

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي تخصص التحضير البدني

### بعنوان

أثر تمارين مدجة (بدنية- مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة  
و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

بحث تجريبي أجري على فريق ترجي مستغانم

اشراف:  
أ.د/ بن قوة علي

اعداد الطالب:  
ببوشة وهيب

السنة الجامعية: 2012 / 2013

# الإهداء

إلى من كان لهما الفضل في تربيتي و مسيرتي إلى أعظم و أعذب  
كلمتين وفاءً لدينهما الذي لا يوفى . . . . . والدي ووالدتي  
إلى رفيقة دربي من قاسمتني أيامي، حلوها و مرها، صبرت وأوفت  
زوجتي العزيزة  
إلى من يذهب الهم عني بابتسامته و يثلج قلبي عند رؤيته . . . . .  
إبني أمجد حسام الدين

إلى عمي قادة و كل عائلته عرفاننا لهم بالجميل . . . . .

إلى أصدقائي وكل من وقف معي .....  
أهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع

# التشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته والصلاة والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى واله وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لإنجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة متواضعة منا ، وعلمنا يرجى نفعه وبعد:

نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا بإكمال دراستنا لنيل شهادة الماستر وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك ، ولكافة أساتذة المعهد .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور المشرف " بن قوة علي " الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية.

ويقتضي منا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نعبر عن جزيل شكرنا وتقديرنا إلى الأخ الأستاذ زرف محمد و صديقي بربة محمد لما أبدياه لنا من جهود صادقة .

كما نتقدم بوافر الشكر والتقدير للأساتذة قوال عدة و حرياش براهيم وذلك لما قدموه لنا من استشارات وأراء علمية قيمة أغنت البحث.

ونشكر بكثير من الامتنان رئيس قسم التدريب الرياضي "حجار محمد خرفان" وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله انه نعم المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق.

# قائمة المحتويات

1	الموضوع
أ	الآية الكريمة
ب	إهداء
ج	شكر و تقدير
	قائمة المحتويات
ك	قائمة الجداول
م	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
02	1 - المقدمة
04	2 - مشكلة
05	3 - أهداف
06	4 - الفرضيات
06	5- أهمية البحث و الماهية إليه
06	6- التعريف بمصطلحات البحث
07	7- الدراسات المشابهة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
20	مدخل الباب الأول
	الفصل الأول : التدريب البدني المدمج في كرة القدم
22	تمهيد
22	1-1- طرائق التدريب
22	1-1-1. طريقة الحمل المستمر

22	2-1-1- طريقة التدريب التكراري
25	3-1-1- طريقة التدريب المنوعة
25	4-1-1- طريقة التدريب الفتري
30	5-1-1- طريقة تدريب اللعب (المنافسات)
31	2-1- مفهوم حمل التدريب
32	1-2-1- مكونات حمل التدريب
34	3-1- التحضير البدني
34	1-3-1- الإعداد البدني في خطة التدريب السنوية
37	2-3-1- أنواع الإعداد البدني
37	3.3.1 تعريفات الإعداد البدني المدمج
38	4.3.1 التدريب البدني المدمج
39	1-4-3-1 أسس وقواعد التدريب البدني المدمج بالكرة :
42	2-4-3-1 أهمية التدريب المدمج
42	3-4-3-1 إيجابيات و سلبيات التدريبات المدمجة بالكرة و التدريب بدون كرة
43	4-4-3-1 أبعاد الإعداد البدني المدمج
44	4-1- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة
44	1-4-1- الإعداد المهاري
46	2.4.1 أهمية الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم
46	3.4.1 مكونات الاعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة
47	4.4.1 الاعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
48	5.1 الإعداد الخططي
48	1.5.1 الاعداد الخططي في خطة التدريب السنوية
48	2.5.1 الإعداد المهاري و الخططي
49	1.6 أشكال التدريبات المدمجة

49	1.6.1	التدريبات البدنية المهارية المدججة
49	2.6.1	التدريبات المهارية الخططية المدججة
50	3.6.1	التدريبات البدنية المهارية الخططية المدججة
50	7.1	أنواع الوحدات التدريبية
50	1.7.1	أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها
51	2.7.1	أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب
52	8.1	بعض النماذج التطبيقية العالمية للتدريبات المدججة
52	1.8.1	نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارية مدججة تنتهي بالتمرير
53	2.8.1	نموذج Frédéric lambertin لتدريبات مهارية خططية
53	3.8.1	نموذج Alexandre dellal لتدريبات بدنية مهارية خططية
54	4.8.1	نموذج لتامر محسن إسماعيل لتدريبات خططية بدنية
54		خلاصة الفصل

## الفصل الثاني المتطلبات البدنية و الفسيولوجية لكرة القدم الحديثة

56		تمهيد
56	1.2	المتطلبات الفسيولوجية لكرة القدم الحديثة
57	1.1.2	النظام اللاهوائي
59	2.2	المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة
68	1.2.2	أنواع القوة العضلية
72	1.1.2.2	القوة المميزة بالسرعة
72	1.1.1.2.2	أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم
74	2.1.1.2.2	أساليب قياس القوة المميزة بالسرعة
74	3.1.1.2.2	خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة
75	4.1.1.2.2	الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة
75	5.1.1.2.2	طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة

75	6.1.1.2.2 علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة
76	7.1.1.2.2 تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة
79	3.2 العوامل المرتبطة بتكيف الجهاز العصبي
79	1.3.2 التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية
81	2 3.2. التوافق العصبي العضلي بين العضلات
81	4.2 التدريب البليومتري
83	1.4.2 الخصائص التشريحية والميكانيكية للتدريبات البليومترية
85	2.4.2 فسيولوجية التمرينات البليومترية
86	3.4.2 تصنيف أنواع وأشكال التمرينات البليومترية
87	4.4.2 مميزات التدريب البليومتري
88	5.4.2 أسس و قواعد التدريب البليومتري
90	6.4.2 خصائص متغيرات الحمل عند تصميم البرنامج البليومتري
91	الخلاصة

### الفصل الثالث : المتطلبات المهارية لكرة القدم الحديثة

93	تمهيد
93	1.3 المهارات الأساسية في كرة القدم
93	1.1.3 مفهوم المهارة
94	2.1.3 أنواع المهارات الأساسية
95	1.2.1.3 المهارات الأساسية بدون كرة
96	2.2.1.3 المهارات الأساسية بالكرة
101	3.1.3 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
102	4.1.3 أهمية التدريب على المهارات الأساسية
102	الخلاصة

### الفصل الرابع : خصائص و مميزات الفئة العمرية أقل من 17 سنة

104	تمهيد
104	1.4 تعريف المراهقة
104	2.4 التغيرات التي تحدث أثناء المراهقة
104	1.2.4 تغيرات جسمية
105	2.2.4 تغيرات نفسية
105	3.4 مراحل المراهقة
105	1.3.4 المراهقة المبكرة
105	2.3.4 مرحلة المراهقة المتوسطة
106	3.3.4 المراهقة المتأخرة
106	4.4 مظاهر النمو في المراهقة
106	1.4.4 النمو الجسمي
107	2.4.4 النمو العقلي و المعرفي
107	3.4.4 النمو الانفعالي
107	1.3.4.4 مظاهر النمو الانفعالي
108	2.3.4.4 العوامل التي تؤثر في الانفعالات
109	4.4.4 النمو الاجتماعي
109	5.4.4 النمو الفسيولوجي
110	6.4.4 النمو الحركي
110	7.4.4 النمو الحسي
110	5.4 بعض مشكلات المراهقة
110	1.5.4 المشاكل النفسية
110	1.1.5.4 الصراع الداخلي
110	2.1.5.4 الاغتراب و التمرد
111	3.1.5.4 السلوك المزعج



111	2.5.4 المشاكل الاجتماعية
111	1.2.5.4 تغير تركيب الأسرة و أدوارها
111	2.2.5.4 الانحراف
111	3.5.4 المشاكل الدراسية
112	6.4 أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة
112	1.6.4 الأسباب الوراثية
112	2.6.4 الأسباب الميلادية
112	7.4 مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية
113	8.4 مميزات المراهق
113	9.4 متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
114	الخلاصة

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

116	مدخل الباب الثاني
	الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية
118	تمهيد
118	1.1 الدراسة الاستطلاعية
119	1.1.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى
1131	2.1.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية: الإختبارات البدنية و المهارية
133	3.1.1 الدراسة الاستطلاعية الثالثة: البرنامج التدريبي المقترح
134	الخلاصة

## الفصل الثاني : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

136	تمهيد
136	1.2 منهج البحث
137	2.2 مجتمع عينة البحث

137	3.2 مجالات البحث
139	4.2 متغيرات البحث
139	5.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
142	6.2 أدوات البحث
144	7.2 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة
149	8.2 البرنامج التدريبي
150	1.8.2 مراحل تصميم وبناء البرنامج التدريبي
155	2.8.2 تقنين حمل التدريب للقوة المميزة بالسرعة
158	3.8.2 نموذج لحصص تدريبية
173	9.2 الدراسات الإحصائية
177	10.2 صعوبات البحث
177	الخلاصة

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة

179	تمهيد
179	1.3 عرض و مناقشة نتائج القياسات القبليّة لعينيّ البحث
181	2.3 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينيّ البحث
183	3.3 عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث
199	4.3 مقارنة نتائج مجموع الإختبارات في الإختبار البعدي لعينيّ البحث
208	5.3 إستنتاجات البحث
211	6.3 مناقشة فرضيات البحث
212	7.3 التوصيات
213	8.3 الخاتمة العامة
215	9.3 المصادر و المراجع
	10.3 الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
28	يوضح نسبة مساهمة نظم الطاقة والأنشطة الرياضية المختلفة طبقاً لنظام المسابقة في هذه الأنشطة..	01
29	يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفترتي اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة	02
41	يمثل القياسات الميدانية للعب و التدريب بالكرة	03
42	يمثل ايجائيات و سليات التدريبات المدججة بالكرة و التدريب بدون كرة	04
71	بين استخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية القوة القسوى	05
121	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوبين	06
123	يمثل النسب المؤوية الخاصة بعدد الأسابيع خلال الفترة الإعدادية	07
125	يمثل النسب المؤوية الخاصة بعدد حصص أيام التدريب	08
126	يمثل النسب المؤوية الخاصة بعدد حصص القوة المميزة بالسرعة	09
128	يمثل النسب المؤوية الخاصة بكيفية إعداد اللاعبين	10
129	يمثل النسب المؤوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدججة(بدنية-مهارة)	11
132	يبين النسب المؤوية للاختبارات المرفولوجية والبدنية لصفة القوة المميزة بالسرعة وللختبارات المهارية في كرة القدم المختارة من طرف المحكمين	12
145	يمثل ثبات الإختبارات المستعملة	13
147	يمثل صدق الإختبارات المستعملة	14
154	يمثل توزيع النسب المؤوية على جوانب الإعداد المختلفة لمرحلة الإعداد الخاص	15
154	يمثل توزيع النسب المؤوية على جوانب الإعداد المختلفة لمرحلة ما قبل المنافسة	16
155	يمثل استعمال الزمن للتدريبات 2013/2012	17
179	يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج القياسات القبليية للمتغيرات ( الوزن - الطول - العمر التدريبي ) باستخدام اختبار لدلالة الفروق (ت) ستودنت.	18
181	يوضح التجانس لعيني البحث في نتائج الاختبارات القبليية ( البدنية و المهارية ) باستخدام اختبار لدلالة الفروق	19
183	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القبليية و البعديية لعيني البحث.	20
184	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	21
187	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعنته البحث في اختبار ثني و مد الركبتين من وضع الوقوف .	22
189	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح	23

191	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في إختبار الجري المتعرج بالكرة.	24
194	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار التمرير والاستقبال والتحكم في الكرة	25
196	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	26
199	يوضح مقارنة نتائج الإختبارات في الإختبار البعدي لعيني البحث	27
200	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعيني البحث في إختبار الجلوس من وضع الرقود ث 10	28
201	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعيني البحث في إختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف	29
202	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعيني البحث في إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح	30
204	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعيني البحث في إختبار الجري المتعرج بالكرة	31
205	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعيني البحث في إختبار التمرير و الاستقبال و التحكم في بالكرة	32
207	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعيني البحث في إختبار ضرب الكرة بالرأس	33

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
44	يمثل العلاقة ما بين عناصر التدريب البدني المدمج	01
45	يبين عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم	02
76	يوضح علاقة القوة بالأحمال المستخدمة	03
84	يمثل عناصر النسيج العضلي	04
86	يمثل تحليل التمرينات البليومترية خلال حركة القدم	05
88	يمثل بعض التمارين البليومترية	06
101	يوضح أنواع المهارات الأساسية	07
123	يوضح الشهادة العلمية المتحصل عليها لمدربي فرق كرة القدم أقل من 17 سنة	08
124	يمثل النسب المؤية الخاصة بعدد الأسابيع خلال فترة الإعداد	09
126	يمثل النسب المؤية لعدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع	10
127	يمثل النسب المؤية الخاصة بعدد حصص لتدريب القوة المميزة بالسرعة	11
129	يمثل النسب المؤية لشكل التدريب أثناء التحضير لدى المدربين	12
131	يمثل النسب المؤية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدججة (بدنية - مهارة )	13
152	مكونات الخطة التدريبية	14
169	يمثل اختبار ثني و مد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	15
170	يمثل اختبار الجلوس من وضع الرقود	16
172	يمثل اختبار التمرير و الإستلام و التحكم بالكرة	19
182	يمثل تجانس العينتين في الإختبارات القبليية	20
183	يبين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في نتائج اختبار الجلوس من وضع الرقود	21
185	يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث في الإختبار	22
185	يبين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في إختبار نتائج إختبار الجلوس من وضع الرقود.	23
188	يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار ثني و مد الركبتين من وضع الوقوف	24
190	يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح	25
192	مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبليية والبعديية لعيني البحث في إختبار الجري المتعرج	26

بالكرة.

195	مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث في اختبار التميرير والاستقبال والتحكّم في الكرة	27
197	يبيّن الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينيّ البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	28
201	بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار الجلوس من وضع الرقود ت 10	29
202	بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف	30
203	بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار ثني ومد الذراعين وضع من وضع الأنبطاح	31
205	بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة	32
206	بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار التميرير و الاستقبال و التحكّم في الكرة	33
207	يبيّن نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	34

# التعريف بالبحث

1. مقدمة
2. مشكلة البحث.
3. أهداف البحث .
4. فرضيات البحث
5. أهمية البحث.
6. التعريف بمصطلحات البحث.
7. الدراسات السابقة والمثابهة.

## 1- مقدمة:

لاحظنا في السنوات الأخيرة أن هناك تحسن واضح في مستوى رياضة كرة القدم على المستوى العالمي، والذي يعتبر نتاج التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديثة المتعددة الأهداف، والتي تسعى إليه دول العالم، وذلك لإعداد مدربيها بهدف الارتقاء برياضيتها لبلوغ المستويات العالمية. ويعتبر البحث العلمي هو الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والاستفادة منها وتطويرها لخدمة الرياضة وتطويرها، ولما تلاقيه كرة القدم من شعبية عالمية، ولما تتمتع به من فن ومتعة وإثارة لمشاهديها لتمييزها بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها، حيث يعتبر إتقان تلك المهارات شرطاً أساسياً لممارسة كرة القدم، هذا وتنوع الإعدادات المختلفة للاعب كرة القدم، لمواكبة التطور في كرة القدم الحديثة، ويتم ذلك من خلال ما يعرف بالتدريب الرياضي.

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تتركب من (الحالة البدنية - الحالة مهارية - الحالة الخططية - الحالة المعرفية - الحالة النفسية) فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب، وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات الأداء التنافسي حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية (البساطي أ.، 1998، صفحة 18)

ويتم تطوير مستوى الحالة التدريبية والحفاظ عليها طوال عمليات التدريب لإعداد اللاعب باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الاتجاهات المختلفة، والتي يتحدد نوعها وشكلها وخصائصها طبقاً لفترات التدريب المختلفة ذات الاتجاهات المختلفة، ويعتبر الإعداد البدني أحد أهم عناصر الإعداد الرئيسية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وينحصر هدفه بصفة عامة في اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية وكذا نوع النشاط الخاص وتستمر هذه التدريبات على مدار الموسم الرياضي بكامله. (ألبساطي، 1998، الصفحات 21-22)



ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية، من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة، ولقد تأكد علمياً وعملياً على أهمية الجانب البدني بالجانب المهاري، هكذا وقد أصبح هذان الجانبين لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات (طه إسماعيل عمرو أبو المجد إبراهيم ، 1989، الصفحات 89-93) بل وحتى يمكن دمجهما في نفس الحصة " الإعداد البدني المشترك " أو في نفس التمرين "الإعداد البدني المدمج" (Auber, Frédéric, 2002)

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه. والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر، وفكلما كانت قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات، والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابة (حسن أبو عبده، 2001)

وتعتبر السرعة أيضاً إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وتعني القدرة على أداء الحركات (المشاهدة أو غير المشاهدة) بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن، وتتنضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتبادل المراكز، وتؤكد دراسات التحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث، حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية. (البساطي، 2001)

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة العضلية والتي نالت اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي واتفقوا على أهميتها بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية، فهي ذو تأثير متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة على التغلب على المقاومات المتكررة باستخدام سرعات حركية مرتفعة مثل الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري أو المهاجمة وتغيير الاتجاهات، والقوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة للألعاب بصفة عامة ولكرة القدم بصفة خاصة، لدورها في اكتساب وإتقان الأداء الحركي في اللعبة في أسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد، حيث يتضح خلال المباراة مواقف لعب متنوعة ومتغيرة وخاصة في المستويات العالية الذي يتطلب من اللاعب أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها، فهو يستطيع الانطلاق والتوقف والدوران والوثب المفاجئ وضرب ومتابعة الكرة سواء بالقدم

أو بالرأس، فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كركل الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة، كما أن لها أثراً متزايداً على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين، وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا (بطرس رزق، 1994).

"إن اللاعب الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة، وكذلك بدرجة عالية من السرعة، وأيضاً بدرجة عالية من تكامل القوة والسرعة معاً، ويتضح أن القوة المميزة بالسرعة وهي بذلك تمثل إحدى مكونات القدرة الحركية، وتعتبر مكون بدني مركب ينتج من طريقة الربط بين القوة والسرعة الحركية وهي من أهم العوامل الداخلة في الأداء للأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة كرة القدم والمستويات الرياضية العالية." (طه إسماعيل عمرو أبو المجد إبراهيم، 1989، الصفحات 136-137)

## 2- مشكلة البحث:

لبلوغ الأداء والنتيجة في كرة القدم التي تهدف إلى تحقيق الفوز، يتطلب توافق متطلبات كثيرة جدا من بينها مستوى عالي في أداء مترابط ومتداخل للقدرة البدنية والمهارية فيما بينها. إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب الفسيولوجي (الجلترة) والمهاري (برزيل) والخططي (إيطاليا) والنفسي (ألمانيا) بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة للأداء التنافسي في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى (DELLAL, 2008, p. 09).

إن إعادة قراءة أنواع الجهد البدني للاعبين أثناء المنافسة تبين أن نوع الجهد البدني المهم و الذي يتم من خلاله الوصول إلى النتيجة هو عالي و سريع و الذي لا يمثل إلا 5% من وقت المقابلة و عليه جاءت فكرة تغيير التدريب من الكمية إلى النوعية (Gilles Cometti, 2005, p. 209)

و يذكر (Auber) أنه ليس علينا أن نحضر لاعبين للمنافسة بقدر ما يجب علينا إعدادهم مثل المنافسة، و ذلك بدمج الكرة في العمل البدني. (Auber, Frédéric, 2002).

وفي خضم هذا التطور وجب على مدرب كرة القدم إعادة النظر في مرحلة إعداد اللاعبين و كيفية تحضيرهم لهذا المجهود إذ يتطلب عليه الإهتمام بالتمارين بدنية تدخل في أدائها الكرة مثل التمارين المدججة (بدنية-مهارة) ووفق متطلبات اللعبة لتطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم بالذات القدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء ويتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم أثناء المنافسة. وذلك لما لها من أهمية في عملية الإعداد

والاقتصار في الوقت والجهد كما يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة عن التدريب كالحمل الزائد والاحتراق الرياضي لتوزيع حمل التدريب عليها بشكل مناسب، فضلاً عن إضفاء المتعة على التدريب، وإبعاد الملل عن اللاعبين والمدربين حسب ما توصل إليه الباحث بعد حصر الدراسات والبحوث. وبالرغم من أهمية هذه التمارين المدججة إلا أن تحليل الاستمارات ونتائج الملاحظات الميدانية والمقابلات الشخصية التي قام بها الطالب توصل إلى عدم الفهم الصحيح لهذه التمارين المدججة في بعض الأحيان لمدربي كرة القدم وأحياناً أخرى إلى الافتقار الكلي لهذه التدريبات، و من هذا المنطلق أعاز الطالب تدني المستوى راجع إلى عدم الإهتمام بهذا النوع من التمارين المدججة (بدنية - مهارية) مما دفعه إلى معالجة هذه المشكلة التي بدأت تراوده منذ أن سقط في مسامعه هذا النوع من التحضير البدني وذلك باقتراح تمارين مدججة (بدنية - مهارية) في تطوير صفة من أهم الصفات البدنية في كرة القدم " القوة المميزة بالسرعة" وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وخلق ظروف مناسبة تتشابه وظروف المنافسة وهذا كله مبني على أساس علمي في تقنين الحمل .

ومما سبق نطرح التساؤل الأساسي التالي:

❖ هل للتمارين المدججة (بدنية- مهارية) فاعلية في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض

المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

و من التساؤل الأساسي نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

❖ هل توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث لدى

لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟

❖ هل التمارين المدججة (بدنية- مهارية) تؤثر إيجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض

المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟

### 3- الأهداف :

#### الهدف الرئيسي:

❖ اقتراح إعداد تمارين مدججة(بدنية-مهارية) لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات

الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة على الأسس النظرية و العلمية .

## الأهداف الفرعية:

- ❖ التعرف على فاعلية التمارين المدججة (بدنية-مهارة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة
- ❖ وضع برنامج تدريبي مقنن بالتمارين المدججة (بدنية -مهارة) لدعم مكتبة المعهد بدراسة حول التحضير البدني المدمج.

## 4- الفرضيات:

### الفرض الأساسي:

- ❖ للتمارين المدججة (بدنية - مهارة) فاعلية في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

### الفروض الفرعية:

- ❖ توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية للعينه الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة في مستوى القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة .
- ❖ التمارين المقترحة تؤثر إيجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة .

## 5- أهمية البحث والماهية إليه:

- ❖ معرفة أثر التمارين المدججة(بدنية-مهارة) المبنية على الأسس النظرية والعلمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ❖ إظهار أهمية التمارين المدججة (بدنية-مهارة) في نوعية الإعداد و الاقتصار في الجهد و الوقت.
- ❖ توفير قاعدة من المعلومات و البيانات العلمية للمدربين لبناء برامج التدريب للارتقاء إلى مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم.
- ❖ تحقيق عائد بدني لعينة البحث في مستوى القوة المميزة بالسرعة.

## 6- تعريف مصطلحات البحث:

### 6-1- التمارين المدمجة :

هي تمارين بدنية تدمج فيها الكرة "تمارين مهارية" قصد إكساب اللاعب قدرات بدنية ومهارية وتكتيكية.

### 6-2- القوة المميزة بالسرعة:

تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة. " (مفتي حماد إبراهيم، 1998)

### 6-3- كرة القدم :

هي الرياضة الجماعية الأكثر شعبية في العالم لها قوانين و أسس تظبطها. (شعلال، 1994، صفحة 01)

### 6-4- الفئة العمرية أقل من 17 سنة:

تعرف على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين. (العيسوي، 2002).

## 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة جانباً هاماً يجب على الباحث تناوله واعتباره مجالاً خصباً لإغناء بحثه وتستعمل هذه الدراسات للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي. إلا أن البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي عن الإعداد البدني المدمج قليلة و بالخصوص باللغة العربية بحيث أنه مصطلح جديد.

فمن خلال تصفح المذكرات والرسائل في مختلف معاهد التربية البدنية والرياضة بالوطن لم يجد الطالب أي عنوان بحث يشبه أو يقارب موضوع الدراسة ماعدا:

### 7-1- دراسة فغلول سنوسي 2011 .

• العنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندوجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة

## أهداف البحث :

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال.

- التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفيسيولوجية لتحمل السرعة

### • فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية في صفة تحمل السرعة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية في نتائج بعض القدرات الفيسيولوجية لتحمل السرعة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

### • منهج البحث : إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: (13) لاعب كرة قدم

### • الإستنتاجات:

1- أظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل السرعة

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة اظابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة

## 7-2- دراسة ضياء تامر مطر 2011

العنوان: تأثير تمارين مركبة ( بدنية - مهارة ) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

### • أهداف البحث:

1- إعداد تمارين مركبة (بدنية - مهارة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التمارين المركبة (البدنية - المهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ( قيد البحث) .

### • فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي.

• منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي .

العينة: 12 لاعب من لاعبي فريق نادي الطلبة لفئة الشباب.

• الاستنتاجات:

1- للتمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة للاعبين الشباب بكرة القدم وعلى النحو الآتي:

2- أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم (تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار)،

7-3- دراسة: م.م. ضياء ثامر مطر الشيباني 2010

• العنوان: اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب

• أهداف البحث :

1- بناء برنامج تدريبي يتضمن تدريبات بأستخدام الحبال المطاطية.

2- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية كوسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

• فروض البحث :

1- أن للمنهج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية اثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

• منهج البحث : إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: (12) لاعبو نادي الشامية الرياضي بكرة السلة الشباب.

• الاستنتاجات :

1- ان للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.

2- إن استخدام الحبال المطاطية خلال التمارين له اثر ايجابي في نفوس أفراد عينة البحث من خلال التعامل معها في أداء التمارين والابتعاد عن استخدام الأثقال الحديدية في التمارين والتدريب

#### 7-4- دراسة: م.م أحمد رمضان سبيع 2010

- العنوان : استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم
- أهداف البحث :

1- استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية.

2- دلالة الفروق الإحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث

#### • فروض البحث :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### • منهج البحث : استخدم التصميم التجريبي

العينة: 24 لاعباً لاعبو منتدى شباب الموصلي دون سن 19 سنة

#### • الاستنتاجات :

1- أحدثت تدريبات البليومتري مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة.

2- أحدثت تدريبات البليومتري مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية إلى تفوق معنوي في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية

3- إن استخدام تدريبات البليومتري مع الكرة يولد لدى اللاعبين الرغبة والحماس على أداء التمارين مما يؤثر إيجابياً على تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية بشكل خاص لدى اللاعبين.



## 5.7 دراسة: م.م هاوکار سالار احمد 2009

**العنوان:** أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات

**• أهداف البحث :**

1. إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
2. التعرف على اثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

### • فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

**العينة:** العدد (12) بالطريقة العشوائية لاعبي نادي نوروز الرياضي

### الاستنتاجات :

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 2- توصل الباحث إلى ان استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

## 6.7 دراسة: بوكرايم بلقاسم مذكرة ماجستير 2008

**العنوان :** تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف

**أهداف البحث :**

- 1- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- 2- الكشف على اثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم.

## الفرضيات:

- 1- التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط.

منهج البحث : اختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة

العينة: 40 لاعباً من لاعبي أواسط فريقي المخاطرية وعريب

## • الاستنتاجات :

من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع، ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل ورمي الكرة الطبية والحجل على رجل واحدة، وفي اختبار الجلوس من وضع الرقود..

## 7.7 دراسة: م.د. ضياء ناجي عبود 2008

العنوان : علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة القدم

أهداف البحث : التعرف على مقدار العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والدقة. للمناولة  
فروض البحث : إن للقوة المميزة بالسرعة تأثير ايجابي على السرعة الحركية والدقة في كرة القدم.

منهج البحث : بحث مسحي لانه اقرب المناهج لحل مشكلة البحث

العينة:(10 ) لاعبين من لاعبي منتخب شباب العراق بأعمار (17-18)سنة

## الاستنتاجات :

1. وجود ارتباط ضعيف بين القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة وذلك لم يتحقق فرض البحث الذي وضعه.
2. استنتج الباحث إن اللاعبين الذين يملكون صفة القوة المميزة بالسرعة ليس بالضرورة يكون لديهم سرعة حركية للمناولة بكرة القدم.

## 8.7 دراسة: الباحثان م.د.رافد عبد الأمير مبارك م.م.د محمد مطر عراق 2008

العنوان : أثر أسلوبي التدريب (المتداخل ، المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنه.

## أهداف البحث :

1. أثر أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية - في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين المتمين إلى نادي بابل الرياضي، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .
2. أثر أسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين المتمين إلى نادي بابل الرياضي، ممن هم بأعمار (15-16)

## فروض البحث :

1. أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية -المتتالية- له أثر ايجابي في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين المتمين إلى نادي بابل الرياضي، ممن هم بأعمار (15-16)
2. أسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - له أثر ايجابي في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين المتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

**منهج البحث :** أستمع الباحثان المنهج التجريبي . العينات المتكافئة، لأنه أنسب المناهج وأيسرها

**العينة:** (20) لاعباً (لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي بابل الرياضي بأعمار(15-16) سنة)

## الاستنتاجات :

1. أن أي أسلوب من أساليب التدريب ممكن أن يؤثر ايجابيا على الحالة الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة
2. بالإمكان الاعتماد على المنهاجين التدريبيين المقترحين، لتنمية وتطوير القدرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة
3. عينة أسلوب التدريب المتداخل، قد تقدمت على عينة أسلوب التدريب المتبادل، في مستوى الانجاز الفسيولوجي، مما يدل على أفضلية الأسلوب التدريبي المتبع معها (المتداخل)، على حساب الأسلوب المتبع مع عينة أسلوب التدريب المتبادل

## 9-7- دراسة: صفا فتحي رزق أحمد باشا 2005

**العنوان :** تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك، البليوميتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوى الأداء

المهاري للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

## أهداف البحث :

1. التعرف على " تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتك، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة " من خلال:
2. التعرف على نسبة التحسن لمستوي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة بعد تطبيق البرنامجين ( الأيزوكينتك – البليومتري ).

## فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب " الأيزوكينتك " باستخدام الأثقال.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري.

**منهج البحث :** تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين

**العينة:** 15 لاعب بنادي غزل دمياط الرياضي، دمياط الرياضي.

## الاستنتاجات:

1. وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولى " الأيزوكينتك ".
2. وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية " البليومتري ".
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين ( الأولى الأيزوكينتك، الثانية البليومتري ) ( في اختبائي ) سرعة ثلاث حجرات شمال، زمن تكرار الوثب العمودي 5 تكرارات لصالح المجموعة التجريبية الثانية " البليومتري ".

## 10.7 دراسة: م.م. أمين خزعل عبد كلية التربية-جامعة ذي قار 2005

**العنوان :** تأثير التدريب المرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد

## أهداف البحث :

- 1- التعرف على الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2- التعرف على الفرق بين الاختبار القبلي- القبلي والاختبار البعدي - البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

## فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في الاختبار البعدي - البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

**منهج البحث :** اختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة

**العينة :** عددهم (14) لاعبا بشباب نادي ذي قار الرياضي بكرة اليد

## الاستنتاجات :

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وقد حققت المجموعة التجريبية فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات
- 2- عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي-القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حين ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي-البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

## 11.7 دراسة: الباحث: اياد حميد رشيد 2002

**العنوان :** تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار 15-17 سنة

## أهداف البحث:

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
2. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

## فروض البحث

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

**منهج البحث :** تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

**العينة:** اشتملت العينة على 24 لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة.

### الاستنتاجات:

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (المناوله والاستلام، التصويب ) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .

## 7-12- دراسة: زينب ابراهيم 2000

**العنوان :** تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض تمارين البليومتر ك لتحسين المستوى الرقمي لعدو 100 م

### أهداف البحث :

1- التعرف على مدى تأثير بعض تمارين البليومتر ك لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

2- التعرف على مدى تأثير بعض تمارين البليومتر ك في تحسين المستوى الرقمي لعدو (100م)

### فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس البعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس البعدي في تحسين المستوى الرقمي لعدو (100م)

**منهج البحث :** اختيار المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وأكثر الوسائل الموصلة لأدق النتائج

**العينة:** شملت عينة البحث على ( 46 ) طالبة قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

## الاستنتاجات :

- 1- ساهم البرنامج المقترح في تقدم المستوى الرقمي لأفراد المجموعة التدريبية.
- 2- تحقيق رقم جديد للقوات المسلحة لأحد أفراد العينة.
- 3- عناصر اللياقة البدنية للرياضيين هي السرعة ، القوة ، التحمل الخاص ، المرونة ثم تليها العناصر البدنية.

## التعقيب على الدراسات السابقة :

يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العملية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة. وأهم ما خلص إليه الطالب من الدراسات السابقة ما يلي:

أجريت هذه الدراسات في الفترة من (2000) إلى (2011) أي خلال 11 سنة.

## الهدف:

هدفت جل الدراسات في بناء برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية والصفات مهارية والتعرف على مدى تأثيرها على الأداء الرياضي في كرة القدم مثل دراسة هاوكار سالار احمد 2009 ودراسة بوكرايم بلقاسم 2008 ودراسة صفا فتحي رزق أحمد باشا 2005 حيث تمثلت في دراسة صفة القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطويرها بعدت طرق وأساليب ومختلف أشكال الإنقباضات العضلية والتعرف على تأثير تطوير وتنمية هذه الصفة على النواحي مهارية والفيسيولوجية .

أما الدراسات الأخرى مثل دراسة م.م.د محمد مطر عراك 2008 التي تمثلت في دراسة أثر أسلوبى التدريب (المتداخل، المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة والتي تطرق فيها إلا المقارنة بين تطوير عنصر في الحصة وعنصرين في الحصة وكذلك دراسة ضياء 2011 ودراسة م.م أحمد رمضان سبع التي تطرقوا من خلال كل دراسة إلى بناء برنامج تدريبي مركب والأخر مدمج من تمارين بدنية مهارية.

## المنهج المستخدم:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم كل حسب طبيعته ودراسته والهدف منها حيث استخدم غالبية الدراسات المنهج التجريبي ولكن بتصميمات مختلفة وقد إتبع الطالب في دراسته المنهج التجريبي بتصميم الثنائي، (المجموعتين) ضابطة وتجريبية لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية .

## العينة :

اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد افراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين حيث تراوح عدد اللاعبين من (16-40) وبين (12-18) سنة كل حسب طبيعة دراسته .  
واستخدم الطالب عينة عددها(26) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين (13) ضابطة و(13) تجريبية.

## أدوات البحث:

وانحصرت معظم الدراسات على الأدوات التالية:  
المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية، الاستمارة الاستبائية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات والمعالجة الإحصائية والأدوات الرياضية.

## مكونات البرنامج التدريبي :

تراوحت الفترة الزمنية لتنفيذ البرامج التدريبية من 08 إلى 10 أسابيع وبواقع حصتين إلى ثلاث حصص أسبوعيا وإستخدم الطالب في الدراسة الحالية برنامج مدته 10 أسابيع وبواقع حصتين أسبوعيا  
طرق التدريب:

اعتمد الطالب على استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تقنين حمل التدريب مع استخدام أسلوب و هو الأسلوب الدائري وأسلوب المحطات.



# الباب الأول

## الدراسة النظرية

مدخل الباب.

الفصل الأول: التدريب على التمرينات المدمجة (بدنية-مهارة) في كرة القدم

الفصل الثاني: المتطلبات البدنية و الفسيولوجية للقوة المميزة بالسرعة في كرة القدم

الفصل الثالث : المتطلبات المهارية لكرة القدم الحديثة

الفصل الرابع: خصائص و مميزات الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

خاتمة الباب.

## مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول ، حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق إلى التمارين المدمجة حيث سيتضمن مفهوما وأهميتها و الغرض من إنشائها و إلى التدريب البدني المدمج عموما.بينما يخص الفصل الثاني للمتطلبات البدنية و الفيسيولوجية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وذلك من خلال التكلم عن الإعداد البدني و عناصره وكذا علاقته بجوانب إعداد اللاعب لكرة القدم بينما الفصل الثالث سيتضمن المتطلبات المهارية الحديثة و مفاهيمه الخاصة حيث سيتطرق فيه إلى بعض المهارات الأساسية بالكرة وعلاقتها بالصفات البدنية في حين ان الفصل الرابع سيخصص للمرحلة العمرية أقل من 17 سنة وذلك من خلال التكلم على الخصائص والمميزات الجسمية والبدنية والحركية وكذلك الانفعالية والاجتماعية الخاصة بهذه الفئة العمرية.

# الفصل الأول

التدريب على التمرينات المدمجة (بدنية-مهارة) في كرة القدم

- تمهيد.
- 1-1- طرائق التدريب
- 1-2- مفهوم حمل التدريب
- 1-3- التحضير البدني
- 1-3-2- أشكال التحضير البدني
- 1-3-2-3- التحضير البدني المدمج
- 1-4- التدريب البدني المدمج
- 1-4-1- أسس وقواعد التدريب البدني المدمج بالكرة
- 1-4-2- أهمية التدريب المدمج
- 1-4-3- ايجابيات وسلبيات التدريبات المدمجة بالكرة و التدريب بدون كرة
- 1-4-4- أبعاد الإعداد البدني المدمج
- 1-8- أشكال التدريبات المدمجة
- 1-9-2- مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة
- 1-10- أنواع الوحدات التدريبية
- 1-11- بعض النماذج التطبيقية العالمية للتدريبات المدمجة
- خلاصة.

## تمهيد:

يستند التدريب الرياضي على "الأسس العلمية وخاصة على المبادئ التربوية المرحلية الموجهة للوصول إلى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق على إمكانيات وقابليات الرياضي لإيصاله إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة أو فعالية رياضية معينة " (هارة ، 1975). و إن تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد اللاعب فيسيولوجيا و مهاريا و خططيا بحمل مناسب ووفق الأداء المطلوب خلال المباراة و من خلال هذا سيتطرق الطالب إلى أهم مميزات الإعداد البدني المدمج و أهمية التمارين المدججة (بدنية-مهارة) للاعب كرة القدم. و في البداية سوف نتطرق إلى طرق التدريب.

### 1-1 طرائق التدريب:

تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب، وأن لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وينبغي على المدرب الإلمام بها، وعليه اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، كما يمكن إستخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية، إذ أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية، و فقد قسمها علماء التدريب الرياضي إلى:

- طريقة الحمل المستمر
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب المنوعة
- طريقة التدريب الفترتي
- طريقة اللعب (المنافسات)

#### 1-1-1. طريقة الحمل المستمر

يقصد بها "تقديم حمل تدريبي للاعب أو لاعبات تدور شدته حول متوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً" (حمادة ، محمد جمال الدين، 1983) كما أوضح (البساطي) بأنه "تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية" (ألبساطي ، 1998)، وكذلك تتميز كما أشار (عثمان) " بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير" (عثمان ، محمد، 1990)، وتهدف هذه الطريقة إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة

أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية

وتنقسم هذه الطريقة الى :

- التدريب المستمر السريع Continuous Fast Training
- التدريب المستمر البطيء Continuous Slow Training

تعد طريقة التدريب المستمر السريع أنها " اقرب إلى الحالة التي يكون عليها الرياضي خلال المنافسة " أما طريقة التدريب المستمر البطيء وكما أشار (عبد الفتاح) " فهي انصب لتدريب كبار السن والرياضيين في بداية الموسم التدريبي أو عقب انقطاعهم عن التدريب لفترة طويلة " (عبد الفتاح ، أبو العلا، 1997).

أما تأثير طريقة التدريب بالحمل المستمر من الناحية الفسيولوجية فهي " تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية " (حمادة 2001 ص 213)

### 1-1-2- طريقة التدريب التكراري :

" تعد طريقة الإعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار (خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية ) " (عثمان ، محمد، 1990)، وان التدريب التكراري وكما أشار (عبد الخالق) بان شدة الحمل تكون فيه "عالية وتكرار بسيط وراحة بينية طويلة" (عبد الخالق، عصام الدين، 1992).

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى "تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة " (ألبساطي ، 1998 ، صفحة 94)94، وان تأثيرها من الناحية الفسيولوجية كما أشار (حمادة) فهي "تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائية كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لان الأداء بأقصى شدة، مما يتسبب في التعب".

ويشير (بسطويسي، 1999) إلى أن " طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من (90-100 %) من الشدة القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى (100%) كإحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى (بسطويسي ، أحمد، 1999).

وفيما يخص التكرارات المستخدمة لهذا النوع من التدريب، يشير البساطي، " أن عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى (3-6) تكرارات " (البساطي ، 1998 ، صفحة 95)، ويؤكد ذلك عثمان، عن (لتستر) " أنه في حالة استخدام شدة تصل الى الحد الأقصى، فإنه يجب أن لا يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن (5-6) تكرارات مصحوبة براحة كاملة " (عثمان ، محمد، 1990) 62. أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر (البساطي، 1998) أنها تقرب من (3-6) مجاميع، في حين أشار (حماد، 1998) إلى أنها تقترب من (1-3) مجاميع، ونظراً لاستخدام الشدة العالية في التدريب الذي نحن يصدهه والتي تصل إلى الشدة القصوى وطول فترات الراحة، وتحدد هذه الفترة التي تكون إما إيجابية أو سلبية من خلال المسافة أو الزمن والتي تقل عن (3-4) دقائق، طبقاً لشدة التمرين ولا بد أن يراعى في طريقة التدريب التكراري فترة الراحة بحيث تسمح بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها والسرعة والنشاط الذي تم به في المرة الأولى، وتتوقف مدة الراحة أيضاً على شدة الحمل وزمن الأداء. أما دوام المثير في التدريب التكراري يشير (بسطويسي) " أن زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى يختلف من تمرين إلى آخر " (بسطويسي ، أحمد، 1999 ، صفحة 312) و يمكن القول أن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية، فلا بد من استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة اقل (عثمان ، محمد، 1990 ، صفحة 62).

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

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (البساطي ، 1998 ، صفحة 94)

### 1-1-3- طريقة التدريب المتنوعة Training Method

تتميز طريقة التدريب المتنوعة بالعناصر الآتية :

- تنوع شدة التمارين
- اختلاف فترة التمارين
- انخفاض شدة التمارين التي توجد ظروف الاسترداد الجزئي وإن هذه الطريقة تستخدم لتطوير القوة العضلية والتحمل وتوافق الحركات، وان التغير في شدة العمل لأجل تطوير سهولة ودقة الحركات. (143،Tadeusz 1981).

### 1-1-4- طريقة التدريب الفتري Interval Training Method:

التدريب الفتري هو "نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء" (حسام الدين ، طلحة وآخرون، 1997)، وكما أوضح (الريضي) "انه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه"

ويذكر (عثمان) "بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة الغير كاملة (عثمان ، محمد، 1990)، وأشار (علاوي) أن"التدريب الفتري من طرائق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة " (محمد حسن علاوي، 1979)، وان التدريب الفتري من "طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة (بسطويسي ، أحمد، 1999، صفحة 288)

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

وتستخدم هذه الطريقة "في معظم فعاليات الرياضة إن لم يكن جميعها، إذ تؤثر على القدرة الهوائية اللاهوائية" (ألبساطي ، 1998، صفحة 88) وتهدف هذه الطريقة إلى "تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة"

## ❖ أقسام التدريب الفتري.

تعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرائق شيوعاً في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الجماعية والفردية، وان هذه الطريقة تنقسم إلى عدة أقسام ولكن أكثرها شيوعاً هما :

### أ- التدريب الفتري المنخفض الشدة :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " المطاولة العامة (مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي)، والمطاولة الخاصة، ومطاولة القوة " .

"وتؤدي هذه الطريقة إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين، كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب .  
وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمارين الجري، من 60-80% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد، من 50-60% من أقصى مستوى للفرد " (محمد حسن علاوي، 1992).

### ب- التدريب الفتري المرتفع الشدة Intensive Interval Training

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى، أما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين (حماد ، مفتي إبراهيم، 1998).  
"وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارين الجري . من 80-90% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى 75% من أقصى مستوى للفرد " (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 222).

ويتميز التدريب الفتري عن الطرائق الأخرى بما يأتي :

- يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى
- بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة كالتي تستخدم في الطرائق الأخرى .



- تكون السيطرة فيه بدقة على كل متغيرات التدريب الفتري مثل زمن الأداء والتكرار وفترة الراحة (التكريري ، وديع ياسين ومحمد علي:، 1986). ويتفق معهم (عثمان) نقلا عن " توبي نت " أن طريقة التدريب على مراحل تتيح للمدرب إمكانية التغير في عدة متغيرات مثل الشدة المستخدمة، ومواصفات الراحة، وعدد التكرارات المستخدمة، كما وأضاف أن الراحة تكون غير كاملة (عثمان ، محمد، 1990)
- "تقوم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول.

- تقوم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية.

#### ❖ خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري:

لوضع برنامج بطريقة التدريب الفتري يجب إتباع ما يأتي :

- تحديدا نظم إنتاج الطاقة المستهدف تنميتها والخاص بنوع النشاط الرياضي التخصصي، ويمكن التعرف عليه من الجدول رقم (01)
- تحديد نوع التمرين المستخدم أثناء الأداء.
- تحديد مواصفات البرنامج الذي يريد استخدامه وفقاً لنوع النشاط الرياضي التخصصي وذلك بتحديد عدد التكرارات وعدد المجموعات وفترة الأداء ونسبة فترة الأداء إلى فترة الراحة ونوعية فترة الراحة، والجدول رقم (02) يوضح ذلك (عبد الفتاح ، أبو العلا، 1997، صفحة 83).

#### - شدة التمرين وكيفية تحديدها:

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

#### ✚ الطريقة الأولى:

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

#### ✚ الطريقة الثانية :

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

- إذا كان عدد التكرارات المختارة لا يمكن أداؤها بسبب الإعياء فإن شدة العمل تعني أنها مجهددة أكثر من اللازم، أما إذا تم أداء تكرارات أكثر من تلك التي تم تحديدها فان ذلك يعني شدة العمل غير مؤثرة بما فيه الكفاية، أما إذا تم تجاوز التكرارات المختارة هذا يعني انه يجب عدم زيادة عدد التكرارات
- إذ أن العدد الملائم من التكرارات اللازمة لإحداث الفائدة المرجوة ينبغي أن يتلاءم مع ما جاء في الجداول الخاصة من جهة ومع قدرات وإمكانيات عينة البحث من جهة أخرى .

#### الطريقة الثالثة طريقة Wilt :

وهي أفضل طريقة لقياس الشدة وبخاصة في الركض والسباحة إذ تحدد مسافات بأزمنة معينة، على اعتبار أنها شدة قصوى يضاف إليها أزمنة للخروج من مصطلحات الشدة القصوى إلى الشدة شبه القصوى (Mathews D.K & E,Fox، 1974)

جدول رقم 01:نسبة مساهمة نظم الطاقة والأنشطة الرياضية المختلفة طبقاً لنظام المسابقة في هذه الأنشطة.

الأنشطة الرياضية	النظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك	نظام حامض اللاكتيك والأوكسجين	النظام الأكسجيني(الهوائي)
كرة السلة	60%	20%	20%
كرة اليد	60%	20%	20%
الهوكي	50%	20%	30%
الجمباز	80%	15%	5%
كرة القدم ، الأجنحة والمهاجمين	60%	30%	10%
كرة القدم المدافعين	60%	20%	20%
التنس	70%	20%	10%
الكرة الطائرة	80%	5%	15%
المصارعة	90%	5%	5%

(عبد الفتاح، 1997، 85) نقلا عن (Fox، 1993)

جدول رقم 02: (جدول دليل التدريب الفكري ) يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفكري اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة

أ	ب	ج	د	هـ	و	ح	ز
مناطق العمل	نظام الطاقة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	عدد التكرارات من المجموعة	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
1	النظام الفوسفاتي ATP- PC	10 ث 15 ث 20 ث 25 ث	50 45 40 32	5 5 4 4	10 9 10 8	3:1	مشي مطاطية
2	النظام الفوسفاتي اللاكتيكي ATP-PC LA	30 ث 50-40 ث 1.10-1 1.20 ق	25 20 15 10	5 4 3 2	5 5 5 5	3:1	تمريبات خفيفة الى متوسطة هرولة
3	النظام اللاكتيكي والأوكسجيني O <sub>2</sub> ،LA	-1.30 ق2 -2.10 ق 2.40 3-2.50	8 6 4	2 1 1	4 6 4	2:1 1:1	تمريبات خفيفة
4	النظام الأوكسجين O <sub>2</sub>	4-3 ق 5-4 ق	4 3	1 1	4 3	1:1 2:1	تمريبات او راحة

(Fox & Mathewes، 1974، 40)

## 5-1-1 طريقة تدريب اللعب (المنافسات) Play Method

تعد طريقة اللعب (المنافسات) من الطرائق التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول، "وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية، وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي" (ألبساطي ، 1998، صفحة 97)

كما أوضح (Tadeusz) إن "اختيار الخصم هو أساس العمل، وكيف يكون الخصم يكون ارتفاع الحمل وشدة العمل، واختيار الخصم يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحاذق للتكرار"، كما أضاف إن هذه الطريقة تكون مناسبة لألئك الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب وقل مناسبة لغيرهم، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط.

