
15. عبد الجواد حسن-"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"-دار العام للملايين-ط4-بيروت-1977.
16. عبد الحميد كمال، حسنين محمد صبحي-اللياقة البدنية ومكوناتها-ط2-دار الفكر العربي-القاهرة-1997.
17. عدلي العيد عاطف، عزمي زكي أحمد-الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام-ط1-دار الفكر العربي-القاهرة-1993.
18. عزت أحمد راجح-مشاكل الشباب النفسية-جماعة النشر العالمي-مصر-1945.
19. عوض عباس محمود-علم النفس الإحصائي-دار المعرفة الجامعية-1999.
20. قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد-مبادئ الإحصاء في التربية البدنية-دار المعارف-القاهرة-1991.
21. لطفي محمد السيد ووجدي مصطفى الفاتح-الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب-ط1-دار الهدى للنشر والتوزيع-مصر-2002.
22. محمد سعدية، بدر علي-سيكولوجية المراهقة-دار البحوث العلمية-1980.

23. الجسيماني عبد العالي - سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية - دار البيضاء للعلوم - لبنان - 1994.
24. البساطي أمر الله - أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته - منشأة المعارف - الإسكندرية - مصر، 1998.
25. البهي فؤاد السيد - الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي - مصر - 1996.
26. الربيعي والمولي - الإعداد البدني لكرة القدم - دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل - 1988.
27. خاطر أحمد محمد، البنيك علي فهمي - التقويم والقياس في المجال الرياضي - دار المعارف - مصر - 1978.
28. ريسان مجيد خريط - موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - جامعة البصرة - 1989.
29. سالم مختار - كرة القدم لعبة الملايين - ط2 - مكتبة المعارف - بيروت - 1988.
30. طه إسماعيل عمرو أبو المجد، شعلان إبراهيم - كرة القدم بين النظرية والتطبيق - دار الفكر العربي - 1999.
31. فهمي مصطفى - سيكولوجية الطفولة والمراهقة - دار المعارف الجديدة - 1986.
32. مفتي إبراهيم الحماد - التدريب الرياضي الحديث - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - 2001.
33. مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " - ط1، مصر - مدينة - النصر - 2001.

34. مفتي إبراهيم حماد-التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة-دار الفكر العربي-1996.

35. نبيل عبد الهادي-القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي-دار وائل للنشر-1999.

المراجع باللغة الأجنبية

1. Edward L. Fox, Donald K. Mathews (ISBN: 9780721638287) **from Amazon's Book ... Conditioning for Sports and General Fitness**
..**Paperback** -1 Feb 1974.
2. Jurgon veineck- **biologie de sport**-edition vigot France-(1992).
3. Mativiev- **aspects fondamentaux de l'entrainement**- Edition vigot paris 1983.
- 4.Maurice (v) et Jean (p) **Football la forme des champions OP Cit**
- 5.Michel pradet- **préparation physique publication INSEP**- paris 1997.
- 6.Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d'identification de l'adolescent .algerien
- 7.Sillamy.N- Dictionnaire de la psychologie- Ed bordes.1983.
- 8.Stéphane champely - **Statistique appliquée au sport** - cours exercices Editions de bœck université - bru scelles- 2004.

المجلات:

- مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم الموسم الكروي العدد 72003 - 2004.
- فرحات رشيد وآخرون-موسوعة كنوز المعرفة الرياضية-ط1-دار النظير عبور-عمان-1999.
- الرسائل الجامعية:
1. بن قاصد الحاج-تقويم برامج الإعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى-رسالة نيل شهادة دكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر-2007/2008.
 2. شمخي حيدر وآخرون: أثير طريقتي الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية لكرة القدم-2006-جامعة بابل.
 3. شيخي مسعود-درو التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم-أطروحة مقدمة لنيل شهادة ماستر-2016/2017-جامعة مسيلة.
 4. عبد الدايم محمد محمود-أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة-القاهرة-محملة البحوث مؤتمر العلمي الدولي-رياضة المستويات العليا.
 5. قحطان جليل خليل العزاوي-تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم-رسالة غير منشورة-العراق-1991.

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: الثالثة

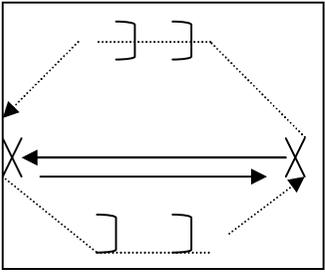
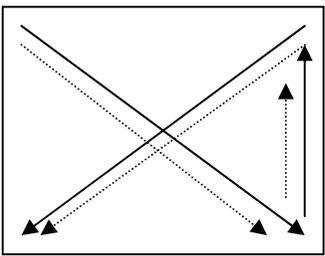
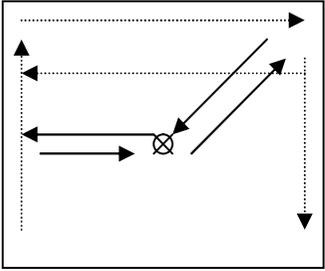
الأجهزة والأدوات : مواضع / علم / كرات القدم

الهدف/القوة المميزة بالسرعة/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناولة - الإخماد

المساحة: 10×10متر

الوقت: 90 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة البيئية	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (15) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					
القسم الرئيسي	70 د	(4) لاعبين و(4) مواضع، كل مانعين في جانب من جانبي المساحة، (أ) يناول الكرة إلى (ج) ويركض ليقفز من فوق المانع ليحل خلف (د)، و(ج) يناول الكرة إلى (ب) ليركض نحو المواضع ليقفز من فوقها ليحل خلف (ب) وهكذا 0	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	20 د						
	26 د	في كل ركن من أركان المساحة لاعب، (أ) يلعب الكرة مناولة قطرية إلى (ج) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها إلى (ب) والذي يلعبها عرضية إلى (د)، كل لاعب بعد مناولته للكرة يرض من خلف العلم على يساره ليعود لمحلته 0	60 ثانية	6	180 ثانية	300 ثانية	
	24 د	ينتشر اللاعبون على الخطوط كل (4) لاعبين على خط واحد بعد بدء التمرين يركض اللاعبون باتجاه عقرب الساعة، بينما يقف المدرب والمساعد في منتصف المساحة ويناولان الكرات الى اللاعبين على أ، تعاد بلمسة واحدة	180 ثانية	4	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

الاسبوع :الثاني

الوحدة التدريبية:الأولى

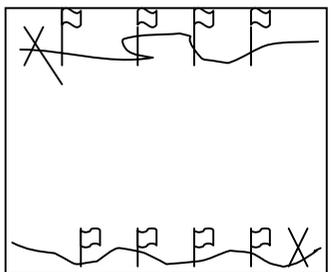
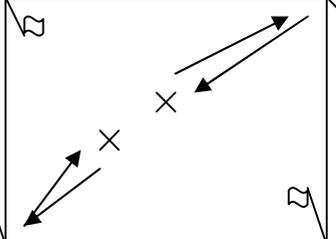
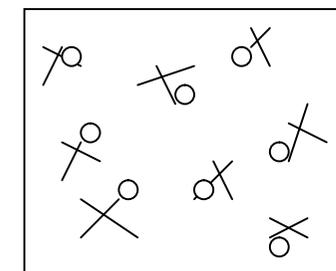
الأجهزة والأدوات: أعلام/كرات قدم

الهدف/الرشاقة/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناولة - الدرجة-المراوغة

المساحة:20×20متر

الوقت:110 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي(الإحماء)	15 (5) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					  
القسم الرئيسي	90 د	(4)أعلام على كل جانب كما في الشكل المجاور،يؤدي التمرين(3)لاعبين في كل جانب من المساحة،(أ)يدرج الكرة من بين الأعلام ليسلمها إلى(ب)في الجهة الثانية والذي يعيدها بدوره إلى اللاعب(ج) وهكذا يستمر التمرين 0	20 ثانية	12	60 ثانية	180 ثانية	
	39 د	(4)أعلام في كل ركن من أركان المساحة علم،(أ)يناول الكرة إلى(ب)ويركض خلف كرته (ب)يناول الكرة إلى(ج)ويسرع خلف كرته و(ج)يناول إلى(د)ويلحق بكرته،وأخيراً(د) يعيد الكرة إلى(أ) وهكذا يستمر التمرين 0	60 ثانية	10	180 ثانية	180 ثانية	
	32 د	(8) مع كل لاعب كرة ،يحاول كل لاعب درجة الكرة ومراوغة الآخرين دون أن تلمس كرته الآخرين أو تخرج الكرة خارج المساحة المحددة،يتم معاقبة اللاعب الذي يلمس بكرته لاعب آخر أ، الذي تخرج كرته خارج المساحة بالدوران حول المساحة0	240 ثانية	4	240 ثانية	240 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

الأسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: الثانية

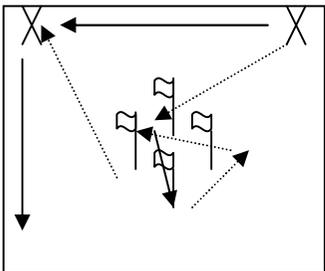
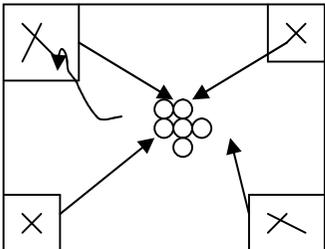
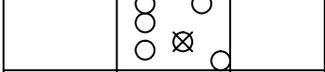
الأجهزة والأدوات: أعلام/جص/كرات قدم

الهدف/الرشاقة/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناولة - الدرجة-التهدف

المساحة: 30×30متر

الوقت: 125 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (5) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي				البيئية	
القسم الرئيسي	105 د	(4) لاعبين وكرة، كما في الشكل المجاور جانب،، (أ) يناول الكرة إلى (ب) ويركض سريعاً باتجاه الأعلام التي في وسط المساحة ليدور حولها ثم يحل محل (ب) الذي يناول الكرة إلى (ج) وهكذا يستمر التمرين 0	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	29.5 د	تحدد مسافة (1) م في كل ركن من أركان المساحة، يقف فيها لاعب بعد بدء التمرين يركض باتجاه الكرات التي وضعت في الوسط يقوم بدرجتها وإدخالها إلى المنطقة المحددة (1) م ويفوز من يجمع أكبر عدد من الكرات 0	60 ثانية	6	180 ثانية	300 ثانية	
	40 د	تقسم المساحة إلى (9) أقسام كما في الشكل المقابل، يتم توزيع اللاعبين على المربعات كل لاعبين داخل مربع واحد ويقف المدرب والمساعد في المربع الذي في المنتصف ومعهم الكرات بعد بدء التمرين يركض اللاعبون على الأضلاع وكل لاعب يركض ضلعين من كل مربع ثم يتحول إلى المربع الذي يليه وفي أثناء ذلك يقوم المدرب والمساعد بمناولة الكرات إلى اللاعبين على أن، تعاد بلمسة واحدة 0	180 ثانية	4	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

الأسبوع: الرابع

الوحدة التدريبية: الخامسة

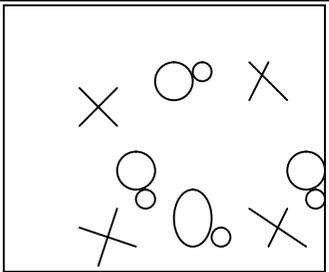
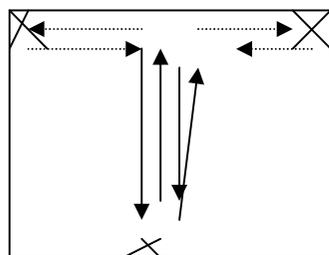
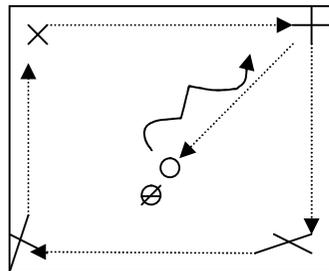
الأجهزة والأدوات: كرات قدم

الهدف/القوة الانفجارية/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناولة - الإخماد - التهديف

المساحة: 10×10متر

الوقت: 110 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (5) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					
القسم الرئيسي	90 د	يلعب (4) لاعب ضد (4) كما في الشكل المجاور وكل لاعب يحمل زميلاً خلف ظهره ويحدد اللعب بمناولة الكرة باليد فقط ويكون التهديف بالرأس وهكذا يستمر التمرين 0	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	20 د						
	34 د	(3) لاعبين (أوب وج)، يركض (أ) سريعاً أماماً لإخماد الكرة القادمة من (ج) وإرجاعها إليه ثم يعود لمحلته، ثم يركض اللاعب (ب) لإخماد الكرة القادمة من (ج) وإرجاعها إليه ويعود إلى المكان الذي انطلق منه وهكذا 0	60 ثانية	6	180 ثانية	300 ثانية	
	36 د	(4) لاعبون بعد بدء التمرين يركض اللاعبون على الأضلاع الأربعة باتجاه عقرب الساعة، والكرة تكون مع المدرب وكل لاعب له رقم خاص عند سماع هذا الرقم يركض باتجاه الكرة التي يحركها المدرب في أحد الاتجاهات ويحاول بقية اللاعبين إعاقته، في حالة حصوله على الكرة يحاول تخليصها منهم عند فشله يعاقب بالدوران حول المساحة	180 ثانية	4	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

