

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير و التدريب الرياضي

دراسة مقارنة لأثر تمارين الإطالة و التدريب البليومتري في تحسين
القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة : فريق فتح شباب تلاغ

تحت إشراف الدكتور :

مقدس مولاي إدريس

إعداد الطالب :

عليوي يوسف

السنة الجامعية

2020/2019

الفهرس

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	شكر و تقدير
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الفرنسية
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
	التعريف بالبحث و الدراسات السابقة
16	1- مقدمة
17	2- مشكلة البحث
17	3- أهداف البحث
18	4- فرضية البحث
18	5- أهمية البحث
18	- الجانب العلمي
18	- الجانب العملي
18	6- مصطلحات البحث
19	7- الدراسات و البحوث المشابهة
19	8- عرض الدراسات السابقة
	1- الباب الأول الدراسة النظرية
	1-1 الفصل الأول : التدريب البليومتري
23	1- تمهيد

23	2- مفهوم التدريب الرياضي
24	3- مفهوم البليومترز
24	4- البليومترز حديثا
25	5- الية العمل البليومتري
26	6-أسس العمل البليومتري
26	6-1-الأسس الميكانيكية
26	6-2 الأسس النفسية
26	6-3 الأسس الفزيائية
26	7- مميزات التدريب البليومتري
27	8- عوامل نجاح التدريب البليومتري
27	8-1 حمل التدريب
27	8-2 القوة الأساسية
28	8-3 المهارة
28	8-4 التقدم
28	9- مبادئ و قواعد التدريب البليومتري
28	10- إرشادات تدريبات التدريب البليومتري
28	10-1 الإحماء و التهيئة
29	10-2 الشدة العالية المناسبة
29	10-3 الزيادة المتدرجة في الحمل
29	10-4 تعظيم القوة و تقصير الوقت
29	10-5 قوة الإستشفاء
30	10-6 الفردية في برنامج التدريب
30	11- أنواع تدريبات البليومتري
31	الخاتمة
	2-1 الفصل الثاني : الإطالة
33	1- تمهيد

34	2- تعريف الإطالة
34	3- فوائد الإطالة
35	4- توصيات عامة
36	5- أنواع الإطالة
38	6- برامج الإطالة
40	الخاتمة

3-1 الفصل الثالث : القوة

43	1- تمهيد
43	2- القوة العضلية
44	3- المفهوم الحديث لتنمية القوة العضلية
44	4- أنواع القوة العضلية
45	4-1 القوة القصوى
46	4-2 القوة المميزة بالسرعة
46	4-3 تحمل القوة
46	5- أهمية القوة العضلية
47	6- تنمية القوة في مجال كرة القدم
49	الخلاصة

1- الفصل الرابع : كرة القدم لفئة الأواسط

51	1- تمهيد
51	2- تعريف كرة القدم
51	3- تاريخ كرة القدم
52	4- توسع و إنتشار اللعبة
54	5- فلسفة و روح القوانين
54	6- إدارة تغييرات قوانين اللعبة
56	7- كرة القدم عند الناشئين

56	8- تعريف فئة الأواسط و تحديدها
57	9- خصائص النمو عند فئة الأواسط
57	9-1 النمو الجسمي
57	9-2 النمو الحركي
58	9-3 النمو النفسي
58	9-4 النمو الإجتماعي و الأخلاقي
58	9-5 النمو العقلي
59	9-6 النمو الإنفعالي
61	الخلاصة
2- الباب الثاني : الدراسة التطبيقية	
1- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
64	1- تمهيد
65	2- منهج البحث
65	3- مجتمع و عينة البحث
65	4- متغيرات البحث
65	4-1 متغير مستقل
65	4-2 متغير تابع
65	4-3 المتغيرات الحرجة
66	5- مجالات البحث
66	5-1 مكاني
66	5-2 بشري
67	5-3 زمني
67	6- أدوات البحث
68	7- التجربة الإستطلاعية
68	8- الأسس العلمية للإختبارات
68	8-1 الثبات
68	8-2 الصدق

69	3-8 الموضوعية
70	9- الدراسات الإحصائية
72	10- مواصفات الإختبار

2-2 الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

74	1- تمهيد
74	2- تجانس العينة
75	3- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث لإختبار الوثب العمودي
75	- العينة الضابطة
76	- العينة التجريبية
77	4- عرض و تحليل نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار القوة
78	5- الإستنتاجات
78	6- مناقشة الفرضيات
79	7- الإقتراحات
80	8- خلاصة عامة



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : "وَإِنْ فَضِّلْنَا لَكُمْ جَنَاحَ الذَّلَّةِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي
صَغِيرًا " الإسراء 24 .

إلى التي أوصاني به المولى خيرا و برا , إلى التي حملتني وهنا على وهن , إلى من كانت
قمر ليلي وضوء نهاري , إلى من كانت كلماتها بلسما يشفي جراحي , إلى من سهرت
الليالي في سبيل راحتي , إلى من كانت سندا لي في ليالي وحدتي , إلى من شاطرتني
أحزاني وأفراحي , اليك فقط أمي الغالية
حفظها الله و رعاها .

إلى رمز الشموخ إلى من وطأ الشوك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم إلى من قدم
لي النصح والإرشاد , إلى أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره .

✧ إلى كل اللذين لم يذكرهم اللسان و يذكرهم القلب ✧





شكر و تقدير

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

{ ...وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
عَالِيًا تَرْضَاهُ وَأُحْسِنُ بِرَحْمَتِكَ فِي مِمْبَادِكَ الْعَالَمِينَ }

الحمد لله أولا و قبل كل شيء و أخرا و بعد كل شيء دائما دوام المحي القيوم , و الصلاة و السلام

على رسوله الكريم محمد صلى الله عليه و سلم

أما بعد نتقدم بجزيل الشكر و أسمي عبارات التقدير إلى الدكتور المؤطر و المشرف

مقدس مولاي إدريس

الذي كان نعم المرشد و الموجه و لم يخلني بأي معلومة كما لا ننسى أن نشكر أستاذتنا الكرام و
عمال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية كما نشكر كل من ساعدنا من قريب
أو من بعيد و لو بكلمة طيبة .



ملخص الدراسة :

عنوان البحث : دراسة مقارنة لأثر تمارين الإطالة و التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب البليومتري وتمارين الإطالة في تحسين القوة للاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة و التأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصلحة العينة التجريبية مقابل العينة الضابطة .

كما تهدف الدراسة إلى المقارنة بين أثر تمارين الإطالة و التدريب البليومتري في تنمية القوة للاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة و التأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصلحة العينة التجريبية مقابل العينة الضابطة .

الغرض من الدراسة هو أنه للتدريب البليومتري و تمارين الإطالة اثر إيجابي في تحسين القوة للاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة و بذلك توجد فروق ايجابية للعينة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية مقارنة بالعينة الضابطة .

تمت الدراسة على عينة من اللاعبين وهم لاعبو فريق فتح شباب تلاغ لكرة القدم (16 - 17 سنة) فقد قام الطالب باختيار (20) لاعباً بالطريقة العشوائية من فئة الشباب ومن أصل (45) لاعباً الذين يمثلون مجتمع البحث ، أي بنسبة (44.44 %) من لاعبي الفريق الأشبال . أما بالنسبة للأداة المستخدمة تم استخدام و الإعتماد على المراجع و المصادر الأجنبية و خاصة العربية ، اختبار (الوثب العمودي) و كذلك بعض الوحدات التدريبية .

من أهم الاستنتاجات : أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح العينة التجريبية مقابل العينة الضابطة ، فمن خلال هذه النتائج تم التأكد من أهمية التدريب البليومتري وتمارين الإطالة في تحسين القوة .

لذلك بعد هذه الدراسة أقترح على المدربين أن يعطو أهمية كبيرة للتدريب البليومتري كما لا يجب تناسي و إهمال تمارين الإطالة لأن لهما دور بالغ الأهمية في تحسين بعض الصفات البدنية كالقوة لأن نسبة كبيرة من المدربين يغفلون أهمية هذا النوع من التدريب .

Résumé

Titre de la recherche: étude comparative de l'effet des exercices d'étirement et de l'entraînement pliométrique sur le développement de la puissance explosive chez les footballeurs de moins de 17 ans.

L'étude vise à étudier l'effet de l'entraînement pliométrique et des exercices d'étirement sur l'amélioration de la force des joueurs de football de moins de 17 ans et à s'assurer qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les deux groupes.

L'étude vise également à comparer l'effet de l'étirement et de l'entraînement pliométrique sur le développement de la force des joueurs de football de moins de 17 ans et à s'assurer qu'il existe des différences statistiquement significatives dans l'intérêt de l'échantillon expérimental par rapport à l'échantillon témoin.

Le but de l'étude est que l'entraînement pliométrique et les exercices d'étirement ont un effet positif sur l'amélioration de la force des joueurs de football de moins de 17 ans, et qu'il existe donc des différences positives pour les deux groupes entre les pré et post tests.

L'étude a été menée sur un échantillon de joueurs de Tale'aa Shabab Fateh (16-17 ans). L'étudiant a sélectionné au hasard (20) joueurs parmi le groupe des jeunes et parmi (45) joueurs qui représentent la communauté de recherche, soit 44,44%. Des joueurs de l'équipe des petits.

Quant à l'outil utilisé, il s'appuyait sur des références étrangères, notamment l'arabe, le test (saut vertical), ainsi que sur certaines unités de formation.

Parmi les conclusions les plus importantes: qu'il y avait des différences statistiquement significatives entre les prés et post tests en faveur du groupe pliometrie par rapport au groupe étirement travers ces résultats, l'importance de l'entraînement pliométrique et des exercices d'étirement a été confirmée dans l'amélioration de la force.

Par conséquent, après cette étude, je suggère aux entraîneurs d'accorder une grande importance à l'entraînement de la pliométrie, quant aux exercices d'étirement, ils ne doivent pas être négligés vu le rôle très important qu'ils ont dans l'amélioration de certaines caractéristiques physiques comme la force.

Abstract

Research title: A comparative study of the effect of stretching exercises and plyometric training on the development of explosive power among soccer players less than 17 years old.

The study aims to investigate the effect of plyometric training and stretching exercises in improving strength for football players under 17 years of age and to ensure that there are statistically significant differences in the interest of the experimental sample versus the control sample.

The study also aims to compare the effect of stretching exercises and plyometric training on the strength development of football players under 17 years of age and to ensure that there are statistically significant differences in the interest of the experimental sample versus the control sample.

The purpose of the study is that the plyometric training and stretching exercises have a positive effect in improving the strength of football players for less than 17 years, and thus there are positive differences for the experimental sample between the pre and post tests compared to the control sample.

The study was conducted on a sample of players who are the players of the Talaa Youth Fateh Team (16–17 years). The student selected (20) players randomly from the youth group and out of (45) players who represent the research community, i.e. 44.44%. Of the cubs' team players.

As for the tool used, it was used and relied on foreign references and sources, especially Arabic, the (vertical jump) test, as well as some training units.

Among the most important conclusions: that there were statistically significant differences between the pre and post tests in favor of the experimental sample versus the control sample. Through these results, the importance of plyometric training and stretching exercises was confirmed in improving strength.

Therefore, after this study, I suggest that the trainers give great importance to the plyometric training, as stretching exercises should not be forgotten and neglected due to their huge important role in improving some physical characteristics such as strength because a large proportion of trainers neglect the importance of this type of training.

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
69	جدول يوضح معامل ثبات و صدق الإختبار (أختبار الوثب العمودي)
74	جدول يوضح تجانس العينة
75	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار القفز العمودي للعينة الضابطة
76	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار القفز العمودي للعينة التجريبية
77	جدول يوضح مقارنة النتائج في الإختبارات البعدية لعينتي البحث .

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل البياني
62	رسم بياني يوضح الفرق بين متوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة الضابطة في إختبار الوثب العمودي .
75	رسم بياني يوضح الفرق بين متوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة الضابطة في إختبار الوثب العمودي .
76	رسم بياني يوضح الفرق بين متوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في إختبار الوثب العمودي .
77	رسم بياني يوضح مقارنة النتائج في الإختبارات البعدية لعينتي البحث .

التعريف بالبحث

و

الدراسات المشابهة

1- مقدمة :

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من (محمد علي أحمد، 1999، صفحة 01) تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

تعتبر تدريبات البليومترية أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة ، حيث يتفق كلا من مورتن & جوو على أن تدريبات البليومترية تستخدم في تطوير القدرة العضلية والانفجارية ، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية . (الريمي، صفحة 02)

و يعد التدريب البليومتري تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات والأعمار، ولقد أصبح مقبولاً بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دوراً كبيراً . (علي زهير صالح حمو النعمان، 2005، صفحة 09) .

كما أظهرت بعض الدراسات البحثية المتعلقة بإصابات العضلات المأبضية أن الأشخاص الذين لديهم أقل درجة من المرونة يعانون أعلى قابلية للإصابة، ومما يثير الاهتمام أن يتبين أن نوع زيادة المرونة المطلوب لتقليل الإصابة لم يأت من مجرد أداء تمارين الإطالة لفترة محدودة قبل النشاط التدريبي مباشرة وإنما تحقق فقط بعد انقضاء عدة أسابيع من أداء تدريبات الإطالة. كما أظهرت أبحاث إضافية أن أداء تمارين الإطالة بقوة و انتظام لمدة لا تقل عن 10 دقائق تحقق بعض التغيرات المفيدة الكبيرة في الوحدات العصبية العضلية ، الوترية. وقد تبين حدوث زيادة في المكاسب المتعلقة بالقوة الجسدية وقدرة التحمل، فضلا عن تحسن المرونة والقدرة الحركية .

(أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009، صفحة 07) .

2- مشكلة البحث :

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الأكثر تطورا من حيث إعداد اللاعبين بدنيا و مقدرتهم على إتقان المهارة سواء كان هذا في خطف الكرات أو تصويبها في المرمى أو إبعادها أكبر مسافة ممكنة أو في الدفاع أو الهجوم و خاصة في السيطرة على الكرات العالية التي تعتمد على القوة .

لذلك ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الناشئين التي تتميز بنقص القوة كما تعتبر المرحلة الأساسية في تنمية قدرات القوة لدى اللاعبين لأنه في مثل هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب ثم محاولة إعجاب المدربين و لفت إنتباههم ' لكن في الواقع هناك إفتقار للبرامج التدريبية لتنمية القوة في كرة القدم .

من بين البرامج التدريبية المقترحة المقارنة بين التدريب البليومتري و الإطالة اللذان يتميزان بأهمية كبيرة في هذا الجانب التي أشار إليها بعض المختصين في التدريب الرياضي .
فقد عرف ألفورد التدريب البليومتري بأنه نظام مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العامة أولا بالانقباض تحت تأثير حمل معين من قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع (ALFORD, march 1989, p. 31)

كما أن الإطالة هي أن يزداد تمدد العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساوي من الطرفين .او تعمل على إطالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمارين تكون دائما في عكس إتجاه التمارين العادية او مطاطية العضلة التي تعمل علي المفصل . (أحمد الدهراوي ، 2002، صفحة 12)
إذا هل حقا للتدريب البليومتري و تمارين الإطالة أثرا على تطوير القوة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة ؟

أو بصيغة أخرى ما مدى تأثير تمارين الإطالة و تأثير التدريب البليومتري على صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة ؟

3- أهداف البحث :

- المقارنة بين مدى إسهام التدريب البليومتري و تمارين الإطالة في تنمية القوة للاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

- معرفة أي البرنامجين لديه تأثير كبير في تنمية صفة القوة للاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

4- فرضيات البحث :

4-1 الفرض الصفري :

تمارين البليومتري ليس لها أثر في تنمية القوة للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة

تمارين الإطالة ليس لها أثر في تنمية القوة للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة

4-2 الفرض الموجه :

تمارين البليومتري لها أثر إيجابي في تنمية القوة للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة

تمارين الإطالة لها أثر إيجابي في تنمية القوة للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة

تمارين البليومتري لها أثر فعال في تنمية القوة للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة أكثر من

تمارين الإطالة .

5- أهمية البحث :

تعتبر تدريبات البليومتري و تمارين الإطالة أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية , فالبحث عبارة عن دراسة تجريبية مقارنة لمدى تأثير التدريب البليومتري و تمارين الإطالة في تحسين القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

وللبحث أهمية تنحصر في جانبين اثنين هما :

- الجانب العلمي: و يتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و للمهتمين بوجه عام , حيث يعتبر كمرجع علمي للمكتبة بصفة عامة و المدربين و العاملين بشكل خاص (هادف رشيد / بحلاز مصطفى، 2012/2011، صفحة 03)

- الجانب العملي: إقتراح برنامج تدريبي موجه قصد تحسين القوة لدى لاعبي كرة القدم لفتح شباب تلاح لأقل من 17 سنة .

6- مصطلحات البحث:

التدريب البليومتري: هو عبارة عن تمارين الوثب الأعلى بأقصى ما يمكن و من ثم الهبوط من إرتفاع محدود و معلوم (Millor, 1981, p. 81)

و يؤكد عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب 1996 بان القدرة العضلية تعد مطلباً أساسياً لأداء اغلب المهارات الرياضية و لكي يمكن تتميتها بدرجة عالية فانه يجب تنمية كلا من القوة و السرعة بدرجة عالية ، و هناك العديد من الطرق لتنمية القدرة العضلية و السرعة و انه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من هاتين الصفتين.

الإطالة العضلية : هي أحد التمرينات البدنية التي يتم فيها تحديد عضلة أو وتر (أو مجموعة عضلية) بشكل متعمد وتمدها من أجل تحسين مرونة العضلات المرئية وتحقيق لهجة العضلات المريرة. والنتيجة هي شعور بزيادة السيطرة على العضلات، والمرونة، ومجموعة من الحركة، تستخدم الإطالة أيضاً علاجاً لتخفيف التشنجات. وفي أبسط أشكاله، الإطالة: هي نشاط طبيعي و غريزي. يتم تنفيذها من قبل البشر والعديد من الحيوانات الأخرى. يمكن أن يرافقه التثاؤب، غالباً ما يحدث التمدد بشكل غريزي بعد الاستيقاظ من النوم، بعد فترات طويلة من الخمول، أو بعد الخروج من المساحات والأماكن الضيقة . (أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009) **القوة:** المقدرة على التغلب على قوى خارجية أو رفع ثقل (إبراهيم، 2004، صفحة 32)

7- الدراسات و البحوث المشابهة:

دراسة قشبح مريم و تافزي فتحية *مذكرة ماستر 2013/2014* :التدريب البليومتري و مدى تتميته لبعض عناصر اللياقة البدنية و المهارات المرتبطة بكرة السلة دراسة تجريبية أجريت على فريق وفاق أمل الخميس (WAK) صنف شبلات (16-17) سنة

- **مشكلة الدراسة :** ما مدى تأثير التدريب البليومتري على بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية المرتبطة لكرة السلة - شبلات(16-17سنة) ؟

- **يهدف البحث إلى :** - معرفة مدى إسهام التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية وتأثيره على مهارة التصويب من منطقة الرمية الحرة .

- معرفة مدى إسهام التدريب البليومتري في تنمية مطاولة السرعة وتأثيره على مهارة التهديف تحت السلة .

- معرفة مدى إسهام التدريب البليومتري في تنمية الرشاقة وتأثيره على مهارة المحاوره مع التهديف.

- **الفرضية العامة للبحث:** يؤثر التدريب البليومتري إيجاباً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية، مطاولة السرعة، الرشاقة) والمهارات المرتبطة للاعبات كرة السلة - شبيلات (17-16 سنة)

- **منهج البحث:** المنهج التجريبي

- **عينة الدراسة:** يتكون مجتمع البحث من لاعبات كرة السلة - شبيلات - (17-16 سنة) ، لفرقي " حمزة بن عبد المطلب ، وفاق أمل الخميس " حيث يقدر العدد الإجمالي لأفراد مجتمع البحث (42 لاعبة) . وهذا خلال الموسم الرياضي 2013-2014 .

- **أهم نتيجة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في جميع الاختبارات لصالح الاختبار البعدي، و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

- **دراسة لكحل إبراهيم و بوجمعة محمد *مذكرة ماستر 2015/2014* :** فاعلية تمارين بليومتريّة في تحسين القدرة العضلية للأطراف السفلية و تحسين الانطلاق لدى سباحين ناشئين

- **يهدف** هذا البحث لمعرفة فاعلية التدريب البليومتري في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية و تحسين الانطلاقة للسباحين الناشئين 10-11 سنة

- **المنهج** المعتمد من قبل الباحثان المنهج التجريبي

- تمت التجربة على مجموعة من السباحين منخرطين في جمعية نجمة البحر بوحدة مسبح بولاية مستغانم

- أظهرت النتائج أن مستوى أفراد العينة في الاختبارات البعدية كان أعلى من الاختبارات القبلية و لجميع الاختبارات البدنية و المهارية للسباح الناشئ

- أهم التوصيات استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية

- استخدام تمارين بليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية في السباحة

التركيز على الربط بين الصفات البدنية و الصفات المهارية و ذلك باستخدام تمارين البليومتري الذي يطور الجانبين في آن واحد .

الباب الأول

الدراسة
النظرية

الفصل الأول

التدريب
البيومتري

1- تمهيد :

يعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدماً كبيراً من خلال ارتباطها بالعلوم الأخرى والاستفادة من نظريتها وقوانينها ونتائج بحوثها ومن هذه العلوم الفسيولوجيا (وظائف الأعضاء) و حيث يهدف التدريب الرياضي الى تطوير قدرات وقابليات الرياضي والوصول بها الى اعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي ويتم ذلك من خلال احداث التكيفات الوظيفية المناسبة في اجهزة الجسم الحيوية عن طريق الاحمال التدريبية المناسبة والمنظمة .

كما شهدت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال العقدين المنصرمين بحيث أصبح على المدرب أن يتابع كل جديد في هذا المجال بشكل متلاحق ومنتظم حتى يمكن أن يساير ركب التقدم ويرتقي بأداء لاعبيه أو فرقهم، ولعل من أهم هذه الطرق التدريب البليومتري الذي ذاع صيته وأصبح له مكانة ضمن البرامج التدريبية .

وقد ازداد الاهتمام بهذا الأسلوب من التدريب نتيجة إلى النجاح الذي حققه لاعبو أوربا الشرقية في ألعاب القوى بداية منتصف الستينات إلى استخدامهم لهذا الأسلوب من التدريب إذ حقق به اللاعبون أرقاماً قياسية أمثال: فيرشانسكي 1967 في الوثب، وفاليري برزوف في 100 متر عدو بزمن 10 ثواني عام 1972، و إن استخدام هذا النوع من التمرينات يجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع كرد فعل انعكاسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية. (عبد الفتاح، أبو العلا أحمد و سيد أحمد نصر الدين، 2003)

2- مفهوم التدريب الرياضي :

• يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة و فق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد ، 2002)

• ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى" (احمد، بسطويسي، 1999)

- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب " (احمد, بسطويسي، 1999)
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " (مفتي إبراهيم حماد ،، صفحة 21)

3- مفهوم البليومتريك :

يذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب " أن كلمت بليومتر ك Plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة . كما يذكر زانون هو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري . (مفتي إبراهيم حماد ، 1998 ، صفحة 107)

عرف (أسعد) البليومتر ك بأنه تدريب العضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن إذ يتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض لحظة الارتقاء وإنتاج أكبر قوة انقباض في العضلات العاملة . (أسعد ناجي، 1999)

عرف (Gambetta) البليومتر ك بأنه أسلوب التدريب التي صممت لتتميز بتخزين طاقة المرونة في الجسم واستعمالها من خلال ظاهرة الحركة الدورانية مع مد وتقصير الدوران وهذا يعتمد على حقيقة بيولوجية هي أن العضلة يمكنها أن تبذل قوة أو جهد أكبر إذا ما تم مداها قبل أن تثب. (Gambetta، 1987، صفحة 30)

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي " أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه ، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي " (درويش زكي، 1998، صفحة 35)

4- البليومتر ك حديثاً :

يرجع الفضل في استخدام مصطلح البليومتر ك وانتشاره والاستعانة بأسلوبه في مجال التدريب حديثاً إلى علماء ومدربي الاتحاد السوفيتي سابقاً ودول أوروبا الشرقية في مراحل عنفوانهم وعطائهم العلمي والميداني الذي لاينكر، وذلك ابتداء من منتصف الستينات حتى الآن إذ ربطوا الأسس

والنظريات الفسيولوجية للعمل البليومتري بالأسس والنظريات العامة للتدريب وبذلك كثرت أبحاثهم المختلفة في هذا المجال وظهر مردودها الإيجابي عند استخدام المدربين واللاعبين المحترفين أو الهواة نتائجها في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة .

ومن رواد العمل البليومتري وممن استخدموا تدريبات البليومترية حديثاً كل من المدرب الروسي (فرنسانسكي) والعالم الروسي (تسازورسكي) الذي قدم أبحاثاً عن دراسات وبحوث كثيرة من متخصصين من علماء ومدربين أمثال (بوزكو) و (كومي) عام 1981 و (تشو) عام 1983 و (جامبيتا) عام 1981-1989 ، و (ميلث) و (ايكر) و (زانون) عام 1989 وآخرين ، إذ تنضح أهمية استخدام تدريبات البليومترية في مجال التدريب للفعاليات التي تتطلب تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

ومن خلال ذلك نجد أن الهدف من العمل البليومتري ينحصر أصلاً في تنمية القوة الانفجارية وتطويرها ، وعلى ذلك فقد شاع استخدام تدريبات البليومترية المختلفة على أنها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية هذا العنصر وتطويره بوصفه أهم عنصر بدني لكثير من الألعاب الرياضية لكرة القدم والسلة والطائرة والسباحة وألعاب القوى، وبذلك تعد تمارين البليومترية أحد الركائز المهمة والمؤثرة في تقدم المستوى الرياضي جنباً إلى جنب مع (التكنيك) إذ تؤثر تلك التمارين إيجابياً في مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورهما في مستوى الإنجاز. (الصوفي، 1999، صفحة 11)

5- آلية العمل البليومتري :

يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل حسب أراء كل من (تشو ،) و (فير تشانكي) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة وكما يأتي : يقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل:

* المرحلة الأولى:

و يسميها تشو مرحلة الإطالة وهي أول مرحلة تقع على كاهل العضلات إذ تستثار ألياف العضلة، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً عند منشأ العضلة

*** المرحلة الثانية:**

يسميها تشو مرحلة الاستعداد وهي قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة إذ تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيس المركزي.

* المرحلة الثالثة/ المرحلة الرئيسية:

وتمثل الانقباض المركزي وتظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية التي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري .

* تقسيم فيروتشانسكي :

يقسم (فيروتشانسكي) العمل البليومتري إلى مرحلتين ، المرحلة الأولى وتقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري لـ (تشو) أما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة لتقسيم (تشو) وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية لـ (تشو) هي مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة ، وبذلك يرى (فارتونوس) أن تقسيم (فيروتشانسكي) هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة في المرحلة الأولى ودورة تقصير في المرحلة الثانية . (عادل البصير علي، 1999، صفحة 116)

6- أسس العمل البليومتري :

6-1 الأسس الميكانيكية :

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البيوميكانيك . (عادل البصير علي، 1999، صفحة 157)

6-2 الأسس النفسية :

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعدادا طويل المدى أم قصير المدى: وفي ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتونوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرتة وأقلمته على جو المنافسات وظروفها واعداده إعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية .

6-3 الأسس الفزيائية :

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل .

7- مميزات التدريب البليومتري :

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بما يأتي :

- غالباً ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه من (300-500) ملل / ثانية في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذا فان اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلات أسرع بما تؤدي إلى تنمية القدرة . (واخران, . اسماعيل طه، 1998، صفحة 51)

- إن تمرينات التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة فرملة طويلة ، خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فان هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة ومن ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيس في الأداء ، وهذه الحالة تناسب كثيراً الأدياءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب.
- تؤدي تمرينات التدريب البليومتري بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأدياءات، ومن ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأدياءات فتتحقق عائداً تدريبياً عالياً. (حلمي عائد ، 1998، صفحة 81)

8- عوامل نجاح التدريب البليومتري :

البليومتري هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدراً عالياً من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الأربعة الآتي :

8-1 حمل التدريب :

أن العامل الأساس في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فان تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب ، و إن حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عالياً إذا كانت شدة التدريب منخفضة . (عادل البصير علي، 1999، صفحة 157)

8-2 القوة الأساسية :

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فان هناك مستويات أساسية مبينة للقوة تعد أمراً ضرورياً، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغاً فيها تماماً ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتماداً من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل (Gambetta 1987) البدء في التدريب البليومتري .)

3-8 المهارة :

إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافة وأنه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/ كثافة) أعلى من العمل, إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم : الورك - الركبة - الكاحل , إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض ينتج عنها قدر عال من القوة . (البساطي أمر الله ، 1998، الصفحات 74-75)

4-8 التقدم :

ويقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلا يكون الارتقاء برجلين معاً أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن تزيد عدد الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أعطيت له ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة . (عبد الفتاح، أبو العلا أحمد و سيد أحمد نصر الدين، 2003 ، صفحة 150)

9- مبادئ و قواعد التدريب البليومتري :

- مبدأ قاعدة التحمل الزائد

- مبدأ الخصوصية

- مبدأ الأثر التدريبي

- مبدأ الفروق الفردية

- مبدأ التنوع

- التقدم بالحمل

- الاستشفاء

(رواق خالد - بن سي زرارة صلاح الدين , ، 2015/2014، صفحة 40)

10- إرشادات تدريبات البليومترية :

1-10 الاحماء و التهيئة :

نظرا الى أن تدريبات البليومتر ك تحتاج الى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب و أيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري وأشكاله.

10-2 الشدة العالية المناسبة :

لابد وأن تؤدي تدريبات البليومتر ك بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات ، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة ، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية للأداء .

10-3 الزيادة المتدرجة بالحمل :

إن التدرج أو التقدم بمستوى الشدة يعد مصطلحاً أساسياً للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي الذي يلزم عدة ردود فعل في الأجهزة الوظيفية (الحمل الداخلي) وأداء الرياضي للجرعات التدريبية والتي تمثل (الحمل الخارجي)، ويتفق معظم اختصاصي التدريب الرياضي أن زيادة الحمل يأتي بعد تثبيته إلا أن هذه الفترة ليست شرطاً ولكن يحكمها قدرات اللاعبين ونتائج الاختبارات والقياسات التي تشير إلى تحسين المستوى، لذلك يجب مراعاة حسن الاختيار وتوقيت التدرج بالحمل (الشدة).

10-4 تعظيم القوة و تقصير الوقت :

ان كل من القوة والتسارع في الحركة هام في تدريبات البليومتر ك في جميع الحالات الحرجة والهامة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة . (درويش زكي، 1998، الصفحات 150-156)

10-5 فترة الإستشفاء :

فكما هو معروف لدى الجميع فإن التدريب البليومتري يتطلب في العادة من اللاعب بذل أقصى جهد ممكن، وعليه لابد وأن تتوافر فترة الاستشفاء المناسبة بين التكرارات والمجموعات والوحدات التدريبية .

وقد أوصى المتخصصون في هذا المجال بأن أنسب فترة لاستعادة الاستشفاء بعد أداء مجموعة تكرارات لتدريبات الوثب العميق هي التي تتراوح ما بين 15 إلى 10 ثواني، بينما فترة الاستشفاء

بين المجموعات هي تتراوح ما بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق . (طلحة حسام الدين، 1997 ،
صفحة 17)

10-6 الفردية في برامج التدريب :

وفي هذا الصدد يجب أن نعرف حقيقة هامة تتعلق بمبدأ التفرد وهو أن كل لاعب أو مجموعة اللاعبين تدريباته البليومترية الخاصة به أو بهم وذلك في ضوء الوزن الذي يجب أن يتناسب مع الشدة والحجم، مع الأخذ في الاعتبار مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ التدريب البليومتري:
التركيب البناء الجسمي، أشكال (عيوب) الأرجل والأقدام، طريقة الأداء الصحيح، الإجهاد من ارتفاع حجم التدريب الذي يؤدي للإصابة، نوع النشاط التخصصي للفرد . (ابو زيد عماد الدين،
2005، صفحة 332)

11- أنواع تدريبات البليومتري :

تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمرينات ولكن لكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى الأكثر تعقيداً ويشير ماتي ديودا إلى أن العالم دونالدو شو يقسم هذه التمرينات إلى قسمين رئيسيين :

النصف السفلي من الجسم

النصف العلوي من الجسم

وهو كذلك يقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي إلى ستة أنواع من التمرينات هي :

الوثب في المكان :

وتتضمن الوثب بالقدمين أو الحبل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً والوثب حول الأقماع .

الوثب من الثبات :

وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز وتؤدي هذه التمرينات بأقصى جهد ممكن .

التداخل بين الوثب والحجالات :

وتعتبر هذه التمرينات مزيج من النوعين السابقين وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب والحجل في خط مستقيم أو من فوق حواجز أو أقماع .

الوثب العميق :

يعتبر هذا النوع من تمارين البليومتري الأكثر أهمية فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامسة الأرض .

الخطو :

وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى وذلك لتحسين طول وتردد الخطوات أثناء الجري ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين 10-100 متر ، والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل والركبة وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات .
(درويش زكي، 1998، الصفحات 150-156)

الخاتمة :

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ،فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم .
ولهذا يجب على المدربين توجيه التدريبات البدنية إلى تطوير القدرة العضلية باستخدام أهم الطرق والاعتماد على الابتكارات التدريبية الحديثة وخاصة تمارين البليومتريك التي تحمل فيها العضلة وهي في حالة الامتداد ويتبعها مباشرة إنقباض مركزي .

الفصل الثاني

الإطالة

1- المقدمة :

من المعروف أن المرونة الجيدة للجسم تجلب فوائد إيجابية للعضلات والمفاصل. فهي تساعد على منع الإصابات وتفيد في تقليل الآلام العضلية وتحسن الكفاءة لجميع الأنشطة البدنية، كما أن زيادة المرونة يمكن أن تحسن نوعية الحياة والاستقلالية الوظيفية. وتزيد المرونة الجيدة للجسم مرونة العضلات، وتحقق زيادة المدى الحركي للمفاصل، وهي تحقق الليونة للحركات الجسدية والأنشطة اليومية، ويمكن أداء فعل يومي بسيط، مثل الانحناء للأمام أو ربط الأحذية. بشكل أفضل عند وجود المرونة ومما يؤسف له أن المرونة بشكل عام لا يركز عليها الأشخاص الذين يريدون أن يبدعوا برنامجا للياقة البدنية بل إنهم في واقع الأمر قلما يستخدمونها في كثير من الأحيان وقد يهملونها كلية. وصحيح أن فوائد الانتظام في أداء التمارين الرياضية الخاصة بتنشيط القلب، والدورة الدموية وتدريبات القوة هي من الأمور المعروفة جيدة، إلا أن القليل فقط من الناس يدركون أن مرونة المفاصل وأداء تمارين الإطالة بانتظام يعتبران أيضا من الأمور الضرورية للحصول على الصحة المثالية والنشاط الأفضل. وقد زاد مؤخرا انتشار الكثير من برامج اللياقة البدنية وتحسين الصحة العامة، مثل رياضات اليوجا والبيلاطس، التي تدخل فيها بعض تدريبات المرونة . وصحيح أن هذه البرامج قد تحسن مرونة أجزاء من الجسم بعينها، إلا أنها لا تهدف بصفة خاصة إلى تحسين المدى الحركي لجميع المفاصل الكبيرة. فاليوجا تركز على تحقيق التوازن بين جميع مناطق الجسم وتسعي إلى تقوية جميع المجموعات العضلية بالتساوي، وتخلق توازنا بين النشاطين الدهني والبدني، وتحت على الاعتدالي كل أمر، وتشمل اليوجا اتخاذ أوضاع استاتيكية مع الاهتمام بالحركات التنفسية والأحاسيس البدنية والانفعالات النفسية. ولتحقق الزيادة المرونة من تثبيت الجسم في الأوضاع المطلوبة، والبيلاطس، من الناحية الأخرى، يعتبر برنامج رياضية يحث على استخدام العقل في السيطرة على العضلات، وهو يركز على تقوية العضلات القوامية (أي المختصة بقوام الجسم) التي تساعد في الحفاظ على توازن الجسم وتحقيق الدعم العمود الفقري، وبعكس برامج تدريبات القوة التقليدية التي تشمل العديد من المجموعات والتكرارات التدريبية لكل تمرين على حدة، فإن التدريب الرياضي من نوع البيلاطس يركز على أداء تكرارات قليلة لكل تمرين على حدة، ويشدد على أداء هذه الحركات مع التدقيق في التحكم في الجسم وهيئته، ويتم

تحقيق الزيادة المنشودة و المرونة أساسا من خلال الحركات البالستية (القذفية) المستخدمة في زيادة القوة . (أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009، صفحة 07)

2- تعريف الإطالة :

هي أحد التمرينات البدنية التي يتم فيها تحديد عضلة أو وتر (أو مجموعة عضلية) بشكل متعمد وتمدها من أجل تحسين مرونة العضلات المرئية وتحقيق لهجة العضلات المريحة. والنتيجة هي شعور بزيادة السيطرة على العضلات، والمرونة، ومجموعة من الحركة، تستخدم الإطالة أيضاً علاجاً لتخفيف التشنجات. وفي أبسط أشكاله، الإطالة: هي نشاط طبيعي وغريزي. يتم تنفيذها من قبل البشر والعديد من الحيوانات الأخرى. يمكن أن يرافقه التثاؤب، غالباً ما يحدث التمدد بشكل غريزي بعد الاستيقاظ من النوم، بعد فترات طويلة من الخمول، أو بعد الخروج من المساحات والأماكن الضيقة .

زيادة المرونة من خلال الإطالة هي واحدة من المبادئ الأساسية للياقة البدنية. من الشائع أن يمتد الرياضيون من قبل (من أجل الإحماء) وبعد التمرين في محاولة للحد من خطر الإصابة. وزيادة الأداء، على الرغم من أن هذه الممارسات لا تستند دائماً إلى دليل علمي على الفعالية. قد تكون الإطالة خطيرة عند تنفيذها بشكل غير صحيح. هناك العديد من التقنيات للإطالة بشكل عام، ولكن اعتماداً على مجموعة العضلات التي يتم شدها، قد تكون بعض التقنيات غير فعالة أو ضارة، حتى إلى درجة التسبب في البكاء أو فرط الحركة أو عدم الاستقرار أو التلف الدائم للأوتار والأربطة والعضلات والألياف، لذلك فإن الطبيعة الفسيولوجية للإطالة والنظريات حول تأثير التقنيات المختلفة تخضع لتحقيقات ثقيلة على الرغم من أن الإطالة الاستاتيكية جزء من بعض إجراءات الإحماء، إلا أن دراسة في عام 2013 أشارت إلى أنه يضعف العضلات، لهذا السبب، ينصح بالإطالة الديناميكية قبل التمرين بدلاً من الإطالة الساكنة، بينما يساعد الأخير على تقليل وجع العضلات بعد ذلك .

(<https://ar.wikipedia.org/wiki/>)

3- فوائد الإطالة :

يما يلي عدد من الفوائد التدريبية على المدى الطويل التي يتم اكتسابها من اتباع برنامج منتظم من تمارين الإطالة

* تحسين المرونة، والقدرة على التحمل (أي القدرة العضلية على التحمل)، والقوة العضلية. وتعتمد درجة هذه الفائدة على مقدار ما يتم فرضه من التوتر على العضلة. وينصح بأداء تمارين إطالة متوسطة، أو مكثفة. ويمكنك فعل هذا بالزيادة التدريجية حتى تصل إلى أداء تمارين إطالة طويلة المدة وعالية الشدة

(انظر القسم التالي لتجد شرحا وافية للإطالة الخفيفة والمتوسطة والمكثفة) .

تقليل الأوجاع والآلام العضلية باستخدام فقط تمارين الإطالة الخفيفة جدا إذا ساءت الأوجاع العضلية .

* تحسين المرونة، باستخدام تمارين الإطالة الاستاتيكية أو من نوع

PNF وينصح هنا باستخدام تمارين الإطالة المتوسطة أو المكثفة .