(Tadeusz 1981، p141)

### الأسلوب الدائري :

#### أهدافه:

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

#### تأثيره :

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى.
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة .
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط .

#### خصائصه :-

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.

- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر- الفتري- التكراري).
- تشكيل تمارين تسهم في تطوير الصفات الحركية و القدرات الخططية.
- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام التدرج والمتموج.
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير.
- يحسن السمات الخلقية والإدارية.

## 1-2 مفهوم حمل التدريب :

ما زال حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، بل يعد الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا، ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال حمل التدريب (عبد الفتاح ، أبو العلا، 1997، صفحة 43).

ويمثل حمل التدريب أيضا شكل المنهج التدريبي وهيكله من حيث الحجم، الشدة والراحة كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواج، 2005) .

ومن أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواج، 2005، صفحة 36) .

## 1-2-1 أنواع حمل التدريب (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواج، 2005، صفحة 59)

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب كما يأتي :-

- حمل التدريب خارجي .
- حمل التدريب داخلي .

## الحمل الخارجي

يقصد بالحمل الخارجي ( كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها إِيَّ كان الهدف منها) .

## الحمل الداخلي

يقصد بالحمل الداخلي (التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي ) أو ما ينتج من استجابة داخل جسم نتيجة أداء الحمل الخارجي .

### 1-2-1 مكونات حمل التدريب

ان الحمل التدريبي يستند عند بنائه على ثلاثة عناصر رئيسية واحدة مرتبطة بالأخرى وهو بذلك الأداة الرئيسية التي يمكن من خلالها رفع مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أفضل النتائج ولا يمكن إهمال أي عنصر لان ذلك يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف، لذا فأن على المدربين ان يكون تدريبهم معتمداً على هذه المكونات الثلاثة مع مراعاة العلاقة بينهما وهذه المكونات هي :

1- شدة الحمل .

2- حجم الحمل .

3- كثافة الحمل .

. شدة الحمل ( شدة المثير ) :

تلعب شدة الحمل دوراً رئيساً وفعالاً في توجيه عملية التدريب الرياضي اذ يعطي الشكل المميز لتحقيق الإنجاز، وبذلك يعرفها مفتي ابراهيم بأنها ( درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين) (الجهد البدني ) (حماد ، مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 41) ويعرفها محمد حسن علاوي ( هي السرعة او القوة او الصعوبة المميزة للاداء) (محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 52).

أما علي البيك فيعرفها ( بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضي خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة لاداء تمرين واحد) (علي البيك، 1984، صفحة 42) .

أما أمر الله البساطي فيعرف شدة الحمل ( بأنها تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المتغيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتتحدد بمقدار الإنجاز الفعلي، وهي تمثل بذلك قوة المثير أو درجة صعوبة إداء التمرين

ويعبر عن شدة حمل الجهد البدني أو شدة حمل التمرين من خلال وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة) (امر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 29). وهي :

- 1- سرعة التمرين: والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة (رياضات السرعة والتحمل) .
- 2- مقدار المقاومة: ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوجرام باستعمال الأثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة باستعمال أجهزة المولتجم .
- 3- مسافة الأداء: وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة .
- 4- درجة سرعة اللعب:- كما في الألعاب الجماعية أو المنازلات أو المنافسات وتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة وفي المنازلات بسرعة الاداء لعدد من التكرارات .
- 5- سرعة تردد الحركة: كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب من المكان ويجب الحكم على شدة تدريب المثير موضوعاً واعتباراً .

إما تقسيم الشدة فإنه يتفق كل من هارة وماتيف

وكارل وكما يأتي (هاره ( ترجمة) عبد علي نصيف، 1990):

- أكثر من 100% شدة عظمى في حالات خاصة .
- 90% - 100% شدة قصوى .
- 80% - 90% شدة أقل من القصوى .
- 50% - 70% شدة متوسطة .
- 30% - 50% شدة قليلة .

#### - حجم الحمل

يعرف حجم الحمل بأنه (( احد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عدد او زمن أو مسافة أو ثقل الاداء وتكراراتها خلال إداء الجهد البدني )) (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواج، 2005، صفحة 27).

إن حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما (حماد ، مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 44)

. **البعد الاول:** عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستعمل .

. **البعد الثاني :** عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه .

1. **الراحة الايجابية:** وهي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة والمحبة التي تبعث الراحة والاستشفاء في جسم اللاعب، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب وتلعب الراحة الايجابية دوراً كبيراً ومهماً في تدريبات القوة والسرعة والتحمل .

2. **الراحة السلبية:** وهي عبارة عن الراحة التي ينقطع فيها عن التدريب دون ان يقوم بأي نشاط بدني، ويعطي اللاعب الحرية المطلقة في ذلك .

### 1-3 التحضير البدني :

من المهم معرفة القواعد الفسيولوجية للتدريب من أجل تحضير الرياضي بطريقة مثالية والتي تسمح له بالوصول إلى قمة الأداء.

وفي التحضير البدني يجب معرفة ماذا نفعل و أيضا معرفة لماذا ولأية أسباب ومعرفة أثر التدريب على المستوى الفسيولوجي و العضلي. ( ( Aboutoishi 2006 ) ) **و يعرف كالأتي :**

هو مجموعة منظمة ومتناسقة من الإجراءات التدريبية التي تهدف إلى تطوير وإستعمال الصفات البدنية للرياضي.

يجب أن يظهر بطريقة دائمة على مختلف مستويات التدريب الرياضي وتكون في خدمة الجانب المهاري - الخططي والذي له الأولوية للنشاط الممارس (Watay 2006) .

هو جانب مدمج ودائم ومستمر وحاضر في كل الأوقات و في كل مراحل التدريب الرياضي وأيضا يهتم بالتطوير والذي يسميه ( Jungen Weenek ) ب «العوامل الشرطية والتوافقية للأداء البدنية» (Duret، 2004).

### 1-3-1 الإعداد البدني في خطة التدريب السنوية :

أ. **الإعداد البدني العام :** تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى والثانية من المرحلة الإعدادية وتقل في



المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (أمر الله أحمد البساطي، 2001، صفحة 46).

ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي وتحسين الكفاءة الوظيفية الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة (أبو عبده ، 2002، صفحة 36).

ب- الإعداد البدني الخاص: وهو موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم، وزيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والرشاقة وتحمل السرعة وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب وثقل تدريبات الإعداد البدني في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات ومقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد (أمر الله أحمد البساطي، 2001، صفحة 47) .

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة المنافسات، والتي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات و بصورة عامة يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام والخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم (أبو عبده ، 2002، صفحة 36).

### ت. الإعداد البدني في مرحلة المسابقات :

في هذه المرحلة يكون الإهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد العام من 10-20% بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، وعلى المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث يدمج بينهما كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب ومعطيات العلوم لضمان التأثير الايجابي على مستوى اللاعب.

ومن خلال ما ذكره الباحثون وعلماء التدريب إستخلص الطالب بعض النقاط العامة والهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، وهي على النحو التالي :

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة والقوة والرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع، أما تدريب المرونة فيكون يوميا (أمر الله البساطي، 1995، الصفحات 77-78).

### ث. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية:

وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم ويرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، وفي هذه المرحلة تأخذ تمارين الإعداد البدني طابعا خاصا ومشوقا من خلال الألعاب الترفيهية والسباحة، ... إلخ.

ومما سبق يستخلص الطالب أن الإعداد البدني يعد واحد من أهم متطلبات إعداد لاعب كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير النوعيات والقدرات البدنية الأساسية، كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا إسكارود بموفا، وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة (بموفا، 2008، صفحة 13).

## 1-3-2 أنواع التحضير البدني:

### أ. التحضير البدني المنفصل : Dissociée

تأتي الحصص البدنية والمهارية في هذا النوع من التحضير بشكل منفصل، مثل لاعبي كرة القدم (Rugby) المحترفين الذين يهتمون بالتقوية العضلية وبالمصارعة أو الجري صباحا ويمارسون اللعبة بعد منتصف النهار، يفضل التدريب بهذا النوع من التحضير بعيدا عن وقت المنافسات وهذا الإتجاه يؤكد على التطور للصفات البدنية المستهدفة.

التحضير البدني منفصل عن الإعداد الخاص باللعبة للتحكم أكثر في تطوير القدرات ومتطلبات اللعبة.

### ب. التحضير البدني المشترك : Associe

في هذا التحضير المدرب والمحضر البدني يتقاسمان وقت الحصة التدريبية مع مراعاة الأحمال التدريبية الخاصة لهم وذلك بتناوب تدخلاتهم وعلى سبيل المثال: القيام بـ:

1. إحماء (P.P).
2. مهاري خاص.
3. سرعة (P.P).
4. (خططي جماعي جزئي) خاص.
5. تقوية عضلية (P.P).
6. (خططي جماعي كلي) خاص.
7. هوائي + العودة إلى الحالة الطبيعية / مرونة (P.P). إذ كان المدرب يمتلك كفاءات يمكن له تسيير هذا

النوع من الحصص. (Frédéric AUBERT, 2002, p. 03)

### ج. التحضير البدني المدمج :

#### تعريفات التحضير البدني المدمج:

مفهوم الدمج مرادف لعملية تطوير وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية

للنشاط الممارس (fridirc lambertin, 2000, p. 09)

- ويعرف كذلك بأنه دمج الكرة في التمارين البدنية و ذلك قصد إكساب اللاعب قدرات بدنية ومهارية وتكتيكية (DELLAL, 2008, p. 09)

- هو تطوير الصفات البدنية باستعمال المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الممارس (fridiric lambertin, 2000, p. 09)

- هو تطوير القدرات الفسيولوجية للاعب مع علاقة وثيقة بالنشاط الحركي لكرة القدم .(fridiric lambertin, 2000, p. 05)

- ويعرف كذلك بأنه دمج الجانب الفسيولوجي- المهاري والخططي للعبة كرة القدم حيث يستفيد اللاعب من عملية النقل في تطوير صفة خاصة لتحسين الصفات الأخرى اللازمة في ممارسة كرة القدم (Taelman, 2003).

- ويشار إليه بأنه إدماج الجانب البدني داخل العمل الخاص بالنشاط وذلك باستعمال الصفات البدنية عندما تعطى الأولوية المطلقة للعمل ( المهاري - الخططي ) (Auber, Frédéric, 2002)

#### • من الكمية إلى النوعية :

من المعلوم دائما أن مرحلة التحضير البدني للألعاب الجماعية تبنى على قاعدة التحمل، تحديد كمية التدريب تكون حسب المسافات الكبيرة.

أما الآن هذه الفكرة « الكمية » تلاشت وذلك من خلال التحليل الحديث لمختلف أنواع الجهد أثناء المنافسة والذي يبين الجهود ذات الشدة العالية والسريعة التي لا تمثل إلا 5% من وقت اللعب حتى بالنسبة للمواقع التي تتطلب أكثر جهد ( Milieu de Terrain ) زيادة عن ذلك هذا النوع من الجهد يظهر جليا على نتيجة المباريات، لذا وجب علينا الإنشغال بتطوير وتحسين السرعة.

#### 1-3-4 التدريب البدني المدمج:

إن لاعب الكرة إنسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، ولذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني/ الفسيولوجي مع التدريب المهاري والتدريب التكتيكي والتدريب النفسي .. إلخ. (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 507)

Brad Mc Gregor (2006) طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. ويذكر (Fleck & Kontor (1986)، هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة كما يشير (Ebben & Watt (1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمارين البليومتر في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكا.

إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع وتعرف كيف تسيّر قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية، للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات (DELLAL, 2008, p. 01).

إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص وفي الإعداد المهاري و الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا وتكتيكا وبما يتناسب مع ذلك النشاط (وجيه محجوب، 2000، صفحة 167).

ومصطلح المدمج Intégration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 153) التدريب المدمج يسمى مجمعا وأيضاً مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة، نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (vitull.m, 2010) و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 505)

### 1-3-4-1 أسس وقواعد التدريب البدني المدمج بالكرة :

حاليا في جديد كرة القدم الإسبانية اكتسب التدريب البدني بالكرة في مساحات مصغرة اهتمام العديد من أصحاب ومحيي إختصاص كرة القدم وذلك بفضل الدراسات العلمية والتوافق بتطبيقها والعمل في المنتخبات المحترفة.

إن الحقائق العلمية التي توصلت إليها البحوث والدراسات تبين لنا بأن اللّعب والتدريب بالكرة في مساحات مصغرة هي أكثر ثراء وأكثر فعالية من التدريب البدني الكلاسيكي بدون كرة (Helgerud 2004-peilly 2006.impellizzeri.2001).

ويؤكدون على أنّ عدم استعمال هذه الحقائق والإستفادة منها سيكون خطأ فظيماً في التدريب. عند إعدادنا للحصة يجب الأخذ بعين الإعتبار العوامل التي بإمكانها التأثير على شدة التمارين والتي تتنوع حسب أهداف الحصة أو مستوى اللاعبين:

1. نوع التمرين.
  2. عدد اللاعبين.
  3. الدفاعية.
  4. مساحة اللّعب أو التدريب.
  5. العراقيل والصعوبات المهارية أو الخطئية.
  6. في وجود أو غياب الحارس.
- يوجد علاقة مباشرة بين شدة التدريب وعدد اللاعبين وهذه العلاقة عكسية لأن نقص عدد اللاعبين يرفع من مشاركتهم في اللّعب.

عدد التدريبات « اللّعب » الذي يمكن للاعبين تنفيذه ينخفض حسب الشدة.

( y jones al grant et al y b platt et al ، 1999 ، 2001 ، 2007 )

ترتيب التمارين حسب عدد اللاعبين و يمكن جمع هذه التمارين في 3 مجموعات فسيولوجيا مختلفة:

1. تمارين بـ  $8 \times 8$  إلى  $5 \times 5$ : هي تمارين لتطوير السعة الهوائية ( 85 % - 90 % ) Fc max.
2. تمارين بـ  $4 \times 4$  إلى  $3 \times 3$ : هي تمارين لتطوير القدرة الهوائية.
3. تمارين بـ  $2 \times 2$ : لتطوير القدرات اللاهوائية ( سرعة - Explosivité ).

جدول رقم (03) يمثل القياسات الميدانية للعب و التدريب بالكرة

قياسات الميدان			
مساحة كبيرة	مساحة متوسطة	مساحة صغيرة	اللعب بالكرة
30×18 م	25×15 م	20 × 12 م	3×3
36×24 م	30×20 م	24 × 16 م	4×4
42×30 م	35×25 م	28 × 20 م	5×5
48×36 م	40×30 م	32 × 24 م	6×6
20×15 م	15×10 م	10 × 5 م	1×1
25×20 م	20×15 م	15 × 10 م	2×2
30×25 م	20×15 م	20 × 15 م	3×3
35×30 م	30×25 م	20×15 م	4×4
40×35 م	35×30 م	30×25 م	5×5

التمارين التي تستعمل الكرة بدون مرمى ترفع من الشدة وذلك بتقليل إنقطاعات اللعب، إذن تمارين إستعمال الكرة بدون مرمى تسمح بتنفيذ عمل مع أكبر عدد ممكن من اللاعبين بالحفاظ على الشدة العالية، زيادة عن ذلك تعطي تعليمات على سبيل المثال التقليل من لمس الكرة، إيقاع اللعب يزداد بسرعة بتطوير الشدة دائما.

مساحة اللعب عامل مؤثرا إيجابيا على الشدة تجبر على الزيادة في الجري، ترفع من مدة الجري وتجعل

العمل هوائي: هذا الشيء درس من قبل A et al ( 2004 ) balson ( 1999 ) et al ( 2007 5000).

دور المدرب في تحفيز وإثارة اللاعب هو وسيلة جيّدة من أجل رفع شدة التدري ( rompini et al

2007). نستنبط من هذه البحوث المتعلقة بمساحة اللعب بأن عدد اللاعبين وتحفيز المدرب هي عوامل

أساسية في تطوير الشدة، إذن يجب على المديرين تحسين التحفيز والدافعية من أجل رفع الشدة البدنية

وهذا بالإعتماد على الطاقم التقني وروح المنافسة والإتصال باللاعبين وإشراكهم في تقييم مستواهم.

وهناك عامل من العوامل لا يستطيع المدرب التحكم فيه والذي يؤثر على الشدة وهو المستوى البدني والمهاري للاعبين، كلما كان مستوى اللاعبين مرتفع يكون وقت وإيقاع اللعب مرتفع.

### 1-3-4-2 أهمية التدريب المدمج :

فضلا عن الإيجابيات التي توصلت إليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني والجانب المهاري هناك إيجابيات أخرى بارزة نذكر منها :

1. تحسين الدافعية للاعبين.
  2. التدريب بالكرة والألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقي برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة.
  3. يمكن العمل والتدريب على الجانب الخططي.
  4. الإحتياجات الطاقوية قريبة جدا من إحتياجات المنافسة.
  5. نقص الإصابات بفضل زيادة الوضعيات التي لم يتعود عليها اللاعب.
- لكن يوجد سلبيتان يجب أن تأخذا بعين الإعتبار :
1. مراقبة الحمل وشدة التدريب تكون معقدة وصعبة.
  2. التخطيط والتنظيم يجب أن يكون بعناية ويتطلب التركيز.

### 3.4.3.1 ايجابيات وسلبيات التدريبات المدمجة بالكرة والتدريب بدون كرة :

جدول رقم (04) يمثل ايجابيات و سلبيات التدريبات المدمجة بالكرة و التدريب بدون كرة :

بدون كرة	الإيجابيات	بالكرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبة الحمل التدريبي في أحسن الظروف.</li> <li>• سهولة ملاحظة التطور.</li> <li>• المقارنة بين مستوى اللاعبين سهلة و ممكنة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الرفع من الدافعية</li> <li>• تحسين الذكاء الخططي</li> <li>• تحسين المهارة</li> <li>• انخفاض عدد الإصابات</li> </ul>	



بدون كرة	السلبيات	بالكرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قلة الحركات التي لها علاقة بالمنافسة</li> <li>• لا يوجد تدريب مهاري</li> <li>• لا يوجد تدريب خططي</li> <li>• اللاعبين لا يحبون هذا النوع من التدريب</li> <li>• إمكانية الإصابة عن طريق إرتفاع السرعة الغير معتادة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صعوبة مراقبة و تقييم الشدة</li> <li>• صعوبة التنظيم و التخطيط</li> <li>• تتطلب عدد كبير من اللاعبين</li> </ul>	

### 1-3-4-4 أبعاد التدريب البدني المدمج :

هناك بعدين محتملين في هذا التدريب :

1. يدمج العمل الكلي للإعداد البدني في تدريب ( السرعة أو القوة أو التحمل...) من خلال طابع خاص ( ألعاب، تدريب زوجي، تدريب تبادلي ).

هذه الطريقة تستعمل في تكوين الناشئين وتحضيرهم بتكرار حصص خططية أو تطوير المهارات الأساسية. لكن من الصعب تحديد طبيعة الجهد بدقة.

كيف نظور حقيقة القدرة الهوائية في اللعب، السرعة أو القوة في وضعيات معاكسة وعشوائية مرتبطة وتابعة بالجانب المهاري (Boudineau, 2007p34).

2. لو نتكلم على النقل ( Le Transfère ) من الجانب البدني إلى الجانب المهاري الحركي، الإعداد البدني يمكنه إدماج تمارين مستنبطة من تحليل العمل الرياضي.

كل صفة بدنية موظفة في صور حركية خاصة بالفعالية في ظل عوائق وصعوبات بيوميكانيكية طاوقية، معلومانية.

في بعض الأحيان يمكن أن يحتوي على القليل من المهارات المفتوحة باستعمال تكرارات محدودة مثل : 10 مرات ضرب الكرة بالرجل مع وضعية الجري، 4 مجموعات ل 3 هجومات معاكسة... الخ.

هذه الطريقة في الإعداد تتطلب تحليل جيد للجانب الطاقوي والبيوميكانيكي.



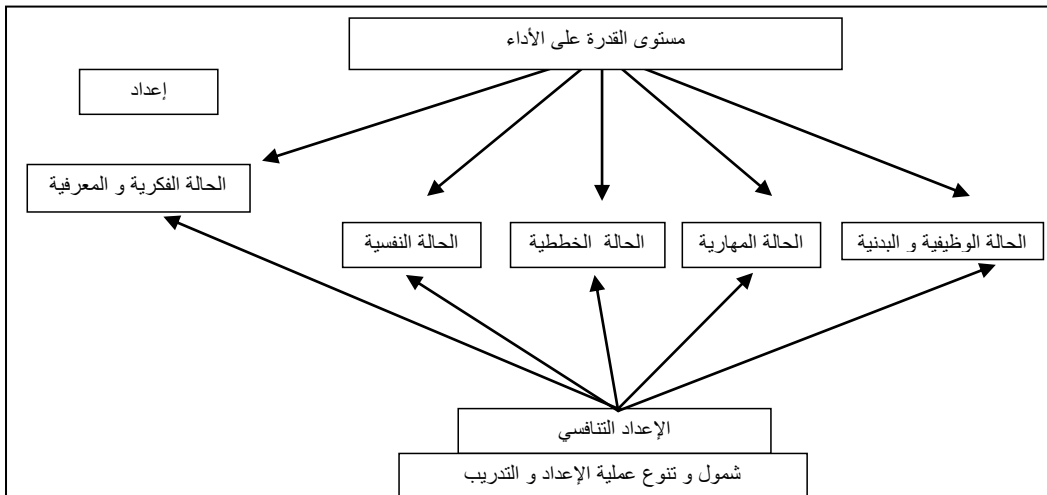
يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان وتثبيت المهاري (حماد م.، 2001ص، صفحة 103) ويعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ويهدف إلى وصولهم فيها إلى أعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد (حماد م.، الجديد في الإعداد المهاري والخطط لللاعب كرة القدم، 1994، صفحة 45).

ويعتبر الإعداد المهاري اكساب اللاعبين والمهارات الاساسية من خلال التمارين والمعلومات والمعارف بهدف الوصول الى الدقة و الاتقان في ادائها (البساطي م.، 2000، صفحة 163)).

ومن خلال ما ذكره الباحثون آنفا . يرى الطالب أن الإعداد المهاري يعتبر وسيلة من وسائل إعداد من كل الجوانب منها البدنية والتكتيكية... الخ. و الوصول به إلى مستوى الفورية الرياضية والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر العناصر والإعدادات الأخرى أساس هاما للاعب كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحث ضغط المنافسين وذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الإشكال والتراكيب المخالفة وتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار Dissition Making خبرة مهارة وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف ومواقف اللعب فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب، ومن هنا يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان وتثبيت الأداءات المهارة للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم

الأداء المهاري.



والإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة الآلية (أبوعبده، 2008 ص، صفحة 67)، وتهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

#### 2.4.1 أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم :

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر إذن إن أداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد (موفق أسعد محمود ، 2008، صفحة 63) و يلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع إن يأخذ زمام المبادرة دائما و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف (أبوعبده، 2008 ص، صفحة 67) ،وفيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري : التكنيك .اللياقة. التفهم. التركيز الذهني .النظر والتفكير اتخاذ القرارات المناسبة الأداء (موفق أسعد محمود ، 2008، صفحة 65) ، أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها :

- ضرب الكرة بالقدم ( المناولة والتهديف ) والإخماد.
- الدحرجة بالكرة مع المراوغة والخداع.
- السيطرة بالكرة مع المهاجمة وقطع الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس.

#### 3.4.1 مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة :

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية ووجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية :

أ. شمولية و زيادة حجم الإعداد المهاري: ويعني حجم الإعداد المهاري في كرة القدم وتشمل مجموع الأداءات مهارية الفردية والمدججة للاعبين في مركز وطوط اللعب المختلفة ويتضمن الإعداد

المهاري هنا ضرورة معرفة كمّ هذه المهارات ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث تخطيط التدريب وتنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل والذي يضمن احتوائها جميعا.

ب. **تنوع محتوى الاعداد المهاري** : ان يراعى في عملية الاعداد المهاري بالاضافة الى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى اخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع كل مركز من مراكز اللعب اي ربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمراكز الذي يلعب فيه مع رفيقيه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

ت. **ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية** : ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المباريات من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3... الخ) . وحتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي م.، 2000، صفحة 165)

#### **4.4.1 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :**

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمرينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين ولعدد مرات للتكرار المناسب وخاصة للناشئين وأن نراعي فترات الراحة بين تمرينات الإعداد المهاري وتتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر ويتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة وتمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمرين المستخدمة، مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها واستعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري وذلك باستعمال التمرينات المختلفة والمشوقة أما خلال فترة الانتقال فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب وتكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائرة (حماد م.، 1994، الصفحات 34-38).

## 5.1 الإعداد الخططي:

### 1.5.1 الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية :

في مرحلة الإعداد العام تكون ترمينات الإعداد الخططي في هذه المرحلة تركز أساسا على الجوانب البدنية والمهارية والإرادية لدى اللاعبين حيث يظهر الإعداد الخططي فيها بنسب ضئيلة والتي قد تتبلور في بعض ترمينات القواعد الخططية مثل التحرك إلى الكرة أو تبادل المركز مع الزميل أو السند الزميل في صورة سهلة أما في مرحلة الإعداد الخاص يبدأ بوضوح ظهور الترمينات الخططية في هذه المرحلة يتم التركيز على خطط الدفاع وخطط الهجوم ويجب أن تؤكد أيضا على أهمية التعليم والتدريب على خطط اللعب السهلة البسيطة أولا ثم يلي ذلك الخطط ذات المتطلبات المهارية الأعلى أو المعقدة (حماد م.، 1994، صفحة 47). بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تحسين الجوانب المهارية والبدنية والذهنية والنفسية المرتبطة بالإعداد الخططي ومحاولة تبثها في كافة الظروف والمواقف قد المستطاع في حين أن الإعداد الخططي في فترة المباريات يكون مرتبطا بشكل مباشر بالصفات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والمعرفية أما في الفترة الانتقالية يتضمن الإعداد الخططي التحليل النظري للخطط ومدى كفاءته خلال موسم المنصرف وكذلك شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططي ودراسة وبحث الخطط الجديدة التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل (حماد م.، 2001ص، الصفحات 230-231) .

### 2.5.1 الإعداد المهاري والخططي :

الإعداد المهاري والخططي يمثل المحور الأساسي في التدريب الرياضي في كرة القدم، يحتوي على التعلم للجانب المهاري والخططي الخاص بالرياضي (Doucet , football , entrainement 2002) . هذا الإعداد يهدف إلى :

- إكتساب المعارف الخاصة.
- تنفيذ وإتقان المهارات الأساسية للعبة.
- تطوير القدرات الإبداعية للاعبين.

## 1.6 أشكال التدريبات المدمجة :

### 1.6.1 التدريبات البدنية المهارية المدمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة ( مهاري أساس، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية (البساطي م.، 2000، صفحة 190).

وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (حجم وشدّة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

### 2.6.1 التدريبات المهارية الخطئية المدمجة :

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محدّدة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبين من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي - الثلث الدفاع).

### 3.6.1 التدريبات البدنية المهارية الخطئية المدمجة

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمته وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (البساطي م.، 2000، صفحة 196) .

### 7.1 أنواع الوحدات التدريبية:

#### 1.7.1 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقا لما يلي :

أ. الوحدة التعليمية : وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة، مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

ب. الوحدة التدريبية : وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد ويمكن أن تختلف هذه الوحدات تبعا لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الإتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضا تبعا لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند عناصر الأداء البدني والمهاري والخططي ( البيك، 2008، 184).

ج. الوحدة التعليمية - التدريبية : ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

د. الوحدة التقويمية : وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس



المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

### 2.7.1 أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان من الخدمات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد و الوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

#### 1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد :

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جمع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها ( البيك، 2008، 187).

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات الآتية :

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.

- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، و يفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

#### 2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

#### أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي :

- ترمينات تنمية مكونات السرعة يليها ترمينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- ترمينات السرعة ويليها تنمية ترمينات التحمل الهوائي.
- ترمينات السرعة يليها ترمينات القوة يليها ترمينات التحمل الهوائي.
- ترمينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.
- ترمينات تحسين التوافق يليها ترمينات زيادة التحمل التنفسي يليها ترمينات التحمل.
- ترمينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم ترمينات تنمية المهارات الخططية.
- ترمينات تنمية السرعة يليها ترمينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة (طارق حسن رزوقي النعيمي، 2010).

#### ب. وحدة التدريب ذات الإتجاه المتعدد المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازي، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد المتكامل أو بعد الإنقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة، كما يمكن أيضا إستخدامها كنوع من التغيير لإستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الإتجاه الموحد. (البيك 2008 ص 198).

#### 8.1 بعض النماذج التطبيقية العالمية للتدريبات المدمجة :

##### 1.8.1 نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارية مدمجة تنتهي بالتمرير:

وتهدف هذه التمرينات إلى تحسين التمرير المباشر من الحركة أو السيطرة على الكرة والتمرير بعد التحكم فيها أو المراوغة أو الجري بها وسوف نوضح الغرض من كل تمرين وأسلوب تطويره من خلال التدرج بمتطلباته.

**الغرض من التمرين:** تحسين السيطرة على الكرة من الجري وسرعة الجري بها والتحويط عليها و تمريرها تحت ضغط الخصم أرضية وعالية لاتجاهات مختلفة.

## وصف التمرين :

أربعة خمسة لاعبين "أ" ، "ب" ، "ج" يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب "أ" إلى "ج" ليمررها حائطية من داخل الهدف ( العلامتين ) للاعب "أ" الذي يجري للإمام تجاه العلامة، وفي نفس الوقت يقوم اللاعب "ج" بعد التمرير بدور المدافع بالجري خلف اللاعب "أ" والضغط عليه قبل أن تصل إلى العلامة وعند وصول اللاعب "أ" للعلامة يمرر إلى اللاعب "ب" ويجري اتجاهها وفي نفس الوقت ينتقل اللاعب "ج" لمكان اللاعب "أ" خلف المجموعة. ثم يقوم اللاعب "ب" بتمرير الكرة إلى اللاعب "أ" الذي يؤدي تمريرة حائطية مع اللاعب "ب" المتقدم لاستقبال الكرة والجري بها للوصول للعلامة وفي نفس الوقت يجري اللاعب "أ" بعد التمرير بالجري خلف الكرة للضغط على اللاعب "ب" قبل أن يصل إلى العلامة. وعند وصول اللاعب "ب" للعلامة يكرر التمرين مع اللاعب "ج" وينتقل اللاعب "أ" ليقف مكان اللاعب "ب" في الركن وهكذا.

**تطوير التمرين :** يمكن استخدام التمريرات العالية والأرضية الطويلة. الدفاع الايجابي.

التدريب بكرتين وزيادة لاعب للمجموعة أو أكثر ويقسمان مجموعتان "أ، ب" ويبدأ التمرين من وضع أ، ب في وقت واحد يمكن نقل التمرين لينفذ من على جانبي الملعب ومنطقة المرمى (البساطي م.، 2000، صفحة 79) .

### 2.8.1 نموذج Frédéric lambertin لتدريبات مهارة خطية :

**محتوى الحصة :** إدماج العمل البدني داخل العمل المهاري والتكتيكي يتمثل في ثلاثة تمارين والعمل يكون ثنائي ومدة الحصة 20 د.

**تدريب رقم (1) :** يتم تنفيذ العمل عند سماع إشارة (1/2 دورة + Skipping + 10 م ) × 3.

**تدريب رقم (2) :** يتم تنفيذ العمل عند ملاحظة الإشارة ( دورة حول حلقة + 10 م ) × 3.

**تدريب رقم (3) :** يتم تنفيذ العمل عند ملامسة ( ظهر على ظهر + 1/2 دورة + 10 م + ضرب الكرة ) × 2 ( Ambertin ، 2000، 64 ) .

### 3.8.1 نموذج Alexandre dellal لتدريبات بدنية مهارة خطية :

**الهدف :** تطوير سرعة اللاعب في وضعيات الخاصة في المقابلة.

**الوصف :** إدماج تمارين السرعة داخل التمارين التقنية وأثناء التدريب.

تنفيذ التمرين: يوجد مجموعتين تعمل في نفس الوقت والشكل عند سماع الإشارة.

المجموعة الأولى: تتكون من لاعبين أو أكثر الذين سوف يقومون بتكرار التمرين بإيقاع حيوي (قفز على حواجز، جري جانبي بين الشواخص)، ثم يتقاطعان أثناء الجري قبل التهديف حيث يعدو اللاعب مسافة 20-30م.

المجموعة الثانية: تتوزع على الجانبين ( جري بالرجلين على الشواخص، عدو بسرعة 15-20م ثم يستقبل الكرة بلمستين و في نفس الوقت يقوم بتمرير الكرة ) ( DELLAL, 2008, p. 85 ).

#### 4.8.1 نموذج لتأمر محسن إسماعيل لتدريبات خطية بدنية :

- في منتصف الملعب يبدأ اللاعب رقم 1 لعب تمريرة مع اللاعب 2
- يعمل 1 بالدرجة داخل دائرة الوسط ثم يحول كرة قطرية إلى الجناح 5.
- يعمل الجناح 5 بالدرجة أسفل خط التماس ويلعب كرة عرضية باتجاه 4 الذي يقوم بالتهديف.
- الآن حامي الهدف يلعب إلى 5 على حافة قوس الجزاء ليتقدم الكرة بالدرجة باتجاه الشبه 6 لينفذ نفس حركات التمرين الأول من الجهة الأخرى وباتجاه اللاعب 3، تكون بداية التمرين مجددا عندما يقترب 2 من 6 كمحور لعمل التمريرة الجارية. ( المولي ت، 1999، ص85 ).

#### - الخلاصة :

توصل جل الباحثين في مجال التدريب الرياضي إلى عدم الفصل بين جانبي الإعداد البدني و المهاري قصد الوصول إلى إعداد و تمارين مشابهة للمنافسة واعتمدت مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم على اللياقة البدنية و المهارات الأساسية كعاملين يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين. ومن هنا تبين للطالب أن التمارين المدججة هي أصلا نابعة من المنافسة يصادفها اللاعب أثناء المقابلة و المدرب المحنك هو الذي يكتشفها و يوظفها في تدريباته و يمكن أن يبدع فيها حتى تخدم أهدافه المنشودة.

# الفصل الثاني

المتطلبات البدنية و الفسيولوجية لتدريب القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم

الحديثة

1.2 المتطلبات الفسيولوجيا لكرة القدم الحديثة

1.1.2 النظام اللاهوائي

2.2 المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة

1.1.2.2 القوة المميزة بالسرعة

1.1.1.2.2 أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم

2.1.1.2.2 أساليب قياس القوة المميزة بالسرعة

3.1.1.2.2 خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة

4.1.1.2.2 الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة

5.1.1.2.2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة

6.1.1.2.2 علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة

7.1.1.2.2 تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة

4.2 التدريب البليومتري

1.4.2 الخصائص التشريحية والميكانيكية للتدريبات البليومترية

2.4.2 فسيولوجية التمرينات البليومترية

3.4.2 تصنيف أنواع وأشكال التمرينات البليومترية

4.4.2 مميزات التدريب البليومتري

5.4.2 أسس و قواعد التدريب البليومتري

6.4.2 خصائص متغيرات الحمل عند تصميم البرنامج البليومتري

الخلاصة.

## تمهيد:

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتمهيدهم، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق (الحشاب،، 1999).

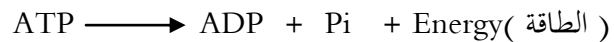
### 1.2 المتطلبات الفيسيولوجيا لكرة القدم الحديثة :

تعدّ الطاقة في جسم الإنسان هي مصدر الحركة وهي مصدر الانقباض العضلي وهي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسؤول عن الحركة دون إنتاج طاقة، وليس الطاقة اللازمة للانقباض العضلي أو الأداء الرياضي هي متشابهة فالطاقة اللازمة للانقباض السريع تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض البطيء المستمر لفترة طويلة حيث يشمل الجسم على نظم مختلفة لأنتاج الطاقة السريعة والطاقة البطيئة (أبو العلا أحمد، 1997)

ولكل رياضة من الرياضات متطلبات خاصة بها تختلف عن متطلبات الطاقة في الرياضات الأخرى وتستخدم الطاقة في كل منها بأسلوب مختلف لذا وجب على المدرب التعرف تماما على كيفية استخدام العضلات للطاقة المتاحة (مفتي إبراهيم، 1997).

والملاحظ أن الطاقة المتحررة خلال انشطار المواد الغذائية بوجود الأوكسجين وإنتاج ثاني أوكسيد الكابرون + ماء والتي ، لا تستعمل مباشرة في أداء عمل حركي ولكنها تستعمل في تكوين مركب كيميائي ( أدينوسين ثلاثي الفوسفات . Adenosine Tri phosphat ) ويرمز له ( ATP ) والذي يعد المصدر الاساسي لأنتاج الطاقة للخلية العضلية ويخزن هذا المركب في داخل الخلية العضلية والذي يتركب من جزيئة أدينوسين ثلاثي الفوسفات (Scott K . Power Edward T.Howley، 2001).

وعندما ينشطر هذا المركب فانه يؤدي إلى انتاج كمية كبيرة من الطاقة حوالي (7-12) سعة حرارية بالإضافة إلى ثنائي أدينوسين الفوسفات ( ADP ) بالإضافة إلى فوسفات غير عضوية ( Pi ) (محمد حسن علاوي , أبو العلا أحمد، 1984) وكما مبين في المعادلة التالية



ويذكر صفاء المرعب بأنه للطاقة نظامين وهما (صفاء المرعب ،، 1978) .

- النظام اللاهوائي ( Anearobic system )

- النظام الهوائي ( Aerobic system )

● النظام اللاهوائي : ويتألف من

- النظام الفوسفاجيني ( The Phosphagen system )

- نظام حامض اللبنيك ( Lactic Acid system )

● النظام الهوائي

● النظام المختلط

ويرى إبراهيم سلامة بأن نظم إنتاج الطاقة تنقسم على اربعة انظمة وهي (بهاء الدين سلامة،

1990) .

1- إنتاج الطاقة عن طريق ATP لاهوائيا .

2- إنتاج الطاقة عن طريق ( PC ) فوسفات كرياتين لا هوائيا .

3- إنتاج الطاقة عن طريق حامض اللبنيك لا هوائيا .

4- إنتاج الطاقة عن طريق الأوكسجين

### 1.1.2 النظام اللاهوائي :

- النظام الفوسفاتي ( ATP-PC )

يعد الفوسفوكرياتين ( PC ) مركباً فوسفاتياً غنياً بالطاقة ويوجد بالخلايا العضلية وعند أنشطاره ينتج كمية كبيرة من الطاقة وتعمل هذه الطاقة على المساعدة في إعادة بناء ATP أو بمعنى آخر فمجرد انشطار ATP اثناء الانقباض العضلي يتم استعادته بصفة مستمرة من ( ADP-PI ) . وذلك بوساطة الطاقة التي تحررت خلال أنشطار ( PC ) والتي يمكن استعادة جزيئة ATP مقابل انشطار جزيئة ( PC ) (ابو العلاء أحمد، 1998).

ويذكر بهاء الدين سلامة " أن انشطار أحد المكونات المجموعة الفوسفاتية يؤدي إلى إنتاج كمية كبيرة من الطاقة حوالي ( 7 - 12 ) سعرة حرارية ) ويصبح هذا المركب بعد ذلك ثنائي الفوسفات Adenosin Di Phosphat ويرمز له ( ADP ) إلا أن كمية الـ ( ATP ) المخزون بالعضلات قليلة جدا لا تكفي لإنتاج

طاقة تتعدى بضعة ثواني لذلك فإنه يتم بصفة مستمرة إعادة ATP وعند انشطاره تتحرر كمية من الطاقة تعمل على استعادة بناء ATP حيث يتم :- استعادة مول من ATP مقابل انشطار مول (PC) "بهاء الدين سلامة، 1990) وكما مبين في المعادلة التالية (محمد سليم صالح , عبد الرحيم عشير , 1982).



وتقدر كمية ATP-PC المخزونة في العضلات للسيدات 0.3 مول وللرجال 0.6 مول وهذا بالتالي يحدد من قابلية إنتاج الطاقة في هذا النظام بفترة زمنية محدودة (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين، 1993).

ويتفق كل من بهاء الدين سلامة , وحلمي شحاته على أن الفترة الزمنية لهذا النظام أقل من 30 ثانية (بهاء الدين سلامة، 1988) (عادل حلمي شحاته، 2000) بينما يشير كل من (ByPatti and Warren Fink). إلى ان هذا النظام يستخدم من 10 - 20 ثانية .

وأما ريسان خريط فيذكر ان الاحتياطي ATP - PC تؤمن تكوين الطاقة بكمية مقدارها 840 مول / كغم تقريبا للنسيج العضلي وهي كافية للحفاظ على القوة بالقدرة القصوى لفترة زمنية 10 - 15 ثانية اما سرعة انشطار فوسفات الكرياتين فأنها تتناسب طرديا مع شدة التمرين المنفذ أو قيمة التوتر (ريسان خريط، 1991).

ويرى عائد ملحم نقلاً عن ( فوكس ) وآخرون , 1988 أنهم وجدوا أن إعادة الـ ATP يتم بصورة سريعة وقد وجدوا أنه خلال 30 ثانية من فترة الاستشفاء يعاد بناء حوالي ( 50 % ) من مركب فوسفات الكرياتين ( PC ) وخلال دقيقة واحدة يعاد حوالي ( 75 % ) من المركب وخلال ( 1.5 ) دقيقة يعاد بناء ( 87 % ) وخلال ( 3 ) دقائق يعاد بناء 98 % ومن هنا فإن إعطاء ( 1 - 3 ) دقائق راحة بين التكرارات ضرورية جدا للوصول إلى الاستشفاء الرياضي التام (عائد ملحم، 1999).

ويمكن تلخيص مميزات هذا النظام فيما يأتي (محمد حسن علاوي , أبو العلاء أحمد، 1984)

✓ لا يعتمد على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية .

✓ لا يعتمد على انتظار تحويل أوكسجين هواء التنفس إلى العضلات العاملة

تخزن العضلات كل من ATP و PC بطريقة مباشرة .



ثانيا : نظام حامض اللبنيك ( اللبنيك ) Lactic A Cid system .

إن النظام الآخر لإعطاء الطاقة بعد نفاذ الفوسفاجينات ولإعادة بناء ATP في داخل العضلات هو التحلل اللاؤكسجيني للكلايكوجين مكونا حامض اللبنيك  
إذ عرّفه ( David C. Laport ) بأنه ناتج عرضي لتحليل اللاهوائي للكلوكوز والذي يمكن أن يحوله الكبد مرة أخرى إلى كلوكوز عن طريق عملية إعادة الكلوكوز (David Glyconeyseses) (C.Laporte)

إن النظام أقل إنتاجا للطاقة من النظام الفوسفاتي ولكنها تتميز بزيادة فترة الأداء والذي يمكن أن يتراوح ما بين 30 ثانية حتى 6 دقائق ويعد هذا النظام هو المسؤول عن تحديد تحمل الأداء في مسابقات السباحة 100م 200م 1000م 400م (أبو العلا أحمد، 1997).32.

أما (كيل ونيل) فقد ذكرا أن النسبة الطبيعية لتركيز حامض اللبنيك في الدم تتراوح ما بين (10 - 20 ملغرام/100 ملليتر دم) وأما أثناء الجهد البدني الشاق فيزداد معدله ما بين ( 100 - 200 ملغرام / 100 ملليتر دم ) (Keel G and Neil E, 1982)

## 2.2-المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة :

إن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل على عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة. ويقصد بالإعداد البدني بأنه " ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلي مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي " وعن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول " بيليه " أن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصة منذ عام 1980 ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين وهي وإن لم تكن عنصراً جديداً، إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة . (طه إسماعيل و آخرون، 1989) أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهاريّة حيث أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ، وبالرغم من هبوط مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة لدى البعض إلا أنهم قد يتفوقون على غيرهم الأكثر لياقة بدنية في

أداء مهارات معينة، وتفسيراً لهذه الظاهرة يمكن القول " أن اللياقة البدنية تنمي وتطور وترفع من مستوى الأداء المهاري ولكنها ليست هي وسيلة وأسلوب للإعداد المهاري ، كما أن اللاعب الذي يتفوق علي قرينه في الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة علي تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدي اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس علي تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالباً ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوي عال من المهارة دون أن يكون علي مستوي مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلي نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوي مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المنافسات (طه إسماعيل و أخرون، 1989).

لقد تزايدت الاجتهادات منذ سنوات مضت حول رفع كفاءة أداء اللاعب وذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كدراسة العوامل البيوميكانيكية والفسيلوجية والتشريحية والبيولوجية بالإضافة إلي النواحي البدنية والنفسية، وكذا العوامل الطبيعية والظروف الخارجية التي تشكل عائقاً بين نتائج التدريب ومستوي الأداء التنافسي. وهناك العديد من الوسائل التي تطبق للوصول إلي أعلي مستوي للأداء في النشاط الرياضي التخصصي، إلا أن التمرينات البدنية هي وقبل كل شيء الوسيلة ذات الأهمية القصوى لارتفاع بالأداء الرياضي، لذا يجب أن تتمشي تلك التمرينات مع أهداف عملية التدريب ويجب ألا تختار أو تطبق عشوائياً . (طه إسماعيل و أخرون، 1989)

أنه بتطور " طرق اللعب " في كرة القدم والتي اتجهت إلي الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والفنية إلي أعلي المستويات حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيداً من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم، وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل، ويشير أيضاً إلي آراء الخبراء والمدربين حول أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات كرة القدم الركلات والتصويب بأنواعه حيث بلغت نسبته 100% ، والمهاجمة بأنواعها 90% ، ورمية التماس 100% ، ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة

100 % بالنسبة للأداء المهاري خلال المباراة ، وأن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم، وأن القدرات البدنية والتوافقية والتكتيكية والتكتيكية والصفات الإرادية والأخلاقية جمعاء هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى لاعب كرة القدم وهي متلازمة بعضها مع البعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد علي ثبات مستوى الأداء التكتيكي، ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوى التكتيكي الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية، كما لا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه التكتيكية إلا وهو يملك الشروط البدنية اللازمة . (طه إسماعيل و أخرون، 1989)

و تتمثل عناصر الإعداد البدني في :

أ- التحمل:

**مفهوم التحمل:** هو إحدى الصفات البدنية الأساسية والهامة لمزاولة الرياضة بحيث تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين ويعني: " قدرة العضلة على إنتاج القوة بشكل متصل على مدار فترة زمنية طويلة. (البدوي، 2005ص14)

وهو أيضا: " قدرة اللاعب على الاستمرار والحفاظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة. (أمر الله البساطي، 2001 ص 59)

أنواع التحمل :

**-التحمل العام:** يقول هاشم عدنان الكيلاني: " هو خاص بالدورة الدموية والتنفسية ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب. (الكيلاني، 2005ص143)

**-التحمل الخاص:** هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط. (خطابية، 1996ص257)

**-أهمية التحمل:** التحمل هام وأساسي في العديد من الرياضات ، حيث يساهم في إكساب الرياضي عنصر اللياقة البدنية الأخرى، وتكمن أهميته في:

- قدرة إستعاب العضلة للدم مما يساعد على تأخر ظهور التعب.
- سرعة التخلص من فضلات التعب وذلك بوصول O<sub>2</sub> للخلايا العضلية بسرعة وسهولة .
- نبض القلب يكون أقل انخفاضاً حيث يسمح بإعطاء وقت لملاً وترتفع الأوعية الدموية .

- ضغط الدم يكون أقل انخفاضاً .
- يساهم في أداء المهارات الفنية بطريقة جيدة كالدقة والتحكم والإيقاع .
- يمكن الرياضي من تأدية حمل مرتفع الشدة .

#### ب. السرعة:

تشارك في معظم الأنشطة الرياضية يعرفها فردريك لومبارتان : بأنها انتقال الجسم أو أحد أطرافه بأكثر سرعة ممكنة خلال أقل مدة من الزمن. (IonIrostin, 2003,3p)

أما محمد حسن علاوي فيقول أنها: "التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والإسراع العضلي (علاوي، 1996ص141)

#### أنواع السرعة:

- **السرعة الانتقالية:** يقصد بها: "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (أبوالاعلا احمدعبد الفتاح، 1996ص140)

- **السرعة الحركية (سرعة الأداء):** تعني: "سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة". (حسانين، 1997 ص 61)

وأيضاً هي: "أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في الفترة زمنية قصيرة ومحددة (حسنين ك.، 1999ص17)

- **سرعة الاستجابة:** هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن. (علي، 1999 ص 108)

- **أهمية السرعة:** "تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الإعداد البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية , كما أنها تساعد اللاعب لامتلاك المقدرة على الأداء بأقصى سرعة (وجددي، 2002ص 113)

ج- **المرونة :** مفهوم المرونة: تعرف على أنها: "حرية الحركة في المفاصل" (شمندي، 2002 ص 123) أي انه المرونة تتمثل في المفاصل وهي أيضاً "مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل". (الخطيب، 1997ص 19)

## - أنواع المرونة :

مرونة عامة : أ- تعني : "المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة " . (حماد م.، 2001ص)

مرونة خاصة : ب- " تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة " . (حسنين م.، 1955ص322)

## - أهمية المرونة :

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى وعلى السرعة إكساب اللاعب المهارات الحركية وإتقانها .
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب وتساعد على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.
- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وبذل أقل زمن ممكن .
- القيام بالحركات بانسيابية وفعالية .

د- الرشاقة: تعتبر من أهم متطلبات اللياقة البدنية وتشارك في معظم الرياضات خاصة التي تتطلب تنقل

الجسم والرشاقة هي: "قدرة اللاعب على تغيير الجسم أو أحد أجراءه بانسيابية وسرعة تتناسب مع

متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط" (أمر الله البساطي ، 2001ص154)

وهي أيضا : " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسم أو بجزء معين

منه" (عبد الحميد، 1997ص83)

## - أنواع الرشاقة :

أ- رشاقة عامة: "هي رشاقة الجسم كله أي التي يقوم بها اللاعب بجسمه كله وبتصرف منطقي سليم

والتنوع في أداء النشاط والعمل في التوقيت السليم.

ب- رشاقة خاصة: "وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة. (فهيم،

ص235)

" الرشاقة هي التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي بتناسق وتطابق مع

النواحي وتكوين الحركة . (أبوعبد، 2008 ص)

## - أهمية الرشاقة :

- هي تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة
- مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولها ارتباط وثيق بالقدرة الحركية.
- هي المكون الأساسي والهام خاصة في الرياضات التي تتطلب كثرة التنقل.

- ترتبط بكافة المهارات الحركية والكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات.

## القوة العضلية

تُعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، وهي على اختلاف أنواعها تحدد قدرة الرياضي على المقاومة أو التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها، وتعرّف على إنهما: "إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" (قاسم حسن المندلأوي، وأحمد سعيد، 1979)، وتعرّف بأنها: "قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بوساطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة" (قاسم حسن حسين، 1998)، وعرفها على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة" (مفتي حماد إبراهيم، 1998)، وتعرّف بأنها: "أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة" (فاضل سلطان شريدة، 1990). وعرفها أيضاً أبو العلا بأنها: "إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساس، وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه في أقصى انقباض عضلي إرادي واحد" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997)، وعرفها مفتي بأنها: "المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

ويرى الباحث أن القوة العضلية: هي إحدى الصفات البدنية الأساسية التي من خلالها يستطيع الرياضي إنتاج القوة اللازمة ضمن أقصى انقباض إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك من خلال نقل الإشارات العصبية من وإلى العضلة، وأيضاً عن طريق تبادل المواد الكيميائية في داخل العضلة لإنتاج القوة اللازمة.

## أهمية القوة العضلية

لقد أكد الكثير من المختصين والباحثين على أهمية القوة العضلية بوصفها صفة بدنية مهمة تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى "إن القوة العضلية مفتاح التقدم ليس لغالبية الفعاليات الرياضية فقط بل لكل الفعاليات على حد سواء" (قاسم حسن حسين، وبسطويسي أحمد، 1979). وكذلك أكدت دراسة (Rogars) على ذلك، حيث أشار فيها على أن "انخفاض القوة العضلية دليل على وجود علة أو مرض، وإنه يؤثر على الوظائف الحيوية للإنسان" (كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين، 1997)، وكذلك يذكر عن القوة العضلية وأهميتها إذ يقول: "بدون القوة العضلية لا يمكن أن تؤدي حركة جسمية

وبفضلها أي القوة العضلية يتحرك جسم الإنسان، وعند تغير حجم أو اتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة" (عبد علي نصيف ، وقاسم حسن حسين، 1978)، شريطة أن تتوفر القوة التي تضمن وصول الفرد إلى مستوى القمة في البطولات. وطبقاً لآراء كل من كلارك ومانوي ولارسن ويوكم وبيوتشر وكيورتن، إن القوة هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية الحركية (Motor Fitness) (كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 61) ونفس المصدر يذكر أن (ماتيسوس) يرى أن هناك أربعة أسباب تبين أهمية القوة العضلية وسبب الاهتمام بها، وهي :

- القوة ضرورية لحسن المظهر .
  - القوة شيء أساس في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
  - القوة مقياس للياقة البدنية .
  - القوة تستخدم بوصفها علاجاً وقائياً ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .
- كما يؤكد على أهمية القوة العضلية في العديد من أنواع الرياضة المميزة الأخرى حيث تحدد مستوى قوة الرياضي من خلال:

- عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة ( التردد الحركي ) وطول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة في السباحة والدراجات وغيرها من أنواع الرياضة الأخرى .
- مستوى الأداء الفني في ألعاب الكرات .
- قدرة الرياضي على أداء الحركات الصحيحة (منفردة، مركبة) كما في الرياضات الفنية مثل الجمباز والتمرينات الإيقاعية وغيرها (ريسان خريط مجيد ، وعلي تركي مصلح، 2002) .

#### المفهوم الحديث لتنمية القوة العضلية

"إن القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد، كما تعني أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد وكذلك لأداء عمل عضلي بأقصى قوة وسرعة خلال فترة زمنية قصيرة، وتهدف عمليات التدريب لتنمية القوة إلى تنمية مختلف المكونات المرتبطة بالقوة مثل :

1. زيادة الكتلة العضلية النشطة .
2. تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي .

3. تحسين تركيب الجسم الرياضي .
4. تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة.
5. رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين بما يتطلب الربط ما بين متطلبات الأداء المهاري والخططي والقدرة على استخدام القوة العضلية سواء في التدريب أو المنافسة " (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997) .

### العوامل المؤثرة في القوة العضلية

إن القوة العضلية تتطور مع نمو الطفل وتزداد مع مراحل النمو حتى تصل أقصاها في سن الثلاثين، ويرى قسم من الخبراء أن هذا يحدث عند سن الخامسة والثلاثين ، وبمعظمهم الآخر يقول في سن ما بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين، وذلك في ضوء الفروق الفردية (كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 57) .

ويرتبط مستوى القوة العضلية بعوامل كثيرة منها القوانين الميكانيكية الحيوية ومنها قوانين الروافع ، وكذلك العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة التي تؤثر على إنتاج القوة . ومن أهم العوامل المؤثرة على القوة العضلية هي التي تقع في مجموعتين :

- مجموعة ترتبط بالعضلة التي ترتبط بالانقباض .
  - مجموعة ترتبط بالجهاز العصبي باعتباره المسيطر على عمل العضلات .
- إن العوامل المؤثرة على إنتاج القوة العضلية هي (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 135):

1. كم الألياف المشاركة: تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المشاركة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية .
2. مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
3. نوع الألياف المشاركة في الأداء: الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.
4. زاوية إنتاج القوة العضلية: الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.



5. طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض: تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء والمط.

6. طول الفترة المستغرقة في الإنقباض العضلي: كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة العضلية، وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية، وقلّ معدل سرعة الانقباض.

7. توافق العضلات المشاركة في الأداء: كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى، زاد إنتاج القوة العضلية.

8. الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية: الحالات الانفعالية الإيجابية تُسهم في إنتاج قوة عضلية بصورة أفضل.

9. عوامل أخرى: هناك عوامل أخرى تؤثر في إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين والإحماء.

وبما إن الجهاز العضلي هو أساس الحركة، فهو يمر في عدّة مراحل قبل الولادة، فعندها تبدأ البويضة

المخصبة بالمرور بعدّة مراحل حتى تصل إلى مرحلة تتكون فيها ثلاث طبقات هي (كمال عبد الحميد ،

ومحمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 57)

1. الطبقة الأولى وهي الأكتومورف Ectomorph وهي الطبقة التي ستكوّن الجلد فيما بعد

2. الطبقة الثانية وهي الميزومورف Mesomorph وهي الطبقة التي ستكوّن الجهاز العضلي فيما بعد .

3. الطبقة الثالثة وهي الإندومورف Endomorph وهي الطبقة التي ستكوّن الأجهزة الداخلية فيما بعد .

ومن هذا يتضح أن الطبقة الثانية هي التي ستكوّن فيما بعد الجهاز العضلي وهذا وهو المسؤول عن

إخراج القوة اللازمة للحركة، أما بعد الولادة فإن القوة تنمو وتتطور من خلال نمو وتطور الجهاز العضلي

عن طريق المراحل العمرية حتى يصل الفرد إلى أقصاها .

ويقول هتنجر (Hettinger) أن قوة العضلة متعلقة بطولها، فمثلاً تتغير قوة العضلة طبقاً للزاوية

الموجودة بين العضلة والساعد أو بين الفخذ والساق، وبصفة عامة فإن قوة العضلة تزداد بزيادة طولها

(محمد يوسف الشيخ ، ويس صادق، 1969) .

وذكر أيضاً أن القوة العضلية مرتبطة بعدّة عناصر، هي (. كيرهارد كارل، 1976) :

1. المقطع الفسيولوجي العرضي للعضلة .

2. درجة فعالية العضلة (قابلية العضلة على تحويل الطاقة الكيميائية إلى حركة ميكانيكية) .
3. البناء والشكل الخارجي للعضلة (منشأ ومدغم العضلة وكذلك نوعية أليافها) .
4. قابلية التوافق مع الجهاز العصبي المركزي .

ومن خلال ما ذكر، يرى الباحث أن القوة العضلية تتأثر بعوامل كثيرة ومتعددة، منها ما هو نفسي خاص بنفسية وسايكولوجية الفرد نفسه، ومنها ما هو وراثي، أي متوارث من جيل إلى آخر دون تدخل الفرد فيه، ومنها ما هو فسلجي خاص بتكوين العضلة نفسها وبآلية تشريحها وتكوينها الفسلجي، ومنها ما هو خاص بطبيعة عمل العضلة أو المجموعة العضلية نفسها وأخيراً منها ما هو متعلق بعوامل ومتطلبات تدريبية يمكن التحكم بها من خلال عمليات التدريب وتطوير الأداء وصولاً إلى تطوير عمل العضلة وإنتاج القوة اللازمة للعمل عن طريق التدريب والتمرين وصولاً إلى الأداء الجيد .

## 1.2.2 أنواع القوة العضلية

من خلال إطلاع الباحث على المصادر والمراجع التي بحثت في موضوع القوة العضلية وأقسامها، وجد هناك الكثير من الآراء، فهناك من يقسم القوة على ثلاثة أنواع ومنهم هارا، حيث يقول: "نظراً للأسباب المنطقية والتعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسة هي القوة القصوى والقوة السريعة ومطاوله القوة" (هارا، 1978) .

وقد اتفق مع رأي هارا كل من خريط (ريسان خريط، 1995)، وكذلك (محمد حسن علاوي، 1972)، وأيضاً (عصام عبد الخالق، 1999) 126 .

كما وضع بخصوص هذا الموضوع، أن القوة هي ثلاث، وكما يأتي (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة - أي سرعة القوة - وأخيراً القوة المميزة بالمطاوله - أي مطاوله القوة -)، ثم يبين أن القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة هي نفس التسمية ، أي مفردات للمعنى نفسه (قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنبيكي، 1988) .

وقد تناول هذا الموضوع الكثير من المختصين، وكذلك الكثير من الآراء ومنهم فليشمان حيث قسمها (فليشمان Fleishman، 1964) (بسطويسي أحمد، 1990) إلى قوة متحركة (ديناميكية) وقوة ثابتة وقوة متفجرة إنطلاقية.

أما (جاكسون Jackson، 1971) فقسّمها كما يأتي: قوة عظمى (Maximum Strength) وقوة متفجرة (Explosive Strength) وقوة ثابتة (Static Strength) وتحمل قوة (Stmins Endurance Strength).

ويتجه الباحث برأيه مع المختصين الذين قسموا القوة إلى:

1. القوة القصوى .
2. مطاولة القوة .
3. القوة الانفجارية .
4. القوة المميزة بالسرعة .

ويرى الباحث أن القوة العضلية هي القوة الناتجة من الانقباض العضلي من أجل مواجهة أو التغلب على المقاومات التي تواجهها العضلة أثناء الأداء الثابت أو المتحرك.

#### القوة القصوى

القوة القصوى تعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية، وعادةً ما يُقاس هذا النوع من القوة باستخدام أجهزة الدينامومتر مثل (دينامومتر القبضة Dynamometer Grip) لقياس قوة قبضة اليد، أو (دينامومتر الرجل والظهر Leg and Back Dynamometer)، إذ نجح العلماء بواسطته من قياس القوة العضلية لعدد كبير من المجموعات العضلية. ومن المعروف فسيولوجياً أن القوة العضلية تتناسب طردياً مع مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة، أي بمعنى أنه كلما زاد المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية المنتجة. ويرى (بارو Barrow) أن القوة العظمى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها، حيث يتفق (هارا Harre) مع هذا القول عندما يشير إلى أن المقاومة الخارجية يجب أن تكون في حدّها الأقصى ضد القوة المبدولة من الفرد، ويقول (هتتجر Hettinger) ان الأمر يتطلب لإخراج القوة القصوى إنتاج أقصى انقباض إيزومتري إرادي . (محمد صبحي حسانين ، وأحمد كسرى، 1998)

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى:

- عرّفها كلارك (Clarke) بأنها: " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة .
- عرّفها بارو (Barrow): بأنها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " .

وتعرف القوة القصوى بأنها " أكبر قوة تتمكن العضلة من إنتاجها عند الانقباض الإرادي " (قاسم حسن حسين، 1998) ،

إن القوة القصوى هي " أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي " (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 160) ، إن القوة القصوى هي " عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن " (. ريسان خريط مجيد ، وعلي تركي صالح، 2002) .  
إن القوة القصوى هي " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد " (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997) .

ويرى الباحث أن القوة القصوى هي: أقصى قوة ناتجة من عضلة أو مجموعة عضلية من أقصى انقباض إرادي لمواجهة أو التغلب على المقاومات ذات الشدة العالية .

### تنمية القوة القصوى

يفهم من القوة العظمى أقصى انقباض عضلي إرادي يمكن ان تنتجه العضلة وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الإثقال والرمي في العاب القوى والوثب والعدو ومختلف أنواع المصارعة والسباحة السريعة والتجديف وكذلك بعض العاب الكرة .

ويمكن تنمية القوة العظمى باستخدام طريقتين، الأولى تعتمد على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي لليفة العضلية عن طريق تنشيط بناء البروتين للعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية.

أما الطريقة الثانية فتعتمد على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة، وكذلك من خلال تحسين عمل الالياف العضلية بانواعها المختلفة، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الانزيمات لسرعة إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض .

ويتحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناءً على عدة عوامل منها: نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي ومستوى القدرة لديه. فعلى سبيل المثال تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، أو حتى تقليل كتلة الجسم مثل اوزان المصارعة والرباعين والملاكمين في الاوزان الخفيفة، وفي مثل هذه الحالات تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية

عن طريق العامل العصبي دون زيادة في حجم الكتلة العضلية، بينما على العكس من ذلك، ففي بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجُلَّة يتطلب تنمية القوة زيادة حجم الكتلة والتضخم العضلي، ولذلك تستخدم الطريقة الثانية، كما ان بعض الأنشطة الرياضية الاخرى تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقى العدو والتجديف ولاعبى الهوكي . . . الخ .

جدول ( 05 ): بين استخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية القوة القصوى

النسبة المئوية ( % )	طرق التدريب
40 – 35	انقباض مركزي
20 – 15	انقباض لا مركزي
15 – 10	انقباض ايزوتونك
15 – 10	انقباض ايزومتري
25 – 20	تغير المقاومة

وتستخدم لتنمية القوة العظمى جميع الطرق المذكورة، فيما عدا طريقة التدريب البليومتري وفي حالة إذا ما كان الهدف تنمية القوة عن طريق التضخم العضلي تزداد نسبة استخدام تمارين المقاومة المتغيرة إلى 30 – 35 % ويقل حجم استخدام الطرق الاخرى الايزومتري واللامركزي والايزوكينتك. أما في حالة كون الهدف تنمية عن طريق العامل العصبي تزداد نسبة استخدام تمارين الانقباض الايزوتونك واللامركزي بنسبة 10-15 % وتقل التمارين المستخدمة بالطرق الأخرى (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997) .

### تحمل القوة

هو عبارة عن " قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل، وتبعاً لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات (. ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي صالح، 2002، صفحة 82) ، وكما تعرف ايضاً " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" أو "هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب " (مفتي إبراهيم حماد،

2001، صفحة 147)، كما ان تحمل القوة "هو المعنى المباشر للجلد العضلي أو تحمل القوة هو استمرار اداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء الاكبر على الجهاز العضلي" (محمد صبحي حسانين ، وأحمد كسرى، 1998، صفحة 22).

### 1.1.2.2 القوة المميزة بالسرعة

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام جداً نظراً لدخول هذه الصفة في الكثير من الانشطة الرياضية ، فهي باختصار شديد " حاصل ضرب القوة في السرعة " (طلحة حسام الدين، 1997)، وعرفت ايضاً بانها " قابلية الفرد على اخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية، أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة " (بسمان عبد الوهاب)، أو هي "التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وإنجازها بأقصى سرعة وقل زمن" (. اثير صبري ، وعقيل الكاتب، 1980) .

### 1.1.1.2.2 أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم

إن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد علي كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات، والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس ايجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ علي اللاعب من مخاطر الإصابة (إبراهيم حسن أبو عبده، 2001).

إن القوة المميزة بالسرعة أو (سرعة القوة) كما يطلق عليها علماء الشرق ( الاتحاد السوفيتي، ألمانيا الشرقية) أو (القدرة العضلية) كما يطلق عليها علماء الولايات المتحدة الأمريكية احدي الصفات الحركية المركبة من مكوبي " القوة العضلية، السرعة"، ولكن ليس بالضرورة أن يكون توافرها (القوة والسرعة) دليلاً علي توافر القوة المميزة بالسرعة ( القدرة )، إذ يتطلب الأمر القدرة علي دمجها معاً في عمل متفجر، كما يشيروا نقلاً عن لارسون *larson* ويوكم *youcom* أن الشخص ذا القدرة يجب أن يتوافر لديه:

1. درجة عالية من القوة العضلية.
2. درجة عالية من السرعة.
3. درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة.

كما تعتبر القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والقفز والرمي والإطاحة والموانع (في ألعاب القوى)، والتصويب والتمرير (في الألعاب الجماعية)، وكذلك ذات أهمية كبيرة في التمرينات والجمباز والمنازلات

ويتضح أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) إحدى الصفات الحركية المركبة من مكوني (القوة العضلية والسرعة) فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة (القدرة)، لذا فإننا ننظر للقدرة من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح، والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات كثيرة كالوثب والرمي والعدو والسباحة والتصويب في كرة القدم (طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، 1997).

ويضيف (Martens، 1997) أن القوة المميزة بالسرعة أو معدل أداء الشغل هو عبارة عن إنتاج القوة والسرعة (المسافة / الزمن).

ويعرفها (عويس الجبالي، 2001) بكونها "القدرة علي إخراج أقصى قوة في أقصر زمن ممكن" أن القدرة تعرف "بأنها معدل بذل الشغل بمعنى بأنها مقدار الشغل الذي يمكن بذله في وحدة زمنية محددة "

أي أن القدرة هي ناتج الشغل / الزمن، أو هي (القوة × مسافة / زمن) أو (القوة × السرعة / المسافة / الزمن) (Foran.B, 2001)

وتعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحد." (مفتي حماد إبراهيم، 1998)

وتعرف كذلك القوة المميزة بالسرعة بأنها " مقدرة الجهاز العضلي العصبي علي التغلب علي مقاومات بسرعة انقباض عالية (عادل عبد البصير، 1999)

تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها " التطبيق الوظيفي لكل من القوة والسرعة "والمكون الرئيسي والهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط الرياضي. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000)

إن القوة المميزة بالسرعة هي " قدرة اللاعب علي إخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عالٍ من السرعة." (أمراالله البساطي، 2001)

إن القوة المميزة بالسرعة هي "مقدرة العضلات في التغلب علي مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن". (محمد رضا الوقاد ، 2003)

ويشار إلى الأهمية النسبية العالية لمكون القوة المميزة بالسرعة والتي بلغت 70 % ضمن مكونات بدنية أخرى. (أمر الله البساطي، 1995)

وفيما يخص آراء بعض الخبراء والمدربين الذين يمثلون المدارس المختلفة للتدريب في العالم "الشرق، الغرب" وأيضاً منطقتنا العربية فقد تحددت مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكرة وقد احتلت القوة المميزة بالسرعة الترتيب الثاني بنسبة مئوية 93.3 % وبتكرار 14 تكرار (طه إسماعيل و أخرون، 1989)

### 2.1.1.2.2 أساليب قياس القوة المميزة بالسرعة :

نجد أن هناك أسلوبين لقياس القوة المميزة بالسرعة هما:

✓ **الأسلوب الأول:** إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية كما في اختبارات الوثب العمودي (لسارجنت) والوثب العريض.

✓ **الأسلوب الثاني:** إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم أداة كما هو الحال في اختبارات رمي الأداة (كرة طيبة أو صولجان) لأقصى مسافة ممكنة. (محمد صبحي حسنين، 1996)

### 3.1.1.2.2 خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة :

1. يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة.
2. العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر الى الإنقباض والعكس.
3. تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة، ولذلك يجب أداء تمارين يتم زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفف المقاومة في المراحل التالية.
4. يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي.
5. يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلي ظهور التعب والإجهاد وانخفاض سرعة الأداء.
6. تحديد عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة.
7. تحديد عدد المجموعات.
8. تحديد فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية أو ايجابية). (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997).



#### 4.1.1.2.2 الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

##### 1- تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً:

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء. (مفتي حماد إبراهيم، 1998)

##### 2- تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة:

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.

##### 3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين):

ويتم ذلك من خلال العمل على ربط الأسلوبين السابقين، ويراعي تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي. (مفتي حماد إبراهيم، 1998)

#### 5.1.1.2.2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

1. طريقة التدريب الأيزومتري.
2. طريقة التدريب الأيزوتوني (المركزي واللامركزي).
3. طريقة التدريب الأيزوكينتيك.
4. طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة.
5. طريقة التدريب البليومتري. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997)

#### 6.1.1.2.2 علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة:

بناءً على العلاقة بين (القوة - السرعة) فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة، لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد

من الأساليب الثلاثة التالية:

✓ قوة كبيرة بسرعة منخفضة.

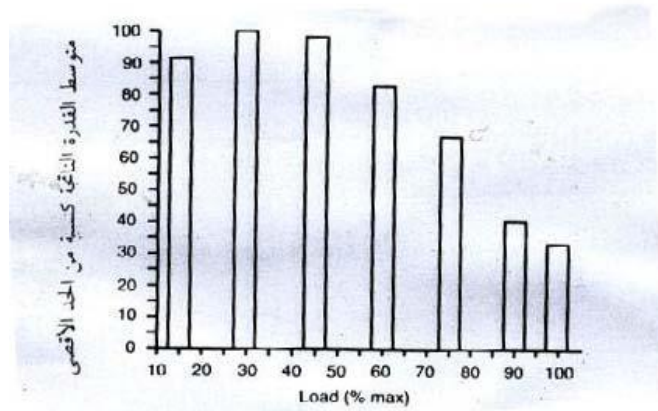
✓ سرعة عالية بقوة منخفضة.

✓ قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة.

والأسلوب الثالث أنسب للأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة إلى الحد الأقصى ، وأكدت ذلك عدة

دراسات حيث يري كانيكو 1983، موريتاني 1997 أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين (30%-

45% ) من الحد الأقصى (طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، 1997)



شكل (03) يوضح علاقة القوة بالأحمال المستخدمة.

#### 7.1.1.2.2 تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

❖ شدة الحمل :

تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين (40% -60%) من أقصى ما يستطيع الفرد

تحمله . (محمد حسن علاوي، 1992)

أن تكون شدة الحمل من 50% -75% من أقصى مقدرة لقوة الفرد. (عصام عبد الخالق، 1981)

أن تكون شدة الحمل أقل من الأقصى في تقنين الحمل علي أن يكون ذلك في شكل عمل متفجر ، والحد

الأقل من الأقصى لتدريب القوة يقع في مدي من 75% (لتمرينات القوة ) وذلك من الحد الأقصى لمستوي

الفرد ويلاحظ أن تؤدي التمرينات بتوقيتات سريعة. (كمال درويش محمد صبحي حسانين، 1999)

إن القوة المميزة بالسرعة يجب أن تأخذ شكل تمارينات عالية القوة جدًا أو عالية السرعة جدًا أو مزج لكل منهما وعموماً فإن سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسات الرياضية. (عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب، 1992)

إنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط التخصصي ما بين 30%، 40%، إلى 80%، 90% من القوة العظمي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 134)

**كما نقلاً عن:**

- ✓ يوهانس أن تكون شدة الحمل 75 % من أقصى قوة للفرد .
  - ✓ هوكس أن شدة الحمل يجب أن تكون متزايدة علي أن تبدأ من 50 % من أقصى قوة للفرد.
  - ✓ جونسون ، فيشر أن شدة الحمل تتراوح بين 70% - 80 % من القوة القصوي للفرد
- (طارق عبد الرؤوف عب العظيم، 1998)

#### ❖ حجم الحمل :

أن حجم الحمل لا يزيد التكرار عن (20) تكرار مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ومن (4-6) مجموعات (محمد حسن علاوي، 1992) .

بأن عدد التكرارات من (1-6) تكرارات (3-4) مجموعات. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997)

أن عدد التكرارات من (2-12) تكرار، (4-5) مجموعات (أمرالله البساطي، 2001) (12 : 94)

أن عدد التكرارات من (10-15) تكرار، (2-3) مجموعات (مفتي حماد إبراهيم، 1998) (55 : 143)

**و نقلاً عن:**

- ✓ هوكس أنه يجب أن تتناسب التكرارات مع شدة المثير بحيث تقل كلما زادت شدة المثير ويفضل أن تبدأ بأداء ( 10 ) تكرارات ثم تقل إلي (8) تكرارات ثم أداء (6) تكرارات وأن تكون المجموعات (3) مجموعات بكل تمرين .
- ✓ برجر وبلاشكي أن أفضل عدد للتكرارات لتنمية القدرة - القوة المميزة بالسرعة - يكون (3-9) تكرارات ويكون عدد مرات التدريب (3) مرات أسبوعياً
- ✓ برجر أن التكرار يكون من (8- 12) مرة في زمن يستغرق من (10 - 15) ثانية عند تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة.

- ✓ يرى يوهانس أن حجم المجهود يكون منخفضاً أي يكون عدد تكرار التمرين من (6-10) مرات
- ✓ جونسون وفيشر أنه عندما يصبح الفرد قادراً على تكرار رفع الثقل من (70%-80%) أكثر من (8) مرات يصبح الحمل المستخدم غير موجه بصفة أساسية لتنمية القدرة.
- ✓ فيشر أن حجم التدريب في برنامج القوة المتحركة عند تنمية القدرة تؤدي (3) مجموعات كل مجموعة من (6-8) تكرارات (طارق عبد الرؤوف عب العظيم، 1998، صفحة 31\_32)

#### ❖ فترات الراحة البينية :

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على إعطاء فترات راحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة الشفاء أو العودة للحالة الطبيعية جزئياً عندما يصل النبض (120-110) نبضة كل دقيقة.

ونقلاً عن:

- ✓ يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية وتكون من (30-90) ث
- والراحة بين المجموعات (3-5) دقيقة

- ✓ جونسون وفيشر أن فترات الراحة من (2-5) دقيقة
- إن الراحة بين المجموعات يجب أن تكون (2-5) دقيقة (عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب، 1992، صفحة 79)

إن الراحة البينية بين المجموعات من (3-4) دقائق (أمرالله البساطي، 2001)

أن تكون فترة الراحة بين (90 - 180) ث (كمال درويش محمد صبحي حسانين، 1999، صفحة 53)

إن فترة الراحة بين مجموعات تبلغ (3-5) دقيقة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 134)

ويرى الطالب أنه يمكن تحديد متغيرات حمل القوة المميزة بالسرعة طبقاً للآراء السابقة:

- ✓ **شدة الحمل** : تتراوح من 40% - 80% من الحد الأقصى لمستوي الفرد .
- ✓ **حجم الحمل** : عدد التكرارات يتراوح: من (6-12) تكرارات .

عدد المجموعات يتراوح : من (3-4) مجموعات .

**الراحة بين المجموعات** : تتراوح من (1,5 - 5) دقيقة

### 3.2 العوامل المرتبطة بتكيف الجهاز العصبي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 95)

يظهر تكيف الجهاز العصبي في الحالات التي تزداد فيها القوة العضلية دون زيادة كبيرة في حجم العضلة، وخاصة عند تنمية القوة العضلية لدى الأطفال وكذلك لدى الإناث، كما تظهر بشكل أكبر في بداية البرامج التدريبية لزيادة القوة العضلية، إذ تتحسن القوة العضلية في بداية البرنامج التدريبي تحت تأثير الجهاز العصبي أكثر من التضخم العضلي.

"ويتلخص دور الجهاز العصبي في إمكانية زيادة القوة العضلية عن طريق تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية المشاركة في الانقباض وزيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية، أي القدرة على تضامن الوحدات الحركية لتعمل في توقيت عمل الوحدات الحركية، أي القدرة على تضامن الوحدات الحركية لتعمل في توقيت واحد قدر الإمكان".

وبصفة عامة يمكن تقسيم عمل الجهاز العصبي إلى اتجاهين هما :

1. تحسين التوافق الداخلي بين الألياف العضلية ذاتها .
2. تحسين التوافق الخارجي الذي يتم بين عمل العضلات المختلفة .

### 1.3.2 التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 125)

يظهر التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية في شكل تحسين قدرة الرياضي على إنتاج القوة العضلية بمستويات مختلفة تبعاً لمقدار القوة المطلوبة للأداء، وفي نفس الوقت أيضاً قدرة الرياضي على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية لإنتاج أقصى مستوى ممكن للقوة العضلية، وتختلف الوحدات الحركية المسيطرة على عمل الألياف العضلية تبعاً لمتطلبات العمل العضلي.

"ففي حالة العضلات الصغيرة التي تتطلب قدراً من دقة الأداء ودقة التوافق، فإن هذا التوافق يحتاج إلى عدد كبير من الوحدات الحركية ( 2 - 3 ألف وحدة حركية ) لزيادة السيطرة العصبية، إلا أن عدد الألياف العضلية في كل وحدة حركية يعتبر قليلاً، إذ يتراوح ما بين ( 8 - 10 إلى 40 - 50 ) ليفة عضلية، وعلى العكس من ذلك فإن عدد الوحدات الحركية للعضلات الكبيرة يقل عن ( 2 - 3 ) مرات مقارنة بعدد الوحدات في العضلات الصغيرة".

إلا إن عدد الألياف العضلية التابعة لكل وحدة حركية يزداد بشكل كبير، إذ تتراوح ما بين ( 100 - 1200 إلى 1600 - 2000 ) ليفة عضلية في كل وحدة حركية، ونظراً للتباين الواضح في اختلاف عدد

الألياف العضلية في الوحدات الحركية للعضلات الصغيرة والكبيرة فإن مستوى القوة الناتجة يتراوح ما بين (بضعة مللي نيوتن إلى عدّة نيوتن)، ويرتبط تنفيذ أي حركة بمدى مشاركة الوحدات الحركية في العمل العضلي من حيث عدد الوحدات الحركية ووحدة توقيت عملها، وكلما زادت الوحدات المشاركة في الانقباض زاد مستوى القوة العضلية .

تشارك الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعاً لمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة، ففي حالة قلة المقاومة، وتعمل وحدات حركية أقل ذات ألياف عضلية أقل، وفي حالة زيادة المقاومة تزداد مشاركة الوحدات الحركية ، ومن ثم الألياف العضلية في إنتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة أو التغلب عليها، وبذلك تتم مشاركة الألياف العضلية تبعاً لشدة التحمل، ففي حالة السباحة البطيئة تقوم الألياف العضلية البطيئة بالعمل، وكلما زادت سرعة السباحة تزداد نسبة مساهمة الألياف السريعة ( أ )، وعندما يكون الأداء بالسرعة القصوى تشارك الألياف العضلية ( أ ، ب ) بالعمل .

وترجع قدرة الإنسان على تجنيد الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي إلى عامل التدريب، فالفرد المدرب يستطيع تجنيد حوالي ( 85 - 95 %) من الألياف العضلية لتسهم في الانقباض العضلي ، أما الشخص غير المدرب لا يستطيع تجنيد أكثر من ( 55 - 60 %) من الألياف العضلية، وعند أداء عمل عضلي بشدة ( 30 - 40 % ) من الوحدات الحركية، ففي هذه الحالة تكون نسبة مشاركة الوحدات الحركية الصغيرة كبيرة نظراً لعدم زيادة القوة العضلية، ولذلك يسهل في هذه الحالة التحكم العضلي في الأداء بدرجة عالية من التوافق، إلا إن هذه الميزة تقل كلما زادت شدة الحمل، نظراً لزيادة نسبة مشاركة الوحدات الحركية الكبيرة الأقل قدرة على خلق التوافق والتحكم الحركي .

وبالرغم من زيادة قدرة الجهاز العصبي للرياضي على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض، إلا إن هناك جزء من الألياف العضلية لا يشارك في الانقباض العضلي، ويطلق على القوة التي تنتج بناءً على انقباض هذه الألياف (القوة الاحتياطية) وهي تبلغ نسبة ( 10 - 15 % ) لدى الرياضيين، بينما تبلغ نسبة أكبر لدى غير الرياضيين، إذ تصل إلى 30 - 40، وهذه الألياف العضلية غير المشاركة في العمل يمكن استئثارها للمشاركة في الانقباض العضلي إذا ما استخدمت طريقة التنبيه الكهربائي لتنمية القوة العضلية .

### 2.3.2 التوافق العصبي العضلي بين العضلات :

عند القيام بأي عمل رياضي، أو عند قيام الرياضي بأداء أي حركة رياضية أو تمرين رياضي تشارك في القيام بهذا العمل مجموعات عضلية كثيرة تختلف كل منها في طبيعة المهمة التي يقوم بها، ويقوم الجهاز العصبي بالسيطرة والتحكم في جميع هذه المجموعات العضلية لإنتاج أعلى مستوى من القوة العضلية، ويظهر ذلك بوضوح حين يقوم الرياضي بأداء تمرين جديد لأول مرة، فيلاحظ في البداية عدم قدرته على إنتاج أقصى قوة حتى يتمكن الجهاز العصبي من تنسيق العمل بين المجموعات العضلية المختلفة، وتشمل ما يأتي:

1. العضلات الأساسية: تقوم هذه العضلات بالعمل الرئيسي ويجب أن تنشط كميته .
2. العضلات المساعدة: وهي العضلات التي تساعد على توافق الحركة ويجب أن تنشط بشكل ملائم وفقاً لاحتياجات الحركة.
3. العضلات المضادة: وهي العضلات التي تعمل عكس العضلات الأساسية، ويجب أن تنشط في الوقت الملائم لها (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 116) .

### 4.2 التدريب البليومتري :

يعرف التدريب البليومتري بأنه نوع من التدريب يعمل على إنتاج حمل زائد بصورة ثابتة باستخدام ما يسمى بالإطالة الانعكاسية myotatic بواسطة الانقباض العضلي اللامركزي ( أثناء طول العضلة ) حيث تكون العضلة في أقصى استطالة لها ثم يتم حدوث انقباض عضلي مركزي (قصر العضلة) مباشرة قبل إتمام الانقباض اللامركزي ( طول العضلة ) حيث تقصر العضلة في اتجاه مركزه، وكلما كان مقدار الاستطالة العضلية التي تحدث قبل الانقباض العضلي المركزي كبيرة أدى ذلك إلى زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومة أكبر . (Daniel d. Arneheim، 1985)

إن التدريبات البليومترية تشبه تدريبات الجمباز المستخدمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة مستخدمة بالتزامن مع تدريب القوة وهذه الحركات الانفجارية تؤسس القوة والارتداد الطبيعي للنسيج المطاطي والتي يمنحنا مزيداً من القدرة على القفز وبعض الأنشطة الأخرى وبسبب أن وزن الجسم يميل إجمالاً 33 % من قوة الرجلين فإن التدريب البليومتري سوف يزيد القوة من 8% إلى 10% ويزيد الارتداد الطبيعي للنسيج المطاطي كما أنه يساعد اللاعبين على تعلم استخدام القوة بأكثر فاعلية، وبالرغم من أن القوة لا تتطور بطريقة سريعة

لدي صغار الرياضيين ، إلا أن بعض أنواع من تدريبات القوة تساعد في تطوير المهارة العضلية العصبية للحركة بطريقة سريعة والتي تستخدم المقاومة أثناء الأداء المهاري. (Rainer Martens، 1997 ص 112)

أنه غالباً ما يطلق علي هذا النوع من التمرينات مصطلح تمرينات ( مرونة الحركة ) نقلاً عن زامون 1975 أو مصطلح التمرينات الانعكاسية نقل عن ثرودر 1975، أو مصطلح التمرينات المتراكزة نقلاً عن شميدت بليشير 1978، أو الوثب العميق أو الطريقة المفاجئة نقلاً عن تشينه 1976 ( السيد عبد المقصود، 1997).

لتدريبات البليومترية بأنها تدريبات تحمل فيها العضلات فجأة وتجرها علي الإطالة قبل حدوث انقباض الحركة ، وكلما زادت الإطالة السريعة العضلة قبل الانقباض المركزي مباشرة زادت قدرة العضلة علي التغلب علي المقاومة العالية ، والتدريب البليومتري يؤكد علي سرعة مرحلة الإنقباض اللامركزي " الإطالة " ويعتبر معدل الإطالة أكثر أهمية من كبر حجم الإطالة ، والتدريبات البليومترية تم تطويرها لتمكن العضلة من الوصول لأعلي معدل للقوة في أقل زمن ممكن ؛ وأحياناً يشار إلي التدريب البليومتري علي أنه سرعة القوة، وأن الجمع بين أعلى قوة وسرعة والتي تنتج أحمال علي العضلات والأوتار والأربطة وهذه المكونات تحتاج إلي أن تكون أكثر تكيفاً لكلاً من القوة والسرعة قبل أداء التدريبات البليومترية ، والأسلوب والشكل المناسب مهم جداً لإنجاز هذه التمرينات لكي تقلل من أثر الصدمة وتحمل المفاصل وبناء المفصل ذاته ( Gary t. Moran , George h. Mcglynn, 1997)

إن التدريب البليومتري نوع من التدريب يستخدم فيه اللاعب كمية حركة جسمه كمقاومة تعمل ضدها العضلات في استقبال وإيقاف هذه الحركة وإعادة تكرارها . (طلحة حسام الدين، 1993)

إنه عندما يحدث للعضلة انقباضاً بالتطويل ثم يعقبه انقباض بالتقصير فإن التسلسل الحركي للعضلة يعرف " بدورة الإطالة والتقصير " ويشير إلى أن حدوث المطاطية يولد طاقة مرنة تختزن ثم تضاف إلى الطاقة الناتجة عند الانقباض المركزي التالي، ويعتبر هذا أحد التفسيرات التي توضح سبب الحركة المركزية القوية التي تلي الإنقباض اللامركزي. (Fleck s.j., Kramer w.j، 1997)

ويشير أيضاً إلى التدريب البليومتري بأنه " طريقة للتدريب والتي يتم من خلالها إطالة فجائية للعضلة (انقباض لامركزي ) والذي يسبق أقصى انقباض مركزي. (Edward t. Howley, b. Don Franks، 1997)



إن التعريف العملي الذي يوصف هذا النوع من التدريبات هو "دورة الإطالة التقصير." ( Thomas )

(r. Baechle, Roger w. Earle، 2000)

وهي ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الإطالة للعضلة من خلال الانقباض اللامركزي والذي

يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي (Tudor O. Bompa، 1999، ص 172).

أن التدريبات البليومترية هي تدريبات تستخدم لتنمية القوة المتفجرة والقدرة ( Field, r. w, Roberts, )

s، (1999). . بأنها من التدريبات التي تساعد العضلة علي الوصول إلي القوة القصوي في أقل زمن ممكن وهذا

ما يعرف بالقدرة. (Donald Chu، 1998)

إن التمرينات البليومترية هي أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاوية العضلة

لإكسابه طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية والقدرة.

(بسطويسي أحمد، 1999) أن من أهم مميزات التدريبات البليومترية أنها تزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة

المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلي أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة

مقدرة العضلات علي الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدي الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة

(عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 1996).

#### -الخصائص التشريحية والميكانيكية للتدريبات البليومترية :

أنه خلال التمرينات البليومترية يمثل العمود الفقري للجسم الآلية التي تعطي الثبات والتدعيم لوزن

الجسم، والأهم من ذلك أنه يعمل على إمتصاص الصدمات لتخفيف صدمة كل من الوثبات والإرتدادات

والحجالات ، ويشير أيضا إلى أنه بمجرد أن تقذف القوة الدافعة للأرجل الجسم في الهواء فإن هذه القوة الدافعة

يجب أن تتغلب على القصور الذاتي للجسم وكذلك الجاذبية الأرضية، وبما أن هذه القوة الدافعة تعتمد علي

وزن الجسم فإن القدرة العضلية هي التي تزيد من تدرجاتها للقوة الدافعة اللازمة للتغلب على الجاذبية وكنتيحة

لذلك فسوف يتيح للاعب أن يقفز إلي مسافة أعلى، وهذه القوة الدافعة يتم توليدها بالانقباض السريع في

بسط الأرجل وفي التلويح القوي بالذراع لأعلى، وكلما كان بسط الرجل أسرع كانت القوة الدافعة التي يمكن

توليدها ضد الأرض أكبر، ويسبق ذلك في الإعداد لتوليد هذه القوة الدافعة أن يتم ثني مفاصل الحوض والركبة

والكاحل، وبعد ذلك يتم إتباعه بمد قوي للرجل مع بذل القوة الدافعة وعمق الانحناء الذي يتم أدائه في لحظة

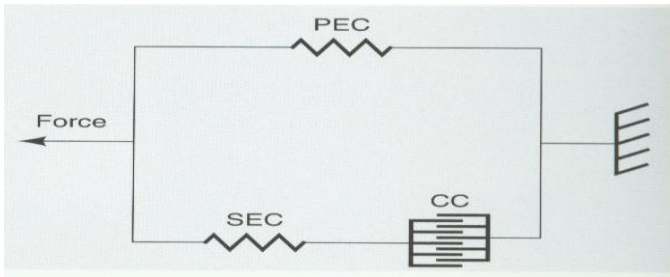
ثني المفاصل يعتمد علي قدرة الرجلين، فكلما كان الإنحناء أعمق كانت القوة الدافعة المطلوبة من العضلات

الباسطة للرجل أكبر ومع ذلك فالانحناء يمثل حاجة ميكانيكية لأنها تضع العضلات في حالة من الإطالة، ومعطية إياهم بعداً أكبر للمتأهب والتي تصل إلى ذروتها قبل الارتقاء مباشرة ولكي يكون مؤثراً بدرجة أكبر فإن عمق الانحناء يجب أن يكون متناسباً مع قدرة الرجلين، فإذا كان الانحناء أكبر من اللازم، فإن المد أو طور التقصير سوف يتم أداءه ببطيء وكنتيجة لذلك سوف يكون القفز منخفض ليس بالإرتفاع المطلوب. (Tudor O. Bompa، 1993)

إن اللاعبين الذين يؤدون الوثب يجب أن يعملوا في وضع تخميد الفترة الزمنية الفاصلة بين المرحلة اللامركزية والمرحلة المركزية " فكلما كانت الفترة بين التطويل والتقصير أقصر وأسرع ساعد هذا علي الحصول علي الاستفادة من الطاقة المخزونة الناتجة عن الإطالة بشكل أفضل. (Tudor O. Bompa، 1999، ص 172)

إن النواحي الفنية للجسم عند الوثب هامة جداً، فعند الوثب بكلا القدمين فإن الدفع ضد الأرض يجب أن يتم بذلك في آن واحد وبصورة متساوية بحيث إن كلاً جانبي الجسم يكون له حركة خطية، أما عند ارتقاء القدم الواحدة، فإنه يتم جعل مركز الجاذبية في خط واحد مع قدم الارتقاء عن طريق تحريك الركبة المعاكسة إلي الأمام وتطويح الذراع إلي الأمام من نفس جانب قدم الارتقاء، وحركة الذراع هذه سوف تعوض تحريك الركبة، ونتيجة لذلك نتجنب أي حركة تحدث عن طريق قدم الارتقاء والتحريك القوي للركبة إلي الأمام، أيضاً ينتج عنه قوة دافعة ذات اتجاه إلي أعلى، ومع تطويح الذراع فإنه سوف يضيف قوة دافعة للقفزة، ومع ذلك فإن الذراع يجب تطويحه أو مرجحته بطريقة ديناميكية إلى الأمام بالنسبة للتدريبات البليومترية التي يتم أدائها في مستوي أفقي، وإلي أعلى حينما يكون الارتقاء هو الهدف (Tudor O. Bompa، 1993، p. 13)

إن مفهوم المطاطية العضلية لا يتضح إلا من خلال مكونات النسيج العضلي أو الخصائص الأساسية في النسيج العضلي وتشتمل هذه العناصر علي:



شكل رقم(04) يمثل عناصر النسيج العضلي

✓ المكون الانقباضي cc

✓ المكون المطاط علي التوازي "pec"

✓ المكون المطاط علي التوالي "sec"

وهذه المكونات الثلاثة لا توضح البناء التشريحي الخاص ، ولكن توضح بعض الخصائص الميكانيكية للعمل العضلي.

وتشير إلى دور مكونات النسيج العضلي عندما تقع العضلة تحت شد (إطالة) سواء كانت في حالة راحة أو نشاط حركي فإن كلا من *pec* , *sec* يبذلان قوة كبح تشبه الزنبرك وتتحد مع القوة الناتجة من المكون الانقباضي (*cc*) في العضلة كما يقوم مكون *pec* بعدة أغراض أخرى أهمها أن يستخدم كمصدر (خافض للصدمة) بين العضلة ومنشأها لكي يحمي منشأ العضلة من أي خطر مفاجئ يحول العضلة من شكل الراحة إلى نشاط الإطالة الزائدة التي تحدث في التمرينات البليومترية، وكما أن مكون (*sec*) يخزن الطاقة الميكانيكية (الطاقة المختزنة) التي تسمح للعضلة أن تنقبض أسرع عند اعتمادها على المكون الانقباضي (*cc*) والذي يظهر في التدرجات البليومترية (Thomas r. Baechle, Roger w. Earle, 2000).

#### 2.4.2 فسيولوجية التمرينات البليومترية :

إن المبدأ العلمي الأساسي للتمرينات البليومترية هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية ، فمن المعروف عملياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الإطالة ، ويعتقد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة وهي عملية تقوم بها المغازل العضلية وهي الأعصاب المسؤولة عن اكتشاف الإطالة السريعة للألياف العضلية ويمكنها الاستجابة لكل من مدي الإطالة ومعدل التغير في طول الألياف العضلية ، وتوجد متوازنة مع الألياف العضلية فعندما تحدث إطالة سريعة ومفاجئة لعضلة ما يزيد طول كل من الألياف العضلية يجعلها ترسل إشارة إلى الحبل الشوكي والمخ، ولإتمام رد الفعل المنعكس يقوم الحبل الشوكي بإرسال إشارة إلى العضلة فتتنقبض وبالتالي يقصر طولها، وهذا الإجراء يبعد التوتر عن المغازل العضلية (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 1996) نقلاً عن بوتش وشو بمناقشة تحليلية للتمرينات البليومترية أثناء حركة القدم من خلال ثلاث مراحل متتالية:

#### ✓ المرحلة الأولى (المرحلة اللامركزية)

تقوم سلسلة المكونات المرنة بتخزين قدر من الطاقة بالإضافة إلى حدوث حركة في العضلات المستطالة والتي تقوم بدورها بإرسال إشارة إلى الحبل الشوكي وذلك عن طريق الجهاز العصبي

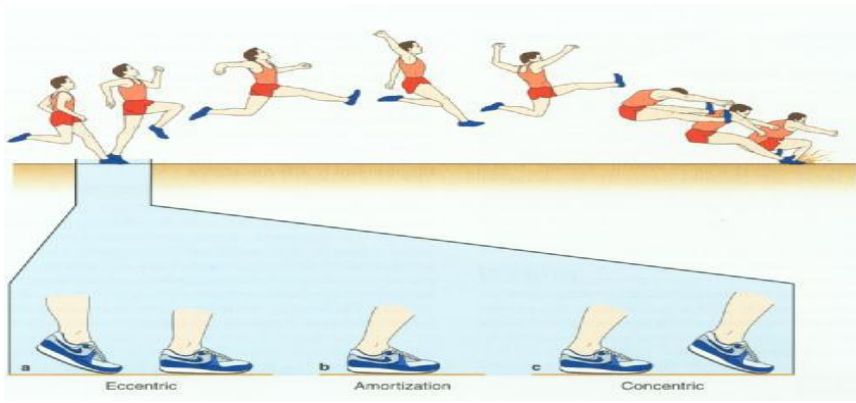
### ✓ المرحلة الثانية (المرحلة الانتقالية) أو التخميد :

وهي الفترة الزمنية الفاصلة بين المرحلة اللامركزية والمرحلة المركزية ويجب أن يكون زمنها قصير جدًا لأنه إذا طالت هذه الفترة في الطاقة المخزنة من الانقباض اللامركزي تفقد كحرارة وكذلك فإن الإطالة المنعكسة لن تؤثر في العضلة.

### ✓ المرحلة الثالثة ( المرحلة المركزية):

وهي تعد استجابة الجسم لكل من المرحلة اللامركزية والمرحلة الانتقالية فأثناء هذه المرحلة يتم تخزين الطاقة في المكونات المرنة سواء كانت تستخدم من أجل زيادة قوة تتابع الحركة أو يتم فقدها في صورة حرارة، وتلك الطاقة تعمل علي زيادة القوة والتي تم إنتاجها من قبل.

429-430 (Thomas r. Baechle, Roger w. Earle, 2000)



شكل رقم (05): يبين تحليل التمرينات البليومترية خلال حركة القدم

تصنيف: أنواع وأشكال التمرينات البليومترية

تصنف التمرينات البليومترية إلي:

التمرينات البليومترية للطرف السفلي من الجسم وتشمل:

تمرينات الوثب وأنواعها:

✓ الوثب في المكان

✓ الوثب من الثبات

✓ الحجلات والوثبات المتعدد

## التمرينات البليومترية للطرف العلوي من الجسم وتشمل:

- ✓ تدريبات رمي الكرات الطبية
- ✓ تدريبات لقف الكرات الطبية
- ✓ الأشكال المتعددة لتدريبات ثني ومد الذراعين (Thomas r. Baechle, Roger w. Earle, 434-4322000)

## التمرينات البليومترية للطرف السفلي بأنها:

- ✓ الوثب في المكان
- ✓ المحجل
- ✓ الوثب من الثبات
- ✓ الارتداد
- ✓ الصدمة (Moran ,g.t. ,Glynn ,g.n) ، (1997)

بينما يرى دونالد شو أنه توجد انواع اخرى للتدريبات البليومترية مثل:

- تدريبات مرتبطة بالمهارة.
- تدريبات خاصة بواجبات القدمين.
- الوثبات القذفية.
- ارتفاع السقوط. (محمد سعد علي محمد، 2005).

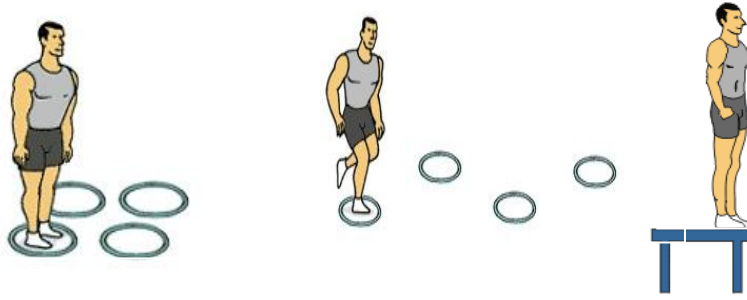
### 4.4.2 مميزات التدريب البليومتري:

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بما يأتي:

- ✓ غالباً ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه من (300-500) ملل / ثانية في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذا فان اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلات أسرع مما تؤدي الى تنمية القدرة.
- ✓ إن تمرينات التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة فرملة طويلة، خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فان هذا النوع من التدريب يساعد على

إنتاج قوة كبيرة ومن ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيس في الأداء وهذه الحالة تناسب كثيراً الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب.

✓ تؤدي تمارين التدريب البليومترية بسرعات عالية، وهذه السرعات تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات، ومن ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائداً تدريبياً عالياً.



### الشكل رقم (06) يمثل بعض التمارين البليومترية

#### أسس وقواعد التدريب البليومتري:

يجب أن يسبق التدريبات البليومترية برنامجاً أساسياً لتنمية القوة العضلية بواسطة تدريبات عامة وشاملة لجميع عضلات الجسم ويلي ذلك تدريبات بالأنقال بشدة ، تتراوح بين (65%-75 % ) لتقوية عضلات الرجلين والوصول لدرجة ملائمة من القدرة العضلية . (James ,Robert، 1985)

أشاروا إلي أنه للحصول علي تدريبات بليومترية فعالة تخدم النشاط الممارس فإنه يجب إتباع المبادئ التالية:

- ✓ التمرينات يجب ان تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة.
- ✓ يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة.
- ✓ معدل الإطالة ( معدل إطالة عالٍ \_ شد في العضلات - قدرة انقباضية مركزية عالية في الاتجاه المضاد)

✓ أداء تمارين البليومترية يكون بأقصى سرعة ممكنة (Dintiman g , Ward r.d , Tellez t ، 1997)

## عوامل الأمان للتدريبات البليومترية :

إن المتخصصين في مجال اللياقة والقوة كثيراً ما يعبرون عن قلقهم لإمكانية حدوث إصابة كنتيجة لممارسة التدريبات البليومترية وكما هو الحال في كل أنواع التمرينات البدنية هناك احتمال للإصابة ولذا فإنه أيضاً يمكن أن تحدث الإصابة كنتيجة لهذا النوع من التدريبات (Fleck s.j., Kramer w.j, 1997, p. 37) بتوفير عوامل الأمان والسلامة خلال المراحل التالية يمكن أن نتجنب تمام حدوث أي إصابة محتملة، وضرورة وجود قاعدة من القوة المناسبة لدي اللاعب سوف تساعده بشكل إيجابي علي تطوير القدرة والتعامل مع الارتفاعات العالية، وكذلك الأحجام الكبيرة (محمد منير مملوك، 2003)

## إعتبرات الأمان قبل البداية

### الناشئين والمبتدئين:

يجب الإشراف علي الرياضيين في عمر المراهقة أو قبلها بسبب زيادة احتمال إصابة المفصل ( الأنكل والركبة ) والرياضيين الصغار وكذلك المبتدئين يجب عليهم اختبار التمرينات التي تصنف بأنها ذات شدة بسيطة (محمد منير مملوك، 2003)

### التأسيس المناسب:

إنه نظراً إلي الطبيعة الديناميكية للتدريبات البليومترية فإن اللاعب يتعرض إلي ردود أفعال عالية القوة عند الهبوط بصفة عامة وهذه القوي تعادل ثلاثة أو أربعة أضعاف وزن الجسم وهي تنقل إلي العضلات مما قد يسبب بعض الإصابات الناتجة عن كثرة الاستخدام في أماكن التمثفصل وبالتحديد في مفاصل القدم والركبة ، ويرى أنه يمكن التغلب علي هذه الحالة برفع مستوي القوة العضلية قبل الشروع في استخدام التدريبات البليومترية (طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، 1997)

أنه لكي يصل اللاعب إلي مستوي جيد من تأسيس القوة العضلية تمكنه من أداء التدريبات البليومترية للطرف السفلي ، يجب أن يستطيع دفع ثقل بالقدمين مقدار ( 1.5 ) من مقدار وزن الجسم على الأقل ، أما الطرف العلوي فيجب علي اللاعب رفع ثقل مقداره مرة واحدة من وزن الجسم في تمرين الدفع من أمام الصدر. (Newton h., 2002)

## خصائص متغيرات الحمل عند تصميم البرنامج البليومتري:

**1- الشدة Intensity** : مراعاة التدرج في الشدة من البسيط الى الأعلى ومن التأثير البسيط الى التأثير الأكثرهماً وغالباً ما تتراوح هذه الشدة ما بين (40 - 60 %) بينما يرى ديفيد كوهين David Cohen ان استخدام شدة ما بين (60 - 80%) من الشدة القصوى تعد مناسبة خلال البرنامج التدريبي البليومتري وقد تصل لدى بعض اللاعبين ذو المستوى العالي الى (90%) من اقصى مقدرة اللاعب خلال البرنامج. ويرى البعض ان التدرج من الشدة الأدنى الى الشدة الأعلى مبدأ لا يمكن اغفاله.

**2- حجم الحمل Frequency** : يرى ديك هانل Dick Hannula ان عدد المجموعات المناسبة يجب ان تتراوح من (2-4) مجموعات لكل تدريب بما يتناسب مع شدة الحمل، بينما يرى ديفيد كوهين David Cohen ان عدد التكرارات في كل مجموعة يجب ان تتراوح من (10-20) مرة على ان يكون عدد المجموعات (1-3) مناسباً خلال التدريب البليومتري. بينما يرى دونالدشو بأن حجم العمل الكلي يعتمد على معيارين خلال الوحدة التدريبية هما المسافة التي خلالها التدريب والتي تتراوح ما بين (30م) او أكثر والمعيار الثاني هو عدد مرات ملامسة القدمين للأرض حيث ان اداء ثلاث مجموعات في كل مرة يكرر (10) حجلات فأن تلامس القدمين يكون (30) مرة.

اعتبارات الأمان أثناء أداء التدريبات البليومترية:

### الإحماء:

إن الإحماء المتكامل والمناسب يجب أن يسبق أي نشاط بدني إلا أنه في التدريبات البليومترية فإنه يجب أن يلي تمارين المرونة الشاملة للجسم والإطالة لمجموعة من تدريبات بليومترية ذات شدة بسيطة جداً مثل : تمارين الدحجة ، تمارين الجري مع رفع الركبتين ، skipping تمارين تحركات القدمين ، الجري مع لمس الكعبين للمقعدة ، الجري عكسياً. (Donald Chu، 1998، الصفحات 09-14)

### الوضع ( الأداء السليم):

يجب في البداية تعليم اللاعبين كيفية الأداء الفني السليم للوثبات وكذلك الوضع المناسب للجسم أثناء الهبوط حيث أن معظم الإصابات في البداية تكون بسبب عدم الأداء بطريقة فنية سليمة (Thomas r. Baechle, Roger w. Earle, 2000)



أمان الأدوات:

أرضية الهبوط:

إن أماكن الهبوط غير المناسبة تعد من أهم أسباب حدوث الإصابات، وأنه يجب أن تؤدي تدريبات الوثب علي أسطح ذات كثافة عالية أو حشائش أو أراضي خضراء صناعية، ويجب أن تكون الأرضية جافة ومستوية بشكل جيد، وأنه يجب البعد تماماً عن الأسطح الصلبة حيث أن لها تأثير علي مفاصل الركبة والكاحل خاصة مع التدريبات ذات الشدة العالية (Fleck s.j., Kramer w.j, 1997, p. 37).

الكرات الطبية:

يجب أن تكون ذات حجم يسمح بالتحكم فيها وتتميز بالقدرة علي الارتداد (محمد منير مملوك،

2003)

الخلاصة:

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة القدم يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية و الأساسية للاعب كرة القدم، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية. ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم و بالأخص صفة القوة المميزة بالسرعة، كما تم عرض أهم المبادئ والطرق لتنمية هذه الصفة البدنية مع إبراز أهميتها. وكذا التعرف على الأنظمة الطاقوية و خاصتها النظام الطاقوي اللاهوائي اللايني.

# الفصل الثالث

## المتطلبات المهارية لكرة القدم الحديثة

تمهيد.

1.3 المهارات الأساسية في كرة القدم

1.1.3 مفهوم المهارة

2.1.3 أنواع المهارات الأساسية

1.2.1.3 المهارات الأساسية بدون كرة

2.2.1.3 المهارات الأساسية بالكرة

3.1.3 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

4.1.3 أهمية التدريب على المهارات الأساسية

- الخلاصة

## تمهيد:

لكل نشاط أو فعالية رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وتكون هذه المهارات هي السمة الرئيسية لنوع اللعبة الرياضية المعنية وضمن قانونها، وذكر (حنفي محمود مختار، 1978) عن مهارات كرة القدم الأساسية حيث قال "إن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها" (حنفي محمود مختار، 1978).

كما يذكر Wade أن المهارات الأساسية بكرة القدم مركبة من العوامل الآتية: "التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفرقي، معرفة القانون" (Wade and Younger).

### 1.3 المهارات الأساسية في كرة القدم:

#### 1.1.3 مفهوم المهارة:

المهارة هي 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 (حماد ف.، 2007 ص 104).

2- ويعرفها تيل توماس thomas Thill: هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات.

ومنه نعطي مفهوم للمهارة بأنها: تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط (Thil, 1987, p. 304) هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها (مختار، 1994 ص 23).

ويقسم (. زهير الخشاب وآخران، 1999) المهارات الأساسية في كرة القدم على النحو الآتي:

1. الدحرجة.
2. ضرب الكرة بالقدم .
3. السيطرة على الكرة بالإخماد .
4. المراوغة والخداع .
5. المهاجمة (القطع) .

6. المكاتفة.
7. ضرب الكرة بالرأس .
8. الرمية الجانبية.
9. مهارات حارس المرمى .

كما يؤكد أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي "تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها في المنطقة القريبة من الكرة حيث تحتوي كرة القدم على المهارات الكثيرة والعديدة يؤدي البعض منها بالكرة والبعض الآخر بدون كرة، وعلى المدرب الجمع بينهما فكلاهما يشكل أساساً لتحقيق التكتيك العالي" (يوسف لازم كماش، 1999)، وهو يقسم المهارات الأساسية بكرة القدم على شكلين من المهارات هما :

### 2.1.3 أنواع المهارات الأساسية:

أولاً : المهارات الأساسية من دون كرة وتشمل :

1. الركض وتغيير الاتجاه.
2. القفز .
3. الخداع .

ثانياً : المهارات الأساسية بالكرة وتشمل :

1. ضرب الكرة بالقدم .
2. السيطرة على الكرة .
3. دحرجة الكرة .
4. المراوغة بالكرة .
5. ضرب الكرة بالرأس .
6. المهاجمة بالكرة .

### 1.2.1.3 المهارات الأساسية بدون كرة:

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية: الجري، القفز، الوقوف، الدوران والتي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة، حيث تتغير وتتغير حركات اللاعب من المشي البطيء إلى مشي عاد إلى جري خفيف والجري العادي، ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية وتمثل في:

أ/ **الجري وتغيير الاتجاه:** تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق، عليه فإن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 3 متر قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها، قبل خصمه المنافس، وله، ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم، واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري بدون التقليل من سرعته.

ب/ **الوثب:** بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم، حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 20 - 25 تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى من 15 - 30 وثبة في حين باق المدافعين وخط الوسط من 10 - 15 وثبة، ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الداء والمقدرة على إتقان هذه المهارات للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا. (حماد م.، 1994)

ج/ **الخداع والتمويه:** يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب لإيجاد حلول مناسبة في مختلف المواقف أثناء المباراة ولتفادي اللاعب الخصم، حيث يقول حنفي مختار: " من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على الخداع بالجدع والرجلين ويقوم بالخداع باخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي. (أمرالله الساطي، 1980، ص67، 65)

### 2.2.1.3 المهارات الأساسية بالكرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة، وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة، ضرب الكرة القدم، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس تمرير الكرة، المهاجمة، رمية التماس، حراسة المرمى.

#### مهارة ضرب الكرة

لولا ضرب الكرة أو ضربها بالقدم، لما أطلق على هذه اللعبة إسم لعبة كرة القدم، فهي المهارة الأكثر استخداماً من قبل اللاعبين، لذلك يتطلب التركيز على تدريبها وإتقانها بشكل جيد، إذ تعتبر سلاحاً هاماً بيد الفريق الذي يجيد لاعبيه ضرب الكرة بأنواعه، وخاصة ضرب الكرة لمسافة بعيدة.

ففي بداية تاريخ كرة القدم كانت الدرجة هي المهارة الوحيدة المستخدمة في اللعبة، حيث لم يكن للاعبين آنذاك إماماً بمهارة ضرب الكرة بالرأس أو التهديد لمسافات بعيدة، إذ كان سلاح اللاعب الوحيد هو الجري بالكرة باتجاه هدف الخصم محاولاً التخلص منه، وكان حجر الأساس لمهارة مناولة الكرة وقد تم تقسيم ضرب الكرة بالقدم على الأنواع الآتية (يوسف لازم كماش، 1999، صفحة 37)

1. ضرب بباطن القدم .
2. ضرب بوجه القدم الأمامي .
3. ضرب بوجه القدم الداخلي .
4. ضرب بوجه القدم الخارجي .

إن عملية ضرب الكرة في كرة القدم تستخدم بصورة عامة لأغراض التهديد على المرمى أو المناولة أو تشتيت الكرة عن الخصم، وإن نسبة ضرب الكرة بالقدم أكثر استخداماً في التهديد أو التشتيت (. زهير الخشاب وآخران، 1999، صفحة 148).

وبما أن ملعب كرة القدم ذو مساحة كبيرة قياساً ببقية ملاعب الألعاب الفرقية، فيتطلب ذلك من اللاعب أن يقوم بضرب الكرة ولمسافات بعيدة لإبعادها أو لغرض التهديد أو المناولة، ومن هذا تتضح أهمية ضرب الكرة بالقدم، " وإن المناولة (ضرب الكرة) عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم (النقل الحركي) التي تتم من خلال عضلات الجسم والجذع لتنقل القوة الكامنة من عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة " (فيصل عباس الدليمي، وأحمد عبد الخالق، 1997).

ويتفق مع هذا القول (حنفي محمود مختار) حيث يقول: "إنه رغم إختلاف طرق ضرب الكرة لكن تتشابه جميعها في المراحل الأساسية للمهارة كأى حركة رياضية ، وهي مرحلة التحفز ثم المرحلة الأساسية ، ثم مرحلة إنهاء الحركة، فمرحلة التحفز ( الوضع التحضيري للحركة ) تشمل الإقتراب ومرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف، وفي المرحلة الأساسية ( الرئيسية ) يتم ضرب الكرة، وأخيراً مرحلة انتهاء الحركة ( الوضع الختامي ) وفيها يتم مرجحة الرجل الضاربة للأمام " (حنفي محمود مختار، 1978).

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها علي مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين علي اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها ، لتحقيق التفوق علي منافسه ومن هنا فان التدريب علي تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم (البساطي، 2000).

أنه يتطلب لإنجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعية وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب ناشئاً أو كبيراً - لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوي المهاري له، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب علي المدرب أن يراعيها والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن ، ومثال ذلك " مهارات ركل الكرة، والجري بالكرة، رمية التماس، ضرب الكرة بالرأس " تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة، ويجب علي المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوي جيد للاعبيه في هذا الأداء المهاري . (البساطي، 2000)

أنه في بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دوراً محددًا ويكون للإعداد البدني الدور الأكبر، أما في كرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دوراً هاماً أيضاً في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة، ومن هنا نستطيع أن ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية العالية للاعب والحالة المهارية له . (إبراهيم ح.، 1989)

أ) **ضرب الكرة بالقدم:** إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي لإلى ثلاث أغراض هي التميرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديد والتسجيل، خيرا التثبيت أو تخليص الكرة من أمام اللاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهدداً من طرف

الخصم، زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الركنية، الضربة الحرة، وفي كل الأحوال يتم ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية (الدليمي، ص36) .

الضربات الاعتيادية: تشمل:

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجانبى القدم الداخلى (بداخل القدم).
- ضرب الكرة بجانبى القدم الخارجى (بخارج القدم).
- ضرب الكرة بباطن القدم.

**الضربات غير الاعتيادية:**

- ضرب الكرة بمقدمة القدم-ضرب الكرة بكعب القدم- ضرب الكرة بنعل القدم- ضرب الكرة بالفخذ.  
أ) **السيطرة على الكرة:** يقول بطرس رزق الله " مهارة السيطرة على الكرة يعنى التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة، يمكن تقسيم السيطرة على ثلاثة أقسام:

- **استلام الكرة.** كتم الكرة وامتصاص سرعتها، حيث أن كتم الكرة يتم بباطن القدم أو بخارجه أو بأسفله، أما امتصاص سرعة الكرة فيتم بواسطة بطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس (الدليمي، ص36).

**ج/ المراوغة:** من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب المهاجم في الأوقات التي يكون فيها محاصراً بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبالتالي تكون الاستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين واستغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، وتتوقف المراوغة الجيدة والناجحة على قدرة اللاعب الفردية (بطرس، 2002ص172).

**د/ ضرب الكرة بالرأس:**

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التسديد نحو المرمى، التمرير وتبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى



وإبعاد الخطر، وتتم هذه العملية بشكلين أساسيين، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي واللاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس بعد الارتقاء أي واللاعب في الهواء (مختار، 1980 ص93، 91).

#### هـ) التمرير:

يعتبر التمرير من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استعمالا في المباراة وهو أحسن وسيلة في بناء الهجوم وتطويره وإنهاءه زيادة على أنه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة، وتجاوز للاعبي فريق الخصم، ويقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى 3 أقسام:

1. التمريرات القصيرة.

2. التمريرات المتوسطة.

3. التمريرات الطويلة.

أما من حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى 3 أقسام:

1. تمريرات أرضية.

2. تمريرات نصف عالية.

3. تمريرات عالية.

#### و) رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب، سواء كانت عالية في الهواء أو على الأرض لذا يجب إعادتها إلى الداخل من النقطة التي اجتازت فيها الخط وبأي اتجاه، وعلى اللاعب أداءها باحترام القواعد التالية: (Louijeam، 32 p).

1. أن يكون اللاعب مقابل للملعب.

2. أن تكون القدمان على الخط الجانبي أو خارجه.

3. على الرأس استخدام كلتا يديه.

4. أن ترمي الكرة من وراء الرأس (خلف الرقبة).

تعتبر الكرة في الملعب مباشرة بعد تنفيذ رمية التماس إذا أصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت إذ لا يستوجب التسلل من رمية التماس، كما أصبحت تستعمل على شكل ركنية، وذلك باستغلال قدرات اللاعب في رميها لأبعد مسافة، ولكي تكون الرمية ناجحة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الوراء.
- مسك بإحكام بتوزيع كل الأصابع.
- ثني حيوي للذراعين إلى فوق أماميا.

### ر) الجري بالكرة:

يطلق عليها الدرجة بالكرة ويقصد بها تحرك اللاعب وسيطرته على الكرة أثناء الجري، ويلجأ اللاعب إلى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل، أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة أثناء التقدم واستغلال المسافات الخالية. الجري بالكرة يتم بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم:

1. الجري بالكرة بالجزء الخارجي.
2. الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.
3. الجري بالكرة بوجه القدم.

### ح) المهاجمة:

يقصد بالمهاجمة محاولة أخذ الكرة من الخصم والاستحواذ عليها في حالة حيازته لها أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم، ويمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق (إبراهيم ك.، 2008ص36،37)

- 1- المتكاتف: أن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال ضربة الكتف وبطريقة قانونية.
- 2- قطع الكرة.
- 3- المهاجمة الأساسية والجانبية.
- 4- المهاجمة من الجانب أو من الخلف.

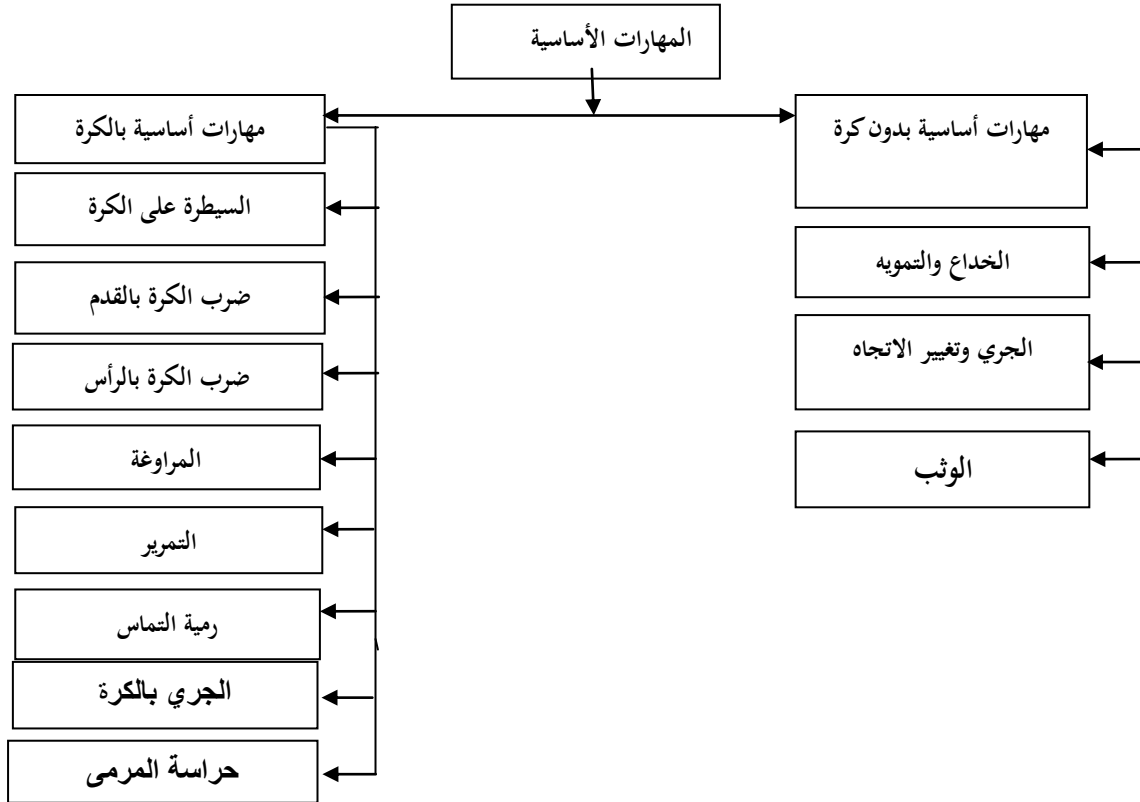
تهدف المهاجمة إلى استخلاص اللاعب المدافع للكرة من الخصم وإبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها، تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم، قطع الكرة قبل الوصول إلى الخصم.

### خ) حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو ضدها في حدود منطقة العمليات، ومركزه في مؤخرة الدفاع يتيح

له توجيه زملائه ف عمليات الهجوم السريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ومهارات نفسية عالية وتخلص تقنية حارس المرمى فيما يلي (دليمي، ص36):

- استقبال الكرة.
- تقديم الكرة باليدين.
- إرسال الكرة باليدين.



الشكل رقم (07) يوضح أنواع المهارات الأساسية (محمد، ص41):

### 3.1.3 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة بفعالية كبيرة إذ لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات الأساسية المختلفة من استغلالها دون أن يكون قدر مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية لا تكفي ولا

يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في المباراة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الأداء في فترة المباريات. ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وإمكانية اللاعب للاحتفاظ بمستواه الفني مرتبط بقدراته البدنية العالية، أما إذا كانت لياقته البدنية ضعيفة أو ناقصة فاللاعب يجد صعوبة كبيرة في أداء المهارة الأساسية على أكمل وجه.

## 2-2-4- أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية نعتبرها الأساس الذي يركز عليه الفوز. ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد تامر محسن حيث يقول: "إن مجهودات الفريق الهجومية تركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية".

الخلاصة:

يقول مورينيو "إن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب وخلق ثغرات عند الخصم مما يسهل عليه إتقان الخطة التكتيكية وبالتالي خلق فرص للتسجيل" إنه من الصفات الأساسية في كرة القدم المهارة بالكرة إذ أن نتيجة المقابلة تأتي جراء دقة المهارة وعليه تطرق الطالب إلى مهارات كرة القدم .

# الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة)

تمهيد.

1.4 تعريف المراهقة

1.2.4 تغيرات جسمية

2.2.4 تغيرات نفسية

3.4 مراحل المراهقة

4.4 مظاهر النمو في المراهقة

5.4 بعض مشكلات المراهقة

6.4 أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

7.4 مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية

9.4 متطلبات المراهقة من الناحية البدنية

خلاصة.

## تمهيد :

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة، ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد ويختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدوون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين. إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة، وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً. فمن خلال هذه الفترة -المراهقة- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة وغير مباشرة. وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني، والجنسي، والعقلي، والنفسي.

### 1.4 تعريف المراهقة:

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.

- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة .  
(شراي، 2000)

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين. (العيسوي، 2002).

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (معوض، 2000)

### 2.4 التغيرات التي تحدث أثناء المراهقة:

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

#### 1.2.4 تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء .

#### 2.2.4 تغيرات نفسية :

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخيل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات .

#### 3.4 مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

#### 1.3.4 المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

- ❖ الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
- ❖ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم .
- ❖ التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة. (القذافي، 2000، الصفحات 353-354).

وتتميز هذه المرحلة بالإنفعالات العنيفة والتناقض الإنفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف. كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة . (الشاذلي، 2001)

#### 2.3.4 مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. (القذافي، 2000)

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة. (الشاذلي، 2001)

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة و يصبر على ما يخلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

### 3.3.4 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متآلفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. (القذافي، 2000)

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة (الشاذلي، 2001).

### 4.4 مظاهر النمو في المراهقة:

#### 1.4.4 النمو الجسمي:

تتمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لمن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً وعرضاً في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي وقد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن. (الهنداوي، 2002)

يؤثر في عملية النمو عاملان: أحدهما داخلي وهو الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه. (معوض، 2000)



#### 2.4.4 النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم و التخيل .  
تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز، ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات .

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام. (القذاي، 2000)

فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا. (الهنداوي، 2002)

الميول العقلي للمراهق يبدووا في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية . (معوض، 2000)

#### 3.4.4 النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .  
إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع . (الهنداوي، 2002)

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

#### 1.3.4.4 مظاهر النمو الانفعالي:

❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .

- ❖ الاندفاعية وركوب الخطر.
- ❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.
- ❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :-
  - تضخم الصوت .
  - الشارب واللحية.
  - لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
  - المبالغة في الزينة.
- ❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :
  - لبس ملابس متميزة
  - التصنع في الكلام والمشى.
  - إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
  - التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.
- ❖ مقاومة السلطة :

- التمرد على الأسرة.
- التمرد على المدرسة.
- الميل للنقد.

### 2.3.5 /-العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- ❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- ❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
- ❖ التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
- ❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
- ❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحاً إذ تتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقياً وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية. (الهنداوي، 2002)

#### 4.4.4 النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعاً بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضاً تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب وينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .

❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور. (القذافي، 1997)

❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي. (جبل، 2001)

❖ يتميز المراهق برقة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا . (الميلادي، 2004)

❖ النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفع سلباً وإيجاباً مع المجتمع، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

#### 5.4.4 النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي .

❖ تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق.

❖ ويتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق . (الهنداوي، 2002)

#### 6.4.4 النمو الحركي:

- ❖ تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية. (الهنداوي، 2002)
- ❖ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية . (القذافي، 1997)
- ❖ يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة و التآزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.

#### 7.4.4 النمو الحسي :

- لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.
- في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

#### 5.4 بعض مشكلات المراهقة :

- تعتبر فترة المراهقة حرجة وصعبة لما فيها من تغيرات وأثرها على شخصية المراهق والمجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

#### 1.5.4 المشاكل النفسية:

##### 1.1.5.4 الصراع الداخلي:

- كالإستقلال عن الأسرة وبين الاعتماد عليها وبين مخلفات الطفولة ومتطلبات الشباب وبين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

##### 2.1.5.4 الاغتراب و التمرد:

- يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجاً يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

#### 3.1.5.4 السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الإستئذان..... الخ.

#### 2.5.4 المشاكل الاجتماعية :

##### 1.2.5.4 تغير تركيب الأسرة و أدوارها:

حيث يجرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، وتغيير الأدوار الاجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل. (القذافي، 2000) كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريرتهم، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين. (عدس، 2000)

##### 2.2.5.4 الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الإنحراف والضرر بالنفس والمجتمع. يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة. (القذافي، 1997) أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلعا. (معوذ، 2000)

#### 3.5.4 المشاكل الدراسية :

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل. إن إطالة الفترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة. (القذافي، 1997)

#### **6.4 أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة**

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

**1.6.4 الأسباب الوراثية:** وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب و من الأم فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

#### **2.6.4 الأسباب الميلادية:**

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل:

1- تعاطي الأم للخمر والمخدرات والتدخين. 2- تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب. 3- تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل 4- الولادة غير العادية معاناة الأم من سوء التغذية. (العيسوي، 2002)

#### **7.4 مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:**

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها. الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من اجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل. حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم. (القذافي، 2000)

#### **1.7.4 الخوف من مرحلة المراهقة:**

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة. (معوض، 2000)

#### **2.7.4 الغضب في مرحلة المراهقة:**

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه. شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

الأفراد المتسمون بالخلج وتديني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا.

ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا. (معوض، 2000)

#### 8.4 مميزات المراهق:

❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها. 2. الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي. 3. البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل. 4. العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع. 5. ضغوط الدوافع الجنسية. 6. عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم. 7. البحث عن الجنس الأخر. النضج الجنسي. (جبل، 2001)

#### 9.4 متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- ❖ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- ❖ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- ❖ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- ❖ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه.
- ❖ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- ❖ تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون، الاحترام )
- ❖ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)
- ❖ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة. (فدوى، 2006)

## الخلاصة:

يلاحظ أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حياة المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلي مختلف الرغبات عن طريق اللعب.



# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

مدخل الباب.

الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية

الفصل الثاني : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج،

الاستنتاجات

الاقتراحات

الخلاصة.

## مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق إلى الدراسة الإستطلاعية وذلك من أجل تبيين المشكلة إلى جانب الإستفادة من نواتجها في إنجاز هذا البحث بينما سيخصص الفصل الثاني إلى التطرق خلال التكلم عن عينة البحث ومجال البحث و أدوات البحث والبرنامج التدريبي وأما الفصل الثاني فيكون محتواه حول تحليل ومناقشة النتائج ومدى تطابق الفرضيات مع النتائج وفي الأخير الخروج بالخلاصة والاقتراحات المستقبلية.

# الفصل الأول

## الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد

1.1 الدراسة الأستطلاعية

1.1.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى

1.1.1.1 عرض و مناقشة تفرغ الإستمارة الإستبائية الموجهة للمدربين

2.1.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية: الإختبارات البدنية و المهارية

3.1.1 الدراسة الاستطلاعية الثالثة: البرنامج التدريبي المقترح خلاصة

- الخلاصة

## تمهيد:

من أجل الخوض في الدراسة التجريبية وجب على الطالب المرور بأهم مرحلة وهي الدراسة الاستطلاعية التي تعد دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (وجيه محجوب، 1993).

ومن أجل الحصول على النتائج والمعلومات الدقيقة وإتباع السياق العلمي السليم بإجراءات البحث ولمعرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء التجربة الرئيسية قام الطالب بالتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الإستطلاعية التي تمثلت في جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث عن طريق الاستمارة الإستبائية والمقابلة الشخصية.

### 1.1 الدراسة الإستطلاعية:

#### 1.1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

إن للتجربة الاستطلاعية أهمية في التعرف على المعوقات التي قد ترافق إجراء الاختبارات والعمل على تفاديها وتجاوزها إن وجدت وكان الهدف من التجربة ما يأتي :

❖ التأكد من أن الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها .

❖ تبيين مشكلة البحث ومعرفة واقع تدريب رياضة كرة القدم عن طريق التدريب المدمج.

❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

❖ معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها .

❖ تدريب أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات انظر الملحق رقم (01).

❖ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة الرئيسية .

### 1.1.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

طبقا لطبيعة البحث ومتطلبات إنجازه الميدانية تم تحديد أهم الأدوات التي بالإمكان إستخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تفي بالأغراض المنشودة، وفي هذا السياق فإن الأطراف الذي يقصدهم البحث بالدراسة هم مدربي كرة القدم أقل من 17 سنة. وتماشيا مع متطلبات موضوع البحث حرص الطالب على توظيف أداة الإستبيان وهي موجهة لمدربي كرة القدم.

ووقف الطالب على الصعوبات التي تواجه المدربين في فهم أسئلة الإستمارة الإستبائية والتي تعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث وذلك من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة حيث يقوم المبحوث بالإجابة عنها بنفسه. وقد شملت أسئلة مغلقة وتكون الإجابة عنها بنعم أو لا، وأسئلة مفتوحة حيث يطرح السؤال بشكل مفتوح ويترك للمستجوب حرية الإجابة دون التقييد وأسئلة أخرى مغلقة مفتوحة والتي تمتاز بالكفاءة في الحصول على المعلومات. كما تم إعطاء للمستجوب فرصة الإبداء عن رأيه، ويشير الباحث أنه خلال عملية إعداد لهذه الأداة تم الأخذ بالإعتبارات التالية:

- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الإستبيان.
- مراجعة الإطار النظري للبحث قيد الدراسة.
- محتوى البحث قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
- إرتباط كل سؤال في الإستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث .
- كما حرص الطالب على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، بالإضافة إلى ترجمتها للغة الفرنسية حتى يتسنى للمدربين الذين لا يتقنون اللغة العربية بالإجابة ولا يشعر المبحوث بالخرج.
- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفرغها وإستخلاص نتائجها.
- تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل، وذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص، والبدء بالأسئلة السهلة فالصعبة .
- وكصدق ظاهري تم إعدادها في البداية على شكل مقترح وعرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة (صدق المحكمين) العاملين في حقل التدريب على وجه الخصوص بغرض الأخذ بأرائهم وبعد تغير

وتعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون تعقيد، تم توزيع هذه الإستمارة الإستبائية على 30 مدرب يدربون فرق لكرة القدم أقل من 17 سنة، وتم التعامل معهم و الأخذ بتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعة إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها على طريقة المقابلة المباشرة وغير المباشرة عن طريق ( skype و facbook ).

وبعد إسترجاع الإستمارات بأكملها قام الطالب بتفريغها وتحليلها حيث تحصل على النتائج التالية:

#### • المحور الأول:

معلومات خاصة بالمستجوب.

س1 - ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

س2 - كم خبرتك في مجال تدريب كرة القدم؟

س3 - هل كنت لاعب كرة القدم؟

س4 - هل المطالعة والبحث ضروري في تدريب كرة القدم؟

الغرض منها: معرفة مستوى المدربين العاملين في حقل التدريب.

جدول (06) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوبين

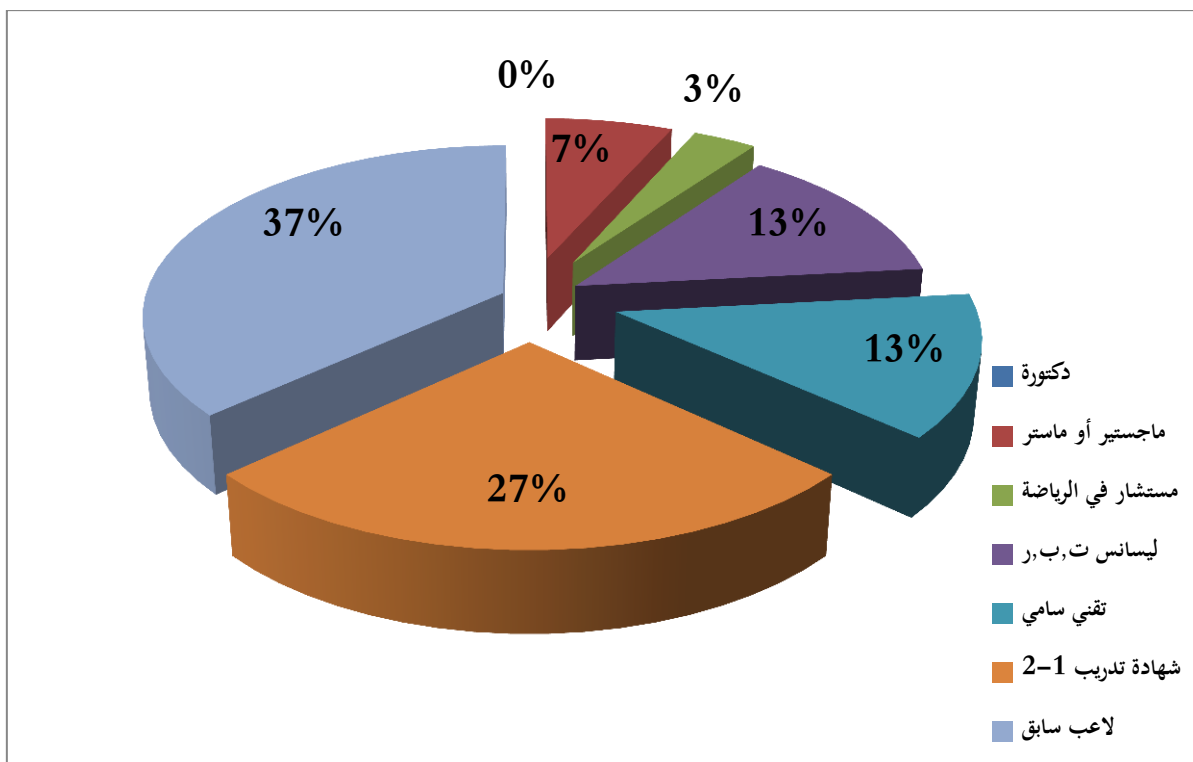
النسبة المئوية	عدد المدربين	المعلومات	الأسئلة
%00	00	شهادة دكتوراة	الشهادة المتحصل عليها
%6.66	02	شهادة ماجيستر أو ماستر أو درجة ثالثة	
%13.33	04	شهادة ليسانس	
%3.33	01	مستشار في الرياضة	
%13.33	04	تقني سامي	
%26.66	08	شهادة التدريب درجة أولى أو ثانية	
%36.66	11	لاعب سابق	
%00	00	أقل من 5 سنوات	سنوات الخبرة
%40	12	من 5 - 10	
%60	18	أكثر من 10	
%23.33	07	نعم	المطالعة
%76.66	23	لا	

بعد إستعراض نتائج الجدول المدون أعلاه نجد أن نسبة قليلة جدا إن لم تكن معدومة قدرت ب 6.66% من ذوي الكفاءات العلمية يفتقر ميدان تدريب كرة القدم لهم، في حين نجد أن أكبر نسبة تحصلت عليها عينة المدربين الذين كانوا لاعبين سابقين قدرت ب 36,66%، أما عينة المدربين المتبقية والتي كانت تتراوح نسبتهم من 13.33% إلى 26,66% معتمدين على الخبرة الميدانية بحكم شهادات التدريب درجة أولى وثانية وليسانس التربية البدنية والرياضية، أما في ما يخص سنوات الخبرة فنجد أنه أكبر نسبة قدرت ب 60% كانت لعينة مدربين فاقت خبرتهم 10 سنوات ونسبة 40% من المدربين تراوحت خبرتهم من 5 الى 10 سنوات ونجد أيضا في سؤال المطالعة أنه أكبر نسبة بلغت 76.66% لا تعتمد على المطالعة والبحث.

### الاستنتاج:

من خلال ما عرضناه سابقا استنتج الطالب أن هناك عزوف كلي لذوي الكفاءات العلمية المتخصصة في بناء البرامج التدريبية التي تعتمد على الأسس والقواعد العلمية. وبالرغم من أنه أكبر نسبة للمدربين المستجوبين معتمدين على شهادات التدريب إلا أنهم ذوي خبرة ميدانية فاقت 10 سنوات. وإستنتج الطالب كذلك أن المدربين العاملين في حقل التدريب ليسوا معتمدين على المطالعة والبحث.





الشكل (08) البياني يوضح الشهادة العلمية المتحصل عليها لمدربي فرق كرة القدم أقل من 17 سنة المحور الثاني: المعلومات الخاصة بمجال التدريب في رياضة كرة القدم جدول ( 07 ) يمثل النسب المئوية الخاصة بعدد الأسابيع خلال الفترة الإعدادية

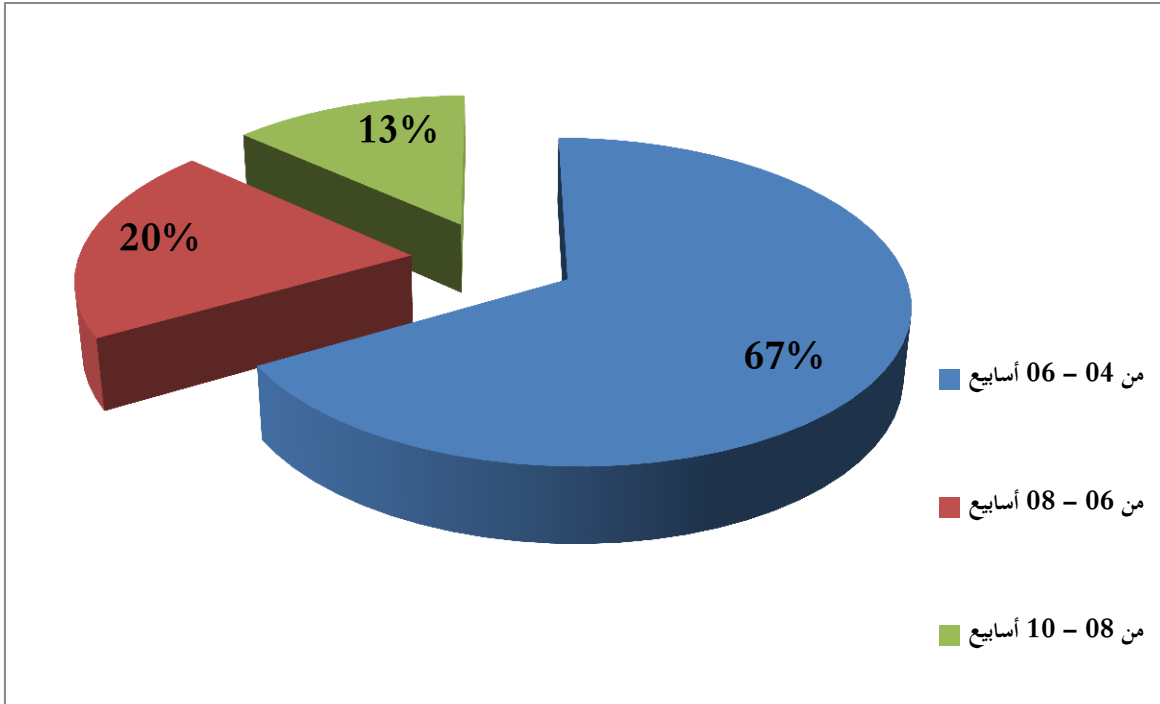
السؤال الخامس: كم عدد الأسابيع التي تتضمنه فترة الإعداد؟			السؤال
			الإجابة
10-8	8 - 6	6 - 4	عدد الأسابيع
04	06	20	عينية المدربين
%13.33	%20	%66.66	النسبة المئوية

تبين من نتائج الجدول المدونة أعلاه أن أكبر نسبة **66,66%** من المدربين يفضلون فترة إعداد بمعدل **4-6** أسابيع خلال وأقل نسبة من الأولى بلغت **20%** من المدربين الذين يشرفون على التدريب بمعدل **6-8** أسابيع خلال فترة الإعداد اقل نسبة قدرت ب **13,33%** من عينة المدربين منهم يفضلون فترة إعداد بمعدل **8-10** أسابيع.

#### الإستنتاج:

من خلال إفراز الإستمارة إستنتج الطالب أن معظم المدربين الذين يشرفون على تدريب لاعبين أقل من **17** سنة يعتمدون على فترة إعداد تدوم **4-8** وهذا غير كاف مقارنة مع مرحلة المنافسة كما أكده

(FRIDIRIC AUBERT)



الشكل البياني(09) يمثل النسب المئوية الخاصة بعدد الأسابيع خلال الفترة الإعدادية

السؤال السادس:

جدول ( 08 ) يمثل النسب المؤوية الخاصة بعدد حصص أيام التدريب

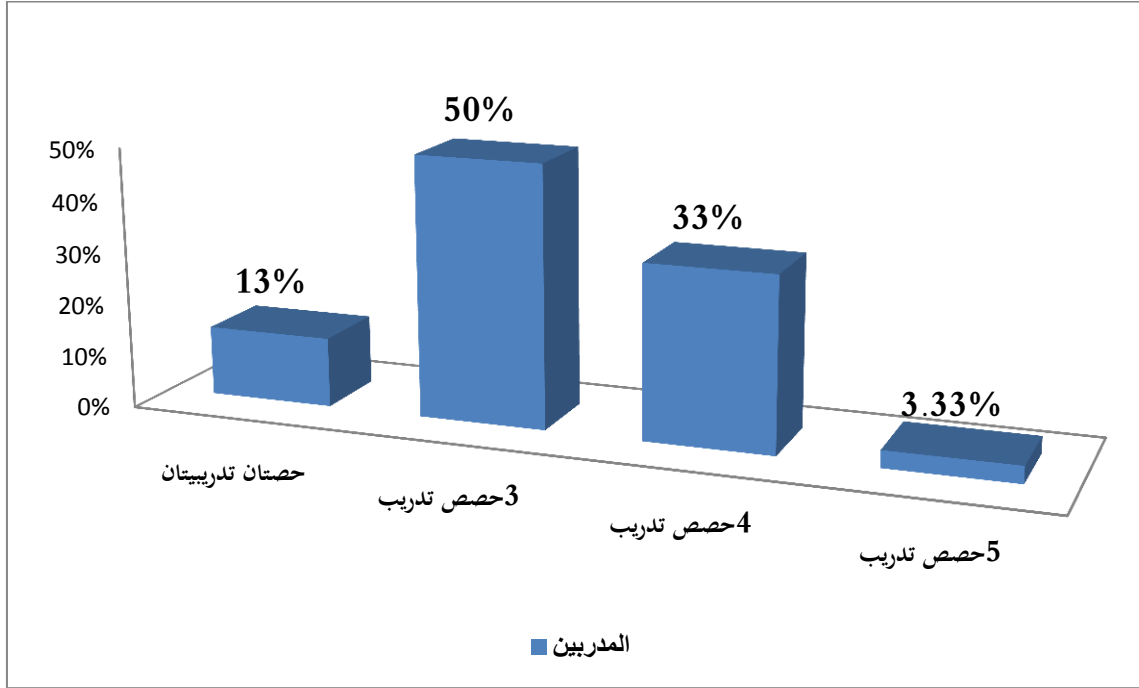
السؤال السادس: كم عدد حصص التدريب خلال الأسبوع؟					السؤال	الإجابة
أكثر من 05	05	04	03	02	عدد الحصص في الأسبوع	
00	01	15	10	04	عينة المدربين	
%00	%3.33	%50	%33.33	%13.33	النسبة المؤوية	

من خلال الجدول رقم (08) لعدد حصص التدريب:

نجد أن أكبر عينة للمدربين بلغت نسبتهم %50 يدرّبون لاعبيهم بمعدل %04 حصص خلال الأسبوع أما نسبة المدربين التي بلغت %33,33 يعتمدون على 3 حصص خلال الأسبوع ونسبة %13,33 من المدربين يعتمدون على 02 حصص خلال الأسبوع ونسبة 3,33 يدرّبون لاعبيهم ب 5 حصص.

الاستنتاج:

استنتج الطالب أن مدربي فئة أقل من 17 سنة للاعبين كرة القدم يعتمدون على التحضير البدني المدمج بالرغم من قصر الفترة الإعدادية، مع العلم أن هذه الفئة تحتاج إلى التحضير البدني المدمج بنسبة كبيرة لأن عدد الحصص التدريبية قليل وهذا ما يؤكده (FRIDIRIC AUBER) حيث يوصي بالتدريب المدمج للناشئين والشباب الذين هم في طور التكوين مع مراعاة دمج حاجيات اللاعبين من صفات حركية مع الجانب البدني وذلك على حسب متطلبات اللعبة.



شكل بياني (10) يوضح النسب المئوية لعدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع

السؤال السابع:

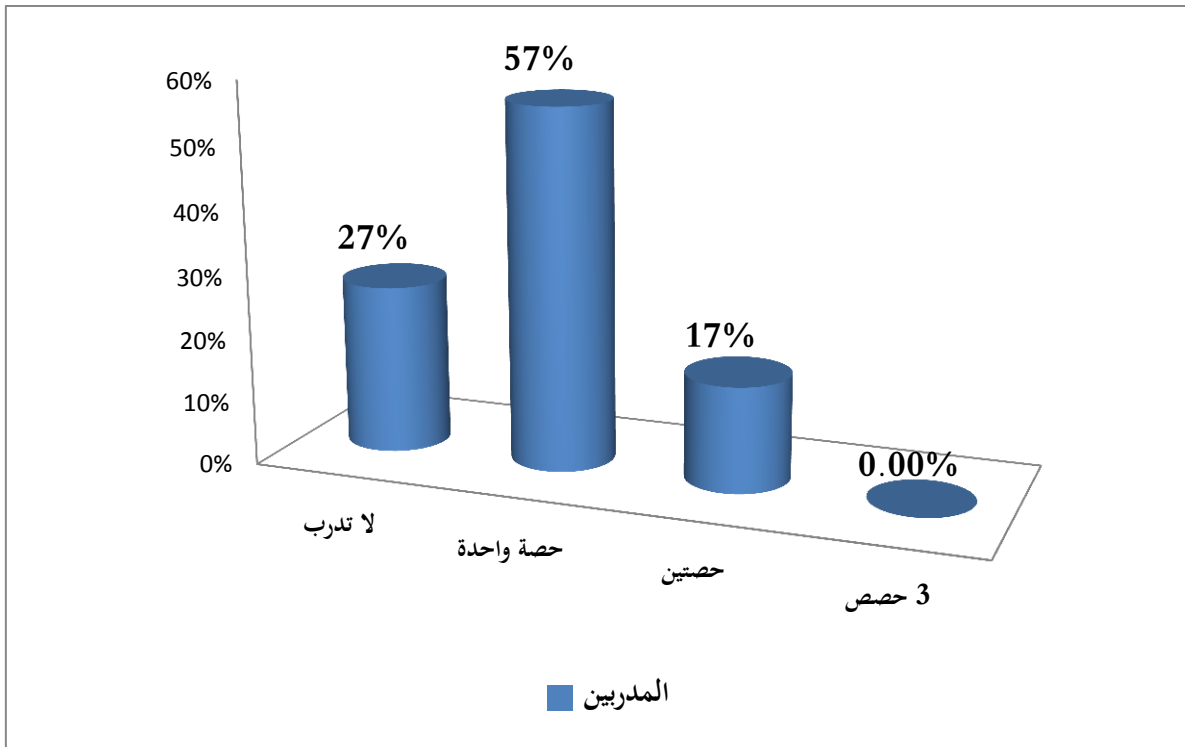
جدول ( 09 ) يمثل النسب المؤوية الخاصة بعدد حصص القوة المميزة بالسرعة

السؤال السابع: كم عدد الحصص المخصصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة				السؤال	الإجابة
03	02	01	00	عدد الحصص في الأسبوع	
00	05	17	08	عينة المدربين	
%00	%16.66	%56.66	%26.66	النسبة المؤوية	

بغرض عرض نتائج الجدول المدونة أعلاه وجد الطالب أن أكبر نسبة قدرت ب **56,66** كانت لعينة المدربين الذين يعطون حصّة واحدة خلال الاسبوع لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أقل من **17** سنة. ونسبة قدرت ب **26,66** لعينة مدربين لا يولون الاهتمام لهذه الصفة أما نسبة **16,66** لعينة مدربين يعتمدون على حصتين في الاسبوع بطابع بدني محض.

#### الاستنتاج:

إستنتج الطالب أنه بالرغم من أهمية هذه الصفة وخاصة لهذه الفئة وهذا ما أكده جل علماء التدريب كما هو مبين في الفصل الخاص بالمتطلبات البدنية لتدريب القوة المميزة بالسرعة إلا أن معظم المدربين لا يولون الاهتمام لهذه الصفة البدنية.



الشكل رقم (11) يمثل النسب المئوية الخاصة بعدد حصص تدريب القوة المميزة بالسرعة

السؤال الثامن:

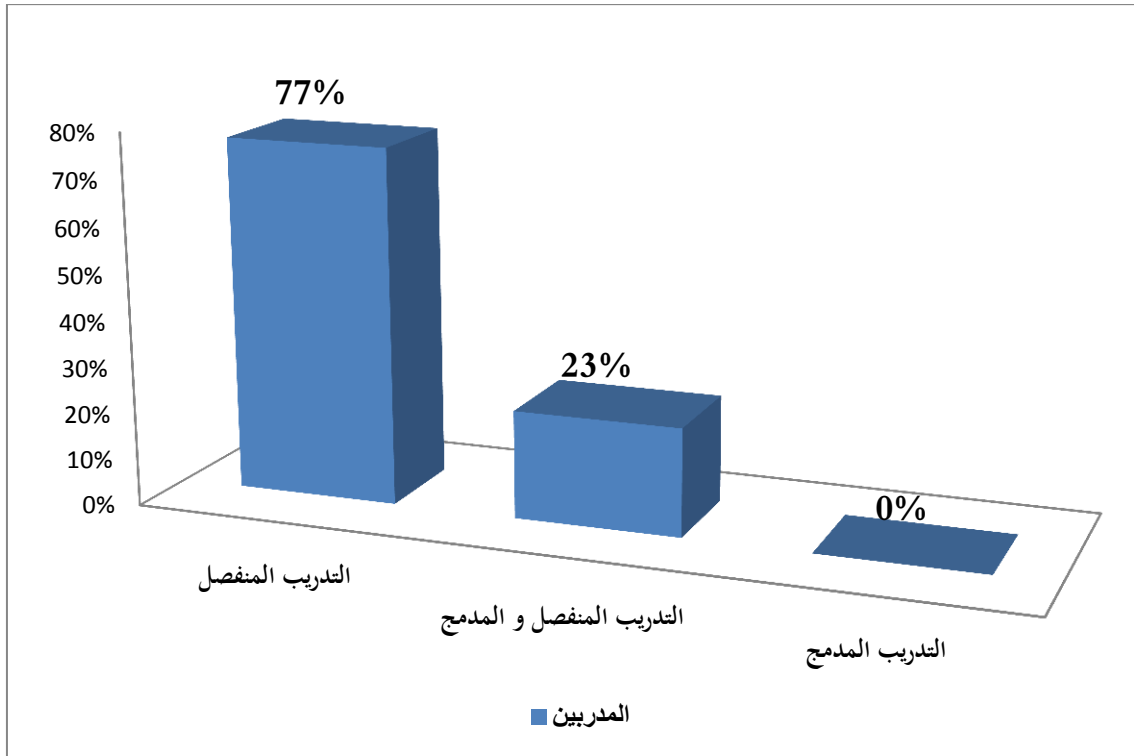
جدول (10) يمثل النسب المؤوية الخاصة بكيفية إعداد اللاعبين

السؤال الثامن: كيف يتم إعداد اللاعبين في الجانب البدني و المهاري والخططي؟			السؤال الإجابة
شكل منفصل ومدمج	شكل مدمج	شكل منفصل	شكل الإعداد
07	00	23	عينة المدربين
%23.33	%00	%76.66	النسبة المؤوية

يتبين من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة قدرت ب **76,66** من المدربين يعتمدون على اعداد اللاعبين بشكل منفصل، أي تدريب كل جانب من جوانب الإعداد لوحده (بدني-مهاري-خططي)، ونسبة أقل قدرت ب **23,33** تعتمد على الشكل المنفصل والمدمج ونسبة معدومة **00 %** يعتمدون على تدريب هذه الفئة بالشكل المدمج لجوانب الإعداد الثالثة.

الإستنتاج:

إستنتج الطالب أن مدربي فئة أقل من **17** سنة للاعبي كرة القدم يعتمدون على التحضير البدني المدمج بالرغم من قصر الفترة الإعدادية مع العلم أن هذه الفئة تحتاج إلى التحضير البدني المدمج بنسبة كبيرة، لأن عدد الحصص التدريبية قليل وهذا ما يؤكد، (FRIDIRIC AUBER) حيث يوصي بالتدريب المدمج للناشئين والشباب الذين هم في طور التكوين مع مراعاة دمج حاجيات اللاعبين من صفات حركية مع الجانب البدني وذلك على حسب متطلبات اللعبة.



شكل بياني رقم (12) يوضح النسب المئوية لشكل التدريب أثناء التحضير لدى المدربين

السؤال التاسع:

جدول (11) يمثل النسب المئوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدمجة (بدنية-مهارة)

السؤال التاسع: كيف تطبق التمارين المدمجة (بدنية- مهارة) في رأيك؟			السؤال الإجابة
في نفس الأسبوع	في نفس الوحدة	في نفس التمرين	تطبيق التمارين المدمجة
05	23	02	عينية المدربين
%16.66	%76.66	%6.66	النسبة المئوية

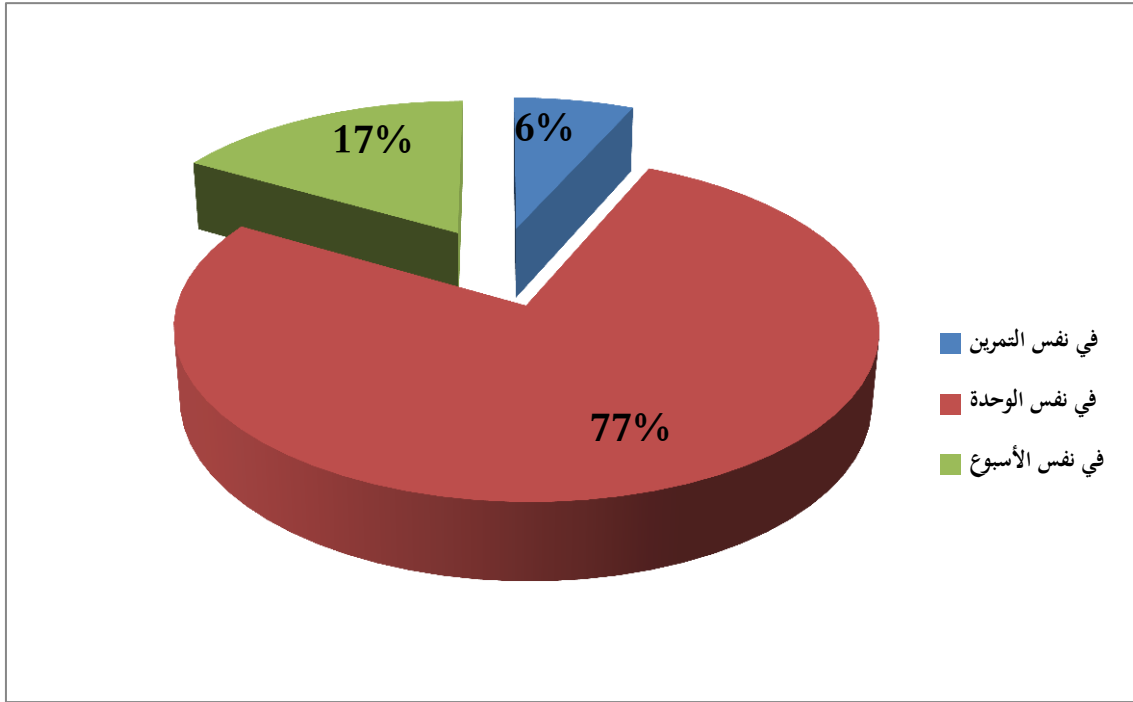
بعد عرض نتائج الجدول المدونة أعلاه والتي تبين كيفية تطبيق التمارين المدمجة (بدنية - مهارية) خلال فترة الإعداد لعينة المدربين المستجوبين تحصل الطالب على ما يلي:

أكبر نسبة لعينة المدربين قدرت ب **76,66%** أجابوا بان تطبيق التمارين المدمجة (بدنية - مهارية) يكون في نفس الوحدة التدريبية وذلك بإجراء تمرين بدني ثم تمرين مهاري وذلك بالتناوب، أما عينة المدربين التي تحصلت على **16,66%** تطبق التدريب المدمج في الأسبوع وذلك بإجراء وحدة تدريبية بدنية يليها وحدة تدريبية مهارية، وبلغت اقل نسبة لعينة المدربين قدرت ب **6.66%** صيغة أخرى تطبق التدريب المدمج في نفس التمرين.

### الاستنتاج:

استنتج الطالب من خلال تحليل هذه النتائج إلى وجود افتقار لفهم طريقة التدريب البدني المدمج لدى مدربي فرق كرة القدم أقل من **17** سنة وذلك بتطبيقهم للتمارين البدنية والمهارية في نفس الوحدة بالشكل المتناوب لا بالدمج وفي نفس وقت التمرين وهذا ما أشار إليه "FRIDIRIC AUBER & ALEXANDRE DELLA" حيث يعرف التدريب البدني المدمج بأنه دمج الكرة في التمرين البدني أو بصيغة أخرى دمج المهارات الأساسية في التمرين البدني، وقسموا شكل الإعداد إلى **3** أشكال مشترك (associer) ومنفصل (dissocier) ومدمج (intégré) .





شكل بياني رقم (13) يمثل النسب المؤوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدمجة (بدنية-مهارة)

### 2.1.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

#### المرحلة الأولى:

خلال هذه الدراسة تم تحديد مجموعة من الإختبارات (البدنية والمهارة) المتمثلة في قياس صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وذلك بعد جردها من مصادر ومراجع علمية وبعض الدراسات والبحوث السابقة والاستعانة بالانترنت، ونظمت في إستمارة استبيانیه.

( انظر الملحق 01 ).

ثم قام الطالب بعرضها على السيد المشرف وبعد الموافقة عليها وزعت حوالي (15) استمارة على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم لترشيح الاختبارات وتحكيمها واختيار أدقها للقياس الفعلي للصفة المراد قياسها في هذا البحث، وبعد شهر تقريبا من توزيعها قام الطالب باسترجاعها وإفراغ النتائج المتحصل عليها و تحليلها مستخلصا مجموعة من النتائج تم توضيحها في الجدول

رقم (12) حيث راعى الطالب أن كل مكون تحصل على نسبة تكرار تقل عن 25 % من المجموع الكلي للآراء يلغى من التجربة المقصودة ( رضوان 1988 ، 329).

جدول (12) يبين النسب المئوية للاختبارات المرفولوجية والبدنية لصفة القوة المميزة بالسرعة وللاختبارات المهارية في كرة القدم المختارة من طرف المحكمين.

الصفات	غرض الاختيار	الاختبار	المحكمين	نسبة المؤوية
المرفولوجية	الطول	قياس القامة بالمتر	12	100 %
	الوزن	قياس الوزن بالكيلوغرام	12	100 %
البدنية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثني ومد الذراعين من وضع الإنبساط في 10 ث	11	91.66 %
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	ثني ومد الركبتين من وضع الجلوس في 10 ث	12	100 %
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	رفع الجذع إلى الركبتين من وضع الجلوس	12	100 %
المهارية	قوة ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	12	100 %
	الرشاقة	الجري المتعرج بالكرة بين القوائم ( ث )	12	100 %
	التحكم في الكرة	التمرير والاستقبال والتحكم بالكرة	12	100 %

## المرحلة الثانية :

بعد المرحلة الأولى من التجربة الإستطلاعية والتي تم فيها استخلاص الاختبارات (البدنية والمهارية) المناسبة للبحث تناولها الطالب في هذه المرحلة بتجريبها للتأكد من وزنها العلمي ومدى صلاحيتها حيث أشرف بنفسه على إجراء الاختبارات لمساعدة فيق عمل يضم مجموعة من أساتذة التعليم الثانوي للتربية البدنية وطلبة الباحثين في التدريب الرياضي ومدرسين في رياضة كرة القدم ( فريق العمل أنظر الملحق رقم... ) وتم تطبيق هذه الاختبارات على ( 10 ) لاعبين من منتخب فريق وداد مستغانم أقل من 17 سنة وفي نفس مستوى المجتمع الأصلي للبحث وذلك على مرتين قبلي في 2012/09/24 بينهما 4 أيام لتفادي أي تأثير للتدريب على عينة الدراسة الاستطلاعية، وبنفس الظروف المكانية والزمانية وبعد تطبيق هذه الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية في ملعب ( Bivoque ) ومما ذكرنا سابقا أظهرت التجربة ما يأتي :

- 1- ملائمة الأدوات والعتاد المستخدم في الاختبارات.
- 2- فريق العمل في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبار.
- 3- صلاحية الاختبارات المختارة التي تمكنا من تطبيق مفردات الاختبار المستخدمة على عينة البحث.

### 3.1.1 الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

إستعانة الطالب بالعديد من المراجع العلمية ومجموعة من المختصين في التدريب الرياضي وكرة القدم خاصتا لتحديد تدريب القوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة القدم، وكذلك تم تصنيف التمارين المدججة (بدنية - مهارية) متعددة الأغراض، ومن خلاله تم وضع البرنامج التدريبي في مجال تدريب القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتكون بنفس متطلبات اللعبة وبنفس اتجاه العمل أثناء المبارات، وكذلك استخدام طريقة النسبة المئوية لضبط الأحمال التدريبية لكل من الشدة والحجم وإستخدام مستوى نبض القلب لتحديد درجة الحمل لكل من السرعة والقوة على حد سواء، علما أن هذه الإختبارات مخصصة للعينة التجريبية فقط لمعرفة وضبط نسبة تقدم البرنامج التدريبي، إضافة على ذلك تم وضع هذا

البرنامج على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد محتوى وسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام.

#### خلاصة:

تحتوي مضمون هذا الفصل حول الدراسة الإستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية حيث تطرق الطالب في بداية الفصل إلى التجربة الإستطلاعية الأولى التي تمثلت في جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث عن طريق الإستمارة الإستبائية، والمقابلة الشخصية، قصد تبيين مشكلة البحث ليس إلا، وكذلك تم تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من خلال التجربة الإستطلاعية الثانية وذلك تمهيدا للتجربة الرئيسية.

# الفصل الثاني

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

- 1.2 منهج البحث
  - 2.2 مجتمع عينة البحث
  - 3.2 مجالات البحث
  - 4.2 متغيرات البحث
  - 5.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
  - 6.2 أدوات البحث
  - 7.2 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
  - 8.2 البرنامج التدريبي
    - 1.8.2 مراحل تصميم وبناء البرنامج التدريبي
    - 2.8.2 تقنين حمل التدريب للقوة المميزة بالسرعة
    - 3.8.2 نموذج لحصص تدريبية
  - 9.2 الدراسات الإحصائية
  - 10.2 صعوبات البحث
- الخلاصة

## تمهيد:

مهما كانت اتجاهات وأنواع البحوث العلمية تبقى دائما تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث السليمة قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

## 1.2 منهج البحث

إن إختيار منهج البحث الملائم والمناسب لبحث المشكلة يعتمد على نوعيتها وطبيعتها لذا يعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ " يعد المنهج التجريبي الإقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينهما علم الرياضة " (راتب، 1999) .

ولإتمام هذه التجربة إستخدم الطالب الاستمارة الإستبائية، لأن عملية المسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين، و تحت ظروف طبيعية و ليست صناعية كما الحال في التجربة . (محمد زيان عمر، 1983)

وقدمت الإستمارة الأستبائية لخبراء مختصين من أساتذة جامعين ومجموعة مدربين داخل الوطن وخارجه وكذا المقابلات الشخصية المباشرة والغير مباشرة لغرض تامين مشكلة البحث وتقوم الإختبارات البدنية والمهارية ومناقشتهم حول أهداف ومحتوى البرنامج التدريبي المقترح .

وكان إستخدام الطالب للمنهج التجريبي في تطبيق لمفردات التمارين المدججة (بدنية-مهارة) المقترحة كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات

الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الأيجابي على المتغيرين التابعين، حيث طبق الطالب على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تمت معالجتها إحصائياً باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة .

## 2.2 مجتمع و عينة البحث :

إن عملية إختيار العينة له ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة لأنها " الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه " (وجيه محجوب، 2001) .  
لذا تم اختيار مجتمع البحث للدراسة بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة من منتخب فريق ترجي مستغانم و وداد مستغانم والتي بلغ عددهم على التوالي 30 و 32 لاعبا ذكور بنفس المواصفات في السن والعمر التدريبي (أكثر من 6 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وبعد استبعاد 3 حراس المرمى و 1 لاعب تم تقسيم بقية 26 لاعب بطريقة عشوائية إلى مجموعتين أحدهما عينة ضابطة تتكون من 13 لاعب طبق عليها البرنامج التدريبي وأخرى تجريبية تكونت من 13 لاعب طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح .

## 3.2 مجالات البحث:

### المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في فريق لعبة كرة القدم تحت 17 سنة، حيث بلغ عددهم 26 لاعبا وزّعوا على مجموعتين تكوّنت كل منها ب 13 لاعبا، إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي بإستخدام التمارين المدججة (بدنية - مهارية)، والعينة الضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي بإستخدام التمارين العادية وللإشارة تمّ تسهيل مهمة إختيار العينة بحضور مدرب الفريق "بن بكار كمال".

## المجال المكاني :

أنجز البحث في الملعب بن سليمان وملعب ملحق الرائد فراج بمدينة مستغانم.

## المجال الزمني :

لقد امتدت فترة العمل التجريبي وذلك بعد أن وافق الدكتور على الإشراف على هذا الموضوع في السنة الماضية بعد نهاية اختبارات الفصل الثاني ومرت بمرحلتين:

## المرحلة الأولى:

مرت هذه المرحلة بعدت خطوات وذلك قصد إنجاز التجربة الإستطلاعية وهي كالتالي:

• من 01-06-2012 إلى 18-09-2012 تضمنت:

1. حصر البحوث والدراسات السابقة والمراجع والمجالات إلى غير ذلك.
2. عرض مقابلة كروية للعبة على الخبراء.
3. البحث على الاختبارات المناسبة حسب الصفة المراد قياسها.
4. إعداد وتوزيع الاستبيان على المدربين والأساتذة.
5. تطبيق الاختبارات القبليّة والبعديّة للدراسة الإستطلاعية.
6. التنسيق مع مدرب الفريق لترجي مستغانم وإدراج البرنامج التدريبي المقترح .

## المرحلة الثانية :

خلال هذه المرحلة أخذ الطالب الموافقة من المؤسسة المستقبلية "ترجي مستغانم" طبق الاختبارات القبليّة على عينيّ البحث في 08-10-2012 و بعدها طبق الطالب البرنامج التدريبي المقترح حيث امتدت فترته من 15-10-2012 إلى 26-12-2012 بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع خلال 6 أسابيع الأولى و حصتين تدريبيتية خلال الأربع أسابيع الأخيرة أما الاختبارات البعديّة فقد طبقت في 31-12-2012.



## 4.2 متغيرات البحث:

يتأثر المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، ولهذا لا بدّ من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغير المستقل (التجريبي) وحده بالتأثير في المتغير التابع. (فان دالين، 1984، 242) ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

### المتغير المستقل (التجريبي):

ويتمثل في تمارين مدججة ( بدنية - مهارية)

### المتغير التابع الأول :

ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة.

### المتغير التابع الثاني :

ويتمثل في بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

### المتغيرات المشوشة (الدخيلة) :

يُعرّف المتغير الدخيل: "بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه، ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها". (احمد سليمان وفتحي حسن، 1987، 137)

## 5.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

ومن المتفق عليه " أن سلامة التصميم التجريبي لها جانبان : أحدهما: داخلي والأخر خارجي " (عبد الجليل ومحمد احمد، 1981، 95)

## أولاً : السلامة الداخلية :

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من أن العوامل الدخيلة قد أمكن السيطرة عليها في التجربة، بل لم تحدث أثراً في المتغير التابع غير الأثر الذي أحدثه المنهاج التدريبي المتبع، وهذه المتغيرات هي:

- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها :

- العمليات المتعلقة بالنضج :

ويقصد بها كل التغيرات في النمو البيولوجي والنفسي التي يتعرض لها اللاعبون طوال مدة تنفيذ البحث، وبما أن جميع لاعبي المجموعتين يتعرضون لعمليات النمو نفسها إلى جانب استخدام التوزيع، وتحقيق التكافؤ في العمر الزمني، فإن هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغيرات التابعة.

- فروق الاختيار في أفراد المجموعة:

لتلاقي هذا العامل تم اختيار عينة البحث على وفق شرط (الوزن) بالمجموعتين التجريبتين (أي: كل وزن يكافئه بالمجموعة الأخرى)، لا على وفق الصدفة، وهذا الشرط هو أن يتوفر لدى كل فرد من أفراد العينة الفرصة المتكافئة للعينة من دون تحيز، أو تدخل من قبل الباحث.

فيما يتعلق لهذا المتغير لم يتعرض الحث طوال مدة التجربة، لأي حادث يذكر.

ثانياً: السلامة الخارجية:

تتحقق السلامة الخارجية عندما يتمكن الباحث من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة. (أحمد سليمان، وفتحى حسن، 1987، 172)

وللتأكد من تحقق السلامة الخارجية ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية وبعيدة عن الأخطاء الآتية:

- تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجريبي) من تحيزات الاختيار:

ليس لهذا العامل تأثير، وذلك لاختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، ومن ثمّ تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث كما مرّ ذكره.

- أثر الإجراءات التجريبية: لم يخبر الباحث اللاعبين، بأهداف البحث وبهذا أزال تأثيره.

وبغية الوصول إلى نتائج سليمة للدراسة الميدانية يسهل تصنيفها وتحليلها وتفسيرها يستلزم التحكم في جميع المتغيرات سالفه الذكر وعزل بقية المتغيرات الأخرى لأنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1987)

إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي: المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة. (محمد نوفل وسليمان الخضري)

وقصد التحكم في هذه المتغيرات قام الطالب بمجموعة من الإجراءات لضبطها تمثلت في:

- 1- من أجل تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) قام الطالب بما يلي:
  - إبعاد حراس المرمى لفريق ترجي مستغانم تحت 17 سنة.
  - إبعاد 7 لاعبين من عينة الدراسة من أجل تحقيق التجانس.
  - كلا العينتين من نفس الجنس (ذكور) والسن 16 سنة ومعدل العمر التدريبي 6 سنوات.
- 2- تدريب العينتين بنفس الظروف المكانية والزمانية أي تطبيق البرنامج العادي مع العينة الضابطة وتطبيق البرنامج المقترح بالتمارين المدججة (بدنية - مهارية) مع العينة التجريبية في آن واحد.
- 3- لقد أشرف الطالب بنفسه على إنجاز الإختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين في نفس الظروف المكانية والزمنية بمساعدة نفس فريق العمل السابق في الدراسة الإستطلاعية وذلك بعد إتمامهم للتدريبات الخاصة بمرحلة الإعداد البدني العام الذي أشرف عليه مدرّهم الخاص "بن بكار كمال" وأخذت في نهاية هذه الفترة القياسات الجسميّة للطول والوزن للاعبي فريق ترجي مستغانم أقل من 17 سنة.

## 6.2 أدوات البحث :

من أجل سيرورة نجاح هذه الدراسة في أفضل الأحوال وتحقيق الأهداف المرجوة من البحث والحصول على نتائج سليمة قابلة لتفسير المشكلة الراهنة استخدم الطالب مجموعة من الأدوات التالية:

### 1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

إن تفسير نتائج الدراسة الميدانية يعتمد على الخلفية العلمية التي يحتويها الجانب النظري فهو العماد الذي يركز عليه الجانب التطبيقي في تحليل هذه النتائج، لذا وجب على الطالب الإلمام والإحاطة بكل جوانب مشكلة البحث، ولهذا قام بمحصر وجرد المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمجالات، وإستعانة الطالب بالدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة البحث وشبكة الإنترنت، كما إستعان الطالب بأساتذة اللغة الفرنسية والأستاذة المترجمة من الإسبانية إلى الفرنسية وأساتذة اللغة العربية للتصحيح اللغوي ( أنظر إلى قائمة فريق العمل).

### 2. الاستبيان:

الاستبيان (أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة بحثية تحتوي على عدد من الأسئلة المرتبة بأسلوب منطقي مناسب ويجري توزيعها على أشخاص معينين لتهيئتها) (ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم، 2000).

إذ أطلع على مجموعة من المصادر والمراجع التي اهتمت بموضوع القوة المميزة بالسرعة، وبعد الإطلاع على مجموعة من الاختبارات تم اختيار قسم منها وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لتحديد الأفضل منها وما يتناسب مع موضوع البحث هذا إضافة إلى الاختبارات المهارية للعبة كرة القدم.

لقد تطلب هذا البحث إعداد مجموعة من الإستبيانات لأجل جمع المعلومات المختلفة التي تخدم هذا

البحث ومنها :

### 3. المقابلات الشخصية:

دعما لهذه الدراسة وللحصول على بيانات ومعلومات تفيد البحث قام الطالب باستخدام أسلوب المقابلة الشخصية المباشرة والغير المباشرة باستعمال الأنترنت وكان ذلك في ولاية مستغانم وفي ولايات أخرى وحتى خارج الوطن.

### 4. الاختبارات البدنية والمهارية :

إستخدم الطالب بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الخبراء " أساتذة فاقت خبرتهم 10 سنوات " في تخصص كرة القدم" تقيس الجانب البدني والمتمثل في قياسات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن، والجانب المهاري المتمثل في قياس مهارة الجري المتعرج بالكرة ومهارة التمرير والاستلام والتحكم بالكرة ومهارة ضرب الكرة بالرأس للاعبي كرة القدم.

### 5. البرنامج التدريبي المقترح:

بعد تواصل الطالب بمجموعة من أساتذة المعهد ومعاهد أخرى وحتى خارج الوطن وإستعانتة بالعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تصب في نسق هذه الدراسة في تحديد صفة القوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها من خلال تصنيف التمارين المدججة (بدنية – مهارية) فضلا عن بعض المهارات الأساسية، وذلك بنفس متطلبات المنافسة.

### 6. الوسائل البيداغوجية والتدريبية:

- استعمال حامل الملفات (porte document) وذلك لتدوين المعلومات البيانات.

- استخدام الميزان الطبي المتوفر لدى الصيدلي لقياس (الطول والوزن).

- شريط متري 50 م.

• أما في ما يخص الوسائل والعتاد الرياضي نجد منه:

- عدادين الكترونيين من نوع.....

- صافرة من نوع FOX 90

- شواخص بحجم كبير وصغير

- قوائم

- حواجز

- سلم الإيقاع

-- كرات قدم les sersou

- كرات طبية

## 7.2 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

من أهم مبادئ الإختبارات صلاحيتها وحتى يتسنى تطبيقها أو إستخدامها لابد أن تتوفر فيها الأسس العلمية وهي:

### ثبات الاختبار:

يعد من المقومات الأساسية للاختيار الجيد ويؤكد Tukman أن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه جديدة بالإتباع في البحوث التجريبية.

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ويعرف أيضا بـ "درجة الثقة"، وذلك أن النتيجة لا تتغير (أي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو لإعادة " نبيل عبد الهادي (1999) القياس والتقويم التربوي وإستخدامه في مجال التدريب الصفي ط1 الأردن: راد وائل النشر.

الجدول رقم (13) يمثل ثبات الاختبارات المستعملة

القيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن - 1	حجم العينة ن	معامل الثبات	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0.602	0.05	09	10	0,94	اختبار الجلوس من وضع الرقود ث 10
				0,90	اختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف 20 ث
				0,97	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح 10 ث
				0,85	اختبار الجري المتعرج بالكرة
				0,85	اختبار التمرير والأستقبال والتحكم في الكرة
				0,91	اختبار ضرب الكرة بالرأس

إن الإختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط " محمد صبحي حسانين (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط 3 القاهرة دار الفكر العربي 186.

ولإيجاد ثبات الإختبار إستخدم الطالب طريقة الإختبار وتم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على عينة قوامها (10) لاعبين لفريق وداد مستغانم اقل من 17 سنة كما ذكرنا سابقا وحرص على إعادةتها" وبعد 4 أيام تجنبا لتأثير التدريبات كما أجريت بنفس ظروف الاختبارات الأولى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل.

وبعد إنهاء الاختبارات البدنية والمهارية للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفتها المحددة، قام الطالب بالمعالجة الإحصائية بعد إفراغ النتائج وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون وأفرزت هذه المعالجة عن مجموعة من النتائج اجازها الطالب في الجدول التالي:

## 2- صدق الاختبار :

صدق الإختبار معناه " أن الإختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه (مصطفى باهي 1999 ص، 23). وللتأكد من صدق الاختبارات فقد طبق الطالب أولا:

طريقة صدق الخبراء، إذ يعتمد على آراء الخبراء والمتخصصين في التأكيد على أن الاختبارات تقيس الظاهرة التي وضعت من اجلها.

أما ثانيا فقد استخدم الطالب الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات والتجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي تخلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ( حسنين، 1995، 192- نفس المرجع السابق).

الصدق الذاتي = معامل الثبات



الجدول رقم (14) يمثل صدق الإختبارات المستعملة

القيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن - 1	حجم العينة ن	معامل الصدق	الدراسة الإحصائية
					الاختبارات
0.602	0.05	09	10	0,96	اختبار الجلوس من وضع الرقود 10ث
				0,95	اختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف 20ث
				0,98	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح 10ث
				0,92	اختبار الجري المتعرج بالكرة
				0,92	الاختبار التمرير والأستقبال والتحكم في الكرة
				0,95	اختبار ضرب الكرة بالرأس

موضوعية الاختبارات :

تعني الموضوعية "التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من أحكام" (مروان عبد الحميد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط، عمان، مؤسسة الوزارة للنشر والتوزيع 2000، ص 44).

ويشير (van dalin) إلى انه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه" ( حسانين 1995، ص 202).

"وترجع موضوعية الإختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به والموضوعية العالية لإختبار ما يطبق الإختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مرحليتين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة ( محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1988).

ويعرف بارو ومكجي الموضوعية بكونها "درجة الإتساق بين الأفراد مختلفين لنفس الإختبار ويعبر عنه لمعامل الإرتباط" (محمد صبغى حسين 1987).

ولقد عرفت موضوعية الإختبارات كذلك بالمحافظة على المعلومات ثابتة لمختلف الأفراد الذي تجري عليهم الإختبارات في عنصر حركة واحد ( قيس ناجي وسطوي 1984، ص35).

ولأجل موضوعية الإختبارات (البدنية والمهارية) والسير الحسن للتجربة ركز الطالب على بعض النقاط المهمة وهي كالتالي :

- ترشيح الإختبارات البدنية لصفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن.
- ترشيح الإختبارات المهارية للعبة كرة القدم واعتمد على إختبارات ذات قياس كمي للابتعاد عن التقويم الذاتي أي عامل التحيز الشخصي في التقويم جعلها أكثر موضوعية.

كما قدم عرض نموذج مفصل لكل إختبار للمختبرين من جهة وذلك لتسهيل إجراء الإختبار بالشكل الصحيح وللمختبرين من جهة وذلك لتسهيل إجراء الإختبار بالشكل الصحيح و للمختبرين من جهة لتوضيح كيفية القياس.

كذلك تم أخذ الظرف المكاني والزماني بعين الاعتبار وحتى الجو والمناخ.

كما قام الطالب كذلك بإعداد وسائل للأجهزة المناسبة وإختيار العينة الخاصة بالتجربة ومن هذا المنطلق وإستنادا على ما ذكر سالفا نستطيع القول أن الإختبارات (البدنية والمهارية). المستعملة في هذه التجربة لها صدق وثبات وموضوعية وهي صالحة لإتمام الدراسة.

## الاختبار القبلي :

بعد التأكد من الاختبارات البدنية والمهارية قام الطالب بخطوات من أجل الإلمام بالاختبار القبلي  
بجدها على الترتيب :

1- أخذ القياسات المرفولوجية (الطول - الوزن) وكذلك العمر الزمني والعمر التدريبي لعيني الدراسة  
وتدوينها في إستمارة أعدها الطالب بالتنسيق مع مدرب الفريق وكان هذا في اليوم الأول 2012/10/08.

2- جمع عيني وتحضيرهم نفسيا مع شرح الاختبارات البدنية والمهارية بوجود المدرب وفريق العمل المساعد  
ثم إجراء الإحماء للقيام بالاختبارات البدنية والمهارية في اليوم الثاني 2012/10/09.

3- تطبيق الاختبارات البدنية والمتمثلة في قياس صفة القوة المميزة للسرعة لعضلات الرجلين والبطن  
والذراعين ثم الاختبارات المهارية والمتمثلة في درب الكرة بالرأس والجري المتعرج بالكرة وأخيرا مهارة المناولة  
والاستلام والتحكم في الكرة.

4- جمع البيانات والقياسات من فريق العمل.

## 8.2 البرنامج التدريبي :

### مقدمة:

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية وهذا يرجع إلى حسن إعداد  
اللاعبين من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية) ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط  
التدريبية بمختلف أنواعها والبرامج المقننة المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث وكرة  
القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباريات مع حسن التصرف في الأداء المهاري  
وتنفيذ خطط اللعب المختلفة وإدارة المباراة وهذا من خلال التحكم في النفس أمام الضغوط النفسية التي  
تفرضها طبيعة اللعبة .

ولقد أصبح اليوم هدف مدرب كرة القدم الحديثة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الحالة التدريبية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية) وإلى تحديث المعلومات وطرق تدريب كرة القدم وكذلك الإكتشاف والإنتقاء المبكر للاعب كرة القدم

## 1.8.2 مراحل تصميم وبناء البرنامج التدريبي:

بعد إطلاع الطالب على المصادر العلمية المتوفرة وحصر الدراسات والبحوث السابقة ومن خلال الأنترنت وإستعانتة بأراء بعض السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم، وذلك للإستفادة من آراءهم وتوجيهاتهم في وضع المناهج التدريبية بعد إجراء الإختبارات البدنية والمهارية على العينة التجريبية ووفقا لما أشار إليه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996)، نقلا عن فليك وكرامر إلى أنه عند تصميم برنامج لتدريب القوة يجب أن يتضمن على أربعة مكونات أساسية هي:

- تحليل الاحتياجات.
- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.
- تخطيط وإدارة البرنامج.
- تخطيط الموسم التدريبي.

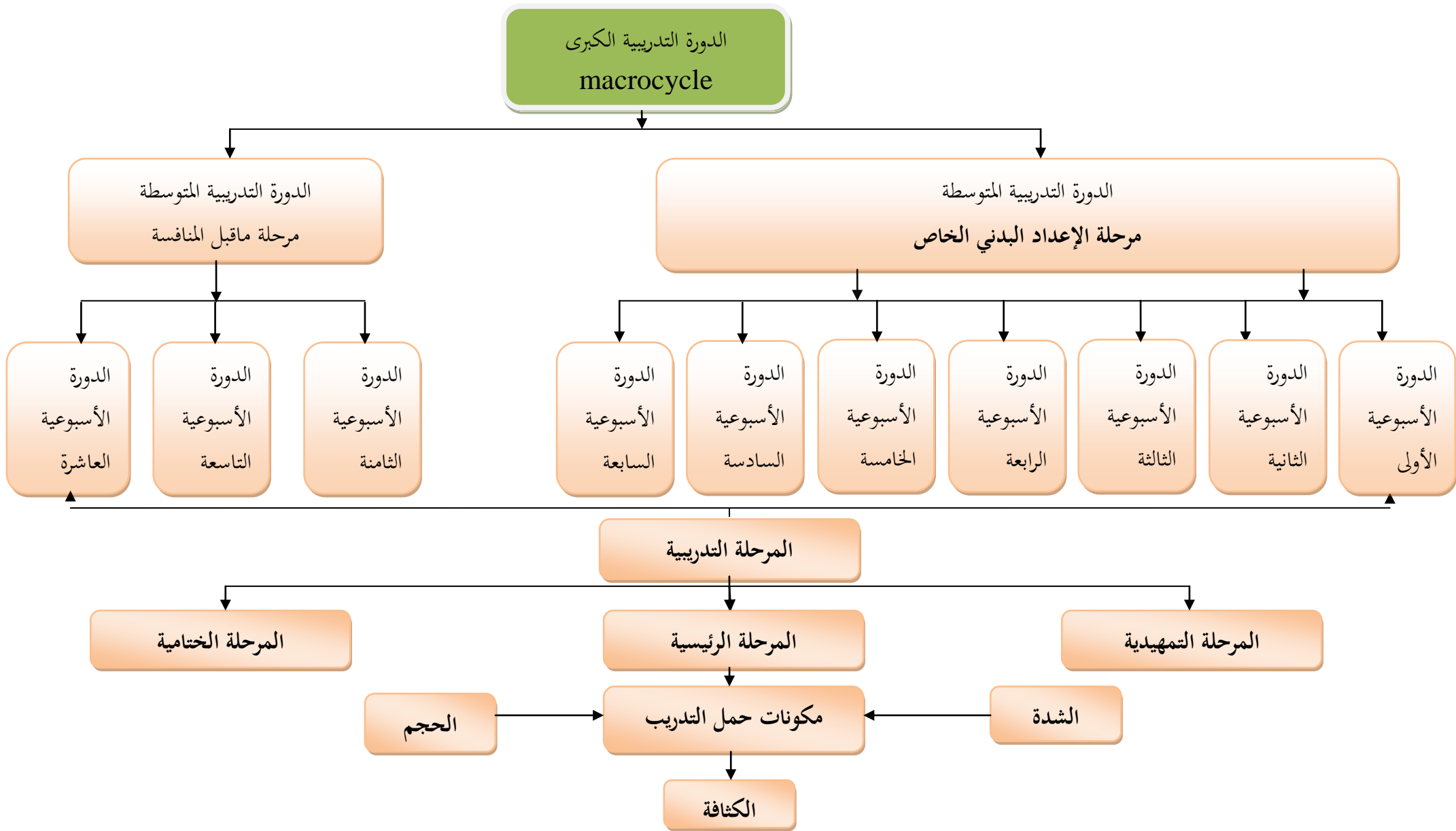
ومما ورد سالفًا قام الطالب بإعداد المنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة عن طريق التمارين المدججة ( بدنية - مهارية).

## مكونات الخطة التدريبية الكبرى:

بعد تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين الباحثين والدكاترة وبعد اجراء الإختبارات على العينة التجريبية تم التنسيق مع المدرب ومناقشة البرنامج ومحتوى مكونات الخطة التدريبية بالإضافة إلى أيام ومواقيت التدريب فضلا عن الوسائل والعتاد الرياضي المتوفر وذلك لتسهيل المهمة وإجراء الدراسة في أفضل الأحوال .

وبعد أن تم الإتفاق على البرنامج المقترح الذي هو في الواقع مقتبس من نقائص لاعبي الفريق وإدراجه في الأيام المتفق عليها توصلنا الى المخطط التالي الشكل رقم (14)

يمثل مكونات الخطة التدريبية.



## البرنامج التدريبي

### الأهداف العامة للبرنامج :

الأهداف التربوية:

- غرس القيم والأخلاق والمبادئ الإسلامية .

الأهداف البدنية:

- تنمية القوة المميزة بالسرعة .

الأهداف المهارية:

- إتقان المهارات الأساسية و المهارات المركبة .

الأهداف النفسية:

- تنمية الصفات الشخصية والنفسية .

### مدة تنفيذ البرنامج :

- الخطة الرئيسية : 10 أسابيع .

### مكان تنفيذ البرنامج :

- ملعب بن سليمان .

### المرحلة العمرية المستهدفة :

- تحت 17 سنة .