الأسبوع: الخامس

الوحدة التدريبية: الرابعة

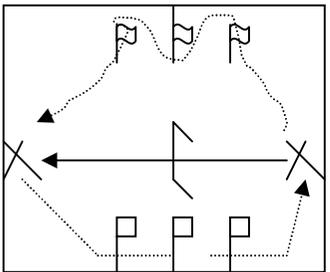
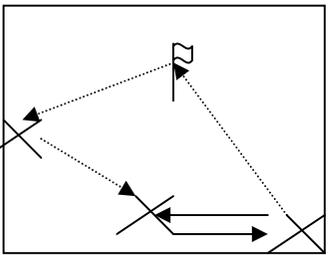
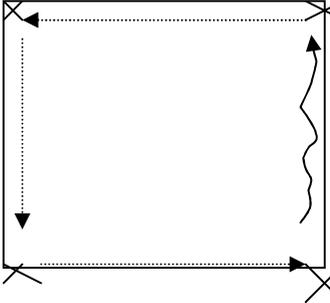
الأجهزة والأدوات: أعلام/مرمى صغير/كرات قدم

الهدف/الرشاقة/مطاولة السرعة/مطاولة عامة

المناولة - الإخماد - الدحرجة

المساحة: 30×30متر

الوقت: 80 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (15) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					البيئية
القسم الرئيسي	65 (12) د	(6) أعلام ومرمى صغير في وسط المساحة و(3) لاعبين، (أ) يناول الكرة من داخل المرمى الصغير إلى (ب) في ويركض بشكل زكزاكي بين الأعلام ليحل خلف زميله (ب) الذي ينطلق بعد مناولته للكرة إلى (ج) ليحل محله، وهكذا يستمر التمرين 0	10 ثانية	12	30 ثانية	150 ثانية	
	25 (40) د	(3) لاعبين (أوب وج) وعلم واحد، (أ) يبدأ اللعب بمناولة الكرة إلى (ب) ويركض سريعاً من خلف العلم ليحل محل اللاعب (ج) والذي تركه إلى مكان (أ)، و(ب) يناول الكرة إلى (ج) الذي يعيدها إلى (أ) وهكذا إلى أن يرجع كل لاعب للمكان الذي بدأ منه 0	40 ثانية	9	120 ثانية	180 ثانية	
	84 (210) د	(4) اللاعبون بكرة واحدة، الكرة مع (أ) عند بدء التمرين يقوم بدحرجتها إلى المكان الذي غادره زميله (ب) والذي حل محل اللاعب (ج)، و(ج) يغادر إلى المكان الذي تركه (د) وكل لاعب يدحرج الكرة على طول ضلع ليتركها للاعب الذي يأتي بعده 0	210 ثانية	4	210 ثانية	210 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

الأسبوع: السادس

الوحدة التدريبية: الأولى

الأجهزة والأدوات: أعلام/كرات قدم

الهدف/الرشاقة/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناولة - الدرجة-التهدف

المساحة: 20×20متر

الوقت: 110 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (15) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					
القسم الرئيسي	90 د	لاعبان (أ) و (ب) (أ)يركض بسرعة مدحرجاً الكرة أمامه و(ب)يحاول اللحاق به (أ)يحاول تغيير اتجاه الدرجة ويختار الطريق الملتوي بين الأعلام ثم يرجع إلى محله (ج) وهكذا يستمر التمرين 0	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	34 د	(3)أعلام كما في الشكل المجاور على شكل مثلث (أ)يناول الكرة إلى(ب)الذي يناولها بالمباشر إلى(ج)والذي يلعبها بالمباشر إلى(د) الذي يعيدها إلى(أ)،كل لاعب بعد مناولته للكرة يركض من خلف العلم على يساره ليعود لمحله 0	60 ثانية	8	180 ثانية	300 ثانية	
	36 د	فريقان أحدهما ينتشر حول المربع والآخر داخل المربع والكرات مع اللاعبين الذين حول المربع ، بعد بدء التمرين يحول اللاعبون اصطياد أكبر عدد من اللاعبين المنتشرون في الداخل،يعاقب اللاعب الذي تلمسه الكرة بالدوران حول المساحة،اللاعب الذي لا يتحرك يعاقب ،آخر لاعب من الذين داخل المربع هو البطل 0	180 ثانية	6	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: الثانية

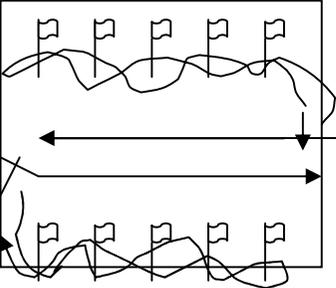
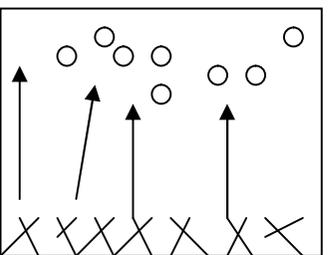
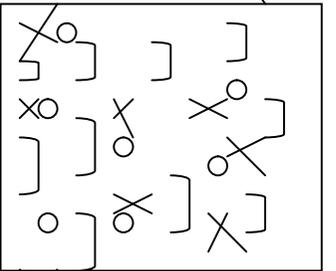
الأجهزة والأدوات: أعلام/كرات قدم /مرمى صغير

الهدف/الرشاقة/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناولة - الدرجة-التهدف

المساحة: 30×30متر

الوقت: 105 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (5) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					
القسم الرئيسي	85 (10) د	(10) أعلام يؤدي التمرين لاعبان كما في الشكل المجاور عند بدء التمرين يناول كل لاعب الكرة إلى زميله ويستلم كرة زميله ليدرجها من بين الأعلام ثم يرجع إلى محله وهكذا يستمر التمرين 0	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	22 (0) د	فريقان أحدهما ينتشر حول المربع والآخر داخل المربع والكرات مع اللاعبين الذين حول المربع، بعد بدء التمرين يحاول اللاعبون إصابة أكبر عدد من الفريق المنتشر في الداخل وهم يتجنبون الكرات بتحريكهم إلى الضلع الآخر والعودة إلى المكان الذي انطلقوا منه 0	60 ثانية	8	180 ثانية	300 ثانية	
	40 (8) د	(10) أهداف موزعة عشوائياً كما في الشكل المجاور، يكون اللعب (8) ضد (8) أي كل لاعبين بكرة واحدة، كل لاعب يستحوذ على الكرة له الحق في التهدف على أي هدف يختاره، يتحول اللاعب المدافع إلى مهاجم عند فشل خصمه في التسجيل أو عند خروج الكرة خارج المساحة	180 ثانية	6	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهادئة					

الأسبوع: الثامن

الوحدة التدريبية: الأولى

الأجهزة والأدوات: أعلام/كرات قدم /مرمى صغير

الهدف/الرشاقة/مطاولة السرعة/ مطاولة عامة

المناوله - الإخماد - التهديف

المساحة: 30×30متر

الوقت: 70 دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 (15) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي				الراحة البينية	
القسم الرئيسي	90 د	كما في الشكل المجاور، (أ) يلعب الكرة عالياً إلى (ب) ويركض سريعاً للدوران خلف العلم، (ب) يستلم الكرة ويلعبها إلى (ج) الذي يحاول أن يصيب بكرته (أ)، وهكذا يستمر التمرين 0	10 ثانية	12	30 ثانية	150 ثانية	
	16 د	(3) لاعبين يقفون على خط مستقيم كما في الشكل المجاور، والكرة مع (ب) الذي يرسل مناولة بداخل القدم إلى (أ)، والذي يعيدها بدوره إليه، (ب) يلعب مناولة إلى (ج) من ثم يستلم منه الكرة وهكذا يستمر التمرين مع تحريك اللاعبين وتغييرهم المستمر للمواقع بعد كل مناولة 0	40 ثانية	86	120 ثانية	120 ثانية	
	24 د	كما في الشكل المجاور تقسم المساحة إلى أربعة أقسام ويلعب (4) ضد (4) لعبة الهوكي، تلعب باليد وبالقدم، لا يحق للاعب المهاجم بالرجوع إلى منطقة المدافع بينما يسمح للمدافع التقدم للأمام، من حق الفريقين وضع الكرة على أي نقطة من خط الهدف للفريق الخصم سواء كانت باليد أو بالقدم 0	240 ثانية	3	240 ثانية	240 ثانية	
القسم الختامي	5 (5) د	تمارين تهدئة					

