



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أسيوط - فرع أولهاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب
البيومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة
وأثرها على تحسين بعض المهارات لدى لاعبي
كرة القدم أوسط U20.

-دراسة تجريبية على بعض نوادي كرة القدم على مستوى الرابطة الولائية -البويرة-

إشراف الدكتور:

-بوهاج مزيان

إعداد الطالب:

-طاهري رابع

السنة الجامعية: 2018/2017.



((يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ))

سورة المجادلة : آية 11

"وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ" (النساء: 113)

{ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا } (طه: 114)



شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَّيُّ حَمِيدٌ﴾
"لقمان: 12".

﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَدَّتَهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الْمُفْعِلِينَ﴾ "آل عمران: 145".

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، نشكر الله ونحمده على توفيقه لنا. أتقدم بأخلص التهكيات للأستاذ المشرف بوحاج مزيان الذي كان لي خير معين في إنجاز هذا العمل ولو يبذل على بوقته أو نضائه فكان لي نعم المشرف.

كما أتقدم بشكر خاص للأستاذ منصورى نبيل رئيس قسم التدريب الرياضي بحبيبه كان لنا نعم الأستاذ ونعم الأخ على مدار سنوات تكويننا.

كما أشكر أساتذة معهد علوم وتكنولوجيا النشاط البدنية الرياضية بجامعة البويرة الذين أهدفوا على تدريسي على مدار سنوات التكوين الخمس.

أشكر أيضا موظفي مكتبة معهد علوم وتكنولوجيا النشاط البدنية الرياضية وعلى وجه الخصوص العون عوادي وجماع الذين ببشاهتهم وحيويتهم سملوا لنا جمع المعلومات والبيانات على مستوى مكتبة المعهد وكل عمال المعهد. وأخيرا أشكر كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ومن أمم لي يد العون بالكثير أو القليل، كما أشكر كل طلبة معهد علوم وتكنولوجيا النشاط البدنية والرياضي .

فالحمد لله الحمد لله الحمد لله.

إهداء

﴿وَوَعَدْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَةَ أُمِّهُ وَوَعَدْنَا عَلَىٰ وَصْنٍ وَفَصَّالَةٌ فَبِي تَمَامِينَ أَنْ أَهْضُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَسِيرِ﴾
"القصص: 14".

رغم كثرة الإهداءات والتعابير الخاصة بذلك إلا أنه يعجز اللسان عن كل تمميد، إلى من إذا ألفه مجلداته لشكرها ما وفيتها حقا، إلى من أمنه بي وحفظني ونصحتني وبدعاها أوفق وأنجح، إلى نور عيني حفظها الله إلى:

أهلي

محتوى المذكرة

الصفحة	الموضوع
أ	✓ شكر وتقدير.....
ب	✓ إهداء.....
ج	✓ محتوى البحث.....
ح	✓ قائمة الجداول.....
ط	✓ قائمة الأشكال.....
م	✓ ملخص البحث.....
ن	✓ مقدمة.....
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	✓ الأشكالية.....
03	✓ الفرضيات.....
04	✓ أهمية الدراسة.....
04	✓ أهداف الدراسة.....
05	✓ أسباب اختيار الموضوع.....
06	✓ تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
10	✓ تمهيد.....
المحور الأول: البرامج التدريبية.	
12	✓ مفهوم البرنامج.....
12	✓ أهمية تخطيط البرامج التدريبية.....
12	✓ أسس بناء البرامج التدريبية.....
13	✓ أسس وضع البرامج التدريبية.....
13	✓ أسس نجاح البرامج التدريبية.....
14	✓ خطوات تصميم البرامج التدريبية.....
14	✓ خصائص تقييم البرامج التدريبية.....
15	✓

15	✓ صعوبات تصميم البرامج التدريبية.....
20	✓ تخطيط البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث.....
20	✓ مفهوم التمرين.....
21	✓ مفهوم التمرينات البدنية.....
21	✓ أهمية التمرينات ومميزاتها.....
21	✓ تمرينات القوة المميزة بالسرعة.....

المحور الثاني: المتطلبات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم

23	✓ التدريب البليومتري.....
23	✓ مفهومه.....
24	✓ أهميته.....
24	✓ أشكال وقواعد التدريب البليومتري.....
25	✓ أسس التدريب البليومتري.....
25	✓ مراحل التدريب البليومتري.....
26	✓ حمل التدريب البليومتري.....
26	✓ عوامل نجاح التدريب البليومتري.....
27	✓ التدريب الفتري.....
28	✓ التدريب التكراري.....
29	✓ التدريب الدائري.....
30	✓ التدريب المستمر.....
31	✓ التدريب الفارتلك.....
31	✓ التدريب العقلي.....

المحور الثالث: الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية

34	✓ الحالة الرياضية.....
34	✓ المكونات الأساسية للحالة التدريبية.....
34	✓ الجانب البدني.....
34	✓ الحالة البدنية.....
34	✓ تطوير الحالة البدنية.....
35	✓ الإعداد البدني.....
35	✓ الإعداد البدني.....

45	✓ المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.....
45	✓ الجانب المهاري.....
45	✓ الحالة المهارية.....
46	✓ الإعداد المهاري.....
54	✓ المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم.....
54	✓ ماهي العلاقة بين القوة والأداء المهاري.....

المحور الثالث: الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.

56	✓ الاختبارات.....
56	✓ مفهوم الاختبار.....
56	✓ فوائد الاختبارات.....
57	✓ الأسس التربوية للاختبارات.....
57	✓ الأسس العلمية للاختبارات.....
58	✓ الإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبار.....
58	✓ خطوات بناء الاختبار الجيد.....
58	✓ خطوات ومراحل تنظيم إدارة الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.....
60	✓ القياسات.....
60	✓ مفهوم القياس.....
60	✓ العوامل المؤثرة في القياس.....
61	✓ أنواع القياس.....
61	✓ أقسام الاختبارات في كرة القدم.....
61	✓ اختبارات الناحية البدنية.....
62	✓ اختبارات الناحية المهارية.....

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

65	✓ تمهيد.....
66	✓ الدراسات المرتبطة بالبحث.....
66	✓ دراسة بوكرايم بلقاسم.....
67	✓ دراسة أونادي مجيد.....

69	✓ دراسة كُتشوك سي محمد
72	✓ دراسة أيت لونيس موراد
74	✓ دراسة زهواني سفيان
76	✓ التعليق على الدراسات
77	✓ ماذا استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة ببحثه؟
78	✓ خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

81	✓ تمهيد
82	✓ الدراسة الاستطلاعية
82	✓ الدراسة الأساسية
83	✓ المنهج المتبع
83	✓ متغيرات الدراسة
83	✓ مجتمع وعينة البحث
87	✓ مجالات البحث
88	✓ أدوات البحث
92	✓ عرض الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة
95	✓ عرض برنامج التمرينات الخاصة المقترحة
97	✓ الوسائل الإحصائية
99	✓ خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

102	✓ تمهيد
103	✓ عرض وتحليل النتائج
110	✓ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
113	✓ خلاصة
114	✓ الاستنتاج العام
	✓ خاتمة

.....	✓ اقتراحات وفروض مستقبلية
.....	✓ البيليوغرافيا
.....	✓ الملاحق
.....	✓ الملحق رقم 01
.....	✓ الملحق رقم 02
.....	✓ الملحق رقم 03
.....	✓ الملحق رقم 04
.....	✓ الملحق رقم 05
.....	✓ الملحق رقم 06
.....	✓ الملحق رقم 07
.....	✓ الملحق رقم 08

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
43	يوضح الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.	01
83	يبين متغيرات البحث.	02
84	يمثل مجتمع البحث.	03
85	يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).	04
85	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و T استودنت لمتغيرات (السن، الطول.....	05
86	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و T استودنت لمتغير القوة المميزة بالسرعة.	06
86	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و T استودنت للمتغيرات المهارية.	07
89	يبين نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	08
91	يبين الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة حسب الأفضلية.	09
91	يبين الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة والمستخدم في الدراسة.	10
91	يبين بيانات الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.	11
95	يبين بيانات الأساتذة المحكمين للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري.	12
102	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.	13
106	يمثل نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس من الارتقاء" القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.	14
108	يمثل حجم الأثر بين T استودنت الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.	15
109	يمثل حجم الأثر بين T استودنت الاختبارات المهارية.	16
109	يبين الارتباط ونسبة المساهمة بين القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية.	17
118	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
06/23	يبين طرائق التدريب الرياضي الحديث.	01
31	يمثل شروط التدريب العقلي.	02
47	يوضح أنواع المهارات في كرة القدم.	03
50	يبين طرق ضرب الكرة بالرأس.	04
51	يبين أنواع السيطرة على الكرة.	05
91	يبين كيفية أداء اختبار الكرة الطبية.	06
91	يبين كيفية أداء اختبار الجلوس من الرقود.	07
92	يبين كيفية أداء اختبار الوثب الطويل من الثبات.	08
93	يبين كيفية أداء اختبار رمية التماس لأبعد مسافة.	09
105	يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة الميزة بالسرعة.	10
108	يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس من الارتقاء"	11

ملخص البحث

"اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم أوسط"

إعداد الطالب: طاهري راجح. إشراف الدكتور: بوحاج مزيان.

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز تأثير تمرينات خاصة مقترحة بطريقة التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تحسين بعض المهارات في كرة القدم لدى فئة الأواسط، وذلك من خلال إعداد برنامج تمرينات خاصة مقترحة بطريقة التدريب البليومتري، حيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل المهمة للوصول للنتائج المرجوة مع مراعاة خصائص المراحل العمرية والفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

حيث تكونت عينة هذه الدراسة من مجموعتين، احتوت كل مجموعة على 16 لاعبا وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، حيث خضعت المجموعة الأولى لبرنامج التمرينات الخاصة في حين اتبعت المجموعة الثانية طريقته التدريبية المعتادة، وتم استخدام المنهج التجريبي الذي يُعد المنهج الأكثر ملائمة لموضوع الدراسة، كما تم الاعتماد كأدوات لجمع المادة العلمية مجموعة من الاختبارات البدنية والتمثلة في "اختبار رمية كرة طيبة 3 كغ، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار الوثب الطويل من الثبات" ومجموعة من الاختبارات المهارية والتمثلة في "اختبار رمية التماس لأبعد مسافة، اختبار دقة التصويب واختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر" من خلال قياسين قبلين وبعدين لقياس مستوى القوة المميزة بالسرعة والمهارات المُستهدفة قبل وبعد تطبيق برنامج التمرينات المُقترحة للوقوف على مدى تطور المستوى البدني والمهاري ومدى صلاحية برنامج التمرينات المقترحة.

وبعد جمع المعطيات والبيانات الخاصة باللاعبين تم معالجتها إحصائيا، وذلك بالاعتماد على جملة من الوسائل مثل النسبة المؤوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، حجم الأثر الانحدار الخطي، معامل الصدق، اختبار T ناست لدراسة الفروق، حيث أسفرت عملية التحليل والمناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة في الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية: كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة في الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما أسفرت نتائج مقارنة القياسات البعديّة للاختبارات البدنية والمهارية على وجود علاقة طردية بين تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة وتحسن المهارات الكروية في كرة القدم. ومما سبق تمحور الاستنتاج العام حول أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري قد أثمرت بطريقة إيجابية على تطوير القوة المميزة بالسرعة التي انعكست بالإيجاب على تحسين المهارات الكروية المُستهدفة، ليتم التوصل في الأخير إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات كان منها: "التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية باستخدام التدريب البليومتري الذي يطور من الجانبين"

الكلمات الدالة: التمرينات الخاصة/التدريب البليومتري/القوة المميزة بالسرعة/المهارات/كرة القدم/فئة الأواسط.

مقدمة

بلغت كرة القدم حداً من الشهرة وصل إلى حد الجنون عند بعض الشعوب، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لمتابعة مبارياتها في مختلف المنافسات والمسابقات حتى المحلية منها والشعبية التي تُقام في الأحياء، حيث نلاحظ التجمهر الكبير حولها، لذلك أصبحت جزءاً من الحياة الرياضية لكل شخص، الأمر الذي جعل القائمين على شؤونها يتنافسون للوصول إلى الطرق التدريبية الناجعة التي تمكنهم من التفوق والإنجاز والدليل على ذلك النتائج الرياضية المحققة في الحقبة الأخيرة التي تدل على الاعتماد على التدريب الرياضي الحديث المبني على الأسس والمبادئ العلمية خاصة في وضع وتخطيط البرامج التدريبية التي تعتبر الهيكل البنائي للعملية التدريبية وتقنينها وفقاً لما يتطلبه التدريب، حيث أصبحت الرياضة وخاصة الرياضة التنافسية تعتمد على الإعداد المتكامل والمتجانس للرياضي خاصة الجانب البدني، فالمتطلبات الحديثة للعبة خلقت الحاجة الكبيرة لإعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لاسيما أن متطلبات الإنجاز الكروي الحديث تتطلب سرعة في تنفيذ الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ من القوة بالإضافة لارتفاع المستوى المهاري للاعبين.

لذلك نجد أن الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم قد اهتمت بتنمية اللياقة البدنية للاعبين، إيماناً منها أنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم للمستويات العليا، ويظهر ذلك جلياً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتمتع بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة، فالتطور الحاصل مؤخراً في القرن الواحد والعشرين في المستويات الرياضية راجع نتيجة للتخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الملاعب والوسائل والأجهزة والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً.

وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتسم بالتغير المستمر والعمل العضلي ذو الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فالإعداد البدني يجب أن يُبنى مع حساب النشاط الحركي للاعبين الذي يُعد قاعدة مهمة عند تطوير القدرات المهارية والخطية، لذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها متطابقاً مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وأثناء المباريات والمنافسات.

وتعددت طرائق التدريب التي تهدف في مجملها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للوصول إلى تحقيق التفوق والإنجاز في رياضة كرة القدم خاصة والرياضات الأخرى عامة، حيث يسعى المدربون لاختيار أفضل أنواع طرق التدريب لتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي لتطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس لما لها من تأثير في ارتفاع مستوى الأداء البدني المهاري.

وتُعد القوة من أهم العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، لأنها تؤثر كثيراً في تغيير سرعة الحركة كما تؤثر في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمداومة... الخ.

إذ أن التغلب على المقاومات الخارجية يكون عن طريق النقل العضلي الذي يرتبط بالقدرة على إخراج أقصى قوة بأقصر وقت ممكن وهذا ما يسمى بالقوة المميزة بالسرعة وهي: "مقدرة اللاعب على إظهار أقصى قوة بأسرع

وقت ممكن" (الصفار سامي، 1981، ص 81).

ويشير العديد من العلماء إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية والقدرة البدنية تعتبر من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينها لإحداث الحركة القوية السريعة.

حيث يعتبر التدريب البيومترى من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي، إذ تعتبر تدريبات البليومترى مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة كأهم عنصر بدني، فأحد أهم الركائز المؤثرة على إحراز التفوق والإنجاز.

ومن خلال ما تم ذكره وبعد تحديد متغيرات البحث وضبطها اشتملت دراستنا على:

- المدخل العالم للتعريف بالبحث الذي احتوى بدوره على الإشكالية ومنها إلا الفرضيات العامة والجزئية، مع التطرق بعدها إلى أهداف وأهمية البحث مع تسليط الضوء على أسباب اختيار الموضوع الذاتية والعملية بالإضافة إلى توضيح المصطلحات المرتبطة بالدراسة، لنتطرق بعدها إلى:

- الجانب النظري الذي قُسم بدوره إلى فصلين، حيث اشتمل الفصل الأول على أربعة محاور، خُصص كل محور منها لنزع اللبس والغموض عن الكلمات الدلالية لمتغيرات الدراسة، حيث تطرقنا في المحور الأول إلى عرض مفاهيم البرمجة الرياضية من خلال توضيح مفاهيم البرامج التدريبية الرياضية وأهميتها وأهدافها وطرق تصميمها والصعوبات التي قد تواجه الباحثين في تصميمها، كما تطرقنا في المحور الثاني إلى طرائق التدريب حيث استعرضنا أغلب طرائق التدريب المعمول بها والمعروفة في الوسط التدريبي مع تسليط الضوء بصفة أكبر على طريقة التدريب البليومترى التي تعتبر أحد متغيرات الدراسة، لنتطرق بعدها على المحور الثالث حيث تكلمنا فيه على المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، حيث تكلمنا على القدرات البدنية اللازمة للاعب كرة القدم والمهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب أن يتقنها ويتحكم بها، مع توضيح العلاقة بين في الأخير بين القوة الأداء المهاري، لنستعرض في الأخير المحور الرابع الذي تكلمنا فيه على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية، بتوضيح مفاهيم الاختبار والقياس وفوائدهما وأنواعهما والعوامل المؤثرة فيها والإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبارات لنختتم هذا الجزء بالانتقال للفصل الثاني الذي تمثل في استعراض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث حيث استعرضنا خمس دراسات كانت لها علاقة بموضوع دراستنا سواء في كل أو أحد متغيرات الدراسة الحالية.

- أما الجانب التطبيقي فاشتمل على فصلين، الأول احتوى على كل ما يتعلق بمنهجية البحث وإجراءاتها الميدانية من الدراسة الاستطلاعية إلى الدراسة الأساسية للمنهج المتبع وتحديد مجتمع وعينة البحث ومتغيرات الدراسة ومجالات البحث وأدواته كالاختبارات وتوضيح الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج المُتحصّل عليها، لتحليلها ومناقشتها في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي وصولا للاستنتاج العام وخاتمة البحث والدراسة إلى عرض مجموعة من الفروض والاقتراحات المستقبلية التي يمكن أن تكون بداية لدراسات وأبحاث جديدة وعميقة في هذا الجانب.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

لعلماء وظائف الأعضاء نظرتهم الخاصة لعملية التدريب حيث ذكر "ريه" أنه التخطيط الواعي والتنظيم المقنن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية بغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الخصائص البدنية والمهارية، ومنه فالتدريب الرياضي عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي. وللارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب وتحقيق الانجازات والبطولات في جميع الرياضات كان للتطور العلمي دورا هاما في التدريب الرياضي بكل مكوناته، فأصبح التدريب الرياضي عملية لها دور في المجتمعات المعاصرة، حيث أصبح مجالا واسعا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع وميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب فالتدريب الرياضي حسب هارا hara عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية التي تهدف للوصول للمستويات العالية في النشاط الممارس. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجة، 2005، ص25)، وقد اهتم التدريب الرياضي بمختلف النشاطات بما فيها نشاط كرة القدم.

ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية لتحقيق الانجازات حيث أصبحت نظريات ومبادئ التدريب مرجعا هام في تكوين المدربين واللاعبين، وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية عالميا لاستقطابها الكثير من المتابعين لها حيث بلغ عدد ممارسيها إلى 250 مليون لاعب، فتنظيم مسابقات مثل كأس العالم أصبح مطمع دولي تتنافس على شرف تنظيمه والاشتراك به عواصم دول العالم، كما أضحت هذه اللعبة جزءا فعالا وقويا في الاقتصاد العالمي بل تطورت لتصبح صناعة قائمة بذاتها، لذلك خصصت لها إمكانات مادية وبشرية هائلة ونظرا للأهمية البالغة التي اكتسبتها اللعبة والتطور العلمي المستمر استوجب القائمين على شؤونها استخدام العلوم لإيجاد طرق وأساليب فعالة لتحقيق الأهداف المسطرة خاصة الاتقان والعطاء الفني الجمالي للعبة في مختلف المستويات وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير قدرات وإمكانات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الكاملة والرفع من قدراته البدنية والمهارية والنفسية والخطية ورسم الصورة العامة للاعب المثالي في كرة القدم الحديثة التي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز بلياقة بدنية جيدة.

لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في مختلف الأنشطة ويسعى المدربون لاختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي إبراهيم، 1994، ص66).

ونتيجة للمستوى العالي للإنجاز الذي وصلت إليه المنافسة الرياضية في ميدان كرة القدم، أصبح البحث عن أساليب وطرق التدريب الناجعة ضرورة حتمية بهدف الوصول باللاعب إلى أرقى حالة تدريبية ورياضية، من ثم تحسين درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية وتوظيفها بشكل فعال أثناء تطبيق خطط واستراتيجيات اللعب

الهجومي أو الدفاعي، فالحالة التدريبية للاعب مرتبطة بدرجة تطور مكوناتها حيث كلما ارتفع مستوى نموها كلما تحسن مستوى الأداء الحركي الرياضي، هذا بمراعاة التنسيق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات وفقا لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب النفسية، البدنية، الفنية والخطية. (امر الله البساطي، 1998، ص19/18).

والتدريب البليومتري من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي، حيث شاع استخدام تدريبات البليومتريك المختلفة بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة بأصنافها المختلفة كأهم عنصر بدني لكثير من الفعاليات الرياضية وبذلك تُعد تدريبات البليومتريك أحد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الإنجاز فهو يقرب الفجوة بين القوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية.

كما يشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية وأن هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينها لإحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

وفي التدريب في رياضة كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام الصناديق الخشبية وتدريب الأثقال والبليومتريك وغيرها من الوسائل الأخرى. (سالم مختار، 1988، ص65).

مما سبق ذكره ارتأينا طرح التساؤل العام التالي:

✓ هل للتمرينات الخاصة المقترحة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U20؟

ومنه يمكن إدراج التساؤلات الفرعية التالية:

1_ هل للتمرينات الخاصة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين مهارة دقة التصويب بالرجل؟

2_ هل يمكن تحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء بتأثير من التمرينات الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة؟

3_ هل لتمرين القوة المميزة بالسرعة أثر في تنمية وتحسين مهارة رمية التماس؟

2. الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

ومنه تم صياغة الفرضية العامة كالتالي:

✓ للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U20.

2.2. الفرضيات الجزئية:

✓ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة دقة التصويب بالرجل.

✓ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء.

✓ للتمرين الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة رمية التماس.

3. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذا الموضوع في إظهار تأثير تمرينات خاصة مقترحة على صفة القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم من خلال إدراج تمرينات خاصة بأسلوب التدريب البليومتري ضمن البرامج التدريبية ونستعرض أهمية الموضوع من خلال جزئين:

1.3. أهمية نظرية:

✓ إثراء المكتبة الجامعية والرياضية بمعلومات قيمة تخص هذا المجال وتفيد كل القائمين عليه من مدربين وطلبة وأساتذة.

✓ تبين الأهمية العلمية لضرورة التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي للوصول إلى الأهداف المرجوة.

✓ كما يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في تصميم برامج تدريبية خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات في كرة القدم، بالإضافة لطريقة تصميم البرامج وطرقها.

✓ مراجعة الدراسات المرتبطة بهذا الموضوع وتثبيت فرضياتها أو تعديلها.

✓ تعتبر خطوة تمهيدية للقيام بدراسات أخرى في هذا المجال.

✓ التحكم بالعملية التدريبية من خلال إدراج تمرينات خاصة ضمن البرامج التدريبية.

2.3. أهمية تطبيقية: وتظهر الأهمية العملية للدراسة في:

✓ معرفة تأثير التدريب بتمرينات خاصة على تطوير الأداء البدني خاصة القوة، والقوة المميزة بالسرعة.

✓ أهمية تخطيط التمرينات والتدريبات في كرة القدم في إطار برامج تدريبية مقننة ومدروسة.

✓ معرفة علاقة القوة المميزة بالسرعة بتحسين بعض المهارات في كرة القدم.

✓ تحديد مستويات اللاعبين البدنية والمهارية قبل تطبيق التمارين الخاصة.

4. أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

✓ محاولة معرفة وإبراز فعالية البرامج التدريبية المقننة ودورها في تحسين مستوى الأداء.

✓ تقديم اقتراحات تهدف لتطوير مستوى اللعبة في الرابطة الولائية.

✓ إبراز واقع تخطيط البرامج التدريبية في كرة القدم على المستوى الولائي.

✓ إبراز مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية هامة وضرورية للاعبين كرة القدم.

✓ معرفة مدى اهتمام المدربين بتصميم تمرينات خاصة لتطوير الصفات البدنية عامة والقوة المميزة بالسرعة خاصة.

✓ معرفة مدى إلمام المدربين بتأثير القوة المميزة بالسرعة على تحسين بعض المهارات في اللعبة.

- ✓ الكشف عن مدى أهمية تصميم تمارينات خاصة لتطوير الصفات المهارية في كرة القدم.
- ✓ تبين العلاقة بين الصفات البدنية والمهارية والتأثير الواقع بينهما.
- ✓ تسليط الضوء على القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية هامة في كرة القدم ومهارات رمية التماس ودقة التصويب والارتقاء لضرب الكرة بالرأس التي تصنع الفارق في كثير من الأحيان.
- ✓ تسليط الضوء على أهمية التدريب البليومتري وأثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين بعض المهارات الهجومية.

- ✓ إعداد برنامج تدريبي بتمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين بعض المهارات في كرة القدم.
- ✓ معرفة تأثير هاته التمارينات الخاصة على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية لكرة القدم.

5. أسباب اختيار الموضوع:

1.5. أسباب ذاتية:

- ✓ الميول نحو التدريب الرياضي واللعبة الجماعية كرة القدم.
- ✓ التخصص في التدريب الرياضي.
- ✓ الرغبة في تطبيق المعلومات النظرية على أرض الواقع من خلال تصميم برنامج تدريبي يتضمن تمارينات خاصة لتطوير الجانب البدني (القوة المميزة بالسرعة) وتأثيره في تحسين بعض المهارات في كرة القدم (دقة التصويب، رمية التماس و الارتقاء لضرب الكرة بالرأس).
- ✓ مواصلة وتأكيدا لما قمنا به في دراسة سابقة على مستوى الليسانس، حيث بينا أهمية ودور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الرغبة في مواصلة البحث في هذا المجال لاكتساب خبرات ومعلومات أكثر حول التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة وتخطيط البرامج التدريبية في الألعاب الرياضية خاصة.

5. أسباب موضوعية:

- ✓ رغم كثرة البحوث حول البرامج التدريبية وأثرها على الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم حيث جاء هذا الموضوع للربط بين المتغيرات وطريقة تأثيرها على بعضها البعض حيث خاصة الصفات البدنية والمهارية التي تخدم الإنجاز والأداء الرياضي في كرة القدم الحديثة.
- ✓ فتح مجال البحث في مثل هكذا مواضيع سواء في كرة القدم أو رياضات أخرى.
- ✓ محاولة إظهار الفرق في تخطيط التمارين الخاصة والتدريب دون تخطيط.
- ✓ محاولة إبراز مدى أهمية تخصيص التمارين التدريبية في بناء وتصميم البرامج التدريبية.
- ✓ معرفة مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم في تحسين المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم أواسط.
- ✓ إثبات مدى تأثير التمارينات الخاصة في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- ✓ تطبيق التمارينات والبرامج التدريبية المقننة علميا على الواقع.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

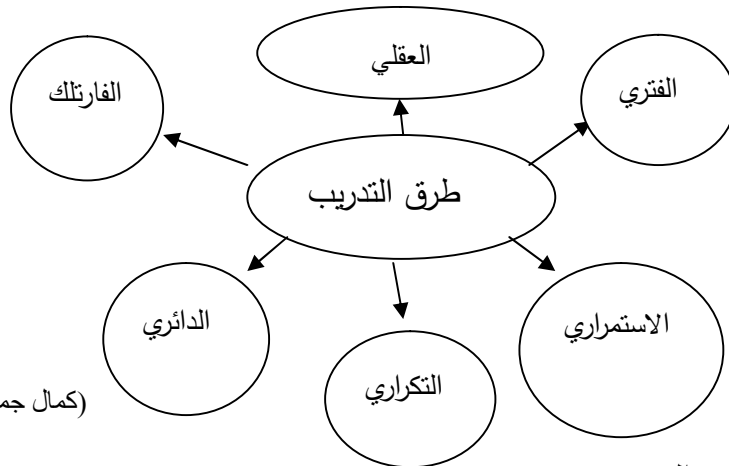
وردت في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات، كان لزاما تسليط الضوء عليها وتفسيرها علميا، من أجل توضيح الموضوع وتسهيل التصور النظري لهذه المفاهيم، بالإضافة لإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذه الدراسة.

1.6. التدريب الرياضي:

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، (براعم ، ناشئين، متقدمين)، إعداد متعدد الجوانب (بدنيا، مهاريا، فنيا، خطبيا ونفسيا) للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

ويعرفه لي مان 1975: كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغييرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب. (بسطويسي أحمد، 2007، ص24).

✓ **التعريف الاجرائي:** التدريب الرياضي عملية اجتماعية تربية تهدف لتطوير وتحسين وتنمية مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية للوصول بالرياضيين لأعلى مستوى ممكن.



(كمال جميل الرضي، 2004، ص215).

الشكل رقم (01) يبين طرائق التدريب.

2. التدريب البليومتري:

✓ **التعريف الاصطلاحي:** هو مقدرة العضلات على إنتاج أكبر قوة في أقل زمن، بعد إطالتها في حركة عكسية لاتجاه الحركة الأساسية المطلوب تنفيذها. (كمال جميل الرضي، 2004، ص232).

✓ **التعريف الاجرائي:** هو طريقة تدريب تشمل تمرينات خاصة بغرض تنمية القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة).

3. القوة المميزة بالسرعة:

✓ **التعريف الاصطلاحي:** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ويعرفها علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، لذا فهي مزيج من القوة لعضلية والسرعة. (جميل الرضي، مرجع سابق، ص40).

✓ **التعريف الاجرائي:** هي صفة بدنية مركبة تمزج بين القوة والسرعة، حيث تتطلب أداء أقصى قوة في أقل زمن ممكن ولها أهمية كبيرة في تطوير مستويات الانجاز.

4.المهارات الحركية:

✓ **التعريف الاصطلاحي:** تُعرف المهارة الحركية في المجال الرياضي على أنها مدى كفاءة الرياضي في أداء واجب حركي معين وذلك بأقصى درجة من الاتقان.(مفتي ابراهيم جماد، المهارات الرياضية، 2008، ص13).

✓ **التعريف الاجرائي:** تعتبر المهارات أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم، وبدون إتقانها بصورة لا يستطيع اللاعب تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي، لذلك فهي أداء المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس بكفاءة جيدة تصنع الفارق أثناء المباراة أو المنافسة.

5.البرامج التدريبية:

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يعتبر البرنامج التدريبي أحد عناصر الخطة فهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.(علي فهمي بيك، عماد الدين أبو زيد، 2003، ص 102).

✓ **التعريف الاجرائي:** البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط لخطة ما مصممة سابقا وما يتطلبه تنفيذها من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة أو البرنامج فبدون البرامج التدريبية يكون التخطيط ناقص ومن المستحيل أن يتحقق الهدف من الخطة بدون البرامج التدريبية العلمية المقننة.

6.التمرينات الخاصة:

التعريف الإصطلاحي: يُعرفها كوسر وبنسيل (kossel/bunzel) بأنها التمرينات البدنية التي تُؤدى بغرض تربيوي خلال البناء الجسماني والحركي لإمكان تحقيق المستوى العالي من القدرة على العمل الرياضي أو المهني والتي تصل أيضا في مرحلتها النهائية إلى المنافسة، كما عرفتها عطيات خطاب بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة. (حمدي احمد السيد وتوت، 2012، ص22،21).

وهي أحد أنواع التمارين التي تُعد من الوسائل المهمة والمستخدمه في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعب لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه، كما عرفها بسطويسي بأنها "تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية، كذلك فهي تأخذ جزءا من شكل الحركة، وتعرفها ليلي زهران بأن "التمرينات البدنية ذوات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية، وهي عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه.(ليلي زهران، 1997، ص 40).

✓ **التعريف الاجرائي:** هي مجموعة من التمرينات الخاصة تهدف لتطوير وتنمية صفة أو صفات بدنية محددة وتنمية وتحسين مختلف القدرات الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الوظيفي والحركي.

الجانب النظري: الخلفية
النظرية للدراسة والدراسات
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يُعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21).

وللوصول إلى المستويات والإنجازات الرياضية العالية، تتطلب العملية التدريبية الإعداد والتحضير لسنوات طويلة، الأمر الذي لا يأتي صدفة وإنما عن طريق التخطيط والبرمجة المُستندة على أسس علمية ومقننة تحترم مبادئ ونظريات التدريب العلمي الرياضي الحديث، من مختلف الجوانب البدنية والمهارية، الخططية، النفسية الاجتماعية والعقلية، حسب النشاط الممارس والفئة العمرية الخاصة به، فالإعداد المهاري مثلاً "يجب أن يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدى وفي مرحلة ثانية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر" (مفتي إبراهيم، 1994، ص19).

ومنه فالبرامج التدريبية العلمية المقننة والتي تحترم مبادئ ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة بتطوير مستوى اللاعبين، لذلك تعتبر البرامج التدريبية والمدرّب والتخطيط الرياضي من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية وبما ان التدريب الرياضي أصبح مُركبا من جملة كبيرة من العلوم على رأسها علوم الفيزيولوجيا والمورفولوجيا، الميكانيكا الحيوية وعلوم النفس، التربية والاجتماع، ونتيجة لذلك توسع وتفرع علم التدريب الرياضي بما يتناسب مع كل تخصص وحالة وموقف الأمر الذي أدى إلى ظهور العديد من طرق التدريب الرياضي التي تتناسب مع أهداف مُحددة للمدرّب كالتدريب البليومتري مثلاً لذلك فإن اختيار الطريقة المناسبة يُعد أمراً جد هام من طرف المدرّب الذي يجب أن يكون على دراية وإلمام كبير بعلم التدريب الرياضي.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض مجموعة من المحاور المُرتبطة بموضوع الدراسة، حيث سنسلط الضوء على الجانب النظري لدراستنا من خلال مجموعة من المعلومات المُحصلة من مختلف المراجع والدراسات المُرتبطة بالبحث لإعطائه صبغة تزاجيه تكاملية بين الجانبين النظري والتطبيقي، من خلال المحاور التالية:

- ✓ المحور الأول: البرامج التدريبية.
- ✓ المحور الثاني: طرائق التدريب.
- ✓ المحور الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- ✓ المحور الرابع: الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.

المحور الأول: البرامج التدريبية

- ✓ مفهوم البرنامج.
- ✓ أهمية تخطيط البرامج التدريبية.
- ✓ أسس بناء البرامج التدريبية.
- ✓ أسس وضع البرامج التدريبية.
- ✓ أسس نجاح البرامج التدريبية.
- ✓ خطوات تصميم البرامج التدريبية.
- ✓ خصائص تقييم البرامج التدريبية.
- ✓ صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
- ✓ تخطيط البرامج التدريبية في التدريب الرياضي الحديث.
- ✓ مفهوم التمرين.
- ✓ مفهوم التمرينات البدنية.
- ✓ أهمية التمرينات ومميزاتها.
- ✓ تمرينات القوة المميزة بالسرعة.

✓ البرامج التدريبية

1. مفهوم البرنامج التدريبي:

كثيرا ما تتم عملية التخطيط في معظم مجالات الحياة دون أهم عناصرها ألا وهي البرامج، وذلك لعدم الإلمام التام بعملية تصميم وتطوير هذه البرامج فهي بصفة عامة الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وبدونها يكون التخطيط ناقص، والبرامج لا توضع من فراغ حيث أن لها علاقة بعناصر التخطيط الأخرى فهي توضع في ضل الأهداف المرجوة وعلى أساس الإمكانيات المتاحة والبرامج التدريبية تضمن استمرار عمليات التنفيذ بأسلوب متدرج من يوم لآخر لسنة وعرفه بعض العلماء منهم :

وعرفه وليامز wiliams "البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.(عبد الحميد شرف، 1997، ص18).

ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وبدونه يكون التخطيط ناقص"(مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997، ص261)

وتعتبر البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.(حسام عز الرجال، ابراهيم الحلمي، 2002، ص26).

ومنه يمكن القول أن البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط خطة ما سألقة التصميم وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة، فمن الصعب أو المستحيل تحقيق هدف الخطة دون البرامج التدريبية.

2. أهمية تخطيط البرامج التدريبية:

وتتلخص في النقاط التالية:

✓ اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة.

✓ الاقتصاد في الوقت.

✓ المساعدة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.

✓ دقة التنفيذ.

✓ البعد عن العشوائية في التنفيذ.

✓ تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح.

3. أسس بناء البرامج التدريبية:

اتفق كل من محمد الحمامي وأمين الخولي وأيضاً أبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة القدم هي :

✓ أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

✓ تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

✓ أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن. (محمد الحماصي، أمين الخولي، 1990، ص 60).

✓ أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف.

✓ اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، مهارات المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية. (عمرو أبو المجد، جمال النمكي، 1997، ص 167).

4. أسس وضع البرامج التدريبية:

✓ المعرفة المسبقة لمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية والخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

✓ معرفة مستوى الفريق واللاعبين من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

✓ الإمكانيات التي في متناول المدرب. (محمود حنفي مختار، 1988، ص 22).

5. أسس نجاح البرامج التدريبية:

من شروط نجاح البرنامج التدريبي للاعبين أشار كل من حمادة إبراهيم وجمال النمكي وأبو المجد أنه يجب على المدرب مراعاة ما يلي:

✓ يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن تكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد أثناء التعلم والتدريب مع اقتناع كل لاعب بأن ذلك سيصل به إلى درجة عالية من الأداء.

✓ يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي الألعاب و التمرينات التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم أي المزج بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم.

✓ يجب أن يتعود اللاعب على التركيز الكامل في الأداء الكامل أثناء التدريب.

✓ يجب أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على يجب أن يفعلوه فقط.

✓ يجب تحديد المباريات والمسابقات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

✓ عند تخطيط البرامج التدريبية يجب مراعاة الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

✓ تتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي

✓ يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تصفى عليها عامل البهجة والسرور والمتعة. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 263)

6. خطوات تصميم البرامج التدريبية:

لتصميم البرامج التدريبية في تنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

6-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على المبادئ والأسس العلمية بالدرجة الأولى كباقي العلوم الأخرى معلم النفس الرياضي أو علم وظائف الأعضاء، علم الحركة... الخ

6-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج:

يُستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من المهم أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام في بعملية التقويم.

6-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي).

6-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويعتمد على عدو عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

6-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي: ويمكن تلخيصها كالتالي

- ✓ لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- ✓ إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة وخلافه.
- ✓ إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ✓ بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- ✓ إجراء تمارين الإحماء
- ✓ إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل عملي
- ✓ إجراء تمارين التهدئة
- ✓ مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي

6-6- تقويم البرنامج التدريبي:

على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدنية، المهارية، الخططية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك لغرض معرفة نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة في جزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلاً. (منصور جميل العنكي، 2013، ص 191، 192).

6-7- تطوير البرنامج التدريبي:

ويتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:

- ✓ التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 203، 209).

7. خصائص تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ تلبية الاحتياجات المحددة.
- ✓ أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ✓ أن تكون تحتوي مستوى المدربين.
- ✓ ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- ✓ أن يراعي وقت التنفيذ للوحدات والمحتوى.
- ✓ أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة.
- ✓ توفير التقنيات المساعدة.
- ✓ توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- ✓ تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- ✓ الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- ✓ حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- ✓ تحديد مشرف ومنسق للبرنامج.
- ✓ تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

8. صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- ✓ تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- ✓ تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- ✓ الاستعجال في تصميم البرنامج.
- ✓ غياب التقييم العلمي لما يُنفذ من البرامج. (بلال خلف السكارنة، 2011، ص 148، 149).

9. تخطيط البرامج في التدريب الرياضي الحديث:

إن التخطيط في التدريب للعبة كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي.

وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أموراً كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي لجوانب الإعداد المهاري الفني والخططي حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 259).

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقديمه. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 287).

9-1- مفهوم التخطيط الرياضي:

إن مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر أساسي من عناصر الإدارة، ويكتسب أهميته من المستوى العالي والمعقد في إدارة العملية التدريبية وقيادتها، وهناك الكثير من التعريفات للتخطيط الرياضي تشترك في عناصر أساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلية الواعية. ويعرفه (مارتن 1980) أنه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية وتسجيلها بتحقيق هدف معين.

في حين يعرفه (علي البيك) أنه تصور للظروف التدريبية واستخدام للوسائل والطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون

9-2- التخطيط والخطة والبرنامج:

التخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة، إذ يُعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة، فالخطة إذن ناتجة عن التخطيط وتعرف الخطة أنها "الإطار الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج أو المنهاج التدريبي" أما التخطيط فهو "عملية تنبؤ بالمستقبل والاستعداد له بخطة" أما البرنامج فهو الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية أو عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف.

9-3- المتطلبات العامة في التخطيط الرياضي:

يجب على المدرب إتباع بعض المتطلبات التي تمثل أساس لعملية التخطيط التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تصميم خطط التدريب:

9-3-1- الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط المرحلية:

إن أهداف الخطط الطويلة أو البعيدة الأمد تمثل الأهداف الرئيسية لعملية التدريب التي يمكن تحقيقها من خلال تحقيق الأهداف المرحلية عن طريق الخطط الأقصر أمداً، ومن هنا يجب أن تعتمد أهداف خطة التدريب الطويلة الأمد على معايير ومحتويات تدريبية موجودة في الخطة السنوية ولسنوات عدة، وكذلك حالة العلاقة بين الخطط المتوسطة وتحقيقها لأهداف مراحل الخطة السنوية وصولاً إلى أهداف الوحدة التدريبية.

9-3-2- تحديد عامل التدريب الرئيس أو مكونه:

يجب على المدرب أثناء التدريب التركيز بصورة متساوية أو طبقا لاحتياجات الرياضي على كل مكون تدريبي وتحديد الحجم والشدة التدريبية المناسبة لذلك

9-3-3-مراعاة الإيقاعية في سير تنفيذ الخطة التدريبية:

يجب على المدرب في بداية كل مرحلة تدريبية أن يضع أهداف الإنجاز ومعايير الاختبار التي يمكن تحقيقها أثناء تلك الدوائر التدريبية أو بعد نهايتها، فأهداف المرحلة المنجزة سيترتب عليها الزيادة المتدرجة لمؤشرات التدريب وقدرة الإنجاز والأداء، حيث ستضمن استمرار ثبات نوعية البرامج التدريبية، لذلك يجب مراعاة الاستمرار بإيقاع متصاعد في مؤشرات الحمل التدريبي، باتجاه تحقيق أهداف مرحلة التدريب وبما يتلائم مع قابلية الرياضي ومدى تطوره. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 149-146).

9-4- الخطط التدريبية في التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج والتخطيط في كرة القدم أو غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 269)

وهناك ثلاثة أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم وهذه الخطط هي:

خطط الإعداد طويلة المدى - خطط التدريب السنوية - خطط التدريب اليومية. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 267)

9-4-1- خطط الإعداد طويلة المدى (متعدد السنوات):

يسمى التخطيط طويل المدى بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات بالنسبة للمنتخبات والفرق التي ترتبط بمسابقات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم أو البطولات القارية أو الدورات الأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد لثمان سنوات أو أكثر حيث يقوم المدربون بانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، عن طريق الاختبارات و القياس الخاصة بذلك، وبذلك يتعدونهم بالتدريب المقنن عن طريق وضع الخطط طويلة المدى والتي تحتوي مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص وواضح. (بسطويسي أحمد، 2008، ص 377).

9-4-2- خطة التدريب السنوية: (الدورة التدريبية الكبرى ماكروسيكل)

تشكل السنة دورة زمنية مغلقة تقع ضمنها المنافسات في أوقات معينة ومحددة، لذلك تعتبر من أهم أسس تخطيط التدريب، فعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية يجب توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية، فنية، علمية أو نظرية ففي النواحي النظرية تشتمل الخطة على كل ما يتعلق بظروف المباريات و الفرق المنافسة ونواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل، وفي النواحي العلمية توضيح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية). (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 267)

أ-فترة الإعداد: وهي الفترة التي يُعد ويُأهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي. (فاطمة عبد مالح، نوال مهدي جاسم، 2011، 21).

وتقسم مرحلة الإعداد إلى ثلاثة مراحل تكمل بعضها بعضاً وهي كما يلي:

(مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة المنافسات التجريبية).

أولاً: الإعداد البدني العام

يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة من (70-80%) من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية وأيضاً للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة.

وتستغرق هذه المرحلة من (2-3) أسابيع ويجرى التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمارين الفنية، والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم، 1994، ص 38-39).

ثانياً: الإعداد البدني الخاص

وتستغرق هذه المرحلة من (4-6) أسابيع، وفي كرة القدم تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الثقة بالنفس. (طه إسماعيل، 1989، ص 29).

تهدف مرحلة الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التركيز على الأداء المهاري الخططي.

وبصورة شاملة تهدف إلى محاولة وصول الفرد إلى أقصى مستوى، وتشمل الإعداد البدني الخاص وإتقان الأداء المهاري واكتساب القدرات الخططية إلى جانب الاشتراك في المنافسات. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص 20).

ثالثاً: مرحلة المنافسات التجريبية

وتستغرق ما بين (3-5) أسابيع وطبقاً لظروف كل فريق وتتضمن من (4-8) مباريات تجريبية، وهدفها الأساسي رفع الأداء المهاري والخططي وطرق اللعب كما تستكمل الجوانب البدنية خاصة تلك التي تحتاج فترة طويلة لتنميتها وتطويرها مثل أنواع القوة العضلية والتحمل في ظروف المباريات. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 281) وتخدم هذه المرحلة مباشرة الفترة القادمة (فترة المنافسات) وبالتالي فالهدف الرئيسي للمدرب هو الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السابقة وتثبيتها والاستفادة من المقابلات التجريبية للوقوف على أهم الأخطاء وتصحيحها. (طه إسماعيل، 1998، ص 35).

ب-فترة المنافسات: ويتلخص الهدف الأساسي لهذه المرحلة في إمكانية الحفاظ على المستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص والارتقاء به وإمكانية الاستفادة به في أحسن صورة خلال المنافسات الهامة. (علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، 2008، ص 103).

وفي كرة القدم تعتبر هذه المرحلة من أهم وأخطر ما يمر به اللاعبون والمدربون ففي هذه المرحلة من أهم واجبات المدرب ما يلي:

- ✓ المحافظة على مستوى الفريق طيلة هذه الفترة والمحافظة على القمة.
- ✓ تتراوح مراحل التدريب الأسبوعية في هذه المرحلة من (4-5) أسبوعيا.
- ✓ التركيز على الناحية الجماعية في التدريب في هذه المرحلة.
- ✓ العمل الدعوب بغرض خلط الجانب البدني والمهاري لرفع القدرة الفنية والبدنية والوقوف على حالات الضعف في قدرات اللاعبين.

ج- الفترة الانتقالية: وتتحصر بين فترة نهاية المباريات وبداية فترة الإعداد، وتهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي وعلاج الإصابات الرياضية، وتستغرق الفترة الانتقالية ما بين (4-6) أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه المرحلة على أحجام كبيرة من العمل وتعتبر من أهم فترات الخطة السنوية لتحقيق التقدم في الموسم المقبل إذا تم التخطيط جيدا. (علي فهمي بيك، 1996، ص 201).

9-4-3- الدورة التدريبية المتوسطة: (الخطة الشهرية ميزوسيكل)

يسعى المدرب دائما للوصول لأفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه دائما بحاجة للتطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل، وأثناء وضع البرنامج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية الشدة أو الحجم أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن للمدرب الاعتماد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا. (ثامر محسن، 1988، ص 168).

تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، ويمكن تغيير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع ويتوقف ذلك على:

- ✓ البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التي يشترك فيها اللاعب.
- ✓ مستوى اللاعب وإمكاناته في المقدرة على التكيف والاسترجاع.
- ✓ طرق تخطيط ونظام الدورات الصغيرة.

9-4-4- الدورة التدريبية الصغرى: (الخطة الأسبوعية ميكروسيكل)

وتسمى بدورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيان، ويتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها إضافة إلى نوع الدورة

(إعداد، مسابقات، استرجاع) كما يتشكل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل الأحمال التدريبية ولذلك يعتبرها هارا 1979 وعلي البيك 1995 من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب وتعتبر أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة حيث تتشكل منها تلك الدورات. (بسطويسي أحمد، 2008، ص 330-349).

9-4-5- خطة التدريب اليومية: (الوحدة التدريبية منيسكل)

هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم مجموعة من التمارين والأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل موفق، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب حسب الهدف الرئيسي لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخطئية، وقد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا. (فاطمة عبد مالح، نوال مهدي جاسم، 2011، ص 80-81).

أو هي المجال الرئيسي لتطبيق فعاليات التدريب الرياضي وتتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية والبدنية المتتالية والتي يمارسها اللاعبون في صورة تمرينات تحت إشراف المدرب والتي تحقق خلالها عدد من الأهداف التعليمية والتنموية في حصة زمنية ويشتمل مفهوم وحدة التدريب الرياضي على النقاط الرئيسية التالية:

- ✓ وحدة التدريب هي المجال الرئيسي لتطبيق عمليات التدريب الرياضي.
 - ✓ وحدة التدريب تتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية التي تمارس في صورة تمرينات.
 - ✓ كافة أنشطتها يجب أن تؤدي تحت قيادة مدرب مؤهل. (مفتي إبراهيم، 2010، ص 19).
- ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحا فيها أهداف خطة التدريب اليومية والتمرينات التي يعطيها لكي يحقق هذه الأهداف وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات ووحدة التدريب اليومية تحتوي على ثلاثة أجزاء وهي:
- (الجزء الإعدادي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي). (حنفي محمود مختار، 1988، ص 207-208)

✓ التمرينات البدنية:

1. مفهوم التمرين: لقد تناول العلماء مفهوم التمرين وتعددت آرائهم حول معنى التمرين حيث يشير "هارا" hara بأنه كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان. كما يُعرف بأنه " أصغر وحدة تدريبية والوسيلة الوحيدة في التعلم الحركي " ويُعرف أيضا بأنه عبارة عن مجموعة من الحركات التي تتكرر بطريقة معينة وبشكل منتظم ومتناسق في إطار محدد تهدف إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح. (محمود إسماعيل، 2015، ص 17).

2. مفهوم التمرينات البدنية:

يُعرفها كوسر وبنسيل (kossler/bunzel) بأنها التمرينات البدنية التي تؤدي بغرض تربوي خلال البناء الجسماني والحركي لإمكان تحقيق المستوى العالي من القدرة على العمل الرياضي أو المهني والتي تصل أيضا في مرحلتها النهائية إلى المنافسة، كما عرفت عطايات خطاب بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس

التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة. (حمدى احمد السيد وتوت، 2012، ص 21، 22).

3. أهمية التمرينات ومميزاتها:

- ✓ تشكل أساس الإعداد البدني العام والخاص لمختلف الأنشطة الحركية.
- ✓ تُسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطورها للأفراد.
- ✓ تعتبر من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب القوامية والتشوهات.
- ✓ لا تحتاج لأدوات خاصة وكما يمكن للفرد أدائها في أضييق مكان.
- ✓ لا تقتصر فائدتها على النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية. (سيرجي، بوليفسكي، ترجمة علاء الدين محمد عليوة، 2010، ص 26، 27).
- ✓ ترجع أهمية التمرين إلى الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري للرياضيين في مختلف الألعاب سواء كان ذلك للمبتدئين أو المستويات العليا وذلك لما تمتاز به التمرينات من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا.
- ✓ تُساهم التمرينات في تشكيل وبناء جسم الفرد ويعمل على تنمية العناصر الحركية للفرد كالقوة والسرعة والرشاقة والتوازن والتحمل وتعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كالقلب والرئتين ولها مساهمة فعالة في تربية وتطوير الفرد من النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية. (محمود إسماعيل، 2015، ص 18).

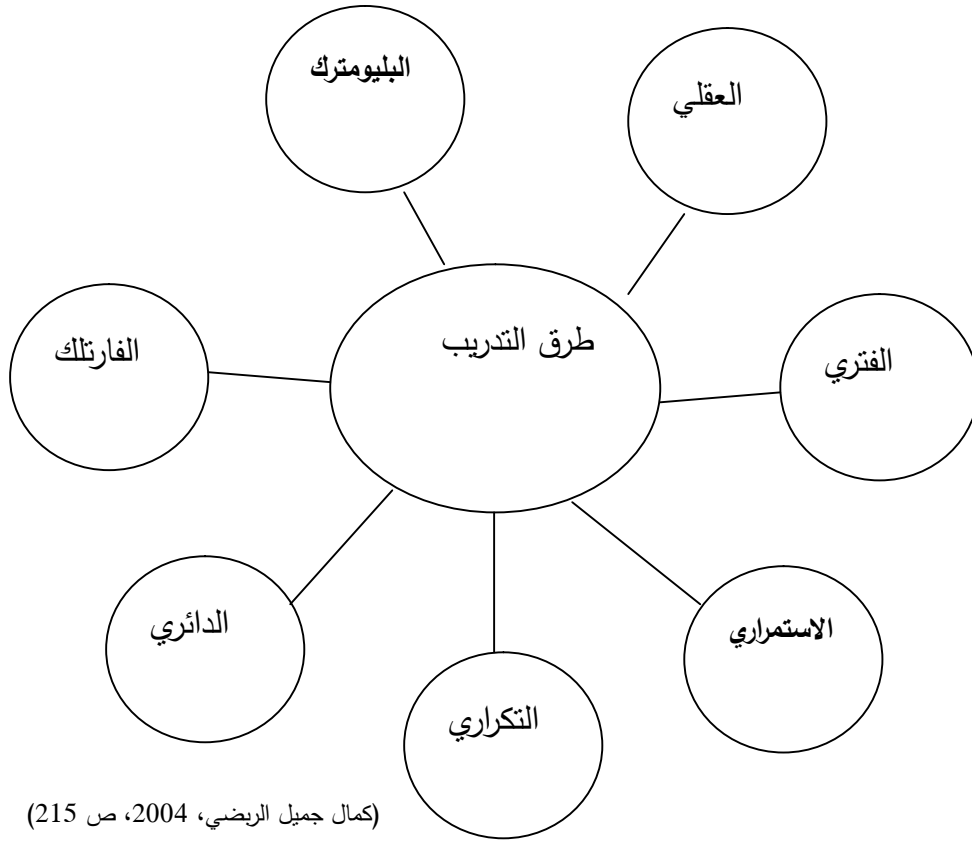
4. تمرينات القوة المميزة بالسرعة:

تُعرف بأنها تلك الحركات التي يؤديها الفرد بجسمه ككل أو جزء منه لبذل قوة عضلية أقل من الأقصى لأكثر من مرتين بسرعة زمنية أقل من الأقصى يستطيع بها التغلب على مقاومة أقل من الأقصى من المقاومات المختلفة التي تختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس. (سيرجي، بوليفسكي، ترجمة علاء الدين عليوة، 2010، ص 74).

المحور الثاني: طرائق التدريب

- ✓ التدريب البليومتري.
- ✓ مفهومه.
- ✓ أهميته.
- ✓ أشكال وقواعد التدريب البليومتري.
- ✓ أسس التدريب البليومتري.
- ✓ مراحل التدريب البليومتري.
- ✓ حمل التدريب البليومتري.
- ✓ عوامل نجاح التدريب البليومتري.
- ✓ التدريب الفتري.
- ✓ التدريب التكراري.
- ✓ التدريب الدائري.
- ✓ التدريب المستمر.
- ✓ التدريب الفارتلك.
- ✓ التدريب العقلي.

✓ طرق التدريب:



الشكل(1): يبين طرائق التدريب الرياضي الحديث.

1. التدريب البليومتري:

يعتبر التدريب البليومتري من أهم الابتكارات التدريبية في الخمس والعشرين سنة الماضية، وقد أدرك الرياضيين والمدربين بسرعة أهميته في تحسين الأداء الرياضي، بحيث يعتبر أسلوب لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وأيضا مكون هام لأداء معظم الرياضيين ونتيجة لإدراك وفهم اللاعبين والمدربين أن التدريب البليومتري يمكن أن يُحسن من الأداء، فقد تضمنته برامج تدريبهم المتكاملة في كثير من الرياضات وأصبح عاملا هاما في التخطيط لتطوير وإعداد الرياضيين. (خيرية إبراهيم السكري، 2005، ص4، ص10).

1.1. مفهوم التدريب البليومتري:

هناك تعريفات كثيرة لمصطلح البليومتري منها:

ما يميزه كل من عبدالعزيز ونريمان بأن هذا النوع من التدريب يزيد الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة

كما يُعرف بأنه أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة، أي الجمع بين الانقباض العضلي الاكسونتريك والكونسونتريك وهذا ما يُسبب مرونة العضلة ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية وهذا ما يؤدي إلى

سرعة وقوة في الأداء، وهذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي وزيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع خلال مدى الحركة ويكل سرعتها القصوى. (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 1996، ص 19).

ويُعرف أيضا بأنه أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية. (بسطويسي أحمد، 2008، ص 295).

2.1. أهمية التدريب البليومتري:

✓ التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تُمكن المتسابق من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاستفادة من القوة السريعة لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك مما يتطلبها لحظيا لأفضل إنجاز.

✓ يعتبر التدريب البليومتري أحد أنواع لتدريب التي تُسهم في تحسين بعض القدرات البدنية والتي من أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية وهي بذلك من أحد أساليب التدريب المتدرجة والمؤثرة.

✓ وأهم ما يميز التدريب البليومتري أنه يزيد من الأداء الحركي بمعنى القوة المكتسبة من هذا التدريب تؤدي إلى أداء حركي أكبر في النشاط الرياضي الممارس.

✓ معظم الأنشطة الرياضية يمكن ممارستها بمهارة أكبر عندما يمتلك الرياضيون عنصر القدرة الذي يربط السرعة بالقوة وهذا ما يحققه التدريب البليومتري الذي يُعتبر أفضل الطرق لتطوير القدرة العضلية.

✓ أصبح أسلوب التدريب البليومتري من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة الانفجارية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة.

3.1. أشكال وقواعد التدريب البليومتري:

هناك أنواعا وأشكالا مختلفة للتدريب البليومتري وأن لكل منها شكلا مختلفا من حيث مقدار المقاومة والشدة وأن أكثر الأنواع استخداما للجزء السفلي من الجسم هي:

✓ تمرينات الخطو. skipping.

✓ تمرينات الحجل hoping.

✓ تمرينات الوثب jumping.

✓ تمرينات الارتقاء Ricoching.

✓ الوثب في المكان jump in place.

✓ الوثب المركب Multiple jumps.

✓ الوثب الإرتدادي Bounding.

✓ تمرينات الصندوق box drills.

✓ الوثب العميق Depth jump (سعد فتح الله حمد العالم، التدريب البليومتري والتنبيه الكهربائي لتنمية القوة المميزة بالسرعة، 2016، ص42، 40)

كما يمكن تقسيمها كما يلي:

-التمارين حسب أشكال التنفيذ:

✓ العمل بحبل القفز la corde.

✓ العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة plot et haie basse.

✓ العمل بالحواجز المرتفعة les haies hautes.

✓ العمل بالحبل المطاطي elastique.

✓ العمل بالإطارات والألواح les cerceaux et les lattes.

يمكن أيضا تنفيذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستئارة:

✓ الخطوات العملاقة على اليمين واليسار.

✓ القدمين مجتمعين.

✓ التخطي بين شئنين إلى الأمام وإلى الخلف.

✓ الصدع الجانبي والأمامي.

✓ القدمين متباعدين.

-التمارين حسب معالم التنفيذ: ونميز ثلاثة أنواع:

✓ النوع الأول وهو التغيير في طريقة الانتقال: ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير.

✓ النوع الثاني وهو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: انشاء على رجل، قرفصاء أو نصف قرفصاء.

✓ النوع الثالث وهو التغيير في إيقاع التمرين إما في الحجم أو في التردد. (Nicolas Delpech, 2004, p19).

4.1. أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس رئيسية ثلاثة، اسس فيزيائية وأسس ميكانيكية وأسس نفسية فالأسس الفيزيائية والتي تمثلها العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والروافع... الخ تلك الأسس والتي تؤثر في العمل البليومتري، أما الأسس لنفسية حيث تمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاث الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤتي ثمارها (بسطويسي أحمد، 2008، ص296).

5.1. مراحل التدريب البليومتري:

يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل حسب آراء كل من تشو chu وفيرتشانسكي verochanisky 1989م، حيث تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة كما يلي:

تقسيم تشو: يُقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل:

- ✓ **المرحلة الأولى:** ويسمىها تشو مرحلة الإطالة وهي أول مرحلة والتي تقع على كاهل العضلات حيث تستنار ألياف العضلة، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، كلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الإنقباض طرفي عند منشأ واندغام العضلة.
- ✓ **المرحلة الثانية:** يسميها تشو مرحلة الإستعداد وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الإستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي.
- ✓ **المرحلة الثالثة:** المرحلة الرئيسية وتمثل الإنقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفعل الإنقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.
- تقسيم فيرو تشانسكي:** يُقسم فيرو تشانسكي العمل البليومتري إلى مرحلتين، المرحلة الأولى وتقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل "تشو" أما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة، وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل"تشو" مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة، وبذلك يرى فارنتونس varentinos أن تقسيم فيرونوتشاسكي هو أقرب إلى العمل البليومتري، حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة Eccentric في المرحلة الأولى ودورة تقصير في المرحلة الثانية Concentric. (بسطوسي أحمد، 2008، ص295).

6.1. حمل التدريب البليومتري:

- في كل خطة لبرنامج تدريبي يحتوي على تمرين البليومتريك يجب الأخذ بعين الإعتبار العوامل التالية:
- ✓ عمر الرياضي وتطوره البدني.
- ✓ المهارات والأساليب التي تتضمنها تمارين البليومتريك.
- ✓ عوامل وأساسيات الإنجاز للرياضة الممارسة.
- ✓ متطلبات الطاقة للرياضة الممارسة وشكل التدريب الإختصاصي. (جمال صبري فرج، 2012، ص50).
- في التدريب البليومتري تُستخدم أنواع مختلفة من التمرينات تعتمد جميعها على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية في العضلة، لتقوم بالانقباض بالتقصير على هذه المقاومة.
- ✓ الشدة: وتصل في تمارين البليومتري إلى أقصى شدة.
- ✓ الحجم: ويكون التكرار من 6 - 10 في 4 - 8 مجموعات.
- ✓ الراحة: 1-2 دقيقة بين المجموعات. (ياسر دبور، 1997، ص146).

7.1. عوامل نجاح التدريب البليومتري:

- البليومتريك نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في عين الإعتبار العوامل الأربعة التالية:
- ✓ **حمل التدريب:** بحيث أن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وإن حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

✓ **القوة الأساسية:** يرى "جامبيتا" أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبنية للقوة تعد أمراً ضرورياً، إن القوة الأساسية التي كان يُعتقد أنها ضرورية كان مبالغاً فيها تماماً ولقد غير "جامبيتا" وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتماداً على خبرته العلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري، ولا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

✓ **المهارة:** إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافة وأنه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها في البناء (شدة، كثافة)، إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء السفلي من الجسم (الورك، الركبة، الكاحل)، إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض ينتج عنها قدر عال من القوة.

✓ **التقدم:** ويُقصد به التنقل التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلاً يكون الارتقاء برجلين معا أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن يزيد عدد الحركات لدى تمن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أُعطيت له ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة. (درويش زكي، التدريب البليومتري، تطوره، مفهومه. استخدامه مع الناشئة، 1998، ص 27).

إن التدريب البليومتري من أهم طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة، حيث يمثل الربط بين القوة والسرعة في العضلة أحد المتطلبات الرئيسية في الأداء عند لاعبي الوثب الثلاثي، وأن أفضل طرق تطوير وتنمية هذين العنصرين يأتي عن طريق التدريب البليومتري والذي يؤدي إلى إحداث تغيرات في العضلات في الجهاز العصبي مما يسمح بزيادة القوة المميزة بالسرعة. (سعد فتح الله محمد العالم، 2016، ص 38).

2. التدريب الفتري:

1.2. مفهومه:

تُستخدم طريقة التدريب الفتري كطريقة هامة من طرق التدريب في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لتنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، وكذلك الصفات البدنية المركبة من الصفات السابقة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وهي طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة، ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (محمد جس علاوي، 1994، ص 2017).

2.2. أهدافه:

- ✓ تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والتحمل والقوة).
- ✓ تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة).
- ✓ تنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية.

3.2. أنواعه: وهناك نوعين للتدريب الفتري هما:

✓ التدريب الفتري منخفض الشدة.

✓ التدريب الفتري مرتفع الشدة.

1.3.2. التدريب الفتري المنخفض الشدة:

وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمارينات الجري من (60-80%) من أقصى مستوى للفرد وتصل في تمارينات القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل وزن الجسم من (50-60%) من أقصى مستوى للفرد، وتهدف إلى:

✓ تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة.

✓ تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب.

✓ زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.

✓ تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب.

2.3.2. التدريب الفتري المرتفع الشدة:

وتتميز بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارينات الجري من (80-95%) من أقصى مستوى للفرد وتصل في تمارينات القوة باستخدام الأثقال الإضافية إلى (75%) من أقصى مستوى للفرد، وتهدف إلى:

✓ تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي، والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.

تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين. (فاطمة عبد صالح، نوال مهدي جاسم، 2011، ص 159-162).

3. التدريب التكراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة، وتستخدم هذه الطريقة في بعض الفعاليات بألعاب القوى كالمسافات القصيرة (100، 200، 400م) والحواجز والرمي... الخ، والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أعضاء وأجهزة جسم اللاعب ومن هذه التأثيرات:

✓ زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

✓ زيادة حجم الألياف العضلية.

✓ زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأكسجين.

✓ زيادة القوة العضلية للاعب طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة. (كمال جميل الرضي، 2004، ص 224).

تتراوح شدة الأداء العالية في هذه الطريقة ما بين (80-100%) بشكل عام، مع تكرارات تكون من (1-6) والراحة تكون طويلة نسبياً، الأمر الذي يختلف حسب نوعية الأداء (تمارينات قوة أو تمارينات جري)، إذ أن شدة تمارينات القوة تتراوح ما بين (90-100%) مع زمن أداء قصير جداً يتراوح من (2-6) ثانية أو من (1-3) تكرار بفترة راحة ما

بين (3-4) دقائق، أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير (15-120) ثانية، والزمن المتوسط يستمر من (120ثا-8د)، بينما زمن الأداء الطويل من (8د-15د) بعدد تكرارات من (3-6) والراحة من (6-45د). (فاطمة عبد مالح، 2011، ص 164).

4. التدريب الدائري:

هي ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يُراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب السالفة الذكر بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة، تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

1.4 طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية:

يُطلق مصطلح وحدة تدريبية دائرية أو "دائرة" على كل مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح ما بين 4-15 تمرين وأحيانا أكثر من ذلك، وينبغي عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية مراعاة إشراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتالية، مع مراعاة ترتيب تمرينات الدائرة بحيث يهدف كل تمرين إلى إشراك مجموعة من العضلات الغير عاملة في التمرين السابق.

2.4 أنواع التمرينات المستخدمة:

- ✓ تمرينات التغلب على مقاومة ثقل جسم الفرد نفسه وكذلك التمرينات المشتركة بين زميلين (التمرينات الزوجية).
- ✓ تمرينات باستخدام أثقال مختلفة.
- ✓ تمرينات باستخدام أكياس الرمال.
- ✓ تمرينات بأدوات وأجهزة بسيطة والتي يمكن العثور عليها في محيط البيئة كالأحجار أو الأخشاب أو الأشجار.

3.4 مميزات التدريب الدائري: ومن أهمها مايلي:

- ✓ طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البني المبذول.
- ✓ تُسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة للصفات البدنية المركبة ومنها تحمل القوة، تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.
- ✓ يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب، وبذلك يمكن التركيز على محاولة تنمية صفة بدنية معينة.
- ✓ يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقا لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالي.
- ✓ يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.
- ✓ تعتبر من طرق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 229-233).

5. التدريب المستمر:

1.5. أهدافها: تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر إلى تنمية وتطوير التحمل العام، وبعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة.

2.5. تأثيرها: من الناحية الفيزيولوجية: تُسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى الدم للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم، أما من الناحية النفسية: فبذل الجهد الدائم يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل.

3.5. خصائصها:

- ✓ تتراوح شدة التمرينات ما بين (25-75%) من أقصى مستوى للفرد.
- ✓ بالنسبة لحجم التمرينات، تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواءا بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- ✓ بالنسبة لفترات الراحة البينية، تُؤدى التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة البينية.
- ✓ يجب مراعاة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2010، ص268).

6. التدريب الفارتلك:

1.6. مفهومها:

إن أصل كلمة الفارتلك هو مصطلح اسكندفياني تترجم إلى الانجليزية ليعني ألعاب السرعة، وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية "أنشطة التحمل" لتتناسب مع تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المنافسات الفعلية لتلك الألعاب، وتتميز هذه الطريقة بمناسبتها بمختلف المستويات، كما تعني طريقة تغيير سرعة اللاعب الذاتية أثناء التدريب، لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة.

2.6. أهدافها: ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية.

3.6. تشكيل حمل تدريب الفارتلك:

إن الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية ونوع الفعالية، كارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء. (فاطمة عبد مالح، نوال مهدي جاسم، 2011، ص 164-165).

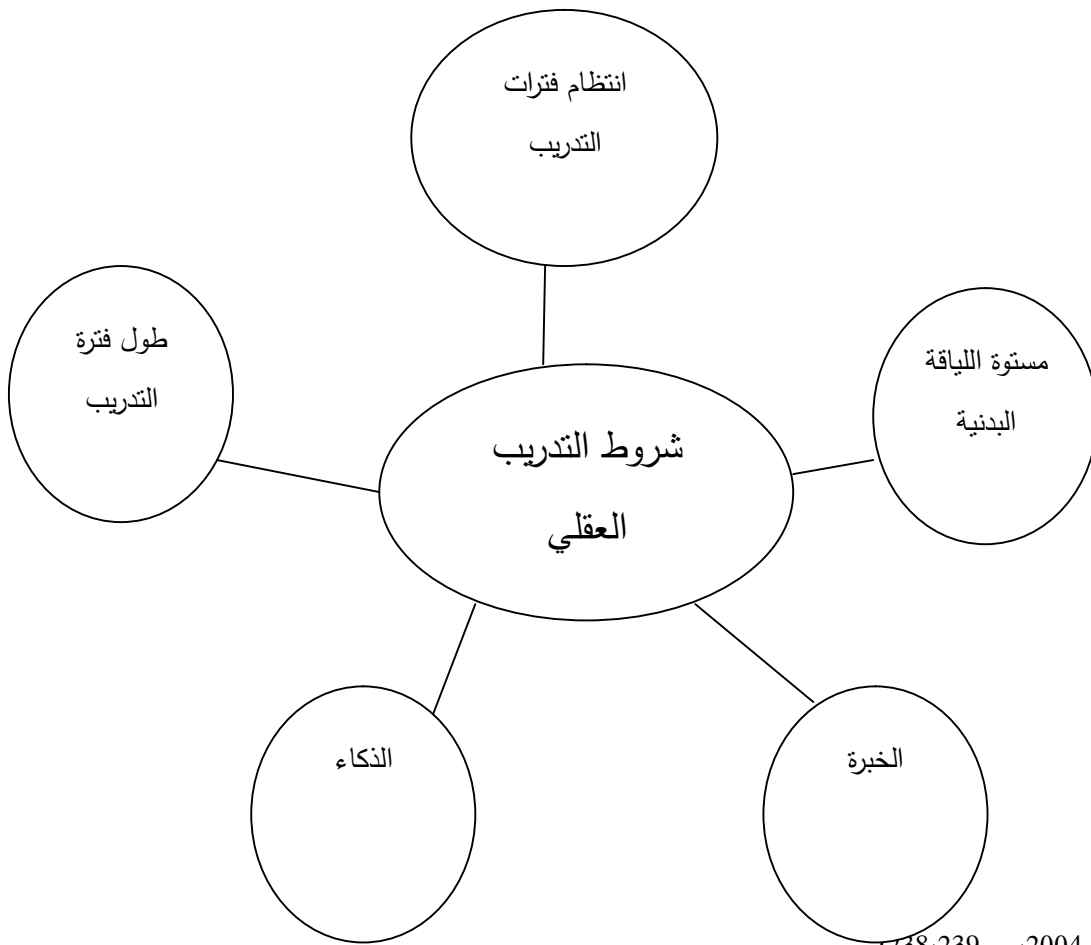
7. التدريب العقلي:

1.7. مفهومه:

التدريب العقلي هو إحدى الطرق المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي ويشير محمد العربي شمعون وهو أفضل من كتب عن هذا الموضوع، إلى أن التدريب العقلي ليس تدريب حديث النشأة بل انه ظهر من بداية التسعينات، حينما قام جاكبسون بأول عمل علمي وأثبت وجود نشاط عضلي أثناء التصور الحركي، وتكمن الفائدة من التدريب العقلي في أن المثبرات الناتجة عن التصور الحركي تُعمق الممرات العصبية، وبذلك تسهم بالارتقاء بالمستوى المهاري، ويعرفه شمعون بأنه عبارة عن تكرارات لتصور مهارة معينة سبق وأن تعلمها.

2.7. شروط التدريب العقلي:

لا يتم التدريب بالعقلي إلا إذا توفرت شروط وخطوات حددها شمعون كما هو موضح في الشكل التالي:



(كمال جميل الرضي، 2004، ص 239، 238)

الشكل رقم (2): يمثل شروط التدريب العقلي.

تعتبر طرق التدريب سالفة الذكر من أهم الطرق المُستخدمة في التدريب الرياضي الحديث وأبرزها، إلا أن ذلك لا يمنع من وجود طرق تدريبية أخرى حديثة الاكتشاف والتي قد تكون أقل نجاعة من الطرق السابقة أو في طور التطوير، كما يكمن للمدرب أن يمزج بين طريقتين أو أكثر حسب الأهداف التي يريد الوصول إليها أو تحقيقها من خلال الحصص التدريبية التي يُبرمجها، لأنه وكما سبق وذكرنا أن اختيار طريقة التدريب تعتبر من أهم الخطوات والتي يجب على كل مدرب أن يتميز في اختيارها حسب الأهداف التي سطرها للوصول إلى تحقيقها.

المحور الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

- ✓ الحالة الرياضية.
- ✓ المكونات الأساسية للحالة التدريبية.
- ✓ الجانب البدني.
- ✓ الحالة البدنية.
- ✓ تطوير الحالة البدنية.
- ✓ الإعداد البدني.
- ✓ المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.
- ✓ الجانب المهاري
- ✓ الحالة المهارية.
- ✓ الإعداد المهاري.
- ✓ المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم.
- ✓ ماهي العلاقة بين القوة والأداء المهاري.

للجانِب البدني والمهاري دور وأهمية كبيرة في كرة القدم الحديثة، وهو الحال في جميع الرياضيات كلِّ حسب مبادئها وأهدافها الخاصة.

1. الحالة الرياضية: يهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للاعب، فالحالة التدريبية مصطلح يُعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد وكفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب والمنافسات.

والفورمة الرياضية من وجهة نظر كريشتوفينكوف 1954 حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات إنجاز عالي والحفاظ عليه أو ثباته لفترة زمنية عند الاشتراك في المنافسات، وفي ضوء ذلك فإن الحالة التدريبية تعبر عن مقدرة الرياضي بصفة عامة دون التعرض لمستوى هذه المقدرة أو مستوى هذا الإنجاز.

2.1. المكونات الأساسية للحالة التدريبية (الحالة الرياضية):

إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتكوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية، حيث تتركب الحالة التدريبية من:

- ✓ الحالة البدنية.
- ✓ الحالة المهارية.
- ✓ الحالة الخططية.
- ✓ الحالة الفكرية والنفسية.

➤ الجانب البدني:

1.2.1. الحالة البدنية: وتُشير إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، ويُعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر واجبا أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الإنجاز في النشاط الممارس، ويرتبط مستوى المكونات الأساسية للحالة التدريبية للفرد بنوع النشاط التخصصي، فبالإضافة إلى العناصر البدنية العامة والتي تتطلبها الحالة التدريبية لمعظم الرياضات، تُوجد عناصر بدنية خاصة تختلف من رياضة لأخرى طبقاً لطبيعة كل منها.

2. تطوير الحالة الرياضية:

يتم تطوير مستوى الحالة الرياضية والحفاظ عليها طوال عمليات التدريب من خلال الإعداد البدني، المهاري الخططي والنفسي باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الاتجاهات المختلفة وقد تأخذ الأشكال التالية:

- تمرينات بدنية (عامة - خاصة)
- تمرينات مهارية (فردية - جماعية)
- تمرينات خططية (فردية - جماعية)
- تمرينات المنافسات.

ولكل من هذه التمرينات وظيفتها ومكانها المحدد.

1.2. الإعداد البدني: يُعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية والموجهة نحو تطوير ناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات، ولسهولة تنظيم عملية الإعداد يُقسم الإعداد البدني إلى جانبين أساسيين:

✓ الإعداد البدني العام.

✓ الإعداد البدني الخاص.

1.1.2. الإعداد البدني العام: تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، الذي يُمثل القاعدة الأساسية التي يُبنى عليها الإعداد الخاص، لذلك على المدرب مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة للمكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية وهي حسب رأي العلماء:

(القوة العضلية-التحمل-السرعة-المرونة-الرشاقة-التوازن-التوافق).

حيث أن التدريب بالشامل والمتزن لهذه العناصر يرفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية، والتي يمكن تقسيمها في الإعداد البدني العم من حيث التأثير إلى:

✓ تمارين ذات تأثير غير مباشر: والتي تُوجه إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمتها.

✓ تمارين ذات تأثير مباشر: وتكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في النشاط نفسه، أي يجب أن تتشابه مع

المتطلبات الأساسية للرياضة التخصصية وبشكل يضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط.

2.2.2. الإعداد البدني الخاص: ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، أي تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم عن لاعب ألعاب المنازلات، وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تُميز كل رياضة عن الأخرى، حيث تتحد العناصر الأساسية للياقة البدنية (القوة-السرعة-التحمل-المرونة) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون ما يُسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 18-24).

3. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض تطلب تطويرها معاً أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى، إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت لها عدة تعاريف (القدرة البدنية -

اللياقة البدنية – الكفاءة البدنية..الخ)، وقد عرف مجيد المولى اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة" (مفيد المولى، 2000، ص 244).

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتُعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطوير الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل – السرعة – تحمل السرعة – القوة – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – الرشاقة – المرونة – التوافق. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 125).

1.3. المرونة:

يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها، في حين يفضل البعض وصف المرونة العضلية بالمطاطية ويرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل ويرى البعض أنها تنسب إلى العضلات وهناك رأي ثالث يقول أنها تنسب إلى العضلات والمفاصل، ونرى أن اتجاه ومدى الحركة يُحدد تبعاً لنوع المفصل الذي تعمل فيه، ومن المسلم به أن العضلات تعمل في حدود المجال الذي يسمح به نوع المفصل، فهي لا تستطيع أن تزيد مدى الحركة عن الحدود التشريحية للمفصل العامل فيها وقدرة العضلة على الإمتطاط تُحدد مقدار ما يستطيع أن يصل إليه المفصل من مدى، مما سبق يتضح أن اتجاه ومدى الحركة تُحدد تبعاً لنوع المفصل الذي تعمل عليه وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له يتوقف على مطاطية العضلات العاملة عليه، أي أن العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها المفصل. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص 75-76).

2.1.3. أنواع المرونة:

- ✓ المرونة العامة: إمكانية المفصل أو عدو مفاصل من الحركة في ظروف صعبة.
- ✓ المرونة الخاصة: وهي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.
- ✓ المرونة السلبية (القصرية): هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.
- ✓ المرونة الديناميكية: وهي قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل. (السيد عبد المقصود، 1996، ص 222، 223).
- ✓ المرونة الايجابية: وهي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلاً وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي.
- ✓ المرونة الاستاتيكية: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات. (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 253).

3.1.3. أهمية برامج تدريب المرونة:

عند البدء في تنفيذ أي برنامج تدريبي للمرونة، يُلاحظ تأخر ظهور نتائج ملموسة لهذا البرنامج فالتحسن المنشود لمستوى المرونة محكوم بعاملين رئيسيين هما:

- ✓ الفروق الفردية بين الأفراد في مستويات البداية وبالتالي في المستويات المفترض الوصول إليها، حيث أن هذين المستويين يتأثران إلى حد كبير بالعديد من المتغيرات البيولوجية والنفسية.
- ✓ الطرق والوسائل المستخدمة أي الطرق المتبعة في التدريب لتحقيق أهداف البرنامج، فإذا كانت إحدى هذه الطرق لا تعمل بفعالية كافية أو تتنافى مع إحدى المبادئ البيولوجية أو النفسية فإن الفعالية المنشودة يمكن أن تحققها طريقة أخرى، وهناك العديد من فوائد التدريب على المرونة منها تخفيف حدة التوتر والضغط النفسي، تخفيف آلام العضلات، تعزيز المستوى المهاري ومنع أو تجنب الإصابات. (طلحة حسام الدين، 1997، ص 203).

2.3. الرشاقة:

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها "القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل الصحيح للعمل الحركي". (عصام عبد الخالق، 2003، ص 179).

أما السيد عبد المقصود فقد عرفها عن "هيرتز" بأنها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة". (السيد عبد المقصود، 1996، ص 257).

1.2.3. أنواع الرشاقة:

- ✓ الرشاقة العامة: المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية بشكل عام.
- ✓ الرشاقة الخاصة: المقدرة على أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي. (فاطمة عبد مالح، 2011، ص 148، 149)

2.2.3. طرق تنمية الرشاقة:

لتطوير صفة الرشاقة ينبغي على اللاعب العمل على اكتساب عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف الظروف المتغيرة والغير معروفة وينصح هارا باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب بتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

- ✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.
- ✓ التغيير في سرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات المركبة أو تنطيط الكرة أو التصويب.
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة الرأس من الثبات والجري.
- ✓ تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية مع أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد مسبق لها. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 159).

3.3. التحمل:

هي مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" ويمكن أن يُفهم على "قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الانجاز. (عصام عبد الخالق، 2003، ص 149).

1.3.3. أنواع التحمل:

- ✓ **التحمل العام:** ويُقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.
- ✓ **التحمل الخاص:** تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى المرتبط بعضها ببعض مثل (تحمل السرعة، تحمل القوة) إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدماً التحمل العضلي بأقصى مجهود، ويُقسم التحمل الخاص إلى:
 - ✓ **تحمل القوى:** وهو القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل.
 - ✓ **تحمل السرعة:** وتعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر.
 - ✓ **تحمل الأداء:** أي القدرة على أداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً، مثل تكرار أداء مهارات في كرة القدم أو التمريرات والجري والتصويب، ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل إنه إصرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية.
- ✓ **التحمل الهوائي:** وهو المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين المستنشق من الهواء.
- ✓ **التحمل اللاهوائي:** وهو المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية من دون استخدام الأكسجين المستنشق.
- ✓ **التحمل الدوري التنفسي:** أي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للفرد على العمل لأوقات طويلة.
- ✓ **التحمل العضلي:** قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى. (فاطمة عبد مالح، 2011، ص 138-139).

2.3.3. طرق تنمية التحمل:

- يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب وهذا خطأ لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات لذلك من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:
 - ✓ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد حجم الحمل تدريجياً ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه بطريقة التدريب المستمر.

✓ الزيادة في سرعة الجري من أقل من المتوسطة إلى المتوسطة فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات أي تزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

✓ في مرحلة الإعداد الخاص تؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.

✓ وتعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترى من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانات وقدرات اللاعبين وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم ديورما وكذا لورمي أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر عدد من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة، أما تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترى وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-40-50م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل مع مراعاة تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 100-102).

4.3. السرعة:

تعتبر السرعة في كرة القدم القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة. (منذر هاشم، علي الخياط، 2000، ص 30).

1.4.3. أنواع السرعة:

السرعة ببساطة هي القدرة على أداء حركة أو مجموعة حركات بدنية محددة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى

✓ سرعة الانتقال وتتمثل تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر لمسافة صغيرة نسبياً (10-50م).

✓ سرعة الحركة وتتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

✓ سرعة الاستجابة تُعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، ويطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل، ويُقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة عند حارس المرمى أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي. (عماد الدين عباس أبو زيدان، 2005، ص 264).

2.4.3. طرق تنمية السرعة:

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم من (10-30) متر ويُفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة من بين (5-10) مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وتمرين فتتراوح بين (2-5) دقائق وفقاً لشدة وحجم الحمل وأثبتت دراسات كورويكوف أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر

بالموانع التي تبطأ الحركة كمقاومة المنافس، كما استطاع أوسولين أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية

في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين ولتطوير الأداء يجب التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللعب لقمة الأداء واستمرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أولجري بالكرة مع المحاورة وعنصر السرعة يمكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي(طه اسماعيل وآخرون، 1989، ص119)

القوة: بما أن موضوع الدراسة يتمحور حول القوة وطريقة تطويرها سنتطرق إليها بالتفصيل.

5.3. القوة العضلية:

يُعرفها شتيلر stiehler 1973 م "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية، ويتفق ماتيف Matweew 1964 م مع شتيلر في تعريفها للقوة العضلية، حيث يُعرفها ماتيف أيضا "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة" حيث تُمثل القوة في نظر ماتيف:

- ✓ التغلب على ثقل خارجي.
- ✓ التغلب على وزن الجسم.
- ✓ التغلب على منافس.

ومما تقدم يُعتبر التعريفين السابقين لكل من شتيلر وماتيف مدخلا للتعريف بالقوة العضلية عامة، وعلى ذلك تُصنف القوة العضلية من قبل كثير من المتخصصين إلى التقسيمات التالية:

✓ يُقسمها فليشمان Fleishman 1964 إلى:

- ✓ قوة متحركة (ديناميكية).
- ✓ قوة ثابتة (إستاتيكية).
- ✓ قوة متفجرة (انطلاقية).

✓ يُقسمها جاكسون jakson 1981 كما يلي:

- ✓ قوة عظمية.
- ✓ قوة متفجرة.
- ✓ قوة ثابتة.
- ✓ قوة متحركة.
- ✓ تحمل القوة.

وبالنظر إل تقسيم كل من فليشمان وجاكسون، نرى أنهما متفقان بذلك يعتبر فليشمان أن تحمل القوة يندرج تحت القوة المتحركة والقوة العظمى تندرج تحت القوة الإستاتيكية، حيث أن قياس القوة القصى لا يأتي إلا تحت الإنقباض العضلي الثابت (الأيرومترى). (بسطويسي أحمد، 2008، ص 114).

وتُعرف أيضا بأنها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتُعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب، ويرى هارا hara القوة على أنها قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.. (weineck jurgan, ;1986,p65).

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القد إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تُستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

✓ مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.

✓ التصويب إلى المرمى.

✓ التميرير الطويل والتميرير القصير.

✓ مهاجمة الكرة في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.

✓ رميات التماس الطويلة القوية.

✓ ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التميرير.

✓ التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض. (موفق أسعد محمود، 2009، ص 135).

وعليه ومما تم ذكره فإن حركات لاعب كرة القدم عديدة ومتنوعة وتتطلب أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة، وهو ما يتوافق مع تعريف توربان Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة". (Turpin Bernard,1990,p88).

1.5.3. أهمية القوة للاعب كرة القدم:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التميريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة، ومن المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تُؤدى بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى. (موفق مجيد المولى، 2008، ص 48).

2.5.3. أشكال القوة العضلية: تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية حيث أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى، أو من خلال ارتباطها بكتلة الجسم أو من حيث ارتباطها بنوع الانقباض العضلي وهي:

➤ ارتباط القوة العضلية بنوع الانقباض العضلي:

✓ القوة العضلية الديناميكية.

✓ القوة العضلية الثابتة.

✓ القوة العضلية الإيزوكينيتية.

➤ ارتباط القوة العضلية بكتلة الجسم:

✓ القوة القصوى.

✓ القوة النسبية.

➤ ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

✓ تحمل القوة العضلية.

✓ القوة الانفجارية.

✓ القوة المميزة بالسرعة.

أولاً: تحمل القوة العضلية: وتسمى في كثير من المراجع "بالجلد العضلي" أو "التحمل العضلي" على أنه مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة" ويعرفه هارا 1979 "القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجهودات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته"

ثانياً: القوة الانفجارية: تعرف "بأعلى قو ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" من ذلك التعريف يمكن التفريق بينها وبين القوة المميزة بالسرعة، فالقدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنين لمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية.

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة:

يُنظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة والتي يسميها الكثير من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقدرة الانفجارية، بينما نرى أن مصطلح القدرة الانفجارية يعني انطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة، وعلى ذلك نوضح فيما يلي بعض التعاريف الخاصة بأشكال القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن"

كما يُعرفها هارا 1979 على أنها "مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن". (بسطويسي أحمد، 2008، ص 113-119).

كما اتفق كل من لارسون وبوكم على تعريفهما بكونها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، ولتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:

- ✓ درجة عالية من القوة.
- ✓ درجة عالية من السرعة.
- ✓ القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).
- ✓ التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية. (عادل عبد البصير، 1999، ص 108).

وفي الجدول التالي توضيح الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
✓ تؤدي لعدد من المرات بزمن محدد.	✓ تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن.
✓ تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى.	✓ تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة.
✓ تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة.	✓ تؤدي بانقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة.

الجدول رقم (1) يوضح الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة. (بوكرايم بلفاسم، 2008، ص 37).

وتُعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والارتقاء بالرأس، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم، فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية. (الربيعي كاظم، 2000، ص 17).

ويُعرف عصام عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" في حين عرفها على البيك على أنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة"، ويُعرفها أبو العلاء أحمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة"، وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة، وفي أثناء القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1993، ص 93).

3.5.3. تزواج القوة العضلية بالسرعة:

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، فان ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

✓ تتزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وتنتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات.

✓ كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة).

✓ وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يُعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية. (بسطويسي أحمد، 1996، ص 36).

4.5.3. تنمية القوة المميزة بالسرعة: تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة كالآتي:

✓ بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

✓ بالنسبة لحجم الحمل: لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 تكرار، وتكرار التمرين الواحد من 3-5 مجموعات مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

✓ بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي 3-4 دقائق). (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 1996، ص 218).

5.5.3. العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة:

✓ التوافق العضلي العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق بين العضلات.

✓ المقطع العرضي للألياف العضلية أو التضخم العضلي.

✓ درجة إتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي.

✓ سرعة الانقباض العضلي.

6.5.3. خصائص طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

✓ تُستخدم لتنمية القوة الميزة بالسرعة مجموعة من الطرق تشمل الانقباض اللامركزي والبليومتري والايروكينيتك.

✓ يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة بتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة.

✓ العمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة من حالة التوتر إلى الانقباض والعكس.

✓ يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي. (سعد فتح الله محمد العالم، 2016، ص 37، 28).

➤ الجانب المهاري:

1.2.2.1. الحالة المهارية: وتشير الحالة المهارية هنا إلى مستوى تطور الأداء المهاري في النشاط الرياضي، وتشتمل على المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي وتتمثل في المهارات المنفردة أو المركبة (المندمجة) سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية، ويرتبط مستوى الحالة المهارية في أي نشاط على مدة تطور المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط، أي هناك ارتباط وثيق بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط.

1. مفهوم وأهمية الإعداد المهاري:

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الآداءات المهارية، وتمر عملية اكتساب الآداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

✓ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة.

✓ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.

✓ مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة. (أمر الله البساطي، 1998، ص19، ص26).

وتهدف عملية الإعداد المهاري في كرة القدم إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

2. مراحل الإعداد المهاري:

1.2.1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة: وتهدف إلى تكوين التشكل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى الأداء للمهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلّة وكفاءة الأداء للمهارة الأساسية.

2.2.1. مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة: وتهدف إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، مع البعد عن وجود فواصل أثناء سريان الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلّة حدوث الأخطاء نتيجة التقدم بالأداء المهاري، كما أن استخدام القوة والسرعة في أداء أجزاء الحركة يكون في التوقيت المناسب ويجب في هذه المرحلة التخلص من عيوب الأخطاء فوراً وأولاً بأولٍ منعا من تثبيت تلك الحركات الخاطئة حتى لا تصبح عادة حركية، كذلك يجب على المدرب في هذه المرحلة أن يوجه لاعبيه للنواحي الهامة في الأداء المهاري

للحركة، مع مساعدته على كشف واكتساب خفايا وأسرار المهارة الأساسية عن طريق استخدام الطريقة الكلية أو لطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية.

3.2. مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة: الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول للاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة الأساسية بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص 67-72)

3. المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم:

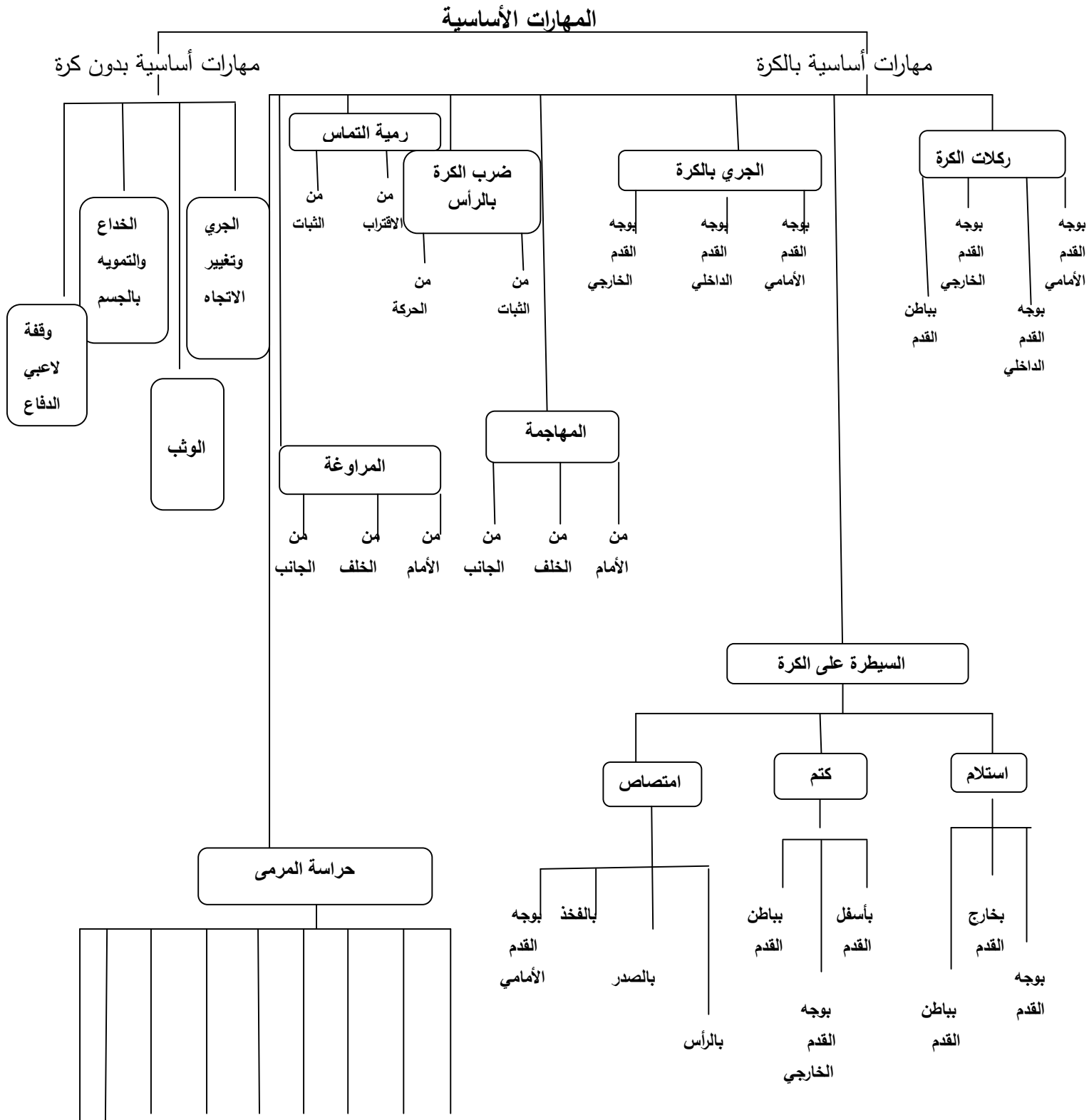
1.3. المهارة: لكل نوع من أنواع الرياضة مهاراتها الخاصة بها، فكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد، والكراتي والتايكوندو وحتى رياضة الريغي لها مهاراتها الخاصة التي تتبع من طبيعة النوع الخاص بتلك الرياضة. ويرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 175).

2.3. المهارة في كرة القدم: إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان يمكن الاعتماد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات وتطبيق الخطة المعتمدة.

3.3. أهمية المهارات في كرة القدم:

إن ممارسي كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق إذ ذلك ينطبق على أي مستو من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية، كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميذا في الكثير من المواقف، فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميذا داخل هذا الفريق. (موفق أسعد محمود، 2009، ص 74).

4.3. أقسام المهارات في كرة القدم:



ممسك الكرات الأرضية
ممسك الكرات العالية
ممسك الكرات الجانبية
ممسك الكرات لسد المرمى
ممسك الكرات باليد
تنظيم تمرير
الزوايا

الشكل رقم (3): يوضح أنواع المهارات في كرة القدم. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص 80).

1.4.3. المهارات بدون كرة:

أولاً: الجري وتغيير الاتجاه: كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب ألعاب القوى، فخطوات لاعب ألعاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار وبالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين (5-30) متر، ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7) كيلو وقد تستغرق مد الجري أحيانا حوالي ستة دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس.

ثانياً: الوثب: تحتاج هذه المهارة إلى توافر قوة الارتقاء للعب كرة القدم مع التوقيت السليم والهبوط السليم ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الإرتقاء والوثب لأعلى ويُلاحظ أن الوثب عالياً من الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجرب وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً.

ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم: وتعتبر من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص 81-83).

رابعاً: وقفة لاعبي الدفاع: يتكيف جسم الإنسان لمختلف أنواع الحركات الرياضية، ونعني بالمراكز الدفاعية وضعية وقوف اللاعب في المنطقة الدفاعية، وأن أحسن وضع يتخذه اللاعب والذي يؤمن له حرية الحركة والموازنة التامة هو:

- ✓ يكون جذع اللاعب متقدماً إلى الأمام قليلاً.
- ✓ الساقان مثنية من الركبة والكعبين مرفوعين عن الأرض.
- ✓ اليدين مدفوعتان برشاقة إلى خارج خصر اللاعب.
- ✓ يستند ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية والخلفية. (ثامر محسن، واثق ناجي، 1976، ص 38).

2.4.3. المهارات باستخدام الكرة:

أولاً: الجري بالكرة: تتطلب مهارة فائقة من اللاعب في للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة، وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم، كما تتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الإتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري، وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية.

أ/ طرق الجري بالكرة:

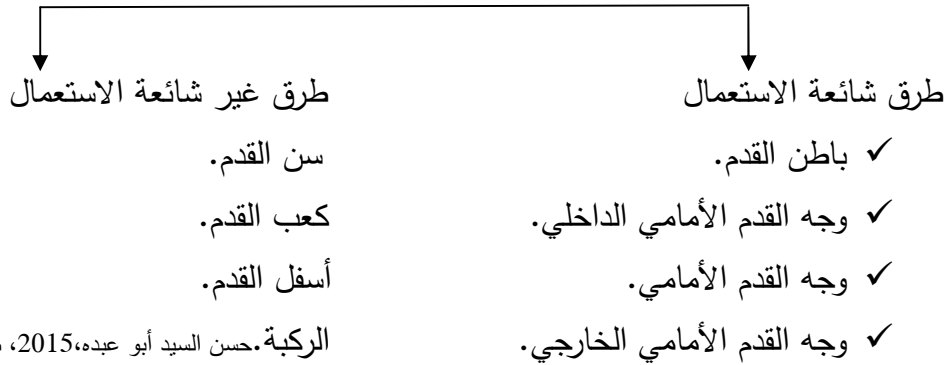
- ✓ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
- ✓ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.
- ✓ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي.

ثانيا: مهارة ضرب الكرة بالقدم: وتنقسم جميع الضربات المألوفة في كرة القدم في أربع خطوات ميكانيكية:

- ✓ الاقتراب.
- ✓ أخذ وضع الضرب (وضع القدم الثابتة).
- ✓ المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).
- ✓ الضرب مع المتابعة.

مع ملاحظة عدم تجزئة كل حركة على حدى وإنما تتم في حركة مستمرة.

وتنقسم مهارة ضرب الكرة بالقدم إلى قسمين

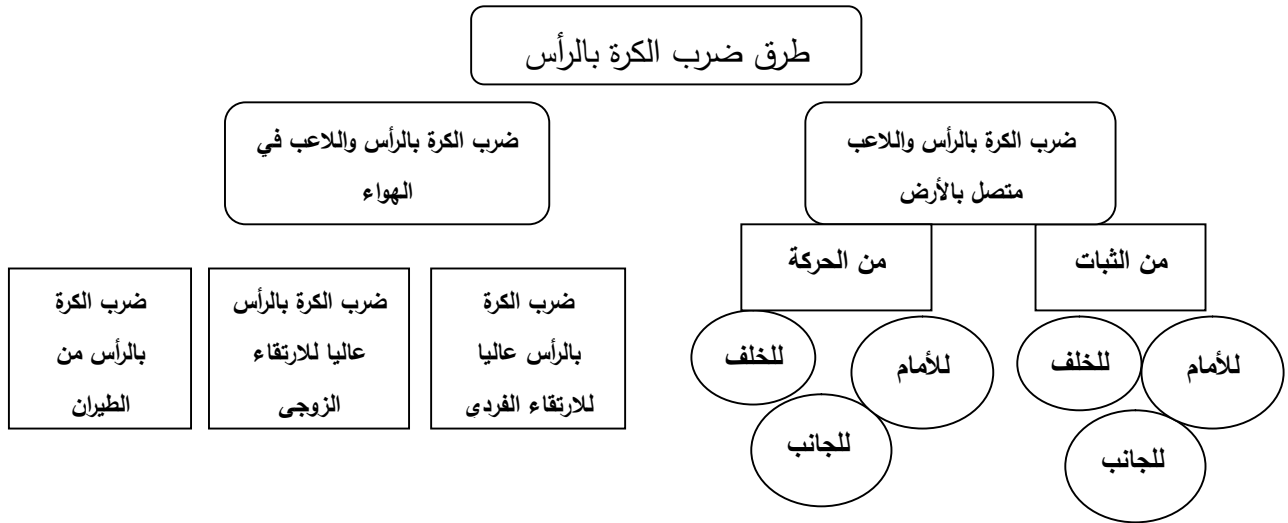


ثالثا: التمرير: من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم، تدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الفردية والجماعية في آن واحد والتمرير بأنواعه يسمح للفريق بحياسة الكرة لفترة أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومن أفضل الطرق لانجاز التمرير السليم والسريع والأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية واحد إثنان.