### العدد المستهدف :

- 13 لاعب

الجدول رقم (15) يمثل توزيع النسب المئوية على جوانب الإعدادات المختلفة لمرحلة الإعداد الخاص :

فترة الإعداد البدني الخاص				
الجانب	البدني	المهاري	الخططي	المجموع
تحت 17 سنة	60 %	40 %	00 %	100 %

الجدول رقم (16) يمثل توزيع النسب المئوية على جوانب الإعدادات المختلفة لمرحلة ما قبل

فترة الإعداد قبل المنافسة				
الجانب	البدني	المهاري	الخططي	المجموع
تحت 17 سنة	30 %	60 %	10 %	100 %



الجدول رقم (17) يمثل استعمال الزمن للتدريبات المنافسة:

الأيام	التوقيت
الاثنين	17 إلى 19 سا
الثلاثاء	14.30 إلى 16 سا
الأربعاء	17 إلى 19 سا
الخميس	17 إلى 19 سا
الجمعة	منافسة

**2.8.2** تقنين حمل التدريب للقوة المميزة بالسرعة:

من خلال الدراسة النظرية السابقة (انظر الفصل الثاني) الجزء الخاص بكيفية تقنين حمل القوة المميزة بالسرعة وكذلك من خلال آراء الباحثين والدكاترة (أنظر للقائمة الإسمية) إستخلص الطالب تقنين حمل التدريب الخاص بالقوة المميزة بالسرعة في النقاط التالية:

- أقصى سرعة مع مقاومة منخفضة.
- أقصى قوة مع سرعة منخفضة .

ويذكر عبد العزيز وآخرون بأن القوة المميزة بالسرعة يجب أن تأخذ شكل ترمينات عالية القوة جدًا أو عالية السرعة جدًا أو مزج لكل منهما وعموماً فان سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسات الرياضية. (عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب، 1992)

ومن هذا توصلنا إلى:

1. الشدة : 80% الى 100% القصوى. بأقصى سرعة

القوة من 50% - 75%

2. الحجم: مدة العمل وعدد التكرارات الذي يساوي وقت التمرين

وقت العمل : 4 - 10 ثا

3. الراحة : كاملة و ايجابية

نبض القلب : 180 - 200 ض/د

لتطوير القوة المميزة بالسرعة يمكن مزج التمارين البدنية بالمهارة كالأتي :

- الارتكاز برجل واحدة في كل حاجز لعدة مرات متتالية. + أداء مهاري بالكرة



- الارتكاز برجلين واحدة في كل حاجز لعدة مرات متتالية.

+ geste technique

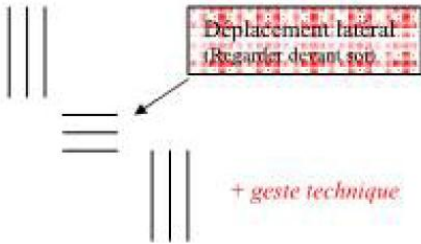
و يمكن التنويع في هذه التمارين للتحكم في شدة حمل التدريب مثل:

- علو الحاجز

- تناوب الحواجز حاجز واطئ و حاجز عالي

- المسافة بين الحواجز

- الارتكاز بإيقاع رجل واحدة بين كل حاجز أو عمود أماما (skippink) + أداء مهاري بالكرة



- ثم الانتقال و الارتكاز بإيقاع رجلين بين كل حاجز

"جانيبا"

- مكان الأداء المهاري حسب نوع المهارة (تمريرة-زوجي-

تهديف)

و يمكن التنويع في هذه التمارين للتحكم في شدة حمل التدريب مثل: (أنظر الشكل المقابل)

- علو و مسافة بين الحواجز أو الأعمدة.

- العمل لكي الجانبين.

كل المحطات يمكن تنفيذها بالقفز للأمام أو للخلف

- على رجل واحدة.

- على رجلين .

إن هذا النوع من التمارين المدججة يتطلب سرعة عالية في التنفيذ مع قوة منخفضة حتى يمكن للاعب دمج هتين الصفتين في تنفيذ الأداء المهاري و سنعرض أجزاء التمرين الأول .

فترة الإعداد:

المرحلة في البرنامج :

مرحلة الإعداد الخاص:

الهدف:

1. تطوير القوة المميزة بالسرعة وفق النظام اللاهوائي اللالبي.
2. إتقان المهارات الأساسية بالكرة في الضروف اللاهوائية.
3. تطوير نسبة مخزون ال ATP في العضلة.

عدد الدورات التدريبية الصغرى "الأسبوعية":

لقد إشتمل البرنامج التدريبي على 10 دورات تدريبية صغرى دامت فترتها الزمنية من 2012/10/15 الى

2012/12/26

تراوحت مدة الحصة ما بين : 75 د الى 90 د

نموذج لحصص تدريبية :

الهدف الأساسي :

العمل بالتمارين المدججة (بدنية\_مهارة)

الهدف البدني: التدريب وفق النظام اللاهوائي اللالبي

الهدف المهاري: أداء مهارة التمرير و الإستقبال و التهديف بأقصى سرعة

وقت الحصة : 90 د

الوسائل: الكرات - الشواخص - القوائم - الحواجز - سلم الإيقاع - les sersous - كرات طبية

المكان: ملعب بن سليمان.

المرحلة التمهيديّة:

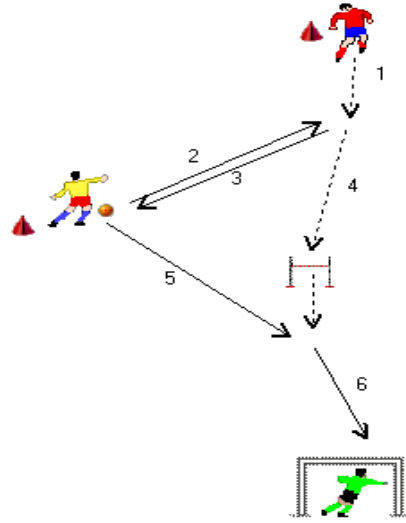
إجراء تمارين الإحماء لكلى العينتين مع بعض مع تنفيذ بعض الألعاب المصغرة بالكرة في مساحة مصغرة

أداء التمرين  $4 \times 4$  في مساحة صغيرة ب  $20 \times 15$  م لمدة 10 د حتى 15 د

المرحلة الرئيسية:

التمرين الأولي:

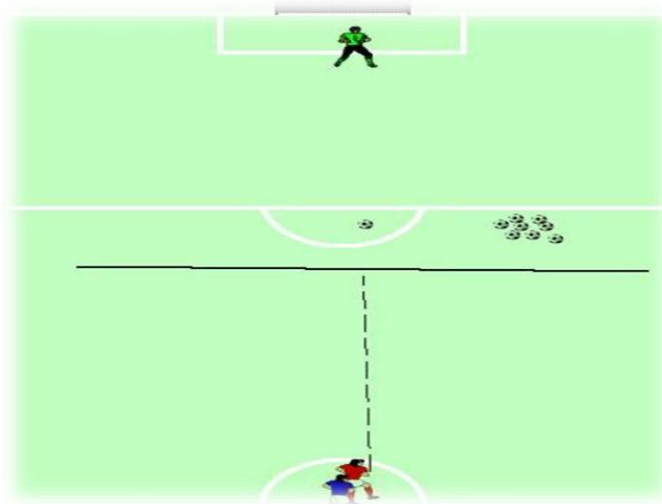
يقسم الفريق إلى ثلاث أفواج يعملان على التوازي في شكل محطتين يقوم بإستقبال الكرة رقم 1، من زميل الممرر رقم 2 و إعادتها له ثم بالجري بأقصى سرعة نحوى الحاجز من أجل تنفيذ قفزة فوق الحاجز و إستقبال الكرة مرة ثانية و ضربها نحوى المرمى بأقصى سرعة و يأخذ مكان زميله الذي يعود إلى الفوج من أجل تنفيذ التمرين.



مدة العمل 10 ثا و بتكرار 6 تكرارات أما مدة الراحة هي وقت الإنتظار

### التمرين الثاني:

ينفذ العمل بالثنائي حيث يقوم اللاعب الخلفي بكبح حركة اللاعب الأمامي حيث يقوم هذا الأخير الجري نحوى المرمى لمسافة 10 أمتار و بعد ذلك يقوم الأمامي بتوجيه تمريرة نحوى العمق بشرط لحاقها من طرف اللاعب الخلفي و ضربها بقوة بدون إيقافها.



### التمرين الثالث:

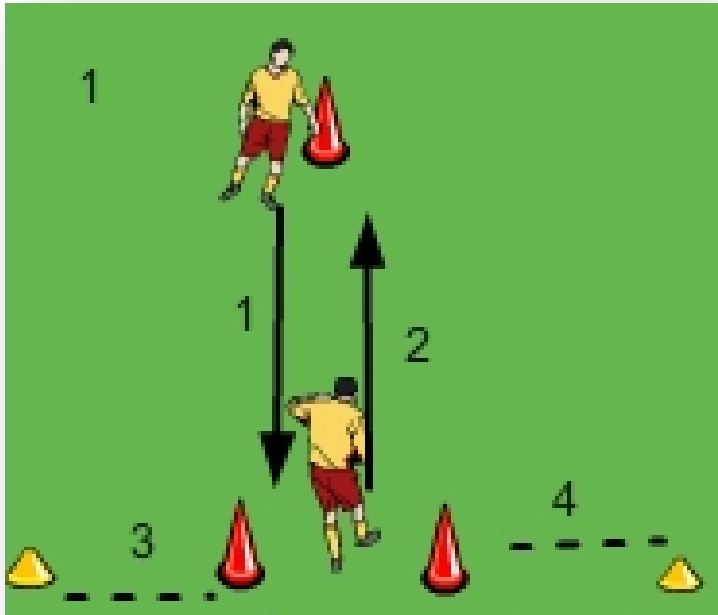
يكون العمل في هذا التمرين بالشكل الزوجي حيث يقوم اللاعب برمي الكرة لزميله و يقوم الثاني من وضع الجلوس بضرب الكرة برأسه حتى يوصلها إليه و بعد ذلك يقوم بالرجوع خلفا و يعيد الكرة



مدة العمل 10 ثا

بثلاث مجاميع كل مجموعة ستة تكرارات

نموذج لبعض التمارين التي طبقت بالأسلوب الدائري :



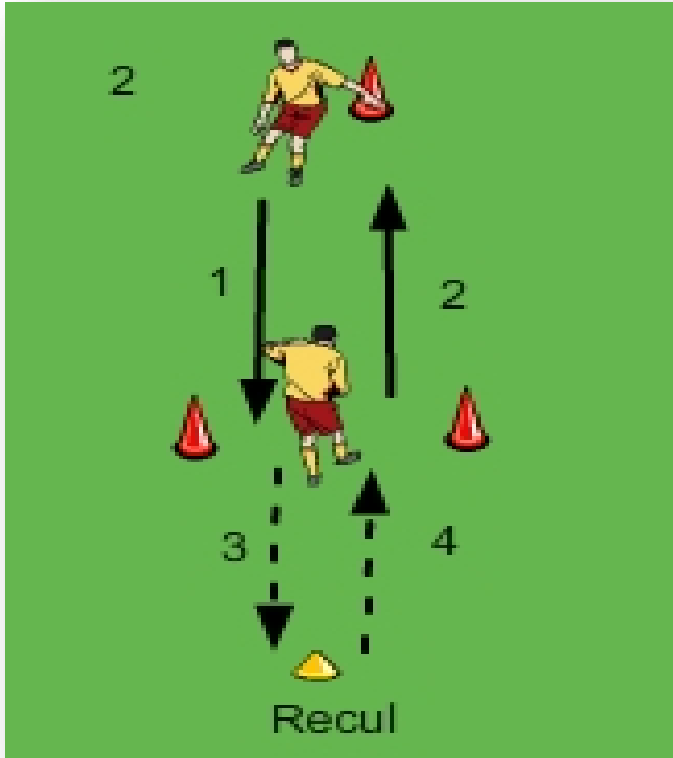
المحطة الأولى:

1. تمرير الكرة

2. إعادة تمرير الكرة

3. 4 خطوات بالجانب ( pas

( chassés

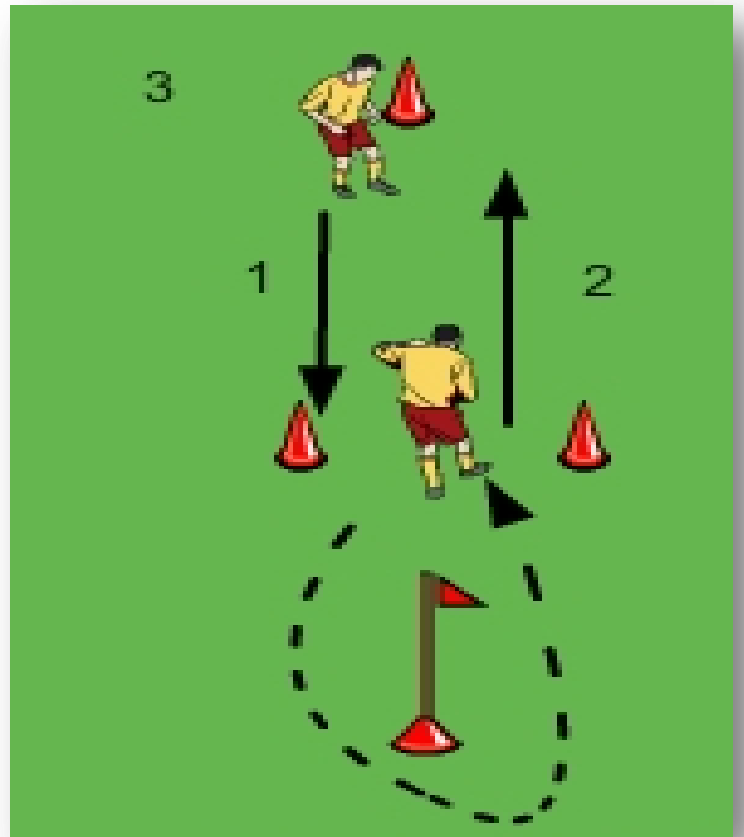


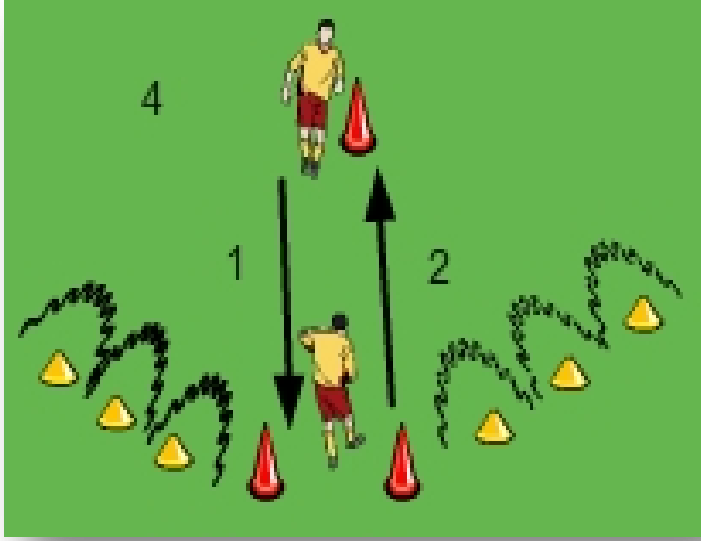
### المحطة الثانية :

1. تمرير الكرة
2. إعادة تمرير الكرة
- 3-4 الجري خلفا حتى الشواخص

### المحطة الثالثة :

1. تمرير الكرة
2. إعادة تمرير الكرة
3. 4 الجري بأقصى سرعة و الدوران على القائم





#### المحطة الرابعة :

1. تمرير الكرة

2. إعادة تمرير

الكرة

3. 4 القفز على

الشواخص بالرجلين

تمارين مدمجة (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري :

في شكل مثلث على ثلاث محطات نقسم الفريق إلى ثلاث أفواج بحيث كل محطة تتكون من 4 إلى 5 لاعبين

يكون العمل ب 3 مجموعات و 5 تكرارات .

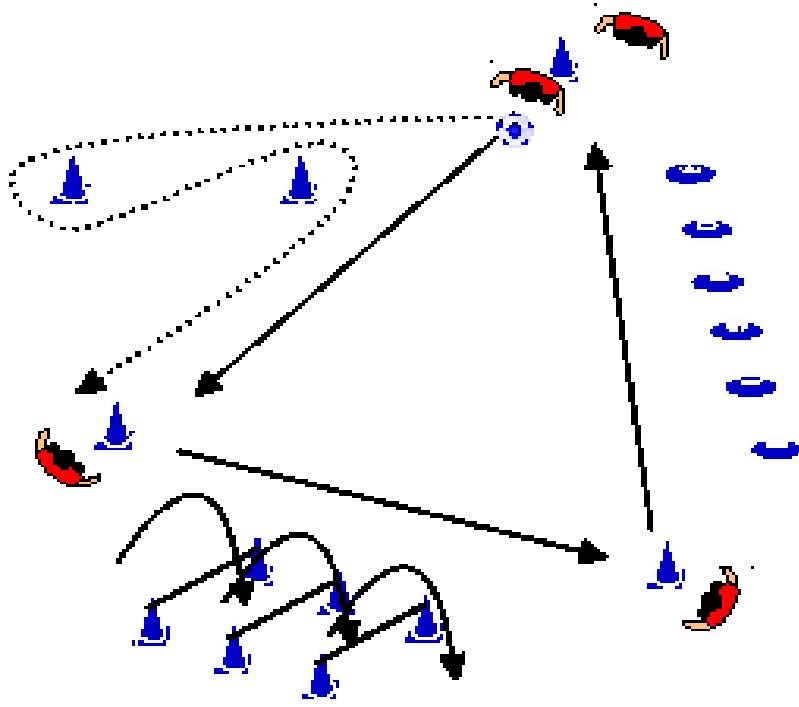
علو الحاجز 30 سم و 6 شواخص بينهما 30 سم

1- تمريرة و جري بأقصى سرعة للأمام و للخلف على 2 شواخص.

2- تمريرة ثم القفز بالرجلين فوق الحواجز .

3- تمريرة ثم ترددات على أصابع الرجلين في المسافة بين الشواخص " 30 سم "



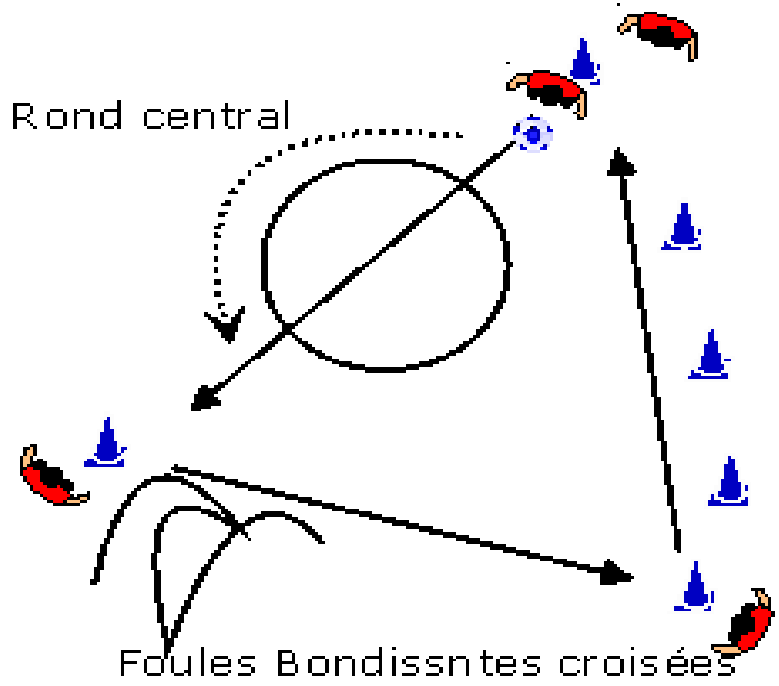


نفس العمل ويمكن لنا التغير حسب الهدف كما ذكرنا سابقا.

في شكل مثلث على ثلاث محطات نقسم الفريق إلى ثلاث أفواج بحيث كل محطة تتكون ب 4 إلى 5 لاعبين

يكون العمل ب 3 مجموعات و 5 تكرارات .

- 1- تمريرة و جري بأقصى سرعة حول الدائرة المركزية مرة من اليمين و أخرى من اليسار.
- 2- تمريرة ثم القفز برجل واحدة بشكل متقطع .
- 3- تمريرة ثم القفز cloche pieds لليمين و لليسار



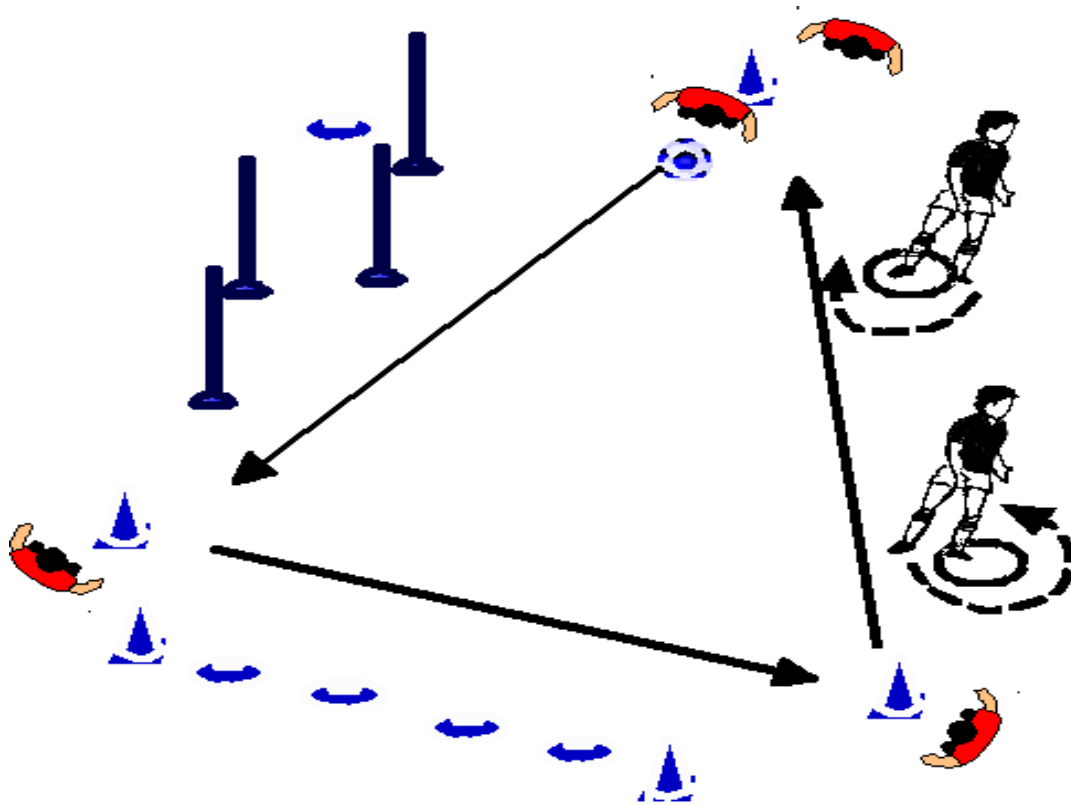
في شكل مثلث على ثلاث محطات نقسم الفريق إلى ثلاث أفواج بحيث كل محطة تتكون ب 4 إلى 5 لاعبين

يكون العمل ب 3 مجموعات و 5 تكرارات .

1- تمريرة الجري المتعرج بأقصى سرعة بين القوائم .

2- تمريرة ثم القفز برجل واحدة بين الشواخص مسافة 1.5 م تقريبا .

3- تمريرة ثم الدوران برجل واحدة في الدائرة و الأخرى تدور لليمين ثم تغير الرجل مع المسار



الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة بالكرة مع تحسين الأداء المهاري في ظروف لا هوائية.

طريقة التدريب: التدريب المدمج ( بدني - مهاري )

نوع الحمل: أقصى

مدة الحصة : 85 د و 50 ثا

الوسائل: الكرات - الشواخص - القوائم - الحواجز - سلم الإيقاع - les sersous - كرات طبية .

المكان: ملعب بن سليمان.

## المرحلة الرئيسية:

### التمرين الأولي:

يكون العمل بتقسيم الفريق الى فوجين بحيث يتم تطبيق التمرين لكلى الفوجين في نفس الوقت يقوم اللاعب بالجرى المتعرج بالكرة على 5 شواخص ثم يقوم بتمريرها للزميل من أجل إجراء تمرين ( skipping ) على 6 أعمدة وبعد ذلك يستقبل الكرة من نفس الزميل ليقوم بالجرى بها وبضربها على المرمى من خارج منطقة 18 م وبأقصى سرعة ويشغل بعدها مكان الزميل الذي سوف يقوم بنفس التمرين و هكذا إلى غاية نهاية كل اللاعبين.

مدة العمل 7 ثا بأقصى سرعة للفرد و بتكرار 6 تكرارات لكل مجموعة بحيث يحتوي التمرين على (3) ثلاث مجموعات .

أما فيما يخص الراحة فقد قسمتها إلى :

الراحة بين التكرارات: 42 ثا يعني (وقت الإنتظار)

فترة الإستشفاء بين المجموعات : 1 د و 30 ثا

فترة الإستشفاء بين التمارين : 3 د

نوع الراحة ايجابية و كاملة.

### التمرين الثاني :

يقوم اللاعب بالقفز على 4 حواجز بعلو 40 سم ثم القفز على الدوائر برجل واحدة ولمسة واحدة وبعدها يقوم بمراوغة القائم والتقدم للأمام من أجل القفز على حاجز بعلو 20 سم وضرب الكرة بالرأس التي يمررها له زميله ثم يأخذ مكان هذا الأخير وهكذا.

### التمرين الثالث :

في هذا التمرين يكون العمل زوجي بحيث في بداية التمرين يقوم اللاعبان بأداء 3 مضخات ثم يقومان بالجري كنتفا لكتف ودفع بعضهما ومن ثم القيام بالقفز على الحواجز بعلو 40 سم على التوازي بشرط يقوم اللاعب بتمرير الكرة أماما ويقوم الآخر باللحاق بها وضربها نحوى المرمى بأقصى قوة.

بعض الصور لتمرين مدمجة

التمرين الأول:

الجزء الأول:

الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص



الجزء الثاني:

تمرين (skipping)



الجزء الثالث:

ضرب الكرة نحوى المرمى



## 4.8.2 مواصفات الإختبارات البدنية :

✚ الإختبارات المستعملة في البحث:

### 1. الإختبارات البدنية:

إختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (محمد صبحي حسانين، 1982)

#### ❖ عنوان الإختبار :-

❖ ثني ومد الذراعين وباستمرار ولمدة (10) ثواني .

#### ❖ الغرض من الإختبار :-

❖ قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

#### ❖ الادوات المستعملة :-

❖ ساعة إيقاف إلكترونية .

#### ❖ وصف الاداء :-

يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم، عند اشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً على ان يستمر في تكرار الاداء إلى أكبر عدد من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوانٍ .

#### ❖ الشروط :-

❖ غير مسموح بالتوقف .

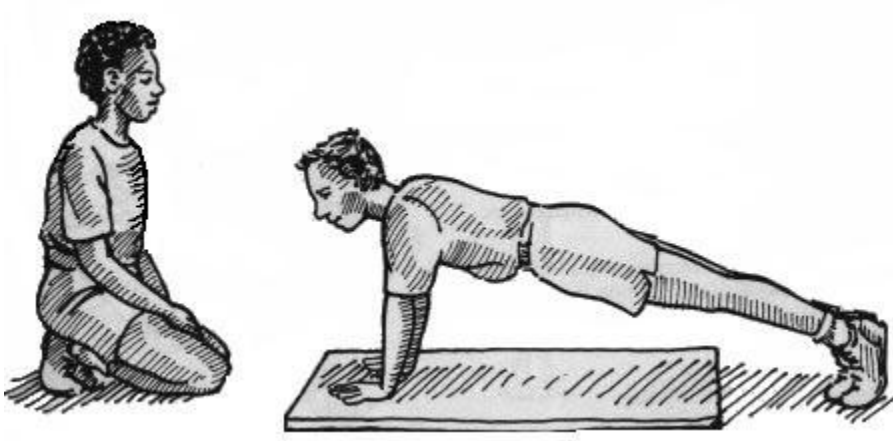
❖ يلحظ استقامة جسم المختبر خلال الاداء .

❖ ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الاداء .

❖ يلحظ ثني ومد الذراعين كاملة .

❖ التسجيل :-

❖ درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (10) ثواني .



الشكل رقم (15) يمثل اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح

اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

عنوان الإختبار:

الجلوس من وضع الرقود في 10 ثانية (ريسان خريبط).

❖ الغرض من الاختبار:

❖ قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

❖ الادوات المستعملة:

❖ ساعة إيقاف اليكترونية.

## ❖ وصف الاداء:

من وضع الرقود مع تشابك اليدين خلف الراس مع تثبيت القدمين من قبل الزميل وثني الركبتين يقوم الطالب برفع الجذع والضغط على الركبتين بملامسة الكوعين لهما وأن يستمر في تكرار الأداء إلى أكبر عدد من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوانٍ .

## ❖ الشروط :-

- ❖ غير مسموح بالتوقف .
- ❖ ضرورة مس الركبة بالرأس عند الجلوس .
- ❖ ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الاداء.

## ❖ التسجيل:

تسجل عدد المرات خلال (10) ثا.



الشكل رقم (16) يمثل اختبار الجلوس من وضع الرقود

ثالثا : اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :

عنوان الإختبار:



ثني ومد الركبتين في 20 ثانية للجنسين

**الغرض من الاختبار :**

قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين .

**- الادوات المستعملة :**

ساعة إيقاف اليكترونية .

**- وصف الاداء :**

من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدره عشرين ثانية، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر .

**- الشروط :**

غير مسموح بالتوقف .

عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم

**- التسجيل :**

عدد المرات في زمن عشرون ثانية مؤشر للقدرة يعاد الاختبار وتؤخذ أحسن نتيجة.

**2. الإختبارات المهارية:**

**أولا: اختبار الجري المتعرج بالكرة:**

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

طريقة إجراء الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا مع حساب الزمن المقطوع منذ الانطلاقة بين الشواخص الأول حتى العودة إليه.

يوضع أول قائم على بعد 03 أمتار من خط البداية ثم توضع باقي القوائم على بعد (1,50 متر) من بعضها.

يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص. شكل (17)

يعطى كل لاعب محاولتين وتحتسب أحسن محاولة (محمود، 2007، ص49)

ثانيا: اختبار التمرير والاستلام والتحكم:

هدف الاختبار: يقيس مدى قدرة اللاعب على تمرير الكرة واستلامها ثم التحكم بها.

الأدوات المستعملة: كرة القدم، شريط قياس شاخصان وحائط لتضرب الكرة عليه.

طريقة إجراء الاختبار: يوضع شاخص على بعد 03م من حائط التمرير ويوضع شاخص آخر على بعد 08 متر من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو الشاخص الثاني ويدور حوله ثم يعود إلى خط البداية ليعاود تسديد الكرة من جديد وذلك 05 مرات، يحتسب الزمن المستغرق منذ الانطلاق حتى نهاية آخر محاولة. شكل(19).



الشكل التوضيحي (18) اختبار

التمرير والاستلام والتحكم

ثالثاً: اختبار ضرب الكرة بالرأس: (عمرو أبو المجد و إسماعيل النمكي، 1998، صفحة 147)

يهدف الإختبار الى قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة برأسه، و مدى قدرته على توجيه الكرة عند ضربها برأسه .

#### مواصفات الإختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيده ثم يرميها عاليا ويقوم بضربها برأسه بإتجاه الأمام محاولا بذلك رميها لأبعد مسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن .

#### 9.2 الدراسة الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

● **المتوسط الحسابي:** وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

بحيث س ن:

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مج س = مجموع القيم.

- الانحراف المعياري: وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س - س)}}}{ن - 1}$$

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س<sup>٠</sup> = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س<sup>١</sup> = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

- معامل الثبات لبيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1.1]، فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويحسب وفق المعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$ر = \frac{\text{مج (س - س') (ص - ص')}}{\sqrt{\text{مج (س - س')}^2 \text{مج (ص - ص')}^2}}$$

حيث: ر = قيمة معامل لبيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$$\Sigma (س-س') (ص-ص') = \text{مجموع حاصل ضرب الانحرافات.}$$

$$\Sigma (س-س')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.}$$

$$\Sigma (ص-ص')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.}$$

### • الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب غليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988، 350)

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

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

### • إختبار الدلالة "ت":

يستعمل إختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد إستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث (  $n_1 = n_2$  ):

$$\frac{|2_{س} - 1_{س}|}{\sqrt{\frac{\frac{2}{ع} + \frac{2}{ع}}{2} - 1}} = ت$$

حيث:  $1_{س}$  = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$2_{س}$  = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$1_{ع}$ : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$2_{ع}$ : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

$ن$  = عدد أفراد العينة.

$(2ن - ن)$  = درجة الحرية

قانون نسبة التطور:

$$100 \times \frac{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}}{\text{القياس البعدي}} = \text{نسبة التطور في الزمن}$$

( رابحة محمد لطفي 1999 )

$$100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} = \text{نسبة التطور في المسافة}$$

(محمد عبد العال وحسين مردان 2005-10)

## 10.2 صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والبحوث السابقة و المشابهة في التمارين المدمجة (بدنية - مهارية).
- عدم استرجاع كل الإستمارات الموزعة على أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لترشيح الإختبارات

### خلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية حيث تطرق الطالب في بداية الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث من خلال التجربة الإستطلاعية أشار الطالب إلى عدة خطوات علمية أنجزها تمهيداً للتجربة الأساسية التي استهلها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة. و إلى كيفية تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث وفي الأخير تناول الطالب أهم صعوبات هذا البحث.

# الفصل الثالث

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة

تمهيد.

1.3 عرض و مناقشة نتائج القياسات القبليّة لعينيّ البحث

2.3 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبليّ لعينيّ البحث

3.3 عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث

4.3 مقارنة نتائج مجموع الإختبارات في الإختبار البعديّ لعينيّ البحث

5.3 إستنتاجات البحث

6.3 مناقشة فرضيات البحث

7.3 التوصيات

8.3 الخاتمة العامّة

9.3 المصادر و المراجع

10.3 الملاحق



## تمهيد :

بعد نهاية الدراسة الأساسية لهذا البحث تحصل الطالب على مجموعة من الدرجات الخام التي في الواقع لا معنى ولا مدلول لها بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، وعلى هذا الأساس تناولها في هذا الفصل لمعالجتها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول تم تحليلها ومناقشتها ومن ثم تمثيلها بيانيا ليسهل على الطالب تفسيرها واستخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

### جدول (18) يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج القياسات القبليّة

للمتغيرات ( الوزن - الطول - العمر التدريبي ) باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستيودنت.

عرض و مناقشة نتائج القياسات القبليّة لعيني البحث:

قصد التأكد من سلامة النتائج وإصدار أحكام موضوعية حول طبيعة الدراسة، عمل الطالب على تجانس عيني البحث ( التجريبية والضابطة) من خلال نتائج مجموع الإختبارات القبليّة لبعض المتغيرات ( الوزن، الطول، العمر التدريبي) والإختبارات البدنية و المهارة المنتقاة للدراسة و معالجتها و ذلك باستخدام اختبار دلالة الفروق ت « ستيودنت » كما هو مبين في الجدول.

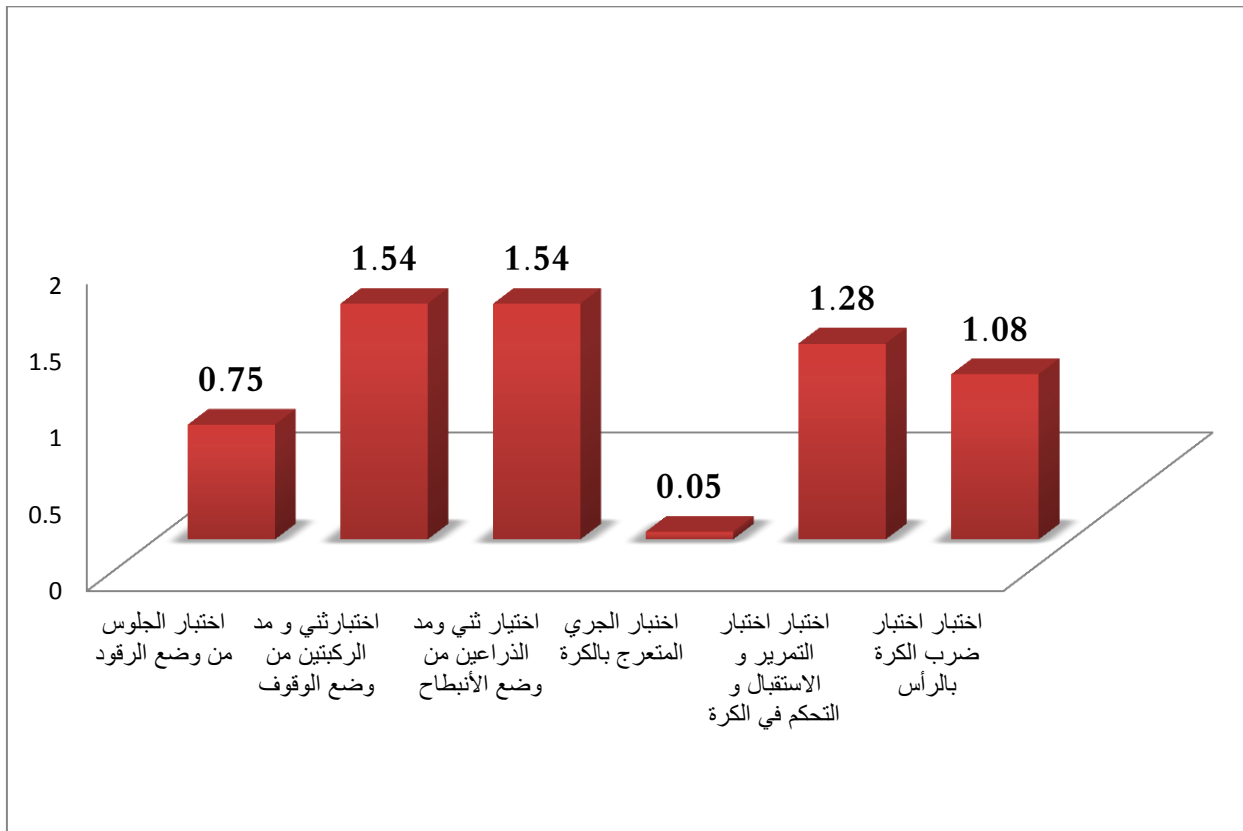
المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	س	±ع	س	±ع				
الطول	1.72	0.05	1.73	0.06	0.25	1.71	24	غير دال إحصائياً
الوزن	63.07	6.26	63.76	4.10	0.32			غير دال إحصائياً
العمر التدريبي	6.61	0.50	6.53	0.51	0.63			غير دال إحصائياً

بإستعراض الجدول (18) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي) والتي تم تحديدها من قبل، وفقا لما أشارت إليه الدراسات والبحوث السابقة قبل التجربة أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، حيث إنحصرت قيمات المحسوبة بين 0.25 و0.63 وهذه القيم أقل من قيمات الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على تجانس المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الأساسية.

جدول رقم (19) يوضح التجانس لعينتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية ( البدنية و المهارية ) باستخدام اختبار لدلالة الفروق عند مستوى الدلالة 0.05  
عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث :

الاختبار القبلي								الاختبارات
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
				ع	س	ع	س	
غير دال إحصائياً	24	1.71	0.75	1.21	8.84	1.26	8.46	اختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث
غير دال إحصائياً			1.54	0.80	12.84	0.69	12.38	اختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف 20 ث
غير دال إحصائياً			1.54	1.16	9.23	1.26	8.46	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبساط 10 ث
غير دال إحصائياً			0.05	0.97	16.43	1.09	16.45	اختبار الجري المتعرج بالكرة
غير دال إحصائياً			1.28	0.77	11.69	0.52	11.34	اختبار التمرير و الاستقبال و التحكم في الكرة
غير دال إحصائياً			1.08	1.21	8.84	1.36	7.49	اختبار ضرب الكرة بالرأس

من خلال استعراض الجدول رقم (19) يتضح لنا أن كل قيم (ت) المحسوبة والتي تنحصر بين 0.25 كأصغر قيمة و1.54 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت 1.71 عند درجة حرية (2 - 2) = 24 ومستوى دلالة 0.05 مما تؤكد على عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين وهذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث من حيث التكافؤ في مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة ( للرجلين والذراعين والبطن) ومستوى بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم التي تمثلت في (الجرى بالكرة، التمرير والاستقبال والتحكم، وضرب الكرة بالرأس).



الشكل البياني رقم(19) يمثل تجانس العينتين في نتائج الإختبارات القبلية

الدلالة الإحصائية	المجموعة التجريبية						المجموعة الضابطة						الدراسة الإحصائية الاختبارات
	نسبة تقدم البرنامج	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			ع	س	ع	س			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	49.66	11.92	1.48	13.23	1.21	8.84	دال إحصائيا	6.49	1.75	11.15	1.26	8.46	اختبار الجلوس من وضع الرقود ث 10
دال إحصائيا	30.52	14.82	1.09	16.76	0.80	12.84	دال إحصائيا	9.41	1.03	15.07	0.69	12.38	اختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف 20ث
دال إحصائيا	57.42	13.89	1.50	14.53	1.16	9.23	دال إحصائيا	12.12	1.79	12.30	1.26	8.46	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح 10ث
دال إحصائيا	12.92	2.25	1.16	14.55	0.97	16.43	غير دال إحصائيا	1.62	1.26	15.88	1.09	16.45	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال إحصائيا	13.93	2.25	0.56	10.26	0.77	11.69	غير دال إحصائيا	1.64	0.64	10.98	0.52	11.34	اختبار التمرير والاستقبال والتحكم في الكرة
دال إحصائيا	32.23	11.41	1.25	11.69	1.21	8.84	دال إحصائيا	7.50	1.15	9.38	1.36	7.49	اختبار ضرب الكرة بالرأس

الجدول رقم 20 عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث

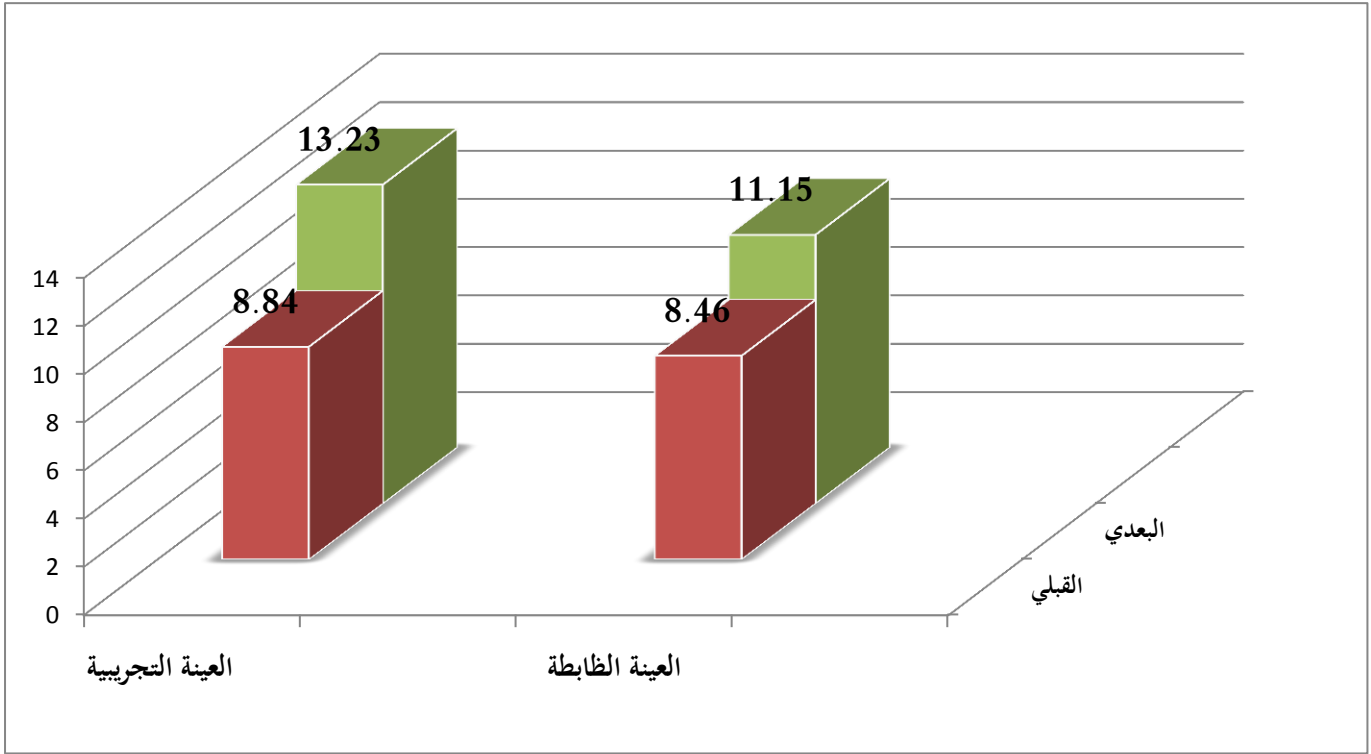
عرض ومناقشة نتائج اختبار الجلوس من وضع الرقود في 10 ثا :

جدول رقم (21) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	0.05	12	1.78	11,92	1,48	13,23	1,21	8,84	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائياً				6,49	1,57	11,15	1,26	8,46	13	المجموعة الضابطة

يتبين من الجدول رقم ( 21 ) أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي عند العينة الضابطة بلغت 8.46 تكرار وقيمة الإنحراف المعياري 1.26 أما في الاختبار البعدي وعند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي القيمة 11.15 تكرار وقيمة الإنحراف المعياري 1.57، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 8.84 تكرار، وإنحراف معياري 1.21 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي قيمة 13.23 تكرار، وإنحراف معياري 1.48 وبعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 6.49 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة الحرية 12 ومستوى دلالة الإحصائية 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية، أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مدحمة ( بدنية، مهارية ) فبلغت (ت) المحسوبة قيمة 11.92 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12، ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أن هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة

التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج القوة المميزة بالسرعة لعظلات البطن بـ 49.66 % كما هو موضح في الجدول.



الشكل البياني رقم (23) يبين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

إختبار نتائج إختبار الجلوس من وضع الرقود.

من خلال الشكل أعلاه تبين للطالب أن سبب التطور للعينة التجريبية هو المنهج التدريبي حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تطوير لإنجاز شرط أن يتم إعداد هذا البرنامج على أساس علمي رصين ومنظم، إذ نجد أن تدريبات التمارين المدججة بالكرة ( بدنية، مهارية ) المستخدمة في هذا البرنامج ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعظلات البطن، حيث يفسر ذلك على أن العضلات العاملة في عملية الإمتصاص في تدريبات البليوميتري المدججة بالكرة سواء كانت عضلات الرجلين أم البطن أم الذراعين أول ما يحدث هو العمل على تناقص السرعة الناتجة عن القوة الديناميكية للحركة وتنقل العضلات من حالة الإرتخاء إلى حالة النشاط

بسرعة كبيرة للحصول على سرعة عالية الانقباض مثل تمرين ضرب الكرة بالرأس من وضع الجلوس والجري ومختلف الأوضاع الأخرى وهذا ما يؤكد « حسن علاوي 1983 »، ويشير « Adams » أنه من الأهمية هنا توضيح أن معدل المد أو الإطالة في العضلة أهم بكثير من كمية الانقباض ويرجع ذلك إلى الحقيقة الفيسيولوجية التي تؤكد أن كلما زادت سرعة إطالة العضلة زادت كمية الانقباض اللاحق.

إضافتا إلى هذا فإن تمارين هذا البرنامج التي دمجت بعض تمارين البليومترية بالكرة أثرت بشكل كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، كون هذا النوع من التدريب يحدث تغيرات في المستويين العضلي والعصبي فضلا عن وجود الكرة التي تزيد من إثارة الجهاز العصبي وزيادة تحفيزه للعضلات العاملة في ضرب الكرة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة عدد الوحدات الحركية العاملة. (tudor o.bompa)

إذ أن التمارين المدججة تساعد على زيادة التحفيز العصبي كون شدة التدريب مهما كانت عالية تأتي بشكل مخفي "طابع مهاري".

وهذا ما يتفق مع « Fridric Lambertin » بأن دمج التمارين البدنية بالمهارية أو بالكرة يساعد في تطوير وتنمية الصفات البدنية. (fridric lambertin 2000.p09).

ويرى الطالب أن التطور الحاصل راجع إلى جدية العمل للاعبين و هذا من خلال تحفيزهم و قابليتهم لأداء التمارين البدنية بالكرة.

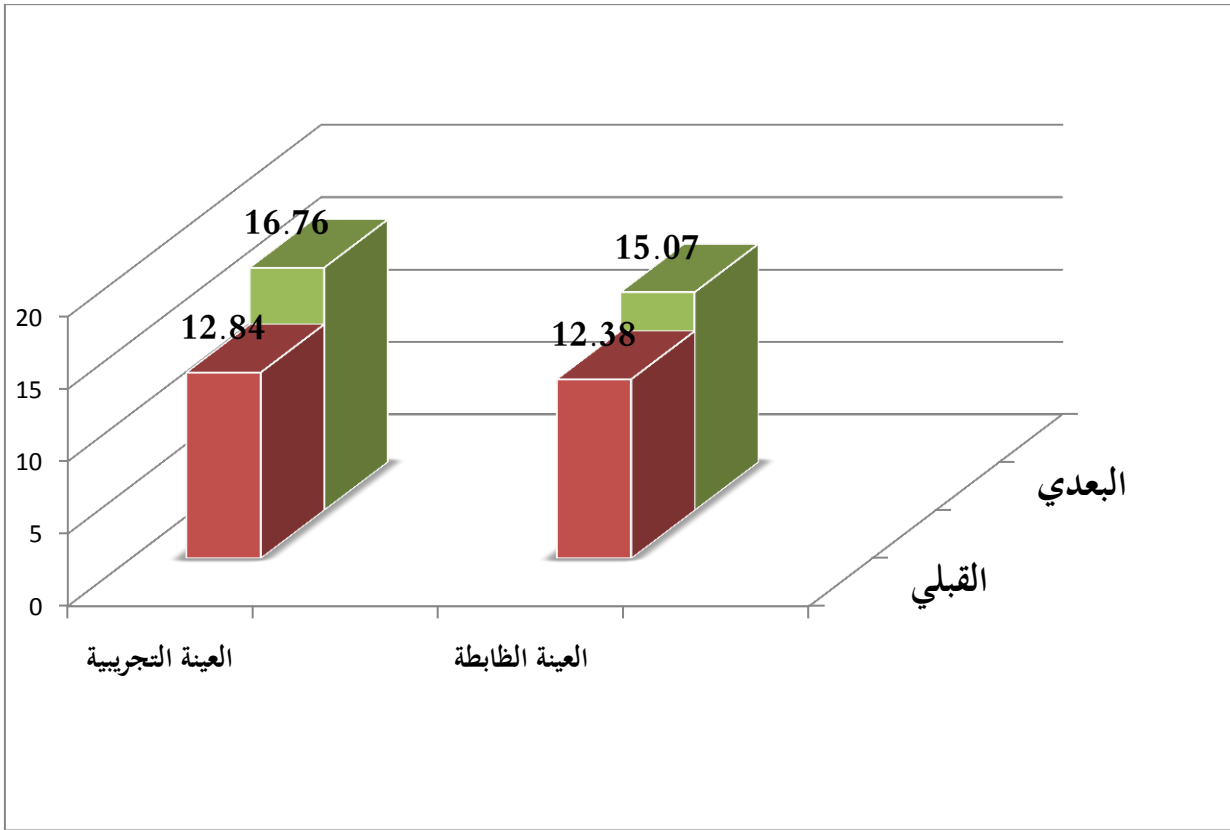


عرض ومناقشة نتائج إختبار ثني و مد الركبتين من وضع الوقوف 20ثا:

جدول رقم (22) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار ثني و مد الركبتين من وضع الوقوف.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	12	1.78	14,82	1,09	16,76	0,80	12,84	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا				9,41	1,03	15,07	0,69	12,38	13	المجموعة الضابطة

لقد تبين من النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 12.38 تكرارا وإنحراف معياري قدره 0.69، أما في الإختبار البعدي ولنفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 15.07 تكرار بإنحراف معياري قدره 1.03، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها التمارين المدجة فقد حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا وقدره 12.84 تكرار، وإنحراف معياري قدره 0.80 أما الإختبار البعدي فقد حقق متوسطا حسابيا قدره 16.76 تكرار وإنحراف معياري قدره 1.09، وبعد إستخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 9.41 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 12 ومستوى دلالة 0.05 لقيمة 1.78 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 14.82 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود دلالة إحصائية، أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات، كما بلغت نسبة تقدم برنامج ب 30.52% كما هو موضح في الجدول 20.



الرسم البياني رقم (24) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار ثني و مد الركبتين من وضع الوقوف..

من خلال الشكل البياني رقم (24)، يستنتج الطالب أن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية راجع إلى إعتقاد وتطبيق مفردات البرنامج التدريبي بصورة علمية ودقيقة من خلال الإعتقاد على الأسس العلمية والصحيحة بالحمل أو بالشدة في التدريب وصولاً إلى أقصى درجات الشدة بغرض إستفادة اللاعب من تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للمساهمة في إنتاج أقصى مستوى ممكن للقوة المميزة بالسرعة، حيث تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية (مفتي إبراهيم حماد، 2001) إضافة إلى ذلك أعاز الطالب هذا التطور إلى التمارين المدججة بالكرة ( بدنية، مهارية )، التي وضفت فيها تمارين التوافق العضلي مع الكرة قصد دمج السرعة والقوة لإنتاج أقصى قوة مميزة بالسرعة من خلال الوصول إلى عتبة توظيف الوحدات الحركية وهذا ما يتفق مع ( [www.cotching](http://www.cotching...) ... ) .

فضلاً عن وجود الكرة في جميع التمارين والوحدات طيلة البرنامج التدريبي يجعل للاعبين أقل خطأ وفقدان للكرة وأكثر تحكماً بما نتيجة الإحساس بها، مما يساعد على إتقان الأداء المهاري وبالتالي يحقق اللاعب مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يتفق مع ( ريسان خريط وعللي تركي).

« ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري، فكلما إرتفعت درجة الأداء المهاري إرتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع والديناميكية للأداء الحركي، وبذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالياً من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة إرتفاع مستوى الأداء المهاري، فضلاً عن ما يشير إليه ( لارسون ويوكمير)، أي الشخص ذا القدرة يجب أن يتوفر فيه درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة.»

عرض ومناقشة نتائج إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح:

جدول رقم(23) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار ثني ومد

الذراعين من وضع الإنبطاح

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	0.05	12	1.78	13,89	1,50	14,53	1,16	9,23	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائياً				12,12	1,79	12,30	1,26	8,46	13	المجموعة الضابطة

على ضوء النتائج المدونة أعلاه تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 8.46 تكرارا والانحراف المعياري بلغ قيمة 1.26 أما في الإختبار البعدى وعن نفس العينة بلغ المتوسط الحسابى 12.30 تكرارا وبانحراف معياري قدره 1.79 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها التمارين المدججة فقد بلغ المتوسط الحسابى في الإختبار القبلى 9.23 تكرارا وانحراف معياري قدره 1.16 أما الإختبار البعدى فقد حقق متوسطا حسابيا قدره 14.53 وانحراف معياري قدره 1.50، وبعد إستخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 12.12، وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0.05 القيمة 1.78 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلى والبعدية، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 13.89 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات، كما بلغت نسبة تقدم برنامج ب 57.42% كما هو موضح في الجدول 20.



الشكل البياني رقم (25) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإنبساط

من خلال الشكل البياني يستنتج الطالب أن التطور الحاصل في هذا الإختبار للعينة التجريبية راجع إلى البرنامج التدريبي المطبق بالتمارين المدججة، والتي طبقت بشكل زوجي بإستخدام طريقة التدريب المنوعة ومختلف الإنقباضات العضلية المتدخلة في التمرينات حيث إستغل فيه الطالب جزء من تمارينات مختلفة الشدة و بعض التمرينات البليومترية وذلك بإستعمال الكرة الطبية ، إضافة إلى دحرجة الكرة، مع حمل الكرة الطبية وقذفها فضلا عن التمارين مع الزميل وهذا ما يتفق مع «حسن علاوي»، حيث أكد أن العضلات العاملة في عملية الإمتصاص في هذه التمارين مثل الذراعين أول ما يحدث هو العمل على تناقص السرعة الناتجة عن القوة الديناميكية للحركة وتنقل العضلات من حالة الإرتقاء إلى حالة النشاط بسرعة كبيرة للحصول على سرعة عالية الإنقباض، كذلك أعاز الباحث هذا التطور في كيفية أداء التمارين المطبقة التي كانت متشابهة لمواقف اللعبة بإدماج الكرة «الجانب المهاري» في تمارين الجري والقفز حيث تستعمل فيها حركة الذراعين التي يجب أن تكون متوافقة ومتزامنة مع أداء القفز بشكل صحيح والغرض منها هو حفظ التوازن فضلا عن المساهمة في زيادة القوة المتفجرة عن طريق النقل الحركي وهذا ما يؤكد الوشاحي خلال التدريب والإعداد «إن متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في

جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، ولذلك يجب أن يدمج التدريب البدني الفيسيولوجي مع التدريب المهاري «(الوشاحي 1994.507).

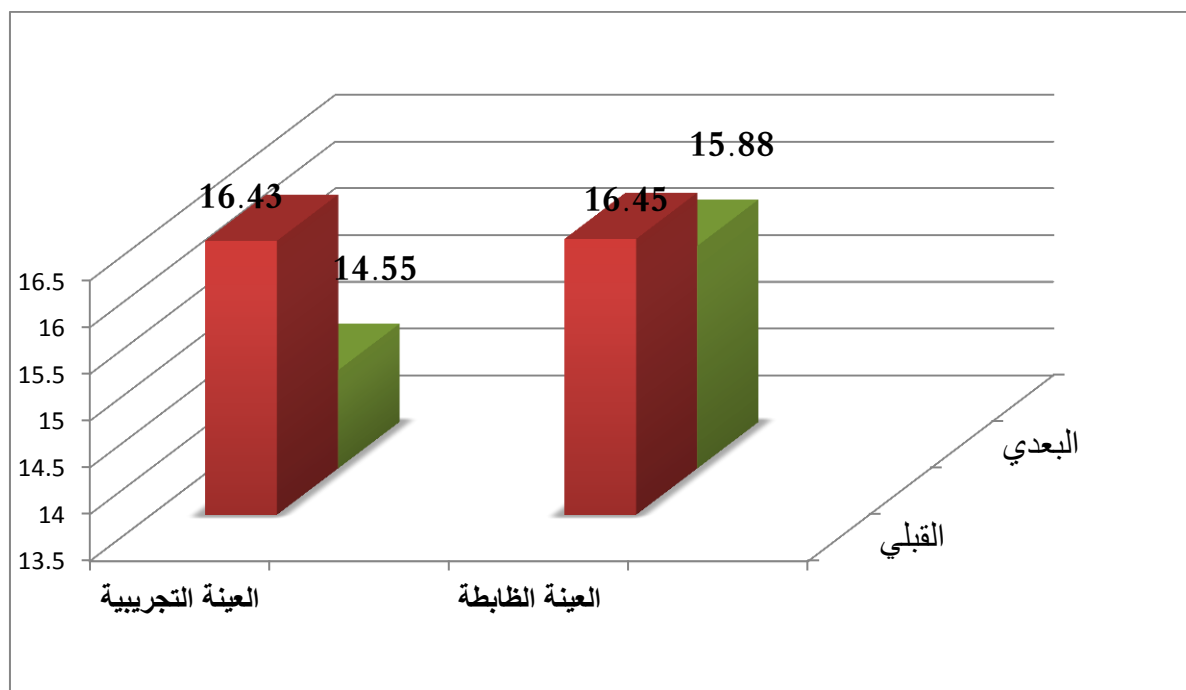
عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري المتعرج بالكرة:

جدول رقم (24) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج بالكرة.

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
المجموعة التجريبية	13	0,97	16,43	1,16	14,55	2,25	1.78	12	0.05	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	13	1,09	16,45	1,26	15,88	1,62				غير دال إحصائيا

لقد تبين من الجدول رقم (24) أن قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي عند العينة الضابطة بلغت 16.45 ثا وإنحراف معياري قدره 1.09، أما الإختبار البعدي لنفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 15.88 ثا وقيمة الإنحراف المعياري 1.26، بينما على مستوى العينة التجريبية حقق الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 16.43 ثا وإنحراف معياري قدره 0.97، أما الإختبار البعدي فقد حقق متوسط حسابي قدره 14.55 وإنحراف معياري قدره 1.16، وبعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستودنت، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 1.62 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة إحصائية 0.05، مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مدججة ( بدنية، مهارية ) فبلغت (ت) المحسوبة 2.25 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أن

هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج ب 12.92% كما هو موضح في الجدول 20.



الشكل البياني رقم (26) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبالية والبعدية لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج بالكرة.

من خلال الشكل البياني رقم (26) إستنتج الطالب أن هناك تطور حاصل في مهارة الدحرجة أعازة إلى خصوصية التمارين المدججة التي طبقت في البرنامج التدريبي، حيث الدحرجة بالكرة والقفز من فوق الشواخص مما يجعل اللاعب يحاول السيطرة على الكرة والإحتفاظ بها عند القيام بالقفز من شاخص إلى آخر، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه المهارة بتمارين القفز و تغير الإتجاه إلى غير ذلك ، لأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى القفز أثناء الدحرجة عندما يجتاز الخصم والتقدم إلى الأمام للإنتقال من مكان إلى آخر للوصول إلى مرمى الخصم، وأن هذه التمارين تعمل على حدوث إنقباضات عضلية قوية وسريعة نتيجة التطويل والتقشير في العضلات والتي تعتمد على إستخدام عضلات الرجلين وهذا ما تتميز به لعبة كرة القدم إضافة إلى عدد التكرارات لهذه المهارة ساعد على تطورها وهذا ما أشار إليه النعمان «على أن

مهارة الدحرجة تحتاج إلى إنقباضات سريعة وقوية في العضلات أثناء الأداء وهذا ما تتميز به تدريبات العوائق» ( النعمان 2005 /76).

إضافة إلى ذلك مهارة الدحرجة تتطلب من اللاعب أداء المهارة سريعا ودقيقا مع القدرة على تغيير إتجاهه بانسيابية وبرشاقة وفي نفس الوقت الإستمرارية في السيطرة على الكرة بكلتا القدمين ووجود الكرة أثناء تنفيذ التمارين عاملا مهما لزيادة تطور هذه المهارة، حيث وجودها يؤدي إلى الإحساس بها والسيطرة عليها أثناء تنفيذها في المباراة.

و يرى الطالب أن هذا التطور الحاصل للعينة التجريبية والتي لم توفق فيه العينة الضابطة راجع إلى توظيف السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في التمرينات المدججة (بدنية - مهارية ) التي أجبرت اللاعب على أداء هذا النوع من التمارين و تكرارها بالسرعة القصوى مما أدى إلى تحسن مستواها. وفي هذه المرحلة العمرية أيضا تصل قابلية السرعة إلى أقصى مدى لها، حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة والسرعة، وتصل أقصى درجات التحسن في سنوات المراهقة، وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض. وفي هذه المرحلة يتم تحسين السرعة من طول الخطوة وذلك بتطوير قوة عضلات الساقين واليدين، بما تتطلبه خصوصيات اللعبة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية والمرونة.



عرض ومناقشة نتائج اختبار التمرير والاستقبال والتحكم في الكرة:

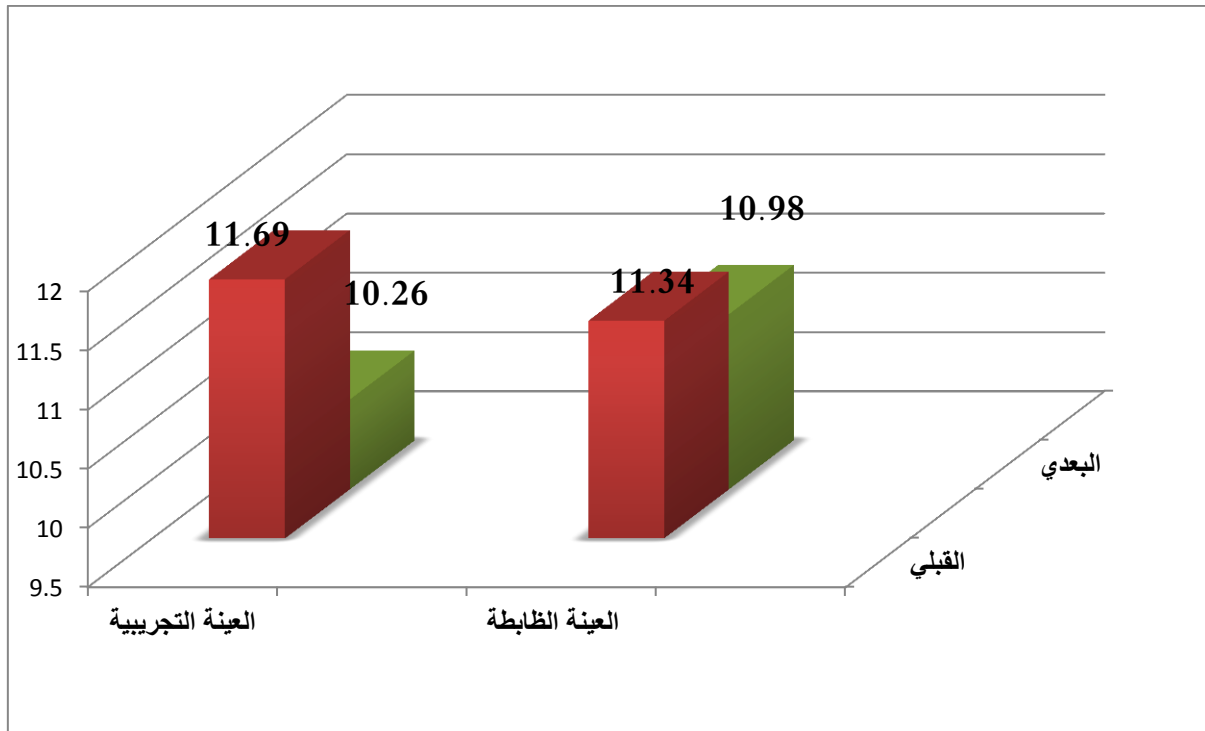
جدول رقم (25) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار التمرير والاستقبال

والتحكم في الكرة

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
المجموعة التجريبية	13	0,77	11,69	0,56	10,26	2,25	1.78	12	0.05	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	13	0,52	11,34	0,64	10,98	1,64				غير دال إحصائيا

من استعراض الجدول رقم (25) تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي عند العينة الضابطة بلغت 11.34 ثا وبانحراف معياري قدره 0.52 أما في الاختبار البعدي وللعينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي 10.98 ثا وقيمة الانحراف المعياري 0.64، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 11.69 ثا وبانحراف معياري قدره 0.77 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي قيمة 10.26 ثا وبانحراف معياري 0.56 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 1.64 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة إحصائية 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مدمجة (بدنية، مهارية) فبلغت (ت) المحسوبة 2.25 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية،

أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج ب 13.93% كما هو موضح في الجدول 20.



الشكل البياني رقم (27) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبلية والبعديه لعينتي البحث في اختبار التمرير والاستقبال والتحكم في الكرة.

من خلال الشكل البياني رقم ( 27 ) تبين للطلاب أن هناك تطور حاصل في هذه المهارة المركبة من المناولة والإستلام أو الإخماد والتحكم بالكرة بأدائها في أقصر وقت ممكن وأعاذه إلى نتيجة تطبيق المتغير المستقل الذي تم إعداده بناء على أسس علمية وخاضعة لمبدأ التقنين الذي تميز بتمارين القوة المميزة بالسرعة ذات الطابع المهاري كما أشار (البساطي 1995، 77، 78)، ويعوزه الطالب أيضا إلى مدى استفادة اللاعب بالقوة المميزة بالسرعة في تنفيذ هذه المهارات عن طريق التحويل (le transfère) و الإستفادة من الجانب البدني للجانب المهاري كما أكده (Boudineau 2007، p 34)، حيث يمكن إدماج الجانب البدني بالجانب المهاري وذلك بتوظيف كل صفة بدنية في صور حركية خاصة بالفعالية في ظل عوائق وصعوبات بيوميكانيكية وطاقوية ومعلوماتية تضمنتها تمارين البرنامج التدريبي. حيث كان أداء هذه المهارة بين الزميلين من القفز ومن الحركة والثبات والتي يحتاجها اللاعب أثناء المباراة وحسب المواقف

الحقيقية المختلفة، وكذلك التمارين التي إحتوت على مهارة الإستلام أو (الإخماد) من أوضاع ومواقف مختلفة وبكافة أجزاء الجسم مشابهة إلى مواقف المباراة مثل إخماد أو استلام الكرة من الجري والقفز والتي تجبر اللاعب إلى التقدم لإستقبال وأداء السيطرة على الكرة بشكل كبير ودقيق وبأقل لمسة، حيث أن اللاعب الذي يجيد هذه المهارة يكون قادرا على ربطها مع بقية المهارات الأخرى مثل المناولة والتهديف وتغيير الاتجاه ، وإن إستخدام هذه التدريبات التي تقوم فيها العضلات بالتطويل والتقصير أثناء القفز أو الجري والقفز كان لها الأثر الإيجابي على تطور هذه المهارة نتيجة لإستخدام نفس الإنقباضات أثناء تأديتها في اللعب كما أن تكرار هذه التمارين طول البرنامج وبسرعة عالية يجعل اللاعبين أقل خطأ وفقدان للكرة وأكثر تحكما بها نتيجة لزيادة الإحساس اللاعبين بالكرة وتجنب أو التقليل من الأخطاء وهذا ما أشار إليه (الطائي) كما ذكرنا سابقا.

وإن إستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة في البرنامج التدريبي كان له الأثر الإيجابي على هذه المهارة من حيث إعطاء الشدة المناسبة للفئة العمرية، مما أدى إلى إتقان هذه المهارة إضافة إلى التطور الحاصل في عضلات الرجلين والذراعين ويشير (الخشاب وذنون) على إشتراك الذراعان أثناء تنفيذ التمريرة حيث تعمل على الإحتفاظ بتوازن الجسم (الخشاب وذنون).

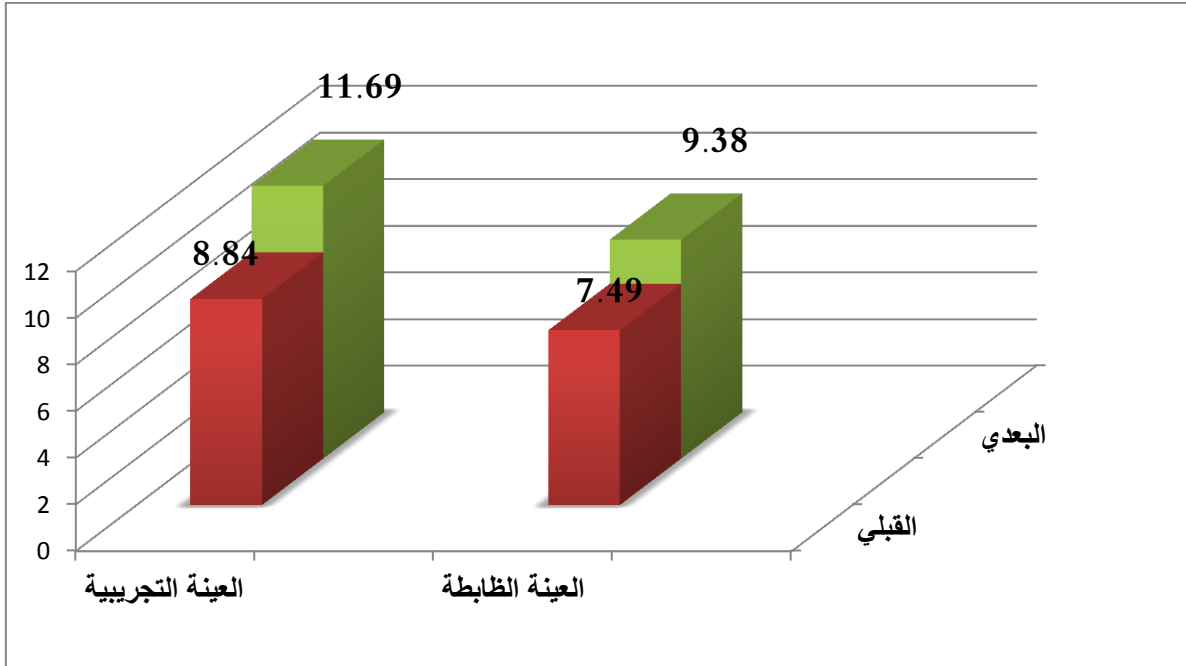
عرض ومناقشة نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

جدول رقم (26) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	0.05	12	1.78	11,41	1,25	11,69	1,21	8,84	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائياً				7,50	1,15	9,38	1,36	7,49	13	المجموعة الضابطة

على ضوء النتائج المدونة أعلاه تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي عند العينة الضابطة بلغت 7.49 م وقيمة الانحراف المعياري 1.36، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي القيمة 9.38 م وانحراف معياري 1.15، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 8.84 م وانحراف معياري 1.21 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي قيمة 11.69 م وانحراف معياري 1.25، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 7.50 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة إحصائية 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مدججة (بدنية، مهارية) فبلغت (ت) المحسوبة لديها قيمة 11.41 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة 1.78 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية، أي هناك

فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القياسي و البعدي للعينه التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج ضرب الكرة بالرأس ب 32.23% كما هو موضح في الجدول ( 28 ).



الشكل البياني رقم ( 28 ) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

من خلال الشكل البياني رقم (28) تبين للطالب أن سبب التطور الضئيل للعينه الضابطة مقارنة مع العينه التجريبية راجع للبرنامج العادي الذي يحتوي على تمارين مهارية وعادية لمهارة ضرب الكرة بالرأس، وأما العينه التجريبية فيعوز الطالب التطور الحاصل في مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي، حيث احتوت على تمارين ضرب الكرة بالرأس من أوضاع ومواقف مختلفة ومشابهة إلى مواقف المباراة مثل تمرين ضرب الكرة بالرأس من الجري والقفز وحتى الجلوس بحكم دمجها مع الجانب البدني والتي تجبر اللاعب على التقدم أو إلى القفز لضرب الكرة وأداء السيطرة والدقة عليها بشكل كبير ودقيق وبقوة، حيث اللاعب الذي يجيدها يكون قادرا على التهذيف أو المناولة ولأبعد مسافة وإن استخدام هذه التدريبات التي تقوم العضلات فيها بالتقلص والتطويل أثناء القفز أو الجري والقفز كان لها الأثر الإيجابي على تطور هذه المهارة نتيجة استخدام نفس الانقباضات أثناء تأديتها في اللعب، كما أن تكرار هذه التمارين طول الوحدة والبرنامج التدريبي يقلل من الأخطاء وفقدان الكرة ويجعل اللاعب أكثر

تحكما بها، مما يساعد على توجيهها ورميها لأبعد مسافة نتيجة لزيادة إحساس اللاعبين بالكرة بسبب استخدامها أثناء التمارين البدنية واخذ الوضع الصحيح أثناء تنفيذ هذه المهارة مع قوة وسرعة ضربها من دون إفلاتها، وهذا ما يشير إليه الطائي «إن تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث الكتلة والشكل والحجم» (الطائي معتر يونس ذنوف ، 2001، صفحة 54)

. مقارنة نتائج مجموع الإختبارات في الإختبار البعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم (27) يوضح مقارنة نتائج الإختبارات في الإختبار البعدي لعينتي البحث

الاختبار البعدي								
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
دال إحصائياً			3.33	1.48	13.23	1.75	11.15	اختبار الجلوس من وضع الرقود ث 10
دال إحصائياً			3.89	1.09	16.76	1.03	15.07	اختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف 20 ث
دال إحصائياً	24	1.71	3.29	1.50	14.53	1.79	12.30	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح 10 ث
دال إحصائياً			2.69	1.16	14.55	1.26	15.88	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال إحصائياً			2.88	0.56	10.26	0.64	10.98	اختبار التمرير و الاستقبال و التحكم في الكرة
دال إحصائياً			4.69	1.25	11.69	1.15	9.38	اختبار ضرب الكرة بالرأس

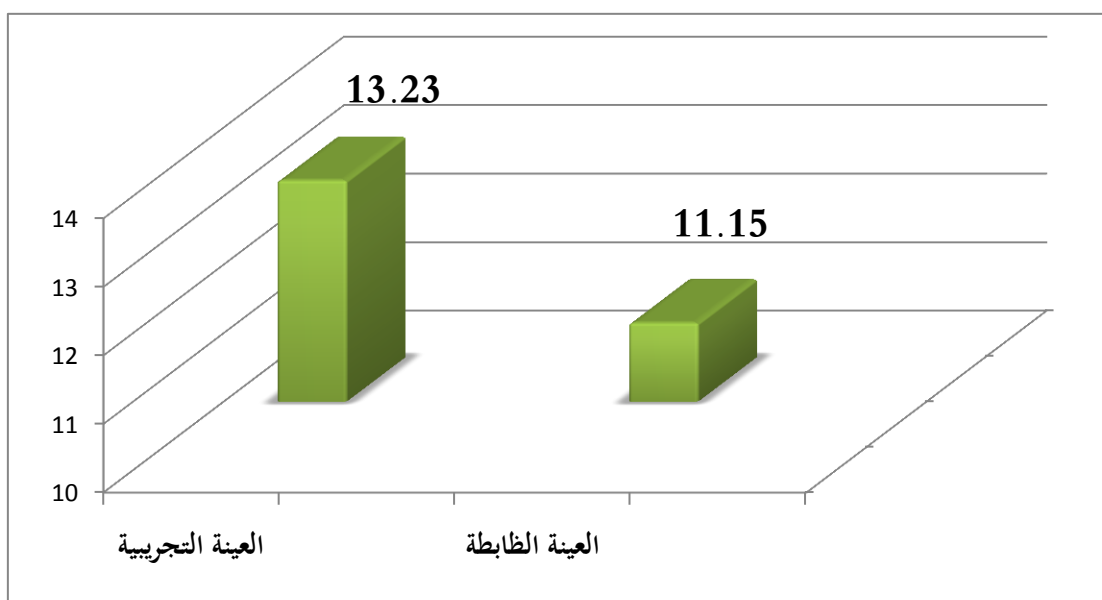
## عرض وتحليل اختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث

الجدول رقم (28) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار

الجلوس من وضع الرقود 10 ث.

المجموعات	ن	الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
المجموعة التجريبية	13	13,23	1,48	3.33	1.71	24	0.05	دال إحصائياً
المجموعة الضابطة	13	11,15	1,57					

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (28) للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 3.33 و هي أكبر من (ت) الجدولية البالغة القيمة 1.71 عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.05، و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و هي التي طبقت عليها تمارين مدمجة (بدنية- مهارة). (أنظر إلى الشكل رقم 29)



الشكل البياني رقم (29) بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من

وضع الرقود 10 ث



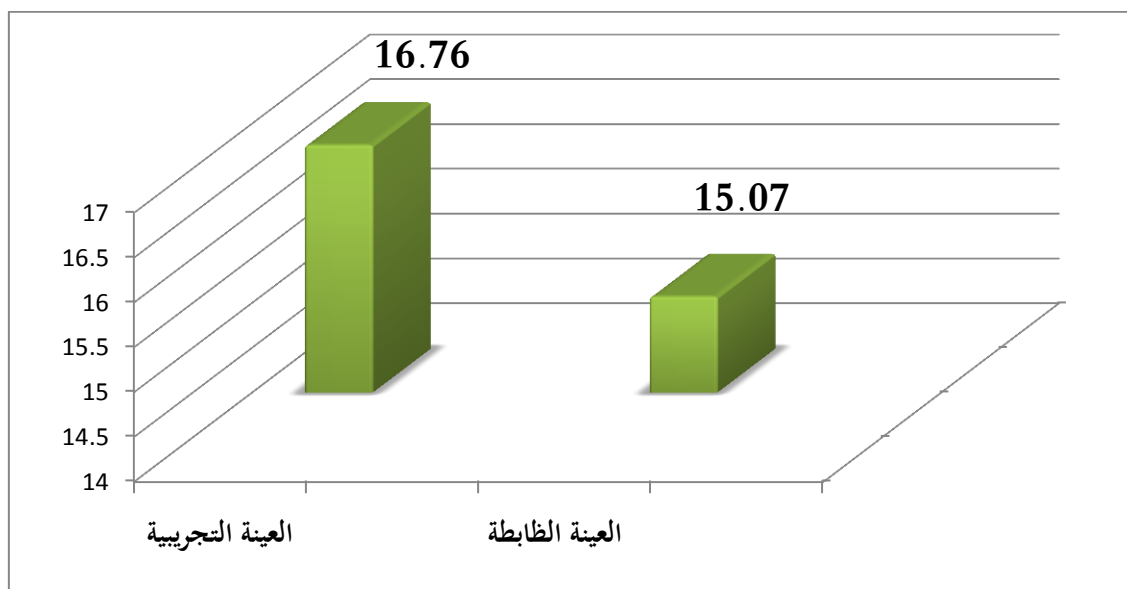
عرض وتحليل اختبار ثنائي ومد الركبتين من وضع الوقوف 20 ث:

جدول رقم (29) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار ثنائي ومد

الركبتين من وضع الوقوف

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	المجموعات
					ع	س		
دال إحصائياً	0.05	24	1.71	3.89	1,09	16,76	13	المجموعة التجريبية
					1,03	15.07	13	المجموعة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (29) للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 3.89 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة القيمة 1.71 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها تمارين مدججة (بدنية- مهارية) (أنظر إلى الشكل رقم 30)



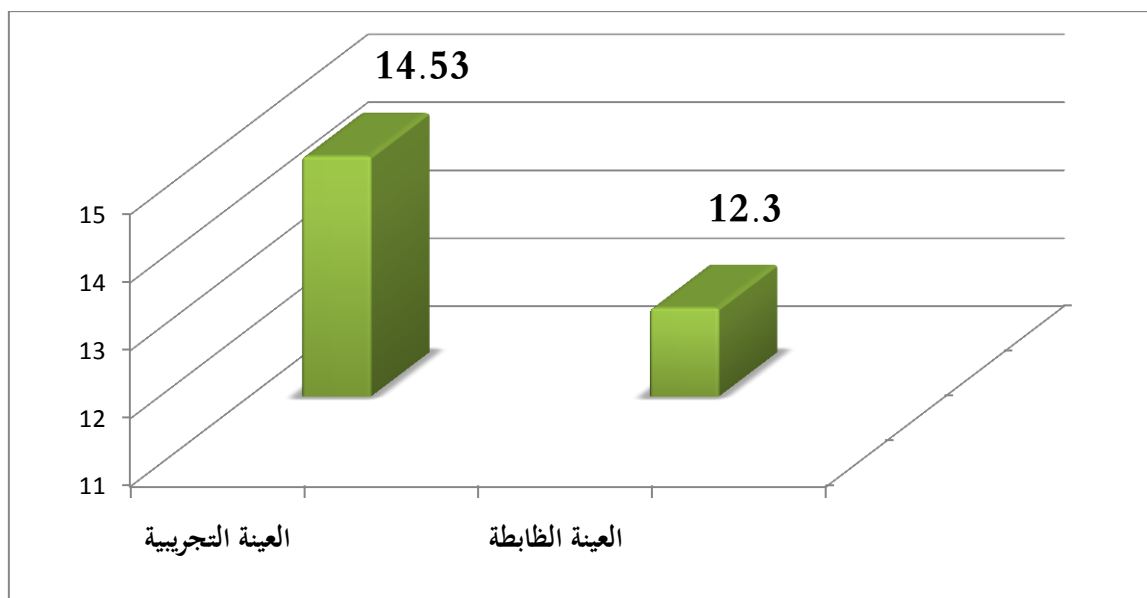
الشكل البياني رقم (30) بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

ثنائي ومد الركبتين من وضع الوقوف

جدول رقم (30) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح 10ث:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	المجموعات
					ع	س		
دال إحصائياً	0.05	24	1.71	3.29	1,50	14,53	13	المجموعة التجريبية
					1,79	12,30	13	المجموعة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (30) للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 3.29 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة القيمة 1.71 عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها تمارين مدمجة (بدنية- مهارية) . (أنظر إلى الشكل رقم 31)



الشكل البياني رقم (31) بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأنبطاح.

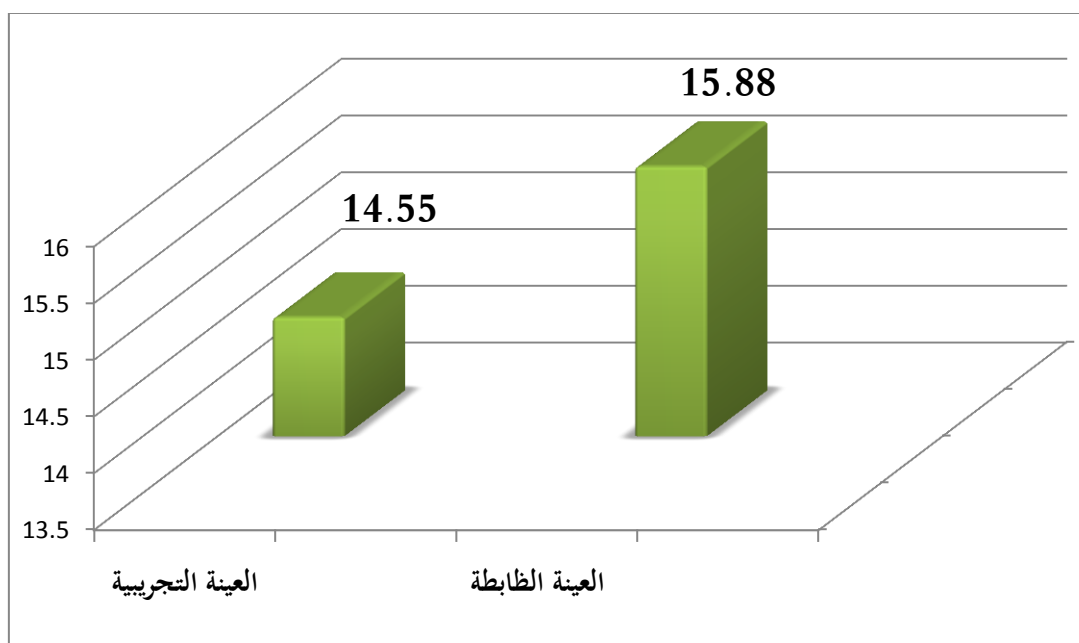
- عرض وتحليل اختبار الجري المتعرج بالكرة :

جدول رقم (31) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري

المتعرج بالكرة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	المجموعات
					ع	س		
دال إحصائيا	0.05	24	1.71	2.69	1,16	14,55	13	المجموعة التجريبية
					1,26	15,88	13	المجموعة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (31) للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 2.69 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة القيمة 1.71 عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأصغر و هي التي طبقت عليها تمارين مدججة (بدنية- مهارية) . (أنظر إلى الشكل رقم 32)



الشكل البياني رقم (32) بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج

بالكرة

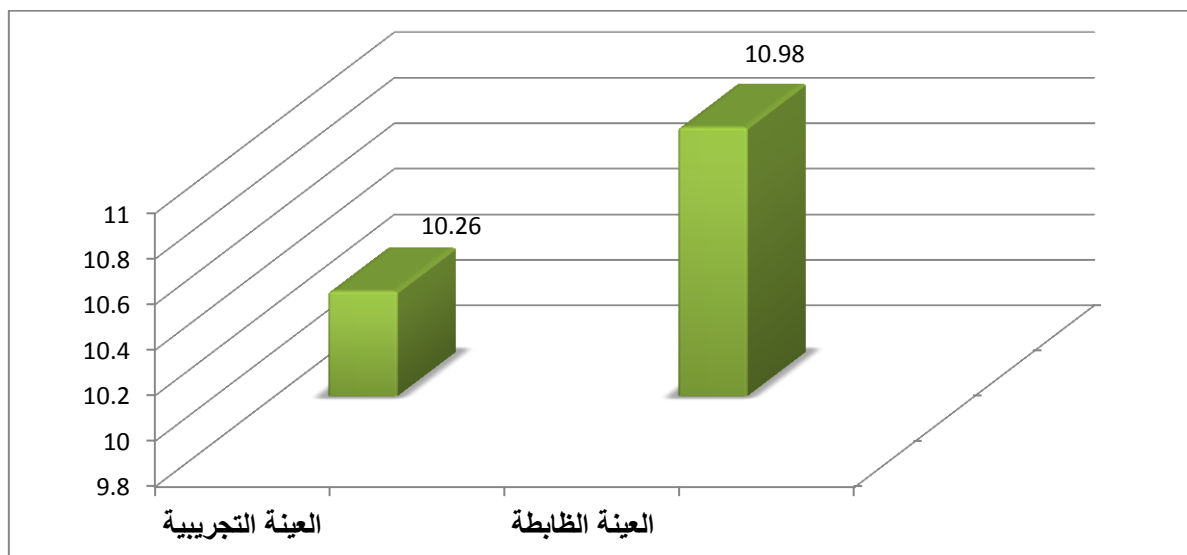
- عرض وتحليل اختبار التمرير والاستقبال والتحكم في الكرة :

جدول رقم (32) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار التمرير و

الاستقبال و التحكم في الكرة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	المجموعات
					ع	س		
دال إحصائيا	0.05	24	1.71	2.88	0,56	10,26	13	المجموعة التجريبية
					0,64	10,98	13	المجموعة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (32) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعيتين بلغت 2.88 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة القيمة 1.71 عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأصغر وهي التي طبقت عليها تمارين مدمجة (بدنية- مهارية) . (أنظر إلى الشكل رقم33)



الشكل البياني رقم (33) بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

التمرير و الاستقبال و التحكم في الكرة

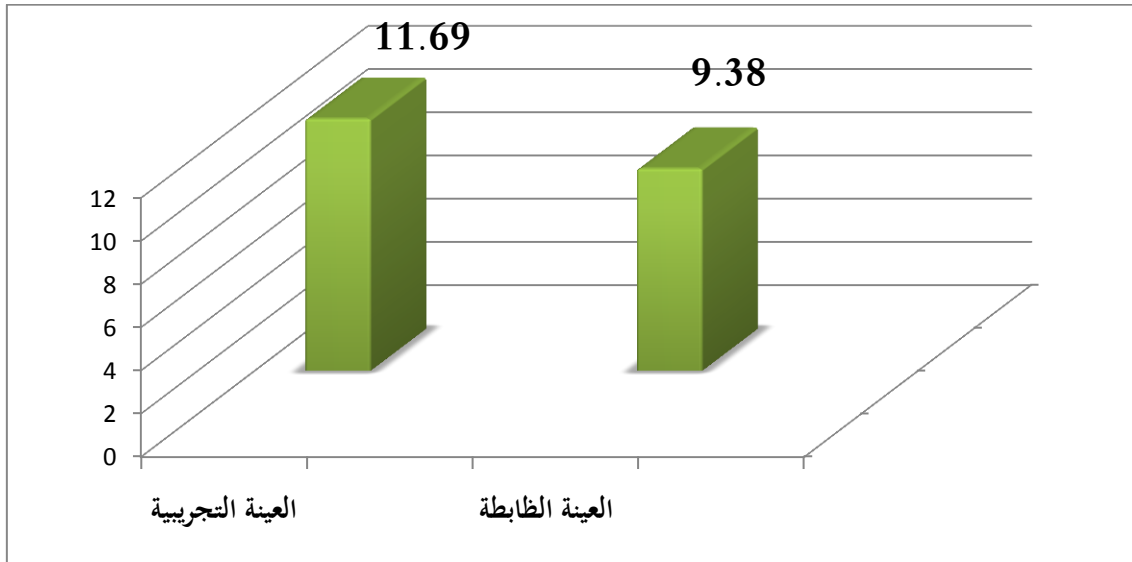
عرض وتحليل اختبار ضرب الكرة بالرأس :

جدول رقم (33) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار ضرب

الكرة بالرأس

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	المجموعات
					ع	س		
دال إحصائيا	0.05	24	1.71	4.69	1.25	11.69	13	المجموعة التجريبية
					1.15	9.38	13	المجموعة الضابطة

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (33) للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 4.69 وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة القيمة 1.71 عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها تمارين مدججة (بدنية- مهارية) . (أنظر إلى الشكل رقم 43)



الشكل البياني رقم (34) يبين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

ضرب الكرة بالرأس

## إستنتاجات البحث:

في ضوء ما تم إستخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والإختبارات المستخدمة في الدراسة وإستنادا على أهداف البحث و فروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالب من الوصول إلى الإستنتاجات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج صفة القوة المميزة بالسرعة مما يدل على فاعلية التمارين المدججة ( بدنية، مهارية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- إن إستخدام تدريبات مدججة ( بدنية، مهارية ) يولد لدى اللاعبين الرغبة والحماس على أداء التمارين مما يؤثر إيجابيا على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بشكل خاص لدى اللاعبين.
- إن شدة حمل التدريب تأتي بشكل مخفي « غير ظاهر » وذلك نتيجة إستعمال اللعب ودمج الكرة في الجانب البدني حيث يكون هذا النوع من التدريب محببا لدى اللاعبين.
- إن ضعف مستوى الإنجازات الرياضية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، راجع إلى قلة إهتمام المدربين بالتكوين العالي وتطبيق المعارف لنظرية الأسس العلمية.
- عدم إهتمام المدربين بصفة القوة المميزة بالسرعة على أساس أنها من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم.

## مقابلة النتائج بالفرضيات:

### مقدمة:

بعد الإنجاز المنظم لمراحل توظيف أنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث الراهنة التي تم صياغتها بدقة و وضوح إهتم الطالب بمناقشة والتأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مؤقتة ومقترحة للمشكلة أو نفيها لكون أن الفرض لا يزيد على كونه جملة لا هي صادقة ولا هي كاذبة.

كما سيتم عرض مجموعة من الإستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض مجموعة من التوصيات.

### مناقشة الفرضية الأولى:

تعلقت الفرضية الأولى والتي صيغت في وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة في مستوى القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة ، فبعد المعالجة الإحصائية بإستخدام ت «ستيوذنت» لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية، حول تطبيق تمارين مدججة ( بدنية، مهارية )، مقترحة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم، فقد تبين أن العينة الضابطة التي طبقت عليها التمارين العادية لم تحقق إلا تطور نسبي مقارنة مع قرينتها في مستوى القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وهذا راجع إلى قلة مدة الإعداد و تحضير اللاعبين للمنافسات التي هي أصلا أطول من فترة الإعداد وإلى عدم مواكبة التقدم في إستخدام أنسب الطرق والأساليب لتدريب هذه الفئة ( أقل من 17 سنة )، حيث غالبية المدربين وبالرغم من تجربتهم الميدانية الطويلة في حقل التدريب إلا أنهم لا يستخدمون التمارين المدججة (بدنية - مهارية ) أما المجموعة الأخرى التي تستعمل الشكل المنفصل والمدمج في تحضير و إعداد اللاعبين، لوحظ لديهم إفتقار في فهم الإعداد البدني المدمج ( أنظر إستمارة الإستبائية ).

على عكس العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مدججة ( بدنية، مهارية ) مقترحة، فمن خلال المعالجة الإحصائية والموضحة في الجدول تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم ت المحسوبة

هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 مما يؤكد على فاعلية تمارين مدجة (بدنية، مهارية) والموجهة بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وهذا ما توافق مع دراسة ( Alexandre Dellale 2008 ) وكذلك « Fridiric Auber » بحيث يشير بأن هذه الفئة العمرية (أقل من 17 سنة ) يجب تدريبها بالإعداد البدني المدمج وذلك لقلة عدد الحصص التدريبية لديها وكونها لازالت في طور التكوين.

إن تطبيق التمارين المدجة ( بدنية، مهارية ) كان له الأثر الكبير في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية وهذا ما يؤكد « أمر الله البساطي » في طريقة التدريب المدجة من خلال التمارين البدنية المهارية التي تعتمد في محتواها على إكتساب وترقية الأداء المهاري مرتبطا بتحقيق أهداف بدنية كالسرعة والقدرة والتحمل، ... إلخ.

مع مراعاة خصائص كل منها والجوانب الفنية لتدريبها ويقول « Wade Allen » إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة البدنية المتنوعة للاعب الكرة و مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في دمج التمارين البدنية والمهارية والذي أدى إلى تطور الصفات البدنية للمجموعة التجريبية و الذي كان له الأثر الإيجابي في تطوير المهارات الأساسية لأن الصفات البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء المهارات الأساسية وبدرجة كبيرة حيث كلما إمتلك اللاعب لياقة بدنية عالية كلما كانت قدرته على الأداء وتطوير المهارة بشكل جيد وبما أن هذه الصفة البدنية المركبة المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة تطورت، رافقها أيضا تطوير في صفة الرشاقة والمرونة والسرعة الإنتقالية مما كان له الأثر في تطوير المهارات الأساسية.

وهذا ما يتفق مع « الوشاحي » حيث ينوه إلى متطلبات اللعبة، تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، ولذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني/ الفيسيولوجي مع التدريب المهاري، أو الخططي... إلخ، ( الرشاحي 1994، 507) وهذا ما يؤكد على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح و على هذا الأساس إستخلص الطالب أن هذه الفرضية قد تحققت.



## مناقشة الفرضية الثانية:

صيغة الفرضية على أن التمارين المقترحة تؤثر إيجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وعلى أثر المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام إختبار الدلالة ت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين المتوسطات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية على هذه الأخيرة المطبقة عليها تمارين مدججة (بدنية، مهارية)، تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول رقم (...)، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة إذ أن جل قيم ت المحسوبة هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.71 عند درجة حرية 24، ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي يتأكد صدق الفرضية المطروحة بالتأثير الإيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم، وهذا ما يثبت خصوصية التمارين ونوعيتها ضمن نظام الطاقة المستخدمة، حيث التمارين التي طبقت في البرنامج التدريبي إعتمدت على أزمنة قصيرة ( 4- 12ثا)، والذي يحتاجه اللاعب بدرجة كبيرة أثناء قيامه بالمهارات المختلفة وخصوصية هذه التمارين المستخدمة التي تتناسب مع خصوصية اللعبة و التي تكون مشابهة من ناحية المسار الحركي للمهارة، ومشابهة لمواقف اللعب أثناء المباراة والتي كان لها الأثر الإيجابي على إرتفاع المستوى المهاري، ويشير أكثر الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي مبدأ الخصوصية في التدريب، يعني إشمال التدريب على الحركات المشابهة في طبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس (القدومي عبد الناصر، 1998).

وتوافقت هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة « الطائي »، أي تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث (الكتلة والشكل والحجم)، فضلا عن أداء هذه التمارين يوميا لمدة شهر جعل اللاعبين أكثر تحكما وسيطرة على الكرة « الطائي 2001 »، وهذا ما توصلت إليه دراسة الطالب فاعلية تمارين مدججة ( بدنية، مهارية ) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، على عكس العينة الضابطة التي طبق عليها البرنامج الإعتيادي حيث كان التطور في صفة القوة المميزة بالسرعة ولجميع عضلات الجسم المختبرة (عضلات الرجلين، عضلات الذراعين، عضلات البطن) نسبي و بشكل ضئيل مقارنة مع قرينتها التجريبية إذ لم تبلغ قيمة ت المحسوبة

الدلالة الإحصائية في الإختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (...). ويرى الطالب أن أسباب التطور الضئيل في صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن للعينه الضابطة، هو راجع إلى أن غالبية المدربين لا يولون هذه الصفة أهمية ومدة كافية لتدريبها، وهذا راجع إلى عدم توفر حصص تدريبية كافية لهذه الفئة وعلى ضوء هذا يستخلص الطالب أن الفرضية قد تحققت.

### التوصيات:

إنطلاقاً مما أشعرت عنه الدراسة من نتائج وإستناذاً إلى ما تم إستنتاجه من هذه النتائج يقترح الطالب ما يلي:

#### أولاً: بالنسبة للكفاءات العلمية و ذوي الإختصاص:

- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.
- وضع مخطط وبرامج من قبل مختصين في هذا المجال، تصب نحو تكوين وتأهيل المدربين تأهيلاً فنياً وعلمياً.
- خوض مهنة التدريب والعمل في الميدان للراقي بالإنجاز الرياضي.
- دمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات والفئات العمرية.

#### ثانياً: بالنسبة للباحثين:

- إجراء المزيد من الدراسات في هذا الصدد لتطوير القدرات الفيزيولوجيا الخاصة للاعبي كرة القدم في المراحل السنوية المختلفة.
- إجراء دراسات حول تقنين الحمل التدريبي في الإعداد البدني المدمج.

## بالنسبة للمدربين:

- إستعمال التمارين البدنية المدججة (بدنية، مهارية) لمختلف الفئات العمرية الذين هم في طور التكوين.
- الإهتمام بإعداد اللاعبين بالشكل المدمج.
- الإهتمام بتدريب وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

## الخلاصة:

بغية الوصول إلى المستوى العلمي و حصد أفضل النتائج و الأرقام في رياضة كرة القدم يتطلب على علم التدريب الرياضي توظيف الجانب النظري من معلومات و معارف نظرية و توظيف الجانب التطبيقي في عمله على تطبيق تلك المعارف و الخبرات لإيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة قصد تطوير القدرات البدنية و المهارية و التكتيكية و النفسية و العقلية بظروف مشابهة للمنافسة، و فاقت شهرة كرة القدم كل الحدود و جذبت إليها كل الجماهير لما تمتاز به من المتعة و المشاهدة، فضلا عن أهميتها الاجتماعية و الإقتصادية . و من خلال حصر الدراسات و البحوث و من الدراسة الإستطلاعية و الزيارات الميدانية لاحظ الطالب أنه من أهم أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم هو الإهتمام بكمية الإعداد و ليس بكيفية الإعداد إذ يتطلب على المدرب الإهتمام بأشكال الجهد البدني العالي و السريع ووفق متطلبات اللعبة و ذلك بإستعمال تمارين مدمجة (بدنية - مهارة ) تشابه المنافسة و وفق النظام الطاقوي الخاص بالقوة المميزة بالسرعة خلال فترة العمل التدريبي و هذه المشكلة راودت الطالب منذ أن بدأ الدراسة في الماستر و على ضوء هذا يرى الطالب أن بناء البرنامج التدريبي الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي و خلق ظروف مناسبة تتشابه و ظروف المنافسة.

و من هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، أما الباب الأول خصصه للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية .

لقد تم التطرق في الباب الأول إلى جمع المعلومات التي تُخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في أربعة فصول و أما الفصل الأول فقد تمثل في التدريب على التمارين المدمجة في كرة القدم وإبراز أسسها و قواعدها و أهميتها من عدة جوانب أساسية، و كذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعبي كرة القدم ، أما الفصل الثاني فألما بكل ما يتعلق بالمتطلبات البدنية و الفيسيولوجية للقوة المميزة بالسرعة في مجال تدريب كرة القدم و ذلك بالتطرق إلى مفهوم القوة المميزة بالسرعة و أساليب قياسها و خصائصها و تقنين الحمل التدريبي لتطويرها بينما الفصل الثالث كان محتواه يتمحور حول المتطلبات المهارية لكرة القدم الحديثة و ذلك بالتطرق إلى مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم و علاقتها بالصفات البدنية و أهمية التدريب عليها، و في ما يخص الفصل الرابع فقد خصص لمعرفة مميزات الفئة العمرية أقل من 17 سنة و ذلك في محاولة إلمام

الطالب بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب و كذلك إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني و الإجتماعي و الإنفعالي. أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية و قسم إلى ثلاث فصول ، و أما الفصل الأول فقد خصص إلى الدراسة الإستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث و مواصفاتها الخاصة و نوع المفحوصين الذين تلائمهم و أيضا تمثلت في ثلاث مراحل ، فالأولى تمثلت في تفرغ الإستمارة الموجهة للمدرسين مع العرض و مناقشة النتائج لمعرفة واقع سير العملية التدريبية لفرق كرة القدم أقل من 17 سنة و قصد تبيين المشكلة ، و أما المرحلة الثانية فتم تحكيم الإختبارات المنتقات حسب أهداف الدراسة من طرف مجموعة من الأساتذة و الدكاترة المختصين في مجال تدريب كرة القدم و كذا تطبيقها بينما المرحلة الثالثة فقد خصصت للبرنامج التدريبي و مدى ملائمتة لعينة البحث . وفيما يخص الفصل الثاني فتمثل في عرض لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة ، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع ، عينة البحث ، مجالات البحث ، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، و بعد ذلك تم التأكد من مدى صلاحية الإختبارات ، كما تم عرض بعض عناصر البرنامج التدريبي الذي إحتوى على مجموعة من التمارين المدججة (بدنية - مهارية ) وفق أسس علمية ، و اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي إستند عليها الطالب في معالجة النتائج المتحصل عليها و التي يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث ، بينما خصص الفصل الثالث لعرض و مناقشة نتائج عينة البحث ، كما تم مناقشة النتائج بالفرضيات ، و من خلال كل هذا أستنتج الطالب إلى أن التمارين المدججة (بدنية - مهارية ) المقترحة أضهرت تأثيرا إيجابيا على تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

# المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية.



المصادر والمراجع باللغة الفرنسية.



## المراجع باللغة العربية:

1. بطرس رزق: متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية، الإسكندرية/ دار المعرفة، 1994.
2. طه إسماعيل عمرو أبو المجد إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. قاسم حسن المندلأوي ، وأحمد سعيد. (1979). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. بغداد: مطبعة علاء.
4. اثير صبري ، وعقيل الكاتب. (1980). : التدريب الدائري الحديث - اهدافه - تنظيمه - طرق مبادئه. بغداد.
5. ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي صالح. (2002). : نظريات تدريب القوة . بغداد .
6. زهير الخشاب وآخران. (1999). كرة القدم ،. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
7. كيرهارد كارل. (1976). رفع الأثقال - كتاب تعليمي للتدريب الأساسي. بغداد: مطبعة وأوفسيت التحرير ( ترجمة صادق فرج ذياب ).
8. إبراهيم أحمد سلامة. (2000). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
9. إبراهيم حسن أبو عبده. (2001). اساسيات كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية.
10. أبو العلا أحمد. (1997). التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية. , القاهرة: دار الفكر العربي , ط1.
11. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية. مصر: دار الفكر العربي.
12. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. القاهرة: الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي.
13. ابو العلا أحمد. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

14. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين. (1993). ( ) , فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي ط1.
15. أبو عبده . (2002). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية .
16. أكرم زكي خطابية. (1996ص257). موسوعة كرة الطائرة ط1. دار الفكر العربي والطباعة.
17. ألبساطي ، امرالله احمد. (1998). : "قواعد وأسس التدريب الرياضي". الإسكندرية: دار المعارف للطباعة.
18. البيك 2008 ص 198.
19. التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي.: (1986). "الأعداد البدني للنساء". جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
20. الخشاب،. (1999).
21. السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسيولوجيا القوة. القاهرة: الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر.
22. الطاهر سعد الله. (1999 ص 148). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
23. أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة للنشر.
24. امر الله احمد البساطي. (1998). التدريب الرياضي وتطبيقاته. الاسكندرية: مطبعة الانتصار لطباعة الافيست.
25. أمر الله البساطي . (2001ص154). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
26. أمر الله البساطي. (1995). ( ١٩٩٥ ) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ا. الإسكندرية: منشأة المعارف.



27. أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
28. أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
29. أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تدريب - قياس. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
30. أمر الله البساطي. (2001 ص 59). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم: تخطيط. تدريب. قياس. دار جامعة الجديدة للنشر.
31. أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تدريب - قياس. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
32. أمر الله الساطي. (1980، ص 65، 67). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
33. أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الإسلامية. دار الفكر العلمي.
34. إيهاب فوزي البدوي. (2005 ص 14). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل. نشأة المعارف.
35. بسطويسي ، أحمد. (1999). : أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: ، دار الفكر العربي.
36. بسطويسي أحمد. (1990). اسس و نظريات التدريب الرياضي،. لقاهرة: دار الفكر العربي.
37. بسطويسي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ، . القاهرة: الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي.
38. بسطويسي احمد. (1999). اسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي ط 1.

39. بسمان عبد الوهاب. ( ) .: اثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الاطراف السفلى في القلبة الهوائية الخلفية المكورة ، ، رسالة ماجستير ، ص 23 . بغداد: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية.
40. بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى. (2006). الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس. بسكرة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة.
41. بن قاصد علي حاج محمد. (ص41). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.
42. بهاء الدين سلامة. (1990). .
43. بهاء الدين سلامة. (1990). ( ) , الكيمياء في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
44. بهاء الدين سلامة. (1988). فسيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
45. حسام الدين ، طلحة وآخرون. (1997). : "الموسوعة العلمية في التدريب،. مركز الكتاب للنشر.
46. حسن أبو عبده،. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
47. حسن السيد أبوعبده. (2008 ص). الإعداد البدني للاعب كرة القدم ط1. الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
48. حماد ، مفتي إبراهيم. (1998). : "التدريب الرياضي الحديث " . القاهرة: ط1 ، دار الفكر العربي.
49. حمادة ، محمد جمال الدين. (1983). " أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد " . جامعة حلوان.
50. حمادة 2001 ص 213.

51. حنفي محمود مختار ، مفتى إبراهيم. (1989). الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
52. حنفي محمود مختار. (1978). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،. مصر: دار الفكر.
53. حنفي محمود مختار. (1980ص91،93). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
54. حنفي محمود مختار. (1994ص23). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
55. خليل ميخائيل و مرسي و آخرون معوض. (2000). قدرات و سمات الموهوبين. مصر: جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة.
56. ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج واساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
57. رزق الله بطرس. (2002ص172). طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضة. بغداد.
58. رمضان محمد القذافي. (1997). علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. مصر: المكتبة الجامعية.
59. رمضان محمد القذافي. (2000). علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. مصر: المكتبة الجامعية الإسكندرية.
60. ريسان خريط. (1991). التحليل البايوكيميائي والفلسلجي في التدريب. البصرة: جامعة البصرة.
61. ريسان خريط. (1995). تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي. بغداد: مكتب نون التخصصي الطباعي.
62. ريسان خريط مجيد. (1988). : التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.

63. ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح. (2002). نظريات تدريب القوة. بغداد: ( ب م ) .
64. شعلال. (1994).
65. صفاء المرعب ،. (1978). مقدمة في الكيمياء الحياتية والرياضية. بغداد: مطبعة وزارة التعليم العالي.
66. طارق حسن رزوقي النعيمي. (2010). بغداد: كلية التربية الرياضية.
67. طارق عبد الرؤوف عب العظيم. (1998). " دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومتريك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد. جامعة حلوان: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة.
68. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد. (1997). ( ١٩٩٧ الموسوعة العلمية في التدريب - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، .
69. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
70. طلحة حسام الدين. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب. ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
71. طلحة حسام الدين. (1993). الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية. القاهرة: الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي.
72. طه إسماعيل و آخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
73. عادل حلمي شحاته. (2000). التزويد بالكرياتين وأحلام عدائي المسافات القصيرة. القاهرة: مركز التنمية الإقليمية نشرة ألعاب القوى ، العدد 28.
74. عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: طبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر.

75. عادل عبد البصير علي. (1999 ص 108). علم التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.
76. عائد ملحم. (1999). ( ) , الطب الرياضي الفسيولوجي , ومشكلات معاصرة. , الأردن: دار الكندي.
77. عبد الحميد الشاذلي. (2001). علم النفس. الإسكندرية: المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية.
78. عبد الخالق، عصام الدين. (1992). : "التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. الإسكندرية: دار المعارف، الطبعة السابعة.
79. عبد الرحمن العيسوي. (2002). سيكولوجيا النمو. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة.
80. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب. (1992). تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
81. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب. (1996). ( ١٩٩٦ ) : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي،،. القاهرة .: مركز الكتاب للنشر.
82. عبد الفتاح ، أبو العلا. (1997). : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
83. عبد الله حسين اللامي. (2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. بغداد: الطيف للطباعة.
84. عبد المنعم عبد القادر الميلادي. (2004). سيكولوجية المراهقة. مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة.
85. عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي . العراق: مطبعة التعليم العالي بغداد.
86. عبد علي نصيف ، وقاسم حسن حسين. (1978). تدريب القوة ،. ، بغداد ،: الدار العربية للطباعة.

87. عثمان ، محمد. (1990). : التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
88. عثمان ، محمد. (1990). : التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
89. عثمان ، محمد. (1990). موسوعة العاب القوى ،. الكويت: ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع.
90. عثمان ، محمد. (1990). موسوعة العاب القوى. الكويت: ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع.
91. عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
92. عصام عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات. القاهرة ، : دار الفكر ط 9 .
93. عصام عبد الخالق. (1981). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: الطبعة الرابعة ، دار المعارف.
94. علي البيك. (1984). حمل التدريب. الاسكندرية: ط1.
95. علي فالخ الهنداوي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة. العين دار الكتاب الجامعي.
96. عمرو أبو المجد و إسماعيل النمكي. (1998). تخطيط برامج تربية البراعم و الناشئين في كرة القدم. القاهرة: ط1 مركز الكتاب للنشر.
97. عويس الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة .: الطبعة الثانية ، G.M.S ، دار القاهرة .
98. فاضل سلطان شريدة. (1990). وظائف الأعضاء والتدريب البدني. مطابع دار الهلال الرياضي.

99. فقي إبراهيم حماد. (2007 ص 104). التدريب الرياضي الحديث - ط2- القاهرة: دار الفكر العربي.
100. فؤاد افرام السبتاني. (1995). منجد الطالب. بيروت: دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون.
101. فوزي محمد جيل. (2001). علم النفس العام. مصر: المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية.
102. فيصل رشيد عباس الدليمي. (ص36). كرة القدم.
103. فيصل رشيد عباس دليمي. (ص36). كرة القدم.
104. فيصل عباس الدليمي ، وأحمد عبد الخالق. (1997). ( ) . : كرة القدم ، ، . الجزائر :  
: طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
105. قاسم حسن حسين. (1998). : أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر للنشر.
106. قاسم حسن حسين ، وبسطويسي أحمد. (1979). : التدريب العضلي الإيزوتوني. بغداد: مطبعة الوطن العربي.
107. قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنكي. (1988). اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ، ، 1988 ، ص 107 - 113 . بغداد: مطبعة التعليم العالي.
108. قاسم حسن حسين. (1985). تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للألعاب الرياضية. الموصل ، : دار الكتب للطباعة والنشر.
109. كمال جميل الرضي. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان.
110. كمال درويش . محمد صبحي حسنين. (1999ص17). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
111. كمال درويش ، محمد صبحي حسانين. (1999). الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية. القاهرة: الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر.

112. كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسانين. (1997 ص 61). اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية لأعداد البدني . طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
113. كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين. (1997). : اللياقة البدنية – ومكوناتها – الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق القياس. ، القاهرة ،: ط 3 ، دار الفكر العربي.
114. كمال عبد الحميد. (1997 ص 83). اللياقة البدنية ومكوناتها. عمان: دار الفكر العربي.
115. كناش إبراهيم. (2008 ص 36، 37). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .
116. محمد حسن علاوي ، أبو العلاء أحمد. (1984). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
117. محمد حسن علاوي. (1979). : علم التدريب الرياضي. مصر: ط 1، ، دار المعارف.
118. محمد حسن علاوي. (1992). : علم التدريب الرياضي. القاهرة: ط 2، ، دار المعارف.
119. محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
120. محمد حسن علاوي أبو العلاء احمد عبد الفتاح. (1996 ص 140). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
121. محمد حسن علاوي. (1996 ص 141). علم التدريب الرياضي. مصر: مكتبة المصري.
122. محمد حسن علاوي. (1972). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
123. محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة: الطبعة الثانية عشرة ، دار المعارف.
124. محمد رضا الوقاد . (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم . القاهرة: دار السعادة للطباعة.



125. محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي مناهجه و تقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
126. محمد سعد علي محمد. (2005). المصدر السابق،.
127. محمد سعد علي محمد. (2005). تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى اداء الكاتا لدى ناشيء الكاراتية من مرحلة 12-14 سنة. حلوان: اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية،.
128. محمد سليم صالح ، عبد الرحيم عشير ،. (1982). ( ) علم حياة الإنسان. الموصل: دار الكتاب للطباعة للنشر.
129. محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي. (2000). أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم. المنصورة.
130. محمد صبحي حسانين. (1982). " طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. القاهرة: الجهاز المركزي للكتب ط 1 ،.
131. محمد صبحي حسانين ، وأحمد كسرى. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: ط1، مركز الكتاب الناشر.
132. محمد صبحي حسانين. (1996). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة: الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، .
133. محمد صبحي حسانين. (1955ص322). القياس و التقويم في التربية البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي.
134. محمد عبد الرحيم عدس. (2000). تربية المراهقين. الأردن: دار الفكر ، الطبعة الأولى.
135. محمد على الخطيب. (1997ص19). الإطالة العضلية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
136. محمد منير مملوك. (2003). " تأثير بعض أساليب تدريبات دورة الإطالة - التقصير "علي القدرة العضلية للرجلين للاعبي الكرة الطائرة " . ،، جامعة الزقازيق: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين فرع بنها.

137. محمد يوسف الشيخ ، ويس صادق. (1969). : فسيولوجيا الرياضة والتدريب.  
الإسكندرية: مطبعة نبع الفكر.
138. محمد أبو يوسف. (1989 ص 62). الإحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.
139. مصطفى وجددي. (2002 ص 113). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب  
والمدرب. القاهرة: دار الهدى للنشر والتوزيع.
140. مفتي إبراهيم. (1997). ( ) ، التدريب الرياضي الحديث. القاهرة ،: دار الفكر العربي  
ط 1.
141. مفتي إبراهيم حماد. (2001). ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، .  
مصر: دار الفكر العربي.
142. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة. ط1،  
دار الفكر العربي.
143. مفتي إبراهيم حماد. (2001ص). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة.  
القاهرة: دار الفكر العربي.
144. مفتي إبراهيم حماد. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم.  
القاهرة: دار الفكر.
145. مفتي ابراهيم حماد. (1998). مصدر سبق ذكره،.
146. مفتي حماد إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة  
.: دار الفكر العربي.
147. مقدم عبدالحفيظ. (1993 ص 69). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر:  
ديوان المطبوعات الجامعية.
148. مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواجا. (2005). ( ) : مبادئ التدريب  
الرياضي. عمان: ط 1 ، دار وائل للنشر.
149. موفق أسعد محمود . (2008). التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم . الأردن:  
ط 1 دار الدجلة .

150. نادية شرادي. (2000). التكيف المدرسي للطفل و المراهق. بيروت: دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى.
151. ناهد محمود سعد – نيلي رمزي فهيم. (ص235). طرق التدريس في التربية البدنية. مركز الكتاب للنشر.
152. هارا. (1978). ( ) . : أصول التدريب. بغداد: ط 3 ، ( ترجمة عبد علي نصيف ) ، مطابع التعليم العالي.
153. هارة . (1975). اصول التدريب. بغداد : ترجمة عبد علي نصيف مطبعة اوفسيت التحرير.
154. هاره ( ترجمة) عبد علي نصيف. (1990). : أصول التدريب. الموصل: مطابع التعليم العالي ط2.
155. هاشم عدنان الكيلاني. (2005ص143). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية.
156. وجيه أحمد شمندي. (2002 ص 123). إعداد لاعب الكرتي للبطولة : النظرية والتطبيق. القاهرة: مطبعة خطاب.
157. وجيه محجوب. (2001). أصول البحث العلمي ومناهجه. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع ط1،.
158. وجيه محجوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب . العراق: العادل للطباعة .
159. يموف. (2008). موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة. القاهرة: ط1 مركز الكتاب للنشر.
160. يوسف لازم كماش. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم – تدريب ، ، عمان: ، دار الخليج.

161. **ByPatti and Warren Fink. Lactic Acid in the Blood , team Oregon is lactic Acid a four letter word . . [www.google.com](http://www.google.com).**
162. Aboutoishi 2006.
163. grant et al y b platt et al y jones al. (1999 ،2001 ،2007.)
164. al et rampuni (1999) balson ( 2004) al et A 5000.
165. Auber, Frédéric. (2002). Pourquoi le concept de préparation physique intégrée est-il une escroquerie méthodologique .
166. Boudineau, 2007p34.
167. Daniel d. Arneheim. (1985). : Modern principles of Athletic Training. mosby: sixth edition , times mirror.
168. David C.Laporte. ( ) [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). , Lactic Acid Department of Biochemistry. university of Minnesota.
169. DELLAL, A. (2008). analyse de l'activité physique du fofballeur. strasbourg: universiré de strasbourg.
170. Dintiman g.b , Ward r.d , Tellez t. (1997). . (1997 ) : Sports speed ,. USA: Human Kinetics.

171. Donald Chu. (1998). *Jumping into plyometrics*, , , .  
USA: Human Kinetics.
172. Doucet , football , entrainement 2002.
173. Duret. (2004.)
174. Edward t. Howley, b. Don Franks. (1997). ( 1997 ) :  
Health fitness instructor s handbook, ,. USA: third edition,  
HumanKinetics.
175. Field, r. w, Roberts, s. (1999). *Weight training*. USA:  
,Grow-Hill , New York.
176. Fleck s.j., Kramer w.j. (1997). *Designing resistance  
training programs*. USA: 2nd , , Human Kinetics publisher,  
inc ., Champaign , Illinois.
177. Foran.B. (2001). *High – performance, sports  
Conditioning*. USA: HUMAN KINTICS.
178. Fox,E & Mathews D.K. (1974). Fox,E & Mathews  
D.K: “Interval training conditioning for sport and general  
finess”. Philadelphia,: W.B Saunders company.
179. Frédéric AUBERT. (2002). *Approches athlétiques de la  
Préparation Physique*. TOURS- Nord: Colloque formation  
continue.
180. Frédéric lonlrostin. (2003,3p). *football preparation  
physique intégrée*. paris: .ed Amshora.
181. fridiric lambertin. (2000). *préparation physique intégré* .  
amphora p09.

182. Gary t. Moran , George h. Mcglynn. (1997). Cross –for sports.40 صفحة .
183. Gilles cometti. (2005). la préparation physique en football. dijon: faculté des sciences du sport UFR staps.
184. Helgerud 2001 .impellizzeri.2006–peilly 2004.
185. James ,Robert. (1985). Plyometric explosive power training . USA: human kinetics publishers , inc ., Champaign , Illinois.
186. Keel G and Neil E. (1982). Applied Physiology. England: ( 12 th ed ) ,Drinted and bound by Hazerl Watson.
187. Louijeam. ( p 32). football passion le plaisir par le jeu. paris: édition amphora.
188. Matwejew,L.P. (1981). Grandlagenndessportlichen Trainings. Berlin.
189. Moran ,g.t. ,Glynn ,g.n. (1997). Dynamics of strength training and conditioning. usa: wcb mc grow–hill , NewYork.
190. Newton h. (2002). Explosive lifting for sports ,. USA: HumanKinetics. ,
191. Rainer Martens. (1997). successful coaching. USA.
192. Rainer Martens. (1997 )112 ص successful coaching, a publication for the American sport education program and thenational federation interschoic coachesassociation,, . USA: updated second edition, HumanKinetics.

193. rompini et al 2007.
194. Scott K . Power Edward T.Howley. (2001). Exercise Physiology : Theory and application to Fitness and performance. Inc: 4 th Ed, new york mc Garw Hill companies Pub.
195. Tadeusz 1981 ,p141.
196. Taelman. (2003.)
197. Thomas r. Baechle, Roger w. Earle. (2000). Essentials of strength and conditioning, national strength and conditioning association. USA .: second edition, Human Kinetics.
198. Thomas Thil. (1987,p304). manuelle de l'educateur sportif-. paris.
199. Tudor O. Bompa. (1999 .(ص 172),Periodiztion Training for Sports. USA: Human Kinetics.
200. Tudor O. Bompa. (1993 .(ص 13),Power Training for Sport plyometrics for maximum power development ,. London.: mosaic and Oakville.
201. vitull.m. (2010). préparation intégrée.  
[www.entraineurdefoot.com/vitulli.html](http://www.entraineurdefoot.com/vitulli.html).
202. Wade and Younger. Soccer Coaching Toluin,. London: A.S. Press and Co. Long.
203. Watay 2006.

الملاحق



الملحق الاول: الإستمارة الإستبائية و استمارة تحديد أولويات الاختبارات 

الملحق الثاني: نماذج عن التمارين التدريبية المقترحة 

الملحق الثالث: النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات البدنية والمهارية 

الملحق الرابع : الوثائق الإدارية 

# الملحق الأول

الإستمارة الإستبائية



استمارة تحديد اولويات الاختبارات



قائمة بأسماء الاساتذة والخبراء المحكمين الذين استعان بهم الطالب



فريق التقويم اللغوي والتصحيح والترجمة



يبين المقابلات الشخصية المباشرة و الغير مباشرة التي أجراها الطالب



قائمة بأسماء فريق العمل الذين استعان بهم الطال



قائمة اللاعبين لفريق ترجي مستغانم أقل من 17 سنة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

بحث مقدم لتحضير رسالة ماستر في علوم التدريب الرياضي بعنوان :

فاعلية تمارين مدمجة (بدنية-مهارية) في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات  
الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

حضرة المدرين الكرام.

نظرا لخيرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي و التربية البدنية و الرياضية خاصة في نشاط كرة

القدم يرجى من سيادتكم مساعدة الطالب في انجاز هذا البحث وتفضلكم بالإجابة على الأسئلة الواردة

في هذا الاستبيان.

و في الأخير نلتمس من سيادتكم الإجابة على التساؤلات و الاقتراحات ولكم منا جزيل الشكر و

الاحترام و التقدير.

من فضلك ضع علامة (X) على الإجابة الصحيحة وأجب على الأسئلة التالية:

1- ماهي الشهادة المتحصل عليها ؟ .....

2- كم خبرتك في مجال تدريب كرة القدم؟ .....

3- هل المطالعة و البحث ضروري في تدريب كرة القدم؟ نعم  لا

4- هل كنت لاعب كرة القدم؟ نعم  لا

المحور الثاني:

5- كم عدد حصص التدريب خلال الأسبوع؟ .....

6- كم عدد الأسابيع التي تتضمنه فترة الأعداد؟ .....

7- كم عدد الحصص المخصصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة؟ .....

المحور الثالث:

8- هل تستخدم التمارين المدججة في تدريباتك؟ نعم  لا

9- ماهي مراحل التدريب التي تستخدم فيها التمارين المدججة؟

مرحلة الإعداد

مرحلة قبل المنافسة

مرحلة المنافسة

10- كيف يتم اعداد اللاعبين من حيث الجانب البدني و المهاري و الخططي؟

1- بشكل منفصل "كل جانب لوحده"

2- بشكل مدمج "ادماج الجوانب مع بعضها"

3 - استعمال الشكلين مع بعضهما

11- كيف تطبق التمارين المدمجة (بدنية-مهارة) في رأيك؟

1- في نفس التمرين

2- في نفس الوحدة

3- في نفس الأسبوع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات البدنية و المهارية المقترحة

بحث مقدم لتحضير رسالة ماستر في علوم التدريب الرياضي بعنوان :

فاعلية تمارين مدمجة (بدنية-مهارة) في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض  
المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم 17 سنة

المشرف :

أ.د.بن قوة علي

الطالب

:ببوشة وهيب

حضرة الدكاترة و الأساتذة الكرام.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي و التربية البدنية و الرياضية خاصة في نشاط كرة القدم يرجى من سيادتكم مساعدة الباحث في انجاز هذا البحث وذلك من خلال تحديد أولوية الاختبارات البدنية و المهارية المقدمة .  
و في النهاية نتمنى من سيادتكم المحترمة التكرم بترتيب و ترشيح الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفة البدنية أو المهارة .

• الاسم و اللقب : .....

• الدرجة العلمية : .....

• عدد سنوات الخبرة : .....

### قائمة الاختبارات البدنية و المهارة لكرة القدم

من فضلك ضع علامة (X) على الاختبار الملائم

أولا : الاختبارات البدنية :

1) اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :

❖ اختبار "من وضع الوقوف" ثني و مد الركبتين في 20 ث

❖ اختبار "من وضع ثني الركبتين كاملا" الوثب للأمام أقصى مسافة في 20 ث

❖ اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين

❖ اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ث

❖ اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حيدة

2) اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين :

❖ اختبار المضخة خلال 10 ث

❖ اختبار العقلة خلال 10 ث

3) اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن :

❖ عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في 10 ث

❖ 4 اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر :

❖ عدد مرات رفع الجذع من وضع الانبطاح في 10 ث

ثانيا :الاختبارات المهارية

(1) التمرير :

❖ اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة

❖ اختبار التمرير على القوائم

(2) الجري بالكرة :

❖ اختبار الجري بالكرة 50م

❖ اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم

(3) التصويب :

❖ اختبار التصويب من نقطة ضربة الجزاء على الهدف

❖ اختبار التصويب على حلقة دائرية مرسومة على حائط

(4) ضرب الكرة بالرأس :

❖ اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

❖ اختبار تنطيط الكرة بالرأس

(5) اختبار التمرير و الإستلام و التحكم في الكرة



الرقم	الاسم و اللقب	المهنة
1	أ.د. بن قوة علي	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
2	د. حرشاي يوسف	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
3	د. بلكلحل منصور	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
4	د. زرف محمد	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
5	د. رمعون محمد	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
6	د.بسي قدور	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
7	د.كوتشوك	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
8	د.خرفان محمد	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
9	د.ميم مختار	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
10	أ.حرباش براهيم	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم

قائمة بأسماء الأساتذة والخبراء المحكمين الذين استعان بهم الطالب



فريق التقويم اللغوي والتصحيح والترجمة

الرقم	الاسم و اللقب	المهنة
1	محمد	
2	ماموني عبد القادر	أستاذ اللغة العربية - التعليم الثانوي-
3	بالخوجة عبد العزيز	أستاذ اللغة العربية - التعليم الثانوي-و طالب باحث
4	عزيرية	أستاذ اللغة العربية - التعليم الثانوي-و طالب باحث
5	زوجة الطالب	أستاذة اللغة الفرنسية - التعليم الثانوي-

قائمة بأسماء فريق العمل الذين إستعان بهم الطالب

الرقم	الاسم و اللقب	المهنة
1	حرياش براهيم	استاذ- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم
2	قزقوز محمد	طالب دكتوراة و أستاذ تعليم ثانوي
3	برية محمد	طالب باحث و مدرب فريق كرة السلة لأفاق مستغانم
4	كمال بن بكار	طالب باحث و مدرب فريق كرة القدم لترجي مستغانم أقل من 17 سنة
5	فتحي مزراوي	أستاذ تعليم ثانوي

# المُلحَق الثاني

نموذج عن وحدة تدريبية



جداول لمختلف طرق التدريب وفق النظام الطاقوي



اللاهوائي اللاليني



الجدول رقم (40) ملخص التدريب وفق النظام الطاقوي لاهوائي اللا لبي .

"أنيفيك" فيسيولوجية في كرة القدم	I.N.F "فيشي"	"مارلو" مدرب المسافات المتوسطة	المؤلف النظام
<p>العمل بالإرتباط مع تطوير القوة</p> <p>(1) الأطراف السفلى: 1</p> <p>المدة 10 ثا</p> <p>(2) الشدة : قصوى</p> <p>(3) الإسترجاع : 50 ثا</p> <p>(4) التكرارات : 5-10 تكرار</p> <p>(2) العضلات البطنية :</p> <p>القوة المتحركة: الإنبساط على الظهر والنهوض</p> <p>بسرعة لمدة 30 ثا</p> <p>القوة الثابتة: نفس التمرين السابق لكن بتوقيف الحركة</p> <p>و الرأس على إرتفاع 10 سم-20 عن الأرض ثم المواصلة.</p>	<p>القدرة : (1) المدة : 6 - 8 إلى 10 ثا</p> <p>(2) الشدة : القصوى</p> <p>(3) الأسترجاع : 120-130 ض/د</p> <p>الكفاءة: (1) المدة : 6-15 ثا</p> <p>(2) الشدة : 160-180 ض/د</p> <p>الأسترجاع : 100 ض/د</p> <p>القدرة و الكفاءة : كلاهما بتكرار 15-20</p>	<p>مثال : (1) المدة : 0-7 ثا</p> <p>(2) الشدة : القصوى</p> <p>(3) الأسترجاع : 1 إلى 2 د</p>	<p>النظام الطاقوي</p> <p>لاهوائي اللا لبي</p>



جدول رقم (39) ل "ستيفان"


الإسترجاع	عدد التكرارات	المدة	الشدة	النض	المصطلح القديم	المصطلح الجديد	النظام اللاهوائي
كامل	16-4	>10ثا	%100-90	فردى	السرعة	القدرة اللالبنية	
كامل	8-3	>20ثا	%100-80	-160 180	المقاومة	الكفاءة اللالبنية	



جدول رقم (38) التلخيص لطرق التدريب "هلال" القدرة الهوائية القصوى PMA

الأيض اللاهوائي اللالبي		الجهد
القدرة	الكفاءة	
رفع نسبة ال ATP و الأنزيمات	رفع نسبة الكرياتين فوسفات (CP)	الآليات الفيسيولوجية
فوق القصوى	فوق القصوى و القصوى	الشدّة
4 إلى 7 ثا	7 على 20 ثا	المدة
طويل بين التكرارات و السلاسل	قصير التكرارات (أطول في المسافات الطويلة) طويل بين السلاسل	الإسترجاع
من 3 - 4	مسافات قصيرة	عدد التكرارات
	مسافات طويلة	
من 3 - 5	3 إلى 4	عدد السلاسل
	1 إلى 2	

# المُلحَق الثالث

النّاتج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث 

جدول رقم (34) يوضح نتائج الإختبارات القبلية للعينه التجريبية

الأسم و اللقب	الوزن	الطول	العمر التدريبي	الجلوس من وضع الرقود	إختبار عضلات الرجلين	إختبار عضلات الذراعين	الجري المتعرج بالكرة	التحكم في الكرة	ضرب الكرة بالرأس
1 بن زازة براهيم	58 كغ	1.70 م	7	09	11	7	16.8	12.64	10
2 بن يحيه قدور	65 كغ	1.65 م	6	09	13	9	18.26	11.72	5
3عبد العلي الحاج	66 كغ	1.70 م	6	10	12	9	16.15	12.1	9
4 بن قوة مروان	70 كغ	1.86 م	6	09	13	10	16.3	11.54	13
5 بورنان سعيد	72 كغ	1.74 م	7	10	13	11	14.79	12.84	10
6 أصلان مهني	65 كغ	1.81 م	6	8	12	8	15.97	10.97	7
7 بطاهر خليل	63 كغ	1.79 م	7	9	13	8	16.09	11.09	8
8 عوايشية أسامة	61 كغ	1.72 م	7	10	13	9	16.29	11.91	5
9جربي محمد	60 كغ	1.67 م	7	9	14	9	16.63	11.04	9
10مغني عبد القادر	65 كغ	1.70 م	6	6	13	9	18.25	11.02	7
11حنيفي عز الدين	59 كغ	1.68 م	5	7	13	11	15.96	12.13	7.5
12 مغني جلول	61 كغ	1.74 م	7	10	14	10	15.38	12.66	8.5
13مخربش حمو	64 كغ	1.78 م	5	9	13	10	16.72	10.33	9.5

جدول رقم (35) يوضح نتائج الإختبارات القبلية للعينه الطابطة

الاسم و اللقب	الوزن	الطول	العمر التدريبي	الجلوس من وضع الرقود	إختبار عضلات الرجلين	إختبار عضلات الذراعين	المتعرج بالكرة	التحكم في الكرة	ضرب الكرة بالرأس
1 بود حيو طاهر	68 كغ	1.79 م	7	9	11	7	17.03	11.5	7.9
2 دواح محمد	65 كغ	1.70 م	6	9	12	9	18.5	12.6	5
3 بوخاتم عمار	67 كغ	1.80 م	6	8	12	8	16.4	10.56	8.5
4 مصايح أيوب	63 كغ	1.71 م	6	10	12	10	15.98	11.2	7
5 بوعزة بالقاسم	66 كغ	1.67 م	7	10	13	10	15.08	11.7	9
6 تواتي عبد القادر	63 كغ	1.69 م	6	9	13	9	14.88	11.7	8
7 ساجي بهاء	53 كغ	1.70 م	7	7	12	7	16	11.28	10
8 مازوني عبد النور	64 كغ	1.70 م	7	7	12	7	16.66	11.62	7
9 لعرج أسامة	52 كغ	1.69 م	7	8	13	8	16.88	10.9	7
10 شهيدة الياس	55 كغ	1.77 م	6	8	12	8	18.3	10.97	8
11 عواد لخضر	72 كغ	1.85 م	5	9	13	10	15.99	10.73	6.5
12 قارنية بلال	62 كغ	1.73 م	7	10	13	10	15.4	11.54	5.5
13 بالعماري جواد	70 كغ	1.66 م	5	6	13	7	16.8	11.16	8

جدول رقم (36) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للعبة التجريبية

الاسم و اللقب	الوزن	الطول	العمر التدريبي	الجلوس من وضع الرقود	إختبار عضلات الرجلين	إختبار عضلات الذراعين	الجري المتعرج بالكرة	التحكم في الكرة	ضرب الكرة بالرأس
1 بن زازة براهيم	58 كغ	1.70 م	7	12	15	15	12.8	10.02	12
2 بن يحيية قدور	65 كغ	1.65 م	6	14	18	16	15.87	9.86	12
3 عبد العلي الحاج	66 كغ	1.70 م	6	14	17	13	15.11	11.17	12
4 بن قوة مروان	70 كغ	1.86 م	6	13	18	16	15.02	10.11	14
5 بورنان سعيد	72 كغ	1.74 م	7	15	17	17	13.2	11.04	12
6 أصلان مهني	65 كغ	1.81 م	6	10	16	14	13.23	10.13	12
7 بطاهر خليل	63 كغ	1.79 م	7	12	18	13	15.3	10.46	11
8 عوايشية أسامة	61 كغ	1.72 م	7	15	17	13	15.7	10.2	12
9 جربي محمد	60 كغ	1.67 م	7	15	18	14	15.2	10.12	11
10 مغني عبد القادر	65 كغ	1.70 م	6	13	15	12	16.08	9.3	10
11 حنيفة عز الدين	59 كغ	1.68 م	5	12	16	15	14.03	10.45	9
12 مغني جلول	61 كغ	1.74 م	7	14	17	16	12.98	11.04	12
13 مخربش حمو	64 كغ	1.78 م	5	13	16	15	14.65	9.58	13

جدول رقم (37) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للعبة الضابطة

الاسم و اللقب	الوزن	الطول	العمر التدريبي	الجلوس من وضع الرقود	إختبار عضلات الرجلين	إختبار عضلات الذراعين	الجري المتعرج بالكرة	التحكم في الكرة	ضرب الكرة بالرأس
1 بود حيو طاهر	68 كغ	1.79 م	7	9	13	12	16.84	11.3	9
2 دواح محمد	65 كغ	1.70 م	6	11	16	12	17.97	12.23	7
3 بوخاتم عمار	67 كغ	1.80 م	6	10	15	11	16.04	10.17	11
4 مصابيح أيوب	63 كغ	1.71 م	6	12	16	12	14.66	11	9.5
5 بوعزة بالقاسم	66 كغ	1.67 م	7	13	16	16	15	11.33	10.5
6 تواتي عبد القادر	63 كغ	1.69 م	6	10	17	12	14.05	11.65	10
7 ساجي بهاء	53 كغ	1.70 م	7	11	15	10	15.32	10.91	11
8 مازوني عبد النور	64 كغ	1.70 م	7	12	15	11	16.75	11.21	10
9 لعرج أسامة	52 كغ	1.69 م	7	9	14	13	15.55	10.3	9
10 شهيدة الياس	55 كغ	1.77 م	6	11	15	12	18.21	9.87	9.5
11 عواد لخضر	72 كغ	1.85 م	5	13	15	14	15.03	10.45	8.5
12 فارنية بلال	62 كغ	1.73 م	7	14	14	15	14.99	11.24	9
13 بالعماري جواد	70 كغ	1.66 م	5	10	15	10	16.1	11.08	8

# المُلحَقُ الرَّابِعُ

الوثائق الإدارية





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

04 أكتوبر 2012

مستغانم يوم:

قسم التدريب الرياضي

رقم: 117/2012

إلى السيد: رئيس جمعية وداد مستغانم.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي، معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

• ببوشة وهيب.

المسجل في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2013/2012.

وهذا قصد القيام ببطارية اختبارات للدراسة الاستطلاعية على لاعبي الجمعية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني.

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام

MAZOUZ Athmen  
Secrétaire Général



د. حجار خرفان محمد  
رئيس قسم التدريب الرياضي



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروبة ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>





مستغانم يوم: 07 أكتوبر 2012

قسم التدريب الرياضي

رقم: 708/2012

إلى السيد: رئيس جمعية تربي مستغانم .

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

يشرف رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

• بيوشة وهيب .

المسجل في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الدراسية 2013/2012 السماح له بإجراء اختبارات بدنية و مهارية الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام



د. حجار خرفان محمد  
رئيس قسم التدريب الرياضي



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>

# ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية



ملخص البحث باللغة الفرنسية



ملخص البحث باللغة الإنجليزية



## ملخص البحث:

يهدف البحث إلى إقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدججة (بدنية – مهارية ) لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال و كذلك التعرف على فاعلية التمارين المدججة (بدنية – مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة و إتقان بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و عليه افترض الطالب أن البرنامج المقترح يؤثر إيجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة و إتقان بعض المهارات الأساسية و بعد الوقوف على نتائج الدراسة الإستطلاعية و بعد تحديد الطالب المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ، و نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم إختيار العينة بالطريقة العمدية لمنتخب فريق ترحي مستغانم أقل من 17 سنة و التي بلغ عددهم 35 لاعب أستبعد منهم حارسين و 07 لاعبين و ذلك حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة المتغيرات و أما 26 المتبقية قسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تكونت من 13 لاعبا طبق عليها البرنامج العادي و الأخرى تجريبية ب 13 لاعب طبق عليها البرنامج المقترح ، و كان التقسيم بنفس المواصفات "الجنس"، "السن"، "العمر التدريبي" .

و قصد إصدار أحكام موضوعية حول مستوى المختبرين استخدمت بعض الإختبارات البدنية و المهارية المنتقاة من طرف أساتذة محكمين ، و عليه تم إستخلاص التأثير الإيجابي الذي خلفه البرنامج المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لترجي مستغانم ، و عليه يقترح الطالب بضرورة الإهتمام بالتدريب المدمج لدى لاعبي كرة القدم عند الفئات التي هي في طور التكوين و هذا لما لديه من أثر إيجابي .

## **Le résumé :**

Cette recherche vise à proposer un programme d'entraînement en utilisant des exercices intégrés (physique-technique) afin de développer la force vitesse et quelques habilités techniques primordiales chez les footballeurs (U 17) sur les fondements théoriques et scientifiques et les expertises mondiales dans ce domaine, en plus, d'identifier et connaître l'efficacité et l'efficience de ces exercices intégrés(physique-technique) dans le développement de la force vitesse et la maîtrise de quelques habilités dans le football.

Alors, l'étudiant suggère que le programme proposé influe positivement sur le développement de force-vitesse et quelques habilités techniques, et après l'étude préliminaire faite sur les footballeurs et le compte tenu de la nature de la recherche et la méthodologie utilisée en elle, l'échantillon de la recherche a été sélectionné avec intention de l'équipe de l'Espérance (U 17) qui se compose de **35** joueurs, on a écarté deux gardiens de but et sept joueurs pour la mise au point d'un ensemble de variables. Quand à les **26** joueurs qui restent, ils ont été scindés en deux échantillons, la première témoin, elle est composée de **(13)** joueurs dont on a appliqué un programme d'entraînement normal, la deuxième expérimentale est composée encore de **(13)** joueur dont le programme d'entraînement proposé a été appliqué avec les mêmes qualités (sexe, l'âge et le passé sportif) Pour évaluer et juger objectivement le niveau de l'évolution des joueurs testés, on a employé quelques tests (physiques-techniques) sélectionnés par les professeurs-jury .

Comme on a déduit que le programme d'entraînement proposé a influé positivement sur le développement de la force vitesse et quelques habilités primordiales chez les joueurs de football (U 17).

De ce qui a résulté de l'étude des résultats, l'étudiant a suggéré qu'il est très essentiel de prendre en considération et de donner une grande importance à l'entraînement intégré chez les footballeurs et notamment les catégories qui sont en voie de formation car il possède une énorme influence positive pendant la compétition.

## Summary :

This research aims at proposing a training program using integrated exercises(technical-physical) to develop the force speed and some essential competencies of footballers under **17** (U **17**) based on theoretical and scientific principles in this field, and to reveal the efficiency of these integrated exercises physical-technical in the development of the force speed and some essential competencies.

As a result, the student has suggested that the proposed program has a positive Impact in developing the force speed and some essential competencies.

After the preliminary study and the selected sample research on footballers U**17** the sample research has been chosen on purpose on the football team of Esperance U**17** of about **35** players, **7** players and **2** net keepers have been excluded, so as to fix some variables. For the remaining **26** players, the latter has been divided into two samples, one witness sample composed of **13** players who were submitted to a normal training program. The other sample composed of **13** players were submitted to the proposed training program.

In other to evaluate objective judgments on the level of the tested players the student has employed some physical and technical tests, as consequence, the student has concluded that the proposed training program has influenced positively on the development of the force speed as well as the improvement of the principal competencies of the footballersU**17**.

All in all, the student suggests that it's high time we gave Importance and took care of the integrated training method on footballers and notably the categories who are in the formation step because this method has a positive influence.