* تحقيق الحركة العضلية والمفصلية الجيدة .

* زيادة كفاءة الحركات العضلية وسهولة الحركة.

* زيادة القدرة على تحقيق أقصى قوة من خلال زيادة المدى الحركي .

* منع الإصابة ببعض مشكلات أسفل الظهر .

* تحسين مظهر الجسم والصورة الذاتية للإنسان .

* تحقيق استقامة الجسم وتحسين قوامه .

* تحسين نوعية تمارين الإحماء والتهدئة في أية جلسة تدريبية .

4- توصيات عامة :

- حاول أن تدخل جميع المجموعات العضلية الرئيسية ضمن أي برنامج للإطالة .

- مارس ما لا يقل عن تمرينين مختلفين من تمارين الإطالة الكل حركة مفصلية .

- قبل أن تقوم بأي نشاط بدني، استخدم بعض تمارين الإطالة الخفيفة كجزء من الإحماء .

- بعد أن تتجز أي روتين تدريبي قم بالتهدئة؛ باستخدام تمارين إطالة متوسطة الشدة .

- إذا كانت العضلات موجهة بعد التدريب الرياضي، فاستخدم تمارين الإطالة الخفيفة فقط مرتين أو ثلاث مرات مع إبقاء حركة الإطالة لمدة 5-10 ثوان لكل تمرين إطالة يتم أدائه .
 - إذا استمر الوجع العضلي لعدة أيام، فاستمر في استخدام تمارين الإطالة الخفيفة مرتين أو ثلاث مرات مع إبقاء حركة الإطالة لمدة 5-10 ثوان لكل تمرين إطالة يتم أدائه .
 - يجب أن تكون غالبية تمارين الإطالة استاتيكية .
- 5- أنواع الإطالة :

بصفة عامة، فإن أية حركة تتطلب تحريك جزء من الجسم إلى الحد الذي تحدث فيه زيادة في حركة أحد المفاصل، يمكن تسميتها تمريناً للإطالة. ويمكن أداء الإطالة إما بشكل إيجابي وإما بشكل سلبي. وتحدث الإطالة الإيجابية حينما يكون الشخص الذي يمارس الإطالة هو نفسه الذي يبقى ذلك الجزء من الجسم الذي يمرنه في وضع الإطالة .

بينما تحدث الإطالة السلبية حينما يعمل شخص آخر على تحريك الشخص المتدرب لجعله في وضع الإطالة ثم إبقائه في ذلك الوضع لزمان محدد. وتنقسم تمارين الإطالة إلى أربعة أنواع رئيسية هي: النوع الاستاتيكي، ونوع يسمى التسهيل العصبي العضلي / الاستقبالي الذاتي ، والنوع البالستي، والنوع الديناميكي .

وتعتبر الإطالة الاستاتيكية (أو الساكنة) هي الأكثر استخداماً. وفي هذا النوع يقوم الشخص بإطالة عضلة أو مجموعة عضلية معينة عن طريق تحريك جزء من الجسم ببطء إلى وضع معين من الإطالة ثم إبقاء هذه الإطالة لفترة محددة. ونظراً لأن الإطالة الاستاتيكية تبدأ بوجود عضلة مسترخية، وهذه يتم إطالتها ببطء ، فإنها لا تتبهر الفعل الانعكاسي الاستطالي (وهو الفعل الذي يحدث مثلاً في الاختبار المسمى نفضة الركبة والذي ينشأ حينما يطرق وتر الركبة فجأة بمطرقة طبية) .

فإن تنشيط الفعل الانعكاسي الاستطالي يجعل العضلة التي يتم إطالتها تقبض بدلاً من أن تستطيل، وهذا الانقباض العضلي هو العكس تماماً مما هو مقصود من التمرين. وأما الإطالة من نوع التسهيل العصبي العضلي / الاستقبالي الذاتي فهي عبارة عن تقنية استطالية يتم فيها إطالة

عضلة منقبضة بالكامل عن طريق تحريك أحد الأطراف خلال المدى الحركي للمفصل، وبعد تحريكه خلال المدى الحركي المفصلي بالكامل يتم إرخاء العضلة وإراحتها قبل إعادة أداء هذا التمرين، وتعمل هذه التوليفة من الانقباض العضلي والإطالة العضلية على إرخاء العضلات المستخدمة في الحفاظ على التوتر العضلي الطبيعي، ويتيح هذا الاسترخاء تحقيق زيادة المرونة عن طريق تهدئة القوى الداخلية في كل من العضلات التي تساعد في حركة المفصل في الاتجاه المطلوب والعضلات التي تضاد هذه الحركة .

وتستخدم الإطالة البالسيتية (أو القذفية) الانقباضات العضلية في تحقيق إطالة العضلة قفسرة من خلال حركات قذفية أو دفعية لا تحدث فيها فترة توقف في أي جزء من الحركة، ورغم أن الحركة البالسيتية سرعان ما تطيل العضلة مع كل تكرار، فإنها تعمل أيضا على تنشيط استجابة الفعل الانعكاسي الاستطالي (مثل اختبار نفضة الركبة). ونظرا لأن الفعل الانعكاسي الاستطالي يحدث المجموعات العضلية على الانقباض بعد انتهاء الإطالة ، فإننا في العادة لا نحبذ هذه الإطالة البالسيتية، وأخيرا فإن الإطالة الديناميكية (أو الحركية) هي تلك الإطالة التي تحدث أثناء أداء الحركات الخاصة بالممارسة الرياضية .

وتكون الإطالة الديناميكية مشابهة للإطالة البالسيتية في أن كليهما تستخدم حركات جسمانية سريعة في إحداث إطالة عضلية، إلا أن الإطالة الديناميكية لا تتضمن حركات ارتدادية أو قذفية. وفضلا عن هذا، فإن الإطالة الديناميكية تستخدم فقط الأفعال العضلية الخاصة بالرياضة ما، ومن الناحية العملية نقول إن الإطالة الديناميكية تكون مشابهة لأداء الإحماء الخاص بالرياضة ما (بمعنى أداء الحركات المطلوبة لتحقيق النشاط ولكن بشدة أقل) .

(أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009، صفحة 08)

6- برامج الإطالة :

يمكن وصف برامج تمارين الإطالة التالية لأي شخص يهتم بتحسين مرونة جسمه وقوته وقدرته على التحمل ولتحقيق تغييرات إيجابية في أي من هذه المجالات، يجب أن تشارك في برنامج تدريبي منتظم من تمارين الإطالة ويفضل أن يكون في شكل روتين يومي أو قريبة من ذلك قدر الاستطاعة .

ولن تحدث تلك التغييرات في يوم أو اثنين، ولكن بعد بذل مجهود مناير لعدة أسابيع. ويمكنك أن تؤدي هذه البرامج بمفردها أو تدخلها ضمن أي نوع آخر من الروتين التدريبي. ووفقا لأحدث الأبحاث فقد تبين أن الإطالة المكثفة، حتى بدون أي نشاط تدريبي آخر، تحقق تغييرات إيجابية في المرونة والقوة والقدرة العضلية على التحمل .

وكما هي الحال في أي برنامج آخر من التمارين الرياضية بعد التقدم التدريجي جزء أساسية من برنامج الإطالة الناجح، فيجب أن يكون التقدم تدريجيا بادئة بحمل أخف مع قضاء وقت أقل في كل تمرين إطالة، حتى تصل إلى حمل أثقل مع قضاء وقت أطول في كل تمرين إطالة. ولإنجاز البرامج المبينة في هذه المقدمة، يجب أن تبدأ بالبرنامج الابتدائي أو المستوى الأول ثم تتقدم تدريجيا إلى المستوى الخامس. ولكن بإمكانك أن تعدل هذا البرنامج تبعا لمستواك الحالي من الخبرة والمرونة . وبصفة عامة، سيؤدي أداؤك لكل مستوى من تلك المستويات بالسرعة الموصى بها إلى إنجاز تدريبات معقولة ومثابرة، وبعد ممارستك لهذه التدريبات ستجد تحسنا في مرونة العضلات التي دربتها فضلا عما ستشعر به من رضا لأدائك شيئا نافع .

ودائما ما تعتبر الشدة (أي شدة الأداء) عاملا حاسما إذا أردت تحقيق تغييرات إيجابية وتحسينات من أداء البرنامج التدريبي من تمارين الإطالة. وفي أي روتين تدريبي من الإطالة تكون الشدة محكومة بمقدار الألم الذي يكون مصاحبا لتمرين الإطالة. وباستخدام تدرج للألم من صفر إلى 10، يكون الألم الابتدائي خفيفا (التدرج من 1 إلى 3) وعادة ما يتبدد مع امتداد وقت ممارسة الإطالة. وتحدث الإطالة الخفيفة حينما تطيل مجموعة عضلية معينة فقط إلى الدرجة التي تشعر عندها بأن الإطالة مصحوبة بألم خفيف .

بينما تحدث الإطالة المتوسطة (التدرج من 4 إلى 6) حينما تبدأ في الشعور بألم زائد أو متوسط في العضلة التي تطيلها .

وأما في الإطالة المكثفة أو الشديدة (التدرج من 7 إلى 10) فستشعر في بادئ الأمر بألم متوسط إلى شديد عند بدء الإطالة، إلا أن هذا الألم يتبدد ببطء مع الاستمرار في أداء الإطالة. وقد أظهرت بعض الدراسات البحثية أن تمارين الإطالة المكثفة وليست الخفيفة تحقق تحسينات أكبر في المرونة والقوة. ومن ثم فإنك تعتبر المفتاح الذي يوصلك إلى النجاح، وكلما كنت أكثر قدرة على مراقبة شدة تمارين الإطالة وتحمل مستوى الألم المصاحب لها كنت أكثر قابلية لتحقيق تحسينات أعظم بسرعة أكبر .

ونظرا لتعقيد الارتباطات العضلية، فإن الكثير من تمارين الإطالة يؤثر في ذات الوقت في تشكيلة من المجموعات العضلية في الجسم ويعمل على إطالة مجموعات عضلية حول مفاصل متعددة. ومن ثم، فإن حدوث تغير طفيف في وضع الجسم يمكن أن يغير طبيعة الإطالة التي تحدث في أية عضلة معينة. ولكي تحصل على أقصى فائدة من الإطالة في أية عضلة من المفيد أن تعرف الحركات المفصلية التي يمكن أن تقوم بها كل عضلة. وإن جعل المفصل يصل إلى أقصى مداه الحركي بالنسبة لكل حركة يسمح بالحصول على أقصى إطالة ممكنة .

ويمكنك أن تعدل التمارين المذكورة في هذا الكتاب، بما يسمح بإنجاز العديد من توليفات الإطالة. وفضلا عن هذا، فإن هذا الكتاب يظهر في أشكاله التوضيحية مجرد جزء من تمارين الإطالة المتاحة. ونحن نحثك على تجربة تمارين الإطالة هذه باتباع الشروح المذكورة، كما توجد أيضا معلومات تمكنك من اكتشاف تشكيلة من الأوضاع لكي تطيل العضلة بأن تقوم بتغيير طفيف في زوايا واتجاهات مختلف الأوضاع الجسم. ومن ثم يمكنك أن تؤقلم تمارين الإطالة لتتلاءم مع احتياجاتك ورغباتك الشخصية، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعاني ألم في عضلة واحدة فقط أو في جزء من العضلة، يمكنك أن تؤقلم كل تمرين لكي تطيل تلك العضلة بعينها فقط. وإذا كان تمرين الإطالة المشروح أو وضع الجسم المعين بالكتاب لا يؤدي إلى إطالة عضلة معينة بالدرجة التي تريدها، فجرب أن تغير وضع الجسم بدرجة طفيفة. واستمر في إحداث تغييرات في ذلك الوضع إلى أن تصل إلى المستوى المطلوب من الإطالة (مستخدما تقديرا تدريجيا للألم) .

و في البرامج التي تظهر في القسم التالي وضعنا تعليمات خاصة تتعلق بفترة تثبيت وضع الإطالة وفترة الراحة بين كل حركة إطالة والتي تليها ، فضلا عن عدد التكرارات التي يجب أن تقوم بها. ويجب أن تتبع هذه التعليمات بدقة لكي تحصل على الفوائد المذكورة. فعلى سبيل المثال، إذا كانت التعليمات تشير إلى أنك يجب أن تثبت وضع الإطالة المدة 10 ثوان، فعليك أن تحدد الزمن اللازم باستخدام الساعة أو بإجراء العد في ذهنك أثناء الإطالة لتأكد من أنك تثبت هذا الوضع للمدة الموصى بها تماما. كما يجب ألا تزيد ما تضيفه من أيام تمارس فيها تمارين الإطالة المكثفة عن يومين أو أربعة في كل أسبوع، وأن تخصص يوم تمارس فيه تمارين الإطالة الخفيفة فيما بين أيام تمارين الإطالة المكثفة .

وأخيرا، فبالنسبة لكل تمرين إطالة يتضمن الجلوس أو الرقود، يجب أن تمارس هذا التمرين وازعة وسادة تحتك (أو مستخدمة بساطة أو حصيرة رياضية). فهذه الوسادة تجعل التمارين أكثر راحة عند أدائها. إلا أن الوسادة المستخدمة يجب أن تكون متماسكة. فالوسادة شديدة الليونة تقلل فعالية تمارين الإطالة . (أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009، الصفحات 9-10)

الخاتمة :

لا تحظى تمارين الإطالة إلا بالقليل من الاهتمام في البرامج التدريبية ككل، وقد لا يزيد الوقت الذي يخصصه أحد الرياضيين الأداء تمارين الإطالة عما يفعله الشخص العادي إلا بالقليل. ويرجع هذا عادة إلى أن الإطالة تشكل جزءا من الروتين التدريبي للإحماء، وبعد أداء التدريب الرياضي يكون معظم الرياضيين إما مرهقين جدا لدرجة تمنعهم من أداء المزيد من تمارين الإطالة وإما لا يحصلون على الوقت الكاف لذلك. ولكن إذا أردنا أن تحقق تمارين الإطالة أقصى فعالية لها يجب أن تؤدي أثناء الإحماء السابق على الروتين التدريبي، كما يجب أيضا أن تشكل جزءا من حركات التهدئة المستخدمة بعد الجلسة التدريبية.

