



جامعة اكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تدريب رياضي نخوي

تحت عنوان:

تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية والسرعة
الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم
صنف اشبال U17

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

تحت إشراف الدكتور:

يونس محمد

من إعداد الطالبين:

* قاضي احمد

* حوالع ماسينيسا

السنة الجامعية 2019-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ

عَمَلَكُمْ وَرَسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

سورة التوبة . الآية

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نور الهدى سيدنا محمد الصادق الأمين وعلى آله
وصحبه العز الميامين ومن سار على هديه الى يوم الدين

وبفضل الله وعمونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله
أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه الدكتور والأستاذ الكريم
"يونسى محمد"

كما نتقدم بالشكر أيضا إلى كل أساتذة المعهد
الذين أشرفوا على تدريسنا خلال مشوارنا الدراسي والذين لم يبخلوا علينا
بتوجيه النصائح ومد سندا العون في إنجاز هذا العمل المتواضع
وإخراجه إلى النور
وإخص بالذكر الدكتور رشام جمال الدين والطالب الباحث بغدادى محمد.

كما لا ننسى الأصدقاء الذين لم يبخلوا علينا بجهد وبمصانح قيمة
وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل
من قريب أو بعيد ولو بكلمة
طيبة.

قاضي احمد

صوالح ماسينيسا

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه
أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصفه ماثرها نحوي إلى المرأة التي عمرتني حبا وحنانا إلى
حماية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقالها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات
الليل أم بعبارات النهار.

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي
يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلى..... أبي الغالي.

إلى إخوتي بوعلام وإلى اختي بدون ذكر اسمهما وإلى كل الأهل والأقارب.

إلى رفقاء دربي وشركائي وزميلي ماسينيسا وإلى كل زملائي في العمل وكل من تعرفت اليهم في
درج حياتي و إلى كل من لم يبخلوا علي لاسعادي .

إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرف
وقسم التدريب الرياضي وإلى مدربي ورؤساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى قارئ هذا الإهداء.

قاضي احمد

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه
أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع إلى التي تجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى
حماية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات
الليل أم بعبارات النهار.

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل على يوم بروحه وماله، إلى الشخص الذي
يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلى.....أبي الغالي.

إلى إخوتي وإلى كل الأهل والأقارب.

إلى رفقاء دربي وشركائي خاصة زميلي احمد وإلى كل من تعرفت إليهم في درج حياتي و إلى كل
من لم يبخلوا علي لاسعادي ايام معاناتي.

إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرف
وقسم التدريب الرياضي وإلى مدربي ورؤساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى قارئ هذا الإهداء.

صالح ماسينيسا

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر و تقدير
ب	- إهداء
ج	- إهداء
د	- محتوى البحث
هـ	- قائمة الجداول
و	- قائمة الأشكال
ظ	- ملخص البحث
ح	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- فرضيات الدراسة
03	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
05	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة	
10	تمهيد
المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب التكراري	
12	1- التدريب الرياضي
12	1-3- مفهوم التدريب الرياضي
12	1-4- قواعد التدريب الرياضي
12	1-التنظيم
12	ب- التدرج

13	1-5- مجالات التدريب الرياضي
13	1-5-1- مجال الرياضة المدرسية
13	1-5-2- مجال الرياضة الجماهيرية
13	1-5-3- مجال الرياضة العلاجية
14	1-5-4- مجال الرياضة المعاقين
14	1-5-5- مجال الرياضة المستويات العليا
14	1-6- خصائص التدريب الرياضي
15	1-6-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية و التعليمية
15	1-6-2- التدريب الرياضي مبنى على الأسس و المبادئ العلمية
15	1-6-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
15	1-6-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:
16	1-7- أهداف التدريب الرياضي
16	2. طريقة التدريب التكراري
16	2-1- مفهوم طرق التدريب
16	2-2- شروط الطرق التدريبية
17	2-3- أنواع طرق التدريب
17	2-3-1- طريقة التدريب المستمر
17	2-3-2- طريقة التدريب الدائري
17	2-3-3- طريقة التدريب الفتردي
17	2-3-4- طريقة التدريب التكراري
17	1- مفهومها
18	ب- خصائص الطريقة التكرارية
19	د- تأثير طريقة التدريب التكراري
المحور الثاني: كرة القدم	
21	تمهيد

22	2-كرة القدم
22	1-2-تعريف كرة القدم
22	2-2-مميزات كرة القدم
23	2-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
24	2-4-متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
24	2-5-متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللاعب
25	2-5-1-متطلبات لاعبي الدفاع
25	2-5-2-متطلبات لاعبي الهجوم
25	2-5-3-متطلبات لاعبي الوسط
25	2-5-4-متطلبات مدافعي الجناح
26	2-6-الطرق و المراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم
26	2-6-1-وجاهات نظر بعض اللاعبين
27	2-7-الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم
27	2-7-1-الطريقة الجزئية
27	2-7-2-طريقة الإدراك الحسي
28	2-7-3-طريقة الوحدات التعليمية
29	2-8-المهارات الأساسية لكرة القدم
29	2-8-1-مفهوم الممارسة
29	2-8-2-العوامل المؤثرة في الممارسة
31	2-9-المهارات الأساسية في كرة القدم
32	2-10-المتطلبات البدنية في كرة القدم
32	أ- التحمل
32	ب- المرونة
32	ج- الرشاقة
32	د- القوة
33	1- أهمية القوة

33	2- العوامل المؤثرة في القوة
34	3- أهمية تنمية القوة العضلية بشكل عام
34	4- طرق ووسائل تنمية القوة
36	5- أنواع القوة
37	أ- القوة القصوى
37	ب- القوة السريعة
37	ج- قوة التحمل
37	د- القوة الانفجارية
37	1- مفهوم القوة الانفجارية
38	2- العناصر المحددة للقوة الانفجارية
39	3- طرق تدريب القوة الانفجارية
39	4- أساليب تطوير القوة الانفجارية
40	و- السرعة
40	1- مفهوم السرعة وماهيتهما
40	2- العوامل المؤثرة في السرعة
42	3- أهمية السرعة
42	4- تنمية السرعة
43	أولاً : طرق تنمية السرعة الانتقالية و الحركية
43	ثانياً : طرق تنمية سرعة رد الفعل
43	5- أنواع السرعة
43	أ- سرعة الاستجابة (رد الفعل)
44	ب- السرعة الحركية
44	ج- السرعة الانتقالية
44	1- تعريفهما
44	2- تنمية السرعة الانتقالية
45	3- مكونات الحمل لتنمية السرعة الانتقالية

46	4- بعض التوجيهات الهامة في تنمية السرعة الانتقالية
47	5- أسس تدريب السرعة الانتقالية و الحركية
50	6- علاقة السرعة بالقوة
52	خلاصة
المحور الثالث: المرحلة العمرية 15-17 سنة	
54	3- المرحلة العمرية من 15-17 سنة
54	3-1- مفهوم المراهقة
54	3-2- تعريف المراهقة
54	3-2-1- اصطلاحا
54	3-2-2- بعض التعريفات المختلفة للمراهقة
55	3-3- تحديد و تعريف فئة 15-17 سنة (U17)
55	3-4- حاجيات المراهق
55	3-5- أشكال من المراهقة
55	3-5-1- المراهقة المتوافقة
56	3-5-2- المراهقة المنطوية
56	3-5-3- المراهقة العدوانية
56	3-5-4- المراهقة المنحرفة
57	3-6- أهمية الرياضة في المراحل العمرية
60	3-7- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
63	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
65	تمهيد
66	2-1- جاري مراد 2018/2017
68	2-2- مساليتي لخضر 2014/2013
69	2-3- شريط حسام الدين 2012 /2013

71	4-2- محمد المؤمن محمد وقواسمي محمد 2016/2015
72	5-2- يوسف سخري 2016/2015
74	6-2- العايش زهير 2016/2015
75	7-2- باديس احمد 2015/2014
77	8-2- هاوكاس سلار أحمد 2009
78	9-2- محمد كاخم 2004
80	10-2- نزار ناظم حميد الخشالي 2014
80	11-2- أميم سلمان مهدي العبيدي 2010
82	12-2- التعليق على الدراسات
84	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث : منهجية البحث وأجراءاته الميدانية	
87	تمهيد
88	3-1- الدراسة الاستطلاعية:
88	3-1-1- الخطوة الأولى
88	3-1-2- الخطوة الثانية
88	3-1-3- الخطوة الثالثة
89	3-2- الدراسة الأساسية
89	3-2-1- منهج البحث
89	3-2-2- متغيرات البحث
90	3-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث
92	3-2-4- مجالات الدراسة
92	3-2-5- أدوات البحث
93	3-2-6- الشروط العلمية للاختبارات
94	3-2-7- الاختبارات البدنية
97	3-2-8- البرنامج التدريبي المقترح

99	9-2-3 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
100	10-2-3 الوسائل البيداغوجية
100	11-2-3 الوسائل الإحصائية
102	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
104	الاستنتاج العام
106	خاتمة
108	اقتراحات وفروض مستقبلية
110	البيبلوغرافيا
118	الملاحق
	الملحق 01
	الملحق 02
	الملحق 03
	الملحق 04

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
90	يمثل مجتمع البحث	01
91	يمثل العينة المدروسة	02
94	يمثل تحكيم الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية	03

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
95	يوضع اختبار القوة (الوثب العريض)	01
96	يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي	02
96	يوضع اختبار أقصى سرعة مسافة 50م	03
97	يوضع مسار اختبار السرعة الانتقالية 30متر	04

ملخص البحث

تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم

صنف اشبال (15-17) سنة

"دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة"

إشراف الدكتور: يونس محمد

إعداد الطالبين: قاضي احمد / صوالح ماسينيسا

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17 وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب للطريقة التدريبية المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي.

أما من الجانب المنهجي فقد استعملنا المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة U17، وتم إختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت في 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (20 لاعب) من مولودية بلدية البويرة التي كنا نود تطبيق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الضابطة (20 لاعب) من مولودية شعبية البويرة، بالإضافة إلى الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية قيد الدراسة.

في الأخير ومن خلال هذه الدراسة خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات:

ضرورة إعداد البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية خاصة في الوقوف المفاجئ للبطولة أو المنافسة الرياضية، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية، الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، تسطير برامج خاصة للاعبين أثناء فترات التوقف المفاجئة من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية، على مسؤولي رياضة كرة القدم الجزائرية ورؤساء الفرق الرياضية التخلص من ذهنية الاهتمام بفئة الاكابر فقط متناسين هذه الفئة التي تعد لبنة وقاعدة لاستمرارية هذه الفرق.

الكلمات الدالة: التدريب التكراري، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، كرة القدم، فئة أشبال U17

يتميز عصرنا الحديث بالتطور العلمي، إذ شمل التطور في المجال الرياضي الذي يعتبر الجانب الأساسي في تحسين الأداء و الوصول إلى أعلى درجات الأداء البدني، المهاري و الخططي...الخ، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضات نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، ولاشك أن هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدرّبون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، ولقد أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتركز على إتباع أهم وسائل وسبل تطوير اللعبة من حيث التكتيك والتكتيك، وبالأخص باستخدام طرائق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لتطوير مستوى اللاعبين.

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط، بل لكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة و بذلك فان التدريب الرياضي يعتبر عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.(بسطويسي احمد ، 1999 ، ص24).

ومن الطرق المهمة في التدريب الرياضي هي طريقة التدريب التكراري التي تعتبر أحد الطرق التدريبية الأساسية التي تهدف إلى الارتقاء، بحيث تعمل على تنمية و تطوير القدرات البدنية للاعبين، تصل شدتها إلى 80% إلى 100% من أقصى شدة اللاعب، فبالتالي يقل من خلالها الحجم مع وجود فترات راحة طويلة نسبيا، و تعتبر من بين أهم الطرق التدريبية التي لها تأثير على صفتي السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية للاعبين. تعد طريقة التدريب التكراري من بين الوسائل الأساسية و التي لا يمكن الاستغناء عنها في المجال الرياضي، وهي من احد الركائز المهمة والمؤثرة على صفتي " السرعة و القوة " بشكل عام و صفتي " السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية " بشكل خاص في رياضة كرة القدم عند فئة اشبال U17.

تعتبر السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية احد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتسمح له بالقيام بالعديد من الحركات أثناء المنافسة، بحيث يقوم اللاعب مثلا بتمرير الكرة ثم يقوم بالجري لاستلامها بهدف إيجاد الثغرات لتوقيع الهدف، فمن اجل القيام بمثل هذا الجهد في ثواني قليلة فقط فعليه التميز بكلتا الصفتين،

ويرجع السبب في ذلك أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والانتقال و التمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية، إذا تتطلب السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية مستوى عالي من اللياقة البدنية والتي تعين كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت بدنية أم مهارية أم خططية عند فئة الاشبال U17.

إن هذه المرحلة العمرية والتي تعتبر مرحلة مراهقة يصعب فيها التحكم باللاعب، كما أنها مرحلة مهمة للارتقاء به سوءاً بدنياً أو مهاريًا، لذا يقع المدرب في صعوبة اختيار الطريقة التدريبية المناسبة والعمل بها من أجل تحقيق الأهداف المرجوة في اقل وقت وجهد. لذا عملنا إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري و تأثيرها على صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.

و من خلال ما سبق قمنا بتقسيم الموضوع إلى قسمين، ففي الجانب النظري و الجانب التطبيقي.

مدخل عام

التعريف

بالبحر

(1)-الإشكالية:

الكلام عن كرة القدم و تطويرها يفترض علينا الحديث عن أحد الجوانب التي ترقى بمستوى هذه الرياضة ألا و هو التدريب. فهذا الأخير في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية و هي الإعداد العام و الإعداد المهاري والإعداد النفسي و الإعداد الخططي و الإعداد الذهني، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف و هو بناء فريق متكامل في الأداء.(بن قاصد علي الحاج2007،2006 صفحة 2).

الإعداد البدني احد أركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب و هي من الأسس الهامة عند لاعب كرة القدم التي تجعله يؤدي مختلف المهارات و الحركات باقتدار في أقل جهد. يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء و نجد أن للتدريب طرق مختلفة من بينها نجد طريقة التدريب التكراري و التي يعتمد عليها في تطوير و تنمية صفة أو حركة أو شيء معين . بحيث تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء و التي تصل إلى حوالي 80%-100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبيا. (مجلة علوم الرياضة 2013، ص 97).

و من بين الصفات التي يمكن تطويرها و تنميتها في كرة القدم نجد " السرعة و القوة" التي تعتبر من الصفات الرئيسية التي يسعى المدرب من أجل تطويرها و تنميتها لما لها من أهمية في رياضة كرة القدم، فالسرعة تعني مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة، كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمتغير معين أو لمثيرات معينة في أقل من زمن ممكن، كذلك يمكن التعبير عن السرعة بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانتفاض و حالة الاسترخاء العضلي.(حسين السيد أبو عبده، 2008 ص 114).

أما القوة فهي من العناصر الأساسية أيضا في كرة القدم و يمكن أن تعد عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي، و يرى طه إسماعيل و آخرون:" أن القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا و هي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوى قصوى ضد مقاومة ما".(إسماعيل، و آخرون. 135).

و من خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات و الحصص التدريبية لفئة U17 في بطولتنا المحلية لحضنا نقص في المستوى البدني عند اللاعبين و هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية هنا يؤثر سلبا على مردود الفريق.

لذا من خلالها سنحاول في هذا البحث طرح هذه الإشكالية التالية :

-هل لطريقة التدريب التكراري تأثير على صفتي القوة الانفجارية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة U17؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتضمن :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17 ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17 ؟

(2)- فرضيات الدراسة:

(1-2)-الفرضية العامة :

لطريقة التدريب التكراري تأثير على صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال U17.

(2-2)-الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.

(3)-أسباب اختيار الموضوع :

(1-3)- ذاتية:

التدريب الرياضي ومحاولة التعمق أكثر في دراسة طريقة من طرائقه (التدريب التكراري).

- رغبتنا الشديدة في دراسة التدريب الرياضي الحديث وعلى وجه الخصوص التدريب التكراري.
- تعلقنا الكبير بكرة القدم، هناك عدة أسباب جعلتنا نختار موضوع البحث تحت هذا العنوان، فبعد ملاحظات ميدانية استكشافية وقراءات لكتب ومجلات وجرائد متخصصة وغير متخصصة، ودراسات أكاديمية (ماجستير ودكتوراه) ضف إلى ذلك التساؤل الذي راودنا عن سبب تخلف وتقهر الرياضة الجزائرية وغيابها عن المحافل الدولية وتحقيق النتائج الرياضية الجيدة، وذلك برغم الجهد المبذول

والأموال الطائلة التي تصرف والمنشآت التي توضع تحت تصرف الفرق الجزائرية التي تعتبر الأحسن بكثير إذا ما قورنت بدول أخرى، ولكن عندما نأتي الى النتائج الرياضية المحققة مقارنة بتلك الدول الفرق واضح، حيث تحقق نتائج جيدة رغم ذلك النقص المادي والبشري ، وهذا من خلال تقديم بعض الحلول أو البدائل التي نسعى من خلالها إلى تغيير ما هو حاصل إلى ما هو أحسن وبالتالي الرقي بكرة القدم الجزائرية إلى مصف كبار الكرة ولعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع ذاتية وموضوعية تدفع الباحث إلى اختيارها والتي يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف بغية الوصول إلى اكتشاف الحقائق، من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع نذكر:

- ميول الباحث تجاه علم كرة القدم.

3-2- موضوعية:

- إبراز أهمية صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية في هذه المرحلة العمرية.
- كشف مدى أهمية طريقة التدريب التكراري في كرة القدم .
- إبراز أهمية طريقة التدريب التكراري في تنمية القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.
- إثبات مدى تأثير تمارين التدريب التكراري على رفع مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم.
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- التطرق إلى أهمية الطرق التدريبية المستخدمة أثناء المنافسات الرياضية .
- إعطاء لمسة وإضافة نوعية في هذا النوع من الدراسات العلمية الخاصة بالمجال الرياضي.

4- أهمية الموضوع:

- إثراء الرصيد العلمي للمدربين و الباحثين في هذا المجال.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذه البحوث.
- مساعدة المدربين لبناء مثل هذه البرامج لتحقيق غايات التدريب الرياضي.
- أهمية وضع التدريب بطريقة التكراري ضمن البرامج التدريبية في رياضة كرة القدم.

5- أهداف الموضوع:

- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال U17.

-توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال U17.

-توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال U17.

(6)-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

(6-1)-طريقة التدريب التكراري:

تعريف لغوي:

أ-الطريقة: جمع طرائق و طرق، الكيفية و الشكل، الحالة، الأسلوب و المنهج، طريقة الإشكال، كيفية (مجانى الطلاب، 2001،ص590).

ب-التدريب: تدرب، تعود و تمرن على الشيء و التدريب هو التعود و التمرن على الشيء (مؤسس رشاد الدين، 2000،ص23)

ج-التكرار: التكرار في اللغة:"الكر": الرجوع و كرر الشيء و كرهه: أعاده مرة بعد الأخرى... و يقال: كررت عليه الحديث و كررته إذا رددت عليه... و الكر: الرجوع على الشيء و منه التكرار و الكرة: البحث و نجد يد الفلق بعد الغناء...و الكر: الحبل الغليظ... و الكركرة: صوت يردده الإنسان في جوفه...و الكرة: ما ضم ظلفيتي الحل و جمع بينهما... (ابن منظور 1997 ص8.3-804).

تعريف اصطلاحى: و هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة و تهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى و السرعة و القوة بالسرعة و تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام الهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب (أمر الله أحمد البساطي 1988، ص13).

تعريف إجرائي: قمنا باختيار طريقة التدريب التكراري لكونها أحد الطرق الأساسية في التدريب الرياضي التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم و التي تعمل على تنمية و تطوير قدراته البدنية ، بحيث تصل شدتها إلى 80% إلى 100% من أقصى شدة اللاعب فبالتالي يقل من خلالها الحجم مع وجود فترات راحة طويلة نسبيا.

6-2- السرعة:

تعريف لغوي: سر ع - سرعة : نقيض بطؤ ، سارع إليه : بادر وفي الأمر : (المنجد في اللغة والإعلام، 2008، ص183).

تعريف اصطلاحي: قدرة الفرد عمى أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عد. انتقاله (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2010، صفحة 342).

تعريف إجرائي: هي احد مكونات الصفات البدنية قدرة للاعب كرة القدم بحيث تمكنه بالقيام بحركة أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن.

6-3- السرعة الانتقالية:

تعريف اصطلاحي: " و هي الانقباضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع ما يمكن، و هي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل الركض في ألعاب القوى". (عمي عبد العظيم حمزة، بشار عزيز ياسر، 2016، ص23).

"-هي المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بواسطة حركات مشابهة من نوع واحد، و تتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايدية". (قاسم حسن حسين 1998، ص528).

تعريف إجرائي: هي فرع من فروع السرعة وهي عبارة عن محاولة الرياضي الانتقال من مكان لآخر، و ذلك بهدف التغلب على المسافة التي سيقطعها بسرعة كبيرة في أقل زمن ممكن.

6-4- القوة:

تعريف لغوي: جمع قوات قوي و قوى: ضد الضعف وجمع قوي : الطاقة من الطاقات الحبل كون الشيء مستعداً لأن يوجد ومل يوجد (المنجد في اللغة والإعلام، 2008، ص163).

تعريف اصطلاحي: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص167).

تعريف إجرائي: هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة و الاحتكاك مع العب أخر.

6-5) القوة الانفجارية :

تعريف اصطلاحي: يعرفها حسام الدين طلحة بالقدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل قصوى لكن في أسرع زمن ممكن. (حسين قاسم حسن، 1986، ص 20)

تعريف إجرائي: هي احد فروع القوة و هي عبارة عن قدرة الرياضي على إخراج أكبر قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

6-6) كرة القدم :

تعريف لغوي: كرة القدم " Foot-ball " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer. "

تعريف اصطلاحي: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من احد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف (السليمان محمود بن حسين، 1998، صفحة ص09).

تعريف إجرائي: هي رياضة جماعية، تمارس من طرف أغلبية الناس و يتكيف معها اغلب أصناف المجتمع، وتعتبر حاليا الرياضة الأكثر شيوعا.

6-7) - صنف أشبال:

تعريف اصطلاحي: المرحلة من 15-17 سنة تعتبر مرحلة مراهقة، والمراهقة مصطلح من العمر، والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي و الانفعالي (مصطفى فهمي، 1985، ص 153).

تعريف إجرائي: هي فئة عمرية ما بين (15-17) سنة تعتبر مرحلة المراهقة المبكرة حيث يعيش فيها الطفل تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفسولوجي والعقلي والاجتماعي .

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

و الدراسات المرتبطة

بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية

والمعرفية

تمهيد:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ، إذا اتخذت العملية التدريبية شكل وهيكل وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لفضل وأحدث الأساليب الطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي و ذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي و الذهني للرياضي عامة وللاعب كرة القدم خاصة.

و تعتبر طريقة التدريب التكراري أحد الطرق التدريبية الأساسية التي تهدف إلى الارتقاء، بحيث تعمل على تنمية و تطوير القدرات البدنية للاعبين، تصل شدتها إلى 80% إلى 100% من أقصى شدة اللاعب فبالتالي يقل من خلالها الحجم مع وجود فترات راحة طويلة نسبيا، بحيث يستوجب على المدرب مراعاة بعض الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم صنف أشبال U17.

في هذا الفصل تطرقنا إلى عدة محاور بحيث تكلمنا في المحور الأول عن التدريب الرياضي و طريقة التدريب التكراري، و في المحور الثاني تناولنا فيه رياضة كرة القدم مع متطلباتها البدنية، أما المحور الأخير تطرقنا فيه الى المرحلة العمرية أشبال U17.

1- التدريب الرياضي :

1-3- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (حماد مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص19).

يعرف محمد علاوي التدريب الرياضي على انه عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص17) .

1-4- قواعد التدريب الرياضي:

تعتبر عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

أ- التنظيم:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

ب- التدرج:

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

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول (حنفي محمود مختار، 1980 ص46).

1-5- مجلات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية
- مجال الرياضة الجماهيرية
- مجال الرياضة العلاج
- مجال رياضة المعاقين
- مجال رياضة المستويات العالية

1-5-1- مجال الرياضة المدرسية:

التدريب الرياضي يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تتميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. (سبطوسي أحمد ، 1999، ص25).

1-5-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية و الوظيفية و المهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية و مهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه و عمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني و المهاري، بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين و الذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

1-5-3- مجال الرياضة العلاجية:

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية، حيث أنشئ العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن في الإسهام في تحسن الحالات الصحية للكثير من المرضى ، كمرضى القلب والدورة

المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب التكراري

الدموية، وتعمل التمرينات البدنية و النشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدنها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة. (بسطويسي أحمد، نفس المرجع).

1-5-4- مجال رياضة المعاقين:

يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته و إمكاناته وهذا ما نص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على ما يلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم. (بسطويسي أحمد ، نفس المرجع).

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها.

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديداً ومنحنى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

1-5-5- مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذت المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه. (بسطويسي أحمد ، مرجع سابق).

1-6- خصائص التدريب الرياضي: لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

1-6-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية :

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة و تعليم و إتقان المهارات الحركية و الرياضية و القدرات الخطية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة و رياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة (محمد حسن علاوي،

2002

ص17).

1-6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

يرى مفتي حماد أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، بيولوجيا الرياضة، علوم الحركة الرياضية، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001 ، ص22) .

1-6-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (حسن السيد أبو عبده، 2001 ص27-28) .

1-6-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة

المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب التكراري

السلبية. استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب (مفتي إبراهيم حامد، 2001، ص 2).

1-7- أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) و المهارية الخطئية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويًا وإداريًا، ويهتم بتحسين، التقدير و تطوير الدوافع، وحاجات و ميول الممارس، و إكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (أمر الله البساطي،

1998، ص 22).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات و العمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، و الوظيفية و المهارية، والخطئية، و النفسية و الذهنية، و الخلقية و المعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001، ص 22).

II- طريقة التدريب التكراري :

2-1- مفهوم طرق التدريب: تعتبر من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة

ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية intervall بين كل تمرين التمرين الذي يليه. (دمهند حسين البشتاوي، 2005، ص 269)

2-2- شروط الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً.

2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب التكراري

3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

2-3- أنواع طرق التدريب:

- التدريب المستمر
- التدريب الدائري
- التدريب الفتري
- التدريب التكراري

2-3-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرارية في العمل أو التدريب و عدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية و يمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهوللو والركض والسباحة والتجديف. (روز غازي عمران، 2015، ص112).

2-3-2- طريقة التدريب الدائري:

* **مفهومها:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: مستمر، فتري، تكراري؛ ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة. (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص21).

2-3-4- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين: (حنفي محمود مختار، 1980، ص223).

و تنقسم طريقة التدريب التكراري إلى نوعين: التدريب الفتري المرتفع الشدة و التدريب الفتري المنخفض الشدة.

2-3-5- طريقة التدريب التكراري:

1- مفهومها:

المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب التكراري

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عادل ع البصير علي، 1999، ص 161). وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية: القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، ص 24 25).

* تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

- فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة "الدين الاكسجيني" أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

ب- خصائص الطريقة التكرارية:

الشدة: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التمرين الفترتي المرتفع الشدة فتصل إلى ● الشدة القصوى بحيث 90% للجري و 90% إلى 100% للقوة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 214).

شدة عالية لا تقل على 90% وصولا إلى 100% تمرينات الجري من أقصى مقدرة الفرد. تمرينات القوة 90-100% من أقصى حدود مقدرة الفرد (مهند البشتاوي، 2005، 273).

شدة عالية لا تقل عن 10% إلى 100%.

شدة تمرينات القوة من 90% إلى 100% (ناجح محمد ذيابات، 2013، 28).

❖ فترة دوام المثير:

✓ على أساس الشدة عالية تكون قصيرة نسبيا.

✓ في تمرينات الجري 3-5 * 1-3 وال تزيد عن 2 دقائق.

✓ في تمرينات القوة ثوان قليلة (مهند البشتاوي، 2005، 273).

✓ بدون تحديد زمن:

✓ زمن الأداء قصير جدا 4-5 أو 1-4 ثانية.

✓ تمارينات القوة قليلة أثناء الأداء (ناجح محمد ذيابات، 2013، 28)

- ❖ تكرار التمرين (المثير):
- ❖ كون قليلا لزيادة القوة
- ❖ تمارينات الجري 1-3 مرة
- ❖ في تمارينات القوة 40-50 مرة رفعة في وحدة التدريب (مهند البشتاوي، 2005، 273)
- ❖ لجري من 1 إلى 4 مرات.
- ❖ للمقاومة من 5 إلى 4 رفعة في جرعة التدريب (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 240)
- ملاحظة:

عدد التكرارات تكون منخفضة في طريقة التدريب التكراري نظر الارتفاع الشدة.

ج- تأثير طريقة التدريب التكراري:

- ✓ لهذه الطريقة عدة تأثيرات على الرياض ي وتكمن هذه التأثيرات عند ناجح محمد ذيابات في:
- ✓ تنظيم وتطوير عملية تبادل O2 بالعضلات.
- ✓ سرعة حدوث التعب.
- ✓ تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.
- ✓ دين أكسيجيني عال.

استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللاكتيك. (ناجح محمد ذيابات، 2013، 289).

تعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير (ظاهرة دين الأوكسجين) أي عدم القدرة على إمداد عملية تبادل O2 بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب.

ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة (دين الأكسوجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من O2 بسبب ارتفاع شدة التمارينات فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب O2 فيما يؤدي إلى استخدام و استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (مهند البشتاوي، 2005، 272).

التأثير الفسيولوجي والنفس ي لهذه الطريقة: يذكر عادل عبد الناصر أن هناك تأثير مباشر على الجانب الفسيولوجي والنفس:

- من الناحية الفيزيولوجية: تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تأثر في الجهاز العصبي نظرا أن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.

- من الناحية النفسية: تعمل على تطوير الصفات الإرادية (مفتي ابراهيم حماد، 2016، 2001).

يؤدي إلى استثارة وتعب الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح شدته ما بين 90-100 % من قدرات اللاعب بالإضافة إلى نواتج العمليات الأيضية من أحماض لبنية نظرا لطبيعة العمل اللاهوائي البني والتي تساهم بدورها في زيادة التعب بالنسبة للجهاز العصبي المركزي (عادل عبد الناصر، 1999، 161).

د-أهداف الطريقة التكرارية: لقد وضع العلماء وذكروا تقريبا نفس الهداف لطريقة التكرارية.

- القوة العضلية
- السرعة
- القوة المميزة للسرعة
- تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:
- السرعة (سرعة الانتقال)
- لقوة القصوى (القوة العظمى)
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العقلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة). (مهند البشتاوي، 2005، 272).
- السرعة
- السرعة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- التحمل الخاص (ناجح محمد ذيابات، 2013، 289).

و-وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري:

مكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي المنخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري ومن أمثلة تلك الوسائل التدريب البيومترى والدائري مع اختلافات فيما يلي:

التدريب البيومترى:

يمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع الزيادة في شدة مثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية 10% إلى 90% في الشدة القصوى أما بالنسبة لتمارين السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90%. 100% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا تطول فترات الراحة حتى تصل إلى حدود 12د إلى 32د وبالنسبة لتمارين القوة فتصل الراحة في حدود 5-4 دقيقة. (يسطوي أحمد، 1999، 317-318)

لتدريب الدائري (باستخدام طريقة التدريب التكراري).

المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب التكراري

يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أعمال إضافية كالأثقال والسديري ذي الأحمال الحديدية وأكياس الرمال والجمباز عند تنمية القوة العضلية .

حيث تتميز شدة التمرينات من 10% إلى 100% من الحد الأقصى لقدرة اللعب كما تعتمد تلك التدرجات على تمرينات الخطف وتمرينات الدفع وتمرينات ثني الركبتين المختلفة مع حمل الأثقال fall squat (ثني

الركبتين كامالا) half squat (ثني الركبتين نصفاً). (يسطوي أحمد، 1999، 317-318).

د-مميزات التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار .
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء

فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (محمد حسن العلاوي، 1992، ص43).

خلاصة:

يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه, فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة , فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

تمهيد:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل «كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع». (مختار سالم، ، بدون سنة، ص15).

في هذا الفصل سوف نحاول إعطاء لمحة عن هذه الرياضة، بدأ بتاريخها، مروراً بمبادئها وخصائصها وصولاً إلى طرق اللعب المختلفة.

ثم سنقوم بربطها بالمرحلة العمرية التي تخصصنا في دراستنا أي مرحلة المراهقة المتوسطة والتي تتراوح ما بين 15 إلى 17 سنة ونتطرق لخصائصها، سواء من الجانب النفسي الاجتماعي، أو البدني.

2-كرة القدم:

2-1-تعريف كرة القدم:

أولا /التعريف اللغوي :

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم " Foot Boll " فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة حاليا والتي سنتحدث عنها (رومي جميل ، 1986 ، ص 5).**ثانيا /التعريف الاصطلاحي:**
كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب منهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (علي عادل عبد البصير ، 2004 ، ص 89).

فقد رأى " رومي جميل " أن ممارسة لعبة كرة القدم تحولت إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ثم استخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.
إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء (رومي جميل ، نفس المرجع ، صفحة 9-10).

ثالثا / التعريف الإجرائي:

كرة القدم من الأكثر الرياضات شعبية في العالم و هي رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد، حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد ب 90 دقيقة ومن خلال شوطين كل شوط محدد ب 45 دقيقة.

2-2- مميزات كرة القدم:

أ -**التنافس:** تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.

ب -**الضمير الاجتماعي:** يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومترابطة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.

ج -الاستمرار: إن طبيعة البطولة باعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متباعد.

د -النظام: طبيعة قوانين لعبة كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.

هـ -الحرية: يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.

و -التغير: تتميز هذه اللعبة بتغير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و كرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما .

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

- استقبال الكرة.

- تمرير الكرة

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى . (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، ص46).

2-4-متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجديد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا ما حاول للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على 03 نقاط، والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز و الذي ينتقل بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعل في مرتبة أدن كثيرا.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللاعب تتغير بصورة سريعة و في كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، إن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز (حنفي محمود مختار ، 1997 م، ص1. - 187).

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغل الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجأ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه، وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى الجوانب البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والنفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. (حنفي محمود مختار ، نفس المرجع، ص. 188).

2-5-متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

2-5-1-متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهر القشاش والحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين مراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللاصقة للمهاجمين الخطرين.

- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (حنفي محمود، 1995، مرجع سابق ص. 32).

2-5-2-متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

2-5-3-متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم و الدفاع ، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم ، وبناءا على ذلك يبدو أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياته في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية (تامر محسن إسماعيل ، مرجع سابق، ص. 179).

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبين الوسط كالاتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديف والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبي الخصم.

2-5-4-متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم ، وتحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط. وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي " :التخطي (overlap) (حنفي محمود مختار .مرجع سابق،ص47) .

2-6- الطرق و المراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم:

2-6-1- وجهات نظر بعض الاختصاصيين:

- يؤكد " W.Bush " في كتابه " كرة القدم في المدارس " على أن استعمال الطرق التعليمية و إتقان التكنيك يتم من خلال الطرق التالية: - الطريقة الجزئية.
- الطريقة الكلية.
- طرق المنافسات عن طريق اللعب الجماعي في الهجوم و الدفاع.

كما ينصح كذلك بالابتعاد عن العمل الذي يبدأ من الكل إلى الجزء.

أما "K.Dieviech" فيحث على استعمال الطرق التعليمية الصحيحة لتعليم التكنيك حيث يؤكد على التسلسل في تلقين المهارات التكتيكية حيث يتم في البداية تمرير الكرة بباطن القدم ثم بوجه القدم ،ثم بجانب القدم ، و بعد تعليم أسس تمرير الكرة بالقدم يأتي دور الرأس و كذلك الأجزاء الأخرى ، ونلاحظ كذلك أن مبدأ تسلسل في تعلم المهارات التكتيكية مبدأ بسيط.

كما أن المؤلف الفرنسي "J.Mercier" يؤكد في كتابه " كرة القدم " بأن تلقين المهارات و الأسس التكتيكية يتم من خلال ثلاث طرق رئيسية:

- أخذ الكرة و التحكم بها.
- الاستحواذ على الكرة (تلقين المهارات التكتيكية ،المراوغة ، التغطية).
- نقل الكرة (تمرير الكرات الثابتة) .

2-7- الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم:

2-7-1- الطريقة الجزئية : تعتمد هذه الطريقة على تقسيم العناصر الأساسية للحركة أو المهارة المراد تعلمها بحيث يراعي هذا التقسيم مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدا وتكراره عدة مرات ويتم تصحيح الأخطاء، حتى يتم إتقان الجزء قيد الدراسة بشكل جيد ثم تنتقل العملية إلى الجزء الذي يليه وهكذا حتى يتم استكمال تعلم جميع عناصر وأجزاء المهارة.

* مميزات الطريقة الجزئية:

- أ - يمكن للفرد المتعلم من خلال استخدام هذه الطريقة تفهم الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة أو الحركة.
 - ب - يتم إتقان كل جزء من أجزاء الحركة على جدا.
 - ج - سهولة التنفيذ بالنسبة لكل من المعلم والمتعلم
 - د - تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.
 - و - يمكن من خلال استخدامها تفادي حدوث الإحباط النفسي كذلك الإصابات في حالة تعلم المهارات الحركية المركبة (المعقدة).
 - هـ - تعتبر الطريقة الوحيدة المناسبة في تعلم المهارات الحركية المعقدة.
- يتم اكتشاف الفرد المتعلم لنقاط الضعف ونقاط الصعوبة من خلال تقسيم الحركة إلى عدة أجزاء، وبذلك يمكن التغلب على الصعوبات في عملية التعلم.

* عيوب الطريقة الجزئية :

- تعتبر عملية تقسيم الحركة إلى أجزاء عملية لا تساعد على إشباع رغبة الفرد المتعلم في تحدي قدراته وإيجاد الحل السريع للمشكلة الحركية.
- أ - تعتبر هذه الطريقة عملية خالية من التشويق.
 - ب - يستغرق استخدام هذه الطريقة وقتا كبيرا.
 - ج - لا تصلح بدرجة ما في الظروف المناخية الحارة (علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، 1983، ص189)

2-7-2- طريقة الإدراك الكلي:

وهذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعلم، حيث يتعلم فيها اللاعبون الحصة التدريبية كوحدة واحدة غير مجزأة وهذه الطريقة تنادي بأن الإنسان عنده القدرة بأن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً، ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة مثل كرة اليد، ولتعليم مثلا فإن هذه الطريقة يمكن فيها أن يقسم الفصل

إلى مجموعتين ويبدأ اللعب بعد شرح بسيط للعبة ، وكيفية التغلب على الأخطاء الشائعة ومن خلال اللعب وممارسته يتعلم اللاعب تفصيلها بالمبادئ الأساسية ومن طرق اللعب ، وكذلك تستطيع معرفة أصول اللعب وقواعده.

*** مميزات:**

- أ - مشوقة وتساعد اللاعب في إشباع ميوله وخاصة في المحاضرة.
- ب - واضحة الغرض.
- ج - لا تأخذ وقتا طويلا في الشرح.
- د - ليس فيها الشكلية الموجودة في الطريقة الجزئية.
- و - تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الأخرى.

*** عيوبها:**

- أ - لا تتماشى مع اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية.
- ب - يصعب على اللاعب المبدأ استيعاب التفاصيل ودقائق الحركة.
- ج - يصعب التعليم وخاصة في التعليم الحركات الصعبة.
- د - يصعب فيها تصحيح الأخطاء.
- و - تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث الأخطاء الكبيرة بسبب إصابات نتيجة التهور والحماس واندفاع اللاعبين في الأداء. (علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، نفس المرجع، ص192).

