



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان

اثر وحدات تدريبيه خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة
القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

بحث تجريبي أجري على فريق امل غريس

تحت إشراف الأستاذ:

د/ أمسالتى لخضر

من إعداد الطالبان:

- عتو أيمن علاء الدين
- صغير ادريس

السنة الجامعية: 2022/2021



شكر و تقدير

نحمد الله ونشكره على جزيل فضله ونعمه قبل كل شيء
هو الذي قدرنا على إتمام هذا العمل المتواضع
كما لا يسعني في هذا المقام إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل
إلى الأستاذ المحترم " ميساليتي محمد " الذي شرفنا بقبوله المتابعة
والإشراف على هذه المذكرة
كما أشكره على الجهود التي بذلها معنا طيلة فترة إنجاز هذه المذكرة وعلى
نصائحه القيمة.

وأتوجه كذلك بالشكر إلى كل من ساعدنا في إعداد هذه المذكرة
ولو بكلمة طيبة أو بدعاء مخلص
لكل هؤلاء نقول:

"لكم الشكر الجزيل والامتنان الكبير والعرفان الكثير

قائمة المحتويات :

❖ التعريف بالبحث :

| | |
|----|---|
| 01 | المقدمة |
| 03 | إشكالية البحث |
| 04 | أهداف البحث |
| 05 | فرضيات البحث |
| 05 | أهمية البحث |
| 06 | مصطلحات البحث |
| 06 | الدراسات السابقة و البحوث المشابهة |
| 10 | التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة |

❖ الباب الأول : الدراسة النظرية :

| | |
|----|---|
| 12 | مدخل الباب الأول |
| | الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري |
| 14 | تمهيد |
| 14 | 1-1- تعريف التدريب الرياضي : |
| 14 | 1-2- البرنامج التدريبي : |
| 14 | 1-2-1- ماهية البرامج : |
| 15 | 1-2-2- أهمية البرامج : |
| 16 | 1-3- طريقة التدريب التكراري : |
| 16 | 1-4- تأثير التدريب التكراري : |
| 17 | 1-5- بعض طرق التدريب الاخرى : |
| 17 | 1-5-1- طريقة التدريب المستمر : |
| 17 | 1-5-2- طريقة التدريب الفتري : |
| 17 | 1-5-3- طريقة التدريب الدائري : |
| 17 | 1-5-4- طريقة حمل المنافسات و المراقبة : |

| | |
|--|---|
| 18 | 6-1-أنواع التدريب الرياضي : |
| 18 | 1-6-1-التدريب اللاهوائي : |
| 18 | 2-6-1-التدريب الهوائي : |
| 18 | 7-1-جوانب التدريب الرياضي: |
| 18 | 1-7-1-الجانب التعليمي: |
| 19 | 2-7-1-الجانب التنموي : |
| 19 | 8-1-المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي : |
| 19 | 1-8-1-المكون المهاري: |
| 19 | 2-8-1-المكون البدني : |
| 19 | 9-1-خصائص التدريب الرياضي : |
| 21 | خلاصة |
| الفصل الثاني : القوة القصبوى لدى لاعبي كرة القدم | |
| 23 | تمهيد |
| 23 | 1-2-القوة: |
| 23 | 2-2-أنواع القوة : |
| 24 | 3-2-القوة العضلية : |
| 24 | 4-2-أشكال القوة العضلية: |
| 25 | 5-2-أنواع الإنقباض العضلي: |
| 25 | 1-5-2-الإنقباض العضلي الكونسونترىك : |
| 26 | 2-5-2-الإنقباض العضلي الإكسونترىك : |
| 26 | 3-5-2-الإنقباض العضلي الإيزومتريك..... |
| 26 | 4-5-2-الإنقباض العضلي البليومترىك : |
| 27 | 5-5-2-الانقباض العضلي البليومترىك..... |
| 27 | 6-2- القوة القصبوى : |

| | | |
|----|-------|---|
| 27 | | 2-7-كرة القدم : |
| 28 | | 2-8-عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم : |
| 28 | | 2-8-1-قوة التحمل : |
| 28 | | 2-8-2-القوة العضلية: |
| 29 | | 2-8-3-الرشاقة : |
| 29 | | 2-8-4-السرعة : |
| 29 | | 2-8-5-المرونة : |
| 30 | | 2-9-اهمية القوة للاعب كرة القدم : |
| 31 | | خلاصة |

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

| | | |
|----|-------|--|
| 33 | | تمهيد |
| 33 | | 3-1- النظريات المفسرة للنمو |
| 33 | | 3-1-1-نظرية ميكانيزمات النضج العضوي أرنولد جيزل 1961 : |
| 34 | | 3-1-2-نظرية النمو الخلقي (لورنس كولبرج) 1987 |
| 34 | | 3-1-3-نظرية النمو الجسمي والتعلم الاجتماعي (روبرت سيرز) 1908 |
| 34 | | 3-1-4-نظرية التحليل النفسي (سيقموند فرويد) |
| 35 | | 3-1-5-نظرية النمو النفسي (ايركسون) 1994 |
| 35 | | 3-1-6-نظرية النمو المعرفي : |
| 36 | | 3-2- تعاريف المراهقة : |
| 37 | | 3-3-مراحل المراهقة: |
| 37 | | 3-3-1-المرحلة المبكرة: |
| 37 | | 3-3-2-المراهقة الوسطى: |
| 37 | | 3-3-3-المراهقة المتأخرة: |
| 38 | | 3-4-الحاجات الأساسية للمراهق: |

| | |
|----|--|
| 38 | الحاجة الى المكانة: 3-4-1 |
| 38 | الحاجة الى الاستقلال والاعتماد على النفس: 3-4-2 |
| 38 | الحاجة الى الحب والحنان: 3-4-3 |
| 39 | الحاجة الى الانتماء: 3-4-4 |
| 39 | الحاجة الى الامن: 3-4-5 |
| 39 | الحاجة الى فلسفة خاصة في الحياة: 3-4-6 |
| 39 | المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي : 3-5 |
| 40 | العوامل المؤدية لظهور المشكلات في المراهقة : 3-6 |
| 41 | خلاصة |
| 42 | خاتمة الباب الاول |

❖ الباب الثاني : الدراسة التطبيقية :

| | |
|---|-----------------------------|
| 43 | مدخل الباب الثاني |
| - الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية | |
| 44 | تمهيد |
| 44 | 1-الدراسة الاستطلاعية |
| 46 | 2-منهج البحث |
| 46 | 3-مجتمع و عينة البحث |
| 47 | 4-مجالات البحث |
| 47 | 4-1-المجال البشري |
| 47 | 4-2-المجال الزمني |
| 47 | 4-3-المجال المكاني |
| 47 | 5-متغيرات البحث |
| 48 | 6-أدوات البحث |
| 50 | 7- الوسائل الإحصائية |
| 52 | 8- صعوبات البحث |
| 52 | *خلاصة |

- الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

| | |
|----|---|
| 54 |*تمهيد |
| 54 | أولاً : عرض و تحليل و مناقشة النتائج |
| 54 | عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى |
| 62 | عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية |
| 64 | عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة |
| 66 | الاستنتاجات العامة |
| 68 | مقابلة النتائج بالفرضيات |
| 71 | الخلاصة العامة |
| 72 | التوصيات و الاقتراحات |
| | المصادر و المراجع . |
| | الملاحق . |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 44 | الجدول رقم 01 : يوضح ثبات اختبار القوة القصوى | 01 |
| 50 | الجدول رقم 02 : يوضح صدق اختبار القوة القصوى | 02 |
| 54 | الجدول رقم 03 : <u>يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القوة القصوى</u> | 03 |
| 56 | الجدول رقم 04 : <u>يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار القوة القصوى</u> | 04 |
| 57 | الجدول رقم 05 : <u>يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار القبلي و القبلي للعينة التجريبية لاختبار القوة القصوى</u> | 05 |
| 58 | الجدول رقم 06 : <u>يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار القوة القصوى</u> | 06 |
| 59 | الجدول رقم 07 : <u>يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي و البعدي للعينة الضابطة اختبار القوة القصوى</u> | 07 |
| 62 | الجدول رقم 08 : <u>يبين دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لاختبار القوة القصوى .</u> | 08 |
| 64 | الجدول رقم (09) : يوضح درجة الارتباط الاحصائي بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) | 09 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل البياني | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| 55 | شكل بياني رقم (01) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية لاختبار القوة القصوى . | 01 |
| 57 | شكل بياني رقم (02) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة في اختبار القوة القصوى | 02 |
| 58 | شكل بياني رقم (03) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات القبلية و القبلية للعينه التجريبية في اختبار القوة القصوى | 03 |
| 59 | شكل بياني رقم (04) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات البعدية و البعدية للعينه التجريبية في اختبار القوة القصوى | 04 |
| 61 | شكل بياني رقم (05) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات البعدية و البعدية للعينه الضابطة في اختبار القوة القصوى . | 05 |
| 63 | شكل بياني رقم (06) يوضح "ت" ستودنت للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار القوة القصوى . | 06 |
| 65 | شكل بياني رقم (07) : يبين درجة الارتباط الاحصائي بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم | 07 |

التعريف بالبحث

تعد العملية التدريبية من العمليات الصعبة كونها تتطلب العديد من المتطلبات المتباينة و المتغيرات العديدة و تتمثل في حالة الملعب و الوسائل المتوفرة و ايضا رغبة اللاعبين في الممارسة و النجاح و كذا يدخل فيها التكوين و الكفاءة التي يتميز بها المدرب ميدانيا من التحكم و القدرة على تنمية الخصائص النفسية و البدني للاعبين و هذا بإعداد وحدات تدريبية مبنية على اسس علمية و حديثة و هذا باستخدام العديد من الطرق التدريبية و ابرزها طريقة التدريب التكراري

بحيث ان طريقة التدريب التكراري يعتمد عليها في تطوير و تنمية صفة أو حركة أو شيء معين فالتدريب التكراري يقوم على تكرار التمرين عدة مرات وبشدة مختلفة ومتنوعة. كما تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل الى حوالي 80-100 % من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبيا (حسن، 1998)

و يضيف في هذا الصدد "عماد الدين عباس" انه يجب على المدرب الرياضي عند تصميم برامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التدريبات التخصصية التي تشابه متطلبات الاداء الحركي الخاص بالعبة ، و بإستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتيا سواء الجانب البدني أو المهاري أو الخططي كذلك يجب أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الاداء لنوع النشاط الرياضي، لذلك يجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب أن يركز هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالاداء في اللعبة التخصصية بالإضافة لأن التركيز على إستخدام التدريبات النوعية والتخصصية التي تهدف الى الارتقاء وتطوير المهارات الاساسية للعبة ، والعضلات العاملة أثناء الاداءات المختلفة للعبة . (عباس، 2005)

و هذا في لعبة كرة القدم و التي تعد من اشهر الالعاب الجماعية في وقتنا الحالي و بالاخص لاعبيها اقل من 17 سنة و ما يختصون به من اكتساب سريع للمهارات و ايضا قدرات بدنية جيدة و قابلة للتطور بسرعة لذا يجب على المدرب اتخاذ الخطوات التدريبية الصحيحة للوصول بهم بعد العمليات التدريبية و الطرق المختلفة لها للمستويات العليا و الإنجازات الممتازة .

و من هنا تناولت دراستنا ثلاثة ابواب بداية بالتعريف بالبحث الذي احتوى مقدمة الدراسة و اشكالياتها و تساؤلاتها و فرضياتها المقترحة كما اننا تناولنا فيه مختلف الدراسات التي لها علاقة بدراستنا ثم انتقلنا الى الباب الثاني و هو الدراسة النظرية و تكونت من عدة فصول كالآتي :فصل طريقة التدريب

التعريف البحث

التكراري و الفصل الثاني القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم و الفصل الثالث خص المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

و الباب الثالث و الذي احتوى على الدراسة التطبيقية و التي انقسمت الى قسمين فصل المنهجية المستخدمة في الدراسة و تحديد مجتمع و عينة الدراسة و كذا المجالات التي تحدها و من ثم الوسائل و الادوات الاحصائية التي استعنا بها ، بعد هذا وصلنا الى فصل عرض النتائج المتوصل اليها من خلال قيامنا باختبارات الدراسة على العينة و من بعد ذلك تبويبها و تحليلها و مناقشتها و التوصل الى نتائج علمية فيما يخص اثر الوحدات التدريبية الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) و الخروج بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات لمختلف الدراسات القادمة و لنفس متغير واحد او عدة متغيرات في دراستنا .

التعريف بالبحث

اشكالية البحث :

يسعى المدرب الى تحقيق افضل النتائج و الوصول برياضيه الى مستوى لياقة بدنية و قدرات مهارية و فنية عالية ، و للوصول الى هذه الاهداف لابد من المدرب و الطاقم الذي مع ان يقوم بالتخطيط العلمي المدروس و ايضا الامام بجميع الطرق و الوسائل التدريبية المناسبة لقدرات فريقه و استعدادهم البدنية و النفسية و من بين هذه الطرق طريقة التدريب التكراري و بالاحص في رياضة كرة القدم الذي يبذل فيها اللاعبون مجهودات كبيرة .

ان التطور الحاصل في لعبة كرة القدم عما كانت عليه سابقا فرض على اللاعبين واجبات خطوية دفاعية و هجومية ، كما أن تقارب المستويات البدنية والمهارية و الخطوية للاعبين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة مما دفع المدربين إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات التي من شأنها أن تطور مستوى الاداء المهاري للاعب و كذلك في استخدام أساليب متنوعة في التدريب وفي الاختبارات التي تساعد على تحسين الاداء. (مجيد، 2008)

و من بين الخصائص الجسمية المتطلبة للاعب كرة القدم القوة القصوى و التي تعرف بأنها اكبر قوة يمكن إن يبذلها الرياضي جراء الانقباض الكامل للعضلات الإرادية نتيجة وجود مقاومة كبيرة ولمرة واحدة وتعرف كذلك بأنها (اكبر قوة يمكن للجهاز العضلي العصبي إن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي) (صمدي احمد، 1999) و من خلال عرضنا للعديد من المعلومات الخاصة بالمتغيرات المستقلة و التابعة في دراستنا يمكننا صياغة الإشكالية كالآتي :

التساؤل العام :

- هل للوحدات التدريبية الخاصة بطريقة التدريب التكراري اثر في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ؟

التعريف البحث

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ؟

-أهداف البحث:

● الهدف العام:

- التعرف على اثر الوحدات التدريبية الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) .

● الأهداف الفرعية:

- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) .

-التعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) .

- التعرف على العلاقة الإحصائية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) .

-الفرضيات:

* العامة :

- للوحدات التدريبية الخاصة بطريقة التدريب التكراري اثر في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) .

*الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

التعريف البحث

-أهمية البحث:

للدراصة الحالية اهمية كبيرة و هذا لأنها تدرس عدة متغيرات لها دور كبير بالنسبة للنجاز عند لاعبي كرة القدم فهي تتمحور حول وحدات تدريبيه خاصة بطريقة التدريب التكراري و اثرها في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ، كما لهذه الدراصة اهمية خاصة بتحسيس المدربين لأهمية عنصر القوة و ايضا استخدام طريقة التدريب التكراري اكثر و بشكل علمي مقنن و مناسب للفئات العمرية في شدته و مدته الزمنية ، و كذا الافادة العلمية لمختلف المكتبات الجامعية و بالأخص لمعاهد التربية البدنية و الرياضية و ايضا افادة المدربين لمختلف الفئات العمرية .

-التعريف بمصطلحات البحث:

1-طريقة التدريب التكراري :

****التعريف الاصطلاحي :** هو احد الطرق التدريبيه الاساسية التي تنفذ من خلالها التمارين بشدة عالية قد تصل الى الحد الاقصى لمقدرة الرياضي ،على ان تكون هناك راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء الرياضي لكي يمكن له اعادة تكرار التمرين مرة اخرى (البساطي، 1998)

2-القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم :

****التعريف الاصطلاحي :** تعتبر القوة العضلية من اهم واكثر العوامل المرتبطة بالاداء في جميع الالعاب الرياضية، وتكمن هذه العوامل من خلال التعبئة القصوى لكافة الامكانيات الرياضية البدنية والمهارية والخطئية والنفسية .

3- المرحلة العمرية اقل من 17 سنة :

****التعريف الاصطلاحي :**

تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة وارتداء ثوب الرجولة (احمد، 1985).

التعريف البحث

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

1- دراسة إبراهيم حنفي شعلان 1994 :

موضوع الدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 47 سنة.

الهدف من الدراسة :التعرف عمى تأثير برنامج تدريبي مقترح عمى تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ، شملت عينة الدراسة 58 لاعب من ناشئي نادي الجزيرة تحت 14 سنة ، استخدام الباحث المنهج التجريبي. و أدوات جمع البيانات : الاختبارات المهارية .توصلت نتائج الدراسة الى ان التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المتعرج بالكرة. التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول المباراة التي يتطلب القدرة عمى تحقيق المسافة والتوازن والإحساس والتحكم (تنطيط الكرة- رمية التماس -ركل الكرة)

2- دراسة إياد حميد رشيد الخزرجي 2000 :

تأثير إستخدام أسلوبى التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15_17 سنة, جامعة بغداد, العراق

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير إستخدام أسلوبى التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15_17 سنة، إشمتمت العينة على 24 لاعبا من المركز التدريبي. استخدم المنهج التجريبي، و من ادوات الدراسة القياسات والاختبارات البدنية ، التجارب الإستطلاعية ، الملاحظة العلمية التجريبية. و من أهم النتائج: إستخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية. إستخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير لتطوير الجانب المهاري

3-دراسة DAVE CLOUTIER 2002 :

بعنوان : "تأثير نموذجين فترين تدريبيين عمى القوة القصى والانجاز لدى لاعبي كرة القلد". جامعة كيبيك - كندا-

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى نجاعة برنامج تدريبي فترين تدريبيين على القوة القصى للأطراف السفلية للجسم بتقنيتين مختلفتين (تغير في شدة و عدد التكرارات اثناء اداء التمارين) ، ومدى تأثيرها

التعريف البحث

لمى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، تمثلت عينة الدراسة في فريق كرة القدم لجامعة كيبك - كندا- قسمت عينة الدراسة الى ثلاثة مجموعات مجموعة ضابطة و مجموعتين تجريبتين (مجموعة تعمل بفترة تدريبية متموجة ومجموعة تعمل بفترة تدريبية خطية). بمعدل ثلاث حصص في الاسبوع لمجموعات الدراسة الثلاث لمدة 12 أسبوع و هي المدة الزمنية لتطبيق الدراسة، الاختبارات المستخدمة في الدراسة : طبقت قبل وبعد العمل على البرنامج :

- اختبار التكرار الاقصى RM-1 presse a cuisse.

- اختبار أداء الجري 30 م .

- إختبار الارتقاء العمودي

نتائج الدراسة:

حققت مجموعة التي تعمل بفترة التموج نتائج افضل مقارنة مع المجموعة التي تعمل بالفترة الخطية بينما حققت المجموعة التجريبية التي تشمل الفترتين التدريبيتين نتائج افضل مقارنة بالمجموعة الضابطة ، بينما المجموعة الخطية حققت نتائج اقل من المتموجة و ذلك في اختبار السرعة 30— واختبار الارتقاء العمودي

4-دراسة مؤيد جاسم محمد .عمي شبوط إبراهيم 2005 :

بعنوان : "اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين "

تهدف الدراسة الى تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري ومعرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب افضل واكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى، شارك في الدراسة طلاب المرحلة الأولى ذكور في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم 25 طالبا ، و يمثلون نسبة 50% من طلاب القسم في المرحلة الأولى، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد لاعبي فرق أندية الدرجة الاولى ولاعبي المنتخب الوطنية وعددهم 6 طلاب في الشعبتين ، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفترتي المرتفع الشدة و الاخرى مجموعة التدريب التكراري ولتحقيق النتائج المرجوة استعمل الباحث في الدراسة المنهج التجريبي و ذلك لملائمته وطبيعة البحث حيث استعان بمجموعة من الاختبارات تمثلت في

التعريف البحث

:

1- اختبار قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين (ديني)

2- اختبار أقصى قوة لعضلات مد الرجلين (كيرل سيقان امامي)

3- اختبار أقصى قوة لعضلات ثني الرجلين (كيرل سيقان خلفي)

وكانت اهم النتائج والتوصيات التي خرج بها الباحث كالتالي:

-فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية

لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الاولى. على وجود فروق معنوية بين الطريقتين

المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية

المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين

5- دراسة مجيد عبود 2006 :

بعنوان : "تأثير منهج تدريبي بأسلوب توزيع الشدة في تنمية القوة القصوى للأطراف السفلية وعلاقتها

بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بكرة القدم للاعبين الشباب"

تكمن مشكلة الدراسة في انه هناك ضعف واضح في القوة القصوى للأطراف السفلية للاعبين الشباب

ومنها قوة الضربة ودقتها و كذلك تنوع اساليب تدريب القوة القصوى وبالتالي نحن بحاجة ماسة الى

معرفة اي من هذه الاساليب افضل في تنمية القوة القصوى للاطراف السفلية للاعبين الشباب فضلا

عف دور القوة القصوى في تطوير المجاميع العضلية لجسد اللاعب حتى يتمكن من اداء المهارات

والواجبات المطلوبة منه بشكل دقيق و هدفت الدراسة الى:

-التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب توزيع وتركيز الشدة في تطوير القوة القصوى للاطراف

السفلية.

- التعرف على اي من الاسلوبين افضل في تطوير القوة القصوى للاطراف السفلية.

- التعرف على اي من الاسلوبين افضل في دقة التهديف وضرب الكرة الى ابعد مسافة ممكنة و اشتمل

البحث على اللاعبون الشباب في مركز شباب الحمة.

حيث خرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات كالآتي :

التعريف البحث

-المنهج التدريبي بأسلوبيه الموزع والمركز الشدة يطور القوة القصوى للاطراف السفلية.

-اسلوب التدريب بتوزيع الشدة افضل في تطوير القوة القصوى للاطراف السفلية.

-اسلوب توزيع الشدة يساهم بشكل فعال و ايجابي في تطوير دقة التهديف وضرب الكرة لابعد مسافة .

6-هاوكاس سلار أحمد 2009 :

"أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى

لاعيي كرة القدم للصالات".2009..

و من أهداف البحث:إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين. التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات. التعرف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ،استخدم المنهج المتبع تجربي، تتكون عينة البحث من 12 لاعب تم اختيارهم عشوائيا المجموعة التجريبية مكونة من 6، والمجموعة الشاهدة من 6 لاعبين. أهم النتائج المتوصل إليها: إن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، كما أن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

7- دراسة شنوف خالد، ناصر عبد القادر 2017 :

بعنوان : "تأثير التدريبات البليومترية عمى تنمية القوة القصوى و علاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه "

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات البليومترية عمى تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه 17-19سنة ، فكان الغرض من الدراسة أن استخدام التدريب البليومتري والتدريب بالوثب العميق على تنمية القوة القصوى وتحسين الاداء المهاري لدى مصارعي الكاراتيه ، فكان الغرض من الدراسة استخدام التدريب البليومتري والتدريب بالوثب العميق يؤثر ايجابا على القوة القصوى وتحسين مستوى الاداء المهاري تمثلت عينة الدراسة في مصارعي الكاراتيه ذكور من صنف الاواسط حيث تم إختيارها بالطريقة العمدية قوامها 20 مصارعا من ولاية تيارت، ولقد استخدم الباحث الاستمارة الاستبائية لجمع البيانات والاختبارات

التعريف بالبحث

البدنية و المهارة. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: أن الوثب العميق افضل من التدريبات التقليدية في تنمية القوة القصوى وتحسين الاداء المهاري .

التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

من خلال تطرقنا لمختلف الدراسات السابقة حول موضوعنا فإننا لاحظنا انها تتشابه في العديد من العناصر و التي تمثلت في المنهج المستخدم و الذي كان المنهج التجريبي و هو المنهج الذي سنستخدمه أيضا في هذه الدراسة ، و العينة التي تجسدت في لاعبي كرة القدم ، و اثبتت النتائج ان العملية التدريبية ومختلف التمارين الرياضية التي يقوم بها المدرب لها تأثير إيجابي في تطوير القوة القصوى لدى اللاعب وبالأخص طريقة التدريب التكراري، واستفادت الدراسة الحالية من هذه المعلومات المتواجدة ضمن الدراسات السابقة من اجل توجيهنا و انارة طريقنا نحو الوصول الى نتائج علمية محددة و مفيدة .

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

الدراسة النظرية

بعد خوضنا في إشكالية الدراسة و تحديد مختلف جوانبها و عرض الدراسات السابقة و المشاهدة لدراستنا نصل الان الى الباب الأول الذي يحتوي على معلومات عديدة خاصة بكل متغير دراسة على حدة و هذا بالترتيب ، بحيث سنتناول في الفصل الأول طريقة التدريب التكراري و كل ما يخص هذه الطريقة من تعارف و مفاهيم و أيضا العملية التدريبية التي تحتويها هذه الطريقة ، و في الفصل الثاني سنتناول عنصر القوة القصوى و ما لها من أهمية في تنفيذ كل المهارات الحركية في رياضة كرة القدم الدفاعية و الهجومية ، و أخيرا في الفصل الثالث سنعرض فصل الفئة العمرية اقل من 17 سنة و ما يتميزون به من خصائص و تغيرات فيسيولوجية بدنية و كذا نفسية .

الفصل الاول : طريقة التدريب التكراري

تمهيد :

يعد التدريب من العمليات التي اهتم بها المختصون بشكل كبير و هذا باعتبارها الوسيلة للوصول الى النتائج و الأهداف المسطرة، وتتكون هذه الأخيرة من العديد من العناصر واهم الطرق المستخدمة في

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

التدريب و من ابرزها طريقة التدريب التكراري ، و في الفصل التالي سنحاول الإحاطة بالعملية التدريبية و بالأخص طريقة التدريب التكراري و هذا من كل الجوانب العلمية لهما .

1-1- تعريف التدريب الرياضي :

ومصطلح التدريب على العموم يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. وان مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (الفتاح، 2008)

1-2- البرنامج التدريبي:

1-2-1- ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

1-2-2- أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

* إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

* تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يجرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

* ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأمانى أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

* الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

* تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية : إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه , و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

* البعد عن العشوائية في التنفيذ : في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات. (شرف، 1997)

1-3- طريقة التدريب التكراري :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية لسرعة (سرعة الانتقال), القوة القسوى , القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) , حمل لسرعة , ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالا خري , كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القسوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص. (على، 1999)

1-4- تأثير التدريب التكراري :

-تنظيم وتطوير عملية تبادل الاكسجين بالعضلات.

-زيادة الطاقة المخزونة.

-تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

-سرعة حدوث التعب.

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

-دين اكسيجيني عالي .

-استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات و تراكم حامض اللبنيك.

و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، و هي تتشابه مع التدريب الفتري في الاداء والراحة و لكن تختلف عنه في :

* طول فترة اداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار .

* فترة استعادة الشفاء بين التكرار (احمد ا.، 1982)

5-1- بعض طرق التدريب الاخرى :

1-5-1- طريقة التدريب المستمر:

و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية .

1-5-2- طريقة التدريب الفتري :

تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين و بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

1-5-3- طريقة التدريب الدائري:

وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول , كما تتميز بعامل التنوع والتشويق و الإثارة و يساهم في إكساب و تنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة

1-5-4- طريقة حمل المنافسات و المراقبة :

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص ويقتصر على استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوي عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات

6-1- أنواع التدريب الرياضي :

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما :

1-6-1- التدريب اللاهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزم من قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.

1-6-2- التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و لزم من أطول و بدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

* و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

أ- النظام اللاهوائي : و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين .

ب- النظام الهوائي (الأكسوجيني) : و الذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين (ألبساطي)، (2001).

7-1- جوانب التدريب الرياضي:

7-1-1- الجوانب التعليمي:

وتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخطوية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

1-7-2- الجانب التنموي :

ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

1-8- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي :

1-8-1- المكون المهاري: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية

1-8-2- المكون البدني : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة ولياقة الرياضة التخصصية خاصة .

1-8-3- المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

1-8-4- المكون النفسي الذهني: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية.
(حماد، التدريب الرياضي)

1-9- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة, وتتلخص هذه الخصائص في مايلي :

* يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:

1 - مبدأ الفروق الفردية : للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوي موحد للانجاز الرياضي, وليس

لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوي موحد للانجاز الرياضي, وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوي الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم.

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

ب - مبدأ الزيادة التخصصية : لا يمكن تحقيق الحد الاقصى للانجازات الرياضية في اتجاهات متعددة , وذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق

ج- مبدأ الزيادة الفردية : ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية. (بشير، 2006)

د- مبدأ التنوع:

* العمل مقابل الراحة .

* الصعوبة مقابل السهولة .

* الدوائر التدريبية.

* التدريب التقاطع.

هـ- مبدأ الإحماء و التهدئة:

* يرفع درجة حرارة الجسم.

* يزيد التنفس ومعدل القلب .

* يقي العضلات والأربطة والأوتار من الممزقات .

خلاصة :

عملية التحسن البدني والتطور في مختلف عناصر اللياقة البدنية للاعب وبالأخص في كرة القدم تتطلب من المدرب اتخاذ العديد البرامج والطرق وتطبيقها باستمرار والحرص على التحسن التدريجي لمستوى لاعبيه ومن بين هذه الطرق طريقة التدريب التكراري كما راينا في الفصل السابق وما لها من دور كبير في التحسين من القوة لدى اللاعبين و وصولهم الى مستوى بدني جيد .

الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري

الفصل الثاني :القوة القصوى لدى

لاعي كرة القدم

تمهيد :

هناك العديد من الصفات البدنية التي تكون ضمن رياضة كرة القدم من بينها السرعة و المرونة و الرشاقة و على راسها القوة وانواعها فهي تتطلب من اللاعبين القوة لاداء مختلف المهارات الحركية و لتسجيل اهداف باستخدام القوة البدنية لوجود احتكاك كبير في أرضية الملعب و في هذا الفصل سنركز

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

على القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم و هي نوع مهم من أنواع القوة المستخدمة في هذه الرياضة الشيقة .

2-1- القوة:

*تعتبر " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية، تتميز بارتفاع شدة وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة خارجية مضادة (الزامل، 2011)

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص(Matvieu, 1983)

* أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك» (مختار، 1962)

2-2- أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ — القوة العضلية القصوى :

و تعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب — سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج — تحمل القوة

2-3- القوة العضلية :

• و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » (حماد، 1993)

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

إن القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية التي ينبغي عدم إغفالها عند إجراء البحوث، حيث يعرفها "جبار وكاظم علي" بأنها "القدرة أو التوتر الذي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية أن تدجمه ضد مقاومة في أقصى إنقباض إرادي واحد لها، وتبرز أهميتها في أنها تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني، وتعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات" (علي، 2018)

● ويعرف "نولان ثاكستون" القوة العضلية: بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة (الفتاح، 2003)

ويضيف "عصام عبد الخالق" نقلاً عن "هارا" بأنها: قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال إستخدام عضلات الجسم (الخالق، 2003)

2-4- أشكال القوة العضلية:

يختلف نوع الإنقباضات العضلية حسب طبيعتها طبقاً لمتطلبات الأداء في كل رياضة.

- بعض أنواع الأداء الذي يتطلب أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الإنقباض ثابتاً أم متحركاً كما في رفع الأثقال وبناء الأجسام وبعض مواقف المصارعة، كما يتطلب الأمر كذلك في مثل هذه الرياضات إستمرار إخراج القوة العضلية أكثر من رياضات أخرى.

- بعض أنواع الأداء في رياضات مثل الوثب العالي والوثب الطويل ورمي الرمح ودفع الجلة والغطس وكثير من مهارات الجمناستيك والعديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع ما يمكن.

- بعض أنواع الأداء في رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف والكثير من مهارات الرياضات الجماعية التي تتطلب إستمرار إخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبياً أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء. كما يمكن تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الأربعة الرئيسية الآتية: القوة العضلية (القصوى). القوة العضلية المميزة بالسرعة (القوة السريعة).

تحمل القوة (القوة المستمرة). القوة الانفجارية (حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001)

2-5- أنواع الإنقباض العضلي:

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

يعتبر الإنقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسؤول عن القوة الناتجة عنها وبدرجاتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية حتى درجة القوة القصوى، ويتميز الإنقباض العضلي بخصائص ثلاث هي:

الإختلاف في درجة القوة المنتجة من الإنقباض العضلي.

الإختلاف في سرعة الإنقباض العضلي.

الإختلاف في فترة دوام الإنقباض العضلي

2-5-1- الإنقباض العضلي الكونسونترىك :

في هذا النوع تنقبض العضلة في إتجاه مركزها حيث تقتصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة العضو وينتج عن هذا النوع من الإنقباض تحريك المفاصل كما يحدث هذا النوع من الإنقباض إذا كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة

2-5-2- الإنقباض العضلي الإكسونترىك :

حيث تنقبض العضلة في إتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الإنقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا التزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الإنقباض العضلي كمكمل لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية، ويحدث نتيجة لذلك إزدياد طول العضلات مما تعود العضلة إلى فالإنقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وطولها الطبيعي (سيد، 2003)

2-5-3- الإنقباض العضلي الإيزومتريك :

في هذا النوع من الإنقباض تنقبض العضلة دون حدوث الحركة، لأي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الإنقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الإنقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر، ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط (الفتاح، فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، 1993)

2-5-4- الإنقباض العضلي البليومترى :

هو عبارة عن إنقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في إتجاهين مختلفين حيث يبدأ الإنقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كإستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل إنعكاسي يحدث إنقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب للأعلى التي يقوم بها اللاعب في مهارة حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة أو حركات الإرتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي.

2-5-5- الانقباض العضلي البليومترى.

ويعرفه حماد " بأنه إنقباض مركب من إنقباض عضلي بالتطويل)لامركزي(يزداد تدريجيا حتى يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى إنقباض عضلي بالتقصير) مركزي(، ومن أمثلته: أي نوع من أنواع الوثب الذي يكون المهبوط فيه متبوعا مباشرة بالوثب مرة أخرى (طلحة، 1993)

2-6- القوة القصوى :

هي اكبر قوة يمكن إن يبذلها الرياضي جراء الانقباض الكامل للعضلات الإرادية نتيجة وجود مقاومة كبيرة ولمرة واحدة وتعرف كذلك بأنها ((اكبر قوة يمكن للجهاز العضلي العصبي إن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي) (صمدي احمد، 1999)

وتظهر أهمية القوة القصوى في منافسات النشاط الرياضي الذي يتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الإثقال والمصارعة والجمباز كذلك تظهر أهميتها عندما يرتبط بسرعة انقباض وملتطلبات مقدرة السرعة كقوة انفجارية في فعاليات خاصة مثل رمي المطرقة وقذف الثقل والتجديف. وكلما قلت المقاومة المتغلب عليها قلت أهمية استخدام القوة القصوى. وكذلك في الألعاب ذات صفة التحمل كالمسافات الطويلة إن العوامل المؤثرة في تدريب القوة القصوى تظهر في شدة الحمل العالية وحجم عالي نسبيا خلال الانقباض الواحد كان تكون الشدة 80 – 90% وبمجم 2 تكرار (الخالقي، التدريب الرياضي نظريات وتطبيق، 1999).

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

2-7- كرة القدم :

فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .

فهي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (جميل، 1986ص50-52)

2-8-عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم :

2-8-1-قوة التحمل :

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة.

2-8-2- القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها . ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على انها: "القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط - (حماد، 2000، ص15)

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

2-8-3- الرشاقة :

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

2-8-4- السرعة :

تعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية, وهي لا تقل اهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد اى بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة الا واحتوت على اختبارات السرعة .

2-8-5- المرونة :

عرف "زاسيورسكي" المرونة بكونها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ويتفق معه معظم العلماء. وعن أهمية و مضمون المرونة في الكرة القدم يشير "لاري كيش" إلى أنها أحد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة القدم حيث من ضمنها: قابلة العضلات والأربطة للإمتطاط، قابلية المفاصل للحركة، التناسق والإرتخاء للتوتر العضلي . (البستاني، ص26)

2-9- أهمية القوة للاعب كرة القدم :

ان القوة العضلية تلعب دزرا بالغ الاهمية في انجاز الاداء للاعب كرة القدم خلال المباراة و يتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالراس او التصويب على المرمى او التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة و عند اداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة كما تظهر

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

اهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة او الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم اثناء المباراة ومن المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من اصابات المفاصل كما ان القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات و الجليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الارادية الخاصة بلعبة كرة القدم اهمها الشجاعة الجراءة و العزيمة و الثقة بالنفس ، كما ان هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن ان تؤثر بدون مستوى معين من القوة ، فتطوير القوة اذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي طويل المدى . (المولى، 2008)

الفصل الثاني : القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

خلاصة :

نستخلص من خلال المعلومات المطروحة سابقا ان القوة من المتطلبات الرئيسية في رياضة كرة القدم و المطلوبة بشكل كبير فاغلب المهارات المستخدمة في مباريات كرة القدم تحتاج الى استخدام القوة و بالأخص القوة القصوى لإرباك الخصم و احراز النقاط ، و لذا وجب على المدرب التنويع من التمارين التي تمس تكوير هذ النوع من القوة للوصول المستويات العليا و تحقيق الغايات و الأهداف من العملية التدريبية و التخطيط الرياضي .

الفصل الثالث :المرحلة العمرية اقل

من 17 سنة

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

تمهيد :

تعتبر المراهقة أصعب المراحل التي يتميز بها الإنسان لكونها تشتمل على عدة تغيرات ناتجة عن تأثر المراهق بعوامل داخلية نفسية وفسولوجية وانفعالية، و كذا جسمية واجتماعية تؤثر على سلوكه وعلى شخصيته وهذه التغيرات الجسمية تكون في النمو السريع للعظام والعضلات مما يسبب له عدم التوافق العصبي والعضلي، وعدم اتزان حركاته وكذا من خلال النضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال وقليل التركيز والانتباه ، لذا في الفصل القادم سنحاول تناول المراهقة و فهمها جيدا من خلال طرح اكبر قدر من المعلومات الخاصة بها .

3-1- النظريات المفسرة للنمو

نظر للتعقيدات الكبيرة والعمليات والمؤثرات التي تنطوي عليها عملية النمو والتطور الإنساني، فقد اختلفت الآراء والأطر المرجعية لدراستها فتتج عن ذلك ظهور العديد من النظريات التي حاولت دراسة النمو الإنساني فبعضها ذات أصول نفسية، في حين كان البعض الآخر ذا أصول اجتماعية أو بيولوجية أو ثقافية، وعلى أي حال سوف نحاول من خلال هذا العنصر إلقاء الضوء على بعض من أهم هذه النظريات المفسرة لعملية النمو، وقد اخترنا أكثرها شمولية وفائدة في تفسير هذه الظاهرة المعقدة المعروفة باسم النمو الإنساني، سيتم التطرق إلى النظريات حسب الجوانب المختلفة للنمو "العضوي، الجسمي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي".

3-1-1- نظرية ميكانيزمات النضج العضوي أرنولد جيزل 1961 :

كان جيزل من بين الأوائل الذين حققوا إنجازا في الدراسة الكمية للنمو الإنساني من الميلاد إلى المراهقة، مركزا بحثه على الدراسة الطولية الممتدة لعدد صغير من الأطفال واستنتج من دراساته أن النمو الجسمي والنمو العقلي لدى الرضع والأطفال المراهقين عمليتان منظمتان متطابقتان. ولقد أنتج جيزل جداول إنمائية يطلق عليها جداول جيزل النمائية التي استخدمت مع الأطفال بين عمر أربع أسابيع وستة سنوات من العمر تضمنت المجالات المعيارية للمواقف ابتداء من الحالة الولادية كميما وكيفيا، واشتملت على تأكيدات على المجالات الخاصة بالنمو الحركي، والنمو اللغوي والسلوك التكيفي، والسلوك الشخصي والاجتماعي وتم التعبير عن نتائج الاختبار بالعمر النمائي AD والتي تحولت بعد ذلك إلى النسبة النمائية $DQ = \frac{la\ oeito\ liviQ\ tieitouQ}{DQ}$ اعتمادا إلى قسمت النمو السوي (العادي)

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

الذي يظهر في أي عمر ويتم الحصول على نسب نمائية واسعة من كل الوظائف التي بني عليها المقياس. إضافة على ذلك فقد تحدث جيزل عن التغيرات المنتظمة في سلوك الفرد والتي تكون مستقلة استقلالاً نسبياً عن أي تدريب أو خبرة سابقة مما يشير إلى وجود أنماط سلوكية نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب أو أي عامل خارجي، ولذلك فإن :

● نمو الجنين رهن بسلامة البيئة في رحم الأم.

● النمو يسير في مراحل متعاقبة دون أن يتأثر إلا قليلاً بالمؤثرات البيئية طالما أن البيئة توفر قدراً كافياً من الظروف اللازمة واستمرار النمو.

● يؤكد جيزل وأتباعه على أهمية العوامل الداخلية العضوية بالنسبة للنضج.

3-1-2- نظرية النمو الخلقى (لورنس كولبرج) (1987)

تعتبر من أحدث نظريات النمو الخلقى ونمو التفكير الخلقى بشكل خاص، كما أنها تعتبر أكثر النظريات ثراءً من حيث استشارتها للبحث في التفكير الخلقى، وقد طور بياجيه عن نوعي الأخلاقية وقدم تصوره الخاص من ست مراحل لنمو التفكير الخلقى يمكن تصنيفها إلى ثلاث مستويات، تبدأ من منظور التمرکز حول الذات. ثم المنظور الاجتماعي وأخيراً المنظور الإنساني العالمي، كما سعى إلى تقديم استبصار أكبر بأثر القوى الاجتماعية والخبرة على النمو الخلقى. (ملحم، 2016)

3-1-3- نظرية النمو الجسمي والتعلم الاجتماعي (روبرت سيرز) (1908)

اهتم بنظرية التعلم واقتنع بدلالة العلاقات بين الطفل وأبويه في الطفولة المبكرة وركز على المظاهر السلوكية الواضحة في النمو والتي يمكن قياسها، وهو يرى أن الشخصية يمكن قياسها من خلال السلوك ومن خلال التفاعل الاجتماعي، وهو ينظر إلى النمو باعتباره عملية مستمرة أو أنه سلسلة متصلة من الأحداث تضاف إلى الإكتسابات السابقة، فكل لحظة من حياة الطفل يقضيها متصل بوالديه لها بعض التأثير على سلوكه الحاضر وعلى قدراته الفعلية في المستقبل.