وبالنسبة لأي شخص، سواء كان رياضيا أولا، يمكن أن يجلب أداء روتين ما من تمارين الإطالة بعض الفوائد المثيرة للاهتمام. وقد أظهرت بعض الدراسات البحثية المتعلقة بإصابات العضلات المأبضية أن الأشخاص الذين لديهم أقل درجة من المرونة يعانون أعلى قابلية للإصابة. ومما يثير الاهتمام أن يتبين أن نوع زيادة المرونة المطلوب لتقليل الإصابة لم يأت من مجرد أداء

تمارين الإطالة لفترة محدودة قبل النشاط التدريبي مباشرة وإنما تحقق فقط بعد انقضاء عدة أسابيع من أداء تدريبات الإطالة. كما أظهرت أبحاث إضافية أن أداء تمارين الإطالة بقوة وانتظام المدة لا تقل عن 10 دقائق تحقق بعض التغيرات المفيدة الكبيرة في الوحدات العصبية العضلية / الوترية. وقد تبين حدوث زيادة في المكاسب المتعلقة بالقوة الجسدية وقدرة التحمل، فضلا عن تحسن المرونة والقدرة الحركية.

الفصل الثالث

القوة

1- تمهيد :

تلعب القوة دورا بالغا الأهمية في إنجاز اداء لاعب كرة القدم خلال المباراة , و يتضح ذلك في احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب وخاصة عند الارتقاء , عند ضرب الكرة بالرأس أو عند التصويب على المرمى او التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة و عند اداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة اللازمة , ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيم تتطلبه المباراة من كفاح و الإحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ أو خطف الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .

2- القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية ، وهي على اختلاف أنواعها تحدد قدرة الرياضي على المقاومة أو التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها ، ويعرّفها (قاسم حسن وأحمد سعيد) على إنها: " إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (قاسم حسن المندلاوي ، وأحمد سعيد، 1979، صفحة 44) وعرّفها (قاسم حسن حسين) بأنها : " قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بوساطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة " (حسين، 1998، صفحة 324) وعرّفها (فاضل سلطان شريدة) بأنها: " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة " (شريدة، 1990، صفحة 134) وعرّفها أيضاً (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) بأنها : " إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساس ، وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه في أقصى انقباض عضلي إرادي واحد" (الفتاح، 1997، صفحة 97)

وعرّفها (مفتي إبراهيم حماد) بأنها: " المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " (حماد، 2001، صفحة 167)

3- المفهوم الحديث لتنمية القوة العضلية:

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

زيادة الكتلة العضلية النشطة .

تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي .

تحسين تركيب الجسم الرياضي .

تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة.

رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين بما يتطلب الربط ما بين متطلبات الأداء المهاري والخططي والقدرة على استخدام القوة العضلية سواء في التدريب أو المنافسة " (الفتاح، 1997، صفحة 97)

4- أنواع القوة العضلية:

من خلال إطلاع الباحث على المصادر والمراجع التي بحثت في موضوع القوة العضلية وأقسامها ، وجد هناك الكثير من الآراء ، فهناك من يقسم القوة على ثلاثة أنواع ومنهم (هارا) ، حيث يقول : " نظراً للأسباب المنطقية والتعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسة هي القوة القصوى والقوة السريعة ومطاولة القوة " (هارا، 1978، صفحة 163)

وقد اتفق مع رأي هارا كل من (خريبط، صفحة 591) وكذلك (محمد حسن علاوي، 1972، صفحة 107)

كما وضع كل من (قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنبي) بخصوص هذا الموضوع ، أن القوة هي ثلاث ، وكما يأتي (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة - أي سرعة القوة - وأخيراً القوة المميزة بالمطاولة - أي مطاولة القوة -) ، ثم يبينان أن القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة هي نفس التسمية ، أي مفردات للمعنى نفسه . (قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنبي، 1988، صفحة 113/107)

4-1 القوة القصوى :

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

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى :

- عرّفها كلارك (Clarke) بأنها : " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة .
- عرّفها بارو (Barrow) : " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " .
- عرّفها محمد صبحي حسانين : " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " . (محمد صبحي حسانين ، وأحمد كسرى، 1998، صفحة 22)

- ويرى (ريسان خريبط ، وعلي تركي) ان القوة القصوى هي " عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الارادي إلى اقصى حد ممكن " (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح، 2002، صفحة 37)

4-2 القوة المميزة بالسرعة :

- ان الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام جداً نظراً لدخول هذه الصفة في الكثير من الانشطة الرياضية ، فهي باختصار شديد " حاصل ضرب القوة في السرعة"

- (طلحة حسام الدين، 1997، صفحة 213)

- وعرفت ايضاً بانها " قابلية الفرد على اخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية ، أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة " (بسمان عبدالوهاب، صفحة 23)

- أو هي " التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها باقصى سرعة واقل زمن " (اثير صبري ، وعقيل الكاتب، 1980، صفحة 20)

4-3 تحمل القوة :

- هو عبارة عن " قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل ، وتبعاً لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح، 2002، صفحة 82)

- وكما تعرف ايضاً " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته " أو " هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب " (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 147)

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

5- أهمية القوة العضلية :

لقد أكد الكثير من المختصين والباحثين على أهمية القوة العضلية بوصفها صفة بدنية مهمة تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى ، ووضح كل من (قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد 1979) ذلك من خلال قولهما : " إن القوة العضلية مفتاح التقدم ليس لغالبية الفعاليات الرياضية فقط بل لكل الفعاليات على حد سواء " (قاسم حسن حسين ، وبسطويسي أحمد، 1979، صفحة 03)

وكذلك أكدت دراسة (Rogars) على ذلك ، حيث أشار فيها على إن " انخفاض القوة العضلية دليل على وجود عطل أو مرض ، وإنه يؤثر على الوظائف الحيوية للإنسان " (كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسنين ، 1997، صفحة 62)

وكذلك يذكر (عبد علي نصيف وقاسم حسن) عن القوة العضلية وأهميتها إذ يقول : " بدون القوة العضلية لا يمكن أن تؤدي حركة جسمية وبفضلها أي القوة العضلية يتحرك جسم الإنسان ، وعند تغير حجم أو اتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة " (نصيف و قاسم، 1978، صفحة 09)

ونفس المصدر يذكر أن (ماتئوس) يرى أن هناك أربعة أسباب تبين أهمية القوة العضلية وسبب الاهتمام بها ، وهي :

- القوة ضرورية لحسن المظهر .
- القوة شيء أساس في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- القوة مقياس للياقة البدنية .
- القوة تستخدم بوصفها علاجاً وقائياً ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .

كما يؤكد (ريسان خريبط مجيد وعلي تركي) على أهمية القوة العضلية في العديد من أنواع الرياضة المميزة الأخرى حيث تحدد مستوى قوة الرياضي من خلال :

- عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة (التردد الحركي) وطول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة في السباحة والدراجات وغيرها من أنواع الرياضة الأخرى .
- مستوى الأداء الفني في ألعاب الكرات .

قدرة الرياضي على أداء الحركات الصحيحة (منفردة ، مركبة) كما في الرياضات الفنية مثل الجمباز والتمرينات الإيقاعية وغيرها (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح، 2002، صفحة 36)

وتتفاوت درجة وجود القوة في كل نشاط رياضي حسب الأداء البدني له ، فهي تختلف في وجودها عند لاعبي رفع الأثقال مقارنةً بلاعبي السلاح ، ولكن القوة العضلية موجودة في كل ألوان النشاط الرياضي ، وهي مهمة جداً لقيام الفرد بواجباته الحياتية كافة (عصام عبد الخالق، 1999، صفحة 116)

6- تنمية القوة في مجال كرة القدم:

تعد تنمية القوة القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة المميّزة بالسرعة وتطوير صفة تحمل القوة، وهما الصفتان المطلوبتان في كرة القدم وتتمثل القوة المميّزة بالسرعة في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة، مثل الوثب عالياً، والتصويب خاصة التصويب المفاجئ السريع، وعند تدريب القوة المميّزة بالسرعة فإن عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة إلى حد ما، والشدة تكون عالية جداً وفترات الراحة طويلة نوعاً ما.

- وقد أشار "مجيد المولي" (2000) إلى أن تدريب القوة للاعبين كرة القدم يمر في ثلاثة مراحل:

- فترة الإعداد العام وتتصف بتنمية جميع المجاميع العضلية والأجهزة الوظيفية وتطويرها.
- فترة الإعداد الخاص والمنافسات وتتميز بتنمية وتطوير العمل العضلي المشابه للفعالية.
- فترة المنافسات وتتميز بتنمية وتطوير المجاميع العضلية الخاصة.
- ومن الأخطاء الشائعة في تدريب القوة لدى لاعبي كرة القدم هو الاهتمام بتدريب القوة الخاصة فقط على حساب القوة العامة مما يؤدي إلى حدوث خمول في المجاميع العضلية الأخرى غير المشاركة مثل عدم اهتمام المدربين في تنمية قوة المجاميع العضلية للجزء العلوي للاعب.

- وقد حدد "يوسف كماش" بعض الوسائل والطرق التدريبية الخاصة بتنمية القوة في لعبة كرة القدم فيما يلي:

تعتبر الطرق التكرارية أنسب طريقة تدريبية لتنمية القوة المميّزة بالسرعة في كرة القدم، وإن كان حجم التمرين الإجمالي وعدد مرات التكرارات لكل مجموعة محددين فتكون فترات الراحة ما بين المجموعات شبه كافية لاسترجاع كامل قدرة واستطاعة اللاعب على الأداء، والمطلوب أن يكون تقلص أو انقباض العضلات "انفجارياً" أي مميّزاً بالقوة والسرعة معاً، الأمر الذي يتحقق وخاصة من خلال الوثبات من الأسفل إلى الأعلى. (شرقي محمد أمين

و نجعي عبد القادر، 2014/2015، صفحة 58)

خلاصة :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وكرة القدم, إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة الانفجارية

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل, وخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للقرء حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية وقوة الجسم كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور أو التعرض للأم أسفل الظهر، وتمتع لأتسأن بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايتة من التعرض للإصابات ويعطي الجسم شكل القوام الجيد

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للقرء, فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس، وتضفي عليه نوعاً من الراحة النفسية .

الفصل الرابع

كرة القدم
لفئة الأواسط

1- تمهيد :

إنها اللعبة الأكثر شعبية على وجه البسيطة فهي مثيرة و سريعة و جذابة جمعت تحت لوائها الغني و الفقير و المثقف و الجاهل و الصغير و الكبير فالكل يشجع بكافة احساساته و انفعالاته إذا كان داخل الملعب أو خارجه .

كما يصعب التنبؤ بسير اللعب والنتيجة بالإضافة إلى بساطة قواعد اللعبة وعم تأثر اللعبة بالعوامل الجوية وقلة تكاليف ممارستها أتاحت للجماهير الواسعة ممارستها ومنها دون الحاجة إلى المعلم ولكرة القدم ميزة اجتماعية جميلة تتمثل في اجتماع المشاهد بأصدقائه في الملعب ليعيش معهم لحظات الحزن والفرح خلال التسعين دقيقة ويكمن التشويق في استعراض الأفراد لمهاراتهم الغربية والجماعية بالإضافة إلى تسليط الأضواء عليها من قبل الإعلام جعلها من الألعاب الشعبية الأولى في العالم . (بدر الدين درويش الطيار أحمد محمد الحسن ، 2019 ، صفحة 03)

2- تعريف كرة القدم :

تعدُّ كرة القدم من الرياضات الجماعية القائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق، حيث يتم تشكيل فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعباً يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بهدف إدخالها في مرمى الخصم، ويحظر عليهم أثناء ذلك استخدام أيديهم للتعامل مع الكرة، فيما عدا حارس المرمى الذي يُسمح له القيام بذلك ما دام داخل ما يُعرف بمنطقة الجزاء، وتنتهي اللعبة بفوز الفريق الذي يُسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم .

، (2019) bernard JoyEric WeilJack Rollin, And Others

3-4 تاريخ كرة القدم :

لقد اختلفت آراء المؤرخين و كثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمس آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق م وسنة 25م وكانت تسمى الصين " بتشو شو" وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعها إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة. ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها في الثقب . (مختار سالم ، 1988 ، صفحة 12)

وكما يقال إن تاريخ كرة القدم إلى سنة 1175م ، يعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم و استمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1655 من خلال السياسة التي انتهجتها بريطانيا آنذاك (موفق مجيد المولى ، 1999، صفحة 09)

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "ايبسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاريارستوم" (ابراهيم علام ، 1984، صفحة 32)

أما في سنة 1862م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم .

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888م و سميت بإتحاد الكرة ، وبدأ الدوري ب12 فريقا وسنة بعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها 15 فريقا . (موفق مجيد المولى ، 1999، صفحة 10)

فيمكن القول إذن أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م أين تم تأسيس الدولي (FIFA) الاتحاد و أصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة ، لكرة القدم

ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر في ما يصله من اقتراحات ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها إلى القانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال هي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخسونة والهمجية إلى الفن ، وكان نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت لعبة كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها . (حسن عبد الجواد ، 1984 ، صفحة 10)

4- توسع و إنتشار اللعبة :

تعتبر إنكلترا أم لعبة كرة القدم الحديثة وهي التي أعطتها شهرتها ونشرتها في العالم ففيها وجدت أولى الأندية الكروية في العالم وفيها نفذ أول دوري وبطولة لكرة القدم وقد وضع قانون اللعبة

عام 1893 حيث حدد إطار هذه اللعبة ولم يكن القانون بشكله الحالي بل مر بتغيرات أعطت اللعبة مزيدا من الحيوية .

- عام 1846 صدرت القوانين الأولى للعبة كرة القدم إنكلترا .
- عام 1855 أنشئ أول نادي لكرة القدم بإنكلترا .
- عام 1864 انعقد أول مؤتمر لأندية كرة القدم وتشكل الاتحاد الأنكليزي .
- عام 1869 تم إنهاء لمس الكرة باليد من قبل اللاعبين .
- عام 1870 منع اللاعبون من اللعب باليد .
- عام 1870 صدر قرار يسمح للاعب واحد بلمس الكرة باليد .
- عام 1871 انفصل اتحاد كرة القدم عن الركبي .
- عام 1878 استخدمت الصافرة لأول مرة .
- عام 1882 شكلت لجنة لدراسة مواد القانون وتعديلها .
- عام 1912 حد لمس الكرة باليد لحارس المرمى داخل منطقة الجزاء فقط .
- عام 1925 تم تعديل مادة التسلسل من ثلاثة لاعبين إلى لاعبين فقط.

لم يكتف الإنكليز بوضع القانون وتطويره بل نظموا المباريات وأوجدوا أول دوري في التاريخ وكان ذلك عام 1888 حيث بدأ الاحتراف أيضا وكان لكأس انكلترا والدوري أثر كبير في تطوير اللعبة وانتشارها عالميا .

إن أخبار الدوري الإنكليزي وبطولة الكلس بدأت تقترب إلى أوربا عن طريق الطلاب والبحارة والتجار ولم يكن المسؤولون يرغبون في انتشارها لكي لا تطغى على بقية الألعاب وخصوصا الجمباز إلا أنه تم تشكيل أندية خاصة باللعبة في ألمانيا وهولندا وسويسرا وبقية بلدان أوربا . (بدر الدين درويش الطيار أحمد محمد الحسن ، 2019، صفحة 04)

لقد امتدت شعبة كرة القدم إلى أمريكا الوسطى حيث يتمتع لاعبو تلك المنطقة بمهارات فردية عالية ورائعة وقد أضافوا إلى مهاراتهم اللياقة والسرعة والقوة فأعطوا كرة القدم نكهة مميزة ، أما في آسيا وإفريقيا فقد دخلت كرة القدم متأخرة وبرغم ذلك فقد توسعت وأصبحت اللعبة الأولى من حيث الشعبية.

كما أثبتت بعض البلدان تطورها بوصولها إلى كأس العالم، المسابقة الأقوى في عالم كرة القدم. وتقام مسابقة كأس العالم منذ عام 1930 تجري كل اربع سنوات بطولة كأس العالم وتشارك فيها الدول التابعة للفيفا الذي أسس عام 1904 ومركزه سويسرا .

كما أدرجت كرة القدم ضمن الألعاب الأولمبية وذلك عام 1944 في باريس .

5- فلسفة و روح القوانين :

كرة القدم هي أعظم رياضة على الأرض ، فهي تمارس في كل البلدان وعلى مختلف المستويات ، وقوانين اللعبة هي ذاتها في كل أنحاء العالم بدءا من كأس العالم وحتى خلال المباريات بين الأطفال الصغار في القرى النائية .

هذه القوانين نفسها التي تطبق في كل مباراة في كل اتحاد قاري ، في كل بلد ، في كل مدينة و في كل قرية عبر العالم فهي قوة هائلة يجب المحافظة عليها و هي أيضا فرصة يجب استغلالها لمصلحة كرة القدم في كل مكان .

يجب أن يكون لكرة القدم قوانين من شأنها الحفاظ على "عدالة" اللعبة كقاعدة أساسية للجمال (اللعبة الجميلة) المستندة على نزاهتها - هذه سمة جوهرية لروح اللعبة أيضا . إن أفضل المباريات تلك التي يندر فيها الإحتياج للحكم حيث يتنافس اللاعبون بإحترام كل منهم للآخر ولحكam المباراة وللقوانين.

يجب دائما إحترام وحماية نزاهة القوانين والحكام الذين يقومون بتطبيق هذه القوانين ، كل الأشخاص أصحاب السلطة ؛ خاصة المدربين وقائدي الفرق لديهم مسؤولية واضحة تجاه المباراة نحو إحترام حكام المباراة و إحترام قراراتهم . (عصام عبد الفتاح - مجدي رزق - حمدي القاضي -أحمد أبو العلا ، 2019، صفحة 11)

6- إدارة تغييرات قوانين اللعبة :

إن أول قانون عالمي لكرة القدم تم وضعه عام 1863م ، وفي عام 1886 تم تأسيس وإنشاء

مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (The IFAB)

عن طريق الاتحادات البريطانية لكرة القدم ، (الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم : الاتحاد

الإسكتلندي لكرة القدم ، الاتحاد الويلزي لكرة القدم، الاتحاد الإيرلندي لكرة القدم) اعتبارها الهيئة العالمية ذات المسؤولية الأساسية لتطوير القوانين والحفاظ عليها .

تم إنضمام (الفيفا) الاتحاد الدولي لكرة القدم إلى مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1913 . من أجل تعديل أحد القوانين ؛ يجب أن يقتنع مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم بأن هذا التعديل سوف يفيد اللعبة وهذا يعني عادة أن هذا الاقتراح بالتعديل سيتم إختباره مثل استخدام البطاقات الحمراء والصفراء المسئولى الفريق ، وإجراءات ركلة المرمى الجديدة و التبديلات . لكل تغيير مقترح يجب التركيز على : العدالة ، النزاهة ، الإحترام ، السلامة و متعة المشاركين وكيفية إستفادة اللعبة من التكنولوجيا الحديثة ، يجب أن تشجع القوانين على مشاركة الجميع ، بغض النظر عن الخلفية أو الكفاءة .

وبالرغم من وقوع الحوادث يجب أن تجعل القوانين اللعبة آمنة بقدر الإمكان ، يجب أن تجعل القوانين اللعبة آمنة بقدر الإمكان وهذا يتطلب من اللاعبين إظهار الإحترام لمنافسيهم ، وعلى الحكام توفير بيئة آمنة من خلال التعامل بحزم مع أولئك الذين يلعبون بطريقة عدوانية وخطيرة . القوانين تجسد رفضها للعب غير الأمن من خلال عباراتها الإنضباطية :

مثل التنافس بتهور " (إنذار = بطاقة صفراء) و " تعريض سلامة المنافس للخطر " أو " إستخدام قوة مفرطة " (طرد = بطاقة حمراء) .

يجب أن تكون كرة القدم جذابة وممتعة للاعبين ولحكام المباراة وللمدربين ، ، فضلا عن الجماهير والمشجعين والمسئولين ... إلخ ، على القوانين أن تساعد اللعبة لتكون جذابة وممتعة لكي يتمكن الجميع من المشاركة و الاستمتاع بكرة القدم بغض النظر عن العمر، العرق ، الدين الثقافة ، النوع، الجنس ، الإعاقة ... إلخ

قوانين كرة القدم بسيطة نسبية بالمقارنة بالرياضات الأخرى ، ولكنها مثل العديد من الأمور فهي (منطقية) والحكام بشر (وهكذا تحدث الأخطاء) بعض القرارات ستصبح حالات للمناقشة والحوار وبالنسبة للبعض يكون هذا النقاش جزء من متعة اللعبة ، ولكن سواء كانت هذه القرارات صحيحة أو خاطئة فإن "روح" اللعبة تتطلب دائما احترام قرارات الحكام .

ولا يمكن للقوانين التعامل مع كل الحالات ، لذلك عندما لا يكون هناك قرار مباشر مذكور في القوانين فإن مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم يقبل أن يتخذ الحكم قرار ضمن "روح" اللعبة وهذا غالبا ما ينطوي على طرح سؤال ماذا (تريد كرة القدم | ماذا تتطلع إلى ؟) .

سيواصل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم عمله في جذب أسرة كرة القدم الشاملة ، لذلك فإن تغييرات القوانين سوف تعود بالفائدة على كرة القدم على كل المستويات وفي كل ركن من أركان العالم ، و نزاهة اللعبة والقوانين والحكام ستكون محترمة وموضع تقدير وحماية . (عصام عبد الفتاح - مجدي رزق - حمدي القاضي - أحمد أبو العلا ، 2019 ، الصفحات 12-13)

7- كرة القدم عند الناشئين :

ناشئو كرة القدم اليوم، هم لاعبو الدرجة الممتازة وعماد فريقها القومي مستقبلا، لذلك فإن العناية بتنشأتهم تنشأة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم.

لقد بدأت بعض النوادي فعلا في الاهتمام بالناشئين فكونت مدارس الكرة واشتركوا في دورى 12، 13 ، 14 سنة . وهذا الاهتمام جاء نتيجة الإهمال الذي أصاب التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية والإعدادية . وتقع خطورة هذا الإهمال في أن سن 9-17 هي أهم وأخطر سن في حياة الفرد، إذ فيها يستطيع أن يطور صفاته البدنية ويتعلم المهارات الأساسية لكل الألعاب، وفيها أيضا تظهر ميوله نحو لعبة معينة.

وسن 9-17 سنة هو سن التعود على الأداء المهاري الصحيح والفهم الدقيق لخطط اللعب ، وبنظرة فاحصة إلى ما هو كائن بمدارس كرة القدم، وجد أن هناك محاولات أمينة من القائمين على التدريب في هذه المدارس الا أن غالبيتهم ينقصهم المرجع الذي يكون ماديا ومنيرا لهم في تجربتهم الفريدة والصعبة. إن الأداء الذي سيستلمه الناشئ في هذه السن سيبقى ملازما له مستقبلا .

لذلك فإن تعليم الأداء السليم للمهارة في هذه السن هو أمانة في عنق المدرب لابد أن يراعي ضميره كمرى و مدرب في تعليمه للناشئين . (زهراى السيد عبد الله ، صفحة 04)

8- تعريف فئة الأواسط وتحديدها :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ،

الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 16-18 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

9- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

9-1 النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي فيتمثل في الأبعاد الخارجية ، كالطول ،الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وذلك يؤدي إلى الانطواء والانسحاب . (نوري الحافظ ، 1990، صفحة 48)

9-2 النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يميز بين مثير وبين

استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات . (حامد عبد السلام زهران ، صفحة 339)

9-3 النمو النفسي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول وعشق المجردات . (جوزيف عبود ، صفحة 25)

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة تتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات المتزايدة للعقل والنفس . (فؤاد البهي السيد ، 1997 ، صفحة 272)

9-4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيدا للمكانة الاجتماعية كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه . (محي الدين مختار ، 1982 ، صفحة 116)

9-5 النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتتشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا وامتكا لشعوره بشخصيته الخاصة . (مصطفى غالب ، 1979 ، الصفحات 29-30)

9-6 النمو الانفعالي :

إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المرافق منه :
شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل و الملابس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، لذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أغراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال

القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب . (الزين محمود محمد ، 1978-1979 ،
صفحة 223)

أما نمط المراهقة المتمردة فتتسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين . (مالك سليمان مخول ، صفحة 227)

خلاصة :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن تصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث

و

الإجراءات الميدانية

1- تمهيد:

نظرا للمشكل الذي بصدد دراسته تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين , حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية من حيث المنهج المتبع , عينة مجتمع البحث مع التطرق إلى الدراسة الإستطلاعية و الأسس العلمية للإختبارات و أدوات البحث , بالإضافة إلى التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها , أما الفصل الثاني مخصص لعرض و تحليل النتائج إضافة إلى أهم الإستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الإقتراحات و التوصيات .

2- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث , لأن المنهج التجريبي هو أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة و ايجاد الحلول لها .

3- مجتمع و عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية أو القصدية وهم لاعبو فريق فتح شباب تلاغ لكرة القدم ، وذلك لعدة أسباب منها: توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل ، وكذلك توفر الملاعب والمساحات اللازمة للاختبارات ، فقد قام الباحث باختيار (20) لاعباً بالطريقة العشوائية من فئة الشباب ومن أصل (45) لاعباً الذين يمثلون مجتمع البحث ، أي بنسبة (44.44 %) من لاعبي الفريق ، علماً أن أعمار العينة تتراوح ما بين (16 - 17) سنة .

4- متغيرات البحث :

1-4 المتغير المستقل :

التدريب البليومتري - تمارين الإطالة

2-4 المتغير التابع :

يتضمن البحث متغير تابع و هو تنمية صفة القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

3-4 المتغيرات الحرجة :

يذكر محمد حسن علاوي " بأنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح". (أسامة، 1987، صفحة 243)

ولضبط المتغيرات الدخيلة أو المشوشة والسيطرة عليها قمنا بمجموعة من الإجراءات المتمثلة في :

- العينتان من نفس الجنس (متغير الجنس) .
- العينتان لهما نفس الخبرة التدريبية (متغير العمر التدريبي).
- العينتان لهما نفس العمر (متغير السن).