أ/ أنواع التمرير:

- التمريرات الجانبية (من داخل القدم) -التمرير بوجه القدم الخارجي. -التمرير بباطن القد الداخلي.
 - التمرير بوجه القدم الداخلي. -تمريرات الكعب. -التمرير السريع. (مشعل عدي النمري، 2013، ص 222-227)
- رابعا: ضرب الكرة بالرأس: تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما، حيث تعتبر الرأس قدما ثالثة للاعب خصوصا إذا وضعنا في الإعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة، والللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس في قوة تُعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم، وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تُحقق:
- ✓ التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.

- ✓ التمرير للزميل في اتجاه اللعب.
 - ✓ لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع.
 - وهناك شروط يجب أن تتوافر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:
 - ✓ القدرة على الوثب لمسافة عالية .
 - ✓ التمتع بقدر كبير من الرشاقة لأداء المهارة.
 - ✓ التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس.
 - ✓ الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.
- أ/طرق ضرب الكرة بالرأس:



الشكل رقم (4): يبين طرق ضرب الكرة بالرأس. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص138).

خامسا: السيطرة على الكرة: هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حُسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يُؤديها كل من المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

أ/مبادئ عامة يجب أن تُراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- ✓ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- ✓ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا.

✓ الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

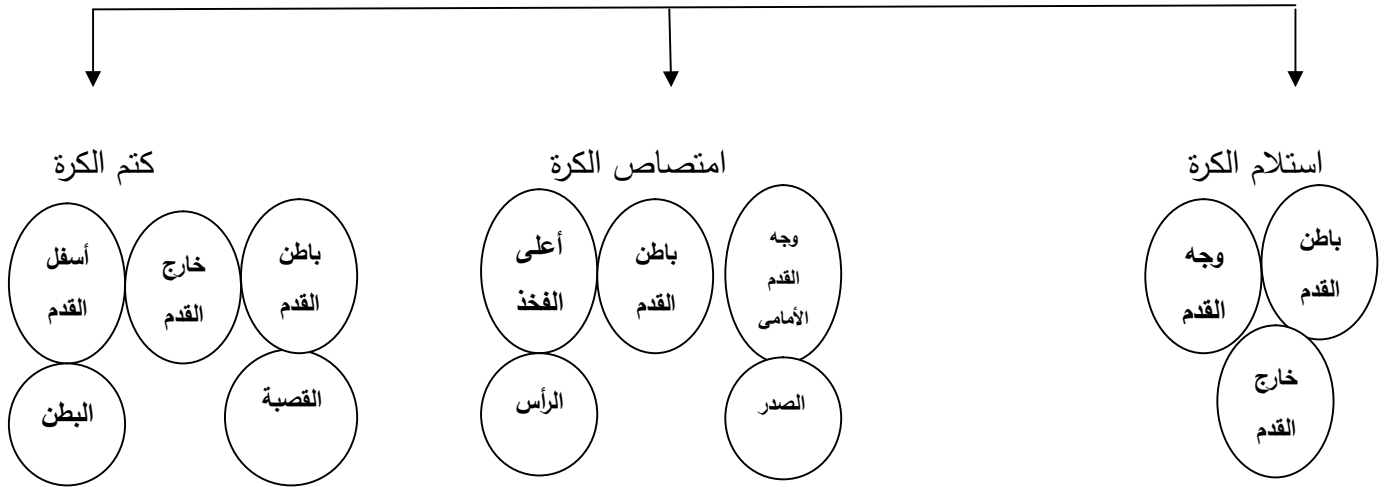
✓ أن يُقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

✓ يجب مراعاة استرخاء جزء من الجسم الذي سيقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

✓ عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة على الكرة أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.

ب/أنواع السيطرة على الكرة:

أنواع السيطرة على الكرة



الشكل رقم (5): يبين أنواع السيطرة على الكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص156)

سادسا: المراوغة (المحاورة): هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ الكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو قدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية، والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة مايلي:

✓ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.

✓ قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.

✓ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.

✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة

✓ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

أ/أنواع المراوغة:

- ✓ المراوغة من الأمام.
- ✓ المراوغة من الجانب.
- ✓ المراوغة من الخلف.

سابعاً: المهاجمة (المزاحمة): هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز، أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب، وهي من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جداً لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على السواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف.

أ/متى يلجأ المدافع للقيام بمهارة المهاجمة:

- ✓ أحسن طرق المهاجمة هي قطع الكرة (استخلاصها) قبل أن تصل إلى المنافس ويسيطر عليها (بطء المهاجم في استلام الكرة).
- ✓ في لحظة استلام أو امتصاص أو كتم الكرة بالنسبة للمهاجم يهجم عليه المدافع لاستخلاص الكرة منه وذلك لانشغاله بالسيطرة عليها.
- ✓ عندما تطول الكرة أمام المهاجم وتكون في لحظة في غير سيطرته، يقوم المدافع بالهجوم عليه لاستخلاص الكرة من أمامه أو محاولة تشتيتها.
- ✓ عندما لا يستطيع المدافع قطع الكرة في المرات السابقة وأصبح المهاجم بجانبه بعد المرور من المدافع، يستطيع المدافع أن يستخدم الكتف القانوني لكتف المهاجم أو تشتيت الكرة من الجانب.
- ✓ إذا سبق المهاجم المدافع، وأصبح المدافع خلف المهاجم يستطيع المدافع المهاجمة بالزحقة من الخلف وإبعاد الكرة.

ب/أنواع المهاجمة:

- ✓ مهاجمة من الأمام.
- ✓ مهاجمة من الجانب.
- ✓ مهاجمة من الخلف.

سابعاً: رمية التماس: تعتبر رمية التماس ذات طابع خاص من ناحية الأداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة، وخصص لها شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على أنه إذا تخطت الكرة كلها خطى التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها، ويجب على المدربين أن يهتموا بتعليم وتدريب لاعبيهم على

كيفية أداء هذه المهارة وكيفية بدء الهجوم منها وتنفيذها بسرعة حتى لا يترك وقت للمدافعين المنافسين ليشتغلوا أماكنهم، كذلك يجب إعطاء عدة بدائل بالتنوع في استخدام هذه المهارة حتى لا يمكن للمنافس التوقع أو التكهن بالمكان الذي سترسل إليه الكرة اتخاذ الموقف المناسب لاستلامها، هذا وقد شهدت كأس العالم بلوس أنجلوس 1994 وباريس 1998 خطط فنية تم إحراز عدة أهداف منها باستخدام رمية التماس لمسافة بعيدة من منطقة الثلث الأخير الهجومي من الملعب، وتكتسب رمية التماس ميزة لعبها لأبد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوة الدفع التي يكتسبها اللاعب نتيجة للسرعة الأفقية المحصلة نتيجة الجري من الاقتراب قبل أداء مهارة رمية التماس، ومن قوة العضلات العاملة وحسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم المختلفة أثناء أداء المهارة، ولذلك يجب على المدربين أن يهتموا بضرورة استخدام تدريبات تنمية قوة عضلات البطن والذراعين والجذع والتي تساهم في رمي الكرة بقوة لمسافة طويلة، تعطي للفريق ميزة تكتيكية أمام المنافس.

أ/الشروط القانونية لرمية التماس:

- ✓ تُرمى الكرة من نفس المنطقة والمكان التي خرجت منه على خط التماس.
- ✓ اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه.
- ✓ تُرمى الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا ولا تسقط.
- ✓ جزء من كلتا القدمين ملامس ولالأرض على الخط أو خلفه.

ب/طرق أداء رمية التماس:

ب/1.رمية التماس من الثبات:

- ✓ رمية التماس والقدمان متلاصقتان.
- ✓ رمية التماس والقدمان متباعدتان متجاورتين.
- ✓ رمية التماس ورجل أماما والأخرى خلفا.

ب/2.رمية التماس من الاقتراب:

- ✓ رمية التماس من الاقتراب بالمشي.
- ✓ رمية التماس من الاقتراب بالجري.

ثامنا:حراسة المرمى: يختلف الدور الذي يلعبه حارس المرمى عن بقية أدوار اللاعبين داخل الملعب نظرا لاختلاف طبيعة المهارات الأساسية التي يؤديها حارس المرمى ومنها مسك الكرة بيديه داخل منطقة جزائه، والدفاع عن مرماه بمنع الفريق المنافس من إحراز أهداف، ونظرا لأهمية مركز حراسة المرمى فإن أغلب فرق المنتخبات القومية والأندية قد خصصت داخل أجهزتها الفنية مدرب لتدريب حراس المرمى، والارتقاء بمستواهم الفني نظرا لخصوصية

وطبيعة الأداء المهاري والفني لهذا المركز الحساس في الفريق، ولنجاح حارس المرمى في أداء مهمته داخل الملعب يجب أن يكون اختياره على أساس فني سليم مع تمتعه ببعض الصفات الجسمية والبدنية والنفسية المميزة. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص 80-244).

3.1. ما هي العلاقة بين القوة والأداء المهارات في كرة القدم؟: هنالك علاقة وثيقة بين الأداء المهاري والقوة العضلية في كرة القدم، إذ أن اللاعب الذي يمتلك قدرة بدنية عالية يستطيع أن يؤدي النواحي الفنية أثناء المباراة بكفاءة عالية، ولكي تكون كل حركة رياضية أو مهارة أساسية في كرة القدم عالية الأداء تقتضى الأمر أن يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية وقدرات عقلية، ثم ثبات الصفات الإرادية والنفسية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة. (يوسف لازم كماش، 2000، ص 99).

أما عن القوة السريعة فهي تشكل أساس هاماً لتنمية قوة ضرب الكرة وقوة الارتقاء، وقدرة اللاعب على الانطلاق السريع والجري السريع، فالعضلات القوية عند اللاعب تحميه وتقلل من الإصابات وخاصة المفاصل، وتساعد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية، والقوة مطلوبة للرياضي فهي عامل أساسي للتغلب على وزن جسمه عند المراوغة أو عندما يحاول تغيير اتجاه جسمه وسرعت عند المرور من المنافس. (بطرس رزق الله، 1994، ص 76).

المحور الرابع: الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية

- ✓ الاختبارات.
- ✓ مفهوم الاختبار.
- ✓ فوائد الاختبارات.
- ✓ الأسس التربوية للاختبارات.
- ✓ الأسس العلمية للاختبارات.
- ✓ الإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبار.
- ✓ خطوات بناء الاختبار الجيد.
- ✓ خطوات ومراحل تنظيم إدارة الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.
- ✓ القياسات.
- ✓ مفهوم القياس.
- ✓ العوامل المؤثرة في القياس.
- ✓ أنواع القياس.
- ✓ أقسام الاختبارات في كرة القدم.
- ✓ اختبارات الناحية البدنية.
- ✓ اختبارات الناحية المهارية.

للقياس أغراض عدة في مجال التربية البدنية والرياضية، فأدوات القياس وخاصة الاختبارات والمقاييس لها أغراض مختلفة مثل التحصيل والتقدم والتصنيف والإشراف والتوجيه ووضع المستويات والمعايير، وتعتبر أغراض القياس في التربية الرياضية والبدنية امتداداً لأهداف التربية البدنية السابقة الذكر التي تعتبر بدورها امتداداً لفلسفة الدولة وأمانها العليا، حي تحول هذه الأهداف إلى أنماط من السلوك القابل للقياس والتقييم، وحدد مك كلوي McCloy أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية فيما يلي:

✓ تحقيق زيادة الإدراك والمعرفة.

✓ الحماس والتشويق.

✓ التقدم.

ويرى مصطفى حسين باهي وآخرون أن أغراض واستخدامات الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية والرياضية يمكن حصرها في كل من البرنامج وتحديد القدرة:

✓ حيث يُعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية، والمدربون في مجال التدريب الرياضي، لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب، وأياً كان نوع البرنامج فإنه لا يستطيع أن يستكمل أركانه بدون وجود أدوات للقياس تكون بمثابة المؤشرات التي تُشير نحو ما حققه البرنامج من الأهداف الموضوعية.

✓ ويُقصد بالقدرة المستوى الراهن للفرد، أي مستوى الفرد أو المجموعة في الوقت الحالي، حيث تُعرف بأنها المستوى الراهن لمجموعة من السمات أو الخصائص التي تصف الفرد أو مجموعة الأفراد عقلياً أو بدنياً أو اجتماعياً أو انفعالياً، ويقول عنها محمد عبد السلام بأنها "المستوى الراهن من الوظيفة سواء أكان متأثراً بالتدريب أو لم يكن، ومعظم البرامج الرياضية يصعب البدء في بنائها قبل تحديد قدرة الفرد الذين سيتم بناء البرنامج لهم، لأن تحديد القدرة يعتبر نقطة البدء في تصميم وحدات البرنامج. (مصطفى حسين باهي، 2013، ص 7-8).

1. الاختبارات:

1.1 مفهوم الاختبار: يُعد الاختبار المؤشر الحقيقي لحالة التدريب (مستوى اللاعب) في مفردة أو عدة مفردات في كرة القدم، وهنا يتمكن المدرب أو القائم على الاختبار من معرفة المستوى، ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار، فالاختبار هو "الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أدائها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم"، أو هو "مجموعة من التمرينات أو الأسئلة أو المشاكل التي تُقدم للفرد بهدف التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفه أو قدراته"، كما تُعد الاختبارات إحدى أدوات البحث العلمي.

2.1 فوائد الاختبارات:

✓ التعرف على ما وصل إليه اللاعبون من تقدم وتطور، أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.

✓ تساعد المدرب في وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق.

✓ يتمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي أفرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء في تنفيذ البرنامج.

✓ تُقيد الاختبارات في تحديد أوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف.

✓ تُعد الاختبارات دافعا وحافزا للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.

✓ تُستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد.

✓ تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.

3.1. الأساس التربوية للاختبارات:

✓ إن الاختبار الجيد هو الذي يُراعى فيه الجانب المهاري والعمر والجنس لكي تتساوى جميع الفرص للمختبرين (ضمان عينة التكافؤ في العينة المختبرة).

✓ أن توضع أهداف الاختبار ومدة ارتباطها بالأهداف العامة وتوضيح هذه الأهداف للعينة قبل بدء الاختبار.

✓ استخدام الاختبارات سهلة التنفيذ وقليلة التكاليف والاقتصادية في بذل الجهد وتحقيق الهدف من الاختبارات.

✓ استخدام الاختبارات الواضحة والمحددة بخطوات تنفيذ مفهومة للاعبين.

4.1. الأساس العلمية للاختبار: إن معرفة إمكانيات وقدرات اللاعب تعطي صورة واضحة لمستوى اللاعب من

النواحي البدنية المهارية والخططية وذلك بإتباع الأساليب العلمية الصحيحة في الاختبارات وتطبيقها، وتحقيق الهدف من جراء تنفيذ هذه الاختبارات يعتمد على توافر الشروط العلمية للاختبار موضحة كمايلي:

أولاً: صدق الاختبار: وهو الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله ويُقاس صدق الاختبار بمقياس خارجي مثل

اختبار آخر تم إثبات صدقهن وبحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار والمحك الخارجي المُستقل، فإذا كان معامل الارتباط عالياً كان الاختبار صادقا، ولصدق الاختبار أنواع عديدة هي:

-الصدق الظاهري. -الصدق المنطقي. -الصدق العاملي. -الصدق التلازمي. -الصدق التجريبي.

-الصدق الذاتي. -الصدق التنبؤي. -الصدق الفرضي.

ثانياً: ثبات الاختبار: إن الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يُعطي نفس النتائج إذا ما أُعيد على الأفراد أنفسهم

وفي نفس الظروف، ويجب أن يكون الاختبار ثابتا حتى يكون صادقا، والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس

المهارة المزمع قياسها بشكل ثابت، ويُحدد معامل الثبات للاختبار بالطريقة الآتية:

-طريقة إعادة الاختبار. -طريقة تحليل التباين. -طريقة الصور المتكافئة.

وتُستخدم طريقة إعادة الاختبار وتحليل التباين كثيرا في الاختبارات الحركية في النشاطات الرياضية المختلفة، في

الوقت الذي تُستخدم فيه طريقة الصور المتكافئة والتجزئة النصفية في مجالات اختبارات الذكاء وسمات الشخصية والتحصيل.

ثالثاً: **موضوعية الاختبار:** وهي الدرجة التي نحصل عليها من مجموع النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة، وتُحدد موضوعية الاختبار عن طريق معامل الارتباط بين درجة الحكم الأول ودرجة الحكم الثاني.

5.1. الإجراءات المُستخدمة في تصميم الاختبار: يعتمد المدربون كثيراً على استخدام الاختبارات لغرض التعرف على مستوى اللاعبين وتحليل مستوى الفريق من أجل معرفة نقاط الضعف والقوة في الفريق، وبالتالي وضع الحلول لتجاوزها، وفي مجال البحث العلمي تطرق العديد من الباحثين إلى هذا الجانب الأساسي في كرة القدم، حيث تم تحديد بعض العناصر المهمة في الإنجاز الرياضي، وهذه العناصر تعتمد على نوع الاختبار المُستخدم وطبيعة العناصر المستخدمة في ذلك الاختبار، وهنا يمكن ذكر النواحي الأساسية التي يجب التأكيد عليها وهي:

✓ **الناحية النوعية:** أي نوعية هذه العناصر والمعروفة بصفات السرعة، القوة، المطاولة، التوافق الحركي، المرونة، الرشاقة.

✓ **الناحية الجسمية:** القياسات الجسمية التي تشمل الطول والوزن والصفات الانثروبومترية.

✓ **الناحية النفسية:** والتي تشمل الحاجات والاتجاهات والميول والرغبات والدوافع والحوافز، الشجاعة، الإرادة.

وهذه النواحي الثلاث تؤثر بشكل كبير في نتائج الاختبارات حيث لا يمكن فصل أي ناحية عن الأخرى، لذا وجب على مصمم الاختبار أن يُراعي ذلك عند الاختبارات، ومنه نذكر أهم الإجراءات اللازمة في تصميم الاختبار:

- 1- تحديد الغرض من الاختبار. 2- تحديد أهداف الاختبار. 3- إعادة وتهيئة الأمور الأساسية للاختبار (العناصر المراد قياسها).
- 4- تحديد الزمن المُستغرق لإجراء الاختبار. 5- تحديد مفردات الاختبار.
- 6- وضع تعليمات الاختبار. 7- تحديد طريقة وأسلوب تسجيل الاختبار. 8- إجراء تجربة أولية للاختبار (تجربة استطلاعية).
- 9- إجراء اختبار نهائي في المفردات وعناصر الاختبار. 10- التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار. (موفق أسعد محمود، 2011، ص 19-24).

6.1. خطوات بناء الاختبار الجيد:

- 1- تحديد الغرض من الاختبار. 2- تحديد الظاهرة المطلوب قياسها. 3- تحليل الظاهرة وإعداد جدول المواصفات
- 4- تحديد وحدات الاختبار. 5- الاختبار النهائي لوحدة الاختبار. 6- إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاختبار.
- 7- حساب المعاملات العلمية للاختبار. 8- وضع الشروط والتعليمات النهائية للاختبار. 9- تطبيق الاختبار.
- 10- إعداد المعايير للاختبار. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص 282).

7.1. خطوات ومراحل تنظيم وإدارة الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية: يشير صبحي حسانين إلى

أن هناك عدة مراحل لتنظيم وإدارة الاختبارات والمقاييس في التربي الرياضية هي:

أولاً: مرحلة ما قبل تطبيق الاختبارات:

1. اختيار الاختبارات: نتائج الاختبارات هي الوسيلة المستخدمة في إصدار الحكم على الأفراد، لذلك يجب الاهتمام بعملية اختيار الاختبارات لما لذلك من أهمية قصوى في تحقيق الأهداف الموضوعية، إذ يجب أن يوجد اتساق بين الأهداف الموضوعية والاختبارات المستخدمة، لأن الاختبارات وسيلة تساعدنا على تقويم الأداء ومقارنة المستويات

بالأهداف الموضوعية.

2. كتابة وطبع مواصفات وشروط الاختبار: يجب صياغة مواصفات وشروط الاختبارات بدقة متناهية، لأن الصياغة الرديئة تفتح الباب أمام احتمال حدوث أخطاء في التطبيق، كما يجب طبع عدد كاف من النسخ وتوزيعها على المحكمين وإعلانها على المختبرين قبل بدء تنفيذ الاختبارات بوقت كاف.

3. إعداد بطاقات التسجيل واستمارات التفريغ وقوائم الأسماء:

1.3. بطاقات التسجيل: يجب أن تتضمن هذه البطاقات على البيانات التالية كحد أدنى:

✓ بيانات عامة مثل الاسم، الجنس، السن.

✓ جدول يضم الاختبارات المستخدمة وأمام كل منها مكان مناسب لوضع الدرجات كما يجب تخصيص مكان آخر أمام كل اختبار لتوقيع المحكمين.

ويختلف مقدار ما تحويه بطاقة التسجيل من معلومات باختلاف حجم المتغيرات والبيانات المطلوبة وتبعاً للأهداف الموضوعية لعملية القياس والتقويم.

2.3. استمارات التفريغ: وتُستخدم بعد تطبيق الاختبارات، حيث يتم تفريغ النتائج فيها من بطاقات التسجيل ليسهل التعامل معها إحصائياً.

3.3. قوائم الأسماء: وهي القوائم التي يسجل فيها أسماء المختبرين وعادة ما يسلسل فيها المختبرون وفقاً لحروفهم الأبجدية كما يمكن أن تُقسم إلى فصول أو مجموعات.

4. إعداد المحكمين والإداريين: يجب الاهتمام بعملية إعداد المحكمين لضمان دقة القياس ويُفضل استخدام محكمين متخصصين في مجال التربية البدنية.

5. إعداد المكان والأجهزة والأدوات: يجب إعداد الموقع الذي سيتم فيه تطبيق الاختبارات قبل موعد تنفيذها بوقت كاف.

6. إعداد المختبرين: يجب تنظيم عدة لقاءات مع المختبرين يتم خلالها شرح أهداف الاختبارات ومواصفاتها وشروطها، كما يُفضل أن تتضمن هذه اللقاءات عرض نماذج عملية لكيفية أداء الاختبارات.

7. تحديد الخطة المنظمة لأداء الاختبارات: يوجد عدة طرق تُستخدم في تطبيق الاختبارات، واختيار الطريقة المناسبة يتوقف على عدة عوامل منها مواصفات الاختبارات المستخدمة وعدد المختبرين... الخ.

8. تحديد أسلوب التسجيل: يجب تحديد أسلوب التسجيل وهناك عدة طرق لذلك منها التسجيل بواسطة محكمين متخصصين، حيث يُعتبر أفضل الطرق المستخدمة خاصة إذا كانت الاختبارات المستخدمة تتطلب استعمال أجهزة.

9. تجريب الاختبارات: من المهم القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة التنظيم الموضوع.

ثانياً: مرحلة تطبيق الاختبارات: وهي مرحلة التطبيق العملي والميداني للتنظيم الذي أُعد في المرحلة السابقة، ويجب أن تسير هذه المرحلة وفقاً للخطة الموضوعية بكل دقة، وعادة تسير هذه المرحلة وفق الخطوات التالية:

1- الاستقبال والتوجيه. 2- الإحماء. 3- تطبيق الاختبارات. 4- تجميع بطاقات التسجيل ومراجعتها. 5- الختام
ثالثاً: مرحلة ما بعد تطبيق الاختبارات: في هذه المرحلة يكون التعامل مع النتائج التي أسفرت عنها عملية تطبيق الاختبارات، حيث تتم عملية المراجعة والتفريغ والمعالجات الإحصائية واستخلاص النتائج وعرضها في صورة يسهل فهمها والاستفادة منها وفي ما يلي تسلسل خطوات العمل في هذه المرحلة:

1. المراجعة العامة: وفيها يتم مراجعة جميع بطاقات التسجيل بدقة، بحيث تُستبعد أي بطاقة لم يُراع في استيفائها للشروط المحددة ثم تُصنف هذه البطاقة وفقاً للتنظيم المقترح للمعالجات الإحصائية.
2. دراسة الملاحظات: يجب دراسة الملاحظات المدونة ببطاقات التسجيل (إن وجدت)، فقد تكون من الأهمية بحيث يترتب عنها استبعاد بعض البطاقات.

3. التفريغ: يتم تفريغ نتائج المختبرين من بطاقات التسجيل إلى استمارات التفريغ ثم مراجعتها بدقة للتأكد من عدم وجود أخطاء، ويلي ذلك تصنيف هذه الاستمارات وفقاً لنوع العامل الإحصائي الذي سيتم عليها.

4. المعالجة الإحصائية: تختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف الهدف الذي من أجله تمت عملية القياس.
5. عرض النتائج: يجب الاهتمام بعملية عرض النتائج بحيث تأخذ طرقاً وأشكالاً يمكن التعامل معها ويسهل فهمها وهناك عديد من طرق عرض النتائج يمكن استخدامها في هذا المجال، مثل المنحنيات البيانية والجدول والصور والأشكال... الخ. (مصطفى حسين باهي، 2013، ص 129-142).

2. القياسات:

1.2 مفهوم القياس: بسبب تطور العلوم المختلفة ومنها علم التدريب الرياضي المرتبط بجميع العلوم، تطورت المستويات وتحسنت الأرقام في الفعاليات المختلفة، وأن ما يشغل بال المدربين والباحثين في المجال الرياضي هو التنافس من أجل تحقيق مستوى جيد والفوز بالنتيجة، ويأتي ذلك عن طريق استخدام أفضل الوسائل والطرائق التدريبية، فضلاً عن القياسات المهمة التي يجريها المدرب بهدف الوقوف على مستوى اللاعبين والفريق وقد زادت أهمية القياسات بسبب التطور الكبير في مجالات البحث العلمي التي ساعدت على إيجاد وسائل وأدوات قياس متطورة ساهمت بشكل كبير في عملية القياس والاختبار في مجالات مختلفة ومنها كرة القدم، ويُعرف القياس إحصائياً بأنه تقدير للأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة.

وهو العملية التي يمكن من خلالها الحصول على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد من سمة معينة. (موفق أسعد محمود، 2011، ص 25).

2.2 العوامل المؤثرة في القياس:

1- السمة المقاسة. 2- وحدة القياس المستخدمة. 3- أهداف القياس. 4- أنواع القياس. 5- طرائق القياس. 6- طبيعة المقياس وعلاقته بالسمة المقاسة. 7- عدم فهم واستيعاب العينة لطريقة إجراء الاختبار. 8- عملية التهيئة والتنظيم لإجراء القياس. 9- الشخص القائم على الاختبار. 10- الظروف المكانية والزمانية التي يُجرى فيها القياس. 11- التحيز من قبل المحكمين.

2.3. أنواع القياس: ونميز نوعين من القياس:

1-القياس المباشر. 2-القياس الغير مباشر.

أولاً: القياس المباشر: هو القياس الذي يستخدم الأداء مباشرة للحصول على بيانات رقمية مثل قياس الطول والوزن والسرعة وقوة القبضة.

ثانياً: القياس الغير مباشر: هو القياس الذي يعتمد على السلوك الخاص بالظاهرة ويُقاس بالمظاهر التي تدل عليه، مثل الدوافع والميول والاتجاهات وفي كرة القدم مثلاً الدرجة بالكرة بشكل غير مباشر. (موفق أسعد محمود، 2011، ص 26).

3. أقسام الاختبارات بكرة القدم:

1-اختبارات الناحية البدنية. 2-اختبارات الناحية المهارية. 3-اختبارات الناحية الخطئية. 4-اختبارات الناحية النفسية. 5-اختبارات وقياسات الناحية الوظيفية. 6-القياسات الجسمية (الانثروبومتري).

1.3. اختبارات الناحية البدنية: في هذه النقطة سنستعرض مجموعة من الاختبارات، مع شرح إحدى اختبارات القوة المميزة بالسرعة.

من الاختبارات المعمول بها:

بالنسبة للسرعة:

ركض 30م. ركض 60م. ركض 50م. ركض 100م.

بالنسبة للرشاقة:

-الركض المتعرج بين الشواخص (10شواخص). -الركض المتعرج بين الشواخص (4 شواخص). -الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة 7م.

بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة:

-القفز لأعلى لنطح الكرة المعلقة. -الحجل على ساق واحدة مسافة 30م. -رمي كرة طبية وزن 3 كغ. -الوثب العرض من الثبات. -من وضع الاستلقاء على الظهر رفع بار حديدي بوزن إضافي. -القفز العمودي من الثبات. -النهوض والقفز من الجلوس.

اختبار القفز على ساق واحد لمسافة 30م:✓ **هدف الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.✓ **الأدوات المستخدمة:** شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين، ساحة مخططة لها خط بداية ونهاية.

✓ **طريقة أداء الاختبار:** يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف، وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى نهاية الخط لمسافة 30م.

✓ **طريقة التسجيل:** يُحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30م، مع إعطاء محاولتين لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل.

2.3. اختبارات الناحية المهارية: تُعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة إلى أن يتم إتقانها، ومن الاختبارات المهارية في كرة القدم ما يلي:

- ✓ اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.
- ✓ اختبار تهديف الكرات.
- ✓ اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.
- ✓ اختبار الجري المتعرج بالكرة.
- ✓ اختبار التحكم بالكرة في الهواء.
- ✓ اختبار التسلم والمناولة.
- ✓ اختبار قطع الكرة من المنافس.
- ✓ اختبار حارس المرمى.
- ✓ اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد).
- ✓ اختبار الرمية الجانبية.
- ✓ اختبار التمريرة المتوسطة.
- ✓ اختبار المناولة المرتدة. (موفق أسعد محمود، 2011، ص 42-60).

خلاصة:

يعتبر الجانب النظري القاعدة التي تُبنى عليها أي دراسة، بحيث لا يمكن التطرق إلى الدراسة التطبيقية دون مرجع نظري للاستناد عليه، كما أن لها دورا كبيرا في توجيه الباحث إلى المسار الصحيح في دراسته أو بحثه بالإضافة إلى إنبارة القارئ وتسهيل عليه فهم مقتضيات البحث بسرعة، من خلال إبراز المفاهيم الأساسية للبحث وتحديدها مع إزالة اللبس عنها، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من المفردات والمفاهيم المتعلقة بالبحث للإلمام بكل ما يرتبط بها تمهيدا للدراسة التطبيقية، حيث قسمنا هذا الفصل إلى أربعة محاور كانت بدايتها بالبرامج التدريبية موضحين مفهومها وقواعدها وأسس بنائها ونجاحها والصعوبات التي تعترضها، كما خصصنا محورا آخر بطرائق التدريب مسلطين الضوء على طريقة التدريب البليومتري باعتبارها الطريقة المستخدمة في بحثنا مع إلقاء الضوء على الطرائق الأخرى لإعطاء نظرة عامة للقارئ عن طرق التدريب الشائعة، لنذهب بعدها إلى المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الحديثة، حيث تطرقنا لمختلف هذه المتطلبات مع إعطاء أهمية أكبر نوعا ما للقوة المميزة بالسرعة باعتبارها إحدى مكونات متغيرات البحث، لنختتم الجانب النظري بالاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في كرة القدم لنوضح مفاهيم الاختبارات والمقاييس وأنواعها والعوامل المؤثر فيهما بالإضافة لعرض بعض الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم المصممة من طرف الأخصائيين الرياضيين لتوضع تحت تصرف المدربين والعاملين في المجال الرياضي واستغلالها للأغراض التي صممت لأجلها.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

يعتبر كل بحث تكملة لبحوث سابقة وبداية أو تمهيدا لبحوث ودراسات قادمة، والبحث العلمي عبارة عن سلسلة مترابطة من الدراسات في مختلف الميادين، لذلك تعتبر هذه الدراسات والتي نسميها الدراسات المرتبطة أو المشابهة مصدر اهتمام وميول كل باحث، بحيث تزوده بأفكار ونظريات وتفسيرات وطرق تساعده بشكل كبير في دراسته بحيث تعتبر من الوسائل المنهجية التي تسعى للاكتشاف والتفسير العلمي المنطقي للظواهر والمسائل محل الدراسة وفي موضوع بحثنا أو دراستنا اعتمدنا أو انطلقنا من مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا، والتي اعتمدنا عليها كدليل موجه لنا في الطريق الصحيح لإنجاز البحث وتفادي الأخطاء، ولتوضيح وإبراز الجديد الذي جاءت به دراسته وأهميتها والاختلاف بينها وبين البحوث السابقة ومنه سنقوم بعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا كالآتي:

1.2. الدراسات المرتبطة بالبحث:

➤ **الدراسة الأولى:** بوكرايم بقاسم، "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط"، السنة الجامعية 2007/2008، مذكرة لنيل شهادة الماجستير.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالتالي:

✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أوسط؟

✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم؟

✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم؟

أهداف البحث: وتمحورت فيما يلي:

✓ أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

✓ أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

✓ أثر التدريب البليومتري على المهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

✓ عن مدة أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.

✓ الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

"التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط كرة القدم"

الفرضيات الجزئية:

✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم.

✓ توجد فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة

القدم.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: لاعبي أوسط كرة القدم في ولاية عين الدفلى، تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة البالغ عددهم 240

لاعبا أما عينة البحث فتكونت من 40 لاعبا لاعبي أوسط نادي المخاطرية ونادي عريب تم تقسيمهم إلى

مجموعتين، الأولى تجريبية والأخرى ضابطة تتكون كل واحدة منها من 20 لاعب.

كيفية اختيار العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ التدريب البليومتري يؤثر على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

✓ وجود فروق معنوية لصالح نتائج الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية.

التوصيات:

✓ استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

✓ استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

✓ ضرورة استخدام أساليب مختلفة لتمارين البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

✓ ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية للأسلوب العلمي عند التخطيط لبرنامج التدريب البليومتري.

✓ التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري لكونه يطور الجانبين في آن واحد.

✓ عند استخدام تمارين البليومتريك يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع المسارات الحركية للمهارة.

➤ الدراسة الثانية:

أونادي مجيد، تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، السنة الجامعية 2007-2008، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، دراسة ميدانية لفئة الأواسط 17-19 سنة للبطولة الجهوية الوسطى للقسم الأول.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالتالي:

التساؤل العام: "ما هو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".

التساؤلات الفرعية:

✓ ماهي أسباب عدم تنفيذ فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى فرق أواسط كرة القدم؟ وماهي الوسائل الضرورية المناسبة للمساهمة في حل المشكلة المطروحة؟

✓ هل هناك اختلاف في فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية بين الفرق التي تتبع برامج مبنية على أسس علمية وترتكز على تطوير صفة قوة السرعة وبين الفرق التي تتبع برامج عشوائية؟

✓ ما هو تأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكتيكي أثناء المقابلة وهل لغياب أحد الجانبين أو ضعفه تأثير قوي على ممارسة كرة القدم؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة مدة تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل أهداف البحث من الأهداف العملية:

✓ الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص "قوة السرعة".

✓ معرفة العلاقة الكامنة بين صفة "قوة السرعة" وتنفيذ اللقطات التكتيكية.

✓ محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

وفيما يخص الهدف العلمي تتمثل فيما يلي:

- ✓ اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة "قوة السرعة" على الجانب التكنولوجي.
- ✓ تطبيق ما اكتسبته من معارف علمية ومنهجية قصد الاستفادة منها.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: إن تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل وطرق علمية وتخطيط نسبي يعمل على رفع من فعالية تنفيذ اللقطات التكنولوجية من نوع انفجاري أثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

✓ الأسباب الرئيسية والجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكنولوجية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

✓ النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة.

✓ يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنولوجي بعد البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

مجتمع وعينة البحث في الدراسة المسحية: بلغ عدد المدربين من المجتمع الأصل المسجلين لسنة 2008/2007 لفئة الأواسط 48 مدرب، حيث قام لباحث بتوزيع الاستمارة الاستبائية على المدربين الذين ينشطون في البطولة الجهوية الوسطى، وقد بلغ عددهم 38 مدرب وهم يمثلون عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث في الدراسة التجريبية: بلغ عدد اللاعبين من مجتمع الأصل المسجلين لسنة 2008/2007 لفئة الأواسط 320 لاعبا، واختار الباحث 20 لاعب أوسط من شبيبة القبائل كمجموعة تجريبية و20 لاعب أوسط من اتحاد العاصمة كمجموعة ضابطة، وتم اختيار المجموعتين بطريقة مقصودة (غير عشوائية).

أدوات البحث: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الملاحظة البيداغوجية، الاختبارات الميدانية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ ضعف مستوى المدربين في استخدام مختلف مفردات الأسلوب التدريبي.
- ✓ عدم ملائمة الإمكانيات المادية والبشرية مع متطلبات التدريب.
- ✓ تطابق اتجاه النتائج للاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليتيه مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين في أواسط كرة القدم.

التوصيات:

- ✓ أوصى الباحث بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي عن طريق إسهامهم في ملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- ✓ ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.

- ✓ التأكيد على المدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.
 - ✓ التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.
 - ✓ أوصى الباحث الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة، دكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية الرياضية بتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
 - ✓ أوصى الباحث الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أن تقوم بوضع برامج إعداد ودورات تدريبية ولا يتم قبول أي مدرب مهما بلغ من المستوى كلاعب دون النجاح الحقيقي في تلك الدورات التدريبية.
 - ✓ ضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع على ضرورة توفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية والسهر على إعادة صيانة وتجهيز الملاعب المتضررة.
 - ✓ أوصى الباحث مدربي الأواسط باستعمال البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتنمية الحالة التدريبية (الصفات البدنية، المهارات الأساسية، خطط اللعب والمهارات النفسية) للاعبين وهذا باحترام خصائص ومميزات كل من المرحلة العمرية والفروق الفردية دون إهمال الجانب النظري كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- الدراسة الثالثة:

كتشوك سيدي محمد، أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القوة العضلية وبعض المتغيرات الفيسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم، السنة الجامعية 2011/2010، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

المشكلة:

تساؤلات الدراسة:

- ✓ ماهي فاعلية ومردودية تمارين التكميلية المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعب كرة القدم الناشئين؟.
- ✓ ما هو تأثير مثل هذه التمارين على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟
- ✓ ما هو تأثير مثل هذه التمارين على مستوى الأداء المهاري؟
- ✓ ماهي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يُقام عليها البحث؟

أهداف البحث:

- ✓ تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعب كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة بتنمية القدرة العضلية.
- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمارين الأثقال على بعض المتغيرات الفيسيولوجية، نبض القلب، والقدرة الاستراتيجية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية مثل vo2max.
- ✓ تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فاعلية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

✓ تقنين الحمل التدريبي بتمريبات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

فرضيات البحث:

✓ إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمريبات الأثقال يؤثر إيجابا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

✓ البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفيسيولوجية للاعبين كرة القدم.

✓ البرنامج التدريبي بتمريبات الأثقال يؤثر إيجابا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

✓ يحقق برنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية كذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 لاعب موزعين إلى مجموعتين، 18 لاعبا من فريق وداد مستغانم (أ) كعينة تجريبية، و18 لاعبا من فريق ترجي مستغانم (ب) كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010/2011. وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

أدوات البحث:

✓ الاستبيان.

✓ الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) والاختبارات الفيسيولوجية والمهارية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ رغم ان المدربين لديهم مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.

✓ معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية التمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين وإهمال تدريبات الأثقال.

✓ معرضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة

والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.

✓ ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأثقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية.

✓ عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية القوة العضلية بالأثقال للناشئين من فئة الأشبال تحت 17 سنة وحتى ما قبل البلوغ.

✓ إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب، إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

✓ رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفا في إنتاج هرمون التستسترون الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب.

التوصيات: أوصى الباحث بما يلي:

- ✓ تعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
- ✓ دراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- ✓ إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بالطرق التدريبية المختلفة (الأيرومتر، البليومتري).
- ✓ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، التحمل العضلي، السرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- ✓ إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأثقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين بتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية، الورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي)
- ✓ اهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.
- ✓ يوصي الباحث مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- ✓ إجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأثقال لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
- ✓ إجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامو متر، كما يوصي الباحث

أيضا المسؤولين على مستوى الجامعة أيضا بضرورة توفير هذا الجهاز .

➤ الدراسة الرابعة:

أيت لونيس موراد، أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، السنة الجامعية 2010/2011، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالتالي:

✓ هل التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك تؤثر بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

وفي حالة إذا ما كانت التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك لها تأثير إيجابي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة:

✓ هل تختلف ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة بشكل معنوي من مركز اللعب إلى آخر؟

✓ هل تختلف ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة بشكل معنوي من لاعب إلى آخر؟

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

✓ دراسة تأثير القوة العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة.

✓ دراسة مدى اختلاف تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة وفقا للخصائص الفردية لكل لاعب.

✓ دراسة مدى اختلاف تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة وفقا لمركز اللعب.

✓ معرفة مدى قابلية تدريب القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال مرحلة المراهقة.

✓ التأكد من مدى ملائمة وفعالية التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك في تدريب القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال مرحلة المراهقة.

فرضيات البحث:

✓ التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك تؤثر بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

✓ تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة يختلف بشكل معنوي من مركز اللعب إلى آخر.

✓ تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة يختلف بشكل معنوي من لاعب لآخر.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تكون مجتمع البحث من لاعبي أواسط كرة القدم أقل من 19 سنة الذين يلعبون لصالح أندية الغرب الجزائري (أولمبي الشلف، مولودية وهران، مولودية سعيدة، وداد تلمسان) التي تنشط في البطولة الوطنية للقسم الأول، حيث يُقدر العدد الإجمالي لأفراد مجتمع البحث بـ 100 لاعب (25 لاعب في كل فريق) وهذا خلال الموسم الرياضي 2008/2009 والموسم الرياضي 2009/2010، أما عينة البحث فتمثلت في لاعبي نادي أولمبي الشلف، حيث يُقدر عددهم بـ 25 لاعبا، أي ما يُعادل (25%) من المجتمع الأصلي، أما أثناء بداية تطبيق البرنامج التجريبي كان عدد أفراد العينة يُقدر بـ (20) لاعبا (20% من المجتمع الأصلي) بسبب إصابة بعض العناصر وكذلك استدعاء البعض الآخر إلى تريض مع صنف الكبار، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

أدوات البحث:

✓ الاختبارات والقياسات البدنية.

أهم النتائج المتوصل إليها: في ضوء نتائج البحث وحدود العينة وإطار المعالجات الإحصائية المستخدمة استخلص الباحث ما يلي:

✓ أثر تدريبات البليومتريك المستخدمة في البرنامج التجريبي بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

✓ تدريبات البليومتريك المستخدمة في البرنامج التجريبي يحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغير الوثب العمودي والوثب الطويل.

✓ تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة كان سريعا في بداية البرنامج ثم بعد ذلك كان بطيئا مما يدل على أن البحث عن تحسين القوة العضلية المميزة بالسرعة يستوجب التنوع في طرق تدريب القوة العضلية.

✓ معدل نمو القوة العضلية المميزة بالسرعة يختلف بشكل معنوي بين لاعب وآخر مما يدل على أن الاستعدادات والمميزات الفردية تؤثر بشكل معنوي في عملية تكيف الجسم مع التدريبات البدنية المقترحة.

✓ المتطلبات الفسيولوجية والبدنية التي تفرضها طبيعة النشاط المرتبط بمركز اللعب تؤثر بشكل معنوي على معدل نمو القوة العضلية المميزة بالسرعة.

التوصيات:

✓ ضرورة احترام مبدأ فردية التدريب أثناء صياغة وتخطيط محتوى تدريبات القوة العضلية لأن استجابة اللاعب للمنبهات التدريبية تدخل فيه عدة عوامل كالحالة البدنية والاستعدادات الفردية والخصائص البدنية والوظيفية للاعب.

✓ ضرورة الأخذ بعين الاعتبار المتطلبات البدنية والفسيولوجية الخاصة بمركز اللعب أثناء صياغة وتخطيط محتوى تدريبات القوة العضلية للاعبين كرة القدم.

✓ اقتراح القيام بدراسات مستقبلية لتأثير تدريبات البليومتريك على معدل تحسن مستوى القوة العضلية المميزة بالسرعة، مع إخضاع العينة لتدريبات منتظمة ومخططة منذ بداية المرحلة العمرية الحساسة لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة، مع تدعيم تدريبات البليومتريك بأساليب أخرى لتدريب القوة العضلية.

➤ الدراسة الخامسة:

زهواني سفيان، تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة، السنة الجامعية 2016/2015، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المشكلة: وكانت كالاتي:

✓ هل للتدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري تأثير على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

ومنه تفرعت الأسئلة التالية:

✓ هل لاستخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري تأثير على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

✓ هل يمكن تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة عن طريق استخدام التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري؟
✓ هل للقوة الانفجارية دور في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

أهداف البحث:

✓ الكشف عن واقع البرامج التدريبية في الكرة الطائرة على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.
✓ الكشف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

✓ الكشف على مدى أهمية استخدام طريقة التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري لتطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✓ الكشف على مدى أهمية القوة الانفجارية في أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.
✓ الكشف عن أهمية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في مراحل الإعداد البدني عند لاعبي الكرة الطائرة.
✓ معرفة مدى استخدام أسلوب التدريب البليومتري من طرف مدربي الكرة الطائرة على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.

✓ معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب البدني عند لعبي الكرة الطائرة.

✓ معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✓ محاولة إبراز العلاقة الموجودة بين طرق وأساليب التدريب الرياضي المختلفة.

الفرضيات:

الفرضية العامة: "التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال".

الفرضيات الجزئية:

✓ استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ تلعب القوة الانفجارية دورا في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تمثلت في فرق ولاية البويرة لصنف الأشبال (16-17) سنة الذي يضم 11 لاعبا، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة.

أدوات البحث:

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

✓ الرسائل الجامعية.

✓ المقابلات الشخصية المباشرة مع المدربين والمختصين في الكرة الطائرة وفي رياضات أخرى.

✓ الاختبارات البدنية والمهارية.

✓ البرنامج التدريبي.

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ هناك فروق في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري مرتين في الأسبوع.

✓ العينة التي استعملت التدريبات البليومترية بالأسلوب التكراري تفوق العينة التي استخدمت التدريب العادي في تطوير القوة الانفجارية ومهارة الصد.

✓ من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا استنتج الباحث أن التدريب البليومتري له دور فعال في تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد.

✓ للقوة الانفجارية دور في تحسين أداء مهارة الصد، ومنه كلما كانت للاعب قوة انفجارية عالية أثناء القفز لأداء مهارة الصد، فإن ذلك ينعكس على الأداء الجيد لمهارة الصد سواء من ناحية صد الضربات الساحقة والدقة في أداء المهارة.

التوصيات: أوصى الباحث بـ:

✓ اقتراح على المدربين استعمال التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري نظرا لخصوصيات الكرة الطائرة ومتطلباتها

- البدنية والمهارية، ونوعية المجهود المطلوب.
- ✓ يجب على المدربين في نشاط الكرة الطائرة الاعتماد على تمارين البليوميتري وذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية خاصة القوة الانفجارية للاعبين.
- ✓ ضرورة أداء التمرينات البليومترية بعد الإحماء مباشرة بغرض الاستفادة من مطاطية العضلات وجاهزيتها للأداء
- ✓ استخدام طريقة التدريب البليوميتري بالأسلوب التكراري لتنمية مهارة حائط الصد في الكرى الطائرة.
- ✓ الربط بين التدريب البليوميتري والأسلوب التكراري في البرامج التدريبية الخاصة بتطوير الصفات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة.
- ✓ يجب على المدربين في نشاط الكرة الطائرة إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليوميتري.
- ✓ ضرورة اختيار التمارين المناسبة لتطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد في آن واحد، أي العمل بالتمارين التي تتناسب المسارات الحركية للمهارة.
- ✓ العمل على وضع برامج التدريب البليوميتري بالأسلوب التكراري وتكييفه مع مختلف الفئات العمرية في الكرة الطائرة.
- ✓ على المدربين الإلمام الكامل بالمعرفة العلمية الخاصة بالتدريب البليوميتري وإيجاد الأسلوب المناسب لتطبيقه.
- ✓ نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التدريب البليوميتري بالأساليب التدريبية الأخرى كالأسلوب الدائري والتدريب الفتري... الخ
- ✓ ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة.
- ✓ يجب على المدربين في الكرة الطائرة إجراء اختبارات بدنية ومهارية للاعبين وبصورة دورية من أجل التعرف على مستواهم مما يساعده على وضع البرامج المناسبة للتدريب.
- ✓ ضرورة تقنين الأحمال التدريبية لتمرينات البليوميتري بالأسلوب التكراري بما يتناسب مع مستوى الفئة المدروسة.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب البليوميتري على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- ✓ إجراء الدراسة على عينات مختلفة في السن والجنس والمستوى.

2.2. التعليل على الدراسات المرتبطة بالبحث:

- أصبحت الدراسات المرتبطة بالبحث سواء المشابهة أو السابقة بمثابة القاعدي والركيزة الأساسية التي تُبنى عليها أي دراسة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة أعلاه، يظهر أن هناك علاقة وقواسم مشتركة بينها وبين موضوع الدراسة في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، في مجموعة من النقاط سنعرضها كما يلي:
- ✓ **المجال المكاني:** أجريت كل الدراسات الخمسة المذكورة أعلاه في البيئة المحلية الجزائرية.
- ✓ **متغيرات الدراسة:** اشتركت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في أن أغلبها اقترحت برامج تدريبية لتطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارية عند أواسط كرة القدم، إلا دراسة واحدة في الكرة الطائرة.
- ✓ **الأهداف:** أبرزها اقتراح برامج تدريبية بطرق التدريب المختلفة خاصة التدريب البليوميتري، مع التركيز على أثر

- البرامج على تطوير صفة بدنية محددته هي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية خاصة والقوة العضلية عامة.
- ✓ **المنهج المتبع:** اتبعت جل الدراسات المنتقاة المنهج التجريبي، وفي دراسة استعمل الباحث المنهجين التجريبي والوصفي.
- ✓ **العينة وكيفية اختيارها:** اشترك أغلب الباحثين في اختيار عينة أواسط كرة القدم الأمر الذي يتطابق مع الدراسة الحالية، إلا دراسة واحدة بأشبال الكرة الطائرة، وتنوعت كيفية اختيار العينة بين الطريقة العمدية والعشوائية. الخ، في حين كان اختيارنا لعينة البحث في دراستنا بطريقة عشوائية بسيطة للاعبين أواسط كرة القدم.
- ✓ **الأدوات المستخدمة:** بالنسبة للدراسات المرتبطة فقد استعملت الاختبارات البدنية والمهارية والخطوية، الاستبيان، المقابلات، المصادر والمراجع العلمية، وفي دراستنا أنسب وسيلة موازية لموضوع بحثنا كانت الاختبارات البدنية والمهارية بالإضافة إلى المصادر والمراجع العلمية والمقابلات الشفهية مع أهل الاختصاص.
- ✓ **الوسائل الإحصائية:** بما ان أغلب الدراسات أو كلها اتبعت منها وطريقا متشابها، فإنها توافقت مع الدراسة الحالية في الوسائل المستعملة في المعالجات الإحصائية من حيث (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار "ت" T ستودنت الخ.
- ✓ **من حيث النتائج:** اتفقت أغلب الدراسات أن طريقة التدريب البليومتري من أنجع الطرق لتطوير القوة المميزة بالسرعة خاصة وتطوير القوة العضلية عامة، وبضرورة اهتمام المدربين بهذه الطريقة وبالمنهجية العلمية في عملية التدريب، لأن معظم المدربين لا يملكون الكفاءة العلمية ولا يستخدمونها في عملهم، وأن البرامج التدريبية المقترحة حققت الأهداف المرجوة من تصميمها من تطوير للحالة البدنية والمهارية وحتى الخطوية محل الدراسة.
- ✓ **ماذا استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة ببحثه؟:**
- ✓ أخذ فكرة أولية عن طبيعة البحث والطريق المنتهج.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.
- ✓ تم الاعتماد عليها في بناء وتصميم التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد المنهجية العلمية وإجراءات البحث الميدانية.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد وتقسيم متغيرات الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تقسيم فصول ومحاور وعناوين الجانب النظري.
- ✓ تم الاعتماد عليها في صياغة وتحديد المدخل التمهيدي للدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في التعرف وانتقاء الاختبارات البدنية والمهارية الملائمة لموضوع الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في كيفية تحليل وتحديد البيانات ومعالجتها.

خلاصة:

استعرضنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات المرتبطة أو السابقة والمشابهة التي تحمل قواسم وروابط مشتركة مع البحث الحالي موضوع الدراسة، وذلك كما تم ذكره سابقا لما تحتل هذه الدراسات من أهمية كبيرة بالنسبة لكل باحث في مختلف مجالات وميادين البحث بحيث تُعد القاعدة التي يبدأ منها كل باحث مشروع دراسته وتكون له سندا ودليلا حتى نهاية مشروع الدراسة، وتساعده في تفادي الأخطاء التي سبق أن وقع فيها غيره من الباحثين.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يُعبّر عن البحث العلمي بأنه تقصي أو فحص دقيق لاكتشاف معلومات أو علاقات جديدة، كما يهدف إلى مساعدة الباحث العلمي على الدقة في اختيار المشكلة وتحديدها وتصميم الخطة التي يمشي عليها من طرح الأسئلة إلى فرض الفروض ثم الأدوات وجمع النتائج وتحليلها، بوضع خطط ذات أهداف محددة لمشكلات مدروسة كوضع اختبارات ومقاييس تسهل من مهمة الباحثين في العمل بدقة.

وللوصول إلى الدقة والموضوعية والأمانة والنتائج المرجوة من الدراسة، فإن البحث العلمي يحتاج إلى منهجية علمية خاصة والتي تُعد من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على كل باحث وطالب الإمام بها وإتقانها ومعرفة مختلف إجراءاتها الميدانية والنظرية، لتوظيفها في خدمة أهداف البحث أو الدراسة للاختيار الصحيح لمختلف أدوات الدراسة واستعمالها بطريقة سليمة تتماشى مع محتوى البحث وأهدافه بغرض الإجابة على التساؤلات المطروحة وتوظيف الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل وتفسير المعطيات والمعلومات المُحصلة بواسطة أدوات وإجراءات البحث، مع صياغتها وترتيبها بطريقة علمية ومنهجية.

وفي هذا البحث وبعد الانتهاء من فصول الجانب النظري سنقوم في هذا الفصل بإبراز الإجراءات الميدانية لمنهجية البحث التي يجب علينا إتباعها للوصول لحل لمشكلة الدراسة المطروحة، مع تحقيق الأهداف المسطرة سابقاً، بحيث سنقوم بتحديد مجتمع وعينة الدراسة بالإضافة للمنهج المتبع فيها مع توضيح مختلف مجالات البحث (البشرية، المكانية والزمنية)، مع تحديد وعرض أدوات البحث المستعملة بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية التي تعمل على تحليلها وترجمتها.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث بالإضافة للتعرف على مدى صلاحية الأداة المستعملة وضبط عينة البحث التي تُجرى عليها الدراسة.

فهي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات وحتى يجهل الباحث كثيرا ماهي أبعادها وجوانبها. (ثابت ناصر، 1984، ص74). كما تُعد الخطوة الأولى التي تُساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الإطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، 2004، ص298).

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا، كانت الدراسة الاستطلاعية مُقسمة على مجموعة من الخطوات كالآتي:

✓ تمثلت الخطوة الأولى في ضبط متغيرات الدراسة ومناقشة الموضوع مع الأستاذ المشرف الذي أمدنا بالتوجيهات الملائمة والمناسبة لضبط متغيرات الموضوع بصفة نهائية وهي (التمرينات الخاصة، القوة المميزة بالسرعة، مهارات كرة القدم "رمية التماس، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء، دقة التصويب بالرجل".

✓ الإطلاع والتقصي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالإضافة إلى عقد جلسات مع بعض المدربين والخبراء في مجال كرة القدم، لأخذ المعلومات اللازمة التي ساعدتنا في بناء التمرينات الخاصة وكذا اختيار مجموعة من الاختبارات التي رُشحت لاحقا من طرف المختصين.

✓ الخطوة الثانية كانت في التنقل إلى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم-البويرة- من أجل تحديد مجتمع البحث.

✓ بعد تحديد وضبط عينة البحث والتي سنوضح طريقة اختيارها لاحقا (أنظر عينة البحث وكيفية اختيارها) توجهنا إلى قسم التدريب الرياضي على مستوى إدارة المعهد (معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة) لأخذ وثيقة (تسهيل مهمة) التي تمنحنا الحرية في تطبيق البرنامج والاختبارات ضمن الصلاحيات المُتفق عليها قانونا لنتوجه بعدها إلى الفرق المُنتقاة لأخذ الموافقة من قبل رئيس ومدرّب كل نادي، حيث تلقى الباحث بعض الصعوبات من طرف النادي الأول مما أدى إلى إعادة اختيار عينة البحث، في حين تم الموافقة على طلبنا من طرف إدارة النادي الثاني.

✓ بعد إعادة ضبط عينة البحث، توجه الباحث إلى مقر الناديين لمعاينة مكان الدراسة، والتقصي حول توفر الأدوات اللازمة لدى النادي (كرات طبية، شريط... الخ).

✓ تطبيق الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمهارات الثلاث المُختارة على عينة مكونة من 10 لاعبين من فريق أوزية لسور الغزلان، بحيث كانت مطابقة لخصائص عينة البحث (العمر، السن، المستوى.. الخ)، بغرض التحقق من ثبات الاختبارات، والأجهزة والأدوات ومدى تناسبها مع تطبيق هذه الاختبارات.

2. الدراسة الأساسية:

1.2. المنهج: هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة، ويرتبط تحديد المنهج العلمي الذي يستخدمه ويطبقه الباحث لدراسة ظاهرة أو مشكلة معينة بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة، بمعنى أن مناهج وأساليب البحث العلمي تختلف باختلاف الظواهر والمشكلات المدروسة وما يصلح منها لدراسة ظاهرة معينة قد لا يصلح لدراسة ظاهرة أخرى. (مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2013، ص 57).

ونظرا لطبيعة بحثنا الذي يقدم اقتراح تمارينات خاصة سيتم تجربتها على عينة مكونة من 16 لاعب من فريق CRT THAMER فإن المنهج الملائم لدراستنا هو **المنهج التجريبي**.

والمنهج التجريبي هو: ذلك المنهج الذي يعتمد على الملاحظة الدقيقة لظاهرة ما (نفسية، اجتماعية، تربوية) وفي ضوء هذه الملاحظة الدقيقة يتخذ التجريب أداة له لاختبار صحة فروضه ويتسم هذا المنهج أيضا بقدرته على التحكم في مختلف العوامل المؤثرة في الظاهرة المراد دراستها. (عزيز داود، 2011، ص 96).

2.2. متغيرات البحث:

1.2.2. المتغير المستقل: وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

2.2.2. المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 219).

وفي دراستنا كانت متغيرات البحث كالتالي:

المتغير المستقل	التمرينات الخاصة.
المتغير التابع 1	القوة المميزة بالسرعة.
المتغير التابع 2	بعض الصفات المهارات.

الجدول رقم (2): يبين متغيرات البحث.

3.2. مجتمع وعينة البحث:

1.3.2. المجتمع: وهناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الأصلي ويُقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (محمد عبيدات، عقلة مبيضين، محمد أبو نصار، 1999، ص 84)،

فهو جميع المفردات أو الأفراد أو الوحدات أو العناصر التي تم تعريفها قبل اختيار عناصر العينة المطلوبة من مجتمع أصغر يُسمى مجتمع الدراسة.

فمجتمع الدراسة هو جميع مجموعة الوحدات التي يتم اختيار العينة منها بالفعل. (زكريا الشريبي وآخرون، 2012، ص 155). فهو يمثل الفئة التي يريد الباحث أن يقيم عليها دراسته التطبيقية وفقا للمنهج المختار المناسب لها، كما يساعد تحديد مجتمع الدراسة على ضبط وتحديد عينة البحث بسهولة ودقة وتجنب الوقوع في العشوائيات التي قد تؤدي الباحث بالانحراف عن مسار البحث، وفي هذه الدراسة تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة الأواسط

الناشطين على مستوى الرابطة الولائية، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي حسب الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة للموسم الرياضي 2018/2017. والتي ضمت 21 فريق مبينة في الجدول التالي:

الرقم	الفريق (المجموعة أ)	الرقم	الفريق المجموعة (ب)
01	CR BORDJOKHRIS	11	OC ADJIBA
02	N.M.LAKHDARIA	12	CR THAMER
03	UB MESDOUR	13	USM BOUIRA
04	A GUELT ZERGA	14	O RAFFOUR
05	ABR DJEBAHIA	15	RC HAIZER
06	CR BOUDERBALA	16	JS BOUAKLANE
07	DRB KADIRIA	17	JS ADJIBA
08	HC AIN BESSEM	18	WATH VOUALI
09	AFAK BORDJ OKHRIS	19	FC TAMELEHT
10	ASC EL HACHIMIA	20	IRB EL ESNAM
		21	WR DIRAH

الجدول رقم (3): يمثل مجتمع البحث.

2.3.2. عينة البحث وكيفية اختيارها:

وتعني طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة. (ريحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2013).

وقد تم اختيار 32 لاعبا كعينة للدراسة مقسم إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين وتم اختيار العينة من 32 لاعبا، بسبب ضيق الوقت ونقص الإمكانيات المتاحة بالإضافة لسهولة التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجريب، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، متمثلة في:

✓ النادي الرياضي الناشط في المستوى الهادي لولاية البويرة ثامر CRT THAMER وهو المجموعة التي تم تطبيق التمرينات البدنية الخاصة عليها بطريقة التدريب البليومتري (المجموعة التجريبية)، ممثلة في 16 لاعب من الفريق (أواسط).

✓ النادي الرياضي الناشط في المستوى الهادي لولاية البويرة عين بسام HC AIN BESSAM، وهي المجموعة التي استمرت بالتدريب بطريقتها العادية (المجموعة الضابطة)، ممثلة أيضا في 16 لاعب من الفريق (أواسط).

ملاحظة: تم استبعاد حراس المرمى لخضوعهم لتمرينات بدنية ومهارية خاصة بحراس المرمى بالإضافة لاستبعاد اللاعبين المصابين واللاعبين الذين لا يتدربون بصفة مستمرة.

3.3.2. التجانس والتكافؤ:

✓ التجانس: يُقصد بالتجانس أن لا يكون هناك اختلافا كبيرا

المتغيرات	معامل الاختلاف
السن	0.29
الطول	0.20
الوزن	0.22
العمر التدريبي	0.05

الجدول رقم (04): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي.

التحليل: بما أن معامل الاختلاف لجميع المتغيرات لا يتجاوز 0.30 فهذا يدل على وجود تجانس بين المجموعتين في متغيرات " السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي "

✓ التكافؤ: يقصد به عدم ابتعاد القيم عن متوسطها بمسافات كبيرة.

1 - وفق متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

T المجدولة	T المحسوبة	المجموعة الضابطة (ب)		المجموعة التجريبية (أ)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.58	0.61	18.37	0.51	18.5	السن
	0.40	4.88	171.12	3.94	172.06	الطول
	0.44	2.75	69	2.03	68.56	الوزن
	0.10	0.5	2.62	0.5	2.87	العمر التدريبي

الجدول رقم (05): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وت ستودنت لمتغيرات "السن، الوزن، الطول العمر التدريبي" للمجموعتين.

التحليل: يبين الجدول نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في دراسة التكافؤ بين المجموعتين، التجريبية (أ) والضابطة (ب)، حيث بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل المتغيرات، حيث كانت قيمة المتوسطات الحسابية على الترتيب "18.37، 18.5"، "171.12، 172.06"، "68.56، 69"، "2.62، 2.87" بحيث نلاحظ عدم ابتعاد القيم عن متوسطها بمسافات كبيرة، في حين بلغت قيمة T ستودنت كالاتي: "0.40، 0.44، 0.10"، وهي أقل من قيمة T المجدولة، عند مستوى دلالة "0.05" ودرجة حرية "30"، ومنه نستنتج وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

2 - وفق متغير القوة المميزة بالسرعة.

T المجدولة	T المحسوبة	المجموعة الضابطة (ب)		المجموعة التجريبية (أ)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.51	25.32	605.31	21.64	602	القوة المميزة بالسرعة
	0.50	2.21	20.62	1.40	20.31	اختبار رمية كرة طبية
	0.75	1.85	37.37	1.54	37.56	اختبار الجلوس من الرقود
						اختبار الوثب الطويل من الثبات

الجدول رقم (06): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وت ستودنت لمتغير "القوة المميزة بالسرعة" للمجموعتين التجريبية والضابطة.

التحليل: يبين الجدول رقم (06) نتائج الاختبارات القبالية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث: أن قيمة T المحسوبة حُصرت ما بين (0.50 - 0.51 - 0.75) وهي أقل من قيمة T المجدولة والمقدرة ب (2.04)، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، وذلك يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، الأمر الذي يدل على وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

3 - وفق المتغيرات المهارية: (رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء).

T المجدولة	T المحسوبة	المجموعة الضابطة (ب)		المجموعة التجريبية (أ)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.84	1.11	2.66	0.95	2.55	الاختبارات المهارية
	0.42	1.15	2.5	0.75	2.81	اختبار رمية التماس
	0.34	1.29	2.75	0.88	3.12	اختبار دقة التصويب
						اختبار ضرب الكرة بالرأس من الارتقاء

الجدول رقم (07): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وت ستودنت للمتغيرات المهارية. التحليل: بالنسبة للمتغيرات المهارية، فإن قيمة T المحسوبة حُصرت ما بين (0.34 - 0.51 - 0.84) وهي أقل من قيمة T المجدولة والمقدرة ب (2.04)، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، وذلك يدل على عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل الاختبارات المهارية، الأمر الذي يدل على وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

4.2.4. مجلات البحث: وتمثلت فيما يلي:

1.4.2. **المجال البشري:** أجريت الدراسة على كل من فريق ثامر وعين بسام لكرة القدم أوسط، بمقدار 16 لاعب في كل فريق بمجموع 32 لاعب، الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم، والتي تراوحت أعمارهم ما بين 17-19 سنة.

2.4.2. **المجال المكاني:** وهنا يمكن تقسيمها إلى نقطتين مرتبطتين بجانب الدراسة (الجانب التطبيقي والنظري):

✓ قما بجمع المعلومات المتعلقة **بالجانب النظري** في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالإضافة للمكتبة المركزية بجامعة البويرة.

✓ أما فيما يتعلق **بالجانب التطبيقي** فقد تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية والتمارين المقترحة على العينة التجريبية فريق ثامر في الملعب البلدي (السعيد بوروية)، في حين تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على العينة الضابطة لفريق عين بسام في (الملعب البلدي للشهيد زروقي عبد القادر).

3.4.2. **المجال الزماني:** وقُسم أيضا إلى قسمين:

✓ حيث بدأ الباحث بتحديد المعالم النظرية للدراسة ابتداء من منتصف شهر أكتوبر 2017 بعد ضبط متغيرات الدراسة والحصول على إشارة البدء من الأستاذ المشرف وحتى شهر جانفي 2018.

✓ أما بالنسبة للجانب التطبيقي، تم إجرائه كالاتي:

✓ تم تصميم التمرينات التدريبية الخاصة تماشيا مع الجانب النظري وتم ذلك من بداية شهر أكتوبر وحتى منتصف شهر ديسمبر 2017.

✓ تم تحكيم التمرينات المُصممة المقترحة وترشيح الاختبارات البدنية والمهارية ابتداء من شهر جانفي 2018 بعد عطلة الشتاء مباشرة.

✓ تم تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة استطلاعية للتحقق من صدق وثبات الاختبارات في يوم 08 جانفي 2018.

✓ بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية تم تطبيق الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة الممتدة من 15 إلى 16 جانفي 2018.

- يوم الاثنين 15 جانفي 2018 تم إجراء الاختبارات البدنية للعينة التجريبية فريق ثامر من الساعة 12.00 إلى 13.30 زوالا.

- يوم الاثنين 15 جانفي 2018 تم إجراء الاختبارات البدنية للعينة الضابطة فريق عين بسام من الساعة 17.00 إلى 18.15

- يوم الثلاثاء 16 جانفي 2018 تم إجراء الاختبارات المهارية للعينة التجريبية فريق ثامر من الساعة 12.00 إلى 13.30

- يوم الثلاثاء 16 جانفي 2018 تم إجراء الاختبارات المهارية للعينه الضابطة فريق عين بسام من الساعة 17.00 إلى 18.15.

✓ تم تطبيق التمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري على العينه التجريبية في الفاترة الممتدة من 17 جانفي إلى غاية 26 فيفري 2018.

✓ تم إجراء الاختبارات البعدية للعينه التجريبية والضابطة بعد 6 أسابيع من تطبيق برنامج التمرينات المقترحة الخاصة، في الفتره الممتدة من 28 فيفري 2018 إلى 01 مارس 2018.

- يوم الاثنين 5 مارس 2018 تم إجراء الاختبارات البدنية على العينه التجريبية فريق ثامر .

- يوم الثلاثاء 6 مارس 2018 تم إجراء الاختبارات البدنية على العينه الضابطة فريق عين بسام.

- يوم الأربعاء 7 مارس 2018 تم إجراء الاختبارات المهارية للعين التجريبية فريق ثامر .

- يوم الخميس 8 مارس 2018 تم إجراء الاختبارات المهارية للعينه الضابطة فريق عين بسام

5.2. أدوات البحث:

لا يمكن الوصول إلى أي نتيجة في أي عمل أو دراسة دون استعمال أدوات ووسائل تساعد على تحقيق نتائج والوصول إلى حلول للمشكلات قيد الدراسة من خلال التحقق من صحة فرضيات الدراسة، لذلك كان لزاما على الباحث اختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع الدراسة والتي تنحصر في مجال البحث، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي:

1.5.2. الدراسة النظرية: تتمثل في الجانب النظري للدراسة وما يحتويه من معلومات نظرية، تم استخراجها واستنباطها من خلال الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من قواميس وكتب، مذكرات، مجلات، منشورات شبكة الانترنت، دراسات سابقة ... الخ، والتي ترتبط بموضوع البحث بشكل أو بآخر سواء كانت عربية أو أجنبية.

2.5.2. التمرينات الخاصة المقترحة: قام الباحث بتطبيق التمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري ضمن المدة المخصصة لذلك، والذي سنتطرق إليه بدقة في هذا الفصل.

3.5.2. الاختبارات البدنية والمهارية: هدف الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية والمهارية لغرض القياس القبلي والبعدى للعينتين التجريبية والضابطة لتحديد الفروق الموجودة بينهما قبل وبعد للمقارنة بينهما، كما استعملت لتحديد مستوى اللاعبين.

6.2. الأسس العلمية للاختبارات (الشروط سيكومترية الأداء): يجب على الباحث وقبل استخدامه للاختبارات التي قام بانتقائها وترشيحها، أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والمتمثلة في "الصدق والثبات والموضوعية".

1.6.2. الثبات: الثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، أي أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (نو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، فكلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وفي هذه الدراسة تم استخدام طريقة "اختبار - إعادة الاختبار"، على عينة مكونة من 10 أفراد

من فريق أوزية لكرة القدم أواسط، وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون في التحليل الإحصائي لمعرفة مدى الارتباط بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

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

بحيث: ن: عدد العينة. \bar{x} : متوسط ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

\bar{y} : يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

ص: 2: مربعات درجات الاختبار الأول. $\sum x^2$: 2: مربعات درجات الاختبار الثاني.

2.6.2. الصدق: (صدق الاختبار): ويعني أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو بالإضافة إليه ويُحسب كالاتي:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة							
الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	قيمة الجدولية "ر"	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
اختبار رمي كرة طبية 3كغ	10	0.80	0.65	0.60	0.05	09	دال
اختبار الجلوس من الرقود		0.87	0.77				دال
اختبار الوثب الطويل من الثبات ل"سارجنت"		0.81	0.66				دال
نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس"							
الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	قيمة الجدولية "ر"	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
اختبار رمية التماس	10	0.91	0.84	0.60	0.05	09	دال
اختبار دقة التصويب		0.93	0.88				دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر		0.87	0.77				دال

الجدول رقم (08): يبين نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

يتضح من الجدول رقم (06) أن الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية، بحيث أنها أكبر من 0.5 وقيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية في كل المتغيرات مما يجعلها تتمتع بالثبات والصدق مما يجعلها مناسبة للدراسة.

3.6.2. الموضوعية: وهي عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي أن لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات والجدول التالي يوضح عملية ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية، حيث تم اعتماد النسبة المؤوية في عملية الاختيار بين الاختبارات المرشحة، حيث تم اعتماد رأي الأغلبية وأخذت نسبة 80% كأدنى قيمة لترشيح الاختبارات

الاختبارات البدنية				
الاختبارات الخاصة ب:	اسم الاختبار	عدد المحكمين		النسبة المؤوية %
		موافق	غ.موافق	
عضلات اليدين	اختبار رمي كرة طيبة 3كغ.	09	00	100%
	اختبار رمي كرة طيبة 3كغ من وضع التثبيت على الكرسي.	05	04	55.55%
	رمي كرة ناعمة باليدين من خلف الرأس.	00	09	00.00%
عضلات البطن	اختبار الجلوس من وضع الرقود.	09	00	100%
	اختبار الجلوس من وضع القرفصاء.	00	09	00.00%
عضلات الرجلين	اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30م.	03	06	33.33%
	اختبار الوثب العمودي من الثبات "سارجنت".	09	00	100%
	اختبار الوثب الطويل من الثبات.	08	01	88.88%
	اختبار الخمس وثبات المتتالية.	05	04	55.55%
	اختبار الوثبات المتتالية 30 م.	02	07	22.22%
الاختبارات المهارية				
الاختبارات الخاصة ب:	اسم الاختبار	عدد المحكمين		النسبة المؤوية %
		موافق	غ.موافق	
رمية التماس	اختبار رمية التماس لأبعد مسافة.	09	00	100%
	اختبار رمية التماس على ثلاث دوائر متداخلة.	02	07	22.22%
دقة التصويب	اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد.	03	06	33.33%
	اختبار دقة التصويب.	08	01	88.88%
	ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.	06	03	66.66%
	اختبار تهديف الكرات.	00	09	00.00%

100%	00	09	اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر.	ضرب الكرة بالرأس
00.00%	09	00	اختبار اللعب بالرأس.	

الجدول رقم (09): يبين الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة حسب الأفضلية.

بعد عرض الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية على مجموعة من الأساتذة والخبراء المختصين، من أجل ترشيح واختيار الاختبارات الأكثر موائمة ومناسبة مع موضوع الدراسة، تم حسب رأي الخبراء وحسب درجة الأهمية اختيار الاختبارات البدنية والمهارية التالية:

الاختبارات البدنية	
الهدف منه	اسم الاختبار
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين.	اختبار رمي كرة طبية 3 كغ.
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.	اختبار الجلوس من الرقود.
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.	اختبار الوثب الطويل من الثبات "سارجنت"
الاختبارات المهارية	
الهدف منه	اسم الاختبار
قياس قدرة اللاعب على تنفيذ رمية التماس لأبعد وأدق نقطة.	اختبار رمية التماس لأبعد مسافة.
قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى.	اختبار دقة التصويب.
قياس قوة ضرب الكرة بالرأس.	اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر.

الجدول رقم (10): يبين الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة والمستخدم في الدراسة.

الجامعة/المؤسسة.	الرتبة العلمية	الرقم
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	01
البويرة	أستاذ مساعد "أ"	02
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	03
مديرية الشباب والرياضة "البويرة"	مستشار رئيسي في الرياضة	04
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	05
البويرة	أستاذ محاضر	06
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	07
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	08
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	09

الجدول رقم (11): يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

7.2. عرض الاختبارات البدنية والمهارية:

1.7.2. الاختبارات البدنية:

1- إختبار رمي كرة طبية 3 كغ:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وصف الاختبار: يأخذ الرياضي وضع الوقوف للاختبار خلف خط البداية مع حمل كرة طبية مع مد الذراعين فوق الرأس ثم بعد إعطاء الإشارة يقوم اللاعب برمي كرة طبية وزن 3 كغ لأقصى مسافة نحو الأمام.

تسجيل النتيجة: يتم قياس المسافة (بالمتر) من وضع وقوف اللاعب حتى نقطة نزول الكرة الطبية على الأرض ويتم حساب أفضل محاولة من 3 محاولات

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزن 3 كغ، شريط قياس، أقماع.



الشكل رقم (06): يبين كيفية أداء اختبار رمي الكرة الطبية.

2 - اختبار الجلوس من وضع الرقود: (ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 40).

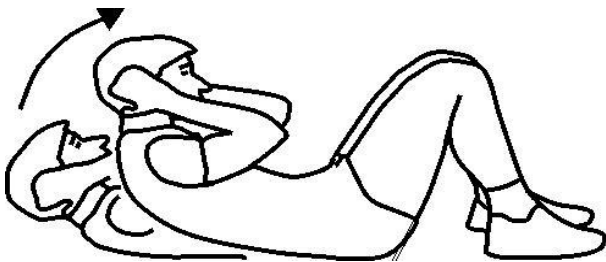
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

وصف أداء الاختبار: من وضع الرقود والكتفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض.

تسجيل النتيجة: يُحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثانية التي قام بها.

الأدوات المستعملة: مقياتيّة، ملعب مسطح.

الشكل رقم (07): يبين طريقة أداء اختبار الجلوس من الرقود.



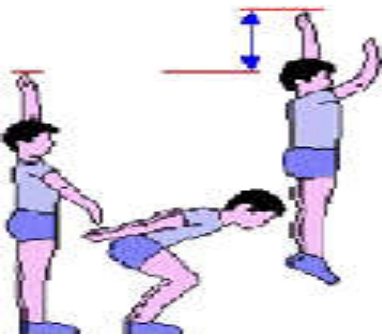
3 - اختبار الوثب العمودي من الثبات "سارجنت": (ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 38).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

وصف أداء الاختبار: يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يمد الذراع عالية لأقصى مدى ويحدد علامة على الحائط، ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة للطباشير حرة، يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة الوثب بعد إعطاء الإشارة ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة. عدد المحاولات 03.

الأدوات المستعملة: طباشير، شريط قياس، حائط، بطاقة تسجيل.

تسجيل النتيجة: تُقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتُعطى للاعب 03 محاولات مع احتساب الأفضل.



الشكل رقم (08): يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات لـ"سارجنت"

2.7.2. الاختبارات المهارية:

1 - اختبار رمية التماس لأبعد مسافة: (موفق أسعد محمود، 2011، ص 57).

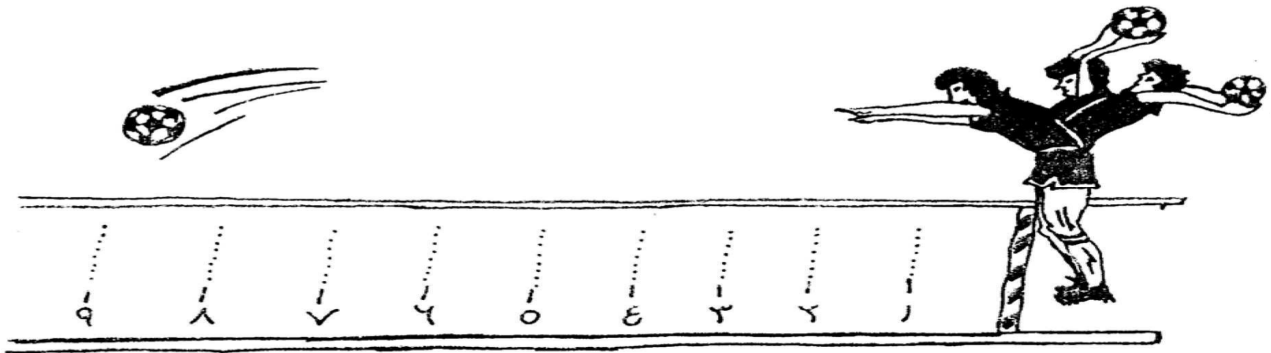
الغرض من الاختبار: قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة في المنطقة المحددة للاعب قبل أداء الرمية وبشكل قانوني.

وصف الأداء: يُرسم خط على أرضية الملعب وثلاث مربعات تكون المسافة بينها وبين الخط كالتالي 5، 7، 9 أمتار على التوالي ويكون قطر المربع 01 متر. يجب أن تكون القدمان خلف خط التماس، وتُرمى الكرة باليدين معا وتتركها وهي فوق الرأس، ويكون اللاعب مواجه الملعب.

تسجيل النتائج: يتم منح اللاعب نصف درجة 2/1 عندما تلمس الكرة المربع الأول عند سقوطها مباشرة، يمنح اللاعب درجة واحدة 01 عندما تلمس المربع الثاني عند سقوطها مباشرة، يمنح اللاعب درجتان 02 عندما تلمس الكرة المربع الثالث عند سقوطها مباشرة عليه.

تُعطى للاعب خمس 05 محاولات متتالية ويمكن أن يؤديها جميعا على المربع الثالث وأقصى درجة للاختبار هي 10 درجات.

الوسائل المستعملة: 05 كرات قدم قانونية.



الشكل رقم (09): يبين كيفية أداء إختبار رمية التماس لأبعد مسافة.

2 - إختبار دقة التصويب: (مفتي إبراهيم، 1994، ص 260).

الغرض من الإختبار: قياس دقة وتصويب الكرة إلى المرمى.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم ومرمة مقسم.

مواصفات الأداء: مرمى مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب اذا ما نجح في تصويب الكرة إليها ويرسم خط موازي لخط المرمى على بعد 16 متر منه وتوضع عليه 5 كرات والمسافة بين كل كرتين 100 سم، يقف اللاعب خلف الكرة رقم 1 وعندما تعطى له الإشارة يصوب الكرة إلى المرمة ثم يكرر التصويب بالكرة رقم 2 وهكذا حتى ينتهي من كل الكرات، على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب بتنفيذ التصويب.

تسجيل النتائج: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات بحيث تتال كل تصويبة الدرجة المحددة في كل منطقة، وتحسب الدرجات كآتي:

1/2 درجة في المنطقة الوسطى الأولى.

1 درجة في المنطقة الثانية.

2 درجة في المنطقة الثالثة الجانبية.

0 درجة إذا خرجت الكرة خارج المرمى. (تمنح للاعب 05 محاولات).

3 - إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر: (محمد إبراهيم سلطان، 2014، ص 312).

الغرض من الإختبار: قياس قوة ضرب الكرة بالرأس.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة، ثم يقوم برميها عاليا ليضربها بالرأس على أبعاد دائرة محاولا إسقاطها داخلها

تسجيل النتائج: تُعطى للاعب إذا نجح في إسقاط الكرة داخل الدائرة الأولى 10 درجة الدائرة الثانية 02 درجة الدائرة الثالثة 03 درجات، وإذا سقطت الكرة خارج جميع الدوائر يُعطى صفر. ويُعطى لكل لعب 03 محاولات.

الأدوات المستخدمة: ثلاث دوائر نصف قطر كل منها 1م والمسافة من خط البداية لمركز لدائرة الأولى 5م والثانية 7م، والثالثة 9م، كرة قدم قانونية.

3.7.2. البرنامج التدريبي المقترح: (التمرينات خاصة المقترحة):

اسم البرنامج: اقتراح تمرينات خاصة مقترحة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تحسين بعض المهارات في كرة القدم للاعبين الأواسط.

نوع البرنامج: برنامج بدني جماعي.

عدد الحصص: احتوى على 12 مجموعة بالإضافة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

طبيعة المجمعات التدريبية: تعليمية، تدريبية (بدنية)، تنافسية (تخلق التحدي بين أفراد العينة).

مكونات التمرينات المقترحة: تشتمل على مجموعة من التمارين البدنية التي تهدف لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة لمختلف أعضاء الجسم كالأعضاء المستهدفة: (عضلات اليدين، عضلات البطن، عضلات الرجلين).

صدق المحتوى للتمرينات المقترحة:

تم عرض التمرينات المقترحة بعد تصميمها على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التدريس والتدريب الرياضي وكرة القدم، وفق الطريقة المنهجية لكتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية، مُرفقة باستمارة تقييم التمرينات الخاصة المقترحة، حيث قاموا بتقييمها وتحكيمها، انظر الملحق رقم(04).

الرقم	الرتبة العلمية	الجامعة/المؤسسة.
01	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
02	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
03	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
04	مستشار رئيسي في الرياضة	مديرية الشباب والرياضة "البويرة"
05	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
06	دكتوراه	البويرة
07	أستاذ التعليم العالي	البويرة
08	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
09	أستاذ محاضر "أ"	البويرة

الجدول رقم (12): يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري.

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج المبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء

بمستوى الرياضي وهو الحال بالنسبة للبرامج التدريبية في كرة القدم التي يجب أن تكون مبنية على أسس علمية ذات أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية:

تم الاعتماد في تخطيط وإعداد برنامج التمرينات المقترحة على المراجع والدراسات والأبحاث المرتبطة، بالإضافة إلى آراء الخبراء من دكاترة ومدربين ومختصين في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي، وتمثل خطوات بناء وتصميم برنامج التمرينات الخاصة المقترحة وفق الأسس التالية:

- ✓ مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب والإمكانات المتوفرة.
- ✓ مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب.
- ✓ مراعاة مبادئ التدرج والفروق الفردية والاستمرارية في التدريب.
- ✓ مراعاة مبدأ التنوع في استخدام التمرينات.
- ✓ مراعاة الجانب الترويحي لخلق روح المنافسة وعدم الملل بين أفراد عينة البحث.

بناء برنامج التمرينات الخاصة: وتم الاعتماد في ذلك على:

على تحديد الهدف من هذه التمرينات المقترحة التي تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة، ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمؤلفات والكتب التي تتحدث عن التمرينات بطريقة التدريب البليومتري، تم اختيار التمرينات والوضعيات التدريبية التي تتماشى مع أهداف الدراسة والإمكانات والوسائل المتاحة.

مدة برنامج التمرينات المقترحة:

وحددت بـ 06 أسابيع بواقع 02 حصتين أسبوعياً، يومي الاثنين والأربعاء، بإجمالي 12 مجموعة تدريبية، حيث استغرق هذا البرنامج مدة شهر ونصف.

وسائل تنفيذ المحتوى: قام الباحث بتحديد المحتوى:

- ✓ عدد اللاعبين (أفراد العينة) الذين سيتم إخضاعهم لبرنامج التمرينات الخاصة المقترحة.
- ✓ مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- ✓ الاختبارات البدنية والمهارية.
- ✓ الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية لبرنامج التمرينات المقترحة.

الوسائل البيداغوجية:

- صافرة.
- ميقاتية.
- كرات قانونية.
- ملعب كرة قدم.
- حلقات بلاستيكية.
- استمارات التسجيل.
- شريط قياس متري.
- أقلام.
- جهاز كمبيوتر.

8.2. الوسائل الإحصائية:

- ✓ تم استخدام برنامج spss 20 وهو برنامج إحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.
- ✓ تم استخدام برنامج Microsoft office Exel 2007 وهو برنامج يسهل من عملية حساب المعادلات.
- ✓ المتوسط الحسابي: هو حاصل جمع مجموعة من القيم مقسوما على عددها، ويمثل معدلها وهو طريقة من طرائق الوصف والمقارنة، ويرمز له في العادة بالرمز (\bar{x}) . (سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، 2015، ص101).

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

الانحراف المعياري: ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

(عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، ص 424).

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

- ✓ معامل الاختلاف: هو عبارة عن النسبة بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي، يُستعمل خاصة في المقارنة بين توزيعات إحصائية غير متجانسة، ويُرمز لهذا المقياس بالرمز CV وتكتب علاقته بالشكل التالي:

(جلاطو جيلالي، 2012، ص 100).

$$Cv = \frac{S_d}{\bar{x}}$$

✓ النسبة المؤوية:

$$\% = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}}$$

✓ إختبار "ت" ستودنت:

- 1 - إختبار "ت" ستودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين: وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تُستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتُستخدم لقبول أو رفض العدم، بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة

التالية:

$$T = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

(عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، ص424).

2 - إختبار "ت" ستودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين: يُستخدم إختبار "ت" بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسيين قبلي وبعدي. (رضوان، 2003، ص 95). وعلاقتها كالتالي:

تمثل مج ف: مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

$$t = \frac{\text{مج ف}}{\sqrt{\frac{n \text{ مج ف}^2 - (\text{مج ف})^2}{n-1}}}$$

معامل الارتباط بيرسون بالإضافة معامل الصدق: (أنظر الصفحة رقم 88 من نفس الفصل).

خلاصة:

اتضح لنا من خلال هذا الفصل الخطوات والإجراءات المنهجية التي يجب على الباحث أن يتبعها وأن يعتمد عليها في دراسته الميدانية ومعالجته للنتائج وضبط إجراءاتها الخاصة بموضوع الدراسة من خلال توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، حيث قمنا بعرضها بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، كما تم توضيح المجالات التي تمت فيها الدراسة، مع تحديد عينة البحث التي طبقت عليها التمرينات الخاصة، كما تم عرض محتواها وأيضاً تم عرض الوسائل الإحصائية التي من خلالها تمت معالجة المعلومات المتحصل عليها، الأمر الذي يدخل ضمن منهجية البحث العلمي للدراسة الميدانية والتي تعتبر محورا رئيسيا لإعطاء مصداقية للدراسة وقيمة علمية تخدم المجال الرياضي والبحث العلمي، لذلك لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن هذا الفصل في بحثه، فإتباع الباحث لهذه الخطوات والإجراءات يجعله قد حقق خطوات كبيرة في إثبات صدق عمله مع توضيح الركائز العلمية التي اعتمدها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا مع إمكانية تعميمها لذلك خصص الباحث وقتا كبيرا لتحديد منهجية البحث لتحديد بدقة وموضوعية متناسبة مع الدراسة.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة

✓ تمهيد.

✓ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة
بالسرعة والمهارة القبلية والبعديتين للعينتين التجريبية والضابطة.
✓ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارة للعينتين التجريبية
والضابطة.

✓ حساب حجم الأثر بين ت ستودنت الاختبارات البدنية والمهارة.

✓ عرض الاختبارات البدنية والمهارة.

✓ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.

✓ خلاصة.

✓ الاستنتاج العام.

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع المعلومات النظرية وترتيبها في إطار منظم وسهل للقراءة، وبعد ضبط الإجراءات الميدانية والمنهجية للدراسة، تأتي عملية جمع النتائج وعرضها التي تعتبر من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، وللوصول لذلك يجب على الباحثين أيضا القيام بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج للخروج بنتيجة ذات قيمة علمية، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث المختارة، بحيث حرصنا على أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومقننة، من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء"، القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة وتحليلها وفق الوسائل الإحصائية المتماشية معها، من خلال عرضها في جداول خاصة، من أجل توضيح التغير الواضح أو التطور الحاصل بين القياس القبلي والبعدي في هذه الدراسة، لمقارنتها مع فرضيات البحث، للوصول للهدف الرئيسي من هذا الفصل وهو ترجمة النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي وفي إنجاز دراسات أخرى مرتبطة.

1.4. عرض وتحليل النتائج:

1.1.4. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية (أ) والضابطة (ب):

اختبار رمي كرة طبية وزن 3 كغ									
الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.04	3.916	0.05	16	17.58	622.38	21.65	602	التجريبية
غير دال		1.892		16	24.73	598.75	25.32	605,31	الضابطة
اختبار الجلوس من وضع الرقود									
درجة الحرية = 30									
الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.04	2.18	0.05	16	2.35	23.75	1.40	20.31	التجريبية
غير دال		0.32		16	2.06	19.87	2.21	20.62	الضابطة
اختبار الوثب الطويل من الثبات "سارجنت"									
الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.04	3.86	0.05	16	1.76	40.37	1.54	37.56	التجريبية
غير دال		0.37		16	2.04	36.75	1.85	37.37	الضابطة

القوة المميزة بالسرعة

الجدول رقم (13): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

التحليل: بالنسبة للمجموعة التجريبية.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (06) والذي يوضح نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبعد المعالجة الإحصائية نلاحظ:

أن المجموعة التجريبية وبعد نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة تحصلت في اختبار رمي الكرة الطبية القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 602 وانحراف معياري قُدر بـ 21.65، بينما تحصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 622.38 وانحراف معياري قُدر بـ 17.58، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 3.91

وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية والمقدرة بـ 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30، الأمر الذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أ).

في حين تحصلت المجموعة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود في القياس القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 20.31 وانحراف معياري قُدر بـ 1.40، بينما حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 23.75 وانحراف معياري قُدر بـ 2.35، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 2.18، وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية والمقدرة بـ 2.04، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30، الأمر الذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أ).

كما تحصلت نفس المجموعة (التجريبية أ) في اختبار الوثب الطويل من الثبات "سارجنت" في القياس القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 37.56 وانحراف معياري قُدر بـ 1.54، بينما حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 40.37 وانحراف معياري قُدر بـ 1.76، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 3.86، وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية والمقدرة بـ 2.04، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30، الأمر الذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أ).

بالنسبة للمجموعة الضابطة:

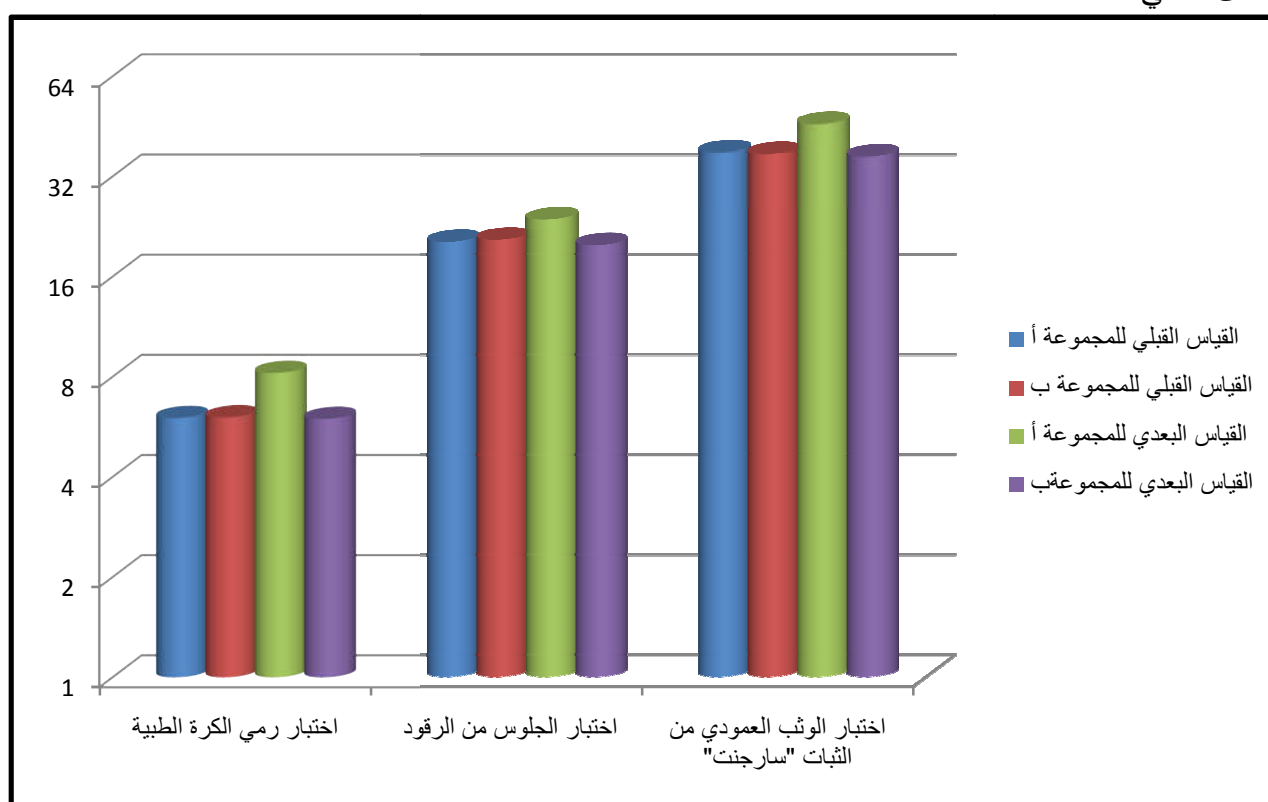
بعد المعالجة الإحصائية وبعد نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة تبين أن المجموعة الضابطة تحصلت في اختبار رمي الكرة الطبية القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 605.31 وانحراف معياري قُدر بـ 25.32، بينما تحصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 598.75 وانحراف معياري قُدر بـ 24.73، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 1.89، وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07) تبين أن قيمة T المحسوبة أصغر من قيمة T الجدولية والمقدرة بـ 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (ب).

في حين تحصلت المجموعة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود في القياس القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 20.62 وانحراف معياري قُدر بـ 2.21، بينما حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 19.87 وانحراف معياري قُدر بـ 2.06، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 0.32، وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية والمقدرة بـ 2.04، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (ب).

كما تحصلت المجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات "سارجنت" في القياس القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 37.37 وانحراف معياري قُدر بـ 1.85، بينما حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 36.75 وانحراف معياري قُدر بـ 2.04، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 0.37، وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية والمُقَدرة بـ 2.04، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (ب).

الاستنتاج:

نستنتج من التحليل السابق بالنسبة للمجموعة التجريبية، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من اختبارات "رمي الكرة الطبية، اختبار الجلوس من الرقود، واختبار الوثب الويل من الثبات لسارجنت" لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية، ومنه نستنتج أن التمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري قد أثرت على مستوى تطور القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات اليدين والبطن والرجلين بالإضافة لعضلات أخرى لم تكن مستهدفة، مع ملاحظة انخفاض مستوى التطور بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة وهو ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم (10): يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية (أ) والضابطة (ب) للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

2.1.4. عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء" القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبي (أ) والضابطة (ب).

اختبار رمية التماس									
الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.04	6.37	0.05	16	0.95	4.12	0.95	2.62	التجريبية
غير دال		0.069	0.05	16	0.81	2	1.11	2.66	الضابطة
اختبار دقة التصويب									
درجة الحرية = 30									
الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.04	5.42	0.05	16	0.92	4.06	0.75	2.81	التجريبية
غير دال		0.27	0.05	16	0.80	2.12	1.15	2.5	الضابطة
اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر									
درجة الحرية = 30									
الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.04	2.77	0.05	16	1.52	4.75	0.77	2.93	التجريبية
غير دال		0.35	0.05	16	0.51	2.43	1.29	2.75	الضابطة

رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء

الجدول رقم (14): يمثل نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء" القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

التحليل: بالنسبة للمجموعة التجريبية.

بعد المعالجة لإحصائية للمعطيات التي جُمعت، تبين لنا أن المجموعة التجريبية كانت نتائجها في اختبار رمية التماس القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 2.62 وانحراف معياري قُدر بـ 0.95، بينما حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 4.12 وانحراف معياري قدره 0.95، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 6.37 ويعد الاطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المجدولة والتي قُدرت بـ 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، الأمر الذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أ.

كما بينت النتائج الإحصائية بالنسبة للاختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية للقياس القبلي، حيث حصلت على متوسط حسابي قُدر بـ 2.81 وانحراف معياري 0.75، كما حصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 4.06 وانحراف معياري قدره 0.92، بينما بلغت قيمة T تاست المحسوبة 5.42 وبعد الإطلاع على نتائج جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية والتي قُدرت بـ 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، الأمر الذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أ.

وكانت النتائج الإحصائية بالنسبة للاختبار الثالث الخاص بـ ضرب الكرة بالرأس على دوائر للمجموعة التجريبية للقياس القبلي، حيث قُدر متوسطها الحسابي بـ 2.93 وانحراف معياري 0.77، بينما حصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي 4.75 وانحراف معياري 1.52، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 2.77 وبعد الإطلاع على نتائج جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية المُقدرة بـ 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أ.
بالنسبة للمجموعة الضابطة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة الضابطة كانت نتائجها في اختبار رمية التماس القبلي على متوسط حسابي قُدر بـ 2.66 وانحراف معياري قُدر بـ 1.11، بينما حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2 وانحراف معياري قدره 0.81، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 0.069 وبعد الإطلاع على جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T (انظر الملحق رقم 07)، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية والتي قُدرت بـ 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ب.

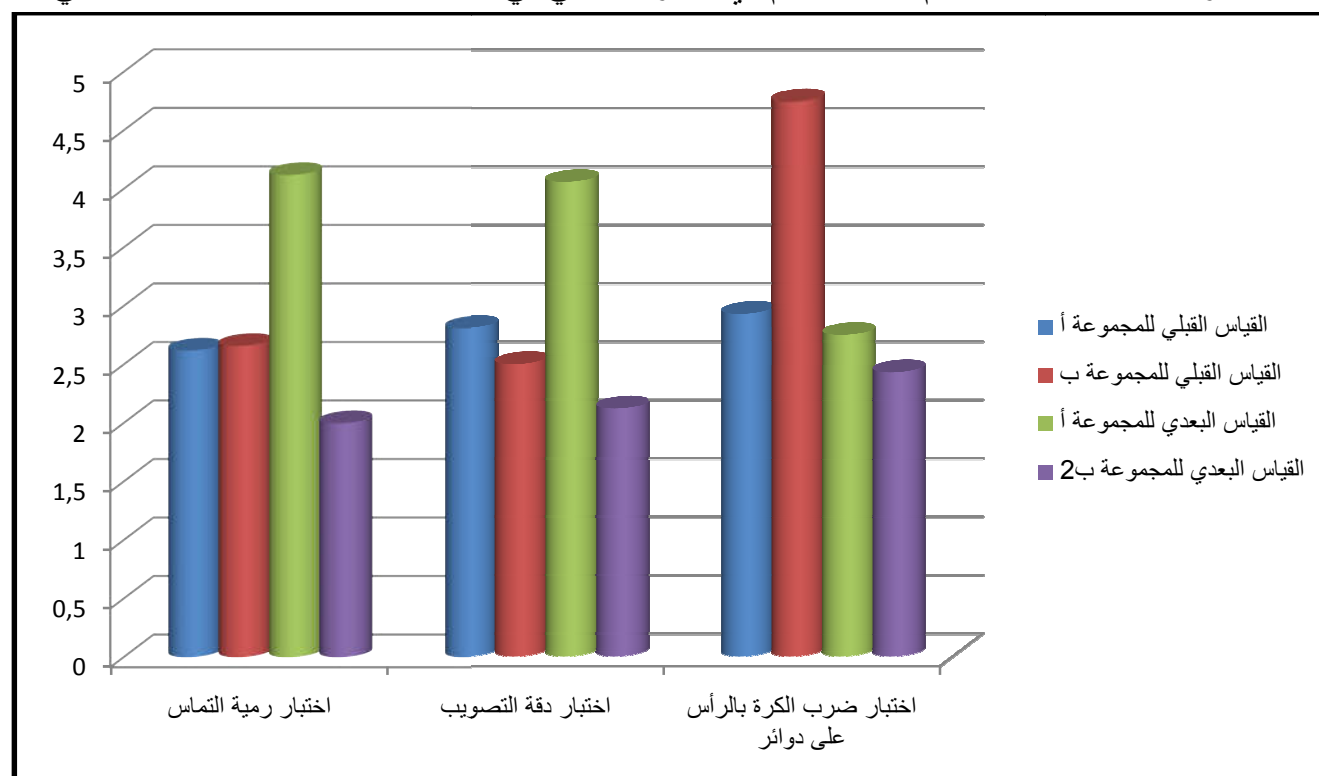
كما بينت النتائج الإحصائية بالنسبة للاختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة للقياس القبلي، حيث حصلت على متوسط حسابي قُدر بـ 2.5 وانحراف معياري 1.15، كما حصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قُدر بـ 2.12 وانحراف معياري قدره 0.80، بينما بلغت قيمة T تاست المحسوبة 0.27 وبعد الإطلاع على نتائج جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية والتي قُدرت بـ 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ب.

وكانت النتائج الإحصائية بالنسبة للاختبار الثالث الخاص بـ ضرب الكرة بالرأس على دوائر للمجموعة الضابطة للقياس القبلي، حيث قُدر متوسطها الحسابي بـ 2.75 وانحراف معياري 1.29، بينما حصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي 2.43 وانحراف معياري 0.51، في حين بلغت قيمة T تاست المحسوبة 0.35 وبعد الإطلاع على نتائج جدول الدلالة الإحصائية لاختبار T، تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية المُقدرة بـ 2.04

عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 30، وهو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ب.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل الاختبارات المهارية البعدية والقبلية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس على دوائر" لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يشير إلى أن التمرينات المقترحة الخاصة بطريقة التدريب البليومري لتطوير القوة المميزة بالسرعة قد أثرت على مستوى المهارات المُنتقاة عند أفراد المجموعة التجريبية، في حين أن أفراد المجموعة الضابطة لم يُلاحظ لديهم أي تطور بل تدني في المستوى وهو ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (11): يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية (أ) والضابطة (ب) للاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس على دوائر"

3.1.4. حساب حجم الأثر بين T ستودنت للقوة المميزة بالسرعة على الصفات المهارية.

المجموعة	الاختبارات	قيمة حجم الأثر
التجريبية	رمي كرة طبية	0.44
	الرقود من الجلوس	0.34
	الوثب الطويل من الثبات	0.44

الجدول رقم (15): يمثل حجم الأثر بين T ستودنت الإختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

التحليل: بلغت قيمة حجم الأثر لكل من الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة على التوالي: "0.44"، "0.34"، "0.44" وكانت كلها محصورة بين (0.30 و 0.49) الأمر الذي يدل على أن حجم الأثر متوسط.

المجموعة	الاختبارات	قيمة حجم الأثر
التجريبية	اختبار رمية التماس.	0.53
	اختبار دقة التصويب.	0.50
	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	0.38

الجدول رقم (16): يمثل حجم الأثر بين T ستودنت الاختبارات المهارية.

التحليل: بلغت قيمة حجم الأثر لاختبار رمية التماس "0.53"، بينما لاختبار دقة التصويب "0.50" في حين بلغت قيمة ضرب الكرة بالرأس "0.38"، حيث كانت قيمة كل من اختبار رمية التماس واختبار دقة التصويب على التوالي: (0.50 – 0.53)، أي أن قيمة حجم الأثر عالية، في حين بلغت قيمة اختبار ضرب الكرة بالرأس 0.38 أي أن قيمة حجم الأثر متوسطة.

4.1.4. عرض نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية:

الجدول رقم (17): يبين الارتباط ونسبة المساهمة بين القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية.

R	R-DEUX	الصفات		المجموعة
0.1	0.01	مهارة رمية التماس	القوة م بالسرعة للأطراف العلوية	التجريبية
0.5	0.24	مهارة دقة التصويب	القوة م بالسرعة للأطراف السفلية	
0.4	0.15	اختبار ضرب الكرة بالرأس من الارتقاء	القوة م بالسرعة للأطراف السفلية	

R-DEUX= نسبة المساهمة

R= الارتباط.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول أن قيم الارتباط بين القوة م بالسرعة للأطراف العلوية ومهارة رمية التماس بلغ 0.01 وهو ارتباط ضعيف جدا وذلك راجع لعدة أسباب منها إهمال أو عدم الجدية من طرف اللاعبين في أداء التمارين المرتبطة بالجانب العلوي والأطراف العلوية للجسم كما بلغت نسبة المساهمة 1% وهذا كان نتيجة للارتباط الضعيف، بينما بلغت قيمة الارتباط بين اختبار الجلوس من الرقود ومهارة دقة التصويب 0.5 وهو ارتباط طردي متوسط بنسبة مساهمة 24%، بينما بلغت قيمة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية ومهارة ضرب الكرة بالرأس من الارتباط 0.4 بنسبة مساهمة 15%

الاستنتاج: يفسر الباحث هذا الارتباط والتطور الحاصل إلى أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أدت إلى تطور في القوة المميزة بالسرعة لكل العضلات المستهدفة ولو بنسب قليلة ومتوسطة ويرجع ذلك إلى حجم برنامج التمرينات الذي يُعتبر صغيرا نوعا ما بالإضافة إلى صغر حجم عينة البحث وبعض الإهمال من طرف

اللاعبين في أداء بعض التمارين كالتمارين المتعلقة بالأطراف العلوية وهي أمور خارجة عن إطار الباحث، إلا أن هذا التطور كان واضحا وجليا بالنسبة لعضلات البطن والرجلين والذي ظهر في استخدام كل من مهارات دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس وأيضا رمة التماس ولو بنسبة قليلة، فالمجموعة التي استخدمت وخضعت للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري استفادت من التمارين المؤداة بهذا الأسلوب، بينما المجموعة الضابطة نلاحظ أن النتائج التي ظهرت عن استعمال التدريب العادي لم تحدث فروقا في مختلف الاختبارات البدنية والمهارية بل تراجع مستواها لأسباب مختلفة.

ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية والبدنية تبين أن التدريب البليومتري قد أثر بشكل إيجابي على القوة المميزة بالسرعة التي بدورها أثرت على بعض المهارات في كرة القدم والتي كانت محور الموضوع في بحثنا هذا، هو ما أكدته بعض لدراسات السابقة حيث أوصى الباحث بوكرايم بلقاسم على ضرورة استخدام تمارين البليومتريك لتطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وأيضا من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم مع التنوع في استخدام مختلف الأساليب التدريبية البليومترية وليس الاعتماد على أسلوب واحد، مع ضرورة مراعاة المدربين لمختلف المراحل السنوية والتخطيط العلمي للبرامج التدريبية. (انظر الصفحة 66).

2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل نتائج القياسات للاختبارات القبليية والبعديية لعينتي الدراسة التجريبية والضابطة للدارسة التي هدفت إلى إظهار ومعرفة تأثير تمرينات خاصة مقترحة بطريقة التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تحسين بعض المهارات في كرة القدم لفئة الأواسط والتي تمثلت فرضيتها العامة كآتي:

" للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط".

1.2.4. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

✓ افترض الباحث أن " للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة دقة التصويب بالرجل"، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمة التماس، دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس بالارتقاء" تبين لنا ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبليية والبعديية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والقياسات المهارية وهو الأمر الملاحظ من خلال التحليل في الجداول أعلاه، منه يمكن القول أن برنامج التمرينات الخاصة المقترحة ومن خلال النتائج أن هذه الفرضية قد تحققت حيث وجدنا:

- ✓ تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- ✓ تطور في مستوى مهارة دقة التصويب.
- ✓ وجود علاقة بين تطور القوة المميزة بالسرعة وتحسن مهارة التصويب.

2.2.4. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

افترض الباحث أن "التمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء"، وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس بالارتقاء" ومن خلال نتائج الجداول الموضحة أعلاه التي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومنه يمكننا القول أن برنامج التمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري على المجموعة التجريبية أدى لـ:

- ✓ تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
- ✓ تطور في مستوى مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء.
- ✓ وجود علاقة بين تطور القوة المميزة بالسرعة وتحسن ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء.

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد: **تحققت.**

3.2.4. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

✓ افترض الباحث أن "التمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة رمية التماس"، وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية الخاصة بمهارات "رمية التماس، دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس بالارتقاء" ومن خلال نتائج الجداول الموضحة أعلاه التي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومنه يمكننا القول أن برنامج التمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري على المجموعة التجريبية أدى لـ:

- ✓ تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- ✓ تطور في مستوى مهارة رمية التماس.
- ✓ وجود علاقة ضعيفة لكنها واضحة بين تطور القوة المميزة بالسرعة وتحسن رمية التماس.

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد: **تحققت.**

4.2.4. مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصّل عليها في الفرضيات الجزئية، وعلى ضوء تحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية، تبين أن التمرينات الخاصة المقترحة المبنية بطريقة التدريب البليومتري قد أثرت في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين بعض المهارات عند لاعبي كرة القدم أوسط، وهو ما أثبتته النتائج المتحصّل عليها، وما ينطبق على نتائج الدراسات السابقة كدراسة الباحث زهواني سفيان التي كدت أن للتدريب البليومتري أثر في تطوير القوة الانفجارية ومهارة الصد في الكرة الطائرة أي وجود علاقة بين الجانبين البدني

والمهاري وهو ما أكد أيضا الباحث بوكراتم بلقاسم أكد على أن استخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل، كما أضاف أن مرحلة الأواسط تعتبر الفترة الملائمة للعمل على تطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها لأنه فيها يستوي الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي، وأيضا تصل قابلية السرعة فيها إلى أقصى مدى لها، حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة والسرعة، وهو ما يبرز أهمية التدريب البليومتري (أنظر المحور الثاني من الجانب النظري).

ومن كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن " للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط " قد: **تحققت**.

الفرضية	صياغتها	القرار
الأولى	للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة دقة التصويب بالرجل	تحققت
الثانية	للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء	تحققت
الثالثة	للتمارين الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة رمية التماس	تحققت
العامة	للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.	تحققت

الجدول رقم (18): مقارنة النتائج بالفرضيات.

خلاصة:

في هذا الفصل ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة المُطبقة على المجموعتين التجريبية والضابطة المُتحصل عليها من خلال الاعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة تمكنا من إعطاء القيمة العلمية الحقيقة لنتائج اللاعبين، وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير التمرينات المُقترحة بطريقة التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المهارات في كرة القدم لدى فئة الأواسط، كما قمنا في هذا الفصل بتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، لمعرفة الفرق والتطور في المستوى البدني والمهاري بين المجموعتين قبل وبعد تنفيذ برنامج التمرينات بين المجموعتين، ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج، بالإضافة لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في بداية الدراسة، وقد أثبتت الدراسة صحة ثبات كل الفرضيات الجزئية وبالتالي ثبات الفرضية العامة.

من خلال كل ما سبق وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية وكل ما أُدِم في الجانب النظري، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها إحصائياً ومناقشتها في حدود المنهجية العلمية المُتبعة في الدراسة، ومن خلال الدراسة التطبيقية التي أزلحت الغموض الذي كان يشوب هذا العمل، يمكن القول أنه تم الوصول إلى مضمون هذه الدراسة وإلى مجموعة من الحلول التي تجيب عن الإشكالية المطروحة سابقاً، حيث تم الكشف عن تأثير التمرينات الخاصة المُقترحة بطريقة التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبالتالي على بعض المهارات في كرة القدم "مهارة رمية التماس، مهارة دقة التصويب، مهارة ضرب الكرة بالرأس على دوائر" فئة الأواسط، وبعد عرض وتحليل نتائج القياسات للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، تم التوصل إلى جملة من الاستنتاجات كالتالي:

✓ المجموعتان وبعد إجراء الاختبارات القبلية كانتا تمتلكان مستوى واحد في كل من صفة القوة المميزة بالسرعة والصفات المهارية "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء".

✓ بعد إجراء الاختبارات البعدية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية التي خضت لبرنامج التمرينات المُقترحة في الاختبارات البدنية والمهارية.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

✓ في حين أن المجموعة الضابطة لم تكن هناك أي فروق أو تطور بعد تحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المُتعلقة بكل من "مهارة رمية التماس، دقة التصويب، وضرب الكرة بالرأس من الإرتقاء"

✓ المجموعة التي خضعت للتمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة بطريقة التدريب البليومتري حصلت على نتائج إيجابية عكس المجموعة الضابطة التي تدرت بطريقتها العادية.

✓ من خلال النتائج المعروضة أعلاه نستنتج أن التدريب البليومتري له أثر ودور كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، كما لها أثر في تحسين بعض المهارات في كرة القدم.

✓ حيث تبين أن للقوة المميزة بالسرعة دور وأثر في تحسين الأداء المهاري عامة ومهارات "رمية التماس، دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس بالارتقاء"، وبالتالي يمكننا القول أنه كلما كانت للاعب كرة القدم مستوى جيد في صفة القوة المميزة بالسرعة كلما كان أدائه المهاري في مستوى جيد.

✓ من خلال ما سبق يرى الباحث أن طريقة التدريب البليومتري كان لها اثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأيضاً كان لتطوير القوة المميزة بالسرعة إنعكاس على تحسين بعض المهارات في كرة القدم، هو ما أثبت صحة جميع الفرضيات الجزئية، وبالتالي تحقق الفرضية العامة ومنه يمكن القول أن التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والتي انعكست على تحسين بعض المهارات في كرة القدم لدى فئة الأواسط.

خاتمة

انطلاقاً من مقولة "خطوة الألف ميل تبدأ بخطوة"، ومن مبدأ لكل بداية نهاية، بتوفيق من الله وصلنا لخاتمة بحثنا المتواضع حيث قمنا بجمع المعلومات المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث حاولنا إيجاد حلول وإجابات للسؤال التي تم طرحها في بداية هذا البحث، بغية الكشف عن أهمية استخدام الطرق التدريبية من خلال التخطيط والبرمجة الجيدة المبنية على أسس علمية في كرة القدم خاصة والألعاب الأخرى عامة وخاصة طريقة التدريب البليومتري التي لها عدة جوانب يمكن الاستفادة منها.

يُعد التدريب الرياضي علماً مثله مثل باقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، من أهدافه تكوين الرياضيين تكويناً منهجياً من مختلف النواحي البدنية، النفسية، الاجتماعية لتحقيق أفضل مستويات الإنجاز الرياضي، حيث شهد التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً على الصعيد العالمي في مختلف الفعاليات والأنشطة الفردية والجماعية والتي منها كرة القدم والتي تُعتبر أكبر رياضة شعبية عرفها العالم وعرفت بلادنا، سواء كممارسة أو متابعة، لذلك أصبح هاجساً للقائمين على اللعبة من أجل تقديم أداء يليق بسمعة كل نادي وكل بلد لإمتاع جماهير وتحقيق الفارق والإنجازات في مختلف البطولات والمنافسات، وللوصول لذلك لا بد أن تتوفر في اللاعب مجموعة من الصفات التي تجعلهم قادرين على التفوق والتميز حيث يجب أن يكون اللاعب مُهيئاً نفسياً وخطياً ومهارياً وبدنياً ومن أهم الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم القوة المميزة بالسرعة حيث تُعتبر من الصفات المهمة للاعبين كرة القدم، الأمر الذي دفعنا لاقتراح تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وكانت الفكرة في ربطها بأحد الطرق التدريبية ألا وهو التدريب البليومتري إذ يُعد من الأساليب التدريبية الناجعة في رفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبين كرة قدم خاصة وفي الرياضيات الأخرى عامة ولتحقيق هدف ارتأينا الكشف عن تأثير تطور المستوى البدني في صف معينة على المستوى المهاري لدى فئة الأواسط، حيث بدأنا هذا العمل المتواضع بعد الشعور بمشكلة نقص هذه الصفة البدنية (القوة المميزة بالسرعة) لدى فئة الأواسط في المستويات الدنيا التي تعتبر الحقل المناسب للقيام بهذه الدراسة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع المعلومات والمعطيات النظرية لموضوع الدراسة، حيث طرحنا الإشكالية و سمنها بفرضيات وتساؤلات لنختمها بحلول ونتائج واقتراحات وفروض مستقبلية قد تكون بداية لدراسات جديدة، تكشف عن نواحي جديدة في نفس السياق تنفع وتفيد العاملين والقائمين في مجال التدريب الرياضي، وكل هذا العمل تم في إطار منهجي علمي، حيث ارتأينا إزالة اللبس والغموض الذي انتابنا في بداية موضوع الدراسة، حيث تمحور الهدف الرئيسي في معرفة تأثير تمارين خاصة بطريقة التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها أو انعكاسها على بعض المهارات في كرة القدم والمتمثلة في " رمية التماس والتي كثيراً ما صنعت الفارق في لحظات قياسية لا تتعدى دقائق أو ثواني ودقة التصويب حيث أن اللاعب الذي يتمتع بهذه الصفة يستطيع خلق حلول وفتح مجالات للفوز أو العودة في النتيجة ومهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء وهو ما لاحظناه عند أقوى وأحسن اللاعبين الذين يتمتعون بهذه الصفة في إحرازهم للعديد من الأهداف، وأيضاً لمعرفة أثر استخدام طريقة التدريب البليومتري في هذه الصفة البدنية وانعكاسها على بعض المهارات مقارنة بالطرق الأخرى وإبراز مميزات، حيث تم إجراء هذه الدراسة على فئة الأواسط لفريقي هاويين ناشطين على المستوى المحلي الولائي لولاية البويرة، حيث انطلقنا من تصميم برنامج التمارين الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليومتري ثم عرضه على مجموعة من المحكمين بالإضافة لترشيح

الاختبارات المناسبة لموضع الدراسة من طرف مجموعة من المحكمين أيضا، لتأكد بعدها من ثبات الاختبارات المرشحة، ثم بعد جمع المادة النظرية فُمنّا بتهيئة عينة الدراسة حيث قسمناها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، لنقوم بعدها بعملية القياسات القبلية لتأتي بعدها مباشرة فترة تطبيق برنامج التمرينات المُقترحة على مجموعة التجريبية، لنقوم بعد نهاية فترة تطبيق البرنامج بالقياسات البعدية، حيث تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن البرنامج المقترح قد حقق نتيجة في تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية كما كان هناك تحسن في مستوى المهارات المُستهدفة ولو بنسبة ضعيفة ومتوسطة والتي نُرجعها لقصر الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وخاصة أنها كانت ضمن فترة المنافسات.

أخيرا فالنتائج المُتوصل إليها هي عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وقد تكون بداية للدراسات أخرى تكون أكثر دقة وعمقا للوصول إلى التحكم في المتغيرات العديدة في مجال التدريب الرياضي بشكل فعال وعلمي، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية بأسس علمية تحترم قوانين ومبادئ التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد للوصول للنتائج المرجوة وتحسين المستوى وتحقيق الإنجازات على مختلف الأصعدة.

اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية

- من خلال كل ما تم التوصل إليه من نتائج واستنتاجات، وفي ضوء أهداف الدراسة، ومن أجل ترك المجال مفتوح من أجل فتح بدايات جديدة نحو دراسات أخرى، وعلى ضوء كل ما سبق قدمنا مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي يمكن أن تساعد وتوجه الباحثين والعاملين في مجال التدريب الرياضي البحث العلمي:
- ✓ الاهتمام بالتخطيط المستند إلى المبادئ والأسس العلمية الحديثة في تخطيط التدريب لرفع القدرات البدنية والمهارية والخطوية وحتى النفسية.
 - ✓ ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين ولتسهيل بناء البرامج التدريبية بدقة.
 - ✓ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الجانب المهاري.
 - ✓ ضرورة الاعتماد على طريقة التدريب البليومتري باعتبارها طريقة فعالة في تنمية وتطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
 - ✓ مراعاة كل الظروف والمتغيرات التي تؤثر في العملية لتدريبية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.
 - ✓ ضرورة إطلاع المدربين بالطرق التدريبية الحديثة وإجراء دورات تكوينية متنوعة.
 - ✓ ضرورة توفير الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية بالإضافة إلى انتهاز وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.
 - ✓ استخدام التمارين البليومترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
 - ✓ استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير وتحسين المهارات في كرة القدم.
 - ✓ ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتريك وعد الاعتماد على أسلوب واحد.
 - ✓ انتقاء التمرينات المناسبة للمسارات الحركية عند استخدام تمرينات البليومتري.
 - ✓ التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية باستخدام التدريب البليومتري الذي يطور من الجانبين.
 - ✓ إجراء دراسات أخرى مشابهة في رياضات أخرى وليس في كرة القدم فقط وعلى مستويات وفئات عمرية مختلفة مع مراعاة خصائص ومتطلبات كل مرحلة عمرية.
 - ✓ تمديد فترات البحث والدراسات التطبيقية والتجريبية لأكثر من 6 أسابيع للوصول إلى تحقيق الأهداف وبلوغ نتائج أخرى أكثر دقة يمكن الاستفادة منها للكشف عن حقائق أكبر حول الصفات والقدرات البدنية والمهارية.

البيبليوغرافيا



✓ المصادر:

القرآن الكريم: "سورة المجادلة الآية 11، سورة النساء الآية 113، سورة طه الآية 114، لقمان الآية 14/12، آل عمران الآية 145"

✓ المراجع باللغة العربية:

1. أحمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
2. أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي - الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1993.
4. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرى القدم للناشئين، مطابع آمون 2001.
5. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة، 1996.
6. الربيعي كاظم، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.
7. بلال خلف السكارنة، تصميم البرامج التدريبية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011.
8. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، 2008.
9. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.
10. بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الاسكندرية، 1994.
11. جمال صبري فرج، تدريب قوة البليومترك لتطوير القوة القصوى، دار حجلة ناشرون وموزعون، الطبعة الأولى، بغداد، 2012.
12. جلاطو جيلالي، الإحصاء مع تمارين ومسائل محلولة، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة التاسعة، الجزائر، 2012.
13. درويش زكي، التدريب البليومتري - تطوره، مفهومه، استخداماته مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
14. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002.
15. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
16. حمدي أحمد السيد وتوت، أحمد محمد عبد العزيز، التمرينات البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الاسكندرية، 2012.
17. حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم - النظرية والتطبيق، ماهي للنشر والتوزيع، جامعة الاسكندرية، 2015.
18. طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 1997.
19. طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
20. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 2000.

21. ياسر دبور، كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997.
22. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، الطبعة الثانية، عمان، 2004.
23. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، 1997.
24. ليلي زهران، الأسس العلمية والعلية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
25. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، مدينة نصر القاهرة، 2001.
26. مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
27. مفتي إبراهيم محمد حمادة، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، 1997.
28. محمد الحمامجي، أمين الخولي، أسس بناء البرامج التدريبية، دار الفكر العربي، 1990.
29. محمود حنفي مختار، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، 1988.
30. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخطط لفرق كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، 1997.
31. منصور جميل العنكبي، التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، مكتبة المجتمع العربي، 2013.
32. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، 2003.
33. مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، 2010.
34. محمود إسماعيل، التمرينات والأحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 2015.
35. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994.
36. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الطبعة الثانية، عمان، 2010.
37. موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
38. محمد إبراهيم شحاته، تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، 2003.
39. منذر هاشم، علي الخياط، قواعد اللياقة لبدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2000.
40. موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، الطبعة الثانية، الأردن، 2009.
41. موفق مجيد المولى، الفكر التدريبي الألماني لكرة القدم، دار الينابيع، سوريا، 2008.
42. مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
43. مصطفى حسين باهي وآخرون، مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصري، مصر، 2013.
44. موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، الأردن، 2011.
45. مورييس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الانسانية، الطبعة الثانية، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.

46. محمد إبراهيم سلطان، دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة، الطبعة الأولى، الاسكندرية، 2014.
47. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2003.
48. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، 1999.
49. فاطمة عبد مالح، نوال مهدي جاسم، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
50. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
51. ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، جامعة البصرة، 1989.
52. سيرجي بولفيسكي، ترجمة علاء الدين محمد عليوة، التمرينات البدنية، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية، الطبعة الأولى 2010.
53. سعد فتح الله محمد العالم، التدريب البليومتري والتنبيه الكهربائي للعضلات لتنمية القوة المميزة بالسرعة في الوثب الثلاثي، مؤسسة عالم الرياضة والنشر، دار الوفاء لنديا الطباعة، الطبعة الأولى، الاسكندرية، 2016.
54. سلمان عكاب الجنابي، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، الطبعة الأولى، عمان، 2015.
55. سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1981.
56. عبد الحميد شرف، البرامج في التربي الرياضية بين النظرية والتطبيق لأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، 1997.
57. عمرو أبو المجد، جمال النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب النواعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997.
58. علي فهمي الديك، عماد الدين عباس أبو زيد، تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، مصر 2008.
59. علي فهمي الديك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1996.
60. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، التدريب الرياضي - تدريب وتخطيط وتصميم الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996.
61. عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته وتطبيقاته، منشأة المعارف، الطبعة الحادي عشر، الاسكندرية 2003.
62. عماد الدين عباس أبو زيدان، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، 2005.

63. عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999.
64. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
65. عزيز داود، مناهج البحث العلمي والتربوي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
66. ثامر محسن وسامي الصفار، أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1988.
67. ثامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976.
68. ثابت ناصر، أضواء الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، الكويت، 1984.
69. زكرياء الشرييني وآخرون، مناهج البحث العلمي - الأسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2012.
70. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، التدريب البليومتري، منشأة المعارف، الجزء الأول، الاسكندرية، 2005.

✓ المراجع باللغة الأجنبية:

71. NICOLAS, DELPECH, ESSAI D INDIVIDUALISATION ET D OPTIMISATION DE CERTAINS EXERCICES DE PLYOMETRIE EN ATHLETISME, VFR STAPS DIJON 2004.
72. JURGAN WEINECK, MANUEL D ENTRAINEMENT, EDITION VIGOT, PARIS, 1986.
73. TURPIN BERNARD, PREPARATION ET ENTRAINEMENT DU FOOTBALLEURS, EDITION AMPHORA, PARIS, 1990.

✓ الرسائل والمذكرات الجامعية:

74. كتشوك سيدي محمد، أثر برنامج تدريبي بالانتقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والآداء المهاري لناشئي كرة القدم، السنة الجامعية 2010/2011، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه.
75. بوكراتم بلقاسم، تأثير التدريب البليومتري على القوة لمميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، السنة الجامعية 2007/2008، مذكرة ماجستير.
76. زهواني سفيان، تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التدريبي التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة، السنة الجامعية 2015/2016، مذكرة لنيل شهادة الماستر.
77. رشام جمال الدين، تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر، السنة الجامعية 2015/2016، مذكرة لنيل شهادة الماستر.

الملاحق

الملحق رقم 01



قسم التدريب الرياضي

إلى السيد (م): رئيس اللجنة الوطنية

الرقم: 000/م ع ت ن ب ر / 2017

لكرة القدم

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

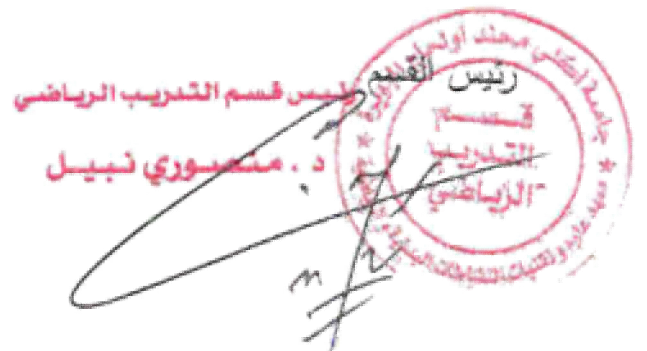
- الطالب (م): طارق وافي والسبع

- رقم التسجيل: 10.000.000.000

- تاريخ ومكان الميلاد: 03/05/1993 م بعين بسام

للقيام بالدراسة الميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

الرابطة الولائية لكرة القدم-الإتحادية الجزائرية لكرة القدم

LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL • BOUIRA •

Répartition des groupes jeunes catégories

N	GROUPE A
01	CR BORDJ OKHRIS
02	N.M.LAKHDARIA
03	UB MESDOUR
04	A GUELT ZERGA
05	ABR DJEBAHIA
06	CR BOUDERBALA
07	DRB KADIRIA
08	HC AIN BESSAM
09	AFAK BORDJ OKHRIS
10	ASC EL HACHIMIA

N	GROUPE B
01	OC ADJIBA
02	CR THAMER
03	USM BOUIRA
04	O RAFFOUR
05	ABR RC HAIZER
06	JS BOUAKLANE
07	JS ADJIBA
08	WATH VOUALI
09	FC TAMELEHT
10	IRB EL ESNAM
11	WR DIRAH



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 001/م ع ت ن ب ر / 2018 .

إلى السيد (ة): **وليد عيسى فوريق شا...**

بكرة التقديم

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): **طاهر عبد راجح**

- رقم التسجيل: **K132 102**

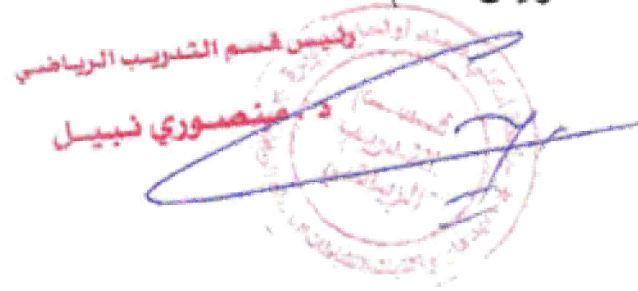
- تاريخ ومكان الميلاد: **03 / 05 / 1993 م بعين بسام**

للقيام بالتدريب الميداني لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم



الملحق رقم 02



جامعة أسيوط - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي.

إستمارة تحكيم التمرينات الخاصة المقترحة

الأستاذ، الخبير، المدرب المحترم، تحية طيبة وتقدير أما بعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان "اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط U20" وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي عامة و كرة القدم بالخصوص، نرجو منكم بيان رأيكم حول التمرينات الخاصة المقترحة لتمنية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم صنف أوسط، كما يمكنكم إبداء ملاحظاتكم وتعديل ما ترونه يتناسب ويتوافق مع أهداف موضوع الدراسة.

نشكر تعاونكم معنا

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

بيانات المحكم	
	الاسم واللقب
	التخصص
	الدرجة العلمية
	الخبرة الميدانية
	المؤسسة/الجامعة.
	التوقيع

إشراف الدكتور: بوحاج مزيان

إعداد الطالب: ظاهري راجح.

السنة الجامعية: 2017/2018.

بطاقة قراءة للتمرينات الخاصة المقترحة

- ❖ **موضوع الدراسة:** اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تنمية بعض المهارات للاعبين كرة القدم صنف أوسط.
- ❖ **أهداف التمرينات المقترحة:**
 - ✓ تطوير القوة المميزة بالسرعة.
 - ✓ استخدام تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين واليدين والرجلين.
 - ✓ معرفة علاقة تطور القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمرينات المقترحة على تحسين مهارات (رمية التماس، ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء، ومهارة دقة التصويب).
- ❖ **حمل التدريب:**

النسبة المئوية لقدرة الفرد على الإنجاز		درجات الشدة
ديك - Dick	كارل - Carl	
95%_100%	90%_100%	قصوى
85%_94%	80%_90%	أقل من القصوى
75%_84%	80%_90%	عالي
65%_74%	70%_80%	متوسط
50%_64%	50%_70%	خفيف (متوسط)
30%_49%	30%_50%	قليل

يمثل الجدول درجات شدة الحمل المستخدمة في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة (أمر الله أحمد البساطي، ص38).

- ❖ **الشدة المستهدفة:** بعد القيام باختبار تحديد المستوى للعينة قيد الدراسة تبين أن الشدة المطلوبة للوصول إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة يجب أن يكون عالي لذلك قُدرت الشدة ب: 80%-90%، وتم حسابها بطريقة فوكس باستخدام أقصى معدل للنبض، بحيث أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر الزمني والنتيجة يُعوض في المعادلة التالية: النبض المُستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة)
- ❖ **الحجم:** تمثل في زمن الأداء وعدد التكرارات.
- ❖ **الكثافة:** تمثلت في زمن الراحة والراحة بين التمارين.
- ❖ **تم الاعتماد في بناء وتصميم وتحديد محتوى التمرينات على:**
 - ✓ المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي شملت البرامج التدريبية الرياضية.
 - ✓ إطلاع نظري خاص بالتدريب الرياضي والقوة عامة والتدريب البليومتري وصفة القوة المميزة بالسرعة خاصة.
 - ✓ الاطلاع على المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم.
 - ✓ القيام باختبار المستوى "test de niveau"

❖ المحتوى:

تم إدراج التمرينات الخاصة المقترحة ضمن البرنامج التدريبي للفريق مقسمة على 12 وحدة تدريبية خلال 6 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع وتم اختيار يومي الإثنين والأربعاء لتطبيق التمرينات الخاصة، حين يتدرب فريق ثامر (Crt thamer) 4 أيام في الأسبوع :

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
---------	----------	----------	--------

❖ مدة التمرينات الخاصة: حسب كل حصة.

❖ مجتمع البحث: تمثل في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم صنف أوسط U20.

❖ عينة البحث: وتمثلت في فريق ثامر المتكون من 22 لاعب أوسط، حيث اختار الباحث 16 لاعب

خاضعة لتطبيق التمرينات الخاصة عليها و16 لاعبين آخرين من فريق حمزاوية عين بسام استمروا بالتدريب بالطريقة المعتادة.

نموذج لوحدة تدريبية كاملة

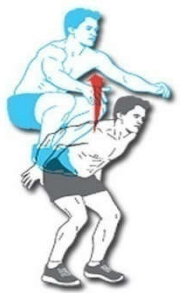

المراحل	وضعيات الإنجاز	الزمن	التكرار	التشكيلات الموضحة للوضعيات
المرحلة التمهيدية	وتشمل وضعيات أو تمرينات لتهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والفيزيولوجية للدخول في المرحلة الرئيسية وتتضمن جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي.			
المرحلة الرئيسية	تشمل على التمرينات الرئيسية التي يهدف المدرب من خلالها لتحقيق هدف الوحدة، مدمجة مع التمرينات الخاصة المقترحة من طرف الباحث بتنمية القوة المميزة بالسرعة			
المرحلة الختامية	آداء مجموعة من التمارين الخفيفة للعودة إلى الحالة الطبيعية.			

التمرينات التدريبية المقترحة

المجموعة الأولى

المكان: ملعب بوروية السعيد.		زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 27 دقيقة			التاريخ: 2018/01/17.
الوسائل المستعملة: ميقاتية، صافرة، أقماع.		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة			
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن/ت: تطوير ق م ز للرجلين.					
الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	زمن الراحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: يشكل اللاعبون مجموعتين متقابلتين، يفصل بينها مسافة (0.5 متر) للقيام بتمارين المضخة Pompes مع سرعة الأداء.	10 ثا	30 ثا	1 د	10	
التمرين الثاني: نفس تشكيل المجموعتين مع تشابك الأرجل بين اللاعبين للقيام بتمارين الجلوس من الرقود.	15 ثا	30 ثا	1 د	10	
التمرين الثالث: من وضع الجلوس، ثني الركبتين، القدمين متباعدتين باتساع الكتفين مع تشبيك الأيدي خلف الرأس، والوثب عاليا لأعلى ارتفاع ثم الهبوط على الأرض.	15 ثا	45 ثا	1 د	10	

المجموعة الثانية

المكان: ملعب بوروية السعيد.		زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 18 دقيقة			التاريخ: 2018/01/22.
الوسائل المستعملة: ميقاتي، صافرة، كرة طبية 2-3 كغ		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.			
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمقعدة/التمرين 2: تطوير ق.م.ز. لعضلات الذراعين والبطن والظهر.					
الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: وثبات بالقدمين عاليا والركبتين على الصدر، حيث يثب اللاعب عاليا بقوة وسرعة حتى وصول القدمين أسفل المقعدة والركبتين عاليا أماما ما أمكن وبمجرد هبطوه على الأرض يكرر التمرين بقوة وسرعة.	10 ثا	20 ثا	2 د	15	
التمرين الثاني: قذف كرة طبية باليدين مع الالتفاف، حيث تبدأ الحركة بلف الجذع في الجهة المضادة لاتجاه الرمي بقوة وسرعة في رمي الكرة للزميل.	15 ثا	30 ثا	1 د	10	

المجموعة الثالثة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 25 دقيقة	التاريخ: 2018/01/24.
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.		الوسائل المستعملة: مدرجات الملعب، ميقاتية، صافرة، كرات طبية وزن (4-6 كغ)

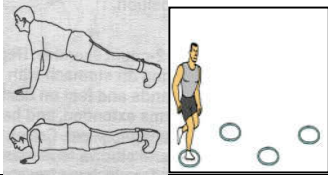
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/التمرين 2: تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، الكتفين، البطن/
التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الكتفين، الذراعين، الصدر والجزع.

التشكيلات الموضحة للتمرين	التكرارات	راحة بين التمارين	زمن الراحة	زمن الأداء	الوضعيات التدريبية (التمرارين)
	10	د2	10ثا	20ثا	التمرين الأول: صعود المدرجات من وضع الوقوف عند بداية المدرجات بثبات وقوة وسرعة لأعلى المدرجات بالقدمين مع مساعدة الذراعين في حفظ التوازن ثم الهبوط سريعا.
	15	د2	10ثا	10ثا	التمرين الثاني: من وضع الجلوس مواجه للزميل، تشبيك الأرجل مع انثناء خفيف في الركبتين مع مسك الكرة أعلى الرأس باليدين وتكون الذراعين ممدودتين وأداء الحركة بالتبادل (تمرير الكرة للزميل-الاستلام) مع سرعة التنفيذ.
	25	د1	10ثا	10ثا	التمرين الثالث: يقوم اللاعب من وضع الوقوف واستقامة الجذع مع الرأس برمي الكرة الطبية فوق الرأس للزميل مع انثناء خفيف في مفصل المرفقين، مع رمي الكرة عاليا بكل ما أمكن من قوة وسرعة لأبعد مسافة ممكنة.

المجموعة الرابعة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 23 دقيقة	التاريخ: 29/01/2018.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، أقماع، حلقات		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

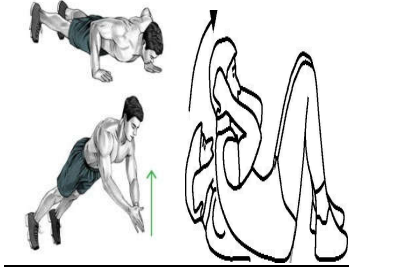
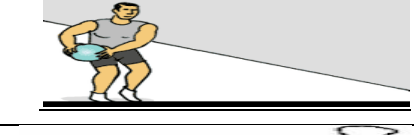

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والمقعدة/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والرجلين/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والظهر.

التشكيلات الموضحة للتمرين	التكرارات	راحة بين التمارين	زمن الراحة	زمن الأداء	الوضعية التدريبية (التمرين)
	8	د2	ثا30	ثا20	<p>التمرين الأول: أقماع بارتفاع (45-65سم)، المسافة بين كل قمعين (65-90سم) يقوم اللاعب بالحجل الجانبي يمينا ثم العودة يسارا.</p> <p>قمع آخر منفرد بعد الانتهاء من المرحلة الأولى يقوم اللاعب بالحجل الجانبي يمينا يسارا على القمع، مع تأكيد الوثب العالي والدفع بقوة وسرعة بعد الانتهاء من الأقماع للعودة في اتجاه معاكس للقمع الأول نفس الشيء لمرحلة الحجل على القمع المنفرد.</p>
	10	د1	ثا10	ثا20	<p>التمرين الثاني: القيام 10 تمارين ضغط pompes ثم القفز الجانبي بين الحلقات (6حلقات) ثم القيام 5 تمارين ضغط.</p>
	6	د1	ثا20	ثا50	<p>التمرين الثالث: يقوم اللاعب بأداء تمارين البطن (الجلوس من الرقود) 30ثا، ثم القيام بتمرين gainage 20ثا</p>

المجموعة الخامسة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة	التاريخ: 31 / 01 / 2018.
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.		الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاوية، كرة طبية 2كغ.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والبطن والرجلين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والجذع/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: يقوم اللاعبون بتنفيذ تمارين الضغط (10 ثا) ثم تنفيذ تمارين الجلوس من الرقود مع حمل الرجلين (crunch) (10 ثا) ثم يقوم بالتنظيط في وضعة الجلوس (تمارين البطة) (10 ثا)	30 ثا	15 ثا	2 د	8	
التمرين الثاني: رمي الكرة الطبية على الحائط مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى	20 ثا	10 ثا	1 د	10	
التمرين الثالث: الظهر والرأس مستقيمان اليدين على الخاسرة، يقوم اللاعب بالتنظيط في مكانه.	10 ثا	10 ثا	1 د	15 مرة	

المجموعة السادسة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 21 دقيقة	التاريخ: 05 / 02 / 2018.
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.		الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاوية، كرة طبية 2-3كغ، عقلة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمقعدة وأسفل الظهر/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والرجلين/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين واليدين.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: من الوقوف على قدم واحدة وركبة الرجل الحرة مرتفعة عن الأرض حجل على قدم واحدة 3 يمينى، 3 يسرى بدفع قوي وسريع برجل الارتفاع. (مسافة 30متر)	15 ثا	15 ثا	1 د	12	
التمرين الثاني: من وضع الرقود، يمسك اللاعب بسلم الحائط بيديه، تبادل قذف الرجلين خلفا مع تثبيت كرة طبية بالرجلين.	20 ثا	10 ثا	2 د	10	
التمرين الثالث: العقلة مد وثني الركبتين مع حمل الكرة الطبية أو ثقيل.	20 ثا	40 ثا	2 د	4	

المجموعة السابعة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 15 دقيقة	التاريخ: 07/ 02/ 2018.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، أقماع.	الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.	

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والرجلين.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: يقوم اللاعب بحمل رجلي زميله ومحاولة قطع أكبر مسافة في 15 ثا.	15 ثا	30 ثا	2د	6	
التمرين الثاني: يقوم اللاعب بالجري ويحاول زميله الإمساك به في حدود مربع (20x20)	10 ثا	15 ثا	2د	5	
التمرين الثالث: يقوم اللاعب بتنفيذ 15 ثا مضخة (pompes) والارتقاء مقابل الزميل 15 ثا.	30 ثا	15 ثا	1د	5	

المجموعة الثامنة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 25 دقيقة	التاريخ: 12/ 02/ 2018.
الوسائل المستعملة: كرات، صافرة، ميقاتية،	الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.	

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن والجذع/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن والمقعدة/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والبطن.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: ضرب كرة معلقة بالرأس، حيث يتم تعليق كرات على العارضة الأفقية 5 كرات، ويقوم اللاعبون بالوثب لأعلى لضرب الكرة المعلقة بالرأس.	10 ثا	10 ثا	1د	25	
التمرين الثاني: يقوم اللاعب بتنفيذ 10 قفزات أفقية (15 ثا) ثم وضع squat في الثبات (10 ثا)	25 ثا	10 ثا	2د	15	
التمرين الثالث: القيام بتمارين الضغط مع التصفيق، حيث ينفذ اللاعب تمرين الضغط بسرعة وقوة مع التصفيق باليدين، ليقوم بنافس التمرين بعد لمس اليدين الأرض.	10 ثا	10 ثا	1د	10	

المجموعة التاسعة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 28 دقيقة	التاريخ: 2018/01/14.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، كرة طبية، حواجز، أقماع	الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.	
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن والمقعدة والظهر/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن والجذع/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن.		

الوضعيات التدريبية (التمارين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول يقوم اللاعب بتنفيذ تمرين الثبات من الكرسي مع حمل كرة طبية وزن 5 كغ (15 ثا) ثم يقوم بـ 6 قفزات على الحواجز ثم الجري بأقصى سرعة مسافة 10 م	30 ثا	30 ثا	د 2	8	
التمرين الثاني: يقوم اللاعب بالقفز الجانبي على الحاجز، ثم تخطي الأقماع skipping ثم الجري مسافة 10 م، مع التأكيد على سرعة وقوة التنفيذ.	30 ثا	30 ثا	د 2	8	
التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالقفز للأمام ثم الخلف 10 مرات ثم الجري لمسافة 10 م، مع تأكيد سرعة وقوة التنفيذ.	20 ثا	20 ثا	د 2	8	

المجموعة العاشرة

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 17 دقيقة	التاريخ: 2018/02/19.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، كرات طبية (2-3 كغ)	الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.	
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والجذع والصدر/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين واليدين والمقعدة/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.		

الوضعيات التدريبية (التمارين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: قذف كرة طبية 3 كغ للأمام لأبعد مسافة ثم رمي كرة طبية 2 كغ للخلف لأبعد مسافة ثم تنفيذ 10 مضخات pompes	20 ثا	20 ثا	د 2	8	
التمرين الثاني: رمي كرة طبية بوزن 3 كغ على الحائط وعند ارتدادها يمسكها اللاعب بكلتي يديه ويقوم بتنفيذ squat ثم يعيد التمرين.	20 ثا	10 ثا	د 2	10	
التمرين الثالث: كل لاعبين مع بعض من وضع الرقود على الأرض يمسك اللاعب برجلي زميله ثم يقوم برفع رجله حتى بطن زميله.	20 ثا	10 ثا	د 1	4	

المجموعة الحادية عشر

المكان: ملعب بوروية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 28 دقيقة	التاريخ: 2018/02/21.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقااتية، أقماع، حلقات، حواجز، أعمدة		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.



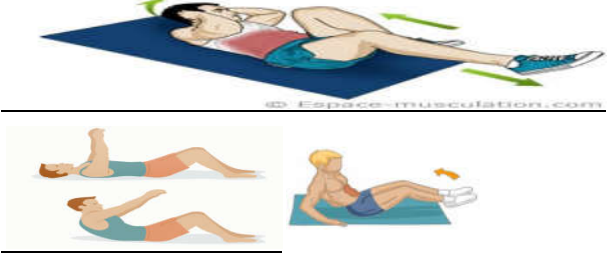
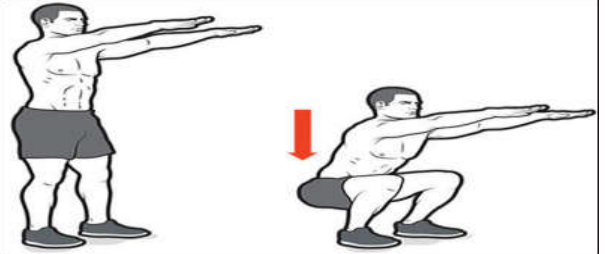
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والرجلين والمقعدة/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين واليدين/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والظهر.

الوضعيات التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
<p><u>التمرين الأول:</u> يقوم اللاعب بتخطي الخطوط بيديه من وضعية pompes ثم ينتقل إلى الأقماع حيث يقوم بالقفز الجانبي بـرجل واحدة مرة باليمنى ومرة باليسرى وعند القمع الخامس يقفز بكلتا قدميه، بعدها يقوم بالقفز في الحلقات بالرجلين معا بعدها يقوم بالجري بأقصى سرعة مسافة 10م ثم يقوم بتمرين البطة حتى يصل إلى الشواخص الطويلة ويقوم بتخطيها بـ3 خطوات جانبية ثم يقوم بالقفز على الحواجز.</p>	50ثا	30ثا	2د	6	
<p><u>التمرين الثاني:</u> القيام بتمرين البطة مسافة 5م، ثم تنفيذ مضخة واحدة والمشي باليدين جانبيا بخطوة ثم القيام بمضخة أخرى مسافة 5م، ثم يقوم اللاعب بالوثب بقدميه عاليا مسافة 5م.</p>	50ثا	30ثا	2د	8	
<p><u>التمرين الثالث:</u> تنفيذ تمارين البطن crunch ثم gainage لمدة 10ثا</p>	30ثا	15ثا	1د	5	

المجموعة الثانية عشر

المكان: ملعب بوروبية السعيد.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 13 دقيقة	التاريخ: 2018/02/06.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميفاتية، كرة،	الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.	

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والجذع/التمرين 4: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	زمن الراحة	راحة بين التمارين	التكرارات	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: ينفذ اللاعب 8 خطوات نشاطة بسرعة وقوة.	10ثا	10ثا	1د	6	
التمرين الثاني: القيام بتمارين ضغط فوق الكرة مع التأكيد على سرعة الأداء.	10ثا	10ثا	1د	8	
التمرين الثالث: القيام بتمارين البطن مع تغيير الوضعية كل 10ثا، مع التنفيذ بسرعة وقوة.	30ثا	10ثا	1د	5	
التمرين الرابع: تنفيذ تمارين القرفصاء squat، مع تأكد التنفيذ بسرعة وقوة.	10ثا	10ثا	1د	5	

استمارة التقييم للتمارين الخاصة.

عناصر التقييم	يُقبل	يُرفض	يُعدل
الهدف من التمرينات الخاصة.			
محتوى التمرينات.			
شكل عرض التمرينات.			
مدة تطبيق التمرينات.			
زمن التمرينات.			
طريقة تقسيم التمرينات.			
الأدوات والوسائل المستخدمة			

يرجى إضافة ما ترونه مناسباً أكثر لموضوع الدراسة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق رقم 03



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي.

استمارة استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء المحكمين حول ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية.

الأستاذ، الخبير، المدرب المحترم، تحية طيبة وتقدير أما بعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان "اقتراح تمارين خاصة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U20" وباعتباركم من أهل التخصص ومن ذوي الخبرة في المجال نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحوي مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس القوة المميزة ومجموعة أخرى من الاختبارات المهارية لبعض المهارات في كرة القدم كالاتي (مهارة رمية التماس، مهارة دقة التصويب ومهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء) لذلك يُرجى الإشارة للاختبار الملائم والذي يخدم الصفات السالفة الذكر وموضوع الدراسة، كما يمكن لحضرتكم تعديل وإضافة اقتراحات أخرى ترونها ملائمة أكثر لدراستنا.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير وشكرا.

بيانات المحكم	
	الاسم واللقب
	التخصص
	الدرجة العلمية
	الخبرة الميدانية
	المؤسسة/الجامعة.
	التوقيع

إشراف الدكتور: بوجاج مزيان

الطالب الباحث: طاهري راجح.

السنة الجامعية: 2018/2017.

ترشيح الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

القرار		الغرض منها	الاختبارات الخاصة بعضلات اليدين	الصفة البدنية
أوافق	لاأوافق			
		1. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين. 2. قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية. 3. قياس القدرة العضلية للذراعين (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت).	1. رمي كرة طبية وزن 3 كغ. 2. رمي كرة طبية وزن 3 كغ من وضع التثبيت على الكرسي. 3. رمي كرة ناعمة باليدين من خلف الرأس.	
			الاختبارات الخاصة بعضلات البطن	القوة المميزة بالسرعة
		1. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن. 2. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	1. اختبار الجلوس من وضع الرقود (la crunch). 2. اختبار الجلوس من رقود القرفصاء.	
			الاختبارات الخاصة بعضلات الرجلين	
		1. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق. 2. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. 3. قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. 4. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق. 5. قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.	1. اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 متر. 2. اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت. (sargent) 3. اختبار الوثب الطويل من الثبات 4. اختبار الخمس وثبات المتتالية 5. اختبار الوثبات المتتالية 30 متر.	

الملحق رقم 04



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لـ:

-التمرينات الخاصة المقترحة.

ملاحظات	الإمضاء	المؤسسة/الجامعة	الخبرة	الرتبة العلمية	الاسم واللقب	
		البحر	10 سنوات	أستاذ مساعد	بل محمد	01
		السويس	16 سنة	أستاذ محاضر	فرزانه محمد	02
		السويس	10 سنوات	أستاذ مساعد	يونس محمد	03
		السويس	10 سنوات	أستاذ مساعد	سعيد محمد	04
		السويس	15	أستاذ مساعد	حاتم محمد	05
		السويس	7 سنوات	دكتوراه	سما عبد العزيز	06
		السويس ISTAPS	10 سنوات	أستاذ القيم العالي	زاوية عبد اللام	07
		السويس ISTAPS	10 سنوات	أستاذ محاضر	عبد الفتاح	08
		السويس	14 سنة	أستاذ محاضر	منار محمد	09

عنوان الدراسة: اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U20*

إشراف الدكتور: بوجاج مزبان

إعداد الطالب: طاهري رابع

السنة الجامعية: 2018/2017.



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لـ:

-الاختبارات البدنية والمهارية.

ملاحظات	الإمضاء	المؤسسة/الجامعة	الخبرة	الرتبة العلمية	الاسم والتلقب	
مقبول		البحر	3 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	01
مقبول		البحيرة	10 سنوات	استاذ مساعد	م. م. م. م.	02
مقبول		البحيرة	10 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	03
مقبول		البحيرة	10 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	04
مقبول		البحيرة	05 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	05
مقبول		البحيرة	08 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	06
مقبول		البحيرة	08 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	07
مقبول بعد التعديل		البحيرة	15 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	08
مقبول بعد التعديل		البحيرة	14 سنوات	استاذ محاضر	م. م. م. م.	09

عنوان الدراسة: "اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة

وأثرها على تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U20"

إشراف الدكتور: بوحاج مزيان

إعداد الطالب: طاهري رابع

السنة الجامعية: 2018/2017.

الملحق رقم 05

نتائج الاختبارات البدنية (المجموعة أ).

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية						الرقم
اختبار الوثب العمودي الثابت (cm) لسارجنت		اختبار الجلوس من الرقود		رمي كرة طبية وزن 3كغ (cm)		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
39	36	25	20	640	637	01
42	37	24	22	638	640	02
41	39	25	21	610	600	03
39	36	23	20	640	630	04
42	40	28	20	650	600	05
44	37	24	19	600	565	06
41	38	23	20	620	610	07
39	38	20	18	590	600	08
38	36	26	21	630	590	09
40	38	23	21	610	580	10
42	39	21	18	620	580	11
41	37	23	22	630	590	12
39	36	26	23	640	600	13
39	35	27	21	630	610	14
38	39	22	20	610	580	15
42	40	20	19	600	620	16

نتائج الاختبارات البدنية (المجموعة ب).

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة						الرقم
اختبار الوثب العمودي الثابت (cm) لسارجنت		اختبار الجلوس من الرقود		رمي كرة طبية وزن 3 كغ (cm)		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
41	40	20	19	640	620	01
39	38	24	25	610	645	02
38	40	20	19	580	580	03
37	36	18	22	620	640	04
37	38	18	18	600	610	05
34	35	18	20	600	600	06
38	39	19	22	620	630	07
34	36	18	17	580	570	08
39	36	19	22	600	610	09
36	37	20	23	590	585	10
37	38	18	19	620	610	11
38	41	22	20	550	575	12
36	37	23	21	600	610	13
34	36	23	24	580	590	14
35	35	20	19	560	570	15
35	36	18	20	630	640	16

نتائج الاختبارات المهارية (المجموعة أ).

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة						الرقم
اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر (بالدرجات)		اختبار دقة التصويب (بالدرجات)		اختبار رمية التماس (بالدرجات)		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
9	4	4	2	5	3	01
5	3	4	2	4	2	02
5	2	4	3	3	3	03
4	3	5	4	4	3	04
3	2	5	4	5	3	05
4	2	4	2	3	2	06
3	3	2	3	3	1	07
5	4	4	3	5	5	08
6	3	4	3	4	3	09
6	5	3	2	5	4	10
3	2	4	3	3	2	11
4	3	4	2	3	3	12
4	3	5	3	4	2	13
4	4	6	4	4	2	14
4	3	3	2	5	2	15
4	4	4	3	6	2	16

نتائج الاختبارات المهارية (المجموعة ب).

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة						الرقم
اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر (بالدرجات)		اختبار دقة التصويب (بالدرجات)		اختبار رمية التماس (بالدرجات)		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
2	2	3	1	1	0.5	01
2	4	2	4	3	3	02
2	3	3	2	3	3	03
3	1	2	3	3	2	04
2	3	2	3	3	2	05
3	5	1	3	2	3	06
3	1	2	2	3	2	07
2	3	1	2	2	3	08
2	2	1	3	2	4	09
3	5	2	4	2	4	10
3	3	2	2	2	5	11
3	4	2	1	1	2	12
2	1	2	2	1	1	13
3	2	2	1	1	1	14
2	2	4	5	1	2	15
2	3	3	2	2	3	16

نتائج الاختبار الأول للعينة الاستطلاعية لقياس مدى ثبات الاختبارات البدنية.

اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت	اختبار الجلوس من الرقود	رمي كرة طبية وزن 3 كغ	
34	22	630	01
35	24	635	02
38	23	632	03
39	19	600	04
35	20	610	05
36	22	640	06
34	21	590	07
35	23	650	08
38	24	630	09
37	23	620	10

نتائج إعادة الاختبار للعينة المختارة

اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت	اختبار الجلوس من الرقود	رمي كرة طبية وزن 3 كغ	
35	20	620	01
34	25	640	02
37	21	636	03
39	23	620	04
36	18	600	05
37	21	640	06
35	23	600	07
36	20	620	08
36	22	620	09
38	24	630	10

نتائج الاختبار الأول للعينه الاستطلاعية لقياس مدى ثبات الاختبارات المهارية

اختبار رمية التماس	اختبار دقة التصويب	اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	
2	2	3	01
3	3	3	02
2	2	2	03
2	3	3	04
1	3	2	05
3	1	3	06
1	2	2	07
2	3	4	08
3	2	3	09
3	2	2	10

نتائج إعادة الاختبار للعينه التجريبية لقياس مدى ثبات الاختبارات المهارية.

اختبار رمية التماس	اختبار دقة التصويب	اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	
2	2	3	01
3	2	3	02
2	2	1	03
3	3	2	04
2	3	2	05
3	1	3	06
1	2	2	07
2	3	4	08
3	2	3	09
3	2	2	10

الملحق رقم 06

العينة الأولى التي خضعت للتمرينات البدنية الخاصة فريق ثامر (crt):

الإسم واللقب	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)	العمر التدريبي
01	18	170	68	2
02	18	170	67	3
03	18	171	68	3
04	19	173	70	3
05	18	172	69	2
06	19	170	67	3
07	19	173	69	4
08	19	165	64	2
09	18	169	67	3
10	18	174	69	3
11	19	175	70	3
12	19	180	71	3
13	19	176	72	3
14	18	175	70	3
15	19	165	66	3
16	18	175	70	3

العينة الثانية التي تدربت بصفة عادية ولم تخضع للتمرينات الخاصة المقترحة فريق عين بسام (HCAB)

الإسم واللقب	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)	العمر التدريبي
01 سعيدي إسلام	18	160	69	3
02 سلام عبد النور	19	175	65	2
03 عباسي ضياء الحق	18	172	69	3
04 دحماني أحمد	19	170	73	2
05 حماد يوسف	19	168	66	2
06 بلعباس بلال	19	170	66	3
07 بوغربي محمد أنس	18	175	68	3
08 سرين أسامة	18	167	66	2
09 مباركي أمير	18	170	68	3
10 ولد عمر طارق	18	176	72	3
11 يوسف أيمن	17	170	68	3
12 مطاري بدر الدين	18	172	70	2
13 بوعمرية عبد الغني	18	173	70	3
14 بن عزوز محمد	19	181	75	3
15 بلفرح عبد النور	19	165	68	2
16 حناش محمد	19	174	71	3

الملحق رقم 07

0,01	0,05	درجة الحرية	0,01	0,05	درجة الحرية
0,424	0,339	32	0,999	0,997	1
/	0,329	34	0,99	0,95	2
0,418	0,325	35	0,959	0,878	3
0,413	0,32	36	0,917	0,811	4
0,403	0,312	38	0,874	0,745	5
0,393	0,304	40	0,834	0,707	6
0,384	0,297	42	0,798	0,666	7
0,376	0,291	44	0,765	0,632	8
0,372	0,288	45	0,735	0,602	9
0,368	0,284	46	0,708	0,576	10
0,361	0,297	48	0,684	0,553	11
0,354	0,273	50	0,661	0,532	12
0,338	0,261	55	0,641	0,514	13
0,325	0,25	60	0,623	0,495	14
0,313	0,241	65	0,606	0,482	15
0,302	0,232	70	0,59	0,468	16
0,292	0,224	75	0,575	0,456	17
0,283	0,217	80	0,561	0,444	18
0,275	0,212	85	0,549	0,433	19
0,267	0,205	90	0,537	0,423	20
0,26	0,2	95	0,526	0,413	21
0,254	0,195	100	0,515	0,404	22
0,228	0,174	125	0,505	0,396	23
0,208	0,159	150	0,487	0,388	24
0,193	0,148	175	0,479	0,381	25
0,181	0,138	200	0,471	0,374	26
0,148	0,113	300	0,463	0,367	27
0,128	0,098	400	0,456	0,361	28
0,115	0,088	500	0,449	0,355	29
0,081	0,062	1000	0,436	0,349	30

جدول يبين معامل بيرسن عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01.

t Table

cum. prob one-tail two-tails	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الملحق رقم 08

نتائج معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعيننة الاستطلاعية

اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت	اختبار الجلوس من الرقود	رمي كرة طبية وزن 3 كغ		اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت	اختبار الجلوس من الرقود	رمي كرة طبية وزن 3 كغ	
35	21	620	1	34	22	630	1
34	25	640	2	35	24	635	2
37	22	636	3	38	23	632	3
39	23	620	4	39	21	600	4
36	20	600	5	35	20	610	5
37	21	640	6	36	22	640	6
35	23	600	7	34	22	590	7
36	22	620	8	35	23	650	8
36	23	620	9	38	24	630	9
38	24	630	10	37	23	620	10

معامل الثبات 3	معامل الثبات 2	معامل الثبات 1
0,66513304	0,77588018	0,6561659
0,66513304	0,77588018	0,6561659

Exel.

نتائج معامل الثبات للاختبارات المهارية

اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	اختبار دقة التصويب	اختبار رمية التماس		اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	اختبار دقة التصويب	اختبار رمية التماس			
3	2	2	1	3	2	2	1		
3	2	3	2	2	3	3	2		
1	2	2	3	2	2	2	3		
2	3	3	4	1	3	2	4		
2	3	2	5	2	3	1	5		
3	1	3	6	3	1	3	6		
2	2	1	7	2	2	1	7		
4	3	2	8	4	3	2	8		
3	2	3	9	3	2	3	9		
2	2	3	10	2	2	3	10		
				معامل الثبات 3		معامل الثبات 2		معامل الثبات 1	
				0,77521709		0,88498465		0,84611411	

Exel.

نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة
اختبار رمي الكرة الطيبة 3كغ.

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	-,035
	Sig. (bilatérale)		,885
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	-,035	1
	Sig. (bilatérale)	,885	
	N	20	20

اختبار الجلوس من الرقود:

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	-,110
	Sig. (bilatérale)		,644
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	-,110	1
	Sig. (bilatérale)	,644	
	N	20	20

اختبار الوثب الطويل من الثبات "سارجنت":

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,064
	Sig. (bilatérale)		,789
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	,064	1
	Sig. (bilatérale)	,789	
	N	20	20

نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية "رمية التماس، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس":
اختبار رمية التماس:

Corrélations			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,000
	Sig. (bilatérale)		1,000
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	,000	1
	Sig. (bilatérale)	1,000	
	N	20	20

اختبار دقة التصويب:

Corrélations			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	-,076
	Sig. (bilatérale)		,749
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	-,076	1
	Sig. (bilatérale)	,749	
	N	20	20

اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر:

Corrélations			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,080
	Sig. (bilatérale)		,736
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	,080	1
	Sig. (bilatérale)	,736	
	N	20	20

نتائج التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).

	السن		الطول	
18		18	170	160
18		19	170	175
18	T	18	171	T
19	0,58047097	19	173	0,40310997
18		19	172	168
19		19	170	170
19		18	173	175
19		18	165	167
18		18	169	170
18		18	174	176
19		17	175	170
19		18	180	172
19		18	176	173
18		19	175	181
19		19	165	165
18		19	175	174
18,5		18,375	172,0625	171,125
0,51639778		0,61913919	3,94070637	4,88364618

Exel

الوزن			العمر التدريبي		
68		69	2		3
67		65	3		2
68	T	69	3	T	3
70	0,44879451	73	3	0,10377091	2
69		66	2		2
67		66	3		3
69		68	4		3
64		66	2		2
67		68	3		3
69		72	3		3
70		68	3		3
71		70	3		2
72		70	3		3
70		75	3		3
66		68	3		2
70		71	3		3
68,5625		69	2,875		2,625
2,0320351		2,75680975	0,5		0,5

نتائج الاختبارات المهارية للعينه الضابطة:

اختبار رمية التماس		اختبار دقة التصويب		اختبار رمية التماس		اختبار دقة التصويب	
القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2,66666667	1,11269728	2	0,81649658	2,5	1,15470054	2,125	0,80622577

قيمة t المحسوبة	قيمة t المحسوبة
0,06970818	0,27021106
اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	
القياس القبلي	
القياس البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2,75	1,29099445
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2,4375	0,51234754
قيمة t المحسوبة	0,35233209

نتائج الاختبارات المهارية للعينه التجريبية:

اختبار دقة التصويب				اختبار رمية التماس			
القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2,625	0,95742711	4,125	0,95742711	2,8125	0,75	4,0625	0,92870878

اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر			
القياس القبلي		القياس البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2,9375	0,77190241	4,75	1,52752523

نتائج القياسين البعدين للاختبارات البدنية والمهارية.

اختبار رمية التماس ورمي الكرة الطبية.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,098 ^a	,010	-,061	,98626

a. Valeurs prédites : (constantes), f.v

اختبار الجلوس من الرقود ودقة التصويب.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,496 ^a	,246	,192	,83478

a. Valeurs prédites : (constantes), f.v

اختبار الوثب لطويل من الثبات و ضرب الكرة بالرأس.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,390 ^a	,152	,092	1,43354

a. Valeurs prédites : (constantes), f.v

Résumé de l'étude

"Suggestion des exercices spécifique avec la méthode pliométrique pour développer la force-vitesse et son impact sur l'amélioration de certaines habilités chez les footballeurs catégorie junior"

Préparé par: Tahri Rabah.

Supervisé par: Dr Bouhdaj Meziane.

Le but de cette étude est de mettre en évidence l'impact des exercices spécifiques appliquée avec la méthode pliométrique sur le développement de la force vitesse et l'amélioration de certaines habilités chez les footballeurs juniors sa travers un programme d'entraînement qui est basé sur des exercices spécifique avec la méthode pliométrique.

Pour cela le choix de la bonne méthode d'entraînement est l'un des facteurs importants pour atteindre les résultats souhaité, et prendre en charge les caractéristiques de la catégorie d'âge.

L'échantillon de cette étude est composé de deux groupes, chaque groupe est composé de 16 joueurs, l'échantillon il a était choisi d'une façon aléatoire simple le premier groupe c'est le groupe expérimental et le deuxième c'est le groupe témoin le chercheur a utiliser l'approche expérimental comme méthode de recherche et pour les outil expérimentaux le chercheur a utilisé une séries des testes physique et techniques.

Et après l'analyse des résultats de premier teste et de deuxième teste le chercheur a constaté que il ya une différence de signification statistique entre la première mesure et la deuxième mesure des tests physique Pour la post-mesure du groupe expérimental. et aussi les résultats ont montré que il y a une différence de signification statistique entre la première mesure et la deuxième mesure des tests techniques Pour la post-mesure du groupe expérimental et après la comparaison entre les résultats des mesure des tests physique et technique le chercheur a constaté que il y a une relation entre le développement de la force vitesse et l'amélioration des habilités footballistique

On conclusion ont peut dire que les exercices spécifiques proposé avec la méthode d'entraînement pliométrique ont eu un impact positif sur le développement de la force vitesse et aussi les techniques

Et parmi les propositions qui ont était proposé a la fin de cette étude :

Il faut mettre en ouvre le lien entre les qualités physique spécifiques et les technique fondamentaux avec l'utilisation de la méthode d'entraînement pliométrique.

Les Mots clés : Les exercices spécifiques/ L'entraînement pliométrique/ La force vitesse/ Habilité/ Catégorie junior/ football.

Résumé de l'étude

"Suggestion of special training methods for the development of biometric speed and its impact on the improvement of some of the skills of junior football team"

Prepared by: Tahri Rabah.

Supervised by: Dr. Bouhdaj Meziane.

Abstract

The aim of this study is to try to highlight the effect of specific exercises proposed in the biometric training method on the development of speed strength and its impact on improving some skills of junior football team through the preparation of a program of special exercises proposed in the biometric training method, where the selection of the training method is an important factor to achieve the desired results; taking into account the characteristics of the stages of age and individual differences among the members of the research sample.

The sample of this study consisted of two groups; each group is composed of 16 players who were selected randomly. The first group underwent a special exercise program, while the second followed its usual training method. The experimental approach, which is the most appropriate approach to the subject of the study, was used. As a tool for collecting the scientific material, a set of physical tests were adopted, such as "3 kg medical ball test, sit-down test, long jump test from Sargent". And a series of technical tests, namely the "Distance Test, Precision Test and Ball-Head Test on Circles" through tribal and standard measures to measure the level of speed-specific force and target skills before and after the proposed exercise program to determine the level of physical and skill development and validity of the Proposed Exercise Program.

After collecting the players' data, they were statistically processed, based on a number of methods such as percentage, arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, linear regression effect, truth coefficient, T test for differences. The analysis and statistical discussion of the tests results resulted in the existence of statistically significant differences between the results of the tribal and remote measurements in the physical tests of the speed-specific force for the benefit of the measurement of the experimental group. The results showed that there were statistically significant differences between the results of the tribal and remote measurements in the technical tests in favor of the post-measurement of the experimental group. The results of the comparison of dimension measurements of physical and skill tests also showed a positive relationship between the development of the level of speed-specific force and the improvement of football skills. The general conclusion was that the proposed exercises in the biometric training method had a positive effect on the development of the speed-specific force, which was positively reflected on the improvement of the target ball skills. Finally, a number of suggestions and recommendations were reached, including: "Focus on linking physical characteristics and basic skills using biometric training developed from both sides".

Key words: Special exercises / Biometric training / speed-specific force / skills / football / junior team.