

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في

تخصص التدريب الرياضي

عنوان

أثر طريقة التدريب المتقطع قصير_قصير في تطوير القوة المميزة بالسرعة

والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم" تحت 20 سنة "

دراسة ميدانية اجريت على فريقي شباب سيق و هلال سيق

إشراف:

إعداد الطالبان:

* د. بن قوة علي

- خالد رضا

* ا. هوار عبد اللطيف

- مباركي أسامة

السنة الجامعية : 2014/2013

الإهداء



أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان.....وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى أعلى ما في الوجود **أمي** الغالية

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي...صاحب الفضل ومصدر الرعاية

إلى من أخلصت له دعواتي **والدي** الغالي

إلى فاروق و ياسر و أسماء **إخوتي** الكرام

إلى كل الأهل و الأقارب.....و **أجدادي** رحمهم الله

إلى كل الأصدقاء وخاصة..... زعطوط الحبيب

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث

خالدي رضوان

الإهداء



إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني

إلى بر الأمان ... أُمِّي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

أحمد، كوثر، سارة، بشرى

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

وخاصة عمتي نصيرة وخالتي زهرة متمنيا لهما الشفاء العاجل

إلى جدي وجدتي أطال الله في عمرهم

إلى كل الأصدقاء عبد المالك حبيتو، عمر، أسامة، قادة، مصطفى، مولود، ربيع، أمين، عبد القادر، قاسم

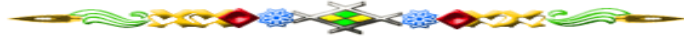
حسين، بوتخيل دون استثناء

وإلى زميلي في المذكرة خالدني رضوان

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

مباركي أسامة

شكر وتقدير



أولا و قبل كل شيء ، نشكر الله عز
وجل الذي وفقنا
لإنهاء هذا العمل المتواضع ، كما
نتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد
الأستاذ المشرف بن قوة علي الذي
أشرف على مجثنا و الأستاذ هوار عبد
اللطيف المشرف على مجثنا، الذي قدم
لنا نصائح و توجيهات
مهدت لنا الطريق لإتمامه. و الله في
عون العبد ما دام العبد في عون
أخيه ، و من كان في حاجة أخيه كان
الله في حاجته ، و في
الأخير نتقدم بشكرنا الواسع إلى

أوليائنا الأعزاء
و إخوتنا الكرام الذين وقفوا على
نجاحنا طيلة تواجدهنا
بالجامعة .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	-الإهداء.....
ج	-الشكر والتقدير.....
	قائمة المحتويات
د	- قائمة الجداول.....
هـ	- قائمة الأشكال.....
و	- قائمة الرسومات.....
	(التعريف بالبحث)
2	1- مقدمة.....
4	2- مشكلة البحث.....
5	3- أهداف البحث.....
5	4- فرضيات البحث.....
5	5- التعريف بمصطلحات البحث.....
7	6- الدراسات السابقة.....
	الباب الأول (الدراسة النظرية)
21	- مدخل الباب.....
	الفصل الأول (طرق التدريب الرياضي)
23	- تمهيد.....
24	1- مفهوم التدريب الرياضي.....
24	2- أنواع التدريب الرياضي.....
24	1-2- التدريب اللاهوائي.....
24	2-2- التدريب الهوائي.....
25	3- طرق و أساليب التدريب الرياضي لتنمية الصفات البدنية لناشئي كرة القدم.....

25 مفهوم طرق التدريب الرياضي 1-3
26 طرق التدريب الرياضي الأساسية 2-3
26 Continuous Training - طريقة التدريب المستمر 1-2-3
26 Interval Training - طريقة التدريب الفتري 2-2-3
27 Répétition Training - طريقة التدريب التكراري 3-2-3
27 بعض طرق التدريب الأخرى 3-3
27 Plyometric Training - طريقة التدريب البليومتري 1-3-3
28 Weight Training - طريقة التدريب بالأثقال 2-3-3
28 Circuit Training - طريقة التدريب الدائري 3-3-3
28 Station Training - طريقة تدريب المحطات 4-3-3
29 Fartlek Training (طريقة اللعب بالسرعة) - 5-3-3
29 Isometric Training - طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت 6-3-3
29 Isotonic Training - طريقة التدريب بالانقباض العضلي المتحرك 7-3-3
30 Pyramidal Training - طريقة التدريب الهرمي 8-3-3
30 Intermittent - طريقة التدريب المتقطع 4
30 بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع 1-4
31 أنواع التدريب المتقطع 2-4
31 طريقة التدريب المتقطع الطويل الأمد 1-2-4
32 طريقة التدريب المتقطع المتوسط الأمد 2-2-4
32 طريقة التدريب المتقطع قصير الأمد 3-2-4
32 التدريب المتقطع قصير قصير 3-4
32 نبذة تاريخية للتدريب المتقطع قصير قصير 1-3-4
33 تعريف التدريب التبادلي قصير قصير 2-3-4
34 خصائص العمل في التدريب المتقطع قصير قصير 3-3-4
35 أهمية التدريب المتقطع قصير قصير 4-3-4
36 الخلاصة

38	تمهيد
39	1- مفهوم القوة العضلية
39	2- أنواع القوة لعضلية
39	2-1- القوة العامة
39	2-2- القوة الخاصة
40	2-3- القوة العضلية النسبية
40	2-4- القوة العضلية المطلقة
40	2-5- مطاولة القوة
40	2-6- القوة القصوى
40	2-7- القوة المميزة بالسرعة
40	2-8- القوة الانفجارية
41	3- أنواع الإنقباضات العضلية
41	3-1- الإنقباض العضلي الثابت (الايزومتري)
41	3-2- الإنقباض العضلي الديناميكي
41	3-3- الإنقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني-اللامركزي)
41	3-4- الإنقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني-المركزي)
41	3-5- الإنقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري)
42	3-6- الإنقباض العضلي الأيزوكتنك
42	4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية
43	5- خصائص تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية
43	5-1- خصائص تنمية القوة المميزة بالسرعة
43	5-2- خصائص تنمية القوة الانفجارية
44	6- أهمية القوة
45	الخلاصة
الفصل الثالث (خصائص المرحلة العمرية أقل من 20 سنة)	
47	تمهيد
48	1- النمو

48	1-1- النمو الجسمي.....
48	2-1- النمو الفيزيولوجي.....
50	3-1- النمو النفسي.....
50	2- خصائص تدريب المرحلة العمرية أقل من 20 سنة.....
50	1-2- من ناحية الصفات البدنية.....
52	2-2- من ناحية الصفات مهارية.....
52	3-2- من الناحية الخططية.....
54	الخلاصة.....
55	خاتمة الباب.....

الباب الثاني (الدراسة الميدانية)

57	- مدخل الباب.....
	الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)
59	تمهيد.....
60	1-1- منهج البحث.....
60	2-1- مجتمع عينة البحث.....
61	3-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
62	4-1- مجالات البحث.....
62	1-4-1- المجال الزمني.....
62	2-4-1- المجال المكاني.....
62	3-4-1- المجال البشري.....
62	5-1- أدوات البحث.....
62	1-5-1- المصادر و المراجع بالعربية والأجنبية.....
63	2-5-1- المقابلات الشخصية.....
63	3-5-1- الإختبارات البدنية.....
65	6-1- الوسائل الإحصائية.....
66	7-1- الوسائل البيداغوجية.....

66 8-1- الدراسة الإستطلاعية
68 9-1- التجربة الرئيسية
68 1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي
69 2-9-1- خطوات بناء البرنامج التدريبي
69 3-9-1- تنفيذ البرنامج التدريبي
76 10-1- الدراسة الإحصائية
79 11-1- صعوبات البحث
80 خلاصة

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج و مناقشتها)

82 تمهيد
83 2- عرض و مناقشة وتحليل نتائج البحث
83 1-2- عرض و مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى
83 1-1-2- عرض وتحليل نتائج إختبار الحجل الأقصى في 10 ثا
86 2-1-2- إختبار القفز العمودي من الثبات
87 2-2- عرض و مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية
87 1-2-2- عرض وتحليل نتائج إختبار البعدي للبعدي للحجل الأقصى في 10 ثا
89 2-2-2- عرض وتحليل نتائج إختبار البعدي لإختبار الوثب العمودي من الثبات
90 2-3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
93 الاستنتاجات
94 3- مناقشة الفرضيات
95 إقتراحات
96 خاتمة عامة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
25	بعض المؤشرات الخاصة لأنظمة إنتاج الطاقة	01
60	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	02
61	مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38	03
68	قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	04
71	أهداف البرنامج التدريبي	05
82	النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا	06
86	النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار القفز العمودي من الثبات	07
87	النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا	08
89	النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار القفز العمودي من الثبات	09
91	نسبة تطور الإختبارات على مستوى البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	10

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
26	طريقة التدريب الفتري	01
27	طريقة التدريب التكراري	02
34	طريقة التدريب المتقطع (العدو)	03
34	يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو, تقنيات قوة عضلية,,,)	04
70	مكونات البرنامج التدريبي	05
84	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (الرجل اليمنى) في المجموعتين التجريبية و الضابطة	06
84	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (الرجل اليسرى) في المجموعتين التجريبية و الضابطة	07
86	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي(القفز العمودي من الثبات) في المجموعتين التجريبية و الضابطة	08
88	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (الرجل اليمنى)	09
88	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (الرجل اليسرى)	10
89	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي	11
91	نسبة تطور الإختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	12
91	نسبة التطور العام بين البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	13

قائمة الرسومات

الصفحة	العنوان	الرقم
42	الإنقباض العضلي المعكوس (البليومتري)	01
64	اختبار الحجل الأقصى في 10 ثا	02
64	اختبار القفز العمودي	03

التعريف بالبحث

1- مقدمة.

2- مشكلة البحث.

3- أهداف البحث.

4- فرضيات البحث.

5- التعريف بمصطلحات البحث.

6- الدراسات السابقة والمشابهة.

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها و التسابق لحضور مبارياتها في الملاعب، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى اعداد اللاعبين اعدادا بدنيا عاليا و لاسيما أن تغيرات الإنجازات الكروية الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية مع مستوى عال للقوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين و اعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى أن المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه و على الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة(90-120) دقيقة . (علاوي، 1979 صفحة 27)

و عليه يجب أن يقوم اللاعب بتطوير لياقته البدنية و كفاءته البدنية التي تتماشى مع متطلبات النشاط البدني فكرة القدم الحديثة تعتمد على الإيقاع السريع تحت ظروف اللاعب المختلفة .

و في التدريب الحديث في كرة القدم يجب مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تبادل لفترات عالية الشدة و قصيرة الأمد تتخللها فترات قصيرة مقطرة بالثواني لعدة مرات متتالية، ثم يلي ذلك فترة راحة قد تدوم لعدة دقائق، هذا الأمر الذي يستوجب قدرة عالية من التحمل و قدرة عالية من القوة و السرعة .

لهذا فإن النشاط البدني يجب أن يبنى على خصوصية صفة النشاط الحركية للاعبين ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة لإعداد الرياضي بدنيا بحيث يكون محتواها و سرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها لاعب كرة القدم، (Bernard, 2002 P 09) فالتدريب المتقطع عبارة عن وسيلة نستطيع أن نظور بواسطتها أكثر من صفة بدنية، يبقى علينا كيفية بناء الحصص التدريبية لدى قد برز هذا النوع من التدريب بسرعة فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات و الأعمار، و لقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية يقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة و هذا ما يعزز الحركات الانفجارية .

إن المتمعن جيدا في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين هما القوة و السرعة بالإضافة إلى المهارات الأخرى في كرة القدم، حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم و الرجوع للدفاع عن المنطقة في أسرع وقت ممكن .

كما أن التفوق في الصراعات الشائبة يتطلب قدرا كبيرا من القوة العضلية و ربطها مع السرعة الحركية في العضلات ، إذ أن قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات يتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، (علاوي، 1994 صفحة 98) و ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها القابلية على الانباز بأقصى قوة و بأقل وقت ممكن* (الخالق، 1999) ويرى (اسماعيل سعد) أن القوة الانفجارية هي القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد (اسماعيل، 1996 ص24) حيث أن أداء التمارين البدنية و المهارية بالطريقة التبادلية يسمح بتنمية قدرة التحمل و مقاومة التعب كما يسمح في التنوع في العمل العضلي (قوة، سرعة) و التنوع في شدة العمل هذا ينتج عنه كمية من العمل النوعي فهو عبارة عن عمل متقطع أو متناول بالنسبة للعضلات و عمل مستمر بالنسبة للجهاز القلبي و التنفسي، (Bernard, 2002 P 158) و لما قلت البحوث العلمية الميدانية حول طريقة التدريب المتقطع على الصعيد الوطني حيث تبين للطالبان من خلال ملاحظتهما و تجربتهما كلاعبين أن التدريب المتقطع لم يعطى له الأهمية اللازمة خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالتحضير البدني للوصول للاعب إلى المستوى المطلوب ومنه برزت الحاجة إلى البحث في هذه الطريقة لمعرفة تأثيرها في تنمية القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة، و على هذا الأساس قد اشتملت الدراسة على:

الفصل التمهيدي الذي احتوى على مقدمة، مشكلة، أهداف، الفرضيات، مصطلحات البحث والدراسات المشابهة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقسيمها إلى الباب الأول الذي يتضمن الدراسة النظرية المقسمة إلى ثلاث فصول مضمونها مقتبس من جملة من المراجع العربية و الأجنبية لتحديد النظرية الخلفية للدراسة و مضمون هذه الفصول حيث تضمن الفصل الأول طرق التدريب الرياضي، أما الفصل الثاني فتضمن القوة العضلية في كرة القدم والفصل الثالث احتوى على خصائص المرحلة العمرية أقل من 20 سنة. أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسة الميدانية التي حاول الطالبان من خلالها معرفة أثر الطريقة التدريبية المقترحة على أفراد عينة البحث و مضمون هذه الفصول حيث تضمن الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية المتمثلة في المنهج المتبع و اختيار العينة و تحديد الأدوات ووسائل جمع البيانات بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية و مفردات التجربة الرئيسية، والفصل الثاني تضمن عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة والاستنتاجات و مناقشة الفرضيات والخاتمة العامة ، اقتراحات ، مصادر و مراجع وملاحق .

2- مشكلة :

أصبحت كرة القدم تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة ، و حسب التقديرات الأخيرة للفيدرالية الدولية لكرة القدم ، فإنه أكثر من 250 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة و من بينهم 30 مليون امرأة . دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق اللعب و إلى جانبها تزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني و الخططي من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى البلوغ بالرياضيين أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد ، و هذا ما يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال الطرق و البرامج التدريبية المنهجية العلمية للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، و إن ما يميز اللعب الحديث من سرعة و قوة و دقة يشترط استخدام القدرات البدنية ذات التأثير المباشر و غير المباشر على جسم الرياضي لتحفيز الإنسجام بين تلك القدرات و الإرتقاء في مستوى اللعبة ، و عليه أصبح من الضروري اختيار القدرات البدنية الأساسية التي يمكن تطويرها خاصة في مرحلة الأواسط بدرجة إيجابية و بالطريقة التدريبية السليمة و المناسبة في فترة الإعداد البدني الخاص كالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للأطراف السفلى لتأثيرها المباشر على أداء اللاعبين بدنيا و مهاريا ، و مما سبق ذكره يتضح أن استخدام القوة العضلية تساهم في تطوير الصفات البدنية الأخرى كالتحمل و السرعة و الرشاقة (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997ص33) بواسطة الطرق التدريبية المختلفة و إن طريقة التدريب المتقطع قصير_قصير تعمل على زيادة ضغط العضلات و تطوير القدرة الهوائية و تحسين القدرة الانفجارية (Dellal.A، 2008 p50)، و من خلال تطرقنا الى ما تناولته الدراسات السابقة وجدنا أنها لم تعطى لطريقة التدريب المتقطع أي أهمية خاصة في تطوير الصفات البدنية في مرحلة الإعداد البدني العام و الخاص على المستوى الوطني و مما سبق ذكره يتضح أن استخدام هذه الطريقة التدريبية في كرة القدم تساعد على تنمية الجانب البدني للاعبين و عليه قاما بتحديد موضوع دراستهما وذلك بطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام :

هل تؤثر طريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) على تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ؟

التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينيّ البحث ؟
- 3- ماهي نسبة التي تحقّقها طريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) على حساب الطرق الأخرى في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ؟

3- أهداف :

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- الكشف عن اثر التدريب المتقطع (قصير-قصير) في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- الكشف عن اثر التدريب المتقطع (قصير-قصير) في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- الكشف عن مدى أهمية القوة في هذه المرحلة العمرية.

4- الفرضيات :

الفرضية العامة:

- تؤثر طريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) إيجابا على تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث لصالح الإختبار البعديّ.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينيّ البحث.
- تحقّق طريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) نسبة تحسن أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مقارنة بالطرق الأخرى.

5- مصطلحات البحث:

5-1- طريقة التدريب المتقطع قصير-قصير * Intermittent court-court * :

نظريا:

يعرفه LE ROBERT ، 2002 "بالتدريب الذي يتوقف و يسترجع عبر فترات " و هو عبارة عن فترات عمل قصيرة تكون في شكل جري و قفز . . . و غيرها و مراحل الاسترجاع تكون بالمشي و نشطة .

(Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

إجرائيا:

يشير (وجدي الفاتح و محمد لطفي) (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلي و تحمل القوة أو تحسين سرعة الإنطلاق و تحسين السرعة ، و كذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، و هو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، و تنظم هذه الطريقة حيث يتدرج اللاعب بالارتفاع في السرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر . (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002)

5-2- القوة المميزة بالسرعة:

نظريا :

يعرفها (عصام الدين) بأنها *كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن* (الخائق،

(1999) ، و يعرفها (لارسون ويوكم) *نقلا عن عصام الدين *بأهما القابلية على الإنجاز بأقصى قوة و بأقل وقت ممكن* (الخالق، 1999) ، و كذلك هي *القدرة في التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عالي* (محمد حسن علاوي و احمد كسرى، 2003 ص85)

إجرائيا :

و هي القوة التي نجدها في النشاط الرياضي الذي يتطلب الأداء المتكرر السريع والذي يتميز بالربط بين القوة والسرعة في زمن واحد كمهارة ركل كرة القدم .

5-3- القوة الانفجارية:

نظريا:

يعرفها (المندللاوي و أحمد) *على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة تتطلب سرعة عالية من الانقباضات العضلية* (قاسم المندللاوي و احمد سعيد احمد، 1979 ص45) و هي أيضا *القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد* (اسماعيل، 1996 ص24)

إجرائيا :

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على اخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة و بأسرع زمن ممكن كمهارة الإرتقاء لضرب الكرة بالرأس، فأساس عمل القوة الانفجارية هو الأداء الأقصى و الاقتصاد بالجهد و الوقت في آن واحد .

5-4- تعريف لاعبي أواسط كرة القدم:

نظريا :

الأواسط جمع أواسط مفردة وسطى المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشيء .

(الحشوش، 2006 ص188)

إجرائيا :

المرحلة من 17 - 20 تسمى مرحلة المراهقة و المراهقة مصطلح من العمر و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي ، و تبعا لتصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) فان الرمز U_20 يعني باللغة الانجليزية Under20 أي تحت 20 سنة .

6- الدراسات السابقة والمشاهدة:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشاهدة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .

و في نفس السياق قام الطالبان بالرجوع إلى الشبكة المعلوماتية الإنترنت ، و المكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للإطلاع وحصر الدوريات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ، كما قاما بالإطلاع على المجالات العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية ، و بحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي .

و يمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المشاهدة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث ، و كيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث ، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

1- دراسة قتيار مجيد - سعدي أوفلة فريد سنة 2008/2007

تحت عنوان :

أثر التمارين البليومترية على تنمية القوة الانفجارية لتحسين التصويب عند لاعبي كرة القدم .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من طلبة السنة الثالثة تدريب رياضي إختصاص كرة القدم و قد إعتد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض:

- التمرينات البليومترية لها تأثير إيجابي على القوة الانفجارية عند طلبة السنة الثالثة إختصاص كرة القدم.
- القوة الانفجارية لها تأثير إيجابي في تحسين إنجاز التصويب عند طلبة السنة الثالثة إختصاص كرة القدم.

الاستنتاجات:

- كسب التمرينات البليومترية لإمكانية تحسين القوة الانفجارية لدى طلبة السنة الثالثة جامعي إختصاص كرة القدم في قسم التدريب الرياضي .
- تنمية القوة الانفجارية بإستخدام التمرينات البليومترية لها مردود إيجابي في تنمية قوة التصويب عند العينة التجريبية .

التوصيات:

- ضرورة إدماج التمرينات البليومترية في التدريب لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين أداء الرياضي.
- ضرورة تطوير القوة الانفجارية بشكل جيد لتحقيق أداء حركي في التصويب .
- العمل على توفير وسائل التدريب الرياضي من صناديق الوثب , أكياس صغيرة بأوزان مختلفة بما أحزمة أجهزة قياس اللازمة التي بإمكانها ان ترفع من مستوى الأداء .
- ضرورة التأكيد على وجود قاعدة كافية من القوة العضلية قبل البدء في أي تمرين بليومتري و خاصة تمرينات الوثب .
- ضرورة حرص المدرب أثناء تطبيقه لهذه التمرينات لتقارب الإصابات الممكن حدوثها في الحصة .

2-دراسة دوار عدة - هديف عبد القادر- صادق كريم سنة 2009/2008

تحت عنوان :

التدريب البليومتري و علاقته القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي كرة القدم صنف أشبال 14-16 سنة و قد إعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض:

- الفرضية العامة :

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأشبال .

- الفرضيات الجزئية :

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

- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أشبال .

- توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

الاستنتاجات:

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية ، و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار الوثب الطويل من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية ، و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف العليا .
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار الجلوس من وضع الرقود بالنسبة للعينة التجريبية و هذا يعني وجود تطور في مستوى عضلات البطن .
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية ، في إختبار الجري المتعرج بالكرة و هذا يعني وجود تطور في مستوى السيطرة و التحكم في الكرة أثناء التقدم و الخداع بها .
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية ، في إختبار التحكم في التنطيط الكرة في الهواء و هذا يعني وجود تطور في مستوى هذه المهارة .
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية ، في إختبار ضرب الكرة بالقدم إلى أبعد مسافة و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة ضرب الكرة .
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية ، في إختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض و هذا يعني وجود تطور في مستوى دقة التمرير .

التوصيات:

- إستخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير الصفات البدنية الخاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية .
- إستخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

- ضرورة إستخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومترك و عدم الإعتماد على أسلوب واحد .
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومترى .
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و ذلك بإستخدام التدريب البليومترى الذي يطور الجانبين في ان واحد .
- عند إستخدام تمارين البليومترك يجب إنتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة .
- يجب إتخاذ تدابير تحضيرية وقائية لأجل التدريب البليومترى للشباب لأجل حمايتهم من الإصابات .
- للحصول على نتائج أفضل عن تمارين البليومترك يجب توظيفها بشكل جيد إتجاه حركة المنافسة .
- يمكن تدريب الشبان بالبليومترك ثلاث مرات في الأسبوع على أن يكون تدريب بليومترى و اليوم الذي يعقبه راحة أو عدم إستخدام هذا التدريب .
- تمديد فترة البحث من 8 أسابيع إلى أكثر لبلوغ الأهداف و التوصل إلى نتائج أخرى يمكن الإستفادة منها لمعرفة أكثر حول الصفات البدنية و المهارة .
- إجراء دراسات مشاهمة في ألعاب رياضية أخرى و مستويات عمرية مختلفة .

3- دراسة بوكرا تم بلقاسم :

تحت عنوان :

تأثير التدريب البليومترى على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي كرة القدم صنف أواسط و قد إعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض:

- الفرضية العامة :

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط .

- الفرضيات الجزئية :

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

- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط .

- توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى

لاعبي كرة القدم .

الإستنتاجات:

- من خلال المجموعة التي تمارس البرنامج التدريبي 3 مرات في الأسبوع يظهر بأنها أعطت نتائج ملموسة و هذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي و ذلك في إختبارات الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل و رمي الكرة الطبية و الحجل على رجل واحدة و في إختبار الجلوس من وضع الجلوس .

- كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة و لكنها ليست واضحة بشكل أكبر في الجانب المهاري و هذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في إختبارات الجري بالكرة لمسافة 30 متر و الجري المتعرج بالكرة و ضرب الكرة إلى ابعده مسافة و إختبارات الدقة و التحكم و السيطرة على الكرة .

- أما المجموعة التجريبية التي أدت برنامج التدريب البليومتري المقترح 3 مرات في الأسبوع فجاءت النتائج عموما واضحة جدا و ذات فروق معنوية و اضحة أيضا سواء كان في الإختبارات البدنية التي تستهدف القولى أقصى مدى لها حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة و متنوعة من حيث الصعوبة و السرعة .

التوصيات:

- إستخدام تمارين البليومترك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية .
- إستخدام تمارين البليومترك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .
- ضرورة إستخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومترك و عدم الإعتماد على أسلوب واحد .
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومترى .
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و ذلك بإستخدام التدريب البليومترى الذي يطور الجانبين في ان واحد .
- عند إستخدام تمارين البليومترك يجب إنتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة .
- يجب إتخاذ تدابير تحضيرية وقائية لأجل التدريب البليومترى للشباب لأجل حمايتهم من الإصابات .
- للحصول على نتائج أفضل عن تمارين البليومترك يجب توظيفها بشكل جيد إتجاه حركة المنافسة .
- يمكن تدريب الشبان بالبليومترك ثلاث مرات في الأسبوع على أن يكون تدريب بليومترى و اليوم الذي يعقبه راحة أو عدم إستخدام هذا التدريب .
- تمديد فترة البحث من 8 أسابيع إلى أكثر لبلوغ الأهداف و التوصل إلى نتائج أخرى يمكن الإستفادة منها لمعرفة أكثر حول الصفات البدنية و مهارية .
- إجراء دراسات مشاهمة في ألعاب رياضية أخرى و مستويات عمرية مختلفة .

4- دراسة بوشنة عبد الحميد - العقون الهواري - بنوار عبد الغاني سنة 2009 :

تحت عنوان :

تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من خلال البرنامج التدريبي المتبع .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي كرة القدم صنف أواسط لفريق ترجي مستغانم و قد إعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض:

- إن وضعية الإنطلاق لها دور في تحسين صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم .
- إن المسافة المثلى لتدريب صفة السرعة و تحسينها عند لاعبي كرة القدم هي مسافة 30 متر من البدء العالي من إقتراب 10 متر .
- إن الطرق التدريبية المقترحة من طرف الطلبة لها أثر إيجابي في تحسين عنصر السرعة .

الاستنتاجات:

- هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث و هي لصالح الإختبارات البعدية و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 للإختبارات السرعة التالية : 30 متر سرعة من البدء العالي , 30 متر سرعة من البدء العالي من إقتراب 10 متر ، ضرب الكرة على الحائط .
- عدم وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة و البعدية في 60 متر سرعة و من البدء العالي من إقتراب 10 متر .
- من خلال النتائج المحصل عليها في الإختبارات نلاحظ أن النتائج كانت أحسن توقيتا في إختبارات السرعة من البدء العالي من إقتراب 10 متر ، و هذا قد يرجع إلى تماثلها و تلاؤمها مع نشاط كرة القدم ووضعية و تحركات اللاعبين .
- هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في إختبار السرعة الحركية (ضرب الكرة على الحائط) و هذا لصالح الإختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 و هذا يفسر قابلية تحسين السرعة الحركية لدى لاعبي فريق ترجي مستغانم أواسط .

التوصيات:

- ضرورة الإهتمام بصفة السرعة في نشاط كرة القدم و خاصة عند الفئات الفتية لصعوبة تطويرها بعد ذلك
- الإهتمام بفئة الأواسط و ذلت بالتركيز على التدريب الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية حديثة .
- ضرورة إستخدام البرامج التدريبية العلمية و المقننة في تدريب الأواسط لما لها من تأثير إيجابي على تطوير و تحسين صفة السرعة لديهم .
- ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية التي تخضع للوحدات التدريبية من الجانب البدني ، الفيزيولوجي، النفسي
- إعتقاد طرق التدريبية المستخدمة من طرف الباحثين كوحدة أساسية لتدريب صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم .

5- دراسة محمد حجار خرفان سنة 2005 :

تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

عينة ومنهجية البحث:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب , حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و تمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين .

و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض:

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التحريبيّة
- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في الدراسة لدى الناشئين في كرة القدم عينة البحث.

الاستنتاجات:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم .
- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللاعب إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات .
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30 متر - القفز العمودي للأعلى - اختبار كوبر - ثني الجذع للأسفل من الوقوف - الجري التعرج بين الحواجز) .
- بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة - الجري بالكرة بين القوائم - الاستلام و التمرير و التحكم - التصويب على الهدف) .

التوصيات:

يوصي الطالب بما يلي :

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية في الدراسة .
- ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب .

- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة .
- تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة .
- القيام بدراسة أخرى مشاهدة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية .

6 - سنوسي عبد الكريم 2011/2012 :

تحت عنوان :

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم
أقل من 17 سنة .

عينة ومنهجية البحث:

عينة من ناشئي النادي الرياضي الهاوي مولودية الحساسنة - القسم الوطني الثاني- و قد إعتمد الباحث
في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفروض :

- الفرضية الرئيسية:

التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

- الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد
البحث ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة
التجريبية.

الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها
أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تم
تقومها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث

- المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة ، كونه غير منتظم ولا
يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبيّة.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي
و لصالح المجموعة التجريبيّة في اختبارات المهارات الأساسيّة، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمريّة من حيث
شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما
يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

- حققت العيّنتين الضابطة و التجريبيّة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات المهارات
الأساسيّة غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة
التجريبيّة تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف .

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات و البعديّة بين
المجموعتين الضابطة و التجريبيّة و لصالح العينة التجريبيّة. و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور
مستوى بعض المهارات الأساسيّة لدى عينة البحث.

التوصيات :

يوصي الطالب بما يلي :

1- ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسيّة
في كرة القدم

2- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارة ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة بكرة القدم.

3- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب المصغرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.

4- إجراء بحوث مشاهمة لفئات عمرية أخرى.

5-

7- دراسة الباحثان: - بلغاشم سليمان بن نعمة محمد

تحت عنوان :

البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري بطريقة التدريب الفكري للاعبين كرة القدم
أشبال 16.14 سنة .

عينة ومنهجية البحث:

تمثل مجتمع البحث في أشبال كرة القدم تتراوح أعمارهم بين 16.14 سنة و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي .

الفرضيات :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية في بعض المتغيرات البدنية و المهارة للمجموعة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية و المهارة و الوظيفية في الإختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة و لمصلحة المجموعة التجريبية .

الإستنتاجات :

- وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية و المهارة التجريبية

- وجود فروق عشوائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في جميع الإختبارات البدنية و المهارية .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لجميع الإختبارات البدنية و المهارية في الإختبارات البعدية للعينه التجريبية و الضابطة لصالح العينه التجريبية .

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي ذو تأثير فعال في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية التجريبية مقارنة بالبرنامج الخاص للعينه الضابطة .

التوصيات :

- الإهتمام الجاد و الجيد و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات لتطوير تقنيات كرة القدم .

- الإهتمام بفئة الأشبال و ذلك بتوفير الوحدات التدريبية الخاصة بهذه الفئة .

- ضرورة التركيز على تطوير و تحسين الأداء المهاري و اللياقة البدنية في كرة القدم .

- الإعتناء على الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحثين في التعليم و التدريب على المهارات الأساسية .

- ضرورة خلق مجالس و أكاديميات خاصة بتكوين الناشئين في كرة القدم و خاصة فئة الأشبال .

3 - التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطالبان بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكنا من استخلاص أهم الدراسات، و الاستعانة بها و قد راعى الطالبان اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثون ، و بالنظر إلى هذه الأبحاث نلاحظ أن لها اتصال مباشر مع موضوعنا ، لذا استعملنا معظمها كمراجع و مصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة حيث كانت معظمها ترتبط بأحسن الطرق التدريبية من حيث الحمولة ، الشدة ، فترات العمل و الراحة .

كما استفاد الطالبان من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث ، حيث تطرق الباحثون في دراستهم إلى المنهج التجريبي . أما اختيار العينة فاختلقت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات السابقة على المصادر باللغة العربية والأجنبية في جمع المعلومات بالإضافة إلى الإختبارات البدنية و المهارية، المقابلات الشخصية، والمعالجة الإحصائية حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

-نقد الدراسات السابقة :

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات المشابهة لبحثنا يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية و خاصة في تخصص رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن البرامج التدريبية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعمال الوسائل التدريب الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري و هذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات المستخدمة . و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة التدريب المتقطع قصير_قصير وفق برنامج تدريبي علمي هادفو مسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري و خاصة في فئة الأواسط و من المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال القوة العضلية و لعل الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريبية جديدة لتنمية عنصرين بدنيين فعالين في كرة القدم هما القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و التي تؤدي إلى زيادة ضغط العضلات لأنه يسمح بإضافة تمارين القوة العضلية أثناء التدريب لتحسين القدرة الانفجارية و القدرة الهوائية . وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدربت بالتدريب المتقطع قصير_قصير معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة بنسب تفوق النسب المتحصل عليها في الدراسات السابقة .

لذا يجب على المرين و أهل الإختصاص التأكيد على التنمية الجانب البدني خلال مرحلة المراهقة بطريقة التدريب المتقطع لأنها تؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي من الناحية البدنية .

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

– مدخل الباب.

– الفصل الأول: طرق التدريب الرياضي.

– الفصل الثاني: القوة العضلية في كرة القدم .

– الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية أقل من 20 سنة .

– خاتمة الباب.

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية و التي من خلالها حاول الطالبان الإمام بالموضوع و الإحاطة بكل جوانبه ، حيث تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول ، ضم الفصل الأول منها طرق التدريب الرياضي من حيث مفهومها و مميزاتها ، وخصائصها، و في كرة القدم خاصة ، كما احتوى الفصل الثاني على القوة العضلية في كرة القدم بتعريفها و أنواعها و خصائصها و أهميتها ، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الطالبان إلى خصائص المرحلة العمرية و كل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات و تطورات من الجانب الجسمي، و الفيزيولوجي ، و النفسي وخصوصيات تدريبها من الناحية البدنية و المهارية و الخطئية .

الفصل الأول

طرق التدريب الرياضي

تمهيد :

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب (أبو العلا، 1997 ص34) . تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ولانعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق ، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى (الربضي، 2004 ص215). وتعد طرق التدريب من بين الوسائل المختلفة التي يمكن من خلالها تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة مهارية، والحالة الخططية، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة. (علاوي، 1979 ص211)

وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب ، وحسب رأي (أم الله البساطي) أنها "تتمثل بالأجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما". (البساطي أ.، 1998 ص80)

1- مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية) و تطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج و هادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين، 1988). يشير مفهومه إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثر المبرمج و المنظم في كل من القدرة اللاعب و جاهزيته للأداء (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد، 2002 ص13) و " التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي إعدادا فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول خلال المباراة و كذلك إعدادا مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكراره" . (طه إسماعيل و آخرون، 1989)

و من خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب البدنية، مهارية، و الخططية، الوظيفية و النفسية .

2- أنواع التدريب الرياضي:

مهما تعددت و تنوعت طرق و أساليب التدريب الرياضي فإنها تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب و الذي يتحدد وفقا للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء الجهود البدني ، و عليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما : (البساطي أ.، 1998 ص80)

2-1- التدريب اللاهوائي:

يتمثل في التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي .

2-2- التدريب الهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون فيها معدل إخراج القوة المنتجة أقل و لزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

النظام الهوائي	النظام اللاهوائي		زمن الأداء (التمرين)
النظام الأوكسجيني	La اللاكتيكي -	Atp-Cp الفوسفاتي -	
أكثر من 120 ثانية	من 15 إلى 120 ثانية	حتى 15 ثا وبحد أقصى 25 ثانية	
-التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) -الأنشطة الهوائية .	-تحمل السرعة . -تحمل القوة . -تحمل الأداء .	-السرعة . -القوة المميزة بالسرعة . -القوة القصوى .	اتجاه التدريب
تتوقف على طبيعة المهارات الخاصة في كل نشاط و التي تؤدي في الزمن المطابق لنظام الطاقة .			طبيعة النشاط

الجدول رقم (01) Merven 1990 يوضح بعض المؤشرات الخاصة لأنظمة إنتاج الطاقة. (البساطي

أ.، 1998 ص 80)

3- طرق و أساليب التدريب الرياضي لتنمية الصفات البدنية لناشئ كرة القدم :

3-1- مفهوم طرق التدريب الرياضي :

ذكر حسن علاوي (عام 1992) أن المقصود بطرق التدريب هو مختلف الوسائل التي يمكن بواسطتها

تنمية وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق عمليات

التدريب المنظمة وقد قسمت طرق التدريب الرياضي إلى : (حماد، 2001 ص 212)

1- طرق تدريب الصفات البدنية .

2- طرق تدريب المهارات الحركية .

3- طرق تدريب الإعداد الخططي .

4- طرق تدريب الإعداد النفسي .

هذه الطرق المختلفة هي مكونات لعملية واحدة وهي عملية التدريب الرياضي مع ضرورة الاهتمام بها

جميعاً للوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية .

و ذكر "بسطويسي أحمد (1999) " أن طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية وتطوير كل من القوة

العضلية والسرعة تتمثل في :

1-التدريب بالحمل المستمر .

2 - التدريب الفتري .

3 - التدريب التكراري .

و بالإضافة إلى تلك الطرق الرئيسية توجد وسائل ونظم تدريب خاصة ومتعلقة بها حيث تسمى في بعض المراجع (طرق تدريب أيضاً) كالتدريب الدائري بنظمه المختلفة والتدريب البليومتري والمهمي و المتقطع و غيرها من الطرق التي تتمثل في الوسائل والنظم الخاصة والمعينة لطرق التدريب الأساسية . (بسطويسي، 1999 ص273)

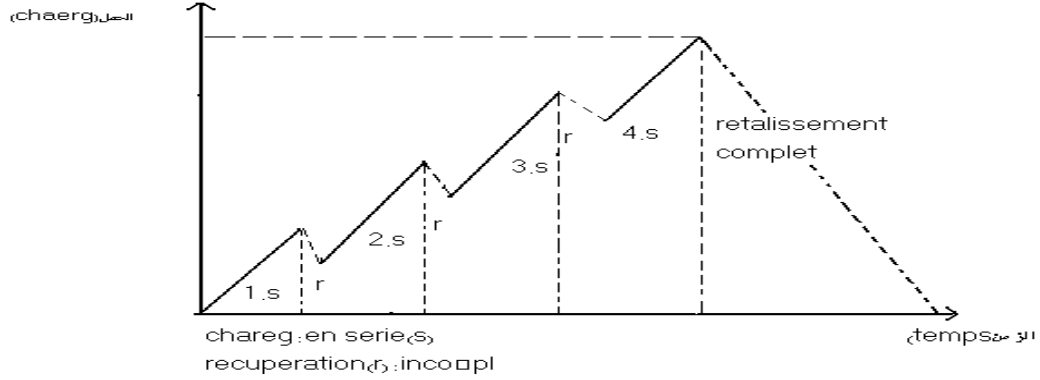
3-2- طرق التدريب الرياضي الأساسية :

3-2-1- طريقة التدريب المستمر - Continuous Training :

و تتميز هذه الطريقة بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل و منتظم و بدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة و لزمان طويل، وبسرعة متوسطة ، و تكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة و حجم التدريب كبير، بحيث تهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (Weineck.J. 1986 p97)

3-2-2- طريقة التدريب الفتري - Interval Training :

تتميز هذه الطريقة بأن يعطى حمل معين ثم يعقب ذلك فترة راحة، و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا، و يلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة عندها يكرر الحمل ثانية، و هذا يعني أن فترة الراحة لا تكون تامة . (مختار، 1980 ص223)



الشكل رقم(01): يبين طريقة التدريب الفتري (كمال درويش و محمد حسين، 1984 ص166)

و ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين هما :

أ- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

و يهدف إلى تطوير التحمل ، و تحمل السرعة و مجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة ، و فيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/الدقيقة و يكون حجم العمل أكبر نوعا ما عنه في التدريب الفتري المرتفع الشدة . (حماد، 2001 ص212)

ب - التدريب الفتري المرتفع الشدة:

و يهدف إلى تحسين السرعة،القوة، القوة المميزة بالسرعة ، و فيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة/دقيقة و يكون حجم العمل قليلا نسبيا . (حماد، 2001 ص212)

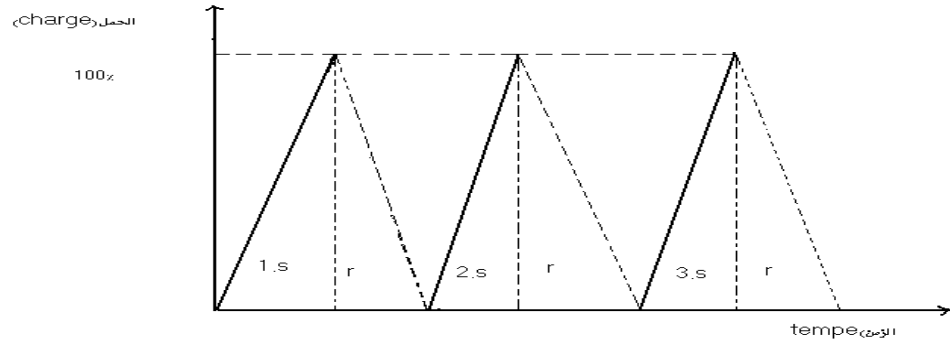
3-2-3- طريقة التدريب التكراري - Repitition Training:

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته

الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى و هكذا . (مختار، 1980 ص227)

يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى و القوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود "90-100%" من الامكانية القصوى للاعب . (غوتوف، 2000 ص98) ويصل معدل النبض أثناء التدريبات التكرارية الى أكثر من 180د/بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء

و بخاصة فترة التعويض الزائد قبل اعادة التكرار التالي . (البساطي أ.، 1998 ص 85)



الشكل رقم(02): يبين طريقة التدريب التكراري (كمال درويش و محمد حسين، 1984 ص 166)

3-3- بعض طرق التدريب الأخرى :

3-3-1- طريقة التدريب البليومتري - Plyometric Training:

يعرفها الفورد Alford على أنها " نظام تدريب مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع " (Alford, 1989, p21)، في حين عرفها مورا Moura على أنها " أنشطة مد و انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها و يعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجحة عن تأثير الاطالة مما يؤدي الى قوة و سرعة أفضل في الأداء " (Moura, 1988 p31)، و حيث يشير وجدي الفاتح و محمد لطفي (2002) أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه، و هذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي (درويش، 1998 ص 94). و يشير (F, Masson 2007) إلى أن طريقة التدريب البليومتري هي تزاوج لنوعين من الانقباض العضلي (مركزي و لا مركزي). (Masson, 2007).

3-3-2- طريقة التدريب بالأثقال - Weight Training :

يذكر طلحة حسام الدين (1994) أن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة كما يعرف جيمس هيسون (1995) أن "التدريب بالأثقال أحد أشكال تدريبات

المقاومة حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلي للوصول إلى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية " (Masson، 2007) .

3-3-3 طريقة التدريب الدائري - Circuit Training :

يرجع الفضل الى العالمين أدامسون Admson و مورجان Morgan بجامعة ليدز بانكلترا في وضع أسس هذه الطريقة سنة 1957 (علاوي، 1994 ص 229)، حيث يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر ، التدريب الفتري ، التدريب التكراري) ، و يؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير.

ويشير كمال درويش ومحمد صبحي (1999) إلى أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة كالتدريب المستمر، الفتري و التكراري ، و يوحى الاسم بأن التدريبات تأخذ شكل دائرة، و تكون فترة الراحة غير تامة بين كل دورة و أخرى حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم التالي و هكذا (كمال درويش و محمد صبحي حسنين، 1999 ص 144) .

3-3-4 طريقة تدريب المحطات Station Training :

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات و ليست مهارة واحدة، و تمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري لكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى . (مختار، 1980 ص 227)

3-3-5 تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة) - Fartlek Training :

و تتميز هذه الطريقة بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانيات اللاعب، و كذلك بالقدرة على تطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة ، و بصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل و السرعة فهي طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف ،

ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية و المنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون و قواعد النشاط التخصصي ، و يتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة و زمن اللعب . (البساطي أ.، 1998 ص85)

3-3-6- طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت - Isometric Training :

تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، لذلك فإن العناية بتدريب القوة يرفع من مستوى أداء اللاعب البدني و المهاري ، فكل مهارة تحتاج لعمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، و كلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء كلما استطاعت أن تتغلب على وزن هذه الأجزاء و بذلك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعده على دقة الأداء المهاري ، و كذلك فإن تقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في الجهود عند أداء المهارات المختلفة و من ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون تعب و لما كان الإنقباض العضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة ، لذلك فإن من واجب المدرب وضع مجموعة تمارين تؤدي عن طريق الانقباض الثابت . (طلحة، 1994 ص196)

3-3-7- طريقة التدريب بالإنقباض العضلي المتحرك - Isotonic Training :

يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة و تقصر ، و يمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تمامًا . و الأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة و هي تطول متفهقرة أمام زيادة المقاومة و في حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة تبعاً لاختلاف أوضاع الذراع وفقاً لقانون الروافع . (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002 ص345)

3-3-8- طريقة التدريب الهرمي - Pyramidal Training :

هي طريقة تدريب لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة ، و تأتي بنتائج إيجابية سريعة ، و لكي ينفذ هذا التدريب يقوم المتدرب بعمل الآتي :

- يقوم المدرب بتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب أن يرفعه عاليًا .

- يقوم اللاعب بالآتي . :

- يرفع اللاعب % 80 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب % 85 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب % 90 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب % 95 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب % 100 من أقصى ثقل رفعة وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة
- علية سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة. (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد

لظفي السيد، 2002 ص345)

4- طريقة التدريب المتقطع - Intermittent:

4-1- بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع:

يشير وجدي الفاتح ومحمد لظفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، و هو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، و تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بالسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر.

(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لظفي السيد، 2002 ص344) يذكر طلحة حسام الدين (1997) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام ، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى و لمدة دقيقة واحدة و حصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام ، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7 ملي مول ، و عندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني و فترة الراحة إلى 20 ثانية ، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام ، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2 ملي مول . (طلحة، 1997 ص11) و قواعد التدريب المتقطع يجب أن توضع في شكل خطة لكي تلائم كل فرد على حده ، و ذكر شيرل Sherrill عناصر أو مكونات لبرنامج التدريب المتقطع و هي : (بن زيدان، 2014)

- الإستهلاك : فترة العمل و فترة الراحة ، و يمكن أن يتضمن برنامج التدريب المتقطع أي عدد من

المجموعات .

- فترات العمل : و هي عدد مفروض من التكرار لنفس النشاط تحت ظروف متماثلة ، و يمكن أن تشمل

فترات العمل العدد الأفضل من التمرين في نطاق عدد مفروض من الثواني .

- فترة الراحة : و هي عدد الثواني أو الدقائق للراحة بين فترات العمل و التي يستطيع الفرد أثناءها العودة مرة

أخرى من مرحلة التعب الى المرحلة الطبيعية للاستعداد للمجموعة التالية من التكرار ، و خلال فترة الراحة

يجب على الفرد أن يمشي بدلا من الاستلقاء أو الجلوس أو ما هو مفترض أنه وضع ساكن .

- التكرار : هو عدد المرات لفترات العمل التي يتم تكرارها تحت ظروف مماثلة .

4-2- أنوع التدريب المتقطع :

للتدريب المتقطع ثلاث أنواع هي : (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002 ص345)

4-2-1- طريقة التدريب المتقطع الطويل الأمد:

يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات شدة تحت القصوى و فوق الاستطاعة الهوائية لمدة

3 دقائق تتبع بفترات راحة نشيطة تساوي نفس مدة العمل 3 دقائق ، من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل

من شدة ومدة وفترة وطبيعة الراحة يمكن احداث الاتزان الفيزيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل.

الرياضي يقوم بتكرار الجهد عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة

التمرينات تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة، (إحداث دين أكسجيني)

سيتوجب عليه استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق.

مثال: في مربع طول ضلعه 20م يتنافس فيه فريقان يتكون كل فريق من 3 لاعبين لمدة 3دقائق تتبعها

3 دقائق راحة و من خلال هذا التمرين يصل اللاعب الاستطاعة الهوائية القصوى .

4-2-2- طريقة التدريب المتقطع المتوسط الأمد:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية الطريقة السابقة (طويلة المدى) إلا أنه في هذا

النوع الدين الأوكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأوكسجين خلال فترة الراحة

النشيطة الفارق يكمن بالخصوص في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة

التدريب المتقطع ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2دقيقة و2.30 دقيقة لتكرار تصل إلى 8 تكرارات

على الأقل ويمكن الوصول بعدد التكرارات إلى **10 تكرارات** في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد وفي فعاليته.

وتيرة جري تقارب 5 كلم/سا أزيد من **Pma** بقليل تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة ، أما الأنشطة الجماعية. تبقى المؤشرات الخارجية أكثر صحة للاستدلال عن استشفاء الرياضي (مثل النبض) و القدرة على تكرار نفس الجهد لعدة مرات و يبقى الأهم هو تنوع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

4-2-3- طريقة التدريب المتقطع قصير الأمد:

في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتوسط المدى في نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب المتقطع المتوسطة الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية وأقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة ونصف. وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأكسجيني بحيث تقارب شدة العمل 100% من الاستطاعة الهوائية القصوى.

4-3- التدريب المتقطع قصير_ قصير:

4-3-1- نبذة تاريخية للتدريب المتقطع قصير_ قصير:

في عام 1930 الأوائل من اقتربوا من الخصائص الأساسية التدريب المتقطع قصير_ قصير و منهم : Lauri pihkala و هو مدرب فنلندي ، و C.Irummel و هو ألماني . و في عام 1939 ألماني آخر يدعى Waldemand الذي طور المفهوم الأساسي لهذا التدريب.

أما في سنوات الخمسينيات التشكي Emile Zatopek قام بالتشهير بهذا التدريب من خلال تحصيله لعدة أرقام في سباقات النصف الطويل ، و في نهاية الخمسينيات و بداية الستينيات مع التقدم العلمي المذهل والتأكد من التكيف الزمني لهذه الطريقة و ذلك من خلال بحوث الألمان Helmut Roskamm و Hersert Reisedellu بالتعاون مع Gershler . و في سنوات الستينيات: قام كل من : Sallin ، Hollman ، Mellewovic و Astestrand بتقديم معطيات جديدة تحدد ملامح التدريب المتقطع قصير قصير . و في عام 1970 ظهرت دراسات حول هذه الطريقة في الولايات المتحدة الأمريكية من طرف Rudy و Gardner .

أما في نهاية الثمانينيات ظهر التدريب المتقطع قصير_ قصير من طرف الباحث Georges Gacon.

(DELLAL, 2008)

4-3-2- تعريف التدريب المتقطع قصير_ قصير:

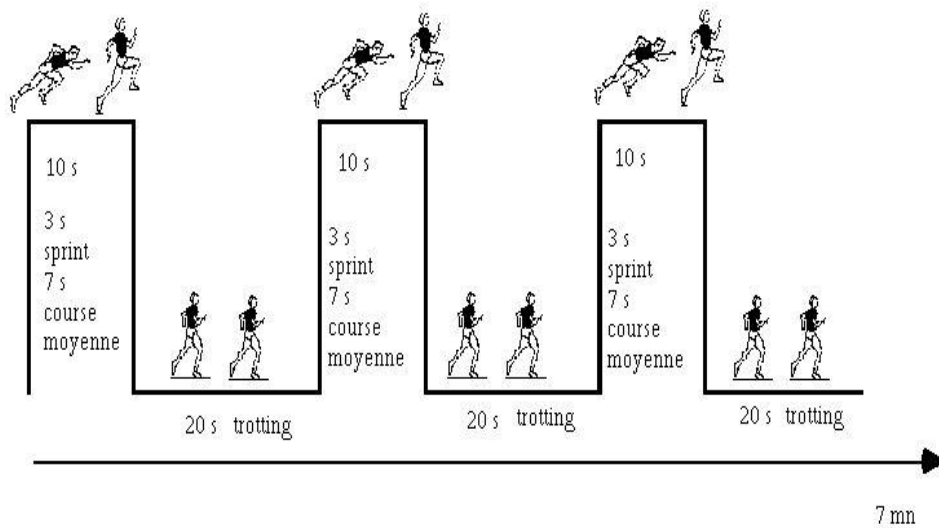
فالتدريب المتقطع قصير_ قصير يتمثل في تبادل مراحل العمل القصيرة نسبيا من 5 إلى 30 ثانية (على وتيرات قريبة أو كبيرة بالنسبة ل VMA) مع فترات استراحة من 15 إلى 30 ثانية و هذا خلال مدة 3 ± 9 دقيقة هذه المرحلة و التي هي متنوعة بفترة استرجاع نشطة من 7 إلى 9 دقائق . (Cometti, 1983) ويمكن أن نبرر حاليا التدريب المتقطع بطريقتين :

* من الناحية الفيزيولوجية :

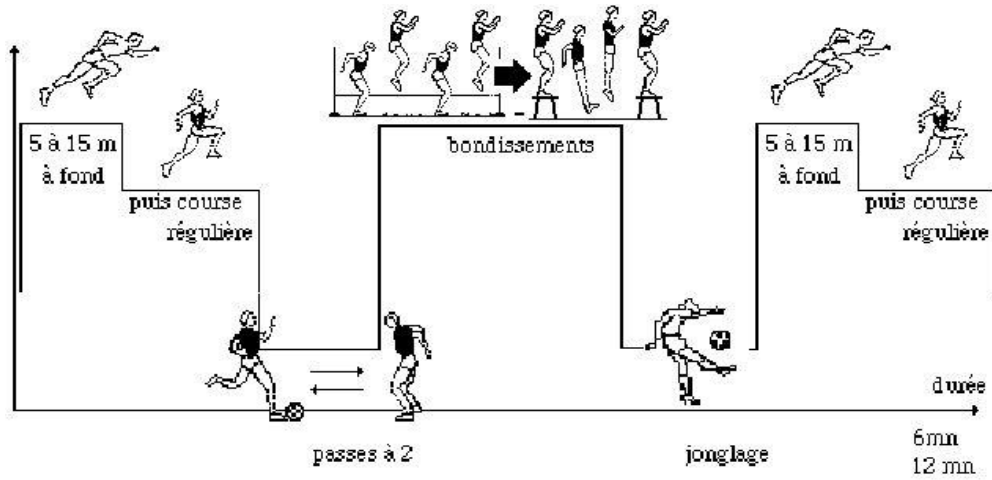
خلال فترة الراحة يسمح باعادة شحن الميتوكوندريية بالأكسجين 'دراسات Gacon Georges تبين أن الوتيرة القلبية ترتفع خلال المجهود وليس لها الوقت للهبوط خلال الراحة اذن تثبت أفقيا .

* من الناحية الميكانيكية (الآلية) :

يعتبر هذا التدريب المتقطع بالنسبة للعضلة عامل محدد للنشاط الفيزيائي بما أنه خلال هذه الفترة تكمن عملية تحويل الطاقة الكيميائية الى طاقة ميكانيكية و هو متواصل بالنسبة للجهاز الشرياني القلبي و التدريب المتقطع قصير_ قصير يأخذ عدة أشكال : 30/30 - 15/15 - 10/20 - 5/25 - 5/15 ، العدد الأول يمثل دائما وقت العمل ، و العدد الثاني يمثل وقت الراحة .



الشكل رقم (03) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو)



الشكل رقم (04) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو, تقنيات القوة العضلية,,)

4-3-3- خصائص العمل في التدريب المتقطع قصير_قصير:

يمكن ان نتخيل هذا التدريب المتقطع على شكل تدريب دائري « تقني » عن طريق ورشات أو تدريب دائري للقوة العضلية ، أو في أشكال متبادلة سباق / تقنيات / قوة عضلية .
 مدة الجهد تكون من 7 الى 12 دقائق ، و سرعة الجري تفوق السرعة القصوى الهوائية ، عدد التكرارات من 2 إلى 5 مرة و الراحة بين المجهودات من 7 الى 10 دقيقة . (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)
 كذلك حسب FOX و COLL (1972) طريقة فترات العمل القوية تنتج نسبة ارتفاع عالية جدا و نستنتج تنوع أقصى قوة للياقة البدنية .

- مدة التمرين ومدة الراحة تعد أو تقدر بالثواني (مسافات).
- شدة التمرين وشدة الراحة تقدر بالنبض .
- نمط الراحة بين التكرارات والسلاسل (الزمن الكلي للعمل) .
- التدريب المتقطع قصير_ قصير يتكون غالبا من عدد كبير لجهد ذات شدة عالية أقل من 30 ثانية .
 يقوم بالتطوير الأقصى للإستطاعة الهوائية القصوى وكذلك المداومة الهوائية وكذلك الميتابوليزم اللاهوائي لكن بدون تراكم لحمض اللبن Verast (2003) Gacon (1993) .
- التدريب المتقطع قصير_ قصير (30.30) (15.15) (20.10) (25.5) هذا النمط من التدريب يقوم بتحسين وتطوير القدرة الهوائية لما يقوم بتطوير وتحسين القدرة الانفجارية. (Dellal.A, 2008 p50)

4-3-4 - أهميته : (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

- تحسين المقاومة (زيادة حجم القلب) .
- زيادة ضغط العضلات .
- استرجاع سهل .
- تنبيه كل الألياف .
- عمل أكثر تنوعا .
- يسمح بإضافة تمارين القوة العضلية .
- يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي أنه يزيد من Vo2 max ويؤخر من ظهور التعب مقارنة بالتدريب المستمر كما يخفض من تراكم حمض اللبن وتساعد من استعمال الفسفوكرياتين في المنظومة الطاقوية.

الخلاصة:

وتعد طرق التدريب الرياضي في كرة القدم الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة المهارية، والحالة الخطئية، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة .

إن التنوع في هذه الطرق التدريبية ينتج عنه تنوع في العمل وما على المدرب أو المحاضر البدني إلا اختيار أسلوب التدريب المناسب والمخطط وفق منهجية علمية تحترم خصائص النشاط الداخلية و طبيعة المنافسة ومستوى المتدرب وكذلك احترام خصائص المرحلة العمرية وكذلك مراعاة الخصائص البدنية والزمرة الطاقوية .

الفصل الثاني

القوة العضلية في كرة القدم

تمهيد:

تلعب القوة دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، و يتضح ذلك في إحتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب و خاصة عند الإرتقاء لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة، و عند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبين ، و يحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .

1- مفهوم القوة العضلية:

" تعتبر القوة العضلية المكون الرئيس لعناصر اللياقة البدنية ، وعموما ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى المكونة بما يسمى بالصفات المركبة ". (جمال، 2008ص13)

والقوة العضلية هي "القوة الطبيعية القصوى التي يمكن إخراجها في إنقباضه إرادية واحدة" .

وتعني أيضا: " قدرة العضلة على بذل أقصى انقباض ضد أكبر مقاومة خارجية لمدة واحدة". (عبدالرحمن، 2000ص82)

و يرى برنارد أنها : "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي ". (Bernard, 1990p43)

و يرى "صالح السيد فاروق" نقلا عن كلا من "كلارك" و "ماتيسوس" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الإنقباض العضلي (صالح السيد، 1980 ص24)

كما عرفت بأنها القوة الإرادية المبذولة عن الفعل العضلي الإيزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية إيزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى. (jugen wenek, 1990, p. 162)

و مما سبق يمكن استخلاص أن القوة العضلية هي مقدرة العضلات أو العضلة على بذل أقصى مجهود إرادي ضد مقاومة خارجية أو داخلية.

2- أنواع القوة لعضلية :

2-1- القوة العامة : (سامي الصفار وآخرون، 1987ص199)

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، و التي تشمل عضلة الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة ، و تقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري .

2-2- القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية و خاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة و تحمل القوة ، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي و العضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة ، و تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية . (مختار، 1998ص61)

2-3- القوة العضلية النسبية :

يعرفها "زاتسيورسكي" بأنها القوة القصوى لكل 1كلغ من وزن الجسم وتساوي القوة القصوى على وزن الجسم ، أي هي القوة التي يمكن أن يخرجه اللاعب نسبة إلى وزن جسمه .

2-4- القوة العضلية المطلقة :

هي القوة التي يمكن أن يخرجه اللاعب بصرف النظر عن وزنه.

2-5-مطاوله القوة:

و هي "القابلية على استمرار العمل العضلي الشديد إلى فترة طويلة ، أي قابلية المقاومة العضلية لعضلة واحدة أو مجموعة من العضلات ضد عامل التعب عن طريق الانقباضات العديدة المستمرة للعضلة " . (صبري،

1996ص26)

2-6-القوة القصوى :

يعرفها "أحمد خاطي" و "علي البيك" أنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق الإنقباض الإيزومتري الثابت و يتفق معهما "بسطويسي أحمد" حيث يعرفها بالقوة المبذولة عند العمل العضلي الإرادي الأقصى و الثابت لمرة واحدة (بسطويسي، 1999، صفحة 117 و 116) و هي "أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض عضلي " . (البساطي، 2001ص89)

2-7- القوة المميزة بالسرعة :

تعرف بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات في عجلة تزايدية عالية و سرعة حركية مرتفعة و تتميز بالتكرار دون فترات إنتظار و تلعب دورا كبيرا في كثير من المهارات (محمد حسن علاوي , أبو

العلاء عبد الفتاح، 1984، صفحة 138) ، و هي أيضا " بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.
(حسانين، 1997 ص 61)

ويستخلص الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة هي نتائج اندماج القوة مع السرعة حيث تتطلب أقصى قوة بالإضافة إلى أقصى سرعة.

2-8- القوة الانفجارية :

تعرف بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة ، و من ذلك التعريف يمكن التفريق بينها و بين القوة المميزة بالسرعة و على ذلك نجد في بعض المراجع العربية أنهم لا يفرقون بين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على أنها القدرة و هي أعلى قوة و أعلى سرعة ممكنتين لمرة واحدة و بذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية (بسطويسي، 1999، صفحة 117 و 116)

3- أنواع الإنقباضات العضلية:

إن العضلة تمر بالعديد من الإنقباضات العضلية و التي صنفها الكثير من المختصين و الخبراء إلى عدة أنواع و أشكال :

3-1 الإنقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :

يعني هذا النوع من الانقباض أن العضلة تنقبض دون حدوث أي قصر لها أي يظل طولها ثابتا . ويشير ويلز ولوتجيتز إلى أن الإنقباض الأيزومتري بهذا التحديد يرادف الإنقباض الثابت من حيث عدم حدوث تغير في طول العضلة ، إلا أن الفرق يكمن أنه في الانقباض الأيزومتري تنقبض العضلة بأقصى قوتها و لا تستطيع أن تغير من طولها نتيجة لزيادة مقدار المقاومة عن قوة العضلة ، أما في حالة الإنقباض الثابت فإن عدم تغير الطول يكون اختياريا ، حيث أن المقاومة أقل من قوة العضلة سواء كان ذلك ضد مجموعة عضلية أخرى أم كان ضد قوى خارجية. (حسانين، 1997)

2-3 الإنقباض العضلي الديناميكي :

إن القوة الناتجة عن هذا الإنقباض هي القوة العضلية الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون إما مركزي أو لا مركزي ، و هذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية و قدرة القوة الداخلية في التغلب عليها فيحدث إما قصر في العضلة (مركزي) أو تحدث إطالة في العضلة (لا مركزي) .

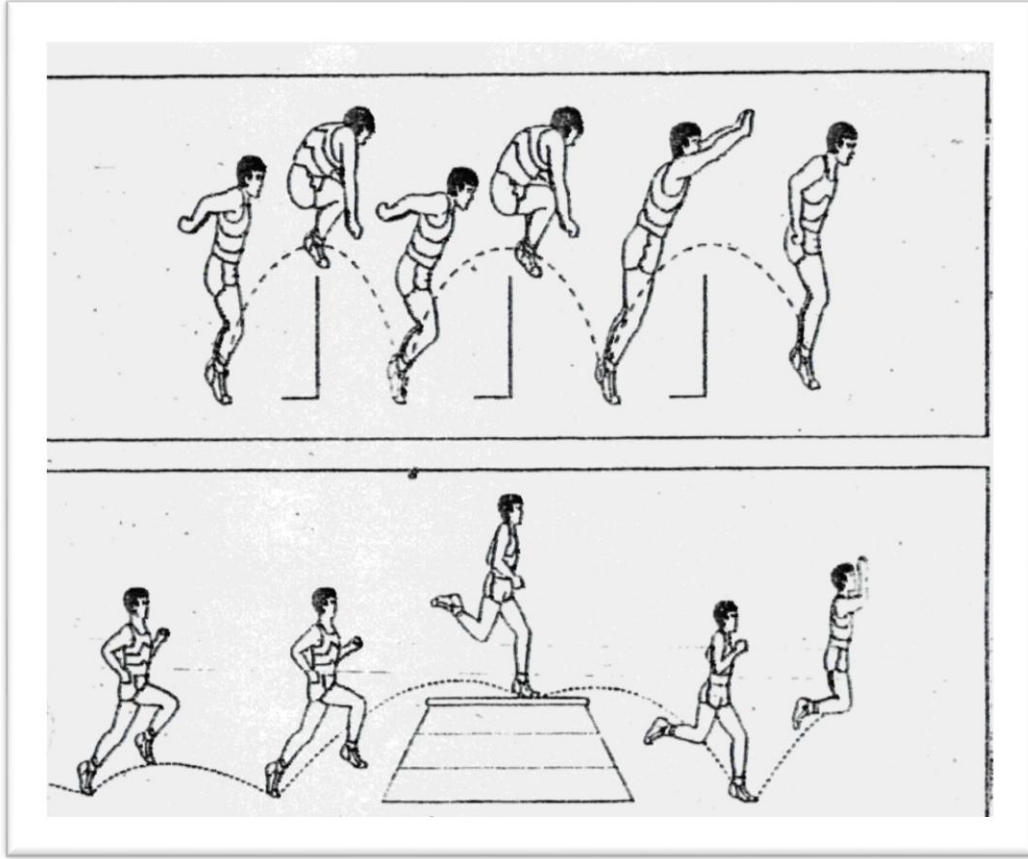
3-3 الإنقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني-اللامركزي):

هو نوع من الإنقباض العضلي المتحرك حيث تنقبض العضلة و هي تطول بعيدا عن مركزها ، و يحدث هذا النوع من الإنقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها ، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية و يحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة . 3-4 الإنقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني-المركزي) :

هو أيضا ضمن الإنقباض العضلي المتحرك و لكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها و السبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها و يؤدي إلى قصر في طول العضلة .

3-5 الإنقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الإنقباض المتحرك حيث يبدأ من إنقباض مركب أي من إنقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى إنقباض عضلي بالتقصير (مركزي) و من أمثلته أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعده بوثبة مرة أخرى كما في الشكل .



الشكل رقم (01) الإنقباض العضلي المعكوس (البليومتري)

3-6 الإنقباض العضلي الأيزوكتنك :

يعد من ضمن الإنقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ، و يستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم. (مفتي، صفحة 55)

4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية حسب Schmidtbleicher:

- *1 نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- *2 مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- *3 القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .

*4 زوايا المد في العضلة .

*5 حالة العضلة قبل الإنقباض .

*6 درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .

*7 تكتيك الأداء .

*8 العامل النفسي (قوة الإرادة) .

*9 السن و الجنس .

*10 طبيعة التدريب و اتجاهه فضلا عن العوامل البيئية و الوراثية و الحالة الغذائية و طبيعة العمل .

*11 فترة الإنقباض العضلي . (Schmidtbleicher، صفحة 45)

5- خصائص تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية :

5-1- خصائص تنمية القوة المميزة بالسرعة :

مجموعة من الطرق تشمل الإنقباض يستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة اللامركزي و البليومتري و الإيزوكتنيك.

- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب و إنخفاض سرعة الأداء .

- يتراوح عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة ما بين مرة واحدة إلى خمس أو ست مرات .

- تختلف فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء و زمن الأداء ، ففي حالة ما إذا كان زمن الأداء 2 إلى 3 ثانية يمكن أن تكون فترة الراحة 30 إلى 40 ثانية ، و في حالة زيادة عدد العضلات المشاركة في الأداء يمكن أن تصل فترة الراحة البينية 3 إلى 4 دقائق .

- يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي .

(الفتاح، 1994 ص134 و135)

- ويرى "يوهانس" أن تكون شدة الحمل 75% من أقصى قوة الفرد . (يوهانس وانغبوغ)

5-2- خصائص تنمية القوة الانفجارية:

يرى الكثير من الباحثين ضرورة العمل على إكتساب القواعد القصى و العمل على تنميتها كقاعدة أساسية لإكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترات الإعداد البدني ، و يرى آخرون على أن أغلبية طابع معين من القوة على لعبة من الألعاب لا يتماشى مع ضرورة العمل على إكتساب أنواع أخرى بقدر تناسب و تحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب . (ريسان مجيد، 1989، صفحة 42)

إن جميع تمارين تطوير القوة الانفجارية يمكن تنظيمها في ثلاث مجاميع نذكرها كالتالي :

* المجموعة الأولى : التمارين التي تؤدي مع حمل أقل من السابق بسرعة كبيرة.

* المجموعة الثانية : التمارين التي تؤدي مع حمل مشابه للسباق بسرعة كبيرة .

* المجموعة الثالثة : التمارين التي تؤدي مع حمل أعلى من السباق و نتيجة ذلك تنقل السرعة الحركية و يكون تطور القوة أكبر .

- شدة أداء التمارين في القوة الانفجارية :

- عند تطوير القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقارنة للقصى 80%-90% أو قصى 100% ويمكن أن يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين ، إن التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفاعلية أكثر عند نمو الوزن في تمارين الأثقال 50% إلى 70% إلى الوزن .

* مقدار الثقل المستخدم 25% من أقصى قدرة اللاعب .

* تكرار الحركة بأقصى عدد في زمن 10-20-30 ثانية .

* عدد المجموعات من 2 إلى 3 .

* طبيعة الأداء بأقصى سرعة .

وعن إتجاه الأداء فيوصى بأن يكون مشابهاً بقدر الإمكان بشكل الأداء الحركي الذي حدث في ألعاب القوى و حتى في الأوضاع المتماثلة تماماً لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة وهي موضوع يترك تحديد اللعبات المختلفة . (ريسان مجيد، 1989، صفحة 43)

6-أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997ص33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.
 - تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة ، الجرأة ، العزيمة).
 - تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل . (Dornhof، 1993ص72)

الخلاصة :

إن القوة العضلية يرجع لها الكثير من عوامل التفوق و الوصول للمستويات العليا في كرة القدم ، فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الرجلين على التهديف و التميرير و القطع و القفز و كذلك تظهر واضحة في قدرة عضلات الذراعين لرمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، و كذلك بالتحرك السريع في حالتي الدفاع و الهجوم ، هذا فضلا عن اسهامها في اكساب اللاعب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس و تجنب الاصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس .

من خلال ما تقدم تتضح أهمية القوة حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الإهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية و تحسين مستوى الأداء المهري و الخططي للاعبين .

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية أقل من 20 سنة

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط في كرة القدم أي المرحلة الممتدة من 17 إلى 20 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة ، و هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات التكوينية و نعني التغيرات التي تحدث في البناء و الشكل الجسماني من حيث نواحي الطول و الوزن و العرض و المحيط و الشكل و الحجم ، و التغيرات الوظيفية و تعني التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية و الجسمية و العقلية و الإنفعالية . (حسن السيد،

2002)

و من خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لعب الأواسط و كذا الخصائص التدريبية من مختلف النواحي البدنية و مهارية و الخططية .

1- النمو :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص جسمية و فيزيولوجية و نفسية و التي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب ، و على مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه ، ولذا و جب فهم خصائصها و متطلباتها لتحسن التعامل مع المراهقين بشكل تربوي ذي أثر إيجابي في النمو ، و خصائص نمو لاعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة و التي يمكن شرحها في ما يلي :

1-1- النمو الجسمي :

فترة المراهقة المتأخرة بالنسبة للنمو الجسمي أهما تتميز بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة ، و تزداد الحواس دقة و ارهافا كاللمس و الذوق و السمع و تتحسن الحالة الصحية للمراهق. (زهرا، 1977 ص335) و يصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه و الجسم صورتها الكاملة تقريبا . (علاوي، 1998 ص132) يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول و الوزن و العرض و الحجم و تغيرات الوجه و الاستدارات الخارجية المختلفة و بالتالي "فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في جسم الإنسان". (سرية، 2004) و عليه يمكن القول بأن النمو الجسمي في هذه المرحلة يشتمل في اكتمال النضج الهيكليو زيادة في الطول و الوزن و تكتمل المهارات الحسية الحركية ، و يكون ذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب اللياقة البدنية و الحركية و كذا الإهتمام بالأنشطة التي تهم بصحة و سلامة القوام و اكتساب المظهر الجيد.

1-2- النمو الفيزيولوجي :

تتأثر الأجهزة التنفسية و العضلية و الحركية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة ، و تفسر بمعالم هذه الظاهرة نمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها، و التي يمكن تلخيصها في :

1-2-1- الجهاز التنفسي:

في هذه المرحلة نلاحظ تذبذب و عدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني و التنفسي أي نقص في السعة التنفسية و التي أرجعها (جودان) Godain الى بقاء القفص الصدري ضيق ، و هنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق « التربية التنفسية » ، و يلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب Gamava راجع إلى توازن

و تطور القلب و هذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه و يبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة و مناسبة للعمل ، حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 سم³ - 220 سم³. بينما تتراوح القدرة الحيوية بين 1800 سم³ - 3000 سم³ ، و تعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني . (حسنين، 1990 ص98-99)

1-2-2- الجهاز العضلي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة . (فرج، 1998 ص74) كما تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم و هذا نتيجة لعوامل غير متوازنة إذا أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا و في هذه المرحلة يبدأ ظهور تخصص الرياضي . (مفتي ابراهيم، 1996 ص121) الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي .

1-2-3- الجهاز الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية ، حيث تصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما ، و يزداد نشاطه و قوته كما تزداد سرعة رد الفعل ، فالنمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط خلال حياة الإنسان ، و لكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه ، و قد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان ، و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات . (زهوان) بالإضافة الى هذا فان قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة ، كما أن تطور القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام ، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات التأقلم و إعادة التأقلم و الجمع بينهما ، و بشكل عام فإن هذه

المرحلة يكون فيها التعلم الحركي جيد ، و أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الاناث . (Weinc, 1992 p341-353) إذن لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير و تثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية ، لإثبات الذات عن طريق اظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية التي تتميز بالدقة و الايقاع الجيد الخالي من الحركات الشاذة لأنها مرحلة كمال النضج و التطور الحركي .

1-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث ينمو عند المراهق الفكر النقدي و سعة الملاحظة ، و يصبح مضادا للعادات و التقاليد و مبتعدا عن القيم العائلية ، و يتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، و هذا عن طريق حلم اليقظة و يصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من ابراز قدراته التي تمكنه من ابراز شخصيته، و لتنمية القدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة . (كاشف، 1991 ص 166) يميل المراهق إلى التعامل مع الآخرين عمليا في هذه المرحلة حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته لأنه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة ماسة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعد على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليها ، و هذا يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه ، و تزداد رغبته في هذه المرحلة الى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب ، و يكون لدى المراهق من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب . (عبد المنعم، 1983 ص 20) إذن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، فيظهر ذلك من خلال الإثارة النفسية و الاحباط النفسي و الرغبة و الحاجة المتزايدة للوصول إلى الإستقلالية .

2- خصائص تدريب المرحلة العمرية أقل من 20 سنة:

2-1- من ناحية الصفات البدنية :

أولا/- صفة التحمل - Endurance :

تعتبر صفة التحمل حسب Weineck بأنها قدرة بدنية و نفسية يمتلك اللاعب من خلالها قدرة عالية لمقاومة التعب ، و هو حسب خصوصية نشاط كرة القدم ينقسم إلى تحمل عام و تحمل خاص .

فتدريبات التحمل العام لها تأثير كبير على جميع قدرات و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي لدى الأطفال و المراهقين، فحجم الطفل يخضع لتغيرات كبيرة خلال مرحلة البلوغ الأولى و

القدرة على التكيف للتدريب الأقصى خاصة تدريبات التحمل الخاص التي تتطور مع زيادة طول و وزن الجسم
(Weineck, 1997, p. 120) .

و تدريبات التحمل الخاص أو التحمل اللاهوائي تبدأ مع بداية مرحلة البلوغ الثانية لأن الناشئ في فترة الطفولة لا يكون مستعدا لهذا النوع من التدريب .

و يرى Weineck أن طرق التدريب المستخدمة لفئة المراهقين هي التدريب الفترتي و بالأحمال من النوع المتقطع - Intermittent ، مما يسمح بتطوير صفة التحمل التي تعتبر كقاعدة بدنية تبنى عليها الصفات البدنية و المهارية و الخطئية الأخرى ، و أيضا من الجانب النفسي تعطي للاعب في كرة القدم الإرادة و الثقة بالنفس لمقاومة التعب و مواصلة الأداء في أعلى مستوى لأن النظام الهوائي هو الغالب في رياضة كرة القدم.

ثانيا/- صفة القوة - Force:

القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية مما يتطلب كفاءة الجهاز العصبي العضلي .
و تدريبات القوة يمكن العمل بها عبر مراحل النمو المختلفة مع ما يتناسب من استعدادات بدنية خاصة بالمرحلة العمرية و خصائص النمو التي تميزها ، و في المرحلة الثانية من مراحل البلوغ أي المراهقة نجد فيها تحسن كبير لمستوى القوة لأن النمو فيها يظهر بشكل زيادة كتلة و حجم العضلات لكن تدريبات القوة في هذه المرحلة قد يشكل خطرا على العظام لأنها تكون لازالت مرنة خاصة العمود الفقري، لذا يجب مراعاة شدة الحمل المعمول بها في تدريبات التقوية العضلية، و محتوى هذا التدريب يشمل جميع التمارين العامة و الخاصة للتقوية العضلية ، فنجد التمارين مع الزميل و الأثقال طبع مع الحذر و مراعاة شدة المقاومات المستخدمة ، كما أن التدريب بواسطة ثقل الجسم يكون أداة كافية لهذا الغرض.

و يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الإختبارات البدنية استخداما و صلاحية للمقارنة بين الأعمار المختلفة في نمو و تطور القدرة العضلية. (خرفان، 2006، صفحة 74)

ثالثا/- صفة السرعة - Vitesse:

السرعة هي القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن ، الأمر الذي يتطلب كفاءة عمل الجهاز العصبي العضلي ، و هي محددة بعوامل وراثية حسب Burl ، فالسرعة يجب أن يمهده و يحضر لها الناشئ

خلال مرحلة البلوغ الأولى و تستمر العملية في مرحلة المراهقة بالزيادة التدريجية لعمل القوة الديناميكية و الانفجارية التي تسمح باكتساب قوة عضلية و ديناميكية تُخدم تدريبات السرعة خلال مرحلة المراهقة و بالتالي يمكن تطوير السرعة في مرحلة المراهقة ، حيث أن محتوى تدريبات السرعة الخاص بالراشدين يمكن أن يستخدم لدى المراهقين في هذه المرحلة العمرية بشرط أن يكون حجم العمل قليلا. (Burl, 1980, p. 55)

رابعاً/-/ صفة المرونة – Souplesse :

المرونة هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى و اسع لعمل المفاصل و إطالة العضلات و الأربطة و الأوتار العاملة على تلك المفاصل ، تكون إما بإرادة اللاعب أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل، طبعاً هذا الأمر الذي يدخل ضمن متطلبات لعبة كرة القدم .

و في تدريبات المرونة يجب التمعن في اختيار طرق التدريب و شدة و حجم العمل لتحسين هذه الصفة تماشياً مع المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي التي تميز مرحلة المراهقة بسبب الزيادة في طول و وزن الجسم ، حيث أن المرونة تتغير صفتها بين الطفولة و المراهقة و لا تبقى كما كانت لدى الطفل. (Frey, 1978, p. 60)

نلاحظ خاصة العمود الفقري و مفصل الورك المعرضان للأخطار في مرحلة المراهقة ، و عليه لا بد من تكييف التمارين البدنية خلال حصص التدريب من حيث الشدة و التكرارات لتمرين الإطالة خلال تدريبات القوة العضلية و أيضاً القيام بالإحماء الجيد للعضلات .

خامساً/-/ صفة الرشاقة – Coordination :

الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو لجزء معين مثل القدم و الرأس، و تعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة ، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن و الدقة و السرعة و التوافق الحركي .

إن التدريبات الخاصة بالرشاقة يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد البدني بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة و السرعة حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن أعداده جيداً بالنسبة لتلك العناصر البدنية ، على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة و القوة

وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية الأخرى . و بذلك فإن المراهقة تمثل فترة مناسبة لتدريبات الرشاقة.

2-2 - من ناحية الصفات المهارية :

المهارة عبارة عن سلوك معين مكتسب و خاص لكل نشاط يقوم به اللاعب لحل مشكل حركي في موقف من مواقف الأداء و الذي يتحدد بعامل السرعة و الرشاقة و الدقة الخاصة بطبيعة لعبة كرة القدم .

تنمية الصفات المهارية الأساسية في سن مبكرة للطفل مهم جدا ، و في مرحلة المراهقة يكون التحكم في المهارة معقدا نوعا ما بسبب الزيادة في طول أعضاء الجسم ، حيث أنه من المفضل في هذه المرحلة ترسيخ المهارات المكتسبة خلال مرحلة البلوغ الأولى بدلا من تعلم مهارات جديدة تجنبنا لاحتمال حدوث إجهاد لدى اللاعب. (Martin, 1998, p. 51)

2-3 - من الناحية الخطئية:

السلوك العقلي و التصرف و اتخاذ القرار في لحظات حاسمة للاعب بواسطة الاعتماد على القدرات البدنية و المهارية و العقلية ضد منافسه هو ما يعني التطبيق العملي للتفكير الخططي في كرة القدم ، و التعلم الخططي يبدأ و يرتبط مباشرة .

و التعلم الخططي يبدأ و يرتبط مباشرة مع تعلم و اكتساب المهارات الأساسية لكرة القدم ، و هو ما يسمى بالتدريب الخططي الفني .

خلاصة:

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجسمي و الفيزيولوجي و النفسي،...الخ.

فالمراهقة حالة نفسية و جسدية كامنة في كل منا ، تدفعنا إلى التصرف الخاطئ ، و بالتالي فهي تحتاج إلى رقابة و مساندة مستمرة من الأهل و الأسرة.

هذا من جانب ومن جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة تعليم و تدريب سواء كان تعليما عمليا أم مهنيا، أي صورة من صور التعليم الهادف، و بالنظر إلى ما سبق و نظرا لما يميز مرحلة الأواسط من إمكانيات و قدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية و خاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من تمايز القدرات البدنية الخاصة، و أمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ إستعداد جسمي و بدني ، و بذلك تكتسب هذه الفئة في كرة القدم أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة .

خاتمة الباب:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخيرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، و لهذا الأساس جمع الطالبان كل ما أتيح لهما من معلومات نظرية و تنظيمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى طرق التدريب الرياضي ، و في الفصل الثاني إلى القوة العضلية في كرة القدم ، أما الفصل الثالث فعالج خصائص المرحلة العمرية لفئة البحث ، و قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالبان في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

– مدخل الباب.

– الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

– الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج .

مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و الأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعية مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية 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- الدراسة الأساسية:

1-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة , واكتشاف الحقيقة. (عمر بحوش و محمد ذنبيات، 1995)

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالبان المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير طريقة تدريبيه مقترحة في كرة القدم، وتطبيقها على العينة التجريبية.

1-2- مجتمع عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي" هيكل العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة، 1997)

تمثل مجتمع البحث في اواسط بطولة ما بين الرباطات أقل من 20 سنة للموسم الرياضي 2014/2013 والذين بلغ عددهم 225 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 40 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق شباب سيق.

- العينة الضابطة: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق هلال سيق.

النسبة المئوية (%)	العدد	النسبة	مجتمع البحث
100 %	225		المجتمع الأصلي
17.77 %	40		عينة البحث

الجدول رقم (02) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق برنامج التدريب المتقطع على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما قام الطالبان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الصفات البدنية، حيث راعى الطالبان مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت الحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائياً	1,68	0,29	6,76	173,65	8,29	172,95	السنتمتر	الطول
غير دال إحصائياً		0,75	4,21	69,25	3,31	68,35	الكيلوغرام	الوزن
غير دال إحصائياً		0,31	1,91	4,9	2,10	4,7	السنة	العمر التدريبي
غير دال إحصائياً		0,05	3,05	50,4	3,16	50,35	المتري	اختبار الحجل الرجل اليمنى الأقصى في 10 ثانية
غير دال إحصائياً		0,66	4,12	48,5	7,01	47,7		الرجل اليسرى
غير دال إحصائياً		0,45	6,02	46,7	7,01	47,65	السنتمتر	اختبار القفز العمودي

الجدول (03) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15

1-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أو لهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ - المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طريقة التدريب المتقطع قصير-قصير".

ب - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية".

ج - المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث والمتمثلة في :

- متغير السن .

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن .

- ظروف إجراء الإختبارات (المناخ، الميدان)

1-4-مجالات البحث:

1-4-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 16 سبتمبر 2013 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 23 سبتمبر 2013 في نفس التوقيت.

-الاختبارات القبلية أجريت يوم: 30 سبتمبر 2013 على العينة التجريبية ويوم: 29 سبتمبر 2013 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 7 أكتوبر 2013 إلى غاية 31 أكتوبر 2013 ودامت كل حصة تدريبية من 80 إلى 100 دقيقة. أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريبتها تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبتها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الاختبار البعدي أجري يومي 04 و 05 نوفمبر 2013 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

1-4-2- المجال المكاني:

تم العمل بملعب : الشهيد سعيد أحمد بسيق .

1-4-3- المجال البشري:

شملت عينة البحث 40 لاعبا موزعين كما يلي:

20 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

20 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها.

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57)

1-5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والمؤتمرات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007) ولتفادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالبان بأساتذة اللغة العربية و اللغة الفرنسية للضبط اللغوي (ملحق رقم 02) .

1-5-2-المقابلات الشخصية:

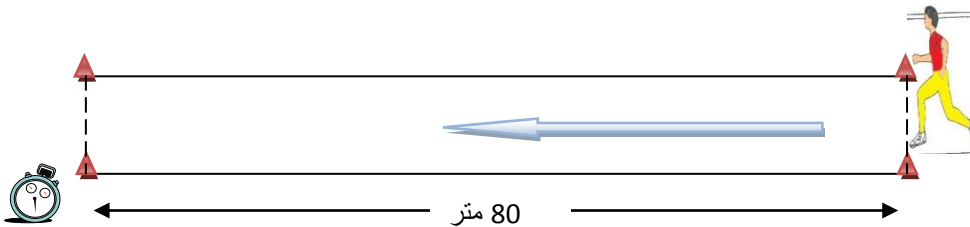
قام الطالبان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم (ملحق 02) للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية، والطريقة العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية من حيث المحتوى والتنوعية وطرق تنفيذه خلال الحصص التدريبية.

1-5-3 الاختبارات البدنية:

من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أجمع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالبان على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للناشئين عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

1-3-5-1 اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان رقم (02) (الكاظم، 1990)

- هدف الاختبار: قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة للرجلين على حدة.
 - الأدوات المستعملة: شريط قياس، شواخص، ملعب كرة القدم، ميقاتي، صافرة.
 - طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند سماع الإشارة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال 10 ثوان.
- التقويم: المسافة في زمن قدره 10 ثوان مؤشر للقدرة العضلية للرجل، يعاد الاختبار على القدم الثانية و يقاس المستوى (يعاد الاختبار 3 مرات وتسجل أحسن محاولة).



رسم رقم (2) يوضح اختبار الحجل الأقصى في 10 ثا

1-5-3-2 : اختبار القفز العمودي : (الطب، 1997)

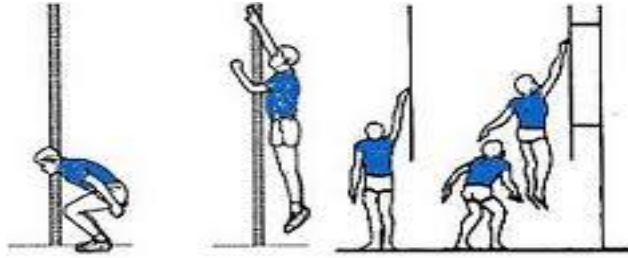
- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات المستعملة : طباشير، شريط قياس، لوحة .

- طريقة العمل : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها

بوساطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر .

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



الرسم رقم 03 يوضح اختبار القفز العمودي

1-5-3-2 : تقويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، قامت مجموعة البحث باختبارات بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب البدني للاعب كرة القدم، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- لا تستغرق وقتاً طويلاً عند تطبيقها .

- سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .

- سهولة القياس.

- في تناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة

1-6- الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي : (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\text{س} = \frac{\text{مجم ن س}}{\text{ن}}$$

- الانحراف المعياري: (عبد الحفيظ، 1993 ص 69)

$$\sqrt{\frac{\text{مجم (س-س)}^2}{\text{ن} - 1}}$$

- معامل الارتباط البسيط برسون: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مجم (س-س)}(\text{ص-ص})}{\sqrt{\text{مجم (س-س)}^2 \text{مجم (ص-ص)}^2}}$$

- الصدق الذاتي: (رضوان، 1988 ص 350)

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

- اختبار T ستودنت لعينتين مرتبطتين: (مقدم, عبد الحفيظ، 1993) $t = \frac{\bar{م}}{\sqrt{\frac{\text{مجم (ف-ف)}^2}{\text{ن} - 1}}}$

- اختبار T ستودنت لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص، 2007)

$$\sqrt{\frac{\text{مجم (ف-ف)}^2}{\text{ن} - 1}}$$

$$ت = \frac{ع_1^2 + ع_2^2}{1 - ن}$$

–معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{إ.البعدي - إ.القبلي}{إ.البعدي} \quad \text{1-7- الـوسائل البيداغوجية:}$$

- شواخص عددها 10 شاخصا.
- شريط ديكامتر للقياس من نوع بلاستيكي.
- ميزان طبقي
- 02 مقياس لقياس الوقت.
- سبورة و طباشير.
- صافرة.

1-8- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسهما على إجرائها على عينة من 17 لاعبا من اواسط النادي الرياضي لبلدية بطيوة أقل من 20 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب " شراكة احمد " ببطيوة وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية ، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الطالبان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات (انظر الملحق رقم 02) .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 16 سبتمبر 2013 على الساعة الخامسة مساء وأعيدت يوم 23 سبتمبر 2013 نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

1-8-1- الأسس العلمية للاختبار:

1-8-1-1- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997)

قام الطالبان بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة من 17 لاعبا من اواسط النادي الرياضي لبلدية بطيوة أقل من 20 سنة وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0,41) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

1-8-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة، 1997)

1-8-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم

بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان ، اختبار الوثب العمودي من الثبات مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	الارتباط الجدولي	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		د, الاحصائية الاختبارات	
				التطبيق الأول		التطبيق الثاني			
				س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
ارتباط قوي	0,94	0,88	0,41	3,93	48,35	4,07	45,47	الرجل اليمنى	اختبار الحجل الأقصى
ارتباط قوي	0,90	0,82		3,87	45,11	3,25	44,00	الرجل اليسرى	10 ثانية
ارتباط قوي	0,97	0,94		7,96	42,94	8,34	36,35	اختبار القفز العمودي من الثبات	

الجدول (04) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

1-9- التجربة الرئيسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الطالبان باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليهما مجموعة من الاختبارات البدنية القبلية في محاولتين تسجل أحسنهما .

وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم وقد احتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين المبسطة التي من شأنها تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و كان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 12 بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع خلال شهر .

ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي الشهري في ما يلي:

1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي الشهري:

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضي خاصة فيما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جلياً من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية و المهارية ، و النفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية. حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء ، و خاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة.

ويرى أحمد خاطر أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمرا و ذو أهداف واضحة للاعبين ، حيث يتوجب على المدرب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين ما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم على أن لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق. (خاطر، 1989)

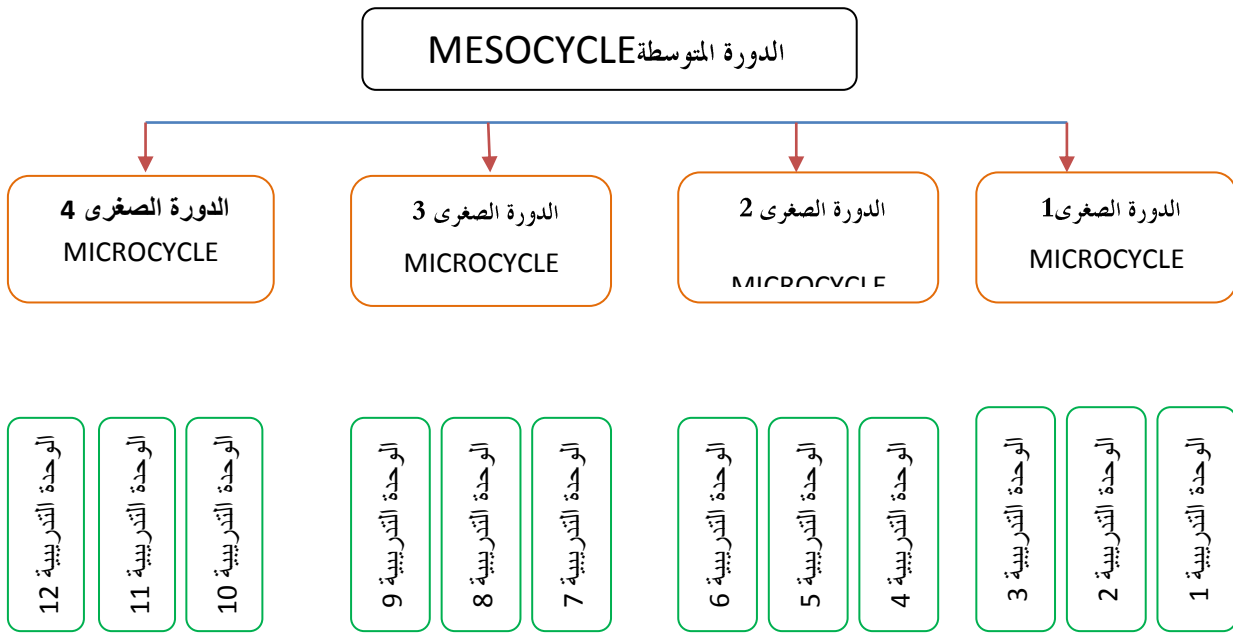
1-9-2- خطوات بناء البرنامج التدريبي:

من خلال التدرج في هذا الاختصاص من لاعبان في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت.
- الاحتكاك بالمدرسين من مختلف المستويات والدرجات.
- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

1-9-3- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحديد العينتين التجريبية و الضابطة ، وإجراء الاختبارات القبليّة ، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء البرنامج لخص الطالبان إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية متوسطة (MESOCYCLE) على أن تضم كل منها ثلاث دورات تدريبية صغرى (MICROCYCLE)، وذلك وفق المخطط التالي:



الشكل رقم (05) مكونات البرنامج التدريبي

وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغرى مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت تستغرق كل واحدة من 50 إلى 120 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبء التدريب في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء و يدوم من 10 إلى 30 دقيقة.

القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم باستخدام مجموعة من تمارين القوة و السرعة و يدوم هذا الجزء من 20 إلى 80 دقيقة .

القسم الختامي:

اخر قسم في الحصة التدريبية و يحتوي على تمارين الاسترخاء قصد العودة للاعب للحالة الطبيعية و تدوم من 5 إلى 10 دقائق . و فيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمارين تعتمد على إجراء مقابلات و منافسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري و تمارين الاسترخاء في القسم الختامي و كانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية .

الأهداف	الهدف	الدورة	الهدف	الدورة
<ul style="list-style-type: none"> - تطوير القوة المميزة بالسرعة بدون كرة - تطوير التحمل العام و الخاص . - اعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم . 	<ul style="list-style-type: none"> تطوير القوة المميزة بالسرعة . 	الدورة الصغرى MICROCYCLE 1	تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية MESCOCYCLE الدورة المتوسطة	
<ul style="list-style-type: none"> - تطوير مهارات التمير و التنسيق مع الكرة - تحسين القوة المميزة بالسرعة . - تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية . 	<ul style="list-style-type: none"> تحسين القوة المميزة بالسرعة من خلال تطوير المهارات الفنية . 	الدورة الصغرى MICROCYCLE 2		
<ul style="list-style-type: none"> - تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة السرعة . - تحسين القوة الانفجارية و تحمل القوة - عمل تقني تكتيكي . 	<ul style="list-style-type: none"> تطوير القوة الانفجارية . 	الدورة الصغرى MICROCYCLE 3		
<ul style="list-style-type: none"> - تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها - تطوير المهارات التقنية و الإجراءات التكتيكية تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة . 	<ul style="list-style-type: none"> استرجاع 	الدورة الصغرى MICROCYCLE 4		

الجدول (05) يوضح أهداف البرنامج التدريبي

*نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى (microcycle1) من الدورة التدريبية
المتوسطة:

المدة د	85 د		110 د		60 د	
90						05
70						04
50						03
30						02
10						01
الأيام	الإثنين		الأربعاء		الخميس	

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 255 د أي 30,35%

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $3,5 = 3 / 10,5$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 70% و حجم الحمل = 30,35%

*نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية (**microcycle2**) من الدورة التدريبية المتوسطة الثالثة:

المدة د	90د				120د				80د				
90													05
70													04
50													03
30													02
10													01
الأيام	الإثنين				الأربعاء				الخميس				

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 290 د أي 34.52 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4 = 3 / 12$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 80% و حجم الحمل = 34.52%

*نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثالثة (microcycle3) من الدورة التدريبية المتوسطة الثالثة

المدة د	د 120				د 120				د 90				
90													05
70													04
50													03
30													02
10													01
الأيام	الإثنين				الأربعاء				الخميس				

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 330 د أي 39,9%

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,3 = 3 / 13$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 86% و حجم الحمل = 39,9%

*نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الرابعة (microcycle4) من الدورة التدريبية المتوسطة الثالثة:

المدة د	70د				80د				60د				
90													05
70													04
50													03
30													02
10													01
الأيام	الإثنين				الأربعاء				الخميس				

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 210 د أي 25 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $3 = 3 / 9$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 60% و حجم الحمل = 25%

1-10- 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 الفرضيات 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)

$$\text{س} = \frac{\text{مجم ن س}}{\text{ن}}$$

بحيث س هي :

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مجم = 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)

$$\sqrt{\frac{\text{مجم (س-س)}}{\text{ن} - 1}}$$

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س^ن = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س⁻ = 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 بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مجم} (س - س') (ص - ص')}{\sqrt{\text{مجم} (س - س')^2 (ص - ص')^2}}$$

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 إليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988 ص350).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

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

- اختبار الدلالة "ت":
- يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث ($n_1 = n_2$):

قانون: الإحصاء: تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة.

(مقدم, عبد الحفيظ، 1993).

*اختبار « T »

حيث: ت: اختبار ستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي و البعدي

ن: عدد أفراد العينة.

$$t = \frac{m_f}{\sqrt{\frac{2(m_f)}{n(1-n)}}}$$

القانون: معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

1-11- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشاهدة في "المنافسة".

- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .

- نقص في العتاد الرياضي.

- اصابات بعض اللاعبين .

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنهما تتميز بحسن الإعداد و البناء ، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من اجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

2- عرض مناقشة و تحليل نتائج البحث:

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير طريقة التدريب المتقطع قصير_قصير في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم (أقل من 20) سنة ولتحقيق ذلك أجرى الطالبان مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث تمثلت في اختبار الحجل الأقصى في 10 ثانية ، و اختبار الوثب العمودي من الثبات ، وقد قام الطالبان بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات ، في فصل إجراءات البحث الميدانية وفي هذا الفصل سيتم معالجة النتائج الخام المحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في جدول ثم تحليلها ومناقشتها والتي أفرزت نتائجها على ما يلي:

2-1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

إفترض الباحثان الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث لصالح الإختبار البعدي.

2-1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار الحجل الأقصى في 10 ثانية :

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت الحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المتغيرات	
			ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	1,73	10,97	3,12	52,8	3,17	50,35	20	الرجل اليمنى	العينة التجريبية
دال إحصائيا		7,09	3,67	49,35	3,42	47,7		الرجل اليسرى	
دال إحصائيا		2,40	2,37	51,1	3,05	50,4	20	الرجل اليمنى	العينة الضابطة
غير دال إحصائيا		1,07	4,14	48,7	4,12	48,5		الرجل اليسرى	

الجدول رقم (06): يوضح النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الحجل الاقصى في 10 ثا

من خلال ملاحظة نتائج الجدول تبين لنا :

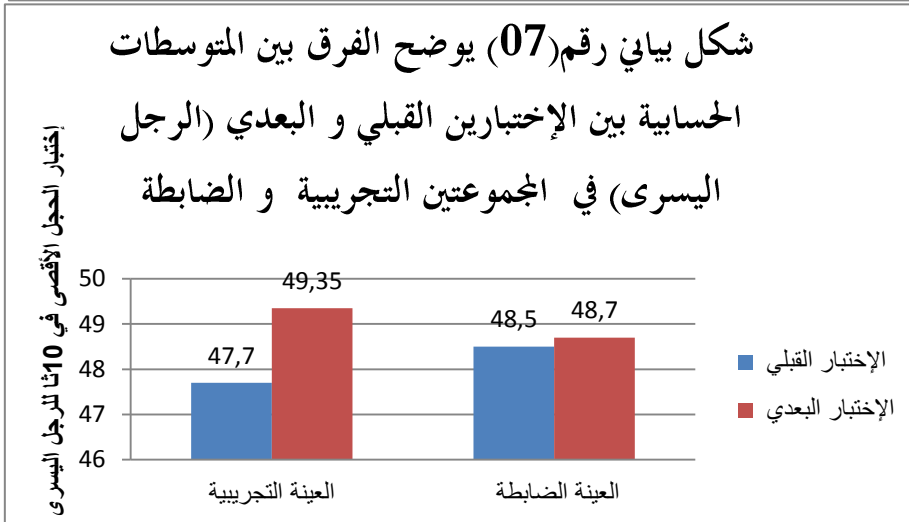
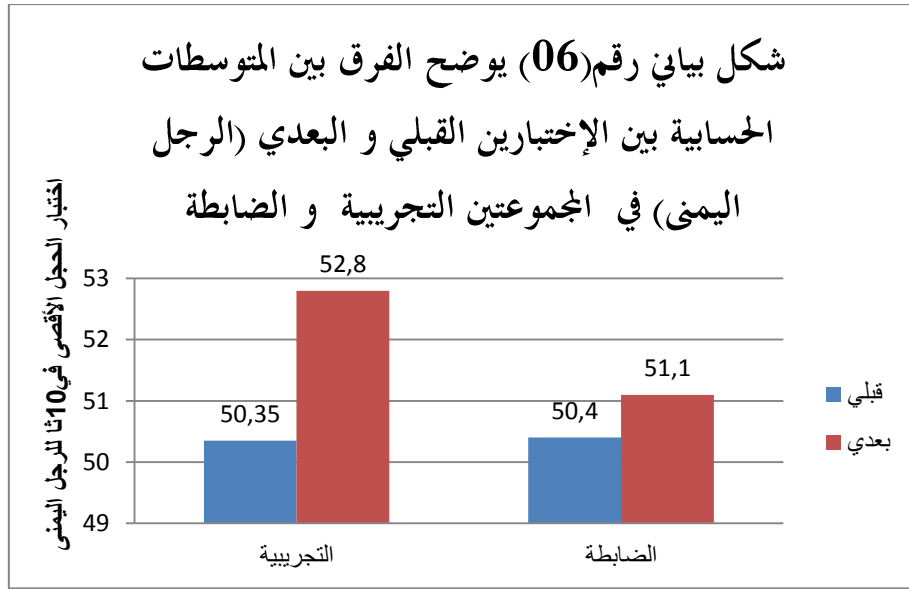
المجموعة التجريبية :

حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي للرجل اليمنى قدره 50,3 و انحراف معياري قدره 3,17 و الرجل اليسرى متوسط حسابي قدره 47,7 و انحراف معياري قدره 3,42 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للرجل اليمنى 52,8 و انحراف معياري قدره 3,12 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للرجل اليمنى 49,3 و انحراف معياري قدره 3,67 و بلغت قيمة (T) المحسوبة للرجل اليمنى 10,97 اما الرجل اليسرى فكانت 7,09 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1,73 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

المجموعة الضابطة:

خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي للرجل اليمنى قدره 50,4 و انحراف معياري قدره 3,05 و للرجل اليسرى متوسط حسابي قدره 48,5 و انحراف معياري قدره 4,12 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للرجل اليمنى 51,1 و انحراف معياري قدره 2,37 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للرجل اليمنى 48,7 و انحراف معياري قدره 4,14 و بلغت قيمة (T) المحسوبة للرجل اليمنى 2.40 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1,73 أما الرجل اليسرى فكانت 1,07 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1,73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي للرجل اليمنى و غير دال احصائيا للرجل اليسرى.

ويعزو الطالب أسباب ذلك إلى إعطاء هذه الصفة البدنية أهمية بالنسبة للصفات البدنية الأخرى متفقا مع ما جاء به (إبراهيم) إذ يجب " التركيز على أداء الإختبار بكل قوة من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وأن تخدم مواقف اللعب المختلفة و أن تلك المفردات قد تمت صياغتها من قبل الطالبان في المنهج التدريبي .



و من خلال الشكلين البيانيين رقم 06 و 07 يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الحجل الأقصى في 10 ثانية وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية الطريقة التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للأطراف السفلى.

2-1-2- إختبار القفز العمودي من الثبات :

القفز العمودي من الثبات								
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1,73	5,48	6,23	49,85	7,01	47,65	20	العينة التجريبية
غير دال		0,81	5,53	46,45	6,02	46,7	20	العينة الضابطة

الجدول رقم (07): يوضح النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي و البعدي في اختبار لقفز العمودي من الثبات

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ما يلي :

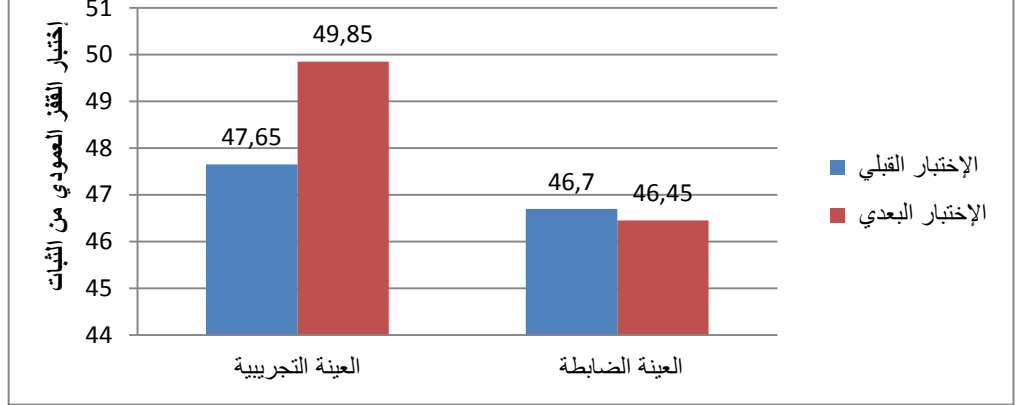
– بالنسبة المجموعة التجريبية:

حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 47,65 و انحراف معياري قدره 7,01 حصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 49,85 و انحراف معياري قدره 6,23 و كانت T المحسوبة 5,48 أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 19 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة احصائية.

– بالنسبة المجموعة الضابطة:

حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 46,7 و انحراف معياري قدره 6,02 و حصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 46,45 و انحراف معياري قدره 5,53 و كانت T المحسوبة 0,81 أصغر من T الجدولية عند درجة الحرية 19 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني أن الفروق كانت غير دالة احصائيا.

شكل بياني رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي في المجموعتين التجريبية و الضابطة



و من خلال الشكل البياني رقم 08 يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما يدل على فعالية الطريقة التدريبية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية بالنسبة للأطراف السفلى.

2-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

إفترض الباحثان الفرضية:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عيني البحث.

2-2-1- عرض و تحليل نتائج اختبار البعدي للبحل الأقصى في 10 ثانية :

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة		
			ع	س			
دال		1,94	3,12	52,8	20	العينة التجريبية	الرجل اليمنى
			2,35	51,1		العينة الضابطة	
غير دال	1,69	0,52	3,67	49,35	20	العينة التجريبية	الرجل اليسرى
			4,14	48,7		العينة الضابطة	

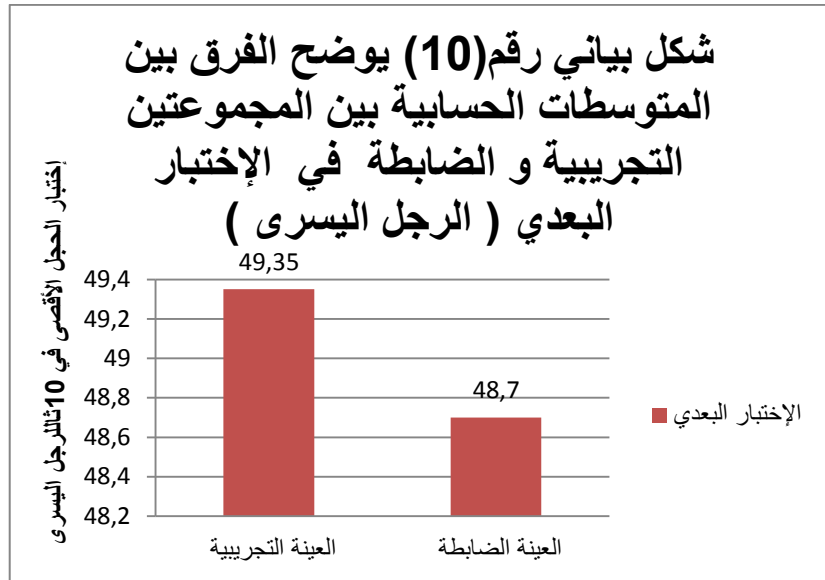
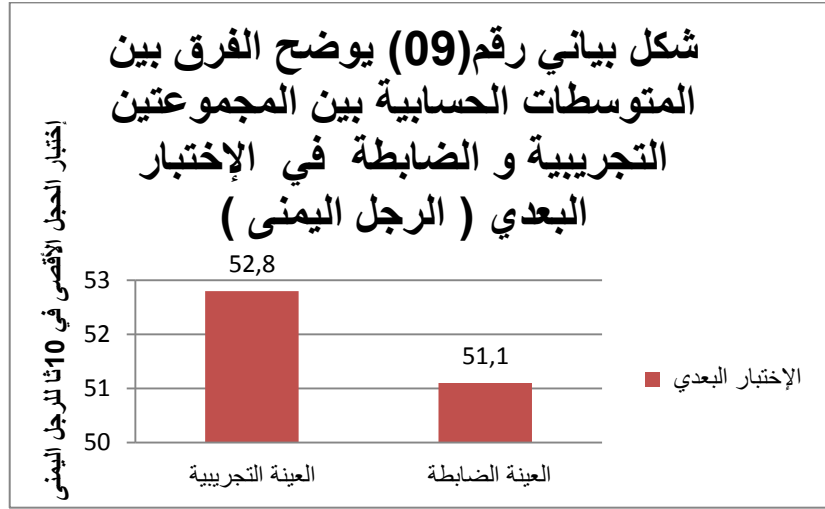
الجدول رقم (08): يوضح النتائج الاحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الحجل الأقصى في 10 ثا

من خلال نتائج الجدول رقم (08)

العينة التجريبية (الرجل اليمنى) تحصلت على متوسط حسابي قدره 52,8 و انحراف معياري قدره 3,12
أما العينة الضابطة (الرجل اليمنى) تحصلت على متوسط حسابي قدره 51,1 و انحراف معياري قدره 2,35
و بلغت قيمة T المحسوبة 1,94 و هي أكبر من T الجدولية التي تقدر ب 1,69 وهذا عند مستوى الدلالة
0,05 و درجة حرية 38 و يعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي دال إحصائيا
لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.

العينة التجريبية (الرجل اليسرى) تحصلت على متوسط حسابي قدره 49,35 و انحراف معياري قدره 3,67
أما العينة الضابطة (الرجل اليسرى) تحصلت على متوسط حسابي قدره 48,7 و انحراف معياري قدره
4,14 و بلغت قيمة T المحسوبة 0,52 و هي أصغر من T الجدولية التي تقدر ب 1,69 وهذا عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة حرية 38 و يعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.



و من خلال الشكلين البيانيين رقم 09 و 10 يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان حيث إن المجموعة التجريبية حققت تطوراً أكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على التأثير الإيجابي لطريقة التدريب المتقطع قصير قصير على تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية .

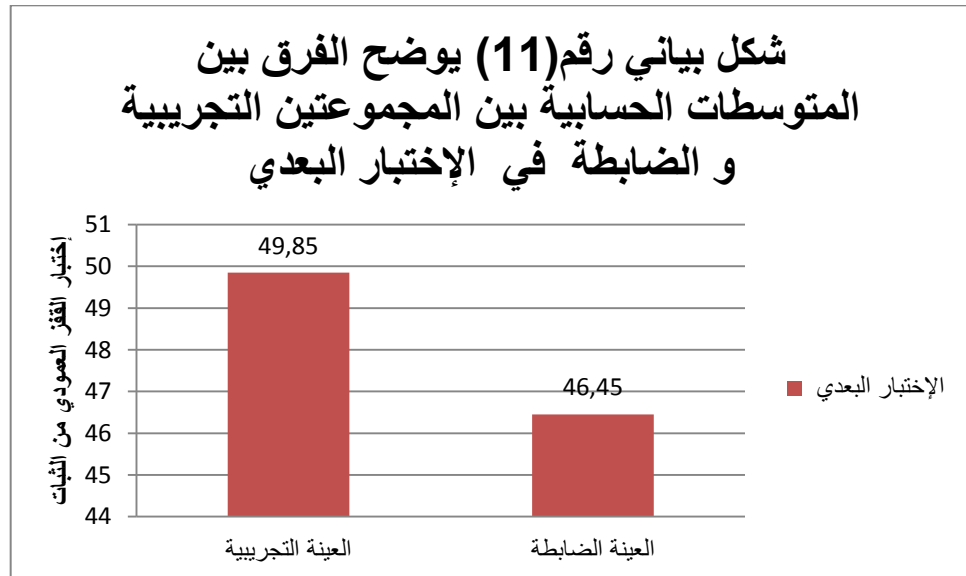
2-2-2- عرض و تحليل نتائج اختبار البعدي للوثب العمودي من الثبات :

الجدول رقم (09): يوضح النتائج الاحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات

من خلال نتائج الجدول رقم 09

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1,69	1,82	6,23	49,85	20	العينة التجريبية
دال			5,53	46,45	20	العينة الضابطة

العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 49,85 وإخلاف معياري قدره 6,23 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 46,45 وإخلاف معياري قدره 5,53 و بلغت قيمة T المحسوبة 1,81 وهي أصغر من T الجدولية التي تقدر ب 1,69 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 38 و يعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.



و من خلال الشكل البياني رقم 11 يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث إن المجموعة التجريبية حققت تطورا أكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة وعليه ترجع هذه الأفضلية إلى الطريقة التدريبية المقترحة والمطبقة على العينة التجريبية وأفضليتها

على الطريقة التدريبية العادية والمطبقة على العينة الضابطة حيث نجد أن التدريب المتقطع (قصر قصر) قد ساهم بشكل كبير في تطوير القوة الانفجارية عند العينة التجريبية.

2-3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

إفترض الباحثان الفرضية: طريقة التدريب المتقطع (قصر قصر) تحقق نسبة تحسن أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى .

الاختبارات	طريقة التدريب المتقطع (قصير قصير)	طرق التدريب الأخرى
اختبار الحجل الاقصى في 10 ثا الرجل اليمنى	%4,64	%1,37
اختبار الحجل الاقصى في 10 ثا الرجل اليسرى	%3,34	%0,41
اختبار الوثب العمودي من الثبات	%4,41	%-0,53
نسبة التطور العام	%4,13	%0,41

الجدول رقم (10): يوضح نسبة تطور الاختبارات بين طريقة التدريب المتقطع وطرق التدريب الأخرى

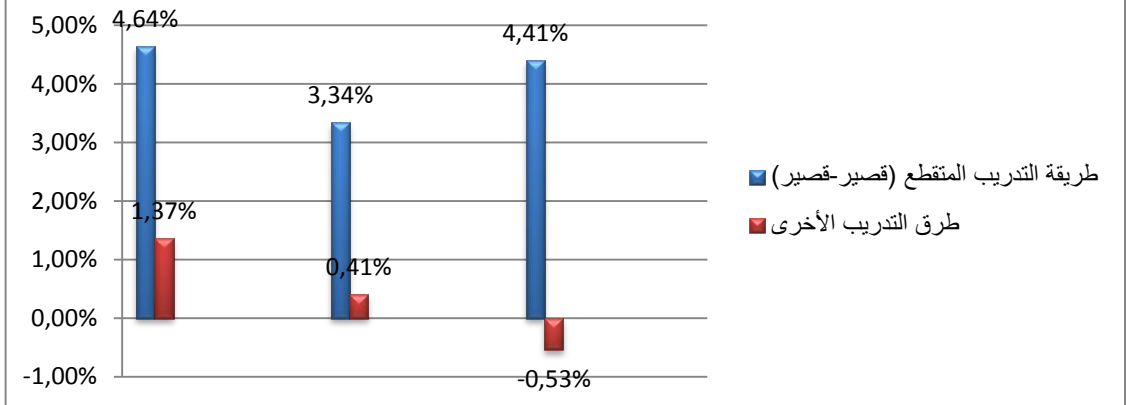
من خلال نتائج الجدول رقم 10

في إختبار الحجل الاقصى في 10 ثا (الرجل اليمنى) تحصلنا على نسبة تطور قدرها %4,64 بطريقة التدريب المتقطع (قصير -قصير) ، أما في طرق التدريب الأخرى فحصلنا على نسبة تطور قدرها %1,37 .

في إختبار الحجل الاقصى في 10 ثا (الرجل اليسرى) تحصلنا على نسبة تطور قدرها %3,34 بطريقة التدريب المتقطع (قصير -قصير) ، أما في طرق التدريب الأخرى فحصلنا على نسبة تطور قدرها %0,41 .

في إختبار الوثب العمودي من الثبات تحصلنا على نسبة تطور قدرها %4,41 بطريقة التدريب المتقطع (قصير - قصير) ، أما في طرق التدريب الأخرى فحصلنا على نسبة تطور قدرها %0,53- .

الشكل البياني رقم(12) يوضح نسبة تطور الإختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي



ومن خلال الشكل البياني رقم(12) يتضح لنا الفرق في نسب التطور بين طريقة التدريب المتقطع قصير قصير و الطرق التدريبية الأخرى للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في اختبار الحجل الاقصى في 10 ثا و اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث أن مجموعة التجريبية حققت أحسن نسب التطور مقارنة بالمجموعة الضابطة التي اعتمدت على طريقة تدريبية أخرى.

الإستنتاجات:

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا) الرجل اليمنى) وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للرجل اليمنى عند عينة البحث.
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا) الرجل اليسرى) وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للرجل اليسرى عند عينة البحث.
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار القفز العمودي من الثبات وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية بالنسبة لعضلات الرجلين لدى العينة التجريبية فقط.
- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا) الرجل اليمنى) وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للرجل اليمنى.
- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا) الرجل اليسرى) وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للرجل اليسرى.
- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار القفز العمودي من الثبات وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية بالنسبة لعضلات الرجلين.
- وجود نسبة تحسن في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بطريقة التدريب المتقطع (قصير قصير) أفضل من طرق التدريب الأخرى

2-3 مناقشة الفرضيات :

2-3-1 مناقشة الفرضية الأولى:

حيث افترض فيها الطالبان أنه هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث لصالح الإختبار البعدي، وهذا ما توضحه نتائج الجداول 06 و07 وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا تطور في القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

2-3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

حيث افترض فيها الطالبان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينيّ البحث، وهذا ما توضحه نتائج الجداول 08 و09 وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا التدريب المتقطع قصير قصير قد أدى إلى تطور في القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

2-3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

حيث افترض فيها الطالبان أن طريقة التدريب المتقطع (قصير قصير)تحقق نسبة تحسن أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مقارنة بالطرق التدريبيّة الأخرى، وهذا ما توضحه نتائج الجدول 10 وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا التدريب المتقطع قصير قصير قد أدى إلى تطور في القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية بنسبة أفضل من الطرق التدريبيّة الأخرى .

إقتراحات:

- ضرورة إستخدام طريقة التدريب المتقطع (قصير قصير) في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بالنسبة لعضلات الرجلين لما لها من التأثير الإيجابي من الناحية الميكانيكية على العضلة.
- ضرورة إتباع المدربين لبرنامج التدريب المتقطع (قصير قصير) عند تنمية السرعة وسرعة الإنطلاق والقوة بأشكالها لأنه يقوم بالتطوير الأقصى للإستطاعة الهوائية القصى و المداومة الهوائية وكذلك الأيض اللاهوائي وبدون تراكم حمض اللبن.
- ضرورة إستخدام التدريب المتقطع (قصير قصير) لتنمية القوة الانفجارية وهذا لزيادة القدرة الهوائية VO_2 max ويعمل على تأخير ظهور التعب مقارنة بالطرق الأخرى.
- عدم إستخدام التدريب المتقطع (قصير قصير) في حصص تسبق المباراة أو بعدها مباشرة لأنه يتكون من عدد كبير من المجهودات ذات الشدات العالية أقل من 30 ثانية مما يؤثر سلبا على أداء اللاعبين خلال المباراة.

خاتمة عامة:

إن بناء المناهج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين المناسبة و الوسائل الملائمة ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعبين.

ويتدرج بحثنا هذا في هذا السياق ، إذ نهدف من خلاله إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية عند لاعبي الأواسط أقل من 20 سنة في كرة القدم بغرض كيفية تأثير التدريب المتقطع (قصير قصير) في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية و ذلك تناسبا مع الفئة العمرية، وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الطالبان إلى وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الحجل الأقصى في 10 ثا وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لعضلات الرجلين لدى العينة التجريبية كما توصل الباحثان إلى وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار القفز العمودي وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية بالنسبة لعضلات الرجلين لدى العينة التجريبية. وتوصل الباحثان من خلال دراستهما إلى وجود نسبة تحسن في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بطريقة التدريب المتقطع (قصير قصير) أنه أفضل من الطرق التدريبية الأخرى وهذا يعني أن طريقة التدريب المتقطع(قصير قصير) تؤثر إيجابا في تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية.

مصادر ومراجع

باللغة العربية والأجنبية

المراجع باللغة العربية :

- 1- عمر بجوش و محمد ذنبيات. (1995). منهج البحث العلمي. ديوان النطبوعات الجامعية.
- 2- إبراهيم مفتي. (بلا تاريخ). التدريب الرياضي - تخطيط و تطبيق. القاهرة: دار الفكر.
- 3- أبو العلاء عبد الفتاح. (1994 ص 134 و 135). التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية. مصر: دار الفكر.
- 4- ابو عبده حسن السيد. (2002). الاتجاهات الحديثة في تدريب و تخطيط كرة القدم. مكتبة الاشعاع الفنية.
- 5- أثير محمد صبري. (1996 ص 26). التدريب الرياضي الحديث. بغداد: مطبعة علاء.
- 6- أحمد بسطويسي. (1999 ص 273). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أحمد بسطويسي. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.
- 8- أحمد خاطر. (1989). المباراة والتدريب في كرة القدم. القاهرة: دار المعارف.
- 9- أحمد عبد الفتاح أبو العلا. (1997 ص 34). التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- الطاهر سعد الله. (1999 ص 148). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- أمر الله أحمد البساطي. (1998 ص 80). اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 12- أمر الله أحمد البساطي. (1998 ص 85). قواعد و اسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف للطباعة.
- 13- أمر الله البساطي. (2001 ص 89). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط تدريب قياس. دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 14- بن قوة. (1997). تحديد المستويات المهارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم (11-12) سنة. مستغانم: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 15- حامد عبد السلام زهران. (1977 ص 335). عالم الكتب. القاهرة.
- 16- حامد عبد السلام زهران. (بلا تاريخ). علم النفس . الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
- 17- حسام الدين طلحة. (1994 ص 196). الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 18- حسام الدين طلحة. (1997 ص 11). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 19- حمادة مفتي ابراهيم. (1996 ص 121). التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- حمدي عبد المنعم. (1983 ص 20). بناء اختبار معرفي. عمان - الأردن: دار الفكر.
- 21- حميد عبد النبي عبد الكاظم. (1990). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و اثرها في انجاز ركض 400 متر. رسالة ماجستير. بغداد، كلية التربية البدنية.
- 22- حنفي محمود مختار. (1980 ص 223). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- حنفي محمود مختار. (1980 ص 227). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- حنفي محمود مختار. (1998 ص 61). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم". مصر: دار الفكر العربي.
- 25- خالد الحشوحوش. (2006 ص 188). الموسوعة الرياضية العصرية. عمان: دار يافا العلمية.
- 26- د. بن زيدان. (2014). درس في التدريب المتقطع. مستغانم.
- 27- رضوان. (1988 ص 350).
- 28- ريسان مجيد. (1989). موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية. البصرة: جامعة البصرة.
- 29- سامي الصفار وآخرون. (1987 ص 199). "كرة القدم" الجزء الأول. بغداد، جامعة الموصل: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
- 30- سعد محسن اسماعيل. (1996 ص 24). تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد. كلية التربية النديية و الرياضية.
- 31- سهيل. (2007).
- 32- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 33- عبد العالي علي أبو شون. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للعب كرة القدم. العراق: رسالة ماجستير.
- 34- عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- 35- عصام الدين عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. الاسكندرية: دار المعارف.
- 36- عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية العلم. جامعة الزقازيق.
- 37- عطا الله. (2006 ص 57). اساليب وطرائق التدريب في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 38-علي بن قوة. (1997). تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير. مستغانم.
- 39-عنايات محمد أحمد فرج. (1998 ص74). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
- 40-فاروق صالح السيد. (1980 ص24). أثر تنمية القوة على فعالية الأداء لدى اللاعب. الإسكندرية: جامعة حلوان للبنات.
- 41-فرج صبري جمال. (2008 ص13). الإعداد البدني للاعب كرة السلة. ط1. الأردن: دار جلة.
- 42-قاسم المندلوي و احمد سعيد احمد. (1979 ص45). التدريب بين النظرية و التطبيق. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- 43-قاسم حسن حسنين. (1990 ص98-99). الفيزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي. بغداد: دار الحكمة.
- 44-كمال جميل الربضي. (2004 ص215). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان: دائرة المطبوعات والنشر.
- 45-كمال درويش و محمد حسين. (1984 ص166). التدريب الرياضي. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 46-كمال درويش و محمد صبحي حسنين. (1999 ص144). التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 47-كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين. (1997 ص 61). اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظامية لأعداد البدني. طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 48-كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1997 ص33). "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية". الإسكندرية: دار الفكر العربي.
- 49-محمد حجار خرفان. (2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير لعرض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم . مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم.
- 50-محمد حسن علاوي , أبو العلاء عبد الفتاح. (1984). فسيولوجيا الرياضة و التدريب. دار الفكر العربي.
- 51-محمد حسن علاوي. (1979 ص211). علم التدريب الرياضي. القاهرة.
- 52-محمد حسن علاوي. (1979 صفحة 27). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 53-محمد حسن علاوي. (1994 ص229). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

- 54- محمد حسن علاوي. (1994 صفحة 98). علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف.
- 55- محمد حسن علاوي. (1998 ص 132). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 56- محمد حسن علاوي و احمد كسرى. (2003 ص 85). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 57- محمد زكي درويش. (1998 ص 94). التدريب البليومتري تدريبيه و استخدامه مع النشئة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 58- محمد صبحي حسنين. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها. مدينة نصر القاهرة : دار الفكر العربي.
- 59- محمد أبو يوسف. (1989 ص 62). الإحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.
- 60- محمود السيد الطب. (1997). النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 61- محمود كاشف. (1991 ص 166). الاعداد النفسي للرياضيين. مصر-القاهرة: دار الفكر العربي.
- 62- معتصم غوتوف. (2000 ص 98). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر.
- 63- مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 212). التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 64- مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 212). التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 65- مقدم عبدالحفيظ. (1993 ص 69). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 66- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 67- مهدي محمد القصاص. (2007). مبادئ الإحصاء و القياس الإجتماعي. جامعة المنصورة: كلية الاداب.
- 68- نعمات أحمد عبدالرحمن. (2000 ص 82). الأنشطة الهوائية ط 1. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 69- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد. (2002 ص 13). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا: دار الهدى.
- 70- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا-مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 71- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002 ص 344). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا-مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

- 72-وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد. (2002 ص345). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. ألمانيا-مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 73-يوهانس وانغبوغ. (بلا تاريخ). مراحل إلى نظريات و طرق التدريب العامة لمكونات اللياقة البدنية . ألمانيا : المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية لايزيغ ألمان .

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-A DELLAL .(2008) .*De l 'entrainement à la performance*
Belgique: De Boock.
- 2-Alford 1989) .p21 .(*Plyometrics* .U. S.A. Round table by L.A.A.F: Magazine Rome.
- 3-Bernard1990) .p43 .(*preparation et entrainement des footballeurs* .paris: ed.amphora.
- 4-Burl .(1980) .*les possibilités d'entrainement au cours de la puberté* .Liepzing:
Körperziehung.
- 5-Dellal.A 2008) .p50 .(*De l 'entrainement à la performance en football* .Edition De Boeck-
Univ Bruxelles.
- 6-Frédérie Masson .(2007) .*Methodologie de l'entrainement Sportif* .PARIS: Illipes.
- 7-G Frey .(1978) .*Entwicklungsgemabs training in der schule* .Berlin: Sportwissenschaft.
- 8-Gilles Cometti .(1983) .*Football et Musculation* .ACTIO.
- 9-Gunjen Weinc 1992) .p341-353 .(*Biologie du Sport* .PARIS: VIGOT.
- 10-J Weineck .(1997) .*Manuel d'entrainement* .Paris: Vigot.
- 11-jugen wenek .(1990) .*manuel d'entrainement* .paris: 3éme édition.
- 12-Luc leger et Gilles Tarnier .(2003) .*Concept d'intermittent navette et VMAnavette* .
BORDEAUX.
- 13-Martin .(1998) .*Basket 150 minutes d'entrainement* .Paris: Amphora.
- 14-Martin habil Dornhof .(1993 ص72) .*l'éducation physique et sportif* .Alger: OPU.
- 15-N.A Moura 1988) .p31 .(*Plyometric training Introduction to physiological and
Methodological Basics* .Brazil: jon.
- 16-Schmidtbleicher.(بلا تاريخ) .
- 17-Turpin Bernard 2002) .P 09 .(*Preparation et Entrainement du footballeur* .Paris: Edition
@mphora.
- 18-Turpin Bernard 2002) .P 158 .(*Preparation et entrainement du footballeur* .PARIS:
@mphora.
- 19-Weineck.J 1986) .p97 .(*Manuel d 'entrainement* .Paris: Vigot

ملاحق

المُلحق رقم 01

- استمارة تحكيم الاختبارات (البدنية والمهارية) الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة
- اختبارات الخصائص البدنية المرشحة لاختبار الخبراء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة ترجيح الاختبارات البدنية

في اطار تحضير بحث ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية
أثر طريقة التدريب المتقطع قصير- :تخصص تدريب رياضي نشاط كرة القدم بعنوان
قصير في تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم تحت
20 سنة .

بحث تجريبي يجرى على اواسط شباب سيق .

نرجو من سيادتكم ترجيح الاختبارات المقترحة لقياس القوة المميزة بالسرعة و القوة
الانفجارية للاعبي كرة القدم تحت 20 سنة. و ذلك خدمة للبحث الذي نحن بصدد تحضيره.
و في الأخير تقبلوا منا فائق عبارات التقدير و الاحترام .

اعداد الطلبة:

تحت اشراف:

خالدي رضوان

* ا/د . بن قوة علي .*

مباركي اسامة

* ا . هوار عبد اللطيف .*

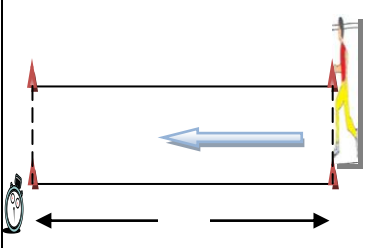
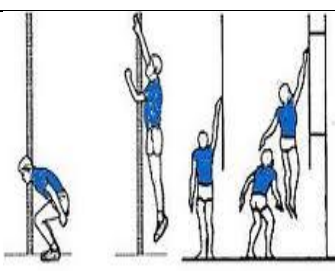
السنة الجامعية : 2014/2013

<u>الترجيح</u>	<u>الاختبار</u>	<u>الصفة البدنية</u>	
	اختبار الجلوس من وضع الرقود لمدة 10 ثانية	القوة المميزة بالسرعة	
	من وضع التعلق عدد المرات لمدة 10 ثانية		
	اختبار ثني و مد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة 30 ثانية		
	من الوقوف عدد مرات رفع و خفض الركبتين لمدة 20 ثانية		
	من وضع الوقوف عدد مرات رفع و خفض الركبتين الى الصدر لمدة 10 ثانية		
	الحجل على رجل واحدة 30م		
	اختبار الحجل الأقصى في 10 ثوان		
	اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين لمدة 10 ثانية		
	اختبار الوثبة الرباعية في 10 ثانية		
	اختبار عدد الوثبات المتتالية دون ثني الركبتين أقصى مسافة في 10 ثانية		
	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	القوة	
	اختبار القفز العمودي من الثبات		
	اختبار الوثب الطويل من الثبات		
	اختبار القفز على ساق واحدة و جمع الركبتين إلى الصدر للوصول إلى ابعد مسافة		
	اختبار القفز الأقصى فوق الحاجز مع جمع الركبتين إلى الصدر		
	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ من وضع الجلوس		الانفجارية
	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ مع الدوران		
	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ من خلف الرأس		
	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ خلف الجسم		

الملحق رقم 02

- قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدربين المحكمين
- قائمة بأسماء فريق العمل
- قائمة بأسماء الأساتذة المقومين اللغويين
- أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من طرف لجنة المحكمين

الرقم	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الصورة
01	القوة المميزة بالسرعة	قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة للرجلين على حدة	
02	القوة الانفجارية	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان العمل

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
01	ميم مختار	دكتوراه	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
02	رمعون محمد	استاذ	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
03	بن لكحل منصور	د.محاضر (أ)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
04	كوتشوك محمد	د.محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
05	محمد حجار خرفان	د.محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
06	عتوي نور الدين	د.محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
07	غوال عدة	استاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة مستغانم

أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم	الرقم
جامعة وهران	السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية و رياضية	براكش خالد	01
جامعة مستغانم	السنة الثانية ماستر تدريب رياضي	حليمي مصطفى	02
جامعة مستغانم	السنة الأولى ماستر نشاط حركي مكيف	جراة محمد ياسين	03

قائمة المقومين اللغويين

المهنة	المؤهل العلمي	الاسم و اللقب	الرقم
استاذة	ليسانس في الادب العربي	سومية خالدي	01
استاذ	ليسانس في اللغة الفرنسية	علي خالدي	02

المُلحق رقم 03

- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية لعينة التجربة الاستطلاعية
- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية
- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة
- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات البدنية للعينة التجربة الاستطلاعية

الرقم	الإسم و اللقب	السن	الوزن	الطول	العمر التدريبي	اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية				اختبار القفز العمودي من الثبات	
						القبلي		البعدي			
						الرجل اليسرى	الرجل اليمنى	الرجل اليسرى	الرجل اليمنى		القبلي
01	غازي محمد	17	60	1.70	8	48	46	51	46	40	52
02	عبدومي عبد القادر	18	70	1.70	7	40	37	46	39	44	48
03	شريفى اسامة	18	69	1.87	8	42	46	45	48	25	28
04	شريف مهدي	17	62	1.75	6	48	46	52	44	42	50
05	سيرة شراكة ربيع	18	90	1.82	2	40	41	46	40	29	37
06	قرني يوسف	17	60	1.73	5	45	44	48	42	27	38
07	محروق جابر	17	70	1.86	4	37	45	41	51	38	47
08	عبد الرحيم عبد المالك	19	80	1.74	3	44	48	44	48	43	50
09	بن ناصر اسامة	17	50	1.76	4	45	42	46	44	36	41
10	حملات ابراهيم	17	45	1.60	2	50	46	54	47	48	51
11	رفاس اسامة	18	54	1.64	7	50	45	53	48	33	40
12	جراري عبد الله	18	50	1.74	2	43	40	46	41	15	24
13	ابيو زيدان	18	65	1.83	8	49	46	52	45	39	44
14	بودراية امين	17	57	1.70	4	52	45	55	48	41	47
15	شيكو زكرياء	17	65	1.70	5	46	45	50	44	38	41
16	بن ملحة الياس	19	60	1.75	2	47	48	47	52	36	42
17	خلاف ادم	17	61	1.78	4	47	38	46	40	44	50

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

اختبار القفز العمودي من الثبات		اختبار الحبل الأقصى 10 ثانية				العمر التدريبي	الطول	الوزن	السن	الإسم و اللقب	الرقم
		البعدي		القبلي							
		البعدي	القبلي	الرجل اليسرى	الرجل اليمنى						
49	48	52	56	48	54	6	1.80	64	19	بن كامرة رضوان	01
47	46	49	53	46	52	5	1.88	70	20	عطار محمد	02
52	52	51	55	48	55	2	1.70	73	20	بلمارة ابراهيم	03
39	39	55	51	52	47	7	1.65	65	18	بشراير عمار	04
45	41	44	52	44	49	1	1.68	70	20	بن ختاش حبيب	05
45	42	49	50	47	49	2	1.77	65	20	جاجة سفيان	06
49	48	53	48	51	45	4	1.78	70	18	درار محمد امين	07
53	51	49	57	48	54	7	1.74	65	20	خناتشة فيصل	08
55	52	48	56	47	53	2	1.76	68	20	طبيبي يوسف	09
44	43	50	56	47	54	6	1.81	67	20	زقرار محمد امين	10
45	43	47	52	46	50	5	1.86	71	19	فداق عبد الحق	11

35	27	46	51	45	48	5	1.60	56	20	شنافي عبد الحميد	12
57	55	48	55	47	52	2	1.69	61	19	لربي مكي	13
53	50	47	57	46	54	6	1.75	70	19	غفور مراد	14
51	47	45	53	44	50	4	1.76	59	20	بن حدة اصر	15
57	55	45	57	44	53	3	1.74	55	20	موطام زكرياء	16
58	55	45	50	43	48	7	1.80	70	20	دليمي جواد	17
53	51	56	48	55	46	8	1.70	63	19	بن شعبان محمد	18
54	53	53	49	52	47	3	1.66	54	19	عنتر عنتر رضوان	19
56	55	55	50	54	47	5	1.58	59	18	مقني فيصل	20

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة

اختبار القفز العمودي من الثبات		اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية				العمر التدريبي	الطول	الوزن	السن	الإسم و اللقب	الرقم
		البعدي		القبلي							
		الرجل اليسرى	الرجل اليمنى	الرجل اليسرى	الرجل اليمنى						
البعدي	القبلي										
57	58	48	53	48	54	7	1.68	65	20	عفان سمير	01
50	51	44	51	43	48	2	1.75	70	18	حليمي عشور	02
42	43	45	50	46	49	1	1.69	70	20	بلملياني محمد عبد الجلال	03
45	46	52	49	52	48	4	1.70	70	19	حاج قادة عبد القادر	04
39	38	44	52	45	50	4	1.82	74	20	العربي بلقاسم بن شريف	05
54	54	53	50	54	49	8	1.88	78	20	حمادي هشام	06
45	44	48	51	47	50	6	1.81	75	20	محمد بن قادة محمد امين	07
52	52	56	48	55	46	6	1.80	68	20	حيوش عبد الإله	08
51	50	52	48	53	47	7	1.78	75	20	شواف محمد امين	09
51	51	50	56	50	55	7	1.77	68	20	رزوقي عبد الكريم	10
34	34	44	49	44	48	4	1.62	61	20	صايم جمال	11
43	43	49	54	48	56	4	1.70	70	19	عتو يوسف اسلام	12
43	44	47	52	46	51	5	1.72	63	19	عبد الله سفیان	13
40	39	44	49	43	49	3	1.70	70	20	قدور البودادي خالد	14
46	45	45	53	46	55	8	1.67	68	20	كريوي فتحي	15

						5	1.69	67	20	مختار بن ونان محمد امين	16
46	45	45	50	45	51	5	1.65	67	19	درقاوي عبد المالك	17
48	47	57	48	56	46	3	1.70	72	20	بن يحيى حدرية نصر الدين	18
44	44	48	53	47	52	5	1.80	73	20	بلحول محمد الامين	19
50	54	49	55	48	54	5	1.80	73	20	بلحول محمد الامين	19
49	52	54	51	54	50	4	1.80	71	20	قورين اسامة	20

النتائج الخام المتحصل عليها في الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

اختبار القفز العمودي من الثبات		اختبار الحجل الأقصى 10 ثانية				الرقم
		الرجل اليسرى		الرجل اليمنى		
الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
57	49	48	52	53	56	01
50	47	44	49	51	53	02
42	52	45	51	50	55	03
45	39	52	55	49	51	04
39	45	44	44	52	52	05
54	45	53	49	50	50	06
45	49	48	53	51	48	07
52	53	56	49	48	57	08
51	55	52	48	48	56	09
51	44	50	50	56	56	10
34	45	44	47	49	52	11
43	35	49	46	54	51	12
43	57	47	48	52	55	13
40	53	44	47	49	57	14
46	51	45	45	53	53	15
46	57	45	45	50	57	16
48	58	57	45	48	50	17
44	53	48	56	53	48	18
50	54	49	53	55	49	19
49	56	54	55	51	50	20

المُلحق رقم 04

- البرنامج التدريبي
- الوحدات التدريبية

البرنامج التدريبي:

من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وإتباعا للطرق العلمية الصحيحة وتقييدا بمبادئ التدريب الرياضي الحديث قام الطالبان الباحثان بوضع خطة شهرية لتدريب هذه الفئة العمرية وذلك بالاعتماد على المعطيات التالية:


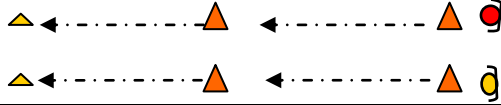
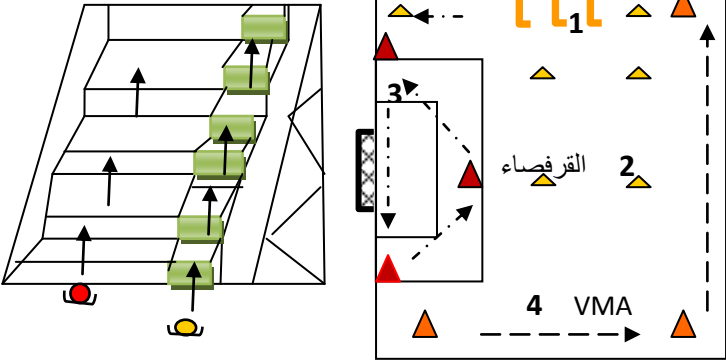



- 1- التخصص: كرة القدم
- 2- الصنف: أقل من 20 سنة (U_20)
- 3- الجنس: ذكور
- 4- العمر التدريبي: من 2 إلى 8 سنوات
- 5- مستوى البطولة: ما بين الرابطات
- 6- المستوى المنتظر: الصنف الأعلى
- 7- المستوى الدراسي: الثانوي و الجامعي

المبادئ المراعاة خلال تصميم البرنامج السنوي:

- التحديد الأمثل لحجم التدريبات لهذه الفئة العمرية
- التصاعد التدريجي لحجم التدريب
- مراعاة تزايد الحجم قبل تزايد الشدة
- الحجم الأقصى والشدة القصوى لا يجب يكونا في نفس المستوى والتوقيت
- الحمل الأقصى للتدريب الشدة 100 % والحجم 70 %

أهداف البرنامج التدريبي:

- الهدف الرئيسي: تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للاطراف السفلية .
- الهدف الثانوي: تحسين الصفات مهارية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية .

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
20د	1400 ن/د	140 ن/د	10د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بنديا . -تحسين التركيز عند اللاعب .	المرحلة الاجتماع العام
	1500 ن/د	150 ن/د	10د		-حركات تسخينية لتفادي الاصابات . -التركيز على الأطراف السفلية للتحضير للمرحلة الأساسية .	الاجتماع الخاص
50د	3400 ن/د	170 ن/د	(2,5× 4)×2 (15/15)		تمرين 01 : -العمل في 5 ورشات و بدون كرات لتحسين كل من القوة و السرعة و التحمل .	المرحلة الأساسية
	3500 ن/د	175 ن/د	20د (15/15)		تمرين 02 : العمل في مدرج الملعب و يكون العمل هنا في صعود و نزول المدرج برجل واحدة و بكلتا الرجلين لتحسين قوة الرجلين .	
	1600 ن/د	160 ن/د	10د (15/15)		تمرين 03 : -تمارين عضلات البطن و الظهر . -تمارين الضغط . - Gainage	
5د	550 ن/د	110 ن/د	5د		-حركات استرخائية للعودة الى الهدوء . -مناقشة بين المدرب و اللاعبين .	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصة : 11950 ن/د

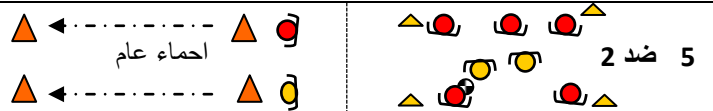
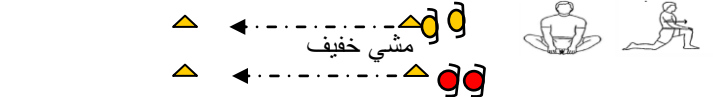
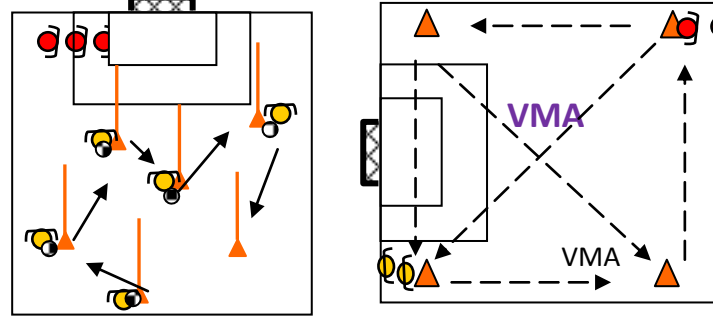
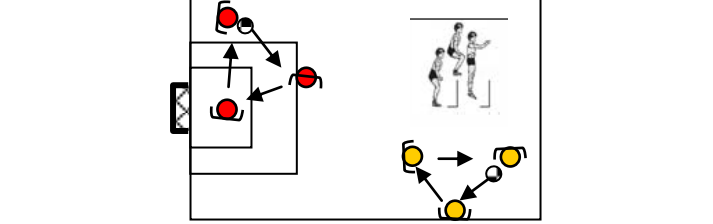


المدربان : خالد رضوان / مباركي أسامة

الوسائل : أقماع - حواجز - كرات قدم - أقمصا - مدرج الملعب .

هدف الحصة التدريبية: تطوير التحمل العام و الخاص .

الشدة : أقل من القصوى

الحجم : 110 د

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
25د	2250 ن/د	150 ن/د	15د		- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - تقطن عضلي عام .	المرحلة الاجماء العام
	1350 ن/د	135 ن/د	10د		- الاسترجاع . - تمديد العضلات .	التمهيدية الاجماء الخاص
75د	6800 ن/د	170 ن/د	40د (15/15)		تمرين 01 : VMA - على محيط نصف الملعب الجري بشدة فوق المتوسطه لتحسين القدرة الهوائية .	المرحلة الأساسية
	3500 ن/د	175 ن/د	20د (15/15)		تمرين 02 : في نصف الملعب : فوج 1 : الجري بالكرة نحو الأمام . فوج 2 : تمديدات عضلية.	
	2550 ن/د	170 ن/د	15د (15/15)		تمرين 03 : 3 لاعبين في كرة : تشكيل مثلثات ب التميررات و عند الإشارة القفز 5 مرات أ بجمع الركبتين الى الصدر .	
10د	1100 ن/د	110 ن/د	10د		- جري خفيف . - تمديد عضلي . - مناقشة مفتوحة .	المرحلة الختامية
ضربات القلب في الحصة : 17550 ن/د						

المدربان : خالد رضوان / مبارك

الوسائل : أقماع - كرات قدم - أقمصه - أعمدة .

المستوى : (u-20) أو اوسط

المذكرة رقم: 03

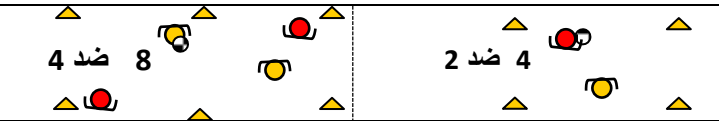
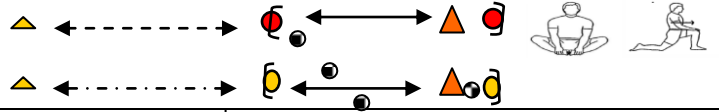
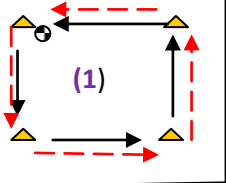
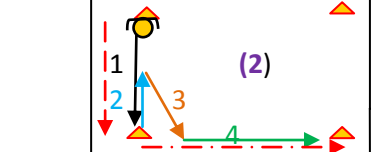
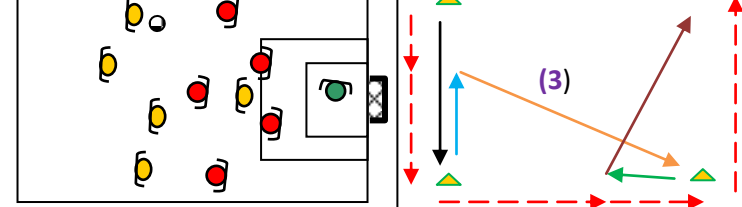
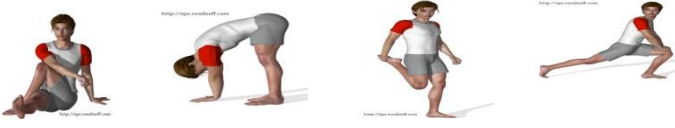
الفريق: شباب سيق j s sig

هدف الحصة التدريبية: إعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم

الشدة : فوق المتوسطة

الحجم : 60 د

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc /mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	الاجماء العام	اجماء جري تمديد عضلي	15د	140 ن/د	2100 ن/د	20د
	الاجماء الخاص	اجماء خاص بالكرة 3 في كرة . الاحساس بالكرة لمختلف أعضاء الجسم .	5د	150 ن/د	750 ن/د	
المرحلة الأساسية	تمرين 01 : 2 في كرة : القيام بالتمريرات القصيرة ثم المتوسطة ثم الطويلة . تمرين 02 : 2 في كرة : -التمرير على الجانب مع تغيير المكان . -التمرير الى الأمام مع تغيير المكان . -3 في كرة crisse crisse . تمرين 03 : -عمل تكتيكي منظم لمختلف التمريرات و التركيز الجيد امام المرمى . <u>مقابلة تطبيقية</u>	1	9د	165 ن/د	1485 ن/د	35د
		2	6د	165 ن/د	990 ن/د	
		3	10د	170 ن/د	1700 ن/د	
		4	10د	170 ن/د	1700 ن/د	
المرحلة الختامية	جري خفيف . تمديدات عضلية . مناقشة بين المدرب و اللاعبين .	تمديدات عضلية	5د	110 ن/د	550 ن/د	5د
ضربات القلب في الحصة : 9275 ن/د						

المرحله	الاجاء العام	الاجاء الخاص	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc /mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	الإحماء العام	الإحماء الخاص	- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - تحسين التركيز عند اللاعب .		10د	140 ن/د	1400 ن/د	20د
			- تمديد عضلي . - التركيز على الأطراف السفلية للتحضير للمرحلة الأساسية بالكرة.		10د	150 ن/د	1500 ن/د	
المرحلة الأساسية			تمرين 01 : - 3 في كرة . - التركيز على التمرير الدقيق نحو الزميل بلمسة واحدة للكرة .		15د (15/15)	175 ن/د	2625 ن/د	60د
			تمرين 02 : 5 في كرة و داخل مربع . القيام بمختلف انواع التمرير مع تغيير المكان .		30د (15/15)	175 ن/د	5250 ن/د	
			تمرين 03 : مباراة تطبيقية في نصف الملعب بحيث فريق في الدفاع و فريق في الهجوم ثم التغيير .		15د (15/15)	180 ن/د	2700 ن/د	
المرحلة الختامية			- حركات استرخائية للعودة الى الهدوء . - مناقشة بين المدرب و اللاعبين .		10د	110 ن/د	1100 ن/د	10د
ضربات القلب في الحصة : 14575 ن/د								

المستوى : (u-20) أو اوسط

المذكرة رقم: 05


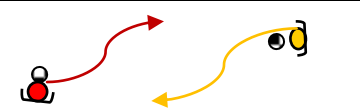
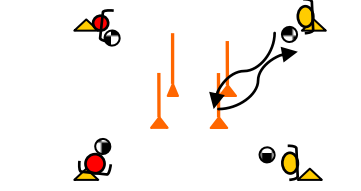
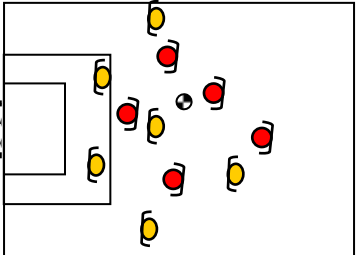
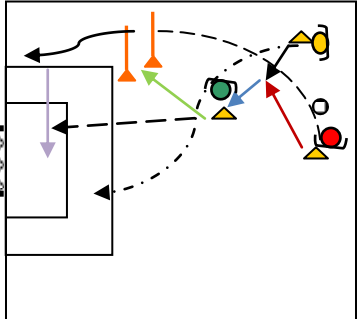
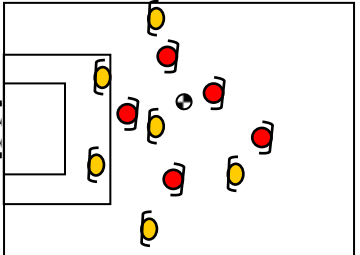
الفريق: شباب سيق js sig


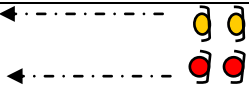
هدف الحصة التدريبية: تحسين القوة المميزة بالسرعة

الشدة : القصوى

الحجم : 120 د

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc /mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	الاحماء العام	<p>5 ضد 2</p>	20د	140 ن/د	2600 ن/د	30د
	الاحماء الخاص	<p>passacher avant_arriere</p>	10د	150 ن/د	1500 ن/د	
المرحلة الأساسية	<p>تمرين 01 :</p> <p>-العمل في 5 ورشات لتحسين كل من القوة و السرعة و التحمل .</p> <p>تمرين 02 :</p> <p>1ضد1 المراوغة و التسديد في المرمى . 1 ضد1 تمريرة طويلة ثم الخروج للدفاع عن المرمى . تمريرة طويلة هذه المرة 4 ضد 2 .</p> <p>تمرين 03 :</p> <p>3فرق ب 7 لاعبين في نصف الملعب اجراء منافسة فيما بينهم .</p> <p>تمرين 04 :</p> <p>تمارين الضغط و البطن و الظهر .</p>	<p>(1) (3)</p>	3x2 30د= (15/15)	180 ن/د	5400 ن/د	80د
		<p>1 ضد 1</p>	20د	170 ن/د	3400 ن/د	
		<p>1 ضد 1</p>	20د	175 ن/د	3500 ن/د	
		<p>1 ضد 1</p>	10د	165 ن/د	1650 ن/د	
المرحلة الختامية	<p>-جري خفيف للعودة الى الحالة الطبيعية . -تمديدات عضلية . -مناقشة بين المدرب و اللاعبين .</p>	<p>جري</p>	10د	110 ن/د	1100 ن/د	10د

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc /mn	الحجم
المرحلة التهيئية	الاجماء العام		10د	130 ن/د	1300 ن/د	20د
	الاجماء الخاص		10د	140 ن/د	1400 ن/د	
المرحلة الأساسية	<p>تمرين 01 : تحسين الجري السريع بالكرة و التمرير الدقيق نحو الزميل دون التوقف حتى ينتهي الدور .</p> <p>تمرين 02 : في نصف الملعب القيام بجمله من التمارين التقنية وفق عمل دائري لينتهي بالتسديد :</p> <p>التحكم الجيد في الكرة التمرير الجيد مع التركيز أثناء التسديد في المرمى</p> <p>تمرين 03 : في نصف الملعب: القيام بجمله تكتيكية للتنسيق بين مناصب كل لاعب .</p> <p>مباراة تطبيقية</p>		10د (15/15)	175 ن/د	1750 ن/د	50د
		10x2	170 ن/د	3400 ن/د		
		10د	170 ن/د	1700 ن/د		
		10د	170 ن/د	1700 ن/د		

1100 ن/د	110 ن/د	10- ن/د			<p>المرحلة الختامية</p> <p>الجرى</p> <p>-جري خفيف . -حركات استرخائية . ا إعطاء قائمة اللاعبين و توعيتهم بأهميتها .</p>
-------------	------------	------------	---	--	--

ضربات القلب في الحصة : 12350 ن/د

المدربان : خالد رضوان / مباركي

الوسائل : أقماع - كرات قدم - أقمصه - أعمدة .

أسامة

الفريق: شباب سيق j s sig


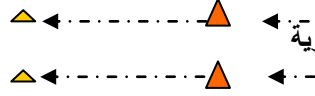
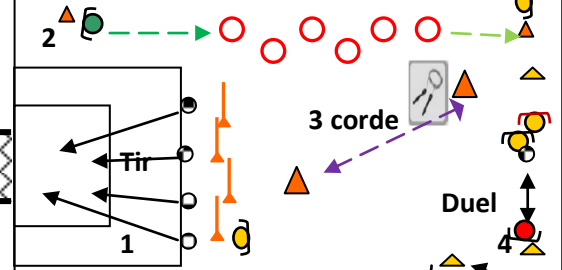
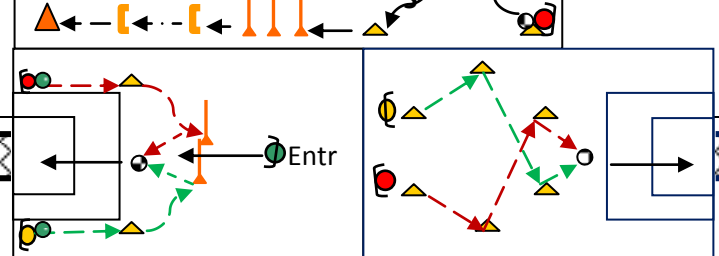
المذكرة رقم: 07


المستوى : (U-20) أواسط

الحجم : 120 د

الشدة : القصى

هدف الحصة التدريبية: تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
30- ن/د	2100 ن/د	140 ن/د	15- ن/د		<p>المرحلة الاجماء العام</p> <p>-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - التركيز عند اللاعب .</p>	
	2250 ن/د	150 ن/د	15- ن/د		<p>الاجماء الخاص</p> <p>التمهيدية</p> <p>-تمارين بليومترية للأطراف السفلية . -تفطن عضلي خاص بالأطراف السفلية للتحصير للمرحلة الرئيسية .</p>	
80- ن/د	9500 ن/د	190 ن/د	5x2 = 50 (15/15)		<p>المرحلة الأساسية</p> <p>-العمل في 7 ورشات لتحسين من القوة و السرعة و المهارات التقنية الخاصة بالصفقتين .</p> <p>تمرين 01 :</p> <p>منافسة بين 2 لاعبين بالجرى نحو الأقماع للوصول في الأخير عند الكرة مع التركيز أثناء التسديد في المرمى .</p> <p>تمرين 02 :</p> <p>منافسة الجري بالكرة الطبية باليدين ثم بالرجلين</p>	
	3600 ن/د	180 ن/د	10- ن/د		<p>تمرين 03 :</p>	

	1700 ن/د	170 ن/د	-10		للوصول الى موقع الكرة العادية مع القذف القوي نحو المرمى . مباراة تطبيقية : في نصف الملعب مع التسجيل بالرأس .
-10	1100 ن/د	110 ن/د	-10		المرحلة الختامية -جري خفيف . -حركات استرخائية . -المناقشة . الجري
ضربات القلب في الحصة : 20250 ن/د					

الوسائل : أقماع - حواجز - كرات قدم - أقمصا - أحبال - أعمدة - أقواس - كرات طبية .

أسامة

الفريق: **شباب سيق j s sig**

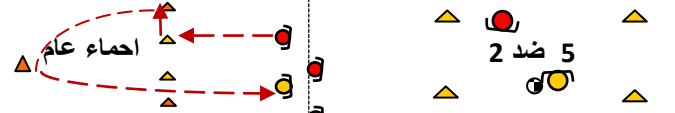
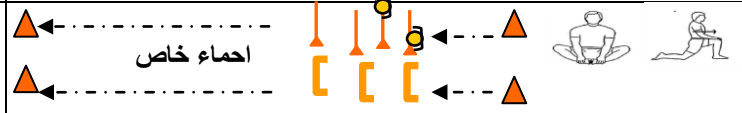
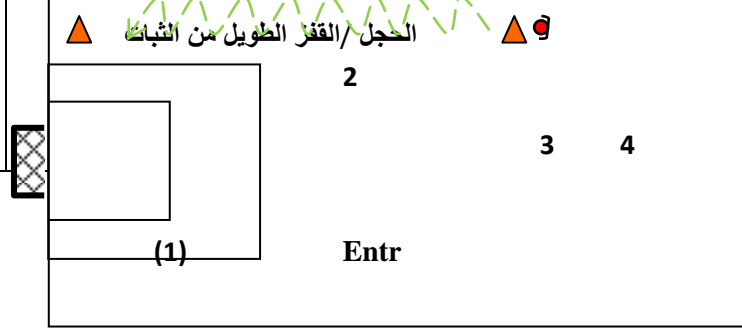
المذكرة رقم: 08

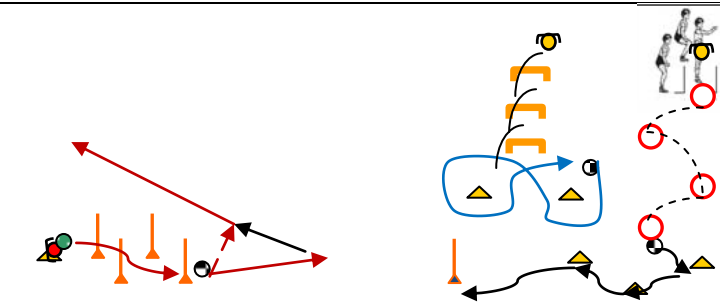
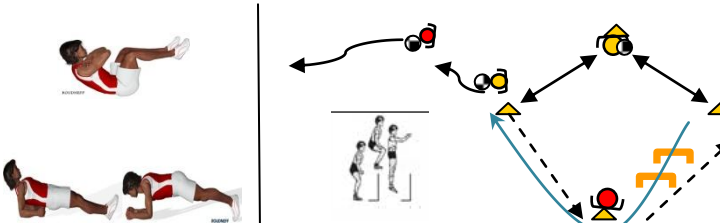

المستوى : (U-20) أو اوسط

الحجم : 120 د

الشدة : القصوى

هدف الحصة التدريبية: تحسين القوة الانفجارية و تحمل القوة .

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
-30	2800 ن/د	140 ن/د	-20		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تنشيط الدورة الدموية و احماء عام .	المرحلة الاجماء العام
	1500 ن/د	150 ن/د	-10		التركيز على الأطراف السفلية للتحضير للمرحلة الأساسية .	الاجماء الخاص
-80	7600 ن/د	190 ن/د	-5x2 = 40 (15/15)		تمرين 01 : -العمل في ورشات لتحسين كل من القوة القصوى و السرعة و تحمل القوة .	المرحلة الأساسية

	3700 ن/د	185 ن/د	5×2 =20 (15/15)		تمرين 02 : تقسيم الفريق الى 3 أفواج : 1 الجري بالكرة بسرعة قصوى . 2 القفز بجمع الركبتين الى الصدر . 3 تحمل القوة من القفز و الجري و التمرير . تمرين 03 : -تمارين عضلات البطن و الظهر . -تمارين الضغط . - Gainage	
	3400 ن/د	170 ن/د	20 (15/15)			
	1100 ن/د	110 ن/د	10		-حركات استرخائية للعودة الى الهدوء . -مناقشة بين المدرب و اللاعبين .	المرحلة الختامية
	19110 ن/د	ضربات القلب في الحصة :				

المدربان : خالددي رضوان / مباركي أسامة

الوسائل : أقماع - حواجز - كرات قدم - أقمصا - أقواس - أعمدة+كرات طبية .

الفريق: شباب سيق j s sig

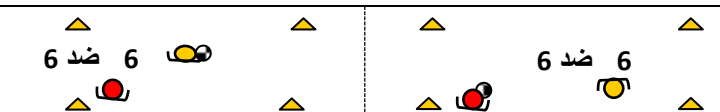
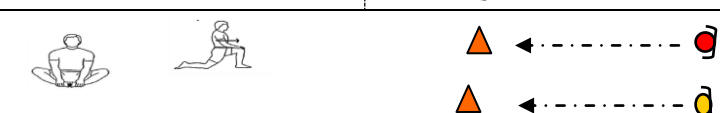
الحجم : 90 د

المذكرة رقم: 09

الشدة : فوق المتوسطة

المستوى : (U-20) أو اوسط

هدف الحصة التدريبية: عمل تقني تكتيكي .

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
20	1400 ن/د	140 ن/د	10		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تحسين التركيز عند اللاعب .	المرحلة الاجماء العام
	1500 ن/د	150 ن/د	10		-حركات تسخينية لتفادي الاصابات . -تمديد عضلي .	الاجماء الخاص

70د	3400 د/ن	170 د/ن	$(5 \times 2) \times 2$ د 20			<p>تمرين 01 : -تحسين و تطوير اللعب الثنائي . -تحسين و تطوير اللعب الثلاثي .</p> <p>تمرين 02 : تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي .</p> <p>تمرين 03 : -تقسيم الفريق الى 4 أفواج لتحسين اللعب الجماعي في المساحات الضيقة .</p> <p>تمرين 04 : تحسين الهجوم و الدفاع عن المرمى من خلال الركنيات و الضربات الحرة المباشرة .</p>	المرحلة الأساسية
	3500 د/ن	175 د/ن	-10×2 د 20 =				
	2625 د/ن	175 د/ن	15- (15/15)				
	850 د/ن	170 د/ن	5د				
5د	550 د/ن	110 د/ن	5د			<p>جري خفيف للعودة الى الهدوء . -تمديدات عضلية . فتح النقاش مع اللاعبين .</p>	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصة : 13825 ن/د

المدربان : خالد رضوان / مباركي أسامة

الوسائل : أقماع - أعمدة - كرات قدم - أقمصه.

الفريق: شباب سيق j s sig

المذكورة رقم: 10

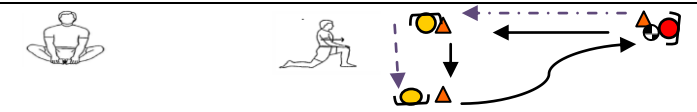
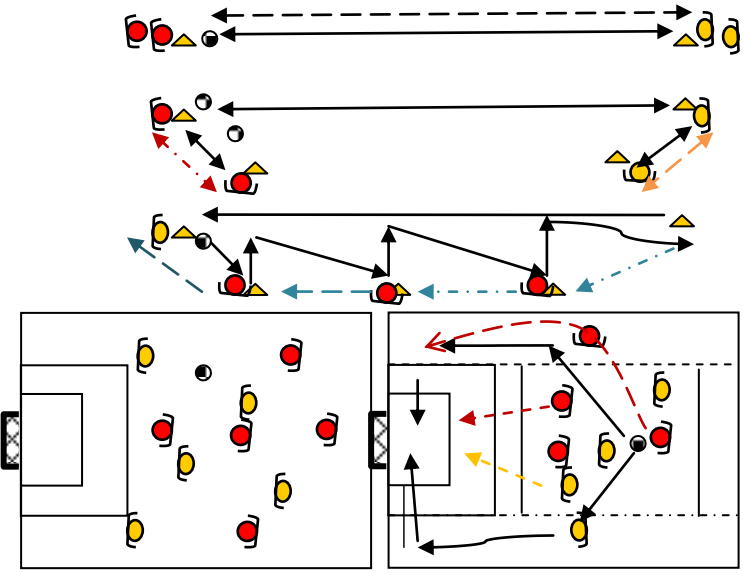

المستوى : (20-20) أو اسط

الحجم : 70 د

الشدة : متوسطة

هدف الحصة التدريبية: تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة .

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
20د	1400 د/ن	140 د/ن	10د		<p>-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تقطن عضلي عام .</p>	المرحلة الاجماء العام

	1500 ن/د	150 ن/د	10-		-احماء خاص بالكرة . -تمديد عضلي .	الاحماء الخاص	التمهيدية
45	850 ن/د	170 ن/د	5+ (15/15)		تمرين 01 : -التركيز على التمريرة الطويلة و التحكم في استقبالها مع تغيير الموقع .	المرحلة الأساسية	
	1750 ن/د	175 ن/د	10+ (15/15)		تمرين 02 : تطوير أسلوب التمريرة الطويلة من داخل القدم .		
	1750 ن/د	175 ن/د	10-		تمرين 03 : -التأكيد على التمريرة الثنائية مع التمريرة الطويلة .		
	1750 ن/د	175 ن/د	10+ (15/15)		تمرين 04 : الحفاظ على الكرة في المساحة الضيقة و عند الاشارة التمرير في الأجنحة و التسجيل و الدفاع عن المرمى .		
	1700 ن/د	170 ن/د	10-		مباراة تطبيقية:		
5-	550 ن/د	110 ن/د	5+		-جري خفيف . -مناقشة بين المدرب و اللاعبين .	المرحلة الختامية	
ضربات القلب في الحصة : 11250 ن/د							

المدربان : خالد روضان / مبارك أسامة

الفريق: شباب سيق j s sig

الحجم : 80 د

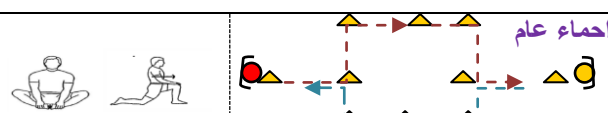
المذكرة رقم: 11


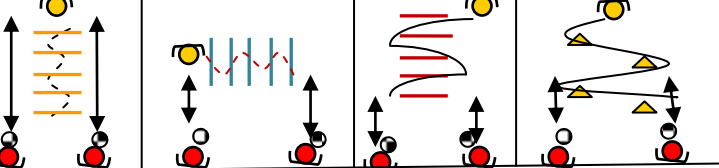
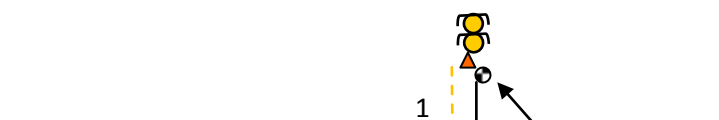
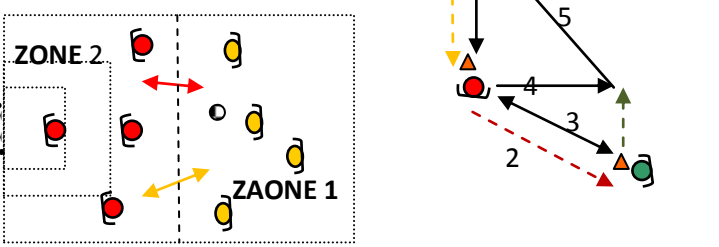
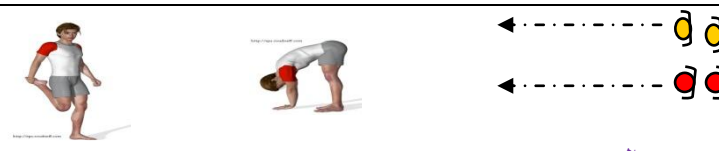
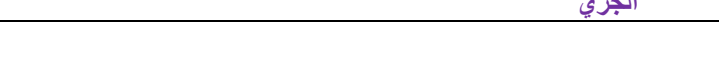
الشدة : فوق المتوسطة

هدف الحصة التدريبية: تطوير المهارات التقنية و الإجراءات الخطئية .

الوسائل : أقماع- كرات قدم - أقمصمة.

المستوى : (20-20) أو اوسط

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
15د	700 ن/د	140 ن/د	5د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . --حركات تسخينية لتقادي الاصابات .	المرحلة العام

	1500 ن/د	150 ن/د	-10	JONGLERIE 	-احماء خاص بالكرة . -تنطيط الكرة مع التحرك .	الاجماء الخاص	التمهيدية
55د	3600 ن/د	180 ن/د	-20 (15/15)		<p>تمرين 01 : في 4 ورشات و كل ورشة ب 3 لاعبين للقيام بمختلف التمريرات .</p> <p>تمرين 02 : عمل تقني تكتيكي بالتمرير و بلمسة واحدة للكرة لتحسين دقة التمرير نحو الزميل .</p> <p>تمرين 03 : تقسيم نصف الملعب الى نصفين كل منطقة خاصة لكل فريق في محاولة الحفاظ على الكرة في منطقة الخصم . <u>مباراة تطبيقية</u></p>	المرحلة الأساسية	
	1750 ن/د	175 ن/د	-10 (15/15)				
	2550 ن/د	170 ن/د	-15 (15/15)				
	1700 ن/د	170 ن/د	-10				
10د	1100 ن/د	110 ن/د	-10	 الجري	-حركات استرخائية للعودة الى الهدوء . -مناقشة بين المدرب و اللاعبين .	المرحلة الختامية	
12900 ن/د		ضربات القلب في الحصة ;					

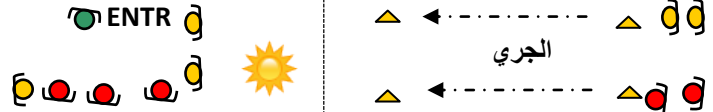


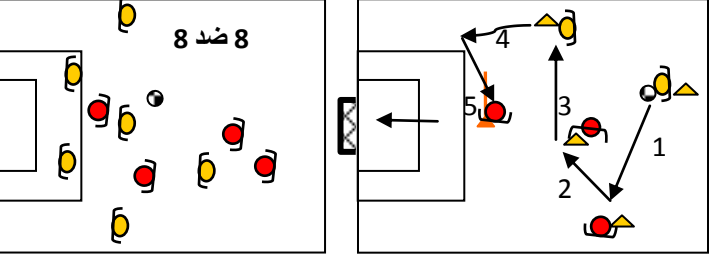
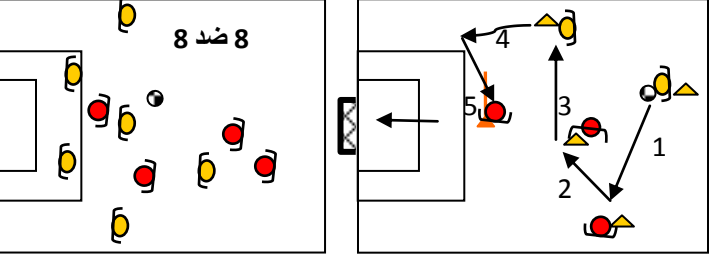

المدربان : خالد رضوان / مبارك أسامة

الوسائل : أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصة.

هدف الحصة التدريبية: تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها .

الشدة : متوسطة

الحجم : 60 د

الحجم	Fc /mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
20د	1300 ن/د	130 ن/د	10د		- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية .	المرحلة الاجماء العام
	1400 ن/د	140 ن/د	10د		- تمديد عضلي . - استقبال و تمرير الكرة بشكل جيد.	التمهيدية الاجماء الخاص
30د	1700 ن/د	170 ن/د	10د (15/15)		تمرين 01 : - الجري المتعرج بالكرة حول الأقماع مع التمرير الجيد .	المرحلة الأساسية
	1650 ن/د	165 ن/د	10د		تمرين 02 : في نصف الملعب: القيام بجمله من التمريرات التكتيكية و التسجيل في المرمى .	
	1600 ن/د	160 ن/د	10د		تمرين 03 : في نصف الملعب: مقابلة 8 ضد 8 و الحفاظ على الكرة لأطول وقت .	
10د	1100 ن/د	110 ن/د	10د		- جري خفيف . - حركات استرخائية . - اعطاء قائمة اللاعبين و توعيتهم بأهميتها .	المرحلة الختامية
ضربات القلب في الحصة : 8750 ن/د						

المدربان : خالد رضوان / مبارك أسامة

الوسائل : أقماع - كرات قدم - أقمصة .

ملخص الدراسة :

أثر طريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة على فريق شباب سيق .

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي على شكل دورة تدريبية متوسطة بطريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) لتطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة مبني على الأسس العلمية، وقد افترض الطالبان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند العينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعديّة، ووجود فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة، ولصالح العينة التجريبية، وبعد التجربة الاستطلاعية وتحديد الطالبان المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة، وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي شباب سيق، والعينة الضابطة في لاعبي هلال سيق، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على لاعبي النادي الرياضي لبلدية بطيوة ، و تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، أما الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها ، كما تم إجراء التجانس بين العينتين، وتضمن البرنامج التدريبي 12 وحدة تدريبية بمعدل ثلاثة وحدات في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع، وكان زمن الوحدة التدريبية من 50 إلى 120 دقيقة، ونفذ البرنامج التدريبي من: 2013/ 10/ 07 إلى غاية 2013/ 10/ 31 ثم أجريت الاختبارات البعديّة، وبعد الحصول على النتائج وتفرغها عولجت إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي ، معامل الارتباط البسيط، والانحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى أهم إستنتاج من البحث هو أنه توجد نسبة تحسن في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للعينة التجريبية وطريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) أفضل من طرق التدريب الأخرى ، و حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المتقطع (قصير-قصير) تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية. و هذا يدل على تأثير الطريقة التدريبية في تطور مستوى الجانب البدني لدى عينة البحث، وانطلاقا من نتائج الدراسة اقترح الطالبان انه يجب عدم استخدام التدريب المتقطع (قصير-قصير) في حصص تسبق المباراة أو بعدها مباشرة لأنه يتكون من عدد كبير من الجهود ذات الشدات العالية مما يؤثر سلبا على أداء اللاعبين خلال المباراة و من الأفضل العمل به في مرحلة الاعداد البدني الخاص.

Résumé

La recherche vise à proposer un entraînement sous forme de mesocycle façon intermittent court_court pour développer les deux forces (force - vitesse et force explosive) sur les membres inférieur pour les joueurs de moins de 20ans bâti sur des fonds scientifique.

Les deux étudiants ont supposé qu'il y a des différences statistiquement significatives entre les tests avant et après l'échantillon expérimental et ceci pour les tests postérieurs et la présence des différences statistiquement significatives entre les deux échantillons de groupes expérimentaux et en faveur de l'échantillon expérimental et après la reconnaissance de l'expérience et les étudiants ont identifié la société fondamentale représentée par l'équipe de joueurs de moins de 20 ans . Etant donné la nature du travail et la méthodologie utilisée .

Les échantillons a été choisi d'une manière intentionnelle en l'appliquant sur des joueurs de l'équipe de J .S.SIG et l'échantillons témoin sur l'équipe de C.C.SIG .

L'expérience de reconnaissance a été soumise sur l'équipe de BETHIOUA il a été appliqué de programme de formation sur l'échantillon expérimental , par contre l'échantillon témoin a été laissé supervisé par son entraîneur , comme il a été appliqué une homogénéité entre les deux l'échantillons. Le programme contenant 12 séances d'entraînement en moyenne de 3 séances par semaine (pendant 4 semaines) , la durée de la séance d'entraînement s'estimait entre 50mn à 120mn , et le programme d'entraînement a été appliqué du 07/10/2013 au 31/10/2013 ensuite , il a été effectué les tests à postériori et après avoir obtenu les résultats et les décharges , elle a été traité statistiquement en utilisant la moyenne arithmétique . le coefficient de corrélation simple et l'écart-type et de tester la signification des différences T. après la discussion des résultats et des répondre à ses hypothèses ont été atteints à la conclusion la plus importantes de la recherche et qu'il y a une amélioration dans (force-vitesse) et (force explosive) pour les membres inférieurs pour l'échantillon expérimental et la méthode d'entraînement intermittent court_court est meilleur que les autres méthodes d'entraînement .

Le programme proposé a réalisé , en utilisant la méthode d'entraînement intermittent court_court , un développement positif dans les résultats des tests postérieurs entre les deux groupes (expérimental et témoin) et en faveur de l'échantillon expérimental .

En partant des résultats de l'étude , il est indiqué de ne pas utiliser pour l'entraînement intermittent court_court dans des séances qui précèdent le matche au juste après parce qu'il se compose de plusieurs intensités qui influent négativement sur le rendement des joueurs pendant le matche et il est préférable de l'appliquer pendant la préparation physique spécifique .