2-7-3- طريقة الوحدات التعليمية:

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئة فيها وتعرض الحركة أو المهارة على الفرد المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن الحركة عدة مرات ويستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي أو المبدئي عن الحركة، ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ في محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء، ومع استمرار المحاولات و التكرار تبدأ مواصفات الأداء في التحسن وتعاد التدريب والتكرار حتى يصل الأداء إلى مرحلة الإتقان.

*** مميزات:**

- أ - وضوح الهدف.

ب - تشبع رغبة المتعلم في المجازفة والمخاطرة، كما أنها تعتبر من الطرق المشوقة التي تحتوي على العديد من الحوافز الضرورية للعملية التعليمية.

* عيوبها:

أ - قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات حيث تظهر الصعوبات في الأداء في المراحل الأولى التعليمية.

ب - يصعب على الفرد المتعلم معرفة تفاصيل الحركة.

ج - تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المعلم والمتعلم حتى يمكن توفي الوقاية اللازمة للإصابات.

د - تتطلب بعض المهارات الحركية المركبة ضرورة التجزئة في المراحل الأولى من التعلم.

و - ثبت التجزئة العملية أن العادات الخاطئة التي تتكون في المراحل الأولى من التعلم في حالة استخدام الطريقة الكلية يصعب التخلص منها في المستقبل الآتي. (علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، مرجع سابق. ص199).

2-8- المهارات الأساسية لكرة القدم:

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة، وهل ما يطلق حديثاً

بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهومًا واحدًا، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص ؟

2-8-1 مفهوم المهارة: المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية

أي القدرة على حل الواجب الحركي، وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها

استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة. فهي (المهارة) تؤدي

دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي، فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي

مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور (أ.د عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب، دون سنة، ص9).

2-8-2 العوامل المؤثرة في المهارة:

1. الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوطات النفسية.

2. عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي.

3. عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة.

4. التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي.

ولكل مهارة تكنيكها الدال عليها أي أن لها مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات

متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل الخ.

مما تقدم يمكن القول أن المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً لمسارها

الحركي. والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها

المحور الثاني : كرة القدم /متطلباتها البدنية

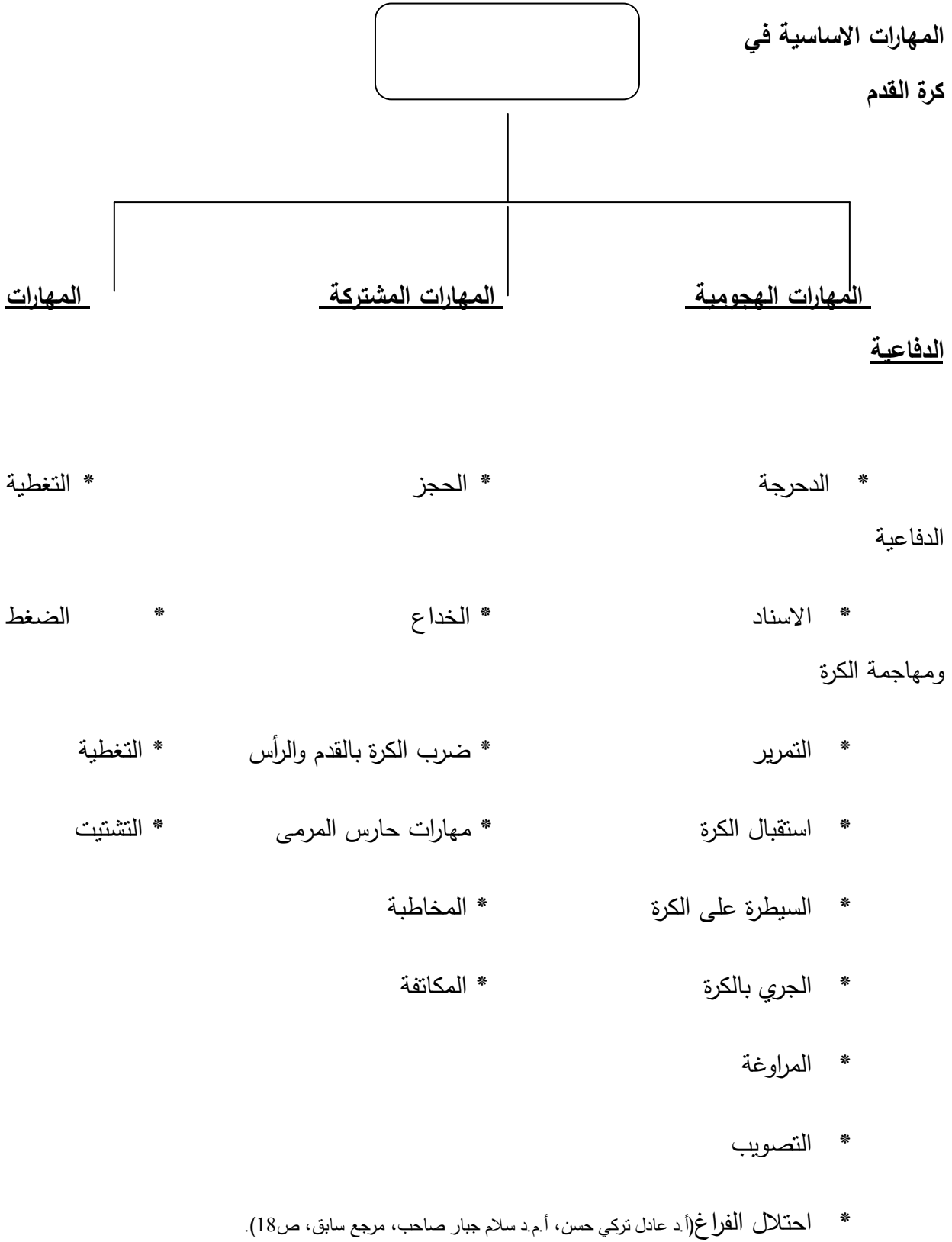
(الفعالية ، اللعبة) في حين أن التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة ، ولكي نوضح ما مر سابقا نسوق المثال التالي :

*ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكنيكها) ، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي(النموذجي) لذا نقول أن هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح ، من هنا يمكن القول أن المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها . (أ.د عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب، نفس المرجع، ص12-13)

2-9- المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في

كرة القدم



2-10-المتطلبات البدنية في كرة القدم:

تتمثل المتطلبات البدنية في الصفات البدنية المبينة كمايلي :

أ - التحمل:

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في الكفاءة، أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب .(د. مفتي إبراهيم حمادة، مرجع سابق، ص، 147).

وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة .

-ينقسم التحمل إلى نوعين: التحمل العام و التحمل الخاص.

ب -المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب، و صفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.(نفس المرجع: ص 59).

-تنقسم المرونة إلى نوعين: المرونة الثابتة و المرونة الديناميكية (الحركية).

ج- الرشاقة :

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات.(د قاسم حسن حسين 1998 ،ص594).

تنقسم الرشاقة إلى نوعين: الرشاقة العامة و الرشاقة الخاصة.

د - القوة:

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة، وتقاس القوة المبدولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل. (د / قالة اسماعيل ، 1987 ص118) .

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.(د/ زهير السريجي، 1975، ص25).

و المقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة العضلات و الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا. وتتحد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة . وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة خاصة الخطيرة، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز. (منير جرجس ابراهيم: مرجع سابق، ص 57).

1- أهمية القوة :

-تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

-تسهم في تقدم العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

-تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي ابراهيم حماد: مرجع سابق ، ص 167).

2 - العوامل المؤثرة في القوة:

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل ومن الأهمية أن يتعرف المدرب عليها حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط و التنفيذ لبرامج لتدريب الرياضي.

*كم الألياف المثارة :

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.

- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء : الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.

- زاوية إنتاج القوة العضلية : الاختيار الصحيح لزاوية الشدة المستخدمة في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة .

المحور الثاني : كرة القدم /متطلباتها البدنية

- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض : تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول و القدرة على الارتخاء والمط .
- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي: كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية ومعدل سرعة الانقباض.
- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء: كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية.
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية : الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية.
- وعوامل أخرى: هناك عوامل أخرى مؤثرة في إنتاج القوة العضلية كالعمر و الفروق بين الجنسين و الإحماء (أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ،ص 92).

3-أهمية تنمية القوة العضلية بشكل عام:

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء .
- زيادة قوة الأربطة العضلية ligaments .
- زيادة قوة الأوتار العضلية Tendons .
- زيادة قوة العظام .
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه .
- التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى (مفتي إبراهيم : مرجع سابق ،ص 181) .

4-طرق ووسائل تنمية القوة:

أ-تنمية القوة العضلية العظمى:

- الأساليب الأساسية لتنمية القوة العضلية العظمى :
- هناك ثلاثة أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى هي:
- * زيادة حجم العضلات Hypertrophy : يتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كم البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة .

المحور الثاني : كرة القدم /متطلباتها البدنية

نموذج مقترح لتطوير القوة العضلية العظمى باستخدام زيادة حجم العضلة :

عدد جرعات التدريب خلال الأسبوع	= 3-4 جرعات
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= 80 - 90 % من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	= 5-8 مرات
فترات الراحة	= 1.5 - 3 دقائق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 3-5 جرعات

عدد جرعات التدريب خلال الأسبوع	= 3-4 جرعات
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= 80 - 90 % من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	= 4-5 مرات
فترات الراحة	= 2.5 - 5 دقائق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 3-4 جرعات

- طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العظمى :

من الطرق المستخدمة لتنمية القوة العظمى نجد طرق التدريب التكراري .

ب- تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

* تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا : ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية

بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة .

نموذج مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أقوى انقباض عضلي

بسرعة عالية نسبيا.

عدد جرعات التدريب خلال الأسبوع	= 2-3 جرعات
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= 60-80 %
عدد مرات أداء التمرين	= 6-8 مرات
فترات الراحة	= 3-5 دقائق كمعدل
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 2-3 مجموعة

* تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة :

ويتم ذلك من خلال تطوير الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة.

* الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين).

- طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة: من الطرق المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة نجد:

*طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

*طريقة التدريب التكراري.

ج-تنمية قوة التحمل (القوة المستمرة):

- الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة :

*رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.

المقصود بذلك زيادة العمل على زيادة الحد الأقصى لنظم إنتاج الطاقة الثلاثة لدى اللاعب، ويراعى أن يكون ذلك مرتبطا بالرياضة المتخصصة له.

* تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات :

ويتم ذلك من خلال الربط إما العمل على زيادة حجم العضلات أو يرفع كفاءة عملها وأيضا من خلال الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءتها.

*يراعى ان يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة.

*الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة .(مفتي إبراهيم :المرجع السابق، ص181 - 186).

5-أنواع القوة:

أ- القوة القصوى

ب- القوة السريعة

ج- قوة التحمل

د-القوة الانفجارية

1 -القوة القصوى :

هي أقصى طاقة يستطيع إنتاجها جهاز عضلي لدى انقباضه انقباضا إراديا وقد تكون القوة القصوى بعضلة صغيرة أو كبيرة.

ب -القوة السريعة:

وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة وبسرعة انقباض عضلي عالي مع سرعة عالية .

(تعتبر القوة الانفجارية شكلا من أشكال أو مظهر خاصا من أنواع القوة السريعة).

ج-قوة التحمل:

وهي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصل بالقوة والاستمرار لفترات طويلة، وتتطلب قوة التحمل قوة عالية نسبيا مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل. (JUKAK MENOUIL 1983 .p 33).

د-القوة الانفجارية:

1-مفهوم القوة الانفجارية:

عبارة عن مزيج دقيق و فعال بين القوة و السرعة، و نقصد بالسرعة ذلك الجانب المتفجر و في هذا المزج يشترط توفر معادلات عالية من السرعة، أي بذل القوة بشكل متفجر، و للحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين و تدريب طويلة، إنه ليس لكل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون القوة الانفجارية تلقائيا، إذ أن هذا المطلب هو مزيج من متطلب القوة و السرعة العالين لذلك لا بد من اللاعب التمرن الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين (عقيل عبد الله و آخرين 1988،ص 40).

كما يفهم "هاره" من مصطلح القوة الانفجارية بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد في تطوير القوة العضلية، و يتم بواسطة القوة الانفجارية (أي الانقباض العضلي) بالشد السريع (قاسم حسين و عبد الله العلي نصيف ، 1987.ص 369).

و يذكر " السيد عبد المقصود" بأنه يتوقف مستوى القوة الانفجارية على مستوى التوافق الحركي إلى درجة كبيرة، و تكون القوة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي أحد العوامل الهامة المحددة لمستوى القوة الانفجارية، و يرجع ذلك إلى أن أداء الحركات الرياضية في المستويات العليا لا يسمح إلا بفترة زمنية قصيرة جدا للتوسع في استخدام القوة، حيث يتم أداء القوة الانفجارية في فترة زمنية قصيرة جدا يتعين أثناءها التوصل إلى استخدام أقصى مستوى قوة ممكن.(السيد عبد المقصود، 1997 ص 255).

2-العناصر المحددة للقوة الانفجارية:

- القوة البدائية: استدعاء الوحدات الحركية عند بداية الانقباض.
- القوة القصوى: القدرة على التنشيط الإداري و المقطع الرياضي للعضلة.
- فدرة التحقيق الديناميكي: القوة العضلية المسرعة للأداء و المواصفات البيوميكانيكي.
- القوة الانفجارية: سرعة انقباض الألياف العضلية. (السيد عبد المقصود، نفس المرجع، 1997، ص259).

أهم العوامل المؤثرة على مستوى القوة الانفجارية:

✓ المقطع العرضي للعضلات المشاركة في الحركة: إن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير و لا يمكن زيادة بالترتيب و إنما يمكن زيادة مقطع العضلة، بينما يؤدي التوقف عن التدريب إلى نقص في هذا المقطع، و نستنتج تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

✓ نزع و عدد الألياف العضلية المنقبضة: تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية، الليلية العضلية تخضع لمبدأ (الكل أو لا شيء) عند الانقباض، و هو ما يعني أن الليلية العضلية إما بكاملها أو لا تتقبض على الإطلاق، و من هذا نستنتج تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.

✓ نسبة التوافق العصبي أثناء العمل و تكتيك الأداء: يعرفه "سنجر" أنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين و ربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بإنسانية ذات مجهود فعال لإنجاز الواجب الحركي. و كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي زاد إنتاج القوة العضلية.

–فترة الانقباض العضلي: كلما قلت فترة الانقباض العضلي زادت قوة و على العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض فإن مقدار القوة لا يضل ثابت بل يتغير. (يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط ، 2011، ص 47).

طول و حالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض: إن الارتخاء العضلي قبل الارتخاء قبل تنفيذ الانقباض و ارتفاع درجة مطاطية العضلات و طولها تؤثر بصورة ايجابية على قوة الانقباض العضلي و من هذا نستنتج أنه تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول و المقدرة على الارتخاء و المط.

✓ السن و الجنس.

✓ البيئة و الوراثة و الغذاء.

✓ نظرية التدريب الرياضي. (السيد عبد المقصود، مرجع سابق، 1997، ص 122).

3- طرق تدريب القوة الانفجارية:

✓ تستعمل طريقة الحمل التكراري، لكن مع مراعاة القوة الانفجارية في جميع فترات الأداء.

✓ تستعمل طريقة الحمل الفطري مرتفع الشدة مع مراعاة الأسس التالية:

■ أداء التمرينات و المجموعات بأسلوب انفجاري و بمعدل تردد عالي.

■ يجب إيقاف التكرارات عندما تنخفض سرعة الأداء.

■ الراحة الكافية بين المجموعات و الوحدات التدريبية بغرض الأداء بأقصى سرعة. (السيد عبد المقصود،

مرجع سابق، 1997، ص 259).

4- أساليب تطوير القوة الانفجارية:

• أسلوب إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا :

و يتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد الأعلى للقوة المناسبة لتطوير القوة

الانفجارية في الأداء أي زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيف في سرعة الأداء نسبيا.

• أسلوب إنتاج سرعة انقباض عضلي بمقاومات منخفضة نسبيا:

و يتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد الأعلى لسرعة الأداء المناسبة

لتطوير القوة الانفجارية في الأداء أي زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف في

المقاومات .

• أسلوب الربط بين الأسلوبين السابقين (أقوى و أسرع انقباض):

محاولة الربط بين استخدام مقاومات عالية المنخفضة نسبيا و كذا استخدام سرعات عالية أو الانخفاض النسبي لها، و يستعمل برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية و كذا التباين في الفروق الفردية للرياضيين.(مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص 39) .

و-السرعة :

1- مفهوم السرعة وماهيتها:

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .
تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات .

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل.(نفس المرجع : ص 203).

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نطرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ، ص178).

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة ".
(د / كمال عبد الحميد ، 1997 ، ص 87).

2- العوامل المؤثرة في السرعة:

أ- الصفات التكوينية للعضلة

وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم، فالألياف الحمراء مثلا تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما تتميز بالقوة و البطئ في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء، كما أن طول الألياف العضلية البيضاء وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعل في داخل جسم الإنسان توازنا مطلوب وفقا لما يطلب منه من حركات.

ب-الاستجابة العصبية للفرد :

من المعروف ان الجهاز العصبي هو المهيمن و المسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية.

ج- مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط :

إن قابلية العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرتها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علميا أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة.

د-قوة الانقباض العضلي:

من المعروف انه كلما زادت قوة الانقباض العضلي للألياف العضلية كلما ساهم ذلك بدرجة عالية في زيادة السرعة (حيث تساهم قوة الانقباض على مقاومة جاذبية ثقل الجسم ومقاومة الثقل الخارجي) ولذلك فإن التنافس في تدريب القوة و السرعة هام وضروري لكل منها.

و-الجوانب النفسية و الإرادية :

من المعروف أن العوامل النفسية و الإرادية تلعب دورا هاما في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج الى سرعة عالية يحتاج الى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم و الإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط ويساعدانه على إنجازها بسرعة عالية.

هـ- العمر الزمني ونوعية الجنس البشري:

يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن) من العوامل المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية و العمليات العصبية المؤثرة أساسا على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية في أقل زمن ممكن، بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث أن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن 16 سنة ومن المعلوم أن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر. (د محمد حسين العلوي : التشرح الوظيفي . 1973 ، ص 152).

3- أهمية السرعة:

❖ مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

❖ تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

ان لصفة السرعة أهمية كبرى في الأنشطة الرياضية سواء فردية أو جماعية للوصول بالمستوى إلى أعلى درجة و خاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة، فالطاقة المولدة تحت ظروف نقص الأكسجين و الأحماض الناتجة من العمليات البيوكيميائية تهدف إلى إنتاج أقصى انقباضات عضلية. إن المقدار الذي تستخدم به السرعة يجب أن يتلاءم مع الأداء الحركي الرياضي حيث يظهر أن بعض الفعاليات تحتاج إلى سرعة أكثر من حاجتها إلى القوة فضلا عن العلاقة الميكانيكية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 197).

4- تنمية السرعة:

أ- طرق تنمية السرعة الانتقالية و الحركية :

- طريقة العدو و الانطلاق ضد مقاومات:

❖ يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعاة إضافة (استخدام) مقاومات إضافية.

❖ يتم في هذه الطريقة تطوير سرعة العدو و الانطلاق من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكي.

- طريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة:

❖ يتم من خلالها العدو و الانطلاق في اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا.

❖ من الأمثلة على هذه الطريقة، العدو و الانطلاق في اتجاه معين مرتفع بزواوية حادة مناسبة بهدف تطوير المعدل الخطوات و لتخطي سرعة آلية تتابع الخطوات.

- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة :

❖ وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة في المنافسة.

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

- طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى:

❖ عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل و المرونة و القوة العضلية وطريقة الأداء.

❖ تهدف هذه الطريقة الى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة و زيادة كفاءة الأداء الفني الحركي.

- تدريب المرتفعات:

توصل كارفونين karvonen وآخرون حديثا الى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقد وجد أن التدريب من أسبوعين إلى 4 أسابيع في مرتفعات متوسطة 1850-1900 فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو.