ويرى سيرز أن الطفل الوليد له احتياجات بيولوجية متعددة تؤدي الدوافع الأولية كالجوع والعطش والنوم والحاجة للنشاط والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة الحرارة الأنسب، وكلها ترتبط فيما بينها مع الدوافع الأولية وهذه الدوافع تكون عقدة وتحفز على التعلم الاجتماعي.

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

3-1-4- نظرية التحليل النفسي (سيقموند فرويد)

جاءت هذه النظرية محصلة لأعمال فرويد الطبية والنفسية والعقلية، ويرتكز اهتمام فرويد على الدوافع الجنسية، خاصة على نزعة " اللبيدو " وهي الطاقة الأساسية الغريزية والمسماة بالرغبة الجنسية، وعملية النمو حسب هذه النظرية تتم خلال تفاعل ديناميكي بين الحاجات والدوافع الفطرية عند الفرد متمثلة بالجنس والعدوان والحياة من ناحية وبين النواحي الاجتماعية من ناحية أخرى، حيث يرى فرويد أن الشخصية الإنسانية تتكون من ثلاث قوى أساسية، وأن تفاعل هذه القوى الثلاثة تشكل تلك الشخصية في مجملها القوى المكونة للشخصية حسب نظرية فرويد، وهاته القوى هي :

أ. **Id**: هو مصدر الطاقة الغريزية، وطبيعتها لا شعورية ويسيطر عليه مبدأ اللذة.

ب. **الأنا ego**: وهو نتاج جميع الوظائف العقلية المطابقة للواقع الذي يعيش فيه الفرد في المجتمع وينمو من خلال اكتساب عادات وتقاليد المجتمع وتفاعلها مع التربية السائدة والدين.

ج. **الأنا الأعلى Ego ratis**: ويمثل الضمير، وحسب النظرية فإن الضمير يرى النور في المراحل المتأخرة من الطفولة وذلك لتأخر تشكل القوى التي يتكون منها الضمير كما أن الأنا الأعلى هنا يتكون من امتزاج الضمير والذات المثالية.

3-1-5- نظرية النمو النفسي (ايركسون) 1994

قدم إيركسون في كتابه الطفولة والمجتمع سنة 1963 إطارا أساسيا لفهم حاجات الشباب بالنسبة للمجتمع الذي يكبرون فيه، ويتعلمون، ثم يسهمون فيه بعد ذلك. ووسعت كتبه في موضوعات الشباب والأزمة سنة 1968م، الهوية ودورة الحياة سنة 1980م، هذه الفكرة وأكدت النظرية النفسية الاجتماعية فاطمة لإيركسون عن ظهور الذات والبحث عن الهوية وعلاقات الفرد مع الآخرين ودور الثقافة عبر الحياة، وربما تكون تجاربه في التنقل والعيش في دول مختلفة كثيرا، وثقافات علمته أهمية الدور المركزي للثقافة، والمجتمع في نمو الإنسان وقد أكدت نظرية إيركسون إنبثاق الذات، والبحث عن الهوية، وعلاقة الفرد بالآخرين، ودورة الثقافة وقد نظر إيركسون - مثل بياجيه - إلى النمو على أنه المرور من خلال سلسلات من المراحل، لكل منها أغراضها، اهتماماتها، وإنجازاتها، ومخاطرها، والمراحل مترابطة: فالإنجازات في المراحل المتقدمة تعتمد على الكيفية التي تحل بها التعارضات في الأعوام السابقة عليها. (أبوغزال، 2010).

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

3-1-6- نظرية النمو المعرفي :

أشار علماء النفس أن الوليد يملك الخبرة الحسية والعمليات الإدراكية لاكتساب المعرفة لبيئته ولكن يبدو أن الحواس البصرية والسمعية واللمسية والشمية والتذوقية، تعمل بدرجات متفاوتة في الطفولة المبكرة وتزداد حدة مع تقدم السن والخبرة، ومن أجل ذلك يناقش علماء النفس كيف يقوم الطفل بتطوير هذه التكوينات أو كيف تؤثر هذه التغيرات النمائية في المعرفة والعمليات المعرفية وكيف تؤثر على الأداء في عدد من الواجبات.

ومن بين العديد من أصحاب النظريات المعرفية سوف نتحدث عن أعمال "جيرو برونر" و"هانز وأرنر" و"جان بياجيه" الذين جمعت بينهم افتراضات أساسية حول اكتساب المعرفة لدى الفرد.

- يتضمن اكتساب المعرفة وجود متعلم نشط يعمل مع وجود استجابة للبيئة وتنتج المعرفة من تفاعل متطلبات البيئة مع قدرات المتعلم.

- يطرد النمو من استجابات منعكسية بدائية غالبا ما تكون مرتبطة بمثير إلى مستويات متزايدة من التمثيل والتجريد.

- يحدث النمو بطريقة مرحلية هرمية تسيطر فيها المرحلة العليا التالية على المراحل السابقة لها ولكنها في نفس الوقت تعتمد على هذه المراحل.

- للسلوك بعض السوابق البيولوجية التي لا يمكن تحقيقها دون إثارة بيئية مناسبة

3-2- تعاريف المراهقة :

- لقد وصفه "ستانلي هول" كما ذكرنا سلفا بأنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الاوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والقلق وصعوبة التوافق (زهران، 1977)
- واما "ميخائيل" و"ابراهيم سعدون" و"سليمان مخول" ففسروها بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها معقدة بالكثير من العمليات مثل التحول والنمو و تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير إلى عضو في مجتمع الراشدين (مخول، 1982)

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

- واما "محمود عباس عوض" توأصفها بأنها فترة يمر فيها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة، طويلة كانت أو قصيرة و طولها و قصرها يختلف من مجتمع إلى آخر ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى، بل و تختلف أيضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية (عوض، 1982)

3-3-3- مراحل المراهقة:

يرى الدكتور " رابح تركي" أن معظم الناس يميلون إلى مرحلة المراهقة فهي مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها، ويوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة وهي:

3-3-1- المرحلة المبكرة:

تمتد هذه الفترة بين سن 11 و 13 سنة بالتقريب ورغم اعتقاد الاهل بأن الطفل مازال صغيرا إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة جدا في هذا السن، ففي هذا يدور بين الرغبة في أن يعامل كراشد وبين الرغبة أن يهتم الأهل به وفيها كذلك يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه ويصعب على الأهل اقناعه بغير ذلك كما تنعكس حاجاته لمزيد من الحرية في العديد من الامور، فيبدأ برفض جميع أفكار الأهل ويشعر بالإحراج بالتواجد في مكان واحد معهم، وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا وقلقا.

3-3-2- المراهقة الوسطى:

هذه الفترة تمتد من الفترة 15 إلى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية و الحرية و الرغبة في فرض شخصيته الخاصة، و بسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تصادما ونزاعا داخل محيط العائلة، و لهذا يرفض الانصياع لأفكار وقيم الاهل و يصر على فعل ما يخلوا له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الأمور الممنوعة أو غير المحبذة،

عند الاهل كالتدخين، والسهر خارج البيت لساعات متأخرة وتعاطي المنوعات... إلخ كنوع من التحدي للأهل وفرض لرايه الخاص، و يصبح المراهق أكثر مجازفة و مخاطرة و يعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل. (تركي، 1988)

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

3-3-3-المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة بين 18 و 21 سنة أما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة مدة أطول نظرا لاعتماد الأطفال على أهلهم في الشؤون المادية و الدراسية إلى ما بعد التخرج في بعض الأحيان، وفيها يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر و التصرفات .وفي أثناء فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم انشغالهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرونه بثقة أكبر اتجاه قراراتهم ويعود الكثير لطلب النصيحة و الارشاد من الأهل، و يأتي هذا التصرف كمفاجأة سارة للأهل و بالرغم من أن الاطفال قد اكتسبوا شخصيات مستقلة و حرة خلال مراهقتهم، إلا أن قيم و تربية الأهل تبقى واضحة و ظاهرة لهذه الشخصية الجديدة.

3-4-3-الحاجات الأساسية للمراهق:

3-4-3-1-الحاجة الى المكانة:

ان حاجة المراهق الى المكانة من أهم حاجياته في هذه المرحلة، فحسب "فاخر عاقل" فان هذا الاخير يريد أن تكون له شخصية هامة، وتكون له مكانة مرموقة في مجتمعه، وان يتعرف به كل شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفقاته أهم من مكانته عند الاخرين، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل المراهق كما ينبغي، فالمراهق حريص على أن لا يعامل معاملة الاطفال. (عاقل، 1972)

اذ أن المراهق حساس جدا أثناء التعامل معه، فاذا أردنا أن نكسبه ليأخذ بنصائحنا سواء من المحيط الاسري أو التربوي علينا معاملته كراشد بكيانه واراءه.

3-4-3-2-الحاجة الى الاستقلال والاعتماد على النفس:

يشير "قوليت فؤاد ابراهيم" و"عبد الرحمن سيد سليمان" فيما يخص الحاجة الى الاستقلال الا انه بالرغم من ان الانسان يكون بحاجة ماسة الى الاعتماد على الاخرين في مرحلة الطفولة، فانه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح بحاجة الى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته نزولا الى مواجهة مشكلات الحياة بقدرات خاصة فيتخذ قدراته بنفسه دون وصاية أحد، وهو من خلال ذلك يحاول اثبات وجوده و أن يؤكد للأخرين قدراته، و أن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع افراد خارج نطاق أسرته.

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

ومن هذا نعرف بان الانسان يحتاج في طفولته الى المساعدة وخاصة من المحيط الاسري، و لكن هذه الحاجة تنتهي بمجرد دخول الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل الى الاستقلالية بعيدا عن سلطة الاسرة، وبهذا فهو يحاول اثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه واولهم العائلة والاسرة.

3-4-3- الحاجة الى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة الى ان يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان توفر للتلميذ جوا أسريا وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن المراهق كثيرا ما يسعى الى بناء علاقات ودعم الطرف الاخر من بني جنسه، لا لشيء الا لتوفير حاجة الحب والحنان المتبادلة، والتي تفسح له المجال لإقامة علاقة ود وتقارب بين مختلف الأطراف الاجتماعية.

3-4-4- الحاجة الى الانتماء:

تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل، فوسيلة ارضاء هذه الحاجة حسب " أبو الفتوح رضوان " أن يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وانما هو عضو في الجماعة يشعر فيها بوجود علاقة جيدة بينه وبين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من بين زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرس اتجاه التلاميذ هو اعطائهم فرصة العمل الجماعي.

وهذا ما يوحي لنا بدور المدرس في ادماج المراهق اجتماعيا ولذلك بإشراكه للقيام بمختلف النشاطات الاجتماعية التي يتعلم فيه التعاون، حب الغير، الثقة، حب النفس وخاصة احت ارم الغير.

3-4-5- الحاجة الى الامن:

تعتبر الحاجة الى الامن من بين أهم الحاجات التي يتطلع اليها المراهق، ويرى " أبو الفتوح رضوان " في هذا الموضوع أن الطفل ومنذ نشأته يكون في حاجة الى الامن والرعاية من الوالدين وكل المحيطين به ويستمر هذا الدافع حتى مع البلوغ. (وآخرون، 1973)

3-4-6- الحاجة الى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الاخرين من خلال تجاربه المكتسبة أثناء مراحل نموه، فحسب " عباس عمارة " على المدرسة والاسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط الموضحة لمعالم هذا النمو، و يقوموا المؤثرات والعقبات التي تعترضه في حياته فاذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد دون دليلا سلوكيا وفكريا يمشي عليه ويتعامل به مع المحيط الخارجي، ويصبح بذلك كل سلوك اجتماعي يقوم به أو أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدا سليم مكيف لمعايير و أعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابغة من تجربته الشخصية، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، فاذا كانت مكتسبات هذا

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

المراهق خاطئة، لن يستطيع استيعاب ما يراه فينحرف عن الطريق الأقوم ويغدو نحو المجهول. (عمارة، 1976)

3-5- المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي :

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما و وجدانا فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية لوحدها ، بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال و التصرف إزاء هذا الموقف و من هنا أصبحت ممارسة النشاط البدني و الرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمانية ، العقلية و الاجتماعية و النهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه و وطنه وراعت في ذلك مراحل النمو منذ ولادته و متابعه هذا الطفل و الاعتناء به خاصة في المراحل المراهقة ، و ذلك بوضوح برامج معادلة تتماشى مع ميوله و رغباته و انفعالاته و تكوينه الجسمانية و إعدادة الصحي و تهدف ممارسة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية و تنمية الكفاءة العقلية و الكفاءة الحركية و تنمية العلاقات الاجتماعية (بيكر، 1994، صفحة 60)

3-6- العوامل المؤدية لظهور المشكلات في المراهقة :

هناك العديد من الأسباب والعوامل التي تجعل من المراهق يواجه العديد من المشكلات وتجعل هذه المرحلة بالنسبة له مرحلة حرجة، ومن بين هذه الأسباب والعوامل ما يلي:

أ. عدم الاستغلال الاقتصادي:

يلاحظ على الفرد في مرحلة المراهقة اعتماده على والديه وغيرهم من الكبار خاصة ما يتعلق منه بالجوانب المالية، ولم يحصل بعد على الاستغلال الاقتصادي الذي يساعده في حل كثيرا من مشكلاته

ب. الصراعات الداخلية

وهي تلك الصراعات التي تطرأ من انتقال المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وبالرغم من محاولات المراهق المستمرة في تحقيق استقلالته وتحمل المسؤولية إلا انه يبقى محتاجا إلى مساعدة الآخرين له، ويستمر في طلب المساعدة من أجل تحقيق أمنه وطمأنينته.

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

ج.الضغوط الاجتماعية:

المراهق في هذه الفترة عليه أن يفكر لنفسه، ويختار ويحقق لذاته، ضمن سلوكيات الجماعة ومعاييرها، والمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى تحقيق ميوله واشباع حاجاته ضمن هذه المعايير.

د. الاختيارات والقرارات

على المراهق أن يتخذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته خاصة القرارات التي ترتبط بتعليمه، أو اختيار مهنته، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة أو ممارسة بعض الهويات وتكوين صداقاته....الخ.

ه.عدم الوضوح

فالغموض الذي يكتنف الكبار من آباء والمربين حول عدد من المفاهيم التي يسعى المراهق لتحقيقها في مثل هذه المرحلة مثل السلطة والحرية والطاعة والديمقراطية وغيرها، وعدم قدرة هؤلاء الكبار إيصالها إلى أبنائهم مما يحدث تشويشا واختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين (الكبار وأبنائهم) (ملحم، علم النفس النمو دورة حياة الانسان، 2016)

خلاصة :

يمر الاشبال اللاعبون اقل من 17 سنة بالعديد من التغيرات الفيسيولوجية و النفسية العديدة و هذا ما لاحظناه خلال الفصل السابق لذا يجب على المدربين و بالاحص في رياضة كرة القدم عدم اهمال جانب النمو و الخصائص الجسمية و النفسية اثناء اعدادهم للبرامج و الخطط التدريبية و هذا للوصول لتحقيق الأهداف باقل وقت و جهد ممكنين .

الفصل الثالث : المرحلة العمرية اقل من 17 سنة

خاتمة الباب الأول :

أحاط الباب الأول بالجوانب المختلفة للدراسة النظرية من حيث مشكلة الدراسة و الرصيد المعرفي لكل عنصر منها و التي تمثلت في اثر وحدات تدريبيه خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ، بحيث يمكننا القول ان طريقة التدريب التكراري من اهم الطرق التدريبيه التي يستخدمها المدرب بشكل واسع و هذا في فعاليتها في تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية و أيضا المهارات الفنية في كرة القدم ، و من بينها القوة القصوى و التي تعتبر من الخصائص اللازمة للاعب كرة القدم من اجل الوصول الى مستوى جيد و احراز نتائج مشرفة فاللعبه تتضمن الدفاع و الهجوم القوي و أيضا الاحتكاك المستمر طوال المدة القانونية للعب و هذا كله كان لدى فئة اقل من 17 سنة و الذين يمرون بفترة عمرية بالغه الأهمية و هي المراهقة و من هنا يمكننا القول اننا احطنا بكل الجوانب العلمية لمتغيرات دراستنا و ابرزنا مفاهيمها و أهميتها .

الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني :

بعد محاولتنا تغطية معظم الجوانب النظرية ، سنحاول في هذا الجانب التطبيقي معرفة اثر وحدات تدريبية خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة القصى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية على عينة الدراسة ، بحيث سنوضح كل المعلومات التطبيقية في فصلين الفصل الاول الذي اختص بالإجراءات المنهجية و كل ما يخص المنهج و العينة و الاساليب والادوات الاحصائية ، اما فيما يخص الفصل الثاني فحاء بالنتائج العلمية المتوصل اليها و تحليلها ومناقشتها للوصول للتأكد من صحة الفرضيات و بالتالي الاجوبة على الاسئلة المطروحة في الدراسة .

الفصل الاول : منهجية البحث
واجراءاته الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانياً.

وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على 7 لاعبين كرة قدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية و هذا بالخطوات التالية :

الخطوة الأولى : تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية و تطبيق الاختبار عليها .

الخطوة الثانية : جمع نتائج الاختبار و تحليلها .

الخطوة الثالثة : إعادة القيام بالاختبار على نفس العينة و تحت نفس الشروط و توفير نفس الظروف بعد 7 أيام

الخطوة الرابعة : جمع النتائج و مقارنتها بالنتائج الأولية للاختبار عند لاعبي كرة القدم

و هذا كله بهدف جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة أدوات الدراسة للموضوع ، و التأكد من سلامة الاختبار العلمية، وبالتالي التمهيد لحساب الأسس العلمية للاختبار من ثبات و صدق و موضوعية

1-1- الثبات:

يعد الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الظروف ، حيث استخدمنا إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، بحيث يهدف إلى تحديد نسبة و قيمة العوامل المؤقتة في الاختبار

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الجدول رقم 01 : يوضح ثبات اختبار القوة القصوى

| الاختبار | قيمة معامل الثبات | قيمة ر | القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--------------|-------------------|--------|-------------------|-------------|---------------|
| القوة القصوى | 0.86 | 0.82 | 0.001 | 19 | 0.01 |

*مستوى الدلالة 0.01.

التحليل :

يظهر لنا من خلال الجدول أعلاه بأن القيم الاحتمالية لاختبار القوة القصوى لدى اللاعبين قد بلغت 0.001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01، و بلغ معامل الثبات 0.86 وهذا يعني أن الارتباط ذو دلالة إحصائية. و بالتالي الاختبار يتميز بالثبات .

1-2-الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد و يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها .

الجدول رقم 02 : يوضح صدق اختبار القوة القصوى

| الاختبار | قيمة معامل الصدق | قيمة ر | القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--------------|------------------|--------|-------------------|-------------|---------------|
| القوة القصوى | 0.93 | 0.82 | 0.001 | 19 | 0.01 |

*مستوى الدلالة 0.01.

التحليل :

يظهر لنا من خلال الجدول أعلاه بأن القيم الاحتمالية لاختبار القوة القصوى لدى اللاعبين قد بلغت 0.001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01، و بلغ معامل الثبات 0.93 وهذا يعني أن الارتباط ذو دلالة إحصائية. و بالتالي الاختبار يتميز بالصدق .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-3-الموضوعية :

من خلال دراستنا لكل من الثبات و الصدق لاختبار القوة القصبوى و ملائمته علميا لعينة الدراسة المختارة (لاعبيين كرة القدم) يمكننا القول اننا ابتعدنا عن التحيز و التزمنا بالموضوعية في اختيار الأدوات في الدراسة

2-منهج البحث :

من اجل الوصول الى الحقيقة لا بد من الباحث ان يتبع منهجا في بحثه العلمي وهي تلك الطريقة المتبع في دراسة المشكلة.

ان منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة وقد اختار الطالبان المنهج التجريبي وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة. فان المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية بالإضافة الى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية ومن بينها علم الرياضة

3-مجتمع و عينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم و بلغ 45 لاعبا .

اما عينة البحث فتقتصر على 20 لاعب كرة قدم من نفس المجتمع الاصلي ثم اختيارها بالطريقة العمدية التي اراد الباحثان من خلالها ضبط بعض شروط اهداف الدراسة و كان التصميم التجريبي عن طريق المجموعتين المتكافئتين كالاتي:

عينة ضابطة: تتكون من 10 لاعبيين كرة قدم

عينة تجريبية: تتكون من 10 لاعبيين كرة قدم

4-مجالات البحث :

4-1-المجال البشري :

تمت الدراسة على لاعبي كرة القدم لفريق أمل غريس بحيث بلغ عددهم 20 لاعب كرة قدم .

الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

4-2-المجال الزمني :

استغرقت المدة التي تم فيها إجراء هذه الدراسة الزمنية الممتدة من بداية شهر ديسمبر 2021 بتحديد عنوان البحث و المؤطر المسؤول عنه ثم الوصول إلى العينة التي يمكنها أن تساعدنا و تمكننا من إجراء هذا البحث بكل دقة و للحصول على نتائج إيجابية و دقيقة متوافقة مع دراستنا و الاختبارات المكونة لها و هذا لغاية نهاية شهر ماي 2022 .

4-3-المجال المكاني :

تم إجراء هذا البحث في ملعب العوسج بوجلال ولاية معسكر .

5-متغيرات البحث :

*المتغيرات المستقلة :

ان المتغير المستقل هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الاسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر و في دراستنا المتغير المستقل طريقة التدريب التكراري

*المتغيرات التابعة :

وهو النتيجة التي يحدثها المتغير المستقل وهو الظاهرة التي تختفي او توجد او تتغير حينما نطبق المتغير المستقل او نبدله والمتغير التابع في دراستنا هو القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة).

6-أدوات البحث :

تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الاساسي والضروري في اي دراسة بحيث اعتمدنا على :

- المراجع والمصادر
- الاختبارات و القياسات
- الطرق الإحصائية
- العتاد الرياضي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري
- اختبار القوة القصوى : (RM-1) Test

هو تحديد الوزن طبقا لاقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (RM-1)

يعتبر هذا الاختبار او القياس من اهم المعايير التي يتاسس عليها تقنين و ضبط الاحمال التدريبية للرياضيين لتطوير القوة العضلية بانواعها

- التكرار الاقصى (RM) هو الثقل الأقصى الذي يمكن لمجموعة عضلات رفعه عددا معيناً من المرات قبل ان تتعب هذا العدد يساوي واحد على الأقل (حماد، 2000) طريقة القياس :

تحديد شدة حمل التدريب باستخدام اقصى ثقل يمكن التغلب عليه لمرة واحدة بعد قياس اقصى ثقل يستطيع اللاعب التغلب عليه لمرة واحدة في تمرينات الانتقال المختارة ، و يشار اليه 100 بالمئة يتم بعد ذلك تحديد نسب شدة الحمل المطلوبة لتطوير انواع القوة العضلية المختلفة .

7-الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي:

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

حيث \bar{x} : المتوسط الحسابي .

$\sum xi$: مجموع القيم .

n: عدد أفراد العينة .

- الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (Y - \bar{Y})^2}{n}}$$

S: الانحراف المعياري.

Y^2 : مربع انحراف القيم عن متوسطها الحسابي (\bar{Y}) -

n : عدد أفراد العينة .

ت. ستودنت :

*المعادلة :

$$T(1) = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}\right)}}$$

معامل الارتباط بارسون pearson

$$*r = \left(\frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}} \right)$$

r : معامل الارتباط .

n : عدد أفراد العينة .

X : مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي .

Y : مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعد .

8- صعوبات البحث :

من خلال القيام بهذه الدراسة و المتضمنة لجانبين الجانب النظري و كذا الجانب التطبيقي ،واجهنا بعض الصعوبات من بينها :

-عملية اعداد الوحدات التدريبية تطلب منا وقتا كبيرا

- تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة و تحديدها بوقت زميني معين تطلب الجهد الكثيف

- الربط بين معلومات الدراسة و القوة القصوى لدى اللاعبين كان نوعا ما شاقا .

خلاصة :

لقد تضمن الفصل الأول من الدراسة التطبيقية مجموعة من المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى كشف الحقيقة عن طريق الاعتماد على المنهج التحريبي ، إضافة إلى العينة و التي تمثلت في لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)، وأيضاً وضحنا المجال المكاني و الزماني للدراسة و أيضاً مختلف الصعوبات التي واجهتنا اثناء القيام بهذه الدراسة .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

تمهيد :

بعد الإنتهاء من الخطوات المنهجية الخاصة بالدراسة، و كذلك القيام بالاختبارات ، نتطرق الآن إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج و تنظيمها من خلال جداول و ذلك مع الربط بين فرضيات البحث و النتائج المتوصل إليها من خلال الإستمارات و ذلك بتسلسل الفرضيات و بالتالي التحقق من صحتها.

أولا : عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

****عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

الجدول رقم 03 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القوة القصوى

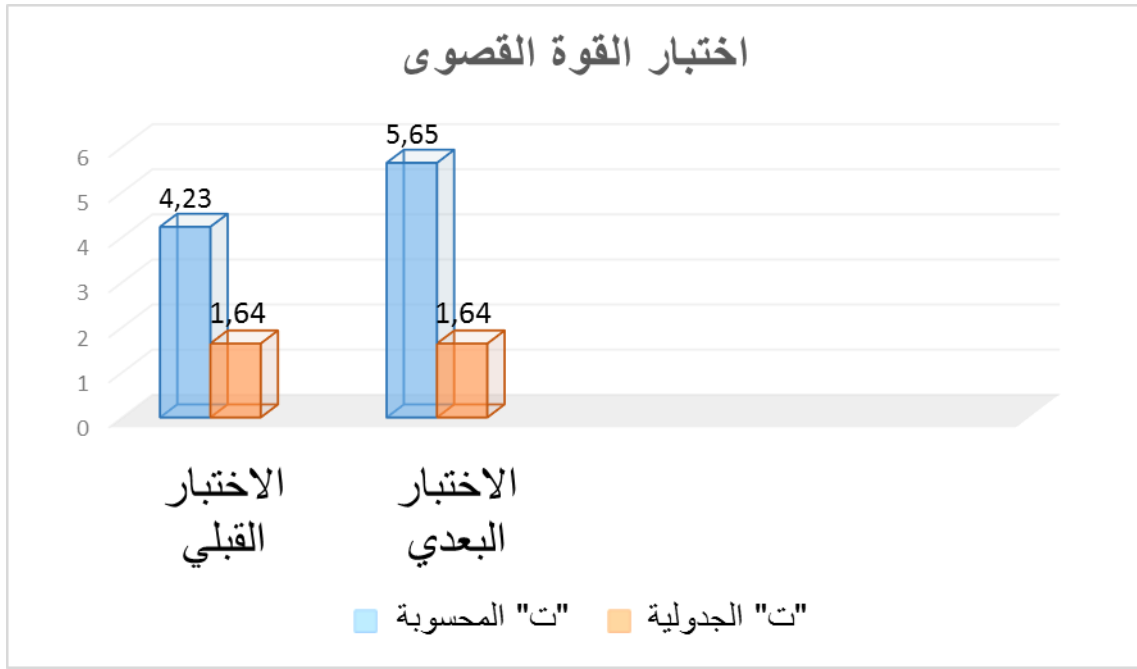
| درجة الحرية | العينة التجريبية | الاختبار البعدي | الاختبار القبلي | القيم الإحصائية | |
|-------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| | | | | الاختبار المطبق | |
| 9 | 10 | 4.82 | 4.22 | م. حسابي | اختبار القوة القصوى |
| | | 0.16 | 0.13 | ا. معياري | |
| | | 5.65 | 4.23 | ت. المحسوبة | |
| | | 1.64 | | ت. الجدولية | |

مستوى الدلالة: 0.01 عند جميع الاختبارات .

التحليل : يتضح من خلال الجدول رقم 03 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.22 و بلغ انحرافه المعياري 0.13 اما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 4.82 و بانحراف معياري قدر ب 0.16 ، بحيث بلغت "ت" المحسوبة للاختبارات القبلية للعينة التجريبية 4.23 ، اما قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدي للعينة التجريبية فقد بلغت 5.65 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.64 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 9 ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص اختبار القوة القصوى لصالح القياس البعدي ، و من هنا نلاحظ ان للوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري حققت اثر ايجابي في تنمية القوة القصوى للاعبين كرة القدم .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



شكل بياني رقم (01) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار القوة القصوى .

الجدول رقم 04 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاجتبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار القوة القصوى

| درجة الحرية | العينه الضابطة | الاجتبار البعدي | الاجتبار القبلي | القيم الإحصائية | |
|-------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| | | | | الاختبار المطبق | الاختبار المطبق |
| 9 | 10 | 4.93 | 4.51 | م.حسابي | اختبار القوة القصوى |
| | | 0.25 | 0.17 | ا.معياري | |
| | | 5.22 | 4.80 | ت.المحسوبة | |
| | | 1.64 | | ت.الجدولية | |

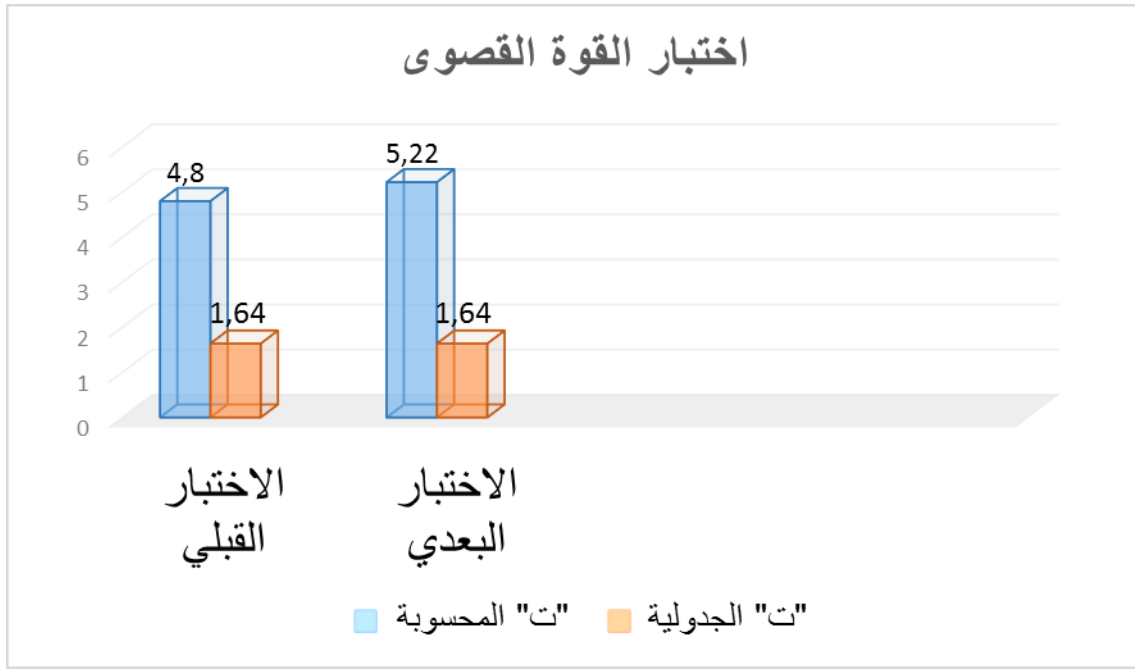
مستوى الدلالة: 0.01 عند جميع الاختبارات .

التحليل : يتضح من خلال الجدول رقم 04 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.51 و بلغ انحرافه المعياري 0.17 اما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 4.93 و بانحراف معياري قدر ب 0.25 للعينه الضابطة، بحيث بلغت

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

"ت" المحسوبة للاختبارات القبليية 4.80 ، اما قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعديية فقد بلغت 5.22 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدوليية التي بلغت 1.64 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 9 .



شكل بياني رقم (02) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات القبليية و البعديية للعيينة الضابطة في اختبار القوة القصوى

الجدول رقم 05 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار القبلي و القبلي للعيينة التجريبيية لاختبار القوة القصوى

| درجة الحرية | العينة التجريبيية | الاختبار القبلي الثاني | الاختبار القبلي | القيم الإحصائية | |
|-------------|-------------------|------------------------|-----------------|-----------------|--|
| | | | | الاختبار المطبق | |
| | | 4.75 | 4.64 | م. حسابي | |

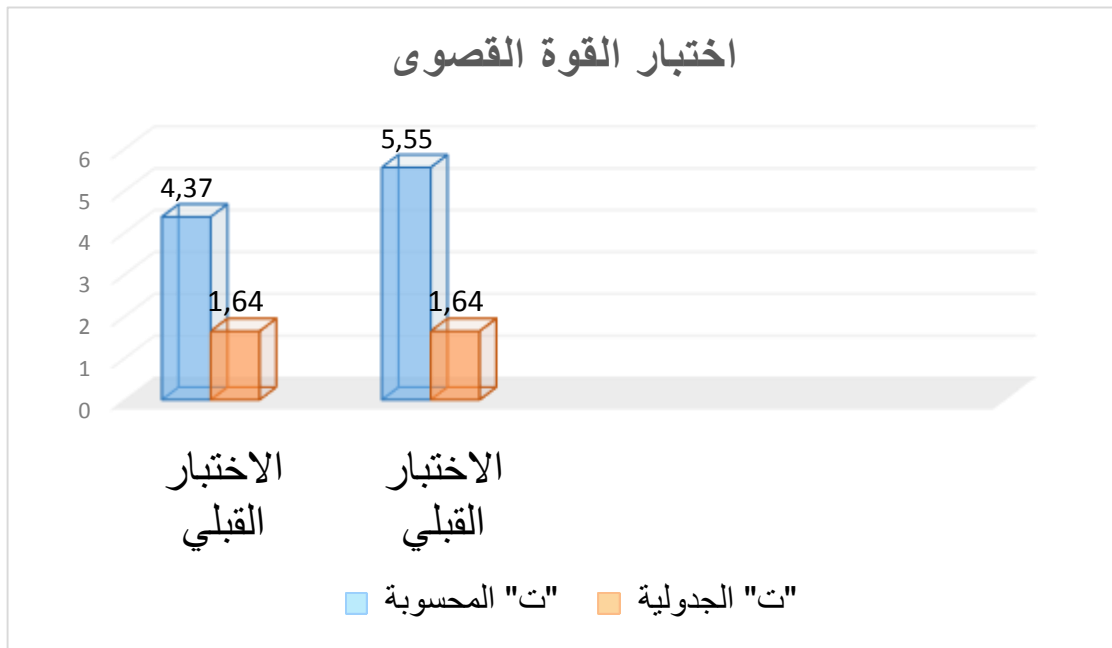
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

| | | | | | |
|---|----|------|------|------------|------------------------|
| 9 | 10 | 0.18 | 0.14 | ا.معياري | اختبار القوة القصوى |
| | | 5.55 | 4.37 | ت.المحسوبة | |
| | | 1.64 | | ت.الجدولية | |

مستوى الدلالة: 0.01 عند جميع الاختبارات .

التحليل : يتضح من خلال الجدول رقم 05 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.64 و بلغ انحرافه المعياري 0.14 اما بالنسبة للاختبار القبلي الثاني فبلغ متوسطه الحسابي 4.82 و بانحراف معياري قدر ب 0.18 ، بحيث بلغت "ت" المحسوبة للاختبارات القبلية للعينه التجريبية 4.37 ، اما قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبلية الثانية للعينه التجريبية فقد بلغت 5.55 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.64 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 9



شكل بياني رقم (03) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات القبلي و القبلي للعينه التجريبية في اختبار

القوة القصوى

الجدول رقم 06 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار

القوة القصوى

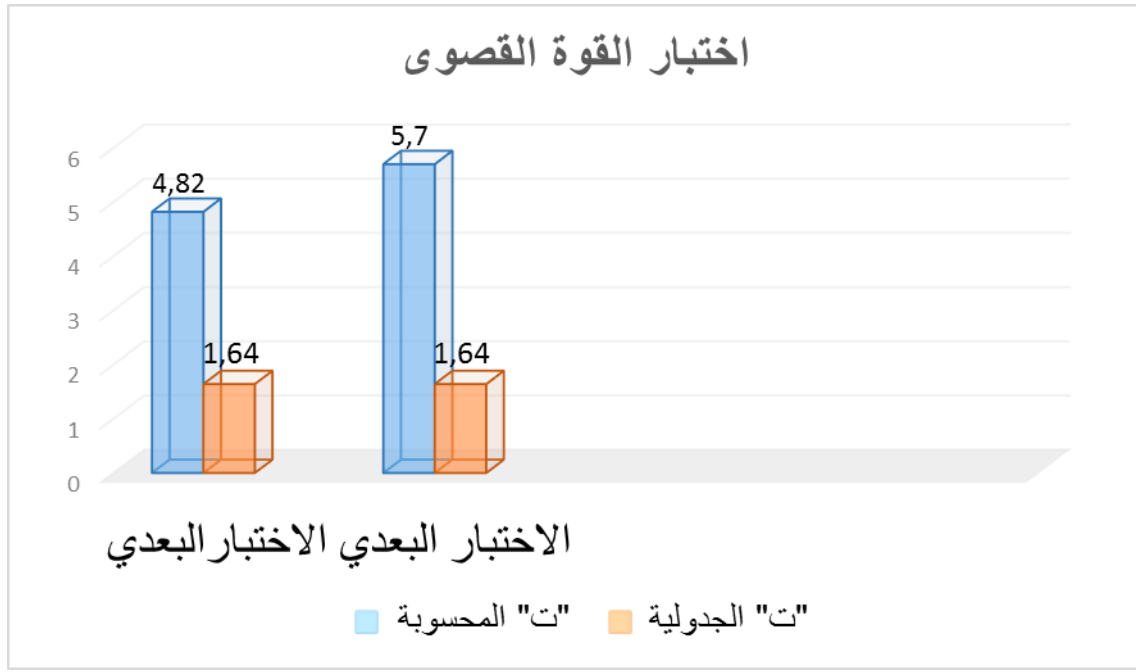
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

| درجة الحرية | العينة التجريبية | الاختبار البعدي الثاني | الاختبار البعدي | القيم الإحصائية الاختبار المطبق | |
|-------------|---------------------|---------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | | | م.حسابي | اختبار القوة القصى |
| 9 | 10 | 5.08 | 4.94 | م.حسابي | |
| | | 0.25 | 0.17 | ا.معياري | |
| | | 5.70 | 4.82 | ت.المحسوبة | |
| | | 1.64 | | ت.الجدولية | |

مستوى الدلالة: 0.01 عند جميع الاختبارات .

التحليل : يتضح من خلال الجدول رقم 06 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 4.94 و بلغ انحرافه المعياري 0.17 اما بالنسبة للاختبار البعدي الثاني فبلغ متوسطه الحسابي 5.08 و بانحراف معياري قدر ب 0.25، بحيث بلغت "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية للعينة التجريبية 4.82 ، اما قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية الثانية للعينة التجريبية فقد بلغت 5.70 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.64 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 9



شكل بياني رقم (04) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات البعدية و البعدية للعينة التجريبية في اختبار

القوة القصى

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم 07 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي و البعدي للعينة الضابطة اختبار القوة القصوى

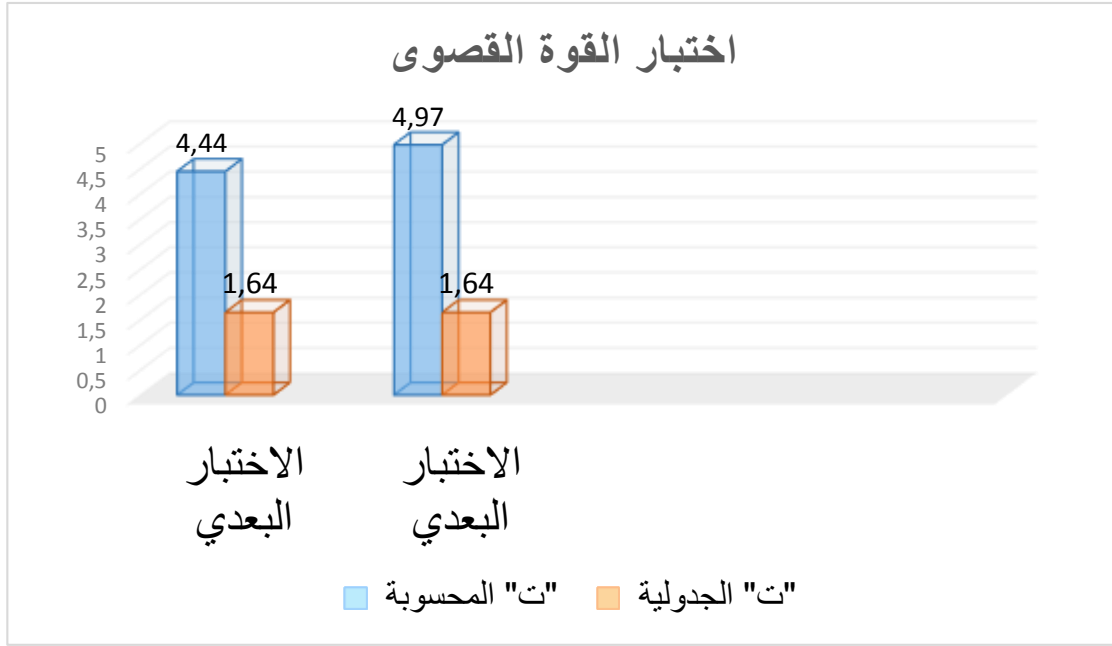
| درجة الحرية | العينة الضابطة | الاختبار البعدي الثاني | الاختبار البعدي | القيم الإحصائية | |
|-------------|----------------|------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| | | | | الاختبار المطبق | |
| 9 | 10 | 4.97 | 4.44 | م.حسابي | اختبار القوة القصوى |
| | | 0.32 | 0.21 | ا.معياري | |
| | | 5.77 | 4.89 | ت.المحسوبة | |
| | | 1.64 | | ت.الجدولية | |

مستوى الدلالة: 0.01 عند جميع الاختبارات .

التحليل : يتضح من خلال الجدول رقم 07 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 4.44 و بلغ انحرافه المعياري 0.21 اما بالنسبة للاختبار البعدي الثاني فبلغ متوسطه الحسابي 4.97 و بانحراف معياري قدر ب 0.32، بحيث بلغت "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية للعينة الضابطة 4.89 ، اما قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية للعينة الضابطة فقد بلغت 5.77 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.64 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 9 .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



شكل بياني رقم (05) يوضح "ت" ستودنت للاختبارات البعدي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار القوة القصوى .

****عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

الجدول رقم 08 : يبين دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لاختبار القوة القصوى .

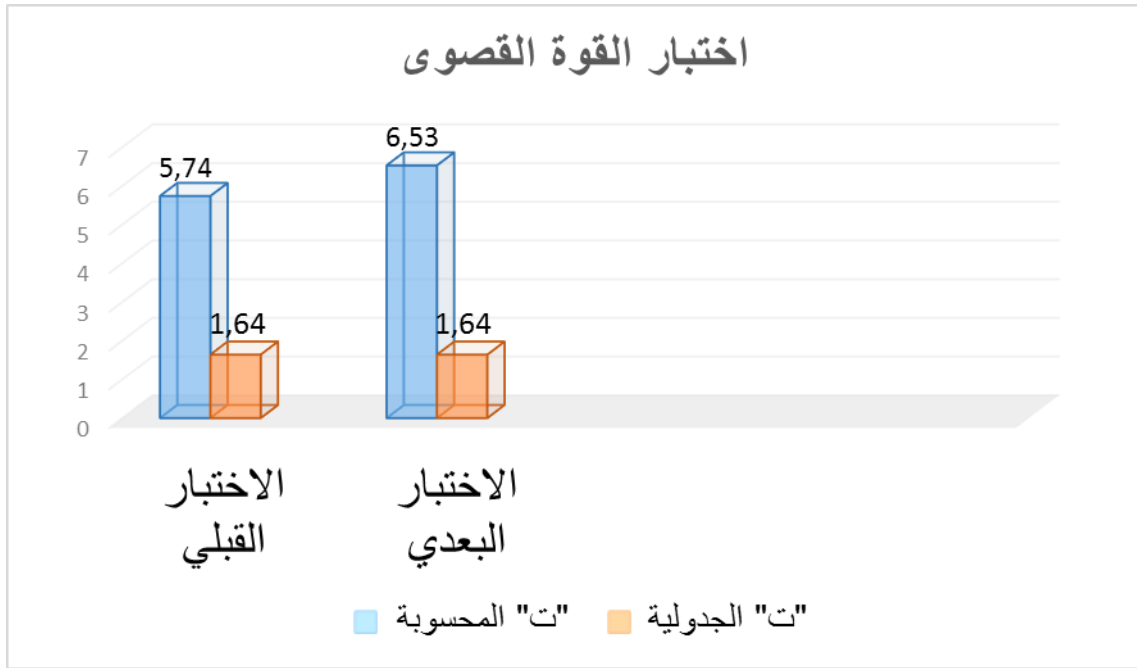
| درجة الحرية | عدد العينة | المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة | القيم الإحصائية | |
|-------------|------------|--------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| | | | | الاختبار المطبق | |
| 19 | 20 | 4.57 | 4.12 | م. حسابي | اختبار القوة القصوى |
| | | 0.15 | 0.10 | ا. معياري | |
| | | 6.53 | 5.74 | ت. المحسوبة | |
| | | 1.64 | | ت. الجدولية | |

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مستوى الدلالة : 0.01 عند جميع الاختبارات .

التحليل : يتضح من خلال الجدول رقم 08 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 4.12 و بلغ انحرافه المعياري ، بحيث بلغت "ت" المحسوبة للعينه الضابطة 5.74 ، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينه التجريبية 4.57 و بلغ انحرافه المعياري 0.15 ، بحيث بلغت "ت" المحسوبة للعينه التجريبية 6.53 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 19 ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينه الضابطة و العينه التجريبية فيما يخص اختبار القوة القصى للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدي ، و بالتالي للوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري لها اثر على تنمية و تحسين القوة القصى للعينه المختارة و المتمثلة في لاعبي كرة القدم .



شكل بياني رقم (06) يوضح "ت" ستودنت للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار القوة القصى .

**عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصى

لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (09) : يوضح درجة الارتباط الاحصائي بين طريقة التدريب التكراري و القوة

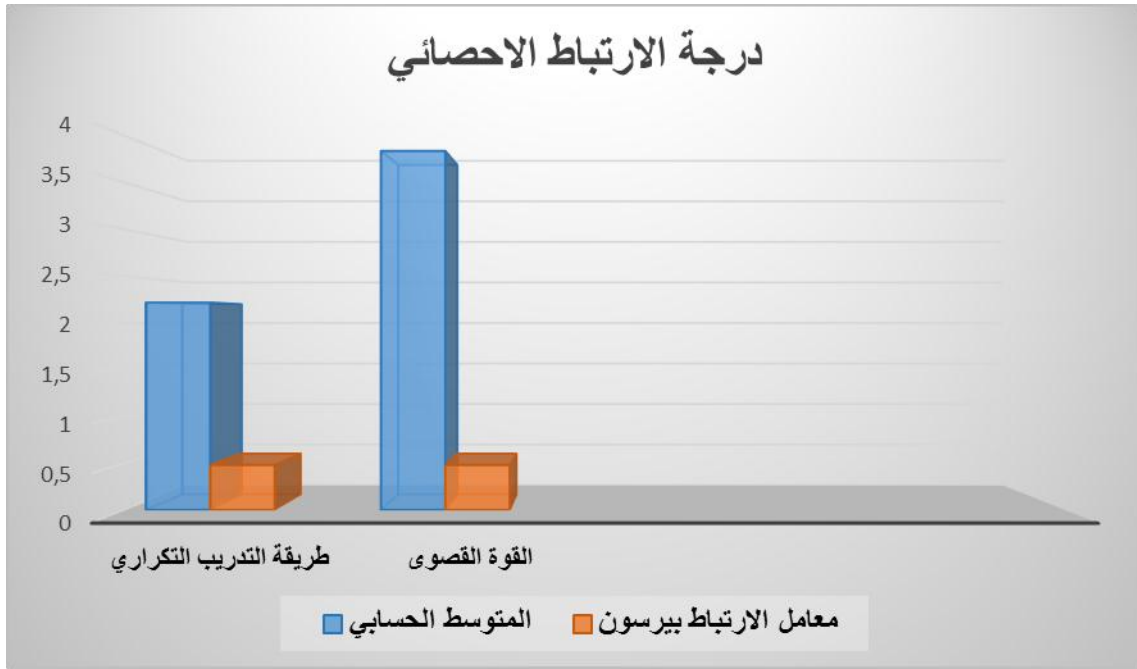
القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

| المتغيرات | القيم الإحصائية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة معامل الارتباط بيرسون | عدد افراد العينة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------------------|------------------|---------------|-------------|
| طريقة التدريب التكراري | 2.66 | 0.47 | 0.48 | 20 | 0.01 | 19 | |
| القوة القصوى | 3.84 | 0.58 | | | | | |

التحليل:

يتبين من خلال تحليل بيانات الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي لطريقة التدريب التكراري قد بلغ (2.66) و انحرافه المعياري قدر ب (0.47) ، في حين ان المتوسط الحسابي لاختبار القوة القصوى بلغ (3.84) و انحرافه المعياري قدر ب (0.58) ، و نلاحظ من خلال الجدول أيضا انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى ، و ذلك لان معامل الارتباط لبيرسون بلغ 0.48 اي انه دال عند مستوى دلالة 0.01 .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



شكل بياني رقم (07) : يبين درجة الارتباط الاحصائي بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم

الاستنتاجات:

من خلال المرور بمختلف الخطوات المنهجية والعلمية للدراسة يمكن استنتاج عدة نتائج نوضح اهمها في الاتي:

- يوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين طريقة التدريب التكراري والقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة).
 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بعد تطبيق الوحدات التدريبية واختبار القوة القصوى.
 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)
- مما سبق نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى و الفرضية الجزئية الثانية و الثالثة تحققت و بالتالي تحقق الفرضية العامة التي تقول أن : للوحدات التدريبية الخاصة بطريقة التدريب التكراري اثر في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

من اجل التحقق من الفرضية الجزئية الأولى و التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

قمنا بجمع النتائج التي تحتوي على المتوسطات الحسابية الخاصة بالعينة الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي و التي بينت أنه يوجد فرق احصائي بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة القصوى للاعب كرة القدم لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع الى ان الوحدات التدريبية التي استخدمناها كانت ذو تأثير على القوة القصوى لدى الرياضيين و هذا ما وضحته "ت" ستودنت التي قمنا بحسابها بواسطة نظام spss .

وهذا ما تتفق معه دراسة إياد حميد رشيد الخزرجي 2000 : و التي هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 17_15 سنة ،. و من أهم النتائج: إستخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية. إستخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير لتطوير الجانب المهاري

و كذا دراسة مؤيد جاسم محمد .عمي شبوط إبراهيم 2005 : تهدف الدراسة الى تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري ومعرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب افضل واكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى، لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفترتي المرتفع الشدة و الاخرى مجموعة التدريب التكراري وكانت اهم النتائج والتوصيات التي خرج بها الباحث كالتالي:
-فاعلية كل من طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الاولى. علد وجود فروق معنوية ييف الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفرضية الثانية:

و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) من اجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية قمنا بجمع نتائج الجداول الخاصة بهذه الفرضية و بواسطة حساب المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي و "ت" ستودنت و مقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا ان الوحدات التدريبية المستعملة ضمن الدراسة اثرت على لاعبي كرة القدم في تطوير خاصية القوة القصوى لديهم اي ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

و هذا ما تتفق معه إبراهيم حنفي شعلان 1994 : و التي هدفت الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح عمى تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ،.توصلت نتائج الدراسة الى ان التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المتعرج بالكرة. التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج يحتاج إلى فترة زمنية أطول المباراة التي يتطلب القدرة عمى تحقيق المسافة والتوازن والإحساس والتحكم (تنطيط الكرة- رمية التماس -ركل الكرة)

الفرضية الثالثة :

و التي صيغت بانه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين طريقة التدريب التكراري والقوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بحيث من خلال تطبيقنا للمعادلة الاحصائية المناسبة و المتمثلة في معامل الارتباط بيرسون توصلنا الى ان هناك علاقة احصائية طردية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بحيث كلما استخدم المدرب طريقة التدريب التكراري في تدريباته و على مختلف المهارات الحركية التي تتضمنها رياضة كرة القدم من تمرير و تصويب و غيرها كلما زادت القوة القصوى لدى الرياضي بشكل ايجابي مما يدعو الى الاهتمام و تطبيق هذه الطريقة اكثر .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مما اكدته دراسة DAVE CLOUTIER 2002 :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى نجاعة برنامج تدريبي فترين تدريبيين على القوة القصوى للأطراف السفلية للجسم— بتقنيتين مختلفتين (تغير في شدة و عدد التكرارات اثناء اداء التمارين) ، ومدى تأثيرها لمى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، و من نتائج الدراسة. حققت مجموعة التي تعمل بفترة التموج نتائج افضل مقارنة مع المجموعة التي تعمل بالفترة الخطية بما حقت المجموعة التجريبية التي تشمل الفترين التدريبيين نتائج افضل مقارنة بالمجموعة الضابطة ، بينما المجموعة الخطية حققت نتائج اقل من المتموجة و ذلك في اختبار السرعة 30— واختبار الارتقاء العمودي

و ايضا شنوف خالد، ناصر عبد القادر 2017 :

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات البليومترية عمى تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعى الكاراتيه 17-19 سنة . ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: أن الوثب العميق افضل من التدريبات التقليدية في تنمية القوة القصوى وتحسين الاداء المهاري .

الخلاصة العامة :

من خلال الدراسة العلمية لكل متغيرات الدراسة و بعد مرورنا بقسمي الدراسة النظري و التطبيقي تبين لنا ان للوحدات التدريبية المعدة ضمن هذه الدراسة كانت لها الأثر الإيجابي في تنمية القوة القصوى للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، وهذا بعد استخدامنا الطرق العلمية في بنائه بداية من الاحماء و التسخين و الذي يعد الرياضي لما هو قادم في الجزا الرئيسي من الحصة و الذي يركز على التمارين المخصصة لعنصر اللياقة البدنية المراد تنمية قوتها ، و بعد الخوض في هذا الجزا لم ننسى الجزا الذي يعود فيه الرياضي لحالته الطبيعية و تمدا اجهزته الوظيفية و سرعة دورته الدموية و هو جزا الاسترخاء و العودة الى الهدوء .

كما توصلنا الى ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم لصالح الاختبار البعدي و ايضا وجود فروق ما بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية و وجدنا ايضا علاقة احصائية طردية ما بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى ل لاعب كرة القدم .

و أخيرا يمكن القول ان طريقة التدريب التكراري من بين اهم الطرق المستخدمة في التدريب و بالاحص من خلال ما لاحظناه في اثرها لتطوير القوة القصوى و التي تعد من بين الخصائص البدنية اللازمة و الضرورية للاعب كرة القدم ، و بذلك تكون الوحدات التدريبية المستعملة في هذه الدراسة قد حققت تنمية للقوة القصوى و هذا استنادا إلى النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية .

التوصيات و الاقتراحات:

على ضوء النتائج و الاستنتاجات المتوصل إليها ارتأينا نحن منجزى الدراسة الى طرح بعض من التوصيات و الاقتراحات تجسدت في الآتي :

- إعطاء أهمية للوحدات التدريبية التي يقوم بها المدرب و تطبيقها و فوائدها بالنسبة للرياضيين
- نشر الوعي عن تعميم طريقة التدريب التكراري و استخدامها في الحصص التدريبية
- العمل على تنمية القوة القصوى للافراد فلا يحتاجونها فقط خلال التدريبات بل في المنافسات و المباريات الرسمية و بشكل اكبر .
- التنوع من التمارين و العمل على التجديد للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .
- القيام بدراسات و بحوث مشاهمة و خاصة بمتغير طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى و لعينات متباينة .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع :

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1993). فيسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- ابو العلاء عبد الفتاح. (2008). فيزيولوجيا التدريب و الرياضة. مصر.
- أبو الفتوح وآخرون. (1973). المدرس في المدرسة و المجتمع ص 40. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية، ط 1.
- أبو زيد عماد الدين عباس. (2005). التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريقي في الالعب الجماعية . الاسكندرية : منشأة المعارف .
- احمد. (1985). علم النفس الرياضي الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. دار المعارف.
- احمد نصر الدين سيد. (2003). فيسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2001). الاجتماع الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- البساطي. (1998). قواعد و اسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- الزيود الزيود ص 8. (2002). الشباب و القيم في عالم المتغير. الأردن: دار الشروق.
- المولى موفق مجيد. (2008). الفكر التدريبي الالماني بكرة القدم . سوريا: دار الينايع .
- امر الله احمد. (1982). اسس و قواعد التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- أمر الله ألبساطي. (2001). أسس وقواعد التدريب الرياضي. دار الفكر العربي .
- أنيتا ولفولك، نانسي بيرى: ترجمة معاوية محمود أبوغزال. (2010). نمو الطفل المراهق. الاردن: دار الفكر العربي.

المصادر و المراجع

- تشالز بيكر. (1994). اسس التربية البدنية. (حسن كامل، المترجمون)
- جبار، حيدر شمخي وكاظم، حسين علي. (2018). البيوميكانيك الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، عمان، دار الوفاء للنشر (الإصدار ط 1). عمان: دار الوفاء للنشر.
- حامد عبد السلام زهران. (1977). علم النفس النمو و الطفولة والمراهقة ص289. القاهرة: عالم الكتب، ط 1.
- حسام الدين طلحة. (1993). الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1962). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.
- رابح تركي. (1988). أصول التربية والتعليم ص 13. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- رمضان سالم النجار. (2009). التعليم الثانوي المعاصر. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- سامي محمد ملحم. (2016). الارشاد النفسي عبر مراحل العمر المختلفة (الإصدار ط3). الأردن: دار الاعصار العلمي.
- سامي محمد ملحم. (2016). علم النفس النمو دورة حياة الانسان. الاردن : دار الاعصار العلمي.
- عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط 01). القاهرة: مركز النشر للكتاب.
- عباس عمارة. (1976). مدخل إلى الطب النفسي ص 322. لبنان : دار الثقافة ط1.
- عبد الحميد شرف. (1997). البرامج التدريبي للاعبي كرة القدم (الإصدار ط02). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المصادر و المراجع

- عصام عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي نظريات وتطبيق (الإصدار ط 07). القاهرة .
- عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي - نظرياته - تطبيقاته . القاهرة : منشأة المعارف.
- عيسى بن صديق. (2 1 مارس 2000). من النشاط التربوي و الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى. - الجزائر: الملتقى الدولي الثالث.
- فاخر عاقل. (1972). علم النفس التربوي ص118. دار العلم للملايين ط1.
- قاسم حسن. (1998). علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة (الإصدار ط 01). عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .
- محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي ص 91. القاهرة: دار المعارف ط1.
- محمود عباس عوض. (1982). علم النفس و النمو ص 25. القاهرة: الدار الجامعية .
- مفتي إبراهيم حماد. (1993). بناء فريق كرة القدم (الإصدار ط1). دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (2000). أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات مركز الكتاب للنشر (الإصدار ط 01). القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (بلا تاريخ). التدريب الرياضي. مرجع سابق.
- مهدي سنوسي، العايب بشير. (2006). " أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم صنف أواسط أثناء المباراة الرسمية و مدى تكيف المدربين معه " . جامعة الجزائر.
- موفق مجيد المولى. (2008). الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم. سوريا : دار الينابيع .

المصادر و المراجع

- ميخائيل ابراهيم سعدون، سليمان مخول. (1982). مشكلات الطفولة و المراهقة ص 255. بيروت: دار المعارف.
- ياسر عبد العظيم صمدي احمد. (1999). التدريب الرياضي أفكار ونظريات. القاهرة: جامعة الزقازيق.
- ياسر عبد العظيم صمدي احمد. (1999). التدريب الرياضي أفكار ونظريات. القاهرة: جامعة الزقازيق.
- يوسف محمد الزامل. (2011). الثقافة الرياضية. عمان. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- Matveiv L P (1982), La base de l'entrainement, Paris, Edition Vigot.

I. الملاحق :

- اختبار القوة القصوى :

Test(RM-1)

هو تحديد الوزن طبقا لاقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (RM-1)

يعتبر هذا الاختبار او القياس من اهم المعايير التي يتاسس عليها تقنين و ضبط الاحمال التدريبية للرياضيين لتطوير القوة العضلية بانواعها

- التكرار الاقصى (RM) هو الثقل الأقصى الذي يمكن لمجموعة عضلات رفعه عددا معينا من المرات قبل ان تتعب هذا العدد يساوي واحد على الأقل (حماد، 2000) طريقة القياس :

تحديد شدة حمل التدريب باستخدام اقصى ثقل يمكن التغلب عليه لمرة واحدة بعد قياس اقصى ثقل يستطيع اللاعب التغلب عليه لمرة واحدة في تمرينات الاثقال المختارة ، و يشار اليه 100 بالمئة يتم بعد ذلك تحديد نسب شدة الحمل المطلوبة لتطوير انواع القوة العضلية المختلفة .

الملاحق

II. الملحق :

الوحدات التدريبية الخاصة بطريقة التدريب التكراري

الحصة رقم: 01

الهدف : تنمية صفة الرشاقة

مكان التدريب : ملعب العوسج بوجلال معسكر

| مدة الراحة | الشدة التدريبية | الوقت | عدد التكرارات | نوع التمارين | مكونات الحمل | |
|--|--------------------|-------|-----------------------------|---|---|--------------------|
| | | | | | اجزاء الحصة التدريبية | |
| 30ثا/د2 | 40- 50% | 12 د | / | حركات تسخينية مختلفة لعضلات الجسم و قميته . | اجري خفيف احماء عام ثم خاص | الاحماء |
| 30ثا/د2 | 40- 50% | 35 د | 6 تكرارات لكل موقف | الموقف الاول : نضع عمود على الارض و نطلب من اللاعبين القفز فوق العمود بالرجلين بالتناوب مرة الى الامام ثم الى الخلف الموقف الثاني : القفز المتتالي فوق الاعمدة و بسرعة القفز المتتالي على الجانبين القفز المتتالي برجل واحدة | التحكم في الارتكاز التحكم في التنسيق | الجانب الرئيسي |
| أداء تمارين لتمديد و استرخاء العضلات حسب مدة الراحة حوالي 10 د . | | | | | | مرحلة الاسترخاء |

الملاحق

الحصة: 02

الهدف : تنمية التمرير الجيد في العمق .

مكان التدريب : ملعب العوسج بوجلال معسكر

| مدة الراحة | الشدة التدريبية | الوقت | عدد التكرارات | نوع التمارين | مكونات الحمل | | |
|--|--------------------|-------|-----------------------------|---|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | | أجزاء الحصة التدريبية | | |
| 30ثا/2د | -40 50% | 12 د | / | حركات تسخينية مختلفة لعضلات الجسم وتهيئته . | جري خفيف احماء عام ثم خاص | الاحماء | |
| 30ثا/2د | -40 50% | 35 د | 6 تكرارات لكل موقف | الموقف الاول : وضع اعمدة بحيث يمر اللاعب لزميله ما بين الاعمدة بشكل مستقيم ثم بشكل متعرج الموقف الثاني : نضع مجموعتين المج أ تمرر للمج ب ثم تتحرك المج أ من مكانها الى العمق لتمرر لها المجموعة ب و العكس . | التمرير الجيد في العمق ، السرعة | الجانب الرئيسي | |
| أداء تمارين لتمديد و استرخاء العضلات حسب مدة الراحة حوالي 10 د . | | | | | | مرحلة الاسترخاء | |

الملاحق

الخصبة رقم :03

الهدف : تنمية السيطرة على الكرة

مكان التدريب : ملعب العوسج بوجلال معسكر

| مدة الراحة | الشدة التدريبية | الوقت | عدد التكرارات | نوع التمارين | مكونات الحمل | |
|--|--------------------|-------|-----------------------------|--|---|--------------------|
| | | | | | أجزاء الخصبة التدريبية | |
| 30ثا/2د | -40 50% | 12 د | / | حركات تسخينية مختلفة لعضلات الجسم و تهيئته . | جري خفيف احماء عام ثم خاص | الاحماء |
| 30ثا/2د | -40 50% | 35 د | 6 تكرارات لكل موقف | الموقف الاول :تشكل مجموعتين من اللاعبين ا و ب بكرة واحدة حيث أ يقابل ب على مسافة 3 امتار و فوج يرسل الكرة الى الفوج الاخر الذي يسيطر عليها و يعيد تمريرها . الموقف الثاني : الفوج أ يدرج الكرة و يسلمها الى الفوج ب الذي يدور حول اعمدة موضوعة بشكل متسلسل ليعيدها الى ب و نفس العمل بالنسبة للفوج ب . | السيطرة على الكرة بسرعة في الأداء | الجانب الرئيسي |
| أداء تمارين لتمديد و استرخاء العضلات حسب مدة الراحة حوالي 10 د . | | | | | | مرحلة الاسترخاء |

الملاحق

الحصة رقم: 04

الهدف : تنمية القوة القصوى في بعض المهارات (التصويب و الارتقاء و ضرب الكرة بالرأس)

مكان التدريب : ملعب العوسج بوجلال معسكر

| مدة الراحة | الشدة التدريبية | الوقت | عدد التكرارات | نوع التمارين | مكونات الحمل | |
|--|--------------------|-------|-----------------------------|--|---|--------------------|
| | | | | | أجزاء الحصة التدريبية | |
| 30ثا/2د | 40- 50% | 12 د | / | حركات تسخينية مختلفة لعضلات الجسم و تهيئته . | اجري خفيف احماء عام ثم خاص | الاحماء |
| 30ثا/2د | 40- 50% | 35 د | 6 تكرارات لكل موقف | الموقف الاول : نضع مرمى بحارس و فوجين بحيث عند الصافرة يقفز اللاعب بقوة ثم الانطلاق بمسافة قصيرة للكرة و تصويبها بأقصى قوة نحو المرمى مع تغيير الحارس مرة على مرة . الموقف الثاني : الحفاظ على التقسيم السابق و التوزيع للاعبين بحيث ينطلق من العمود الاول وصولا للعمود الثاني للارتقاء و ضرب الكرة بالرأس نحو المرمى بسرعة و بأقصى قوة . | التصويب و الارتقاء و ضرب الكرة بالرأس بالقوة القصوى | الجانب الرئيسي |
| أداء تمارين لتمديد و استرخاء العضلات حسب مدة الراحة حوالي 10 د . | | | | | | مرحلة الاسترخاء |

الملاحق

الحصة رقم: 05

الهدف : تنمية دحرجة الكرة بوجود الدفاع

مكان التدريب : ملعب العوسج بوجلال معسكر

| مدة الراحة | الشدة التدريبية | الوقت | عدد التكرارات | نوع التمارين | مكونات الحمل | |
|--|--------------------|-------|-----------------------------|---|---------------------------------|--------------------|
| | | | | | أجزاء الحصة التدريبية | |
| 30ثا/2د | -40 50% | 12 د | / | حركات تسخينية مختلفة لعضلات الجسم وتهيئته . | جري خفيف احماء عام ثم خاص | الاحماء |
| 30ثا/2د | -40 50% | 35 د | 6 تكرارات لكل موقف | الموقف الاول : نقسم اللاعبين الى مثنى مثنى بحيث يقوم اللاعب بدحرجة الكرة و تجاوز الدفاع المكون من لاعبين ثم تمريرها لزميله و الذي يعيدها لمكانها الاول مرورا بالدفاع و العكس . الموقف الثاني : نشكل ثلاث مجموعات (أ ، ب ، ج) بحيث يقوم أ بدحرجة الكرة وصولاً الى ب ثم يراوغ ب و يمرر الى ج و نقوم بتبادل الافواج بالتتابع . | دحرجة الكرة بوجود الدفاع | الجانب الرئيسي |
| أداء تمارين لتمديد و استرخاء العضلات حسب مدة الراحة حوالي 10 د . | | | | | | مرحلة الاسترخاء |

عنوان الدراسة :

اثر وحدات تدريبية خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة
القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة اثر وحدات تدريبية خاصة بطريقة
التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17
سنة) ، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، حيث بلغت عينة
الدراسة 20 لاعب كرة قدم ، و هذا كان في ملعب العوسج مختار ولاية معسكر .

التي اختيرت بطريقة قصدية تمثل المجتمع تمثيلا صادقا و استعملنا لجمع البيانات اختبار
القوة القصوى وحدات تدريبية خاصة بالدراسة ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بانه
توجد توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة
القصوى لدى لاعبي كرة القدم لصالح الاختبار البعدي و ايضا بين المجموعة التجريبية
و المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقوة القصوى لصالح القياس البعدي ووجود
علاقة ذات دلالة احصائية بين طريقة التدريب التكراري و القوة القصوى لدى
لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ، و بالتالي للوحدات التدريبية بطريقة التدريب
التكراري اثر في و نوصي المدربين و كذا المختصين في هذه الرياضة بالاهتمام اكثر
بفئة اللاعبين اقل من 17 سنة و بالاحص جانبهم البدني و القوة القصوى لديهم
الكلمات المفتاحية : طريقة التدريب التكراري ، القوة القصوى ، لاعبي كرة القدم (اقل من
17 سنة)

Study Title:

The effect of special training units on the repetitive training method in developing the maximum strength of football players (under 17 years old)

The study that is in your hands aims to know the effect of special training units in the repetitive training method in developing the maximum strength of football players (less than 17 years old), and for that we followed the experimental method for its suitability to the nature of the research, where the study sample amounted to 20 football players, and this was Laoucedj Boudjelal Stadium in the state of Mascara.

Which were chosen in an intentional way that represent the community honestly, and we used to collect the data the maximum strength test and training units for the study, and the most important results of the study came that there are statistically significant differences between the pre and post test in developing the maximum strength of football players in favor of the post test and also between The experimental group and the control group in the dimensional measurement of the maximum strength in favor of the dimensional measurement and the existence of a statistically significant relationship between the repetitive training method and the maximum strength for football players (less than 17 years), and therefore the training units in the repetitive training method have an effect on and we recommend the trainers as well as Specialists in this sport pay more attention to the category of players under 17 years of age, especially their physical aspect and their maximum strength

Keywords: repetitive training method, maximum strength, football players (under 17 years old)