- للعينتين نفس الخصائص المورفولوجية ونفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم .
- تجانس أفراد العينة في القامة والوزن .
- لم تتعرض العينتين طيلة فترات تدريبهما لأي برنامج تدريبي بليومتري .
- إشرافي بصفة شخصية على التجربة .
- الإشراف والوقوف على تنفيذ الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت، ونفس المكان ونفس الظروف .
- التأكد من سلامة العتاد .
- استبعاد الأشخاص الذين أجريت عليهم التجربة الإستطلاعية .

5-مجالات البحث :

1-5 المجال البشري :

تمثلت عينة البحث في 29 لاعب من فئة الشباب (16-17 سنة) .

09 لاعبين يمثلون التجربة الإستطلاعية

10 لاعبين يمثلون عينة تجريبية

10 لاعبين يمثلون عينة ضابطة

2-5 المجال المكاني :

ويقصد به المكان الذي يتم فيه إجراء الدراسة الميدانية، حيث قمنا بهذه الدراسة بالملاعب البلدي لدائرة تلاغ ولاية سيدي بلعباس وذلك للظروف المساعدة، وخاصة من قبل رئيس النادي و المدربين خثير زكرياء و عمر النعيمي اللذان سهلا لي المهمة , مع احتواء هذا النادي على المعدات و الأجهزة , وكذا ممارسة كلا العينتين تدريباتهم في هذا النادي .

3-5 المجال الزمني : تمت هذه الاختبارات على مرحلتين :

المرحلة 01: خلال هذه المرحلة قمنا بالدراسة الاستطلاعية والتي امتدت على مدار حوالي

07 أيام. قمنا خلالها ب :

- 1- الزيارات الميدانية لكل من الفريقين ومكان إجراء الاختبارات .
- 2- المقابلات الشخصية مع المدربين والمربين الرياضيين بغرض إثراء مشكلة بحثنا .
- 3- إنجاز اختبارات قبلية وبعديّة للعينة الاستطلاعية.

امتدت هذه الفترة من 2019/11/21 إلى 2019/11/27 على الساعة 17:00

المرحلة 02 : خلال هذه المرحلة شرعنا في تطبيق التجربة الأساسية من خلال :

1- إجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث بتاريخ: 2019/12/22 على الساعة

17:00

2- تطبيق الوحدات التدريبية للتدريب البليومتري وتمارين الإطالة ابتداء من يوم :

2020/01/01 إلى 2020/03/02 .

3- إجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث بتاريخ : 2020/03/04 . على الساعة

17:00

6- أدوات البحث :

تمثلت الأدوات والوسائل التي استخدمناها لإنجاز هذا البحث فيما يلي :

1. المصادر والمراجع باللغة العربية والفرنسية، وآراء الأستاذ المشرف مقدس مولاي إدريس .
2. إستمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .
3. زملاء مساعدين. (عماري ياسين كودري خثير زكرياء)
4. اختبارات بدنية .
5. صفارة.

شريط متري للقياس .

ميزان طبي .

أقمار.

ميفاتيه.

7- التجربة الإستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها، حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية من أجل تحقيق عدة أهداف نذكر منها :

- تحديد أنسب الاختبارات لقياس القوة .

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلاقي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.

- معرفة المستوى العلمي من خلال معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة التمارين البليومترية .

تم إجراء التجربة الإستطلاعية على مجموعة 09 لاعبين من أصل 45 لاعب تم إختيارهم بشكل عشوائي و ذلك قصد معرفة اللاعبين كيفية أداء الإختبارات البدنية و كذلك معرفة صدق وثبات و موضوعية هذه الإختبارات .

8- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

ثبات الإختبارات : وهو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي

نفس الظروف . (عبد المجيد إبراهيم مروان، 1995، صفحة 193)

و في بحثي تم إستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل الارتباط لبرسون.

صدق الإختبارات : لأجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي

باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، والذي يقاس بحساب الجذر

التربيعي لمعامل الثبات للاختبار .

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \text{ (محبوب وجيه، 1995، صفحة 05)}$$

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الجدولية ر	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	الدراسة الإحصائية
							الإختبارات
0.3	0.26	0.25	0.24	0.05	8	9	إختبار الوثب العمودي

جدول (1) يوضح معامل ثبات و صدق الإختبار.

قام الطالب الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون , و بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 8 وجد أن القيمة المحسوبة للإختبار أكبر من القيمة الجدولية 0.25 , هذا ما يؤكد بأن الإختبار يتمتع بثبات تام كما هو موضح في الجدول (1) .

موضوعية الاختبار :

عرفها بارو و مك جي بأنها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة، ويعبر عنه بمعامل الارتباط"، وعرف فان دالين موضوعية الاختبار " يعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه .

(زمام، 2012-2014، صفحة 115)

9- الدراسات الإحصائية :

من المعلوم أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة و التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و هدف البحث لذلك تعتبر الدراسات الإحصائية من أهم الطرق المؤدية لفهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة لذلك تم الإستيعانة بالدراسة الإحصائية في هذا البحث و من الوسائل الإحصائية المستعملة :

المتوسط الحسابي :

هو أبسط المتوسطات يمكن إخراجها بعدة طرق كالآتي :

من خلال جمع الدرجات و قسمتها على عددها كالآتي:

$$\frac{\text{مجموع الدرجات (مجموع)}}{\text{عددها (ن)}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

(جلال، 2008، صفحة 69)

الإ انحراف المعياري : في الإحصاء يعتبر الانحراف المعياري القيمة الأكثر استخداما من بين مقاييس التشتت الإحصائي لقياس مدى التبعثر الإحصائي، أي أنه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية .

(<https://ar.wikipedia.org/wiki/>)

- و هو انحراف الدرجات عن متوسطها , و هو يساوي الجذر التربيعي لمجموع مربعات انحرافات الدرجات عن متوسطها الحسابي مقسوما على عدد الدرجات .

$$= \sqrt{\frac{\text{مجموع (س-م)}^2}{ن}}$$

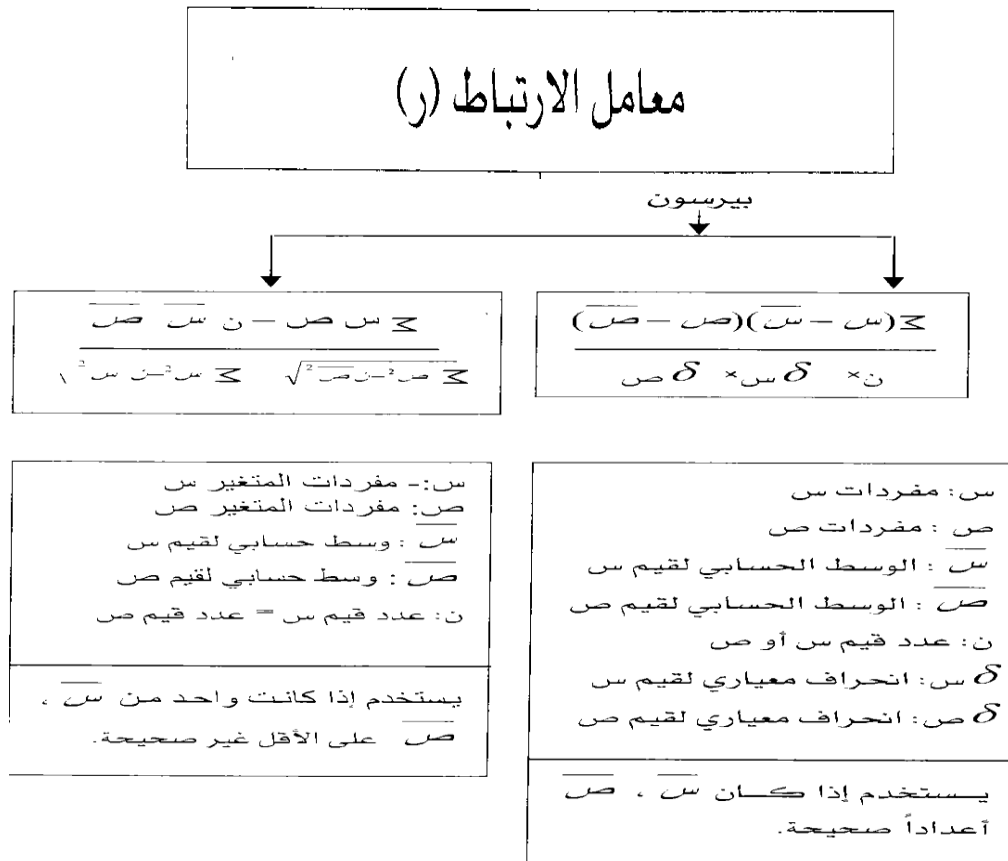
$$= \sqrt{\frac{\text{مجموع (س-م)}^2}{ن}}$$

ن-1 (وذلك يسمى إحصائياً درجة الحرية DF، للتخلص من خطأ العينة)

معامل الارتباط : هو المقياس الرسمي لقوة الارتباط بين متغيرين مثل س ، ص و له مجموعة من الخصائص هي :

تتراوح قيمة معامل الارتباط بين 1- و 1+

تزداد قوة العلاقة كلما اقترب معامل الارتباط من 1- و 1+ وتقل كلما اقتربت من الصفر .



(أحمد عبد السميع الطبيه ، 2007 ، صفحة 124)

ت ستودنت :

في الإحصاء ونظرية الاحتمالات، يعتبر توزيع ستودنت: أحد التوزيعات الاحتمالية المهمة الذي ينشأ عند تقدير المتوسط الحسابي لمجتمع احصائي ذي توزيع طبيعي عندما تكون حجم العينة صغيرا عادة أقل من 30 . (<https://ar.wikipedia.org/wiki/> توزيع ستودنت_الاحتمالي)

و تم استخدام إختبارين لستودنت ت :

اختبار (ت) للعينات المرتبطة - اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة .

10- مواصفات الإختبارات البدنية :

إختبار الوثب العمودي :

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير ، لوحة مدرجة .

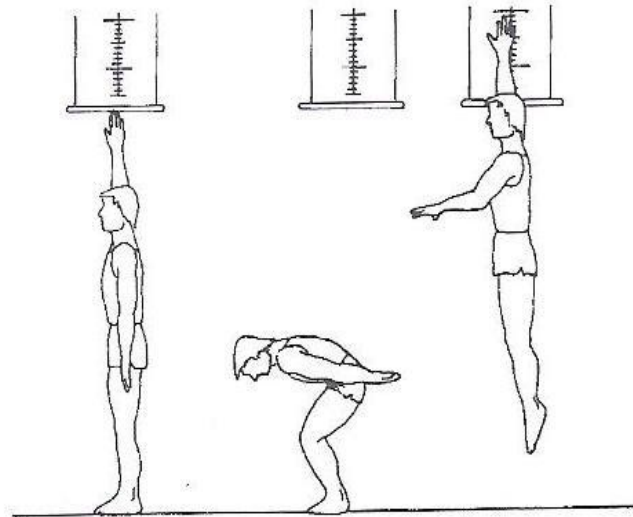
وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها

بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى

أعلى نقطة ممكنة.

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

تحتسب الأفضل. (حسانين محمد صبحي، 1995، صفحة 378)



الفصل الثاني

عرض و تحليل
النتائج

1- تمهيد :

ان المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل النتائج التي اليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الإختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي بحث و ذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة و حتى لا تبقى مجرد أرقام , و يحتوي هذا الفصل على دراسة و تحليل نتائج المدونة في الجداول خاصة و تمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة و في ما يلي عرض و تحليل النتائج .

2- عرض و تحليل النتائج :

تجانس العينة :

جدول رقم 1 يوضح تجانس العينة :

الدالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	المقاييس الإحصائية		الإختبار
			س ₁	ع ₁	
غير دال لا توجد دلالة أي العينة متجانسة	3.95	0.05	2.54	21.99	1- إختبار الوثب العمودي
			6.95	1.69	2- الطول
			77.458	51.25	3- الوزن
			16.5	16	4- السن

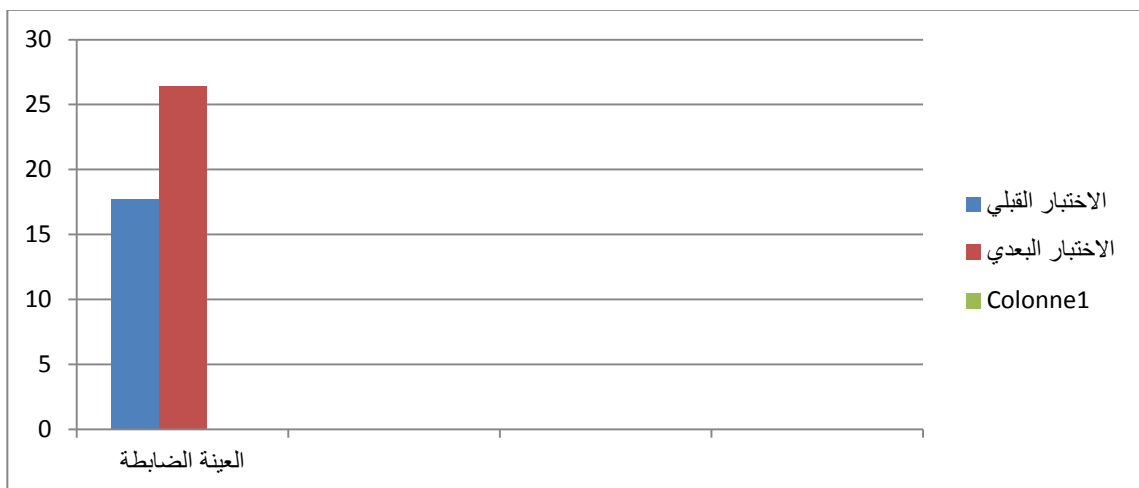
من خلال الجدول التالي و من خلال النتائج التحصل عليها يتبين أن العينة التي لدينا في متجانسة و بمعنى اخر لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 حيث كانت قيمة ف الجدولية 3.89 أكبر من ف المحسوبة الي بلغت 0.055 و بالتالي العينة متجانسة .

3- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة :

عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الوثب العمودي للعينة الضابطة و التجريبية :
العينة الضابطة :

نتائج اختبارا العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الإختبار القبلي	10	17.7	5.88	3.02	2.10	دالة إحصائية
الإختبار البعدي		26.4	6.95			

الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار القفز العمودي للعينة الضابطة من خلاله يتضح ما يلي : الحصول في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 17.7 و انحراف معياري قدره 5.88 أما في الإختبار البعدي حصلنا على متوسط حسابي قدره 26.4 و انحراف معياري يقدر ب 6.95 و كانت قيمة ت المحسوبة 3.02 أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية . وهذا يوضح أن تمارين الإطالة كان لها تأثيرا معنويًا في تنمية القوة .

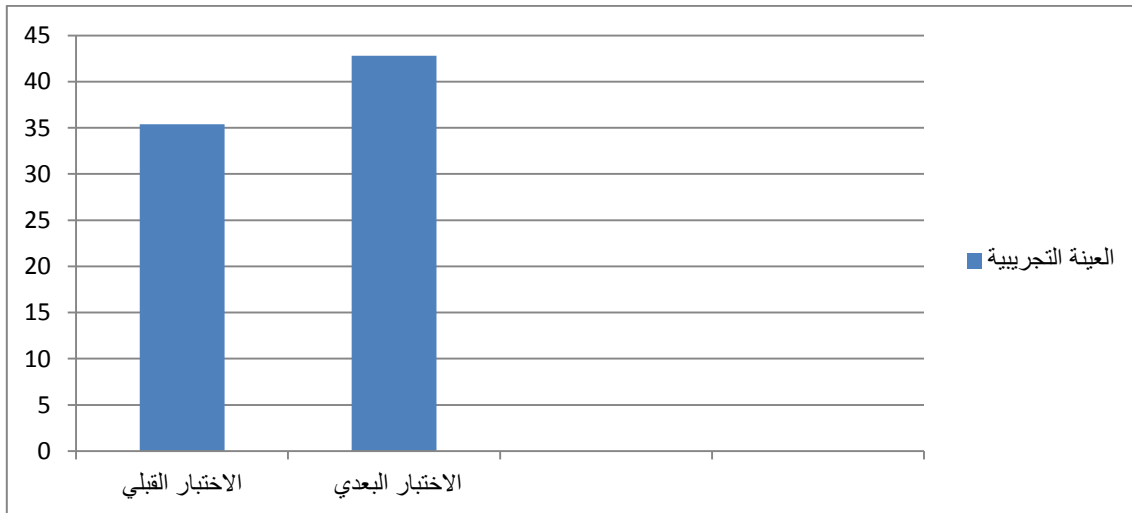


رسم بياني يوضح الفرق بين متوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة في إختبار الوثب العمودي .

العينة التجريبية :

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الإحصائية
الإختبار القبلي	10	35.4	8.50	3.83	2.10	دالة إحصائية
الإختبار البعدي		42.8	9.57			

الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار الففز العمودي للعينة التجريبية من خلاله يتضح ما يلي : الحصول في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 35.4 و انحراف معياري قدره 8.50 أما في الإختبار البعدي حصلنا على متوسط حسابي قدره 42.8 و انحراف معياري يقدر ب 9.57 و كانت قيمة ت المحسوبة 3.83 أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية . وهذا يوضح أن التدريب البليومتري كان له تأثيرا فعال على تنمية القوة .



رسم بياني يوضح الفرق بين متوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينة التجريبية في إختبار الوثب العمودي .

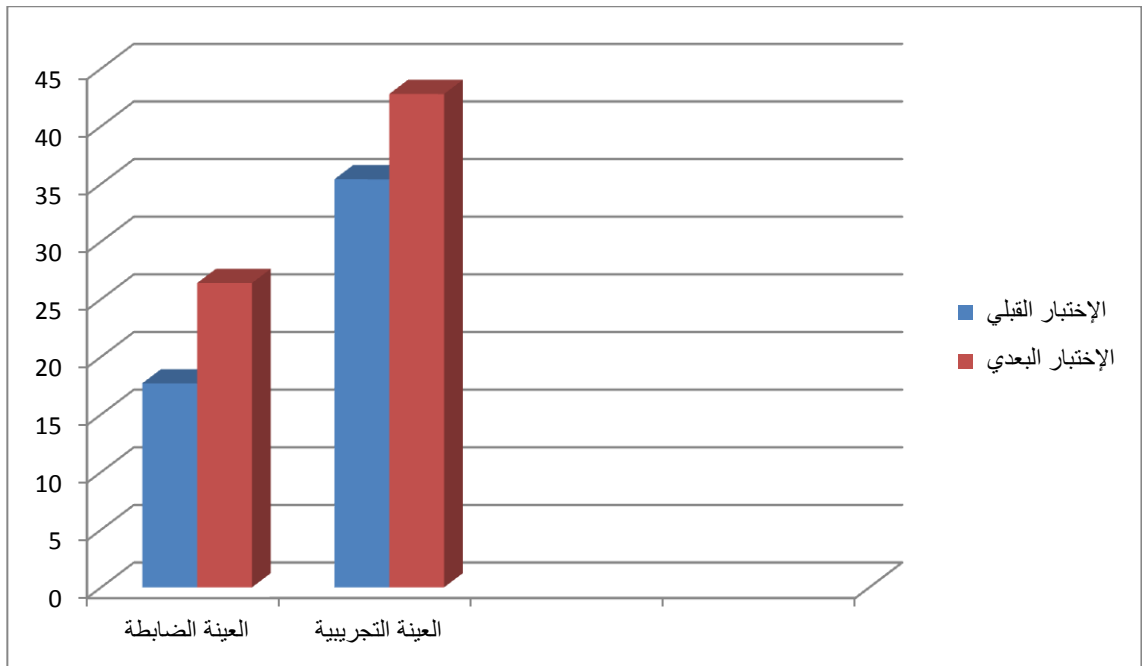
4- عرض و تحليل نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث لإختبار القوة :

نتائج الاختبارات البعديتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
العينة الضابطة	10	26.4	6.95	3.02	2.10	دالة
العينة التجريبية	10	42.8	9.57	3.83	2.10	إحصائياً

جدول يوضح مقارنة النتائج في الإختبارات البعدية لعينتي البحث .

لقد تبين من خلال هذه الدراسة الإحصائية التي تمثلت في مقارنة لنتائج الخام لعينتي البحث باستخدام دلالة الفروق "ت" ستيودنت أن جميع القيم للاختبارات البعدية كانت ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة في اختبار الوثب العمودي للعينة التجريبية 3.83 أكبر من العينة الضابطة التي قدرت ب 3.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 هذا ما دل على أن النتائج المتوصل إليها دالة إحصائياً و بالتالي نستنتج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .

ويرى الباحث أن التمرينات البدنية المستخدمة عملت على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضروري من الألياف مما أدى إلى زيادة القوة ، ذلك لان العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر بجزء منها، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر ، فضلاً عن ذلك فإن التمرينات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة وتصاعدياً إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .



رسم بياني يوضح مقارنة النتائج في الإختبارات البعدية لعينتي البحث .

5- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية، ومن ثم مناقشتها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- للتدريب البليومتري اثر إيجابي في تحسين القوة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و هذا ما أثبتته الدراسات الإحصائية للبحث المطروح .
- 2- لتمارين الإطالة اثر إيجابي في تحسين القوة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و هذا ما أثبتته الدراسات الإحصائية للبحث المطروح .
- 3- توجد فروق ايجابية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في الاختبارات البعدية .

6- مناقشة الفرضيات :

فرضية الدراسة : التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على عنصر اللياقة البدنية القوة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

توجد فروق ايجابية للعينة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية مقارنة بالعينة الضابطة .

بعد التحليل الإحصائي ومن خلال النتائج المبينة في الجداول التي تتضمن نتائج الاختبار و اللذي يبين ان دلالة الفروق بين متوسطات نتائج إختبار القوة القبلية و البعدية لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية، وحتى الفروق بين العينتين في الاختبار البعدي لهذه الصفة البدنية . إتضح وجود فروق دالة إحصائياً في قياس القوة لصالح العينة التجريبية ،و ذلك راجع إلى استخدام التدريب البليومتري و البرنامج التدريبي المقترح .

حيث يرى بين كيسل **Ben Kessel** أن تدريبات البليومتريك هي إحدى أنواع التدريبات التي تستخدم لتطوير وتحسين القوة الانفجارية والتأثير على قدرة الجسم خلال الأداء والذي يتضح في القدرة على تغيير الاتجاه. (محمد، 2005، صفحة 316)

و يؤكد عبد العزيز النمر بان القدرة العضلية تعد مطلباً أساسياً لأداء اغلب المهارات الرياضية و لكي يمكن تتميتها بدرجة عالية فانه يجب تنمية القوة بدرجة عالية ، و هناك العديد من الطرق لتنمية القدرة العضلية بدرجة عالية ، و هناك العديد من الطرق لتنمية القدرة العضلية و انه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من هاتين الصفتين. (ناريمان، 1996)

ومن رواد العمل البليومتري وممن استخدموا تدريبات البليومتريك حديثاً كل من المدرب الروسي (فرنسانسكي) والعالم الروسي (تسازورسكي) الذي قدم أبحاثاً عن دراسات كثيرة لمتخصصين من علماء ومدربين أمثال (بوزكو) و (كومي) عام 1981 و (تشو) عام 1983 و (جامبيتا) عام 1981-1989 ، و (ميلث) و (ايكر) و (زانون) عام 1989 وآخرين ، إذ تتضح أهمية استخدام تدريبات البليومتريك في مجال التدريب للفعاليات التي تتطلب تنمية القوة الانفجارية .

ومن خلال ذلك نجد أن الهدف من العمل البليومتري ينحصر أصلاً في تنمية القوة الانفجارية وتطويرها ، وعلى ذلك فقد شاع استخدام تدريبات البليومتريك المختلفة على أنها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية هذا العنصر وتطويره بوصفه أهم عنصر بدني لكثير من الألعاب الرياضية (جرجس، 1999، صفحة 11)

إذن يمكن القول أن التدريب البليومتري يؤدي إلى تنمية القوة و أكثر فاعلية من تمارين الإطالة .
ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول أن الفرضية العامة للبحث والتي تقول :

" تمارين البليومتري لها أثر فعال أكثر من تمارين الإطالة في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة " محققة

7- الإقتراحات :

من خلال هذه الدراسة وبعد المرور بعدة عراقيل ومن خلال المساعدة من قبل الأساتذة أقترح مايلي:

- التأكيد على استخدام برنامج التدريب البليومتري لأعداد اللاعبين لأنه يؤدي إلى تطوير القدرة العضلية كما لا يجب إهمال تمارين الإطالة التي تتميز أيضا بهذا الدور بالرغم من أنها أقل فاعلية من التدريب البليومتري .

- ضرورة أداء التمرينات البليومترية و تمارين الإطالة حسب مستوى العينة.

- يجب التعامل بحذر مع التدريبات البليومترية و تمارين الإطالة وذلك لكي لا يتعرض أحد الرياضيين لأي أذى.

8- خلاصة عامة :

بعد الدراسة المنجزة على لاعبي فريق فتح شباب تلاغ (الأشبال) و اللذين هم عينة هذا البحث , تبين أن المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة التي مارست برنامج التدريب البليومتري و تمارين الإطالة المقترح أعطت نتائج عموما واضحة و ذات فروق معنوية واضحة أيضا . كما تبين أن المجموعة التجريبية التي كانت تتبع برنامج التدريب البليومتري تأثرت بشكل فعال و أكثر من المجموعة الشاهدة التي كانت تخضع لتمرين الإطالة حيث كانت جميع النتائج لصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي .

حيث أن عرض النتائج التجريبية في شكل جداول و أعمدة بيانية تعطي صورة واضحة و مجملة لكافة التجارب التي قمت بها.

خاتمة :

يعتبر التدريب الرياضي عملية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً، فنياً وخطياً إلى أعلى مستوى ممكن، فقد أصبح يكتسب طابعاً هاماً ومميزاً لتحقيق الأهداف الرياضية العالية. حيث أن التطور في التدريب الرياضي أصبح ضرورة من ضروريات التقدم الذي يتصف به العصر الحديث، ومن المعروف أن الهدف الرئيسي للأبحاث الرياضية في مختلف المجالات هو العمل على رفع مستوى أداء اللاعبين من أجل تكوين قاعدة كبيرة لذوي المستويات الرياضية العالية.

ولأن الوصول إلى أعلى المستويات يستغرق سنوات من التدريب الشاق جاء التدريب البليومتري الذي يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على التغيير الفجائي والتحركات السريعة، حيث يؤثر على مستوى القوة والرشاقة والسرعة بصفة خاصة، حيث تعتبر هذه الصفات البدنية أو عناصر اللياقة البدنية من أساسيات فريق كرة القدم المعتمدة أثناء التدريبات من أجل تطويرها والمنتجة خلال المباريات من أجل تحقيق الفوز و قياسها لمعرفة مدