



أثر التدريب الفكري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

م.د. طه رمضان طه

جامعة زاخو /كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر التدريب الفكري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الناشئين ، ولتحقيق ذلك أجريت هذه الدراسة على عينة من ناشئي كرة القدم وتألفت من (30) لاعبا ممن تتراوح أعمارهم بين (14 – 16) عام ، ووزعت بشكل عشوائي وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة . حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .

أن برنامج التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على جميع المتغيرات الدراسية قيد الدراسة وبدلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت النسبة المئوية على النحو الاتي : السرعة (-10.28 %) ، وتحمل السرعة (-7.44 %) ، والرشاقة (- 13.13 %) .

وتوصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غالبية متغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، في حين كانت الفروق دالة إحصائيا في متغير السرعة .

وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات أهمها : ضرورة الإستفادة من هذا البرنامج التدريبي في تنمية الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية : التدريب الفكري مرتفع الشدة

ABSTRACT

The study aimed to determine the effect of training on some physical characteristics of junior football players, and to achieve this, this study was conducted on a sample of junior football players consisting of (30) players between the ages of (14-16) years, distributed randomly and specifically into two experimental and control groups, where the training program was applied for (8) weeks with three training units per week.

The high-intensity interval training program affected all the study variables under study to a statistically significant degree and in favour of the dimensional measurement, where the percentage was as follows: Speed (-10.28%), speed tolerance (-7.44%), agility (-13.13%).

This study reached a set of results, the most important of which are:

- There are no statistically significant differences between the majority of the study variables between the experimental and control groups in the post-measurement, while the differences were statistically significant in the speed variable.

The researcher recommended a set of recommendations, the most important of which are: The need to benefit from this training program in developing the physical characteristics of junior footballers.

الفصل الأول

1 – 2 المقدمة وأهمية البحث :

أصبحت الألعاب الرياضية الفردية والجماعية إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تطور الدولة ورقبها ، فالبطولات العالمية والاولمبية والقارية والمحلية تعد محافل تتجلى فيها روعة الاداء البدني لصياغة المهارات الحركية والجمال الخططية في أفضل الحالات والتي نجحت الدول في تحقيق أفضل الانجازات ، و تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وأنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة ،

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعبين كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال وضع برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية ، ولذلك فقد أصبحت تنمية تلك الصفات للاعب إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية ، والفترية ، والسنوية (أبو عبده ، 2008) .

ان التطور الحادث في طرق اللعب والخطط الدفاعية والهجومية أدى الى إستغلال الامكانيات البدنية حتى يؤدي اللاعب واجبه الخططي دون ظهور التعب بسرعة . وهذا ما دفعت الدول الى الاهتمام بتدريب الناشئين بأحدث طرق التدريب الرياضي وهي طريقة التدريب الفتري .

وكرة القدم من وجهة نظر (أبو طامع وحمدان ، 2010) رياضة جماهيرية تمتلك من الإهتمام والمتابعة مما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، حيث يمارسها الكبار والصغار والنساء .

كما أشار النمري (2013) إلى أن اللياقة البدنية تعد أمرا حيويا للاعب ، إذ بإرتفاعها أصبح بمقدور اللاعب الجري والركض دون تدني مستواه طول ال 90 دقيقة من اللعب . وبنقصها يصبح اللاعب أكثر عرضة لفقدان التركيز والتعب السريع ، والفريق الأفضل دائما ما يسيطر على الكرة طوال المباراة دون هبوط في المستوى .

وأهتمت العديد من الدراسات بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى القدرات البدنية والتي أظهرت نتائجها وجود أثر ايجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية عند مختلف الأفراد .

ولما كان علم التدريب الرياضي قد أوجد الكثير من طرق التدريب وأساليبه فقد جاءت هذه الدراسة محاولة عملية من قبل الباحث لتطبيق برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير بعض العناصر والقدرات البدنية كالسرعة وتحمل السرعة والرشاقة كهدف أولي لدى ناشئي كرة القدم .

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة حيث تلقى طرق التدريب المختلفة إهتماماً كبيراً من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني نظراً لم لها من أثر كبير في تنمية عناصر اللياقة البدنية .

1 – 3 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لمستوى لاعبي كرة القدم لاحظ أن هناك مشكلة واضحة وهي قصور أو ضعف في أداء اللاعبين ، وان أكثر البرامج التدريبية لا تعتمد على الأسس العلمية لإعداد الناشئين سواء في المدارس أو الأكاديميات أو الأندية الرياضية ، ونظراً للنقص الحاصل في الأبحاث التجريبية لدراسة أثر طريقة التدريب الفتري على بعض الخصائص البدنية حيث يغفل المدربون عن تنمية بعض العناصر البدنية المهمة جداً والتي تحتاج إلى التطوير في سن محدد مما يقف عائقاً أمام تطوره وتقدمه في المستقبل .

1 – 4 أهداف البحث :

- 1 – التعرف على أثر التدريب الفتري المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .
- 2 – التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي .
- 3 – التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية .

1 – 5 فرضيات البحث :

- 1 – للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تأثير على بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .
- 2 – توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .
- 3 – هناك تأثير للبرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

1 – 6 مجالات البحث :

- 1 – المجال البشري : ناشئوا كرة القدم في نادي زاخو الرياضي بأعمار (14 – 16) عام .
- 2 – المجال المكاني : ملعب دلال الرياضي في مدينة زاخو .
- 3 – المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة في الفترة الواقعة ما بين (2025 / 7 / 4) ولغاية (2025 / 9 / 4) .

الفصل الثاني :

أولاً : الاطار النظري والدراسات السابقة :

- 1 – 2 التدريب الفتري بنوعيه
- 2 – 2 القدرات البدنية
- 2 – 3 السرعة

2 - 4 الرشاقة

2 - 5 تحمل السرعة

3 - إجراءات البحث :

3 - 1 منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة وهدف الدراسة .

3 - 2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بنادي زاخو الرياضي من فئة الناشئين . وأختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم في نادي زاخو الرياضي فئة الناشئين بأعمار (14-16) عام . والباغ عددهم (30) لاعبا تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) لاعبا لكل مجموعة .

3-3 أدوات البحث :

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة إستخدم الباحث مايلي :

أولا : الأدوات والأجهزة :

- إستمارة جمع المعلومات .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس .
- قمع .
- مسدس اطلاق
- لابتوب .
- المصادر والمراجع .

ثانيا : البرنامج التدريبي :

قام الباحث ومن خلال إطلاع على المراجع والدراسات السابقة وخبراته في مجال التدريب وإستشارة أصحاب الخبرة والإختصاص في مجال كرة القدم ، بوضع برنامج تدريبي يحتوي على بعض تمرينات تحمل السرعة والرشاقة وتحمل القوة حيث كان الهدف منه التعرف على مقدار التغيير لبعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ولتحقيق ذلك إستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ، وإستغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد .

ثالثا : الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة :

- إختبار السرعة : (عدو 30م) لقياس السرعة القصوى :

بعد عملية الاحماء ثم الاستراحة لمدة خمس دقائق ، تم إجراء إختبار السرعة القصوى بين كل لاعبين وذلك بالوقوف على خط البداية من وضعية الوقوف ثم الانطلاق بعد سماع طلقة البداية والركض باقصى سرعة للوصول الى خط النهاية على بعد (30م) ، حيث تم إختيار افضل زمن من بين ثلاث محاولات .

- إختبار الرشاقة : الجري المكوكي لقياس الرشاقة :

يقف اللاعب ومعه الكرة على خط البداية ، مع سماع صوت الصافرة يدحرج الكرة بداخل وخارج القدم ليصل الى اول قمع على بعد (6م) ويدحرج الكرة بسرعة بين الاقماع وعددها (16) والتي تبعد عن خط النهاية بمسافة (6م) ، حيث تم إختيار أفضل زمن بين ثلاث محاولات .

- إختبار تحمل السرعة : العدو لمسافة (250 م) :

في مضمار الساحة والميدان يقف أربعة لاعبين على خط يبعد (250م) عن خط النهاية مع إحتساب فرق قوس واحد بين كل لاعب وآخر ، من وضعية الوقوف ومع سماع طلقة البداية يركض اللاعبون باقصى سرعة للوصول الى خط النهاية ، يتم إحتساب النتيجة من محاولة واحدة .

3 - 4 الدراسة الإستطلاعية :

قبل كل شيء اجتمع الباحث باولياء امور اللاعبين والمدربين بتاريخ (14 / 6 / 2025) لغرض استحصال موافقتهم على الانضمام للبرنامج التدريبي واجراء الاختبارات ثم قام الباحث بتطبيق الدراسة الإستطلاعية على العينة بتاريخ (15 / 6 / 2025) بغرض تجربة الإختبارات البدنية قيد البحث على (10) لاعبين خارج عينة البحث للتأكد من صلاحية المكان والادوات والتعرف على المشاكل التي قد تواجه فريق العمل أثناء القياس لتلافيها أثناء تطبيق التجربة الأساسية . وكان الهدف منها :

- 1 - استحصال موافقة اولياء امور اللاعبين ومدربهم للمشاركة في اجراءات هذه الدراسة .
- 2 - التعرف على المعاملات العلمية للإختبار .
- 3 - التأكد من مدى فهم الفريق المساعد لطبيعة العمل .
- 4 - معرفة الوقت المستغرق لأداء الإختبارات .

3 - 5 متغيرات الدراسة :

- أ - المتغير المستقل : التدريب الفكري مرتفع الشدة .
- ب - المتغير التابع : الخصائص البدنية والتي تشمل (السرعة وتحمل السرعة والرشاقة) .

الجدول (1)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات الدراسة

الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الثبات	الصدق الذاتي
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
عدو 30م	ثانية	4.97	0.45	4.55	0.60	*0.84	*0.91
عدو 250م	ثانية	33.43	1.73	30.86	1.87	*0.93	*0.91
الجري المكوكي	ثانية	6.10	0.56	6.05	0.75	*0.98	*0.99

(*) دال عند مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول رقم (1) أن جميع معاملات الارتباط للصدق والثبات كانت عالية وتفي بأغراض الدراسة .

3 - 6 الإختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبلية في (2025/6/17) .
بعد مرور أسبوعين (2025/7/2) قام الباحث بإعادة تطبيق الإختبار بغرض الثبات .

3 - 7 الإختبارات البعدية :

بعد تطبيق البرنامج التدريبي والذي أستمّر لمدة (8) أسابيع ، تم إجراء الإختبارات البعدية في (2025/9/8 - 7) . حيث أجرى الباحث إختباري (السرعة والرشاقة) في اليوم الأول ، وإختبار (تحمل السرعة) في اليوم الثاني .

3 - 8 تطبيق البرنامج :

بدأ الباحث مع مساعديه بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بتاريخ (2025 / 7 / 5) . في فترة الاعداد العام ، حيث ركز البرنامج على تنمية جميع القدرات البدنية وخاصة السرعة والرشاقة وتحمل السرعة ، حيث احتوى البرنامج على تنمية السرعة والرشاقة أيام (الاحد والثلاثاء) فيما احتوى البرنامج على تنمية تحمل السرعة يوم الخميس من كل اسبوع ، في حين طبقت المجموعة الضابطة برنامجها المعتاد .

3 - 9 المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية كما إستعان بـ : SPSS من خلال إستخدام :
- المتوسطات الحسابية .
- إختبار T-test .
- الإنحراف المعياري ألخ

الفصل الرابع**4 - نتائج الدراسة :****4 - 1 أولاً : النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها :**

يوجد تأثير للتدريب الفكري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

الجدول (2)**يبين تأثير البرنامج التدريبي على متغيرات الدراسة**

المتغيرات	الاختبار	س -	± ع	t. test	sig	الدلالة
السرعة	القبلي	4.94	0.49	3.75	.007	معنوي
	البعدي	4.77	0.36			
تحمل السرعة	القبلي	34.99	5.43	4.87	.044	معنوي
	البعدي	32.47	3.69			
الرشاقة	القبلي	5.96	0.45	6.94	.042	معنوي
	البعدي	4.51	0.26			

4 - 2 ثانيا : النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها :
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

الجدول رقم (3)

يبين الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أثر طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية بين القياسين القبلي والبعدي (ن = 15)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للمتغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السرعة	ثانية	4.96	0.41	4.46	0.38	6.85	*0.0001	10.28-
تحمل السرعة	ثانية	33.48	1.62	30.99	1.79	15.28	*0.0001	7.44-
الرشاقة	ثانية	6.70	0.81	5.82	0.37	5.56	*0.0001	13.13-

(*) دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من الجدول (3) أن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي حيث كانت النسبة المئوية على النحو الآتي : السرعة (- 10.28 %) ، وتحمل السرعة (- 7.44 %) ، والرشاقة (- 13.13 %) .

الجدول (4)

يبين معايير حجم التأثير لقيم (η^2)

الإختبار	المعيار	حجم التأثير
η^2	0.01	صغير
η^2	0.06	متوسط
η^2	0.14	كبير

* قانون حجم التأثير $\eta^2 = t^2 / t^2 + df$

4 - 2 مناقشة النتائج :

4 - 2 - 1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها :

يوجد تأثير للتدريب الفكري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

الجدول (5)

يبين نتائج تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س -	± ع	t. test	حجم التأثير	sig	الدلالة
السرعة	القبلي	4.94	0.49	3.75	كبير	.007	معنوي
	البعدي	4.77	0.36				
تحمل السرعة	القبلي	34.99	5.43	4.87	كبير	.044	معنوي
	البعدي	32.47	3.69				
الرشاقة	القبلي	5.96	0.45	6.94	كبير	.042	معنوي
	البعدي	4.51	0.26				

تشير نتائج الجدول (5) الى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة لجميع متغيرات الدراسة البدنية على الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، وبالنظر الى قيم مستوى الدلالة الواردة في الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ، وذلك على المتغيرات البدنية (السرعة تحمل السرعة ، الرشاقة) ، نرى أن حجم التأثير كان كبيراً في المتغيرات المذكورة جميعها .

ويعزو الباحث أن السبب في تطور عدد من المتغيرات البدنية المذكورة يعود الى طبيعة المنهج التدريبي والذي تم وضعه بطريقة ممنهجة بعد الاعتماد على آراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي بالإضافة الى طبيعة التمرينات المستخدمة ايضاً ، وبالتالي ساعدت على التطور الملحوظ لدى أفراد هذه المجموعة والتي لم يسبق تطبيقها على عينة الدراسة ولم يسبق خضوعهم لبرنامج تدريبي ممنهج بهذه الطريقة حيث خرج الباحث عن نطاق التدريب التقليدي في تطبيق البرامج . ولقد جاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة (وليد خليل 2010) ودراسة (Meckel et al 2012) والتي اظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي للتدريب الفكري المرتفع الشدة على المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم . ويرى الباحث أن هذا التطور الحاصل مسألة طبيعية نتيجة المنهج التدريبي المتبع في تمارين الممنهجة و التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية ، حيث اكد ذلك (يوسف لازم 2006) " ان التدريب بطريقة التدريب الفكري يعد أفضل طرق التدريب لتحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية ، والتي تتمثل في السرعة وتحمل السرعة والرشاقة .

4 - 2 - 2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها :
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى .

الجدول (6)

يبين الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على بعض الخصائص البدنية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للمتغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السرعة	ثانية	4.96	0.41	4.46	0.38	6.85	*0.0001	10.28-
تحمل السرعة	ثانية	33.48	1.62	30.99	1.79	15.28	*0.0001	7.44-
الرشاقة	ثانية	6.70	0.81	5.82	0.37	5.56	*0.0001	13.13-

أظهرت نتائج إختبار (ت) في الجدول رقم (6) أن برنامج التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية ولصالح القياس البعدى كانت النسبة المئوية للتغير على النحو الاتي : السرعة (- 10.28 %) ، وتحمل السرعة (- 7.44 %) ، والرشاقة (- 13.13 %) .

وبشكل عام حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من : دراسة ميخيل وآخرون (Meckel,etal,2012) ودراسة زيميك (Zimek,2012) ودراسة سبيرلش وآخرون (Sperlich,etal,2011) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي للتدريب الفتري مرتفع الشدة على الخصائص والقياسات البدنية لدى اللاعبين .

ويرى الباحث بأنه فيما يتعلق بمتغير السرعة ، فإنه يعتمد على النظام الفوسفوجيني ATP-PC بينما يعتمد تحمل السرعة على النظام الجلوكوزي Glycatic والتحسين الناجم في هذه المتغيرات ناجم عن التحسن في هذه الانظمة ذات العلاقة حيث أشار بارنت وآخرون (Barnet&et al,2004) أن التدريب البدني للعمل اللاهوائي يعمل على زيادة كفاءته ويؤثر على العديد من العوامل المؤثرة في النظام اللاهوائي ، وأكد ذلك عبدالفتاح وسيد (2003) أن تدريبات القدرات البدنية لأنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية تشمل على تدريبات النظام الفوسفوجيني وهي (السرعة والقوة) أما تدريبات النظام الاكتاتي فتشمل (تحمل السرعة وتحمل القوة) . كما إتفق كل من (أبو عبده ، 2008) و (البشتاوي ، والخواجه ، 2005) على أن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تعمل على تنمية القدرات البدنية المتمثلة بـ (تحمل السرعة ، وتحمل القوة) ، كما تعمل هذه الطريقة على تحسين التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة قدرة الفرد الرياضي على العمل تحت الدين الأوكسجيني ، وكذلك تأخير ظهور التعب من خلال التكيف للأحمال البدنية .

وبالإشارة إلى تأثير البرنامج التدريبي على القدرة اللااوكسجينية فقد تبين وجود تأثير إيجابي للبرامج التدريبية للاعبين لكرة القدم على القدرة اللااوكسجينية كما جاء في دراسة ونج وآخرون (Wong ,etal,2010) ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic,etal,2011) .

5 - الفصل الخامس :

5 - 1 الإستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها يمكن غستنتاج الآتي :

- 1 - أن مستوى القياسات البدنية قيد الدراسة كان جيداً وضمن المعايير المقبولة لناشئي كرة القدم .
- 2 - أثر برنامج التدريب الفكري مرتفع الشدة على جميع الخصائص البدنية قيد الدراسة (السرعة ، الرشاقة ، تحمل السرعة) .
- 3 - ملائمة البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية الخصائص البدنية لناشئي كرة القدم .

5 - 2 التوصيات :

في ضوء أهداف هذه الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي :

- 1 - تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للإستفادة منها في وضع وتصميم البرامج التدريبية .
- 2- مراجعة هذه الدراسة من قبل المختصين بشؤون التدريب لمعرفة الحالة التدريبية للاعبين والتطور الحاصل لدى الناشئين .
- 3 - إجراء المزيد من الدراسات المشتبهة لهذه الدراسة على فئات أخرى وألعاب رياضية مختلفة .
- 4 - إجراء دراسة مشابهة على بعض الجوانب النفسية لدى الناشئين .

المصادر والمراجع

أولاً : المراجع والمصادر العربية :

- 1- البشتاوي، مهند حسين ، والخواجه ، أحمد إبراهيم.(2005) : مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، الأردن .
- 2- الرياضي، كمال،(2004) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط2 ، عمان ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر ، عمان .
- 3- أبو عبده ، وحسن السيد (2008) : الغعداد البدني للاعب كرة القدم ، ط1، الإسكندرية ، الفتح للطباعة والنشر ، مصر .
- 4- أبو طامع، بهجت ، وحمدان، بسام (2008) : إتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري نحو ممارسة كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث 24 (10) ، فلسطين .
- 5- عبدالفتاح ،أبو العلا ، وسيد، أحمد نصر الدين (2003) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 6- النمري ، مشعل عدي (2013) : مهارات كرة القدم وقوانينها ، ط1، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان .
- 7- وليد خليل أبراهيم (2010) تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير تحمل السرعة الخاصة وعلاقتها بأنجاز ركض 110 حواجز
- 8- يوسف لازم كماش وصالح بشير(2006) الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، القاهرة ص 245

المصادر الأجنبية :

- 9 – Jovanoviic,M,Sporis,G,Omrnen,D,and Fiorentini,F,(2011).Effects of speed,agility,quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength &Conditioning Research25 (5)1285 .
- 10 – Meckel,Y,Gefen,Y,Nemet,D,and Eliakim,A,(2012). Influence of short vs Long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players . Journal of Strength &Conditioning Research 26 (7) 1845 -1851 .
- 11 – Sperlich ,B ,De Marees,M,Koehler,J, Holmberg, H-C,and Mester,J.(2011) .Effects of 5 weeks high-intensity interval training vs. volume training in 14- years – old soccer players . Journal of Strength & Conditioning Research .25 (5) :1271.
- 12 – Wong, P-L,Chaouachi,A,Chamari,K,Dellal,A,and Wisloff,U.(2010).Effect of preseason concurrent muscular strength and high – intensity interval in professional soccer players .Journal of Strength &Conditioning Research ,24 (3):653.
- 13 – Zimek , Jaime,Wiewelhove, Thimo.Ferrauti .(2012). High – Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training in Tennis. Journal of Strength & Conditioning Research .26(1):53

نموذج للوحدة التدريبية :

الإحماء لمدة (20) دقيقة في بداية الوحدة التدريبية .
وفي نهاية الوحدة التدريبية إجراء تمارين التهدئة والإستشفاء بالهرولة الخفيفة لمدة (10) دقائق ، وإجراء بعض تمارين التمرية .

تمرين السرعة القصوى :

عدو لمسافة 50 مترا بدون كرة ، الشدة 80% ، التكرار (8) مرات ، الراحة بين التكرارات (180) ثانية ،

تمرين الرشاقة :

الجري المتعرج بين الشواخص (القمع) بالكرة لمسافة 30 مترا بزمن قدره (30) ثانية .
الشدة 70% ، التكرار (10) مرات ، الراحة بين تكرار واخر (30) ثانية .

تمرين تحمل السرعة :

عدو لمسافة 250 مترا ، الشدة 70% ، التكرار (3) مرات ، الراحة بين التكرارات (4) دقائق .