ب- طرق تنمية سرعة رد الفعل :

- طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :

ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.

* التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير.

- طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة:

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها

- تحليل عناصر رد الفعل:

يتم تحليل رد الفعل الى مكونات ايسط والتدريب عليها. فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة . ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض.

- طريقة تطوير الإحساس:

تعتمد على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن.

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل. (مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص205-207).

5-أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي :

أ-سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً، و الألعاب الأخرى فقد تكون سببا في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجع دورا هاما وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجع؛ زمن الرجع البسيط و زمن الرجع المركب (التمييزي). (د أبو العلاء أحمد عبد الفتاح :المرجع السابق ، ص180) .

ب-السرعة الحركية:

أو يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير ، و الاستقبال وكسرعة الاقتراب و التوقف.

أو تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة (القفز ، الضرب... الخ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة.(BT HABIB DORNOFF -Martin.1993 p 84) .

ج-السرعة الانتقالية:

1-تعريفها:

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو sprint حيث يعرفها هارة "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن "

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدراجات. (د كمال عبد الحميد :المرجع السابق ، ص 88) .

2-تنمية السرعة الانتقالية:

تعتبر تنمية السرعة الانتقالية مهمة جدا خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب أداء حركات متكررة في أقل زمن ممكن و مثال ذلك سباقات العدو في ألعاب القوى، و تعتبر السرعة الانتقالية من أهم مكونات السرعة الصعبة للتنمية قياسا ببقية أنواع السرعة، حيث تعتبر من الصفات الوراثية، ففي حالة عدم توفر هذه الصفات الوراثية فمن الصعب جدا تنمية السرعة الانتقالية إلى مستوى أفضل(قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، مرجع سابق،ص99) .

ونجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال و لا يمكن الوصول إليها إلا إذا تحكّم الرياضي في الانسياب الحركي.(قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش ، نفس المرجع السابق،ص81) .

و تتمثل طرق و وسائل تدريب و تنمية السرعة الانتقالية في ما يلي:

• **طريقة المساعدة:** و هي عبارة عن بعض التمرينات التي يستفيد منها أثناء المؤثرات الخارجية لزيادة السرعة الانتقالية للرياضي فوق السرعة القصوى.

• **طريقة المقاومة:** و يتم بواسطة استخدام المقاومات الخارجية:

✓ و يتفق كل من سليمان علي حسن آخرون و سعيد سلام و أحمد سعيد الدين على أن بعض التدريبات المستخدمة لتنمية السرعة الانتقالية تكون بعدو مسافة 30م إلى 70م من البدء الطائر لاكتساب السرعة. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش ، نفس المرجع السابق، ص99-102).

✓ و يرى عبد الدين عباس أنه يمكن تطوير سرعة الانتقال عن طريق الجري لمسافات قصيرة نسبيا (15-60م) أسرع زمن ممكن ثم الراحة من 3-5 دقائق أو رجوع النبض إلى 90ن/د". (عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص265).

3- مكونات الحمل لتنمية السرعة الانتقالية:

يعتبر تقنين حمل التدريب من تدريبات السرعة الانتقالية مهم جدا من اجل تطوير الصفات البدنية، لذلك يجب مراعاة العلاقة بين الشدة و الحجم و الكثافة التي تعتبر مكونات حمل التدريب أثناء القيام بالتدريبات. و ينصح بعض الخبراء مراعاة النقاط التالية عند التدريب على السرعة الانتقالية:

• **بالنسبة لشدة الحمل:**

قوة المثير تكون السرعة بين فوق المتوسط إلى حدود المقدرة و يلاحظ أن تكون السرعة دائما عالية و على أن يكون الأداء الحركي متصفا بالإنسانية و عدم التوتر في الإيقاع.

• **بالنسبة لحجم التدريب:**

-**دوام المثير:** مسافة قصيرة نسبيا (30-50م) لا تسمح بهبوط السرعة نتيجة التعب، و لقد ثبت أن سباق 100م عدو يصل الفرد إلى أقصى سرعته في الثواني الخامسة و السادسة الأولى منه، و يرى أبو العلا أحمد الفتح بأن أسلوب السرعة الانتقالية في المسافات القصيرة التي تمتاز بالشدة العالية لا تتعدى دوام الحافز عن 10-15ثا حيث يكون فيه العمل لا أكسيجيني (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، نفس المرجع السابق، ص83).

-تكرار المثير: يجب أن يكون التكرار قليلا (5-10 مرات) و ذلك يتوقف على قوة المثير (سرعة فوق المتوسط-إلى حدود مقدرة)، و هذا يكون حسب حالة المتسابق الفردية، و يجب البعد عن الإكثار من التكرار حتى لا ينخفض المستوى نتيجة تراكم التعب، و بالتالي تظهر صعوبة في الأداء.

-كثافة المثيرات (فترات الراحة البيئية): تكون الراحة مناسبة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، و يمكن تحديد فترة الراحة من شدة الحمل و حجمه و كذلك مقدرته على استعادة الشفاء و تقريبا تكزن ما بين 2-6 دقائق.(ابراهيم سالم السكار و آخرون ، مرجع سابق، ص304).

- أما طرق التدريب المستخدمة فإن تدريب سرعة الانتقال يتم بطريقة أساسية من خلال طريقتين أساسيتين من طرق التدريب التكراري و طريقة تدريب السرعات، حيث في كلا الطريقتين يتم تحديد مسافة معينة يجربها اللاعب بأقصى سرعة.(عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص265).

- و يرى الباحث أن التقنين الجيد لأحمال التدريب سوف يؤدي إلى تطوير السرعة الانتقالية، و أن عدم التقنين الجيد سوف يؤدي حتما إلى عدم زيادة في السرعة الانتقالية، و يجب أن يكون التدرج في زيادة الأحمال التدريبية حسب قدرة الرياضي، لأن التدريب بأحمال أقل من مستوى الرياضي لن يؤدي إلى زيادة في السرعة الانتقالية، و كذلك التدريب بشدة أكثر من مستوى قدرة الرياضي سوف يؤدي إلى حدوث ظاهرة التعب الزائدة و بالتالي هبوط في مستوى السرعة الانتقالية لدى اللاعب.

4- بعض التوجيهات الهامة في تنمية السرعة الانتقالية:

هناك مجموعة من التوجيهات التي يجب على المدربين و الرياضيين مراعاتها عند تنمية السرعة

الانتقالية، حتى يكون مبني على أسس علمية و تتلخص هذه التوجيهات في ما يلي:

-يمكن لتمساققي المسافات القصيرة في ألعاب القوى أو السباحة مثلا ممارسة التدريب يوميا، مع مراعاة استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعيا.

-ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى في غضون الخطة السنوية للتدريب.

-يجب العناية بعمليات التهدئة و الإعداد قبل إجراء تدريبات السرعة المختلفة لإمكان الوقاية من إصابات العضلات و الأوتار و الأربطة.

إن تمارينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توفر عامل المرونة و الإمتطاط للعضلات و كذلك في حالة القدرة على الاسترخاء العضلي.

- مراعاة استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج عن تمارين السرعة، و على ذلك يحس القيام ببعض الأعمال المرهقة أكثر من صفة بدنية.

-ينبغي ملاحظة تنمية سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين ألعاب الرياضة بدون استخدام أداة لعب...، ثم بعد ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة لعب...

-ينبغي الاهتمام بتمارين التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال.(محمد حسين علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص158-159).

❖ هناك دائما مجموعة من التوجيهات عند تنمية السرعة الانتقالية، حتى يكون هناك تطور في هذه الصفة دون أن يصاحبه أي تأثيرات سلبية التي قد تنتج من جراء عدم الأخذ بعين الاعتبار هذه التوجيهات

5-أسس تدريب السرعة الانتقالية و الحركية:

يعتبر الجانب الفسيولوجي من أبرز الجوانب التي يجب مراعاتها عند تنمية الصفات البدنية، و في ما يلي نذكر بعض الأسس الفسيولوجية التي تضمن استمرار السرعة الانتقالية و الحركية و هي:

▪ **شكل التمارين المستخدمة:** تعتبر التمارين هي الوسيلة التي من خلالها يمكن تطوير جميع الصفات البدنية، " و للوصول إلى المستويات العالية لابد للفرد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الضخمة من القدرات البدنية التي تعين الفرد من تحقيق المستوى المطلوب، و التي منها التمارين البدنية بأغراضها المختلفة.(كمال عبد الحميد، محمد صبحي حاسنين، مرجع سابق، ص120)، و لذلك يجب أن تأخذ التمارين المستخدمة لتنمية السرعة بالشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، بمعنى أن تدريبات السرعة يجب أن تكون بنفس الطريقة للعدائين يتم استخدام نفس تدريبات العدو" (ابراهيم سالم السكار و آخرون، ، مرجع سابق، ص304)، لذلك يجب العناية التامة في اختيار التمارين بحيث تكون تتفق مع الهدف العام و كذلك مع خصائص الرياضيين.

▪ **طريقة التدريب الفتري:** هي طريقة من طرق التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي و التي تعتمد على تبادل الراحة و العمل أثناء التمارين، و تؤدي تدريبات السرعة تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقا للسرعة المطلوبة و التردد الحركي المستهدف و القوة الداعمة لذلك...، لذا فإن طريقة التدريب التي تساعد على تحقيق ذلك هي طريقة تدريب المراحل التي تشمل فترات للأداء يعقبها فترة للراحة . (ابراهيم سالم السكار و آخرون ، مرجع سابق، ص305).

• **توزيع فترات الأداء و فترات الراحة البينية:** تختلف فترة الراحة البينية حسب شدة التمرين المنفذ، و الهدف منها هو استرجاع مصادر الطاقة لمواصلة القيام بمجهودات أخرى، " و نظرا لأن السرعة تعتمد على نظم

الطاقة اللاهوائية فإن برنامج التدريب يجب أن يصمم بطريقة تسمح بوضع حمل كافي على العضلات لكي تنتج المركب الكيميائي الخاص بالطاقة ATP بطريقة لاهوائية. (ابراهيم سالم السكار و آخرون ، مرجع سابق، ص305). لذلك يجب إعطاء الوقت المناسب للاسترجاع، لأن إعطاء وقت أكبر من اللازم من الراحة يصبح لا جدوى من التمارين المنفذة و كذلك العكس إعطاء فترة قليلة جدا من الراحة يؤدي إلى التأثير السلبي على الرياضي.

• **شدة الأداء:** لكل صفة بدنية مستوى معين من الشدة لكي يتم تطوير هذه الصفة البدنية، و في السرعة يجب أن يكون مستوى الشدة أو سرعة الأداء بالحد الأقصى قريبا من الحد الأقصى بحيث لا يقل عن 75-100% و يفضل أن تكون الشدة عند مستوى 90 % التي تستمر فترة أدائها من الدقيقة إلى دقيقتين كما هو الحال في عدو 400 متر، 800 متر، 100متر/ للأنشطة ذات فترة الأداء الأقل من ذلك كعدو 100 متر، 200 متر(ابراهيم سالم السكار و آخرون ، مرجع سابق، ص307). لذلك من المهم جدا تحديد الشدة تحديدا دقيقا، و يرى الباحث أنه يجب مراعاة العلاقة بين الشدة و فترات الراحة البينية باعتبارهما مكونين أساسيين من مكونات حمل التدريب، و أن عدم التقنين الجيد لهما يؤثر سلبا على تنمية السرعة الانتقالية و على مستوى الرياضي ككل.

• **موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي:** إن تحديد ترتيب التمرينات البدنية سواء داخل البرنامج الأسبوعي أو داخل الوحدة التدريبية أمر مهم جدا أثناء بناء البرامج التدريبية، فتحسين مستوى الرياضي لا يأتي فقط بنوعية التمرينات المختارة بل تأتي أيضا بكيفية ترتيب هذه التمرينات و متى تنفذ هذه التمرينات داخل البرنامج أو الوحدة التدريبية، " و نظرا لما تتميز به التمرينات السرعة من الشدة القصوى و ما تسببه من ضغط عصبي و بدني حتى يمكن تجنب تأثير التعب على أداء المتسابق و جهازه العصبي و في حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة، و لذا يفضل ألا تزيد تدريبات السرعة عن 3-4 مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن يكون ترتيبها في بداية الأسبوع و عقب يوم الراحة، كما يفضل أن تؤدي تدريبات مباشرة ". (ابراهيم سالم السكار و آخرون، مرجع سابق، ص 307). و يرى الباحث ضرورة الاختبار الجيد لموقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي لأن الاختبار يؤدي حتما إلى تنمية صفة السرعة الانتقالية للعداء.

• **العامل الوراثي:** تعتبر صفة السرعة من أكثر الصفات البدنية التي تتأثر بالعامل الوراثي حيث أن بعض الباحثين يعتقدون أن 65% من الانجاز الرياضي (السرعة) يعتمد على العامل الوراثي. (مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا ،مرجع سابق، ص345).

• و منهم من يقول "أن لاعب السرعة يولد و لا يصنع". (ابراهيم سالم السكار و آخرون،مرجع سابق، ص 307). و يتعلق الأمر بالألياف العضلية التي تكتسب وراثيا و التي لها دور كبير في سباقات العدو، "وتعتبر السرعة الانتقالية من أهم مكونات السرعة الصعبة للتنمية قياسا ببقية أنواع السرعة الأخرى، حيث تعتبر من الصفات الوراثية، ففي حالة عدم توافر هذه الصفة الوراثية فمن الصعب جدا تنمية السرعة الانتقالية إلى مستوى أفضل". (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش ، مرجع سابق،ص99) ، و هذا لا يعني أنه لا يمكننا تطوير صفة السرعة بالنسبة للذين يملكون ألياف عضلية بطيئة الانقباض عن طريق التدريب، حيث ان نوعية التدريب الرياضي- و خاصة تدريبات السرعة- يمكن أن تؤثر على تحويل نوع من الألياف السريعة، و هي الألياف السريعة الحمراء لتتخذ نفس خصائص الألياف السريعة البيضاء فيزداد عند اللاعب عنصر السرعة (ابراهيم سالم السكار و آخرون، ، مرجع سابق، ص 308).

• و يرى الباحث أن تطوير السرعة الانتقالية للعدائين الذين يملكون ألياف عضلية بطيئة الانقباض يكون بشكل محدود بفعل التجريب الرياضي، عكس الذين يمتلكون ألياف عضلية سريعة الانقباض يستطيعون تطوير السرعة الانتقالية بشكل كبير، فالعدائين الذين يملكون ألياف عضلية بطيئة الانقباض لا يمكن التنبؤ لهم بتحقيق مستويات عالية في السرعة الانتقالية.

■ السرعة و تركيز الانتباه: تتطلب سباقات العدو أن يكون العداء مركزا جيدا لأن ضعف التركيز سيؤدي حتما إلى التقليل من فرص الفوز بالسباق، لذا يجب أن يركز تفكيره فقط في الواجب الحركي الملقى على عاتقه، و هو الوصول إلى أقصى سرعة أداء ممكنة. وكذلك التركيز على سماع الطلقة أثناء بداية السباق لأن التأخر بجزء من الثانية في الانطلاق سوف يؤثر على نتيجة السباق.

■ السرعة و التنفس: النظام الطاقوي المستخدم في سباق 100 متر هو النظام اللاهوائي اللاحمضي لأن زمن الأداء يقل عن 15 ثانية، و بالتالي العداء يمكن له قطع مسافة 100 متر بدون تنفس دون أن يؤثر عليه سليا، ويعتقد البعض أنه يجب على اللاعب أن يتنفس كمية كبيرة من الهواء قبل طلقة البداية، و عليه أن يحتفظ بهذه الكمية بأن يقوم بكم النفس حتى لحظة سماع طلقة البداية اعتقادا بأن ذلك يزيد من قوة انطلاقة البداية و سرعة الأداء بالنسبة للعدو. (ابراهيم سالم السكار و آخرون، ، مرجع سابق، ص 309).

- و يرى الباحث أنه من أجل تنمية السرعة الانتقالية لدى العدائين يجب إتباع جميع هذه الأسس التي تعتبر مهمة جدا أثناء بناء البرامج التدريبية حتى يكون هناك تدريب مبني على أسس يضمن لنا تطوير صفة السرعة الانتقالية دون حدوث تأثيرات سلبية على العدائين، فتحديد نوعية التمرينات و الشدة و الراحة البيئية و طريقة التدريب و مراعاة العلاقة بينهم من الأسس و المبادئ الهامة في التدريب الرياضي و التي تؤخذ بعين الاعتبار في بناء برامج التدريب.

6-علاقة السرعة بالقوة:

لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية يجب توفرها من أجل بلوغ مستوى جيد في النشاط الرياضي، و تعتبر صفتي القوة و السرعة من بين أهم الصفات البدنية التي يجب توفرها للرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية و خاصة لدى عدائي مسافة 100 متر و هذا يدل على وجود ارتباط قوي بين صفتي القوة و السرعة، و ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا و ليس هناك قوة عضلية دون سرعة و يظهر ذلك واضحا في مجال تدريب العدائين.(نوال مهدي العبيدي ، مرجع سابق، ص 127).

حيث أن عدائي السرعة تظهر عندهم العلاقة بين القوة و السرعة بصورة جيدة سواء في الانطلاق حيث تكون في شكل قوة انفجارية و كذلك أثناء العدو تكون في شكل قوة مميزة بالسرعة ، فالعداء يتطلب عليه التغلب على المقاومات التي تعترضه بسرعة وهنا تكمن أهمية الربط بين هاتين الصفتين ، و تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للسرعة وهي سبب تقدم أنواع السرعة... وان معظم المدربين يتفقون على أن تنمية القوة العضلية يعتبر من احد العناصر الأساسية المهمة في جدول تدريبات السرعة (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، ، مرجع سابق، ص 164)، لذلك لا تخلو برامج تدريب السرعة من تمرينات القوة بجميع أنواعها، لذلك تعتبر القوة و القوة الانفجارية مهمة جدا أثناء السرعة حيث تحققان العجلة (تزايد السرعة) و المحافظة على السرعة القصوى و على طول الخطوة ، فكلما كان الرياضي قويا في عضلات الرجلين، يتمكن من الحفاظ على السرعة فترة أطول(قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، ، مرجع سابق، ص 170)، و هذا يدل على أهمية تمرينات القوة في تنمية السرعة، و كذلك مستوى تطور القوة يتعلق في حدود معينة درجة تطور الصفات البدنية الأخرى.

_السرعة (رياس خريبط مجيد، 2001، ص 55)، لذلك وجد " أن زيادة القوة بمعدل 40/ يؤدي الى زيادة في معدل السرعة بحدود 20 / فمن أجل زيادة مستوى السرعة تستعمل تمارين القوة بكثرة الواجب الحركي نفسه المطلوب أداءه... (قاسم حسن حسين، ، مرجع سابق، ص 89) أما في ما يخص تنمية صفة القوة و السرعة معا في أن واحد داخل الوحدة التدريبية فلقد أكدت النظريات الحديثة في التربية الرياضية بأن تنمية صفة السرعة والقوة

في أن واحد يمكن تحقيقه بمساعدة التمارين المركبة من السرعة و القوة او تمارين القوة وحدها ، و إن أهم التمارين التي تحمل الصف المركبة من السرعة.

_ القوة هي تمارين القفز و الرمي... " ، و في نظر الباحث فان هذه التمارين تستهدف تطور صفة القوة الانفجارية باعتبار أن هذه الصفة مزيج من القوة و السرعة ، و بالتالي فقد اعتمد الباحث في برنامجه التدريبي على مثل هذه التمرينات التي يهدف بها الى تنمية صفتي القوة الانفجارية للطرف السفلي و السرعة الانتقالية في نفس الوقت.

و يتفق محمد علاوي 1991 و عصام عبد الخالق 1992 بان سباق 100 متر عدو تجتمع فيه صفتي السرعة و القوة " القوة الانفجارية" و أن و أن الارتباط بين الصفتين (السرعة و القوة) لابد أن يكون ارتباط طردي و أن يكون هناك تكامل بين القوة و السرعة، حيث تعتبر القوة هي الواقع الحركي و السرعة هي المظهر الحركي، و كلما زادت القوة و كان بذلها في أقل زمن ممكن كلما كان التغلب على المقاومة و الاستفادة من الانطلاق بأقصى سرعة في مرحلة البدء و في مراحل السباق التالية. (خالد عبد الحميد شافع، مرجع سابق، ص 29).

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين أهمية التدريب الرياضي في تطوير مستوى اللاعبين من خلال البرامج التدريبية المصممة من طرف المدربين، و رأينا كيف أن المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، ولهذا فإن البرامج التدريبية في كرة القدم هي من الوسائل الضرورية لبلوغ الأهداف المسطرة.

3- المرحلة العمرية 15-17 سنة :

3-1- مفهوم المراهقة:

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

و بذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد العالي الجسيمي " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن يندشوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات " .

3-2- تعريف المراهقة:

3-2-1- اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد العالي الجسيمي، 1994 ، ص323).

فالمراهقة مرحلة تاهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (محمد أيوب الشحيمي، 1994 ، ص212).

3-2-2- بعض التعارف المختلفة للمراهقة:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد حيث :

يرى الدكتور فؤاد البهي السيد أن المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلى الرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 2000 ، ص275).

كما قال أن المراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضا هو الطبعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة

الانفعالية للمراهق. (فؤاد البهي السيد، مرجع سابق).

وقد ورد في لسان العرب معاني كثيرة لجملة المراهقين فمنها " رهق " و راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع

كلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، و

رهق الشيء رهقا قريبا أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد. (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005، ص 15).

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من 12 إلى 21 عام عند الإناث و 13 إلى 22 عام عند الذكور. (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005 ، ص 15).

يقول Lehalle.h المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر إلى العشرين وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل. (LEHALLE.H.- *Psychologie des l'adolescent* .- ed sans.- 1985.- p13).

كما يرى Silamy.n أن المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات الجسمية تبدأ عند حوالي (12-13 سنة) وتنتهي عند سن (18-20 سنة) هذه التحديدات غير دقيقة لأن مدة ظهور المراهقة تختلف حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية.

(Sillamy.N.- *Dictionnaire de la psychologie*.- Ed bordes.-1983.- p14)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة يمكن القول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد.

3-3- تحديد وتعريف فئة 15-17 سنة:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة. (علي فالج الهنادوي، 2003 ، ص 325).

إذا تحدثنا عن سن الأثبال أو المرحلة الممتدة ما بين 15-17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعده من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية و إزاء العمل الذي يسعى إليه.

3-4- حاجيات المراهق :

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة والحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية. (محمد بيومي خليل، 2003، ص96).

- **الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، والحاجة إلى المراكز والقيم الاجتماعية ، والحاجة إلى الاعتراف بالآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين والحاجة إلى أن يكون قائدا.

- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الانتماء بالجنس الآخر وحبه، والحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :** وتشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيعه، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات، عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي. (عبد الرحمن الوافي، 2008 ص63).

- **الحاجة إلى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات:** المراهقين يجدون أنفسهم أمام عدم الوضوح في مواقف عديدة، التي يواجهونها في الحياة التي شرعوا بأن يكونوا عنها آراءهم الخاصة، بعد أن كانوا يعتمدون إبان الطفولة على الكبار في الريادة وفي التفسير لمغاليق الحياة وعدم الوضوح، وكذا دوره تجاه الظروف التي يمر بها المراهقون، لذلك قد تنمي الاتجاه السلبي لهذه الظاهرة. (ثوري حافظ، 1995، ص50).

3-5- أشكال من المراهقة:

3-5-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- * الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- * الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي.
- * الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- * التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.

• العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحريّة والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصّة وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسيّة.
 - توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.
 - شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
 - ملئ وقت الفراغ بأنشطة رياضية تزيد من الراحة النفسية والرضا عن النفس.
- 3-5-2- المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

• الانطواء:

- هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للمواقف الحالية التي تحدث للشخص خجلاً وانطواءً.
- * التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعيّة.
 - * الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
 - * محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

• العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم إشباع الحاجة من تقدير وتحمل للمسؤولية والجذب العاطفي.

3-5-3- المراهقة العدوانية: من سماتها

• التمرد:

* التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

* العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ

• العناد:

* هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

* الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

3-5-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي :

* الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

* الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

* بلوغ الذروة في سوء التوافق.

* البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

• العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وان هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق و السواء.

3-6 - أهمية الرياضة في المراحل العمرية:

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الأثقال تدريجياً والآلية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الأثقال ذاتها. أما في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل يولد الفرد وبداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب، وعلى المربي أو المدرب استغلال هذه الميول وتوجيهها الوجهة السليمة، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي، أو ما يسمى باللعب، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا يفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعنى بالبدن فحسب بل بالعقل أيضاً فبالرياضة ينمو جسم سليم كلياً من سلوك وشعور واجتماع وعقل وبدن.

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلاً من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معاً، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الاجتماعي، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم، وكيفية التكامل مع بعضنا البعض، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالانطواء أو الغرور. (بوفلجة غباب، 1990، ص 263)

3-7 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، كما أنها تحضر المراهق فكرياً و بدنياً كما تزوده بمهارات وخبرات حركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي به إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه المراهق بالقلق والملل وبعد ممارسة الرياضة يتعب المراهق عضلياً وفكرياً فيستسلم حتماً للراحة بدلاً من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من

أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر والنواهي.

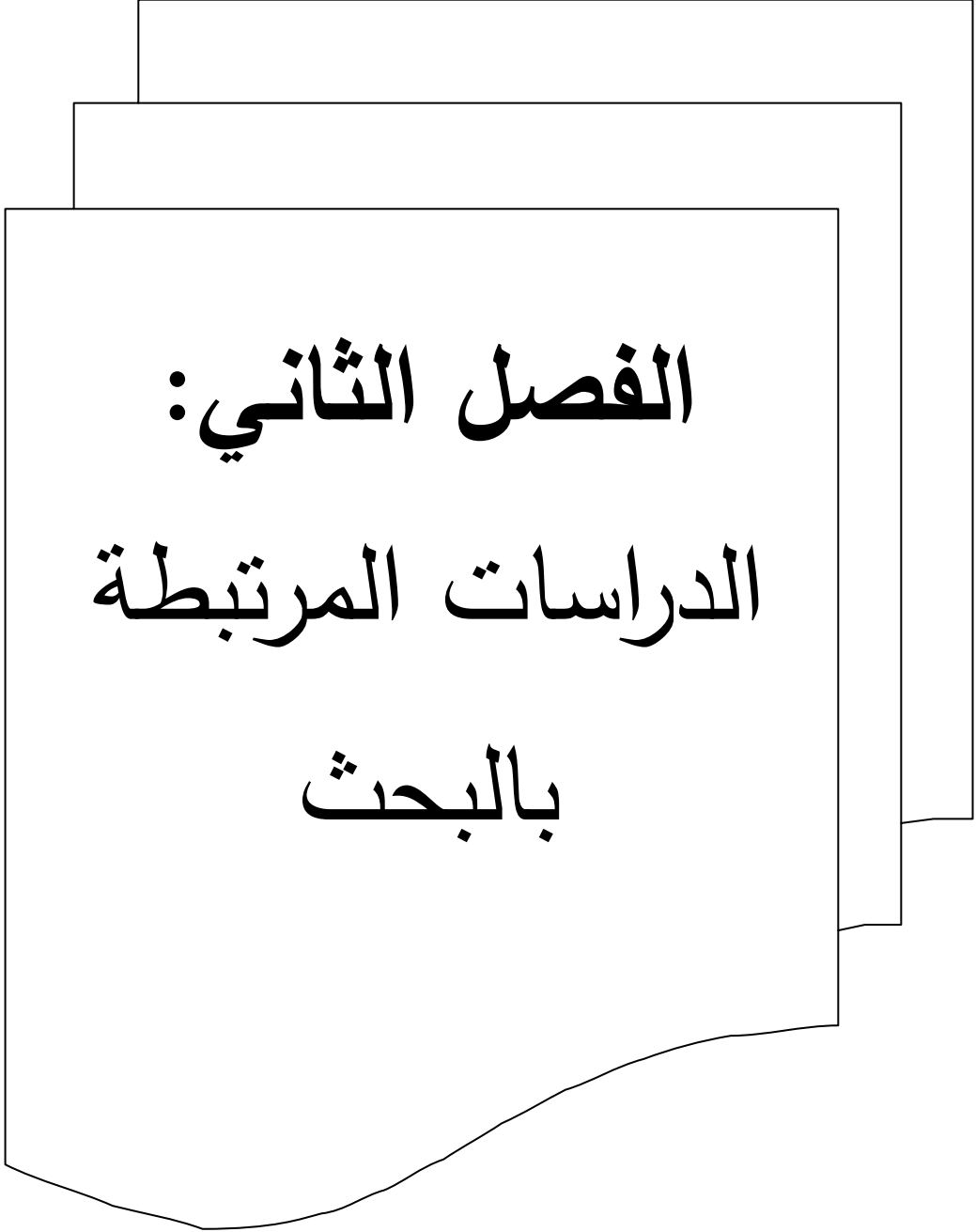
* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبتث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من كسب قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها عملية التدريب الرياضي وذلك بإبراز خصائصه وأهدافه كما تطرقنا إلى طرق التدريب الرياضي مفهومها أنواعها وأهميتها وقمنا بتوضيح طريقة التدريب التكراري و أهميتها الكبيرة بالنسبة لهذه المرحلة العمرية وأهدافها والخصائص المنظمة لبرامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري مبرزين مميزات و خصائص هذا الحمل التدريبي على اللاعبين وكيفية تحديد الحمل المناسب والطريقة التدريبية المناسبة للوصول إلى مستوى تدريبي كامل وناجح.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم مميزاتها وكذا التكوين الرياضي في كرة القدم والمنا بالمرحلة العمرية أشبال 17 سنة (U17) وخصوصياتها من مختلف الجوانب كما تطرقنا إلى المتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم خاصة صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية.

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيهنا كطلبة للباحث في مسار أبحاث ومناقشات سابقة من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولا إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للانطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.



الفصل الثاني:
الدراسات المرتبطة
بالبحث

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، كما يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، فكل بحث عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، كما انها تقيد في تزويد الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات مختلفة ومتعددة والتي تقلل الوقوع في الخطأ وتعتبر سندا لاستكمال ما بدأه الأولون.

والمعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي منها اساس كل بداية بحث جديد، وبحكم أننا بصدد إجراء بحث تجريبي في مجال التدريب الرياضي اعتمدنا على مجموعة من الدراسات المرتبطة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا لنرسم ما سميناه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربحا للوقت من جهة وتقاديا للوقوع في الأخطاء التي وقع فيها من سبقنا من جهة أخرى. من كل هذا سنتطرق إلى مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا هذا.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

❖ الدراسات الوطنية:

2-1- الدراسة الاولى:

جاري مراد «أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر» أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي للسنة الجامعية 2017_2018م.

مشكلة البحث :

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح على الرمال أثر إيجابي في تطوير صفتي القوة الانفجارية للأطراف السفلى والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100متر (14_15 سنة)؟

هدف البحث :

✓ معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح من طرف الباحث على تطوير صفتي القوة الانفجارية للطرف السفلي والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر للفئة العمرية (12-15) سنة ذكور .
✓ معرفة الفروق بين التدريب على الأرضية الرملية والتدريب على أرضية المضمار في تطوير الصفات .

البدنية التي هي محل الدراسة.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح على له أثر إيجابي في تطوير صفتي القوة الانفجارية للأطراف السفلى والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100متر (14_15 سنة).

*الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية -لأطراف السفلى لعينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة الانتقالية -لعينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ما

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

بين المجموعة المتدربة على الأرضية الرملية والمجموعة المتدربة على أرضية المضمار ولصالح المجموعة المتدربة على الأرضية الرملية

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصفة السرعة الانتقالية ما بين المجموعة -

المتدربة على الأرضية الرملية والمجموعة المتدربة على أرضية المضمار ولصالح المجموعة المتدربة على الأرضية الرملية.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

مجتمع البحث: عدائي مسافة 100 متر لفئة الأصاغر (14 15 سنة) على كامل القطر الجزائري.

المجتمع المتاح: هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول إليه، وفي هذه الدراسة فإن المجتمع المتاح هم عدائي مسافة 100 متر لفئة الأصاغر (14 15 سنة) في ولاية الوادي.

عينة البحث: تمت بطريقة قصدية غير عشوائية شملت عدائي السرعة لمسافة 100 متر لنادي الرياضي الهواة تحدي وادي العنقدة لألعاب القوى لفئة الأصاغر والذين تتراوح اعمارهم ما بين (14-15 سنة) .

أدوات البحث :

-الاختبارات البدنية.

أهم النتائج المتوصل إليها :

* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير صفة القوة الانفجارية للطرف السفلي لعينة الدراسة.

* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير صفة السرعة الانتقالية لعينة الدراسة.

* التدريب على الرمال له تأثير إيجابي أكبر من التدريب على أرضية المضمار في تطوير صفة القوة الانفجارية للطرف السفلي لعينة الدراسة.

* لا يوجد اختلاف في تنمية السرعة الانتقالية بين التدريب على الأرضية الرملية والتدريب على أرضية المضمار لعينة الدراسة.

* يمكن تطوير صفتي القوة الانفجارية للطرف السفلي والسرعة الانتقالية للمرحلة العمرية (14-15 سنة).

الاقتراحات:

- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية ذات الأسس العلمية المقننة لضمان تقدم مستوى الإنجاز وذلك في جميع الأنشطة الرياضية.

- أخذ بعين الاعتبار استغلال عامل الأرضية الرملية من طرف المدربين في تطوير صفة القوة الانفجارية

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

ولجميع الفعاليات الرياضية، وقيام النوادي بإجراء تربية خاصة بالأنشطة الرياضية التي تعتمد بصفة كبيرة على صفة القوة العضلية بكل أشكالها.

- اجراء دراسات أخرى من قبل الباحثين لمعرفة تأثير عامل الأرضية الرملية على بعض الصفات البدنية الأخرى.

- توجيه المدربين والجهات المسؤولة بالعناية بالرياضة والشباب الى تجنيد أكبر عدد ممكن من مساحات المسطحات الرملية لاستخدامها من قبل الرياضيين والمدربين إذ أنها قليلة التكلفة وفوائدها كبيرة.

- نوصي المسؤولين للفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة لتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.

- أخذ بعين الاعتبار من قبل الباحثين نتائج هذه الدراسة للاستفادة منها في دراسات أخرى مشابهة.

2-2- الدراسة الثانية : أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية.

- التاريخ: 2013/2014.

- اسم ولقب الباحث: مساليتي لخضر.

- عنوان المذكرة: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- مشكلة البحث: كيفية توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وعلى تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأقل من 20 سنة؟

- هدف البحث: تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.

- معرفة ما مدى تأثير وفعالية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

- الفرضيات:

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تطوير المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالراس، جري المتعرج بالكرة) للاعبين كرة القدم.

- هناك دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **العينة وكيفية اختيارها:**

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي والتي بلغ عددهم 36 لاعبا ذكور ومن نفس المواصفات السن وقسمت العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من 18 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وأخرى ضابطة اشتملت 18 لاعبا طبق عليها برنامج التدريب العادي.

***أدوات البحث:** الأدوات المستخدمة هي:

- الاختبارات البدنية والمهارية.

- البرنامج التدريبي المقترح.

- **أهم النتائج التي توصل لها الباحث وأهم توصياته:**

- تعميم استخدام البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وتنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

- استخدام التحضير البدني المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق الحصص التدريبية اليومية.

- اهتمام بالتدريب وبالتحضير البدني المدمج لفئة العمرية الأخرى .

إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي لفئة الأقل من 20 سنة.

2-3- الدراسة الثالثة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية

للسنة الجامعية 2012/ 2013.

- اسم ولقب الباحث : شريط حسام الدين.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

-عنوان المذكرة : «اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة»

مشكلة البحث:

ما مدى فعالية البرنامج التدريبي الرياضي المقترح في تنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة؟

هدف البحث:

-مدى فعالية البرنامج الرياضي المقترح القائم على التدريب التكراري في زيادة السرعة القصوى عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

-مدى فعالية البرنامج الرياضي المقترح القائم على التدريب التكراري في زيادة سرعة الاستجابة الحركية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

-الارتقاء بالمستوى البدني للاعبي كرة القدم من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لمواكبة المستوى العالي.

-فرضيات البحث:

-توجد فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

-توجد فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في سرعة الاستجابة الحركية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي ولصالح المجموعة التجريبية.

-توجد فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في سرعة الاستجابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

-العينة وكيفية اختيارها:

تتكون عينة الدراسة من 24 لاعبا مقسمين عشوائيا بالتساوي (باستخدام القرعة) اي 12 لاعبا في العينة التجريبية و 12 لاعبا في العينة الضابطة أي بنسبة 100% من مجتمع البحث وترأحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-19) سنة وهم مسجلين بفئة أقل من 20 سنة بفريق شباب باتنة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

-أدوات البحث : استخدم الباحث ثلاثة أدوات وهي:

-اختبار 50 م عدو من اقتراب 10 م لقياس السرعة القصوى.

-اختبار نيلسون لقياس الاستجابة الحركية.

-البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث وأهم توصياته:

-ضرورة اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج الرياضي، لما لها من تأثيرات ايجابية في تطوير السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية للاعب كرة القدم.

-ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي.

-اعتماد المناهج والوسائل التدريبية العلمية المقننة وتنويعها بما يتلاءم ومتطلبات الفئة العمرية للاعب كرة القدم ولما لها من تأثير في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية.

دراسة خصائص المرحلة السنوية قبل وضع برنامج تدريبي رياضي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.

2-4-الدراسة الرابعة:

عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد: «طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة» دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بتيبازة صنف اواسط مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر للسنة الجامعية 2015/2016
مشكلة البحث :

✓ هل يساهم التدريب التكراري في نظر المدربين من تحسين وتنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟

هدف البحث :

✓ تبيان ان التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة والسرعة المميزة بالقوة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ معرفة ان كان التدريب التكراري يعطي مردود اثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

✓ معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة.

✓ ان كان التدريب الرياضي يعتمد على الخصوصية او التخصص في نوع معين من الأنشطة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

الفرضيات:

- ✓ يلعب التدريب التكراري دورا هاما في تنمية صفة السرعة والسرعة المميزة بالقوة لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ التدريب التكراري يعطي مردودا اثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- ✓ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

منهج البحث :المنهج الوصفي .

مجتمع الأصلي للدراسة :

وهو جميع افراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي اندية الرابطة لولاية تيبازة اواسط.

عينة البحث :

قصدية شملت جل مدربي اندية الرابطة الولائية لولاية تيبازة لفئة الاواسط والمتكونة من 13 مدرب.

نتائج البحث :

- ✓ يلعب التدريب التكراري دورا هاما في تنمية صفة السرعة والسرعة المميزة بالقوة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ التدريب التكراري يعطي مردودا اثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم .
- ✓ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

* الاقتراحات:

- أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب التكراري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة القدم.
- الاهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
 - الاعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة نت خلال إقامة ملتقيات وندوات ودورات.
 - الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج .
 - الاهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال ابراز أهمية التدريب .

2-5-الدراسة الخامسة:

يوسف سخري «تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي (لسرعة، القوة) للاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة» دراسة ميدانية لفريق سيدي بوزيد أولاد جلال -بسكرة -مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر للسنة الجامعية 2016/2015.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

مشكلة البحث:

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على التدريب التكراري له تأثير على صفتي (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

هدف البحث:

يمكن توضيح أهداف هذا البحث فيما يلي:

- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة بالكرة وبدون كرة.
- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة القوة (الطرف العلوي والطرف السفلي).
- التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

* الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة .

منهج البحث: المنهج التجريبي.

المجتمع الاصلي للدراسة: يمثل مجتمع البحث فرق كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد ببيسكرة للموسم الرياضي 2016/2015.

العينة: قصدية ولقد قام بإجراء الاختبارات لفريق سيدي بوزيد بأولاد جلال وهو ينشط في الرابطة الولائية بولاية بسكرة بحيث اختار 10 لاعبين من الفريق من أصل 15 لاعبا في المجموع، وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات "فلاح أحمد" بأولاد جلال.

أدوات الدراسة: تتمثل في الاختبارات البدنية.

النتائج المتوصل إليها :

-إن طريقة التدريب التكراري أثرت إيجابيا في تحسين صفة السرعة على حساب القوة التي كان تأثيرها على اختبار واحد من مجموع اختبارين.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

-وجود فروق دالة في الاختبار الأول والناي في السرعة عكس القوة التي وجد فيها فروق في الاختبار الأول
أما الناي لم تكن هناك فروق دالة.

-أظهرت الوحدات التدريبية تحسين على مستوى السرعة و القوة ويمكن القول أنها أثرت إيجابيا في تحسين
صفة السرعة والقوة.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

-العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير
الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

-ضرورة إجراء دراسات أخرى تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري وبأساليب

مختلفة وذلك لتأثيرها الإيجابي في صفتي السرعة والقوة وغيرها من الصفات البدنية وصولا الى تحقيق النتائج.

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام و صفتي القوة
والسرعة بشكل خاص.

-استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

2-6-الدراسة السادسة :

- العايش زهير : « تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة
القدم(U19) » دراسة ميدانية أجريت على نادي جمعية أمل شتمة -بسكرة- مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة
الماستر للسنة الجامعية 2015/2016.

مشكلة البحث:

✓ هل للبرنامج التدريبي المعمول به له تأثير على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة
القدم صنف أوسط؟

هدف البحث:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم.
- مكانة وقيمة الصفات البدنية بالنسبة للاعبي كرة القدم الحديثة.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المعمول به في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى اللاعبين.
- معرفة مدى أهمية القوة والسرعة الانتقالية في هاته المرحلة العمرية (U19).

الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة القوة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة السرعة الانتقالية.

الدراسة الميدانية:

- العينة: قصدية.

المجال المكاني: أجريت الدراسة في المركب الرياضي على لاعبي نادي جمعية أمل شتمة -بسكرة-لكرة القدم وبالضبط على فئة أواسط أقل من 19 سنة ذكور.

المجال الزمني: قام بجميع الاجراءات من جانفي إلى غاية 22 مارس 2016.

الجانب النظري: دراسة الجانب النظري في جانفي حتى نهاية شهر أفريل 2016.

الجانب التطبيقي: فيما يخص الدراسة الميدانية فقد أجريت ابتداء من 13 جانفي 2016 إلى غاية 22 مارس 2016.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: الاختبارات البدنية.

النتائج المتوصل إليها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة ولصالح الاختبار البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي.

أن البرنامج المعمول به من طرف المدرب وكل التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها دور تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية.

الاعتماد على تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم ساهم في نجاح البرنامج.

اقتراحات:

- نقترح الاعتماد على النتائج المتوصل إليها من طرف المدرب لمعرفة مستوى اللاعبين.

- يجب إعطاء أهمية كبيرة لفئة الأواسط التي تعد مرحلة في غاية الأهمية لتنمية الصفات البدنية.

- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

- نقترح على المدرب الاعتماد على هاته الاختبارات في انتقاء اللاعبين.

2-7- الدراسة السابعة: باديس احمد «مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

أواسط من وجهة نظر المدربين» مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية

2014/2015 دراسة ميدانية على مدربي فرق ولاية البويرة _الرابطة الولائية_.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

مشكلة البحث :

✓ هل يساهم التدريب التكراري في تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط من وجهة نظر المدربين؟

هدف البحث:

- ✓ تبيان ان التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ معرفة ان كان التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- ✓ معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للتدريب التكراري دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- ✓ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

منهج البحث : المنهج الوصفي .

مجتمع البحث : وهو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي أندية الرابطة ولالية للبويرة للأوسط .

عينة البحث :

عينة الإستبيان: اما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة لفئة الأوسط والمتكونة من 80مدرب .

عينة المقابلة : تم إجراء المقابلة علي مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بغرض تعزيز وتدعيم الإجابات المستوحات من الإستبيان المقدم إلى المدربين فأجرت المقابلة مع المدير التقني حمداش بوعلام.

أدوات البحث :

-الإستبيان.

-المقابلة.

أهم النتائج المتوصل إليها :

* أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرى القدم. وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي .

* أن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود .

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

* أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرنا والوسائل المتاحة والمتوفرة.

الاقتراحات:

- الإهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة .
- الإعتناء بالمدرّب واعطائه قيمة من خلال اقامة ملتقيات وندوات ودوريات.
- الإهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- الإهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال ابراز اهمية التدريب .
- إستخدام تمارين التدريب التكراري من اجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة .
- عند إستخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها.
- إجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية اخري ومستويات عمرية مختلفة.

❖ الدراسات الأجنبية:

2-8- الدراسة الثامنة :

●صاحب الدراسة: هاوكاس سلار أحمد، رسالة ماجستير، العراق، 2009.

●عنوان الدراسة: «أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات».

●الهدف من الدراسة:

●إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

●التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

●التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

●فرضيات الدراسة:

✓ هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث.

• المنهج المتبع:

• المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

• عينة الدراسة:

عينة البحث تمثلت في نادي نوروز الرياضي بكرة القدم صالات في المحافظة السليمانية. حيث تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية.

• الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان، القياسات والاختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية.

• النتائج:

• توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صالات.

• لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

• وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

• التأكيد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات، والاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لكونها أحد الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم الصالات.

• التأكيد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبين كرة القدم الصالات مع مراعاة للأحمال التدريبية.

2-9- الدراسة التاسعة:

- صاحب الدراسة: محمد كاظم، رسالة ماجستير جامعة بغداد 2004

- عنوان الدراسة: «تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة

الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة».

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

هدف البحث :

✓ التعرف على نسبة التطوير في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

فرضيات الدراسة:

✓ يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

✓ يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة عمدية على طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي 2003/2004 بقاعة كلية التدريب الرياضي «جامعة بغداد».

- الأدوات المستخدمة:

الاستبيان، الاختبارات.

- النتائج:

✓ تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين بشكل مباشر على تطوير الأداء المهاري.

✓ استخدام التمرينات تعمل على تطوير المسار الحركي للعضلات العامة والاقتصادية في الجهد.

- الاقتراحات:

✓ التأكيد على الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

2-10-دراسة نزار ناظم حميد الخشالي 2014.

موضوع الدراسة: "تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد فئة الشباب "مجلة علوم الرياضة الاصدار 3

هدف الدراسة: معرفة تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد.

العينة: قام الباحث بإختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي أندية القطر بكرة اليد الشباب للموسم الرياضي 2012/2013، وقد بلغ عدد مجتمع الاصل 160 العبا موزعين على 10أندية، أما مجتمع البحث فقد بلغ عدده 20 لاعبا يمثلون 12 % من المجتمع الاصيلي ومقسمين على 3مجموعات.

الاجراءات: تم إختيار المنهج التجريبي في هذه الدراسة لملائمته لطبيعة الموضوع، وقد إستخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

أدوات البحث: إستخدم الباحث إختبار جري مسافة 30متر من البداية العالية لقياس السرعة الانتقالية، اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

أهم نتائج الدراسة:

- المنهج التدريبي المقترح لو تأثير إيجابي في تطوير متغيرات الدراسة .

-المجموعة التجريبية أحدثت تفوقا واضحا على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.

2-11-دراسة أميم سلمان مهدي العبيدي 2010.

موضوع الدراسة: " استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم 13_15سنة" المجلة الرياضية المعاصرة، العدد 15، 2011، ص 253-283.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

أهداف الدراسة: وتمثلت فيما يلي:

- إعداد ثلاث مناهج تدريبية لتنمية القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم باستخدام التدريب بالأثقال والبليومترك والمركب .

- التعرف على تأثير التدريب (بالأثقال والبليومترك والمركب) على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بكرة القدم .

عينة البحث: تم اختيار عدد من لاعبات منتخب محافظة السلیمانية لكرة القدم . والبالغ عددهم (18 لاعبة)، وتم اختيارهم بطريقة عمدية، وتم إجراء التجانس بين اللاعبات في (الطول، والوزن، والعمر) ، وبعد ذلك تم تقسيمهم إلى 03 مجموعات تجريبية كل مجموعة مكونة من 06 لاعبات بصورة عشوائية.

الاجراءات: قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث تم إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة المستخدمة في كرة القدم . لتطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة) وذلك باستخدام تمرينات البليومترك وتمرينات الاثقال، وكانت مدة التمرينات على طول (12 أسبوعا)، وكانت عدد الوحدات التدريبية (02) وحدة في الاسبوع، وبالتالي بلغ عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة.

الاداة المستخدمة في الدراسة: تم استخدام اختبارات ميدانية وهي اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

أهم النتائج :

-تدريب الاثقال و البليومترك عمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

- التدريب المركب (أثقال - بليومترك) عمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

- التدريب المركب كان أكثر تأثير من تدريب الاثقال وتدريب البليومترك في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

2-12- التعليق على الدراسات:

من خلال عرض مجموعة من الدراسات والتي تنوعت ما بين الدراسات الوطنية والدراسات الاجنبية، وكذلك بين أطروحات دكتوراه ومذكرات الماستر و الماجستير ومقالات علمية منشورة في مجلات علمية محكمة، وجميعها مماثلة أو مشابهة لدراستنا الحالية و التي هي بعنوان " تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (U17)"، حيث تتمحور معظم الدراسات حول تأثير برنامج تدريبي أو تمرينات بدنية او طريقة التدريب التكراري على صفة القوة الانفجارية أو السرعة الانتقالية، بغض النظر عن طبيعة أرضية التدريب وكذلك المرحلة العمرية، و كذلك طبيعة التخصص أو النشاط الذي تمارسه عينات الدراسات السابقة.

اتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

*من حيث المجال المكاني هذه الدراسات منها الوطنية ومنها الاجنبية

*من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها إقترحت برامج تدريبية لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية.

*من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو إقترح برنامج تدريبي واختيار أفضل الطرق التدريبية لتطبيقه.

*من حيث المنهج: إشتركت اغلب الدراسات السابقة في إستخدام المنهج التجريبي.

*من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة القصدية.

*من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، ونحن في دراستنا هذه اعتمادنا على مجموعة من الاختبارات البدنية، بالإضافة الى الاستبيان

*من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: ستيودنت، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار 't' ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و نظرا للظروف تم استخدام النسب المئوية في تحليل نتائج الاستبيان

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

*من حيث النتائج : إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبارات البعدية وأن البرامج التدريبية حققت نتائج ايجابية في تطوير المتغيرات البدنية المدروسة في الدراسة.

- معظم البرامج التدريبية والتمرينات المقترحة ساهمت في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية.
- يمكن تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلي والسرعة الانتقالية للمرحلة العمرية التي هي محل دراستنا.
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: للدراسات السابقة أهمية كبيرة في عملية البحث العلمي وقد وضحتها سابقا في بداية عرض الدراسات، وتتلخص أهمية هذه الفوائد فيما يلي :
- ساهمت بدرجة كبيرة في ضبط موضوع ومتغيرات الدراسة.
- ساهمت في إثراء دراستنا بمجموعة هائلة من المعلومات النظرية التي وظفناها في الجانب النظري.
- ساهمت في توضيح الاجراءات المنهجية للبحث من اختيار العينة وتحديد المنهج و الاختبارات البدنية المستعملة وكذلك الادوات الاحصائية.
- ساهمت في بناء البرنامج التدريبي وتوضيح البروتوكول التجريبي المتبع من طرف الباحث من اختيار التمرينات وكذلك عملية التخطيط للبرنامج التدريبي وتحديد عدد مرات التدريب ومدة تنفيذ البرنامج .
- ساهمت في توضيح كيفية عرض البيانات وتحليلها ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها في الدراسة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على مجموعة من الدراسات السابقة والتي تعتبر المرشد الرئيسي للباحث، حيث يعتمد عليها، وتعد الدراسات السابقة والمثابرة خريطة الطريق لمواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كمًا معتبراً من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها وتعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين لنا أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراستنا الحالية ومن خلالها حاولنا تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

الدراسات الميدانية

للبحث

الفصل الثالث:
منهجية البحث
واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية استغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزمني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة. كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير افتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

3-1 الدراسة الاستطلاعية :

تعد المراحل الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

3-1-1 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قمنا بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة القدم للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية فئة أشبال (U17) وعينة البحث.

3-1-2 الخطوة الثانية:

*** بعد اختيارنا عينة البحث قمنا بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم التوجه إلى الفرق محل الدراسة وهما مولودية بلدية البويرة ومولودية شعبية البويرة الناشطين في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة ، بحيث تم عقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يومي 07 مارس 2020 بحيث تحصلنا على موافقة الناديين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

3-1-3 الخطوة الثالثة:

قمنا بالاطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة 04 اسابيع وكذا من أجل استخلاص أهم الاختبارات التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية ، ثم تم بعد ذلك اقتراح مجموعة من الاختبارات البدنية (04 اختبارات) ومن أجل الوصول إلى طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة ، قمنا بعرض استمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة) من داخل الجامعة عددهم (05)، قصد تحكيمها وكذا ترشيح أهم الاختبارات التي تتناسب مع قدرات اللاعبين (U17).

ملاحظة عامة: نظرا للظروف لم يسمح لنا بتطبيق البرنامج التدريبي.

3-2 الدراسة الأساسية:

3-2-1 منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على مجموعة من اللاعبين الأشبال (u17) لتحديد تأثيره على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لديهم فإننا نرى أن هاته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

وكنا نود استخدام في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري لتنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية.

3-2-2 متغيرات البحث:

* المتغير المستقل: ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري.

* المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. في دراستنا المتغير التابع يتمثل في صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية.

ثانيا: عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلا للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93)

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

اشتملت هذه الدراسة على 40 لاعب من فئة الاشبال U17 كعينة للدراسة مقسمة الى 20 لاعب من نادي مولودية بلدية البويرة و 20 لاعب من نادي مولودية شعبية البويرة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، فكان اختيارنا على ناديي: مولودية بلدية البويرة (MBB) و مولودية شعبية البويرة (MCB) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ-المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 20 لاعب من نادي مولودية بلدية البويرة والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري

ب-المجموعة الضابطة التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 20 لاعب من نادي مولودية شعبية البويرة استمرت بالتدرب بالطريقة العادية.

جدول رقم(02): يمثل العينة المراد دراستها:

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
مولودية بلدية البويرة	MBB	20
مولودية شعبية البويرة	MCB	20

3- 2-4 مجالات الدراسة :

المجال البشري: الدراسة كانت مبرمجة على فريقي مولودية بلدية البويرة ومولودية شعبية البويرة لكرة القدم صنف اشبال U17 والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي أعمارهم ما بين 15-17 سنة.
المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة).

الجانب التطبيقي: كانت الاختبارات القبلية والبعدية مبرمجة على المجموعات الضابطة (ب) المتمثلة في لاعبي نادي مولودية شعبية البويرة كما تم برمجة البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات التجريبية (ا) المتمثلة في لاعبي نادي مولودية بلدية البويرة ونظرا للظروف لم يسمح لنا بتطبيق البرنامج التدريبي.

◀ **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين وهما:

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا في بداية شهر جانفي 2020 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية 10 مارس 2020.
- **الجانب التطبيقي:** نظرا للظروف لم يسمح لنا بتطبيق البرنامج التدريبي.

3-2-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:
1-الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،....الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2-البرنامج التدريبي المقترح: لم نقم بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لمعرفة تأثيره على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17).

3-الاختبارات البدنية:

• نظرا للظروف لم يسمح لنا بتطبيق الاختبارات البدنية.

3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

* ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

$$r = \frac{N \text{ مـ جـ سـ صـ} - \text{مـ جـ سـ} \text{ مـ جـ ص}}{\sqrt{(N \text{ مـ جـ س}^2 - \text{مـ جـ س}) (N \text{ مـ جـ ص}^2 - \text{مـ جـ ص})}}$$

حيث :

مـ جـ سـ صـ : هي مجموع حاصل ضرب الدرجات المتناظرة في الاختبار.

مـ جـ سـ × مـ جـ صـ : هو حاصل ضرب مجموع الدرجات (س) في مجموع الدرجات (ص)

مـ جـ سـ² ، مـ جـ صـ² : هو مجموع مربعات درجات الاختبار (س)، (ص)

* صدق الاختبار:

يمكن حساب صدق الاختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته لأن كل

اختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود، 2010، ص 83)

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304).

وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافرها ونوع النشاط المختار لذلك (كرة القدم) وهذا

ما أكده أغلب المصححين، وهو موضح في الجدول التالي:

النسبة المئوية للموافقة	عدد الحكام		الاختبارات البدنية	الصفة
	مقبول	غ/مقبول		
100%	00	05	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية
100%	00	05	اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت	
80%	01	04	اختبار أقصى سرعة مسافة 50م	السرعة الانتقالية
80%	01	04	اختبار العدو ثلاثين مترا من بداية متحركة	

الجدول رقم (03): يمثل تحكيم الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية

التعليق على الجدول: يتضح من الجدول رقم (03) ان اختبارات القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات) كانت الموافقة بنسبة (100%) من طرف المحكمين اما اختبار (الوثب العمودي من الثبات سارجنت) فكانت النسبة (100 %) اما بالنسبة لاختبارات السرعة الانتقالية (اختبار العدو ثلاثين متر من بداية متحركة) فقد حضي بنسبة (80 %) ومقارنة مع اختبار (العدو ثلاثين متر من بداية متحركة بالكرة) فقد حضي بنسبة (80 %)

3-2-7- الاختبارات البدنية:

اختبارات القوة الانفجارية:

➤ الاختبار الاول: اختبار الوثب العريض من الثبات

_ وصف الاختبار: باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 10 أمتار. وعرضه 2 أمتار

يقف اللاعب خلف الخط والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلمس القدمين خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية , ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار , وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا , وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين

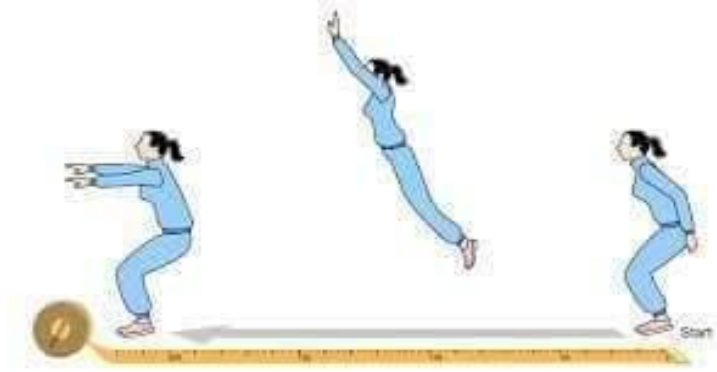
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا ,وتعطي للاعب محاولتان و تأخذ الأفضل , ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب , يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر .

التسجيل: -تسجيل أفضل محاولة من مجموع محاولتين.

الشروط: -يعتبر القفز برجل واحدة محاولة خاطئة.

- يكون القفز من الثبات.



الشكل رقم 01 يوضح اختبار القوة (الوثب العريض)

➤ الاختبار الثاني: اختبار الوثب العمودي:

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

الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمتر أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 03 متر، التدرج يثبت على بعد متر من الأرض ويكون موضوع بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر، ويستعمل اللبب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاع أثناء الوثب.

وصف الأداء:

يغمس المختبر أصابعه بالطباشير ويكون موجهًا للحائط أو لوحة القياس بأحد أكتافه، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على الحائط.

يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قياس المختبر ويسجل الرقم الذي وضع العلامة أمامه، ثم يقوم المختبر بالوثب على قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.

عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، (يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.)

يجب الارتفاع بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

يجب بالإحماء قبل أداء الاختبار.

لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأول والثانية، وتسجل أحسن محاولة من المحاولتين.



الشكل رقم 02 (يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي).

اختبارات السرعة الانتقالية:

➤ الاختبار الاول: (اختبار أقصى سرعة مسافة) 50م:

غرضه: السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات المستعملة: أقماع، ديكامتر، جهاز لقياس الوقت، صافرة

طريقة الأداء:

(جري مسافة 50 م بأقصى سرعة) المسافة مستقيمة، البداية من وضع الجلوس (، محاولة واحدة لكل لاعب، يسجل فيها وقت الجري).



الشكل رقم 03 يوضح: (اختبار أقصى سرعة مسافة 50م)

➤ الاختبار الثاني: اختبار العدو ثلاثين مترا من بداية متحركة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

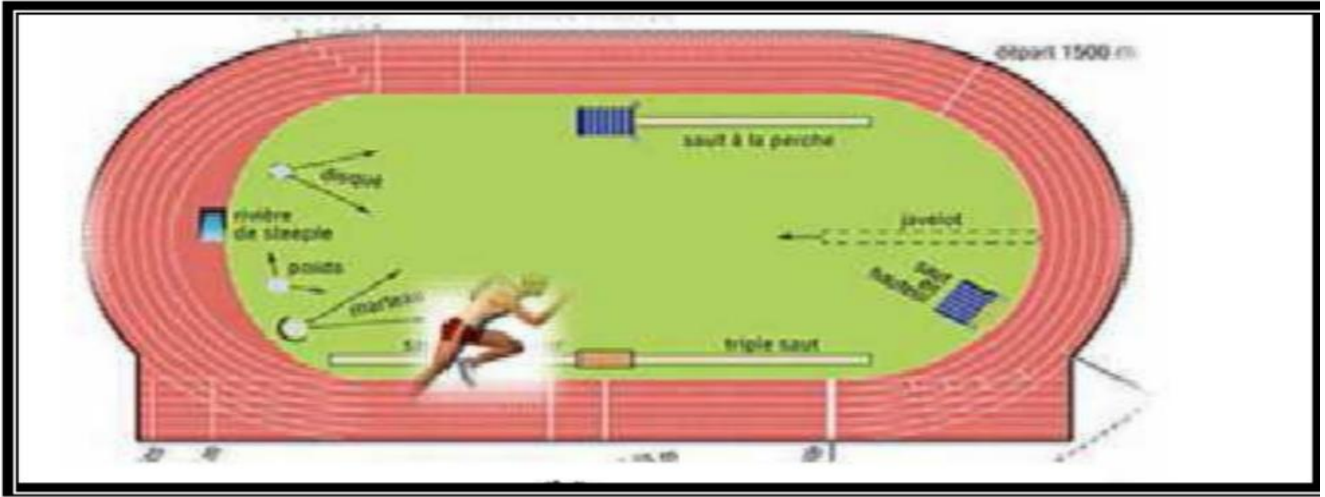
الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (10 أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (30 مترا).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30 متر).

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا (30) من الخط الثاني حتى الخط



الشكل رقم (04): يوضح مسار اختبار السرعة الانتقالية 30متر

3-2-8- البرنامج التدريبي المقترح:

اسم البرنامج التدريبي: "تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى

لاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17)

* نوع البرنامج: برنامج تدريبي جماعي

* عدد الحصص: 12 حصة تدريبية + الاختبارات

* طبيعة الحصة: تعليمية + تدريبية + تنافسية.

مكونات الحصة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية.

المرحلة التمهيدية: وهي تشتمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.

1-الإحماء (العام) الجري حول الملعب.

2 - تمارينات الإطالة.

3-الإحماء الخاص + (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة وبدون كرة).

المرحلة الرئيسية:

وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- تمارين القوة الانفجارية.

2-تمارين السرعة الانتقالية.

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1-جري خفيف حول الملعب.

2-أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية.

• **صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:**

لم يتم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي.

• **الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:**

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث يضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

• **الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:**

لقد اعتمدنا في البحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتيح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب التكراري.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

• بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قمنا خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:
تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري إلى تطوير صفتي: القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (U17).
من خلال الاطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد هتتين الصفتين، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية للفئة العمرية أشبال (U17) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

• مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (06 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعيا يوم الاثنين والخميس، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (12) حصة تدريبية.

3-2-9- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قاما الباحثان بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الاختبارات البدنية للوقوف على مستوى التطور.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

3-2-10 الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة.
- ميقاتيه.
- ملعب كرة القدم.
- ديكامتر لقياس المسافات.

◀ وسائل أخرى:

- جهاز كمبيوتر محمول من نوع Lenovo .
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- برنامج EXCEL

3-2-11 الوسائل الإحصائية:

كنا نود استخدام:

◀ معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

◀ المتوسط الحسابي:

يساعدنا على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوك أفراد العينة، فإذا كان المتوسط مرتقعا دل ذلك على أن قيما كثيرة مرتفعة وإذا كان المتوسط صغيرا دل ذلك على أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار على المجموعتين ويعد من مقاييس التشتت، والمتوسط الحسابي عبارة عن مجموع الأفراد على عدد الأفراد يعبر عن المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

◀ معالج البرامج الاحصائية (Spss 18)

من أجل معالجة البيانات كنا نود استخدام حزمة البرامج الإحصائية (spss 18) وهذا لحساب كل من:

- تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون: لقياس ثبات الاختبارات.
- حساب اختبار (T) ستودنت للعينات للمقارنة بين الاختبارات القبلية للمجموعتين.
- حساب اختبار ستودنت (T) لمعرفة الاختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي.

◀ حساب إحصائي لدالة الاختبار (T) ستودنت (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 424):

تحسب قيمة (T) كما في المعادلة التالية:

di: هو الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

d: المتوسط الحسابي للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

S_d: الانحراف المعياري للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

n: عدد أفراد العينة.

- درجة الحرية (df): **n-1**.

- مستوى الدلالة: **α= 0.05**

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n}}$$

من خلال هذا الفصل اتضح لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني (الجانب النظري فقط في حين تعذر علينا انجاز الجانب التطبيقي نظرا للظروف الطارئة) ، كما حددنا عينة الدراسة و عرضنا محتوى البرنامج التدريبي المقترح، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أحسن صورة، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

استنتاج عام

استنتاج عام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم صنف اشبال U17 تتطور وتزداد بواسطة طريقة التدريب التكراري.

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري، نستطيع القول اننا توصلنا إلى استخلاص مضمون هذا البحث المتواضع، وبالتالي تقديم بعض الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا ان نبين تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (U17)، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

✓ أن طريقة التدريب التكراري تلعب دور في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية عند لاعبي كرة

القدم صنف اشبال U17 وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية

✓ يمكن تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية للمرحلة العمرية U17

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة التي مفادها

" ان لطريقة التدريب التكراري تأثير على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة

القدم U17"

خاتمة

خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا تبيان 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 الاجتماعية 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 التكراري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها المدربين في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد مهم بالنسبة للاعبين لأنه يساهم في تطوير صفاتهم البدنية من بينها القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية. ومن خلال دراستنا تبين لنا أن لطريقة التدريب التكراري تأثير على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17.

وفي الأخير ومن خلال البحث المتواضع الذي قمنا به عبارة عن معلومات قابلة للإثراء والمناقشة كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلاً.



اقتراحات وفروض
مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج وإستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن طريقة التدريب التكراري لها تأثير على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17 وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:

*التأكيد على استخدام التدريب التكراري لما له من اهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.
* مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية خاصة في الوقوف المفاجئ للبطولة او المنافسة الرياضية.

* تسطير برامج خاصة للاعبين اثناء فترات التوقف المفاجئة من اجل الحفاظ على اللياقة البدنية.

*ضرورة إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل صفة بدنية محددة وحسب الفئات العمرية.

* ضرورة اعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.

* الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

* الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضاً عند القيام بعملية التدريب

* استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى

* إجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية اخري ومستويات عمرية مختلفة.



البيبيو غرافيا

المصادر و المراجع العربية:

(اولا)-المصادر:

-القران الكريم.

-سورة التوبة(105)

ثانيا)- المراجع:

(ا)-الكتب:

1. إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ،ط2، القاهرة 2001
2. ابراهيم سالم السكار، عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، أحمد سالم حسين، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
3. أبو العلاء عبد الفاتح : فسيولوجية التدريب. دار الفكر العربي . القاهرة 1994
4. أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر 1994
5. أحمد عياد،مدخل لمنهجية البحث الإجتماعي ، ديوان المطبوعات 2006
6. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
7. إسماعيل، طه، و آخرون (ت ب): كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
9. أمر الله أحمد السباطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية 1996..
10. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
11. بوداود عبد الليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
12. بوفلجة غباب: اهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990 .

13. تامر محسن إسماعيل، موف مجيد المولى : التمارين التطويرية لكرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان. 1998
14. جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004.
15. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الاولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر 2001.
16. حسين السيد أبو عبده :الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2008.
17. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1980.
18. -حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم. دار النشر، 1997
19. رشدي ،مناهج البحث التربوي ،ط1 ، كلية التربية ، الكويت ، 2000
20. روز غازي عمران: التدريب الرياضي بين النظري والتطبيق، ط1، امجد للنشر، الاردن 2015.
21. رومي جميل: فن كرة القدم، الطبعة الثانية، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986 .
22. رياس خريبط، 1700 تمرين في اللياقة البدنية لجميع الأعمار، ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع، 2001.-خالد عبد الحميد شافع، منظور عالم الحركة للبدء في مسابقات العدو، ط1، دار الوفاء للنشر و التوزيع، 2006.
23. زهير السريجي : أسس التربية البدنية ،سوريا ،1975
24. السيد أبو عبده حسن: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر 2002
25. السيد عبد المقصود،تدريب و فسيولوجية القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997
26. عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب: كرة القدم تعلم وتدريب، دون سنة.
27. عادل ع البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1 ،القاهرة، مصر، 1999.
28. عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997
29. عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، بدون طبعة، 2005.
30. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الاساسية، ط1، الدار العربية للعلوم، 1994.

31. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله، أبو حلو، الاسس المنهجية و الإستخدامات الإحصائية في البحوث العلوم التربوي، التربوي للنشر و التوزيع،الأردن، 2009
32. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو: الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع، الاردن، 2009 .
33. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو: الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع، الاردن، 2009.
34. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات، الطبعة 11 منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر 2003
35. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات، الطبعة 11 منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر 2003
36. عقيل عبد الله و آخرين، اللياقة البدنية و للطالبات، مطبعة التعليم العاليين جامعة بغداد، 1988
37. علاوي محمد حسن: اسس علم التدريب-ترجمة قاسم حسن، داز النشر 1952
38. علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، ط 11، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1999
39. علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، ط 11، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1999
40. علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر 2002
41. علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان طرابلس، 1983 م.
42. علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، بدون طبعة، 1987
43. علي فالح الهنداوي : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، ط2، دار الكتاب الجامعي :القاهرة، 2003.
44. عماد الدين عباس، أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات و تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية 2005.
45. عمي عبد العظيم حمزة، بشار عزيز ياسر، السرعة أنواعها وتدريباتها، بدون طبعة ، دار دجلة ، الأردن ، 2016 ،
46. فؤاد البهي السد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط01، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000

47. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع . الأردن 1998
48. قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ،
49. قاسم حسن حسين و : التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1987
50. قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماس، طرق و أساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي، ط1، دار زاهر، 2012.
51. قاسم حسن حسين و عبد الله العالي نصيف، علم التدريب الرياضي، جار الطباعة و النشر، الموصل العراق، 1987.
52. قاللة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي .دار البعث ،ط1 ، القاهرة، 1987
53. كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997
54. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حاسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأسس النظرية-الإعداد البدني- طرق القياس، ط 3-دار الفكر العربي-2013
55. كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسانين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس) ط3، دار الفكر العربي، 2013 .
56. كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1 ،مركز الكتاب للنشر، 2001.
57. مجاني الطلاب: دار المجاني ط1، ش.م.ل، بيروت، 2006.
58. المجلة الرياضية المعاصرة، العدد 15 ، 2011، ص 253-283.
59. مجلة علوم الرياضة الاصدار 3
60. محمد حسين العلاوي : التشريح الوظيفي . دار المعارف ،مصر 1973.
61. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية مصر ، 1992
62. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ، مكتبة مصر 1985

63. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة 2000.
64. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998
65. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث نظريات تطبيقات و قيادة، ط02، دار الفكر العربي: القاهرة ، 2001
66. مفتي ابراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1999
67. مفتي ابراهيم، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1998
68. المنجد في اللغة و الإعلام، ط1 ، دار المشرق، بيروت، 2008.
69. مهند البشاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وسائل النشر، ط1 ، 2005.
70. مهند حسين البشاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل النشر و التوزيع، 2005.
71. مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر الاردن عمان، ط1، 2005
72. مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، 2005
73. موريس أنجرس، بوزيد صحراوي: منهجية البحث في العلوم الانسانية الطبعة 2 دار القصبه للنشر ، الجزائر ، 2004،
74. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية ، دار القصبه للنشر الجزائر 2004
75. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية ، دار القصبه للنشر الجزائر 2004
76. موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2 ، الأردن، 2009

77. مؤنس رشاد الدين، القاموس الكامل، كلها في الكلام و المجاني، دار الراشد الجامعية، ط1، بيروت 2000.

78. نوال مهدي العبيدي، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011.

79. يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط، علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، ط1، دار زهران للنشر و التوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية، 2011

80. يوسف لازم كماش، وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع، الاردن 2011.

(ب) - المذكرات:

1. باديس احمد «مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط من وجهة نظر المدربين» مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2015/2014 دراسة ميدانية على مدربي فرق ولاية البويرة _ الرابطة الولائية.
2. بن قاضي علي الحاج: تقويم برامج الإعداد للاعبي كرة القدم (رسالة الدكتوراه في نظرية و مناهج التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر: 2007/2006
3. جاري مراد «أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمالف يتطوير صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر» أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي للسنة الجامعية 2017_2018م
4. العايش زهير: «تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم(U19)» دراسة ميدانية أجريت على نادي جمعية أمل شتمة -بسكرة- مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2015/2016
5. عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد: «طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة» دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بتبليزة صنف اوسط مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر للسنة الجامعية 2015/2016

6. محمد كاضم :«تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة». رسالة ماجستير جامعة بغداد 2004
7. يوسف سخري «تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي (للسرعة، القوة) للاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة» دراسة ميدانية لفريق سيدي بوزيد أولاد جلال -بسكرة -مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر للسنة الجامعية 2015/2016.

(ج) - المجالات:

1. عبد الدايم محمد محمود، أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة ، مجلة بحوث المؤتمر العلمي .
 2. مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص ، 18-06-1982
 3. مجلة علوم الرياضة، العدد 1 -جامعة ديالي، 2003.
- ❖ قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Tupin B. **Préparation et entrainement du footbaleur**. Paris: AMPHORA(1990).
- 2- LEHALLE.H.- **Psychologie des l'adolescent** .- ed sans.- 1985.- p13
- 3- Sillamy.N.- **Dictionnaire de la psychologie**.- Ed bordes.-1983.- p14
- 4-JUKAK MENOUIL : **l'entrainement sportif** .Paris 1983
- 5- BT HABIB DORNOFF -Martin: **l'education physique et sportive** .OPU ALGER .1993

- مواقع الانترنت

- 1- [http\ www.annabaa.org./nba51/taalum.htm](http://www.annabaa.org./nba51/taalum.htm),12-03- 2010

الملاحق



الملحق 01



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 2019/م ع ت ن ب ر / 2019 .

إلى السيد (ة): رئيس المؤسسة الرياضية.....
بسم الله الرحمن الرحيم.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطاب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): عاصم محمد رقم التسجيل: M.2015.3303.7668

- الطالب (ة): م.س. الوالي رقم التسجيل: M.2015.3303.0987

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2019 / 2020. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.



تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة



الملحق 02

قائمة الفرق التي كان مبرمج فيها تطبيق الدراسة الميدانية
MBB المجموعة التجريبية
MCB المجموعة الضابطة

اسم النادي	رمز النادي	الختم
مولودية البويرة	MBB	
شعبية البويرة	MCB	



الملحق 03

*** جامعة البويرة ***

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح موجهة إلى الأساتذة

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان:
" تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف
أشبال (u17)

بحث تجريبي على مولودية بلدية البويرة (MBB) ومولودية شعبية البويرة (MCB) الناشطين في الرابطة الولائية
لكرة القدم بالبويرة. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم
خاصة والتي سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة.

نرجو تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية والخبرة
الميدانية للأستاذ المشرف وكذا المكتسبات المعرفية لنا، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو
نقائص ما في هذا البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري، ومن ثم تطبيقه على عينة الدراسة
والمتمثلة في لاعبي كرة القدم لنادي مولودية بلدية البويرة صنف أشبال ولمعرفة تأثير هذا البرنامج في تطوير
بعض الصفات البدنية كصفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما
ترونه مناسباً.

ولكم منا فائق التقدير والإحترام

البرنامج التدريبي المقترح

*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف: تطوير وتحسين الصفات البدنية المختارة للدراسة (القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية).
- الأهداف الثانوية: تمثلت في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية).
- طريقة التدريب المعتمدة هي: طريقة التدريب التكراري.
- الحمل المعتمد: عالي.
- الشدة: تراوحت بين 70 - 90% ويتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل للنبض " فوكس "

حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن أقصى معدل لضربات القلب = 220-العمر الزمني، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.

*النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة).

مثال :

$$\text{أقصى معدل لضربات القلب} = 220 - 17 = 203 \text{ ض/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف في } 70\% : (203 - 60) \times (100 / 70) + 60 = 160,1 \text{ ن/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف في } 90\% : (203 - 60) \times (100 / 90) + 60 = 188,7 \text{ ن/د.}$$

عندما تكون الشدة بين 70% و 90% فإن معدل النبض يكون بين (160 - 189 ن/د)

- الحجم: تمثل في مسافة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.
- الكثافة: هي مجاميع العمل والراحة وفاصل الراحة بين التمارين.
- عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 12 وحدة تدريبية خلال 6 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية في الأسبوع أيام الاثنين والخميس من كل أسبوع.
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة: 90 دقيقة.
- مجتمع البحث: الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة (U17)

➤ **العينة هي:** 20 لاعب من نادي مولودية بلدية البويرة والتي كان مبرمج تطبيق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري ونظرا للظروف التي لا تسمح بذلك لم يطبق، اما 20 لاعب من نادي مولودية شعبية البويرة والتي كان مبرمج ان تستمر بالتدريب بالطريقة العادية.

*** ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري**
تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية.

المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.

1-الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة.

3-الإحماء الخاص + (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الرئيسيّة: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالصفات البدنية المختارة للدراسة

1- القوة الانفجارية. 2-السرعة الانتقالية.

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1-جري خفيف حول الملعب.

2-أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية.



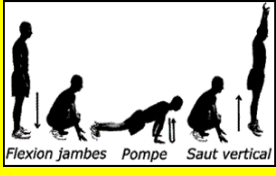


الوحدة التدريبية رقم 01

المكان: ملعب الشهيد بوروية سعيد البويرة

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: أقماع، حلقات، كرة، صافرة، ميقاتي.

الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	/	15 د		1 - الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص	الفترة التمهيدية
-70 80%	4	1	9 د		التمرين 01: le skipping لمسافة 15 متر يقوم الرياضي باجتياز الأقماع عن طريق القفز العمودي برجل واحدة _ الرجل اليمنى ثم اليسرى.	الفترة الرئيسية
	4	1	9 د		التمرين 02: يقوم الرياضي بثني ومد الركبتين لمدة 10 ثواني ثم يقوم بعمل 05 pompes ثم القفز العمودي لأقصى حد	
	5	1	9 د		التمرين 03: القفز بين 05 حلقات حسب ترتيب الحلقات (حلقتين - حلقة - حلقتين) مع ثني الركبتين قليلا.	
/	//	/	15 د		❖ الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 02

المكان: ملعب الشهيد بوروية سعيد البويرة

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرة طبية 03 كغ، مقاعد، حلقات، صافرة، ميقاتي.

الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	/	15 د		1 - الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة 3- الإحماء الخاص	الفترة التمهيدية
85-75 %	6	1 د	10 د		التمرين 01: القفز الجانبي بين الحلقات (06 حلقات) ثم القيام بـ 05 pompes.	الفترة الرئيسية
	6	2 د	8 د		التمرين 02: القفز العمودي على المقاعد أو الصناديق مع مراعاة الارتداد الجيد مع ثني الركبتين 90° عند ملامسة الأرض (استعمال 05 مقاعد/صناديق)	
	6	1 د	8 د		التمرين 03: رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة ثم يليها ثني ومد الركبتين flexion extension.	
/	//	/	15 د		❖ الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 03

المكان: ملعب الشهيد بوروبة سعيد البويرة

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرة طبية 03 كغ، شواخص، حبل، صافرة، ميقاتي.

الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	/	15 د		1 - الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة 3- الإحماء الخاص	الفترة التمهيدية
%90	05	1 د	9 د		التمرين 01: القفز الجانبي على الحبل (ارتفاع 20سم) القيام بالقفز على جانبي الحبل مع القيام بالقفز العمودي في كل مرة.	الفترة الرئيسية
	05	1.5 د	10 د		التمرين 02: القفز من وضعية انثناء 90°، الانطلاق من وضعية الانثناء والقفز لمسافة 30 متر	
	05	30	8 د		التمرين 03: القيام بالقفز على الأقدام لمسافة 20 متر ثم رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة.	
/	//	/	15 د		❖ الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 04

المكان: ملعب الشهيد بوروبة سعيد البويرة

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: مقاعد، حواجز، صافرة، ميقاتي.

الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	/	15 د		1 - الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة 3- الإحماء الخاص	الفترة التمهيدية
85 %	6 ×(03) 10	1 د 1.5 د	9 د 8.5 د		التمرين 01: قفزات رد الفعل بالرجلين معا، من وضع الوقوف مواجهها لصف الصناديق التي تفصلها مسافات متساوية، القفز على الصناديق مع المواظبة على استعمال مرجحة الذراعين. (استعمال 03 صناديق)	الفترة الرئيسية
	10 ×(02)	د	8 د		التمرين 02: من وضع الوقوف يقوم الرياضي بالقفز الجانبي على الحاجز (يميناً ويساراً) لعدة مرات.	
	10	د	8 د		التمرين 03 : من وضع الانبطاح القيام بعمل المضخات pompes لعدة مرات متكررة مع التأكيد على سرعة الأداء الحركي.	
/	//	/	15 د		❖ الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 05

المكان: ملعب الشهيد بوروبة سعيد البويرة

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: ملعب كرة القدم، صافرة، أقماع، ميقاتي.

الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	/	15 د		1 - الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة 3- الإحماء الخاص	الفترة التمهيدية
85%	4 لكل ورشة	30 د	7 د		التمرين 01: القفز بين الدوائر ذهاب وإياب. برجل واحدة القفز بين الدوائر ذهاب وإياب. بكلا الرجلين.	الفترة الرئيسية
	3 لكل ورشة	1.5 د	10 د		التمرين 02: - قفزة بالقدم الواحدة بين كل مخروط. - القفز فوق الحواجز. - ضغط بالقدم عند عمود. القفز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وهكذا.	
	4 لكل ورشة	2 د	9 د		التمرين 03: تخطي القضبان على الجانبين الأيمن والأيسر على سلم الجري قيام 10 رفعات للكرة الطبية (5كغ) ورميها نحو الامام	
/	//	/	15 د		❖ الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	فترة العودة إلى الهدوء





الوحدة التدريبية رقم 06

المكان: ملعب الشهيد بوروية سعيد البويرة

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: ملعب كرة القدم، صافرة، أقماع، ميقاتي.

الهدف: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين force explosive

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	/	15 د		1 - الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة 3- الإحماء الخاص	الفترة التمهيدية
90 %	4 لكل ورشة	1 د	8.5 د		التمرين 01: التنقل بالقفز على الحواجز والأقماع الموضوعة في أشكال مختلفة.	الفترة الرئيسية
	4 لكل ورشة	2 د	11 د		التمرين 02: القفز عبر 07 حلقات مع تمرير الكرة للزميل واستقبالها ثم الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز.	
	3 لكل ورشة	1.5 د	6 د		التمرين 03: القيام بالقفز على الأقماع لمسافة 20 متر ثم رمي الكرة الطبية 03 كغ لأبعد مسافة ممكنة.	
/	//	/	15 د		❖ الرجوع بالجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 07

المكان: ملعب الشهيد بوروية سعيد البويرة.

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: سرعة رد الفعل

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الداحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
			15د		1 - الإحماء (العام) ((الجري حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	3	1د	10د		التمرين 1: أ جالس على الأرض و ب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به	الفترة الرئيسية
	3	1د	10د		التمرين 2: الثنائي أ و ب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1متر ، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلاحقه أ ، وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ	
	3	1د	10د		التمرين 3: أ و ب في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية و المقدر ب 6 متر	
			15د		جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 08

المكان: ملعب الشهيد بوروية سعيد البويرة.

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية و الحركية

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
			15د		-الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	فترة تمهيدية
95-85	2	30ث	8د		تمرين 1: يقف اللاعبون في شكل مجموعات عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأوائل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 6م ثم العودة إلى خط المرمى ومن إلى خط 9م ثم العودة إلى المرمى ومنه إلى خط منتصف الملعب	الفترة الرئيسية
	3	1د	12د		التمرين 2: ينطلق اللاعب بسرعة من خط المرمى حتى منتصف الملعب أين يستقبل كرة من زميله الحارس ثم يقوم بتنطيط الكرة حتى خط 9م ثم يصوب	
	3	1د	10د		التمرين 3: تقف مجموعتان على جانبي المرمى، ينطلق اللاعبان الأوائل بسرعة اتجاه المرمى المقابل نع تمرير واستقبال الكرة	
			15د		تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء . يقف اللاعبون في شكل مجموعات عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 09

المكان: ملعب الشهيد بوروبة سعيد البويرة.

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية و الحركية

مخرجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الداحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
			15 د		-الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	فترة تمهيدية
95-85	3	2 د	10 د		التمرين 1: ينطلق اللاعب من مجموعة أ مع تنطيط الكرة إلى غاية منتصف الملعب في نفس الوقت نفسه ينطلق لاعب من المجموعة ب حتى يتوافقا في منتصف الملعب ، ثم يمرر أ الكرة إلى ب وهذا ينطلق بسرعة نحو المرمى مع التنطيط	الفترة الرئيسية
	3	2 د	10 د		التمرين 2: يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ويتجاوز مجموعة من الاقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الاقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى .	
	3	2 د	10 د		التمرين 3: ينطلق اللاعبان نحو الكرة مع تجاوز مجموعة من الاقماع واللاعب الذي يصل أولا يأخذ الكرة ويمررها إلى اللاعب الذي يكون في منتصف الملعب ، والذي بدوره يقوم بإعادة تمريرها إلى أحد اللاعبين سواء من اليمين أو اليسار ثم يقوم بتصويب نحو المرمى	
			15 د		تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 10

المكان: ملعب الشهيد سعيد بوروية البويرة.

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية و تطوير السرعة الانتقالية.

الشدّة	الترّار	مجموع زمن	مجموع زمن	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
			15د		- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	فترة تمهيدية
90-80	3	1د	10د		التمرين 1: توضع خمسة شواخص لمسافة 25 مترا يبدأ اللاعب بدحرجة الكرة بأقصى سرعة إلى الشاخص الأول ثم يرجع إلى خط البداية سريعا إلى الشاخص الثاني ثم يرجع إلى خط البداية... و هكذا حتى الشاخص الخامس.	الفترة الرئيسية
	2	30ث	5د		التمرين 2: نفس التمرين لكن الجري سريع الشاخص الأول و الدوران حوله ثم الجري السريع إلى الشاخص الثاني و الدوران حوله و هكذا إلى الشاخص الخامس.	
	3	1د	10د		التمرين 3: من منتصف الملعب يقف اللاعبون بتشكيل ثنائي و أمام اللاعب أ كرة عند الإشارة يجري اللاعبان نحو المرمى و يتبادلان الكرة حتى خط منطقة الجزاء ليقوم أحدهما بالتهديف.	
	2	30ث	5د		التمرين 4: لاعبان (أ ب) المسافة بينهما 20 م و أمام لاعب شاخص على بعد 5م يناول اللاعب أ الكرة للاعب ب بشكل قطري ثم يجري سريعا ليدور حول شاخص و يعود إلى مكانه ليستقبل الكرة من ب يكرر أداء التمرين، و بنفس الوقت الذي يتناول فيه اللاعب ب الكرة إلى أ يجري سريعا ليدور حول الشاخص و يعود إلى مكانه.	
			15د		جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 11

المكان: ملعب الشهيد سعيد بوروب البويرة .

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
			15د		<p>- التحية الرياضية</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>	فترة تمهيدية
95-85	6	1د	10د		<p>التمرين 1: رمي الكرة عاليا باليد إلى الزميل الجالس على الأرض و الذي ينهض سريعا ليرجع الكرة بالرأس، ثم يجلس ثم يتبادل الأداء مع الزميل.</p>	الفترة الرئيسية
	6					
	6				<p>التمرين 2: يضرب الكرة عاليا إلى اللاعب ب الذي سيسيطر على الكرة ثم يتخرج بالكرة حول العلم الذي يبعد عنه مسافة م و ثم يتناول إلى اللاعب أ الذي يسيطر على الكرة و ينطلق لأداء نفس العمل و هكذا</p>	
	6	30 ث	5د			
	6		10د		<p>التمرين 3: اللاعب أ يناول الكرة إلى اللاعب ب يجري سريعا على الخلف ليدور حول الشاخص الذي يبعد عنه مسافة م ليكرر الأداء بشكل مستمر لمدة 30 ثا ثم يبادل مع الزميل.</p>	
	6		5د		<p>التمرين 4: لاعبان (أ ب) المسافة بينهما 10 م يناول أ الكرة إلى ب مناولات سريعة إلى أن يصل إلى خط منطقة الجزاء ليقوم اللاعب الذي معه الكرة بالتهديف.</p>	
			15د		جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 12

المكان: ملعب الشهيد سعيد بوروية البويرة .

الحجم الساعي: 1 ساعة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: سرعة رد الفعل

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة	
			15د		<p>- التحية الرياضية</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>	فترة تمهيدية	
95-85	3	1د	10د		<p>التمرين 1: الرقود و مسك الكرة خلق الرأس و رفع الجذع و الرجلين عاليا لوضع جلوس التوازن مع لمس الكرة للقدمين الهدف تقوية عضلات البطن الظهر و الفخذين و الذراعين و الكتفين.</p>	الفترة الرئيسية	
	2	30ث	5د		<p>التمرين 2: الجلوس و مسك الكرة بين القدمين رقودا ثم رفع الرجلين بزاوية قائمة ثم تبادل هبوط الرجلين من جانب لآخر. الهدف تقوية العضلات الجانبين و البطن و الفخذين.</p>		
			1د	10د			<p>التمرين 3: مستطيل طول ضلعه 15م و عرضه 10م يتم وضع أربعة أقماع بلاستيكية في نهاية المستطيل يبدأ اللاعب الجري حول مستطيل من خلف الأقماع بأقصى سرعة ممكنة في أقل و من ممكن و بعد نهاية الجري يؤدي مهارة الجري و المشي و تنطيط الكرة لمدة 30 ثانية داخل المستطيل.</p>
			30ث	5د			<p>التمرين 4: نفس التدريب و لكن مسافة العدو تكون قطرية عقب اللف حول القمع البلاستيكية ثم تغيير الاتجاه عرضا و اللف حول القمع في الاتجاه الآخر.</p>
			15د		جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين	فترة العودة إلى الهدوء	

قائمة الاختبارات المنجزة للاعبين من اجل تحديد مستوى اللاعبين في صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية

اختبارات القوة الانفجارية:

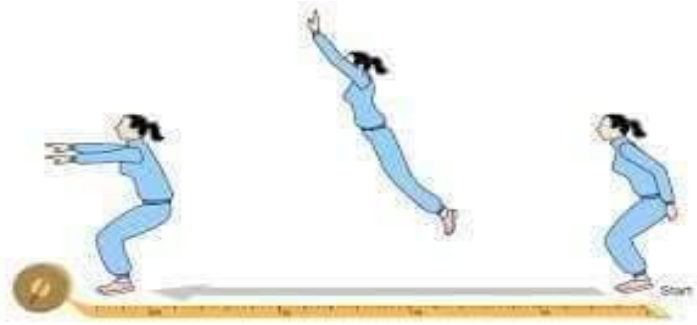
➤ الاختبار الاول: اختبار الوثب العريض من الثبات

_ وصف الاختبار: باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 10 أمتار. وعرضه 2 أمتار يقف اللاعب خلف الخط والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلمس القدمين خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية , ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار , وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا , وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا , وتعطى للاعب محاولتان و تأخذ الأفضل , ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب , يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر .

_ التسجيل: -تسجيل أفضل محاولة من مجموع محاولتين.

_ الشروط: -يعتبر القفز برجل واحدة محاولة خاطئة.

- يكون القفز من الثبات.



الشكل التالي يوضح اختبار القوة (الوثب العريض)

➤ الاختبار الثاني: اختبار الوثب العمودي:

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

الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمتر أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 03 متر، التدرج يثبت على بعد متر من الأرض ويكون موضوع بخط على الحائط طوله 25 سنتيمتر، ويستعمل اللبب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاع أثناء الوثب.

وصف الأداء:

يغمس المختبر أصابعه بالطباشير ويكون مواجهاً للحائط أو لوحة القياس بأحد أكتافه، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على الحائط.

يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قياس المختبر ويسجل الرقم الذي وضع العلامة أمامه، ثم يقوم المختبر بالوثب على قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

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

يجب الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

يجب بالإحماء قبل أداء الاختبار.

لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية، وتسجل أحسن محاولة من المحاولتين.



الشكل التالي (يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي).

اختبارات السرعة الانتقالية:

➤ الاختبار الأول: (اختبار أقصى سرعة مسافة) 50م:

غرضه: السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات المستعملة: أقماع، ديكامتر، جهاز لقياس الوقت، صافرة

طريقة الأداء:

(جري مسافة 50 م بأقصى سرعة) المسافة مستقيمة، البداية من وضع الجلوس (، محاولة واحدة لكل لاعب، يسجل فيها وقت الجري).



الشكل التالي يوضح: (اختبار أقصى سرعة مسافة 50م)

➤ الاختبار الثاني: اختبار العدو ثلاثين مترا من بداية متحركة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

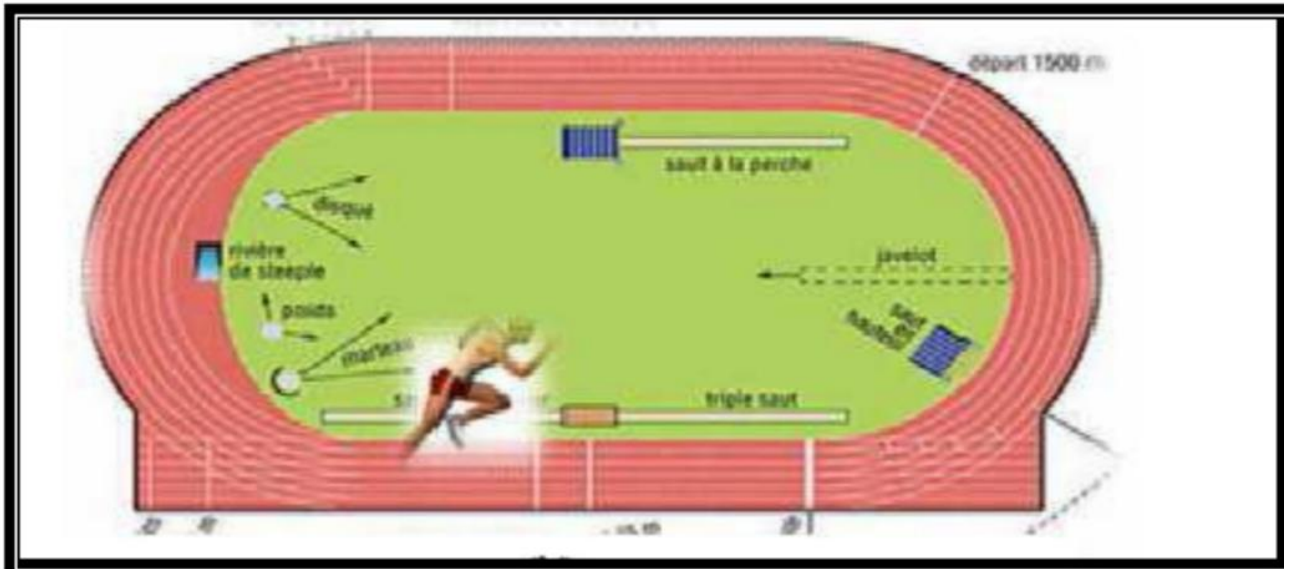
الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (10 أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (30 مترا).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30 متر).

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا (30) من الخط الثاني حتى الخط



الشكل التالي يوضح مسار اختبار السرعة الانتقالية 30متر

Effet de la méthode d'entraînement répétitive sur les qualités de la force explosive et de la vitesse de déplacement chez les footballeurs catégorie U17

Etude de terrain sur les clubs MMB et MCB

Résumé : Cette étude a pour l'objet de proposer un programme d'entraînement avec la méthode d'entraînement répétitive pour développer les qualités de la force explosive et de la vitesse de déplacement chez les footballeurs U17. On a choisi ce sujet à fin de démontrer l'importance particulière que jouent les programmes d'entraînements proposés et qui se reposent sur des bases scientifiques seines pour développer la performance physique des footballeurs, et aussi l'importance de la méthode d'entraînement répétitive compatible que l'entraîneur devrait choisir pour l'appliquer, en revanche choisir la méthode d'entraînement est parmi des aspects les plus important pour obtenir des résultat attendus respectant les spécifities de la catégorie à laquelle on peut appliquer le programme d'entraînement .

Ensuite cette étude consiste à démontrer le rôle de l'entraîneur à choisir les meilleures méthodes d'entraînements utilisées pour obtenir les performances attendues ou connaitre la réalité de la préparation et de la formation de la catégorie U17 pour le football au niveau de la Wilaya de Bouira et découvrir leurs points forts et les points faibles, quant au coté méthodologique, La méthode expérimentale a été utilisée pour son adéquation à la nature de la recherche. La communauté de recherche était représentée dans les clubs actifs dans la Ligue nationale de football à Bouira U17, et l'échantillon a été choisi de manière non aléatoire intentionnellement et il était représenté par 40 joueurs qui ont été répartis en deux groupes, le groupe expérimental (20 joueurs) de la commune de Mouloudia auquel le programme de formation proposé est appliqué, et le groupe de contrôle (20 joueurs) du MC Shaabia Bouira, qui s'est entraîné selon le programme régulier, et les tests pré et post physiques ont été utilisés comme outil d'étude, et il s'agit de découvrir l'efficacité du programme d'entraînement proposé pour développer les caractéristiques de force explosive et la vitesse de transition à l'étude.

Grâce à cela, le chercheur a proposé une série de suggestions, et elles étaient les suivantes:

La nécessité de préparer des programmes d'entraînement basés sur les fondements scientifiques pour développer les habiletés et l'aspect physique en utilisant différentes méthodes d'entraînement, en tenant compte de toutes les variables affectant le processus d'entraînement pendant les programmes d'entraînement, notamment lors de l'arrêt brutal du tournoi ou de la compétition sportive, en tenant compte de toutes les variables affectant le processus d'entraînement pendant les programmes d'entraînement. Avec un entraînement de base, qui est d'une grande importance sur le parcours sportif de l'athlète et d'une grande importance pour atteindre l'athlète au plus haut niveau, la nécessité d'inclure des entraîneurs dans l'entraînement afin qu'ils puissent bénéficier de méthodes d'entraînement modernes pour suivre le rythme du développement sportif, et de programmes spéciaux pour les joueurs lors de pauses soudaines afin de maintenir leur forme physique. Les officiels de football algériens et les chefs d'équipes sportives se débarrassent de la mentalité de ne s'occuper que de la catégorie senior, oubliant cette catégorie, qui est la pierre angulaire et la base de la continuité de ces équipes.

Mots clés: entraînement répétitif, puissance explosive et vitesse de transition, football, classe des 15-17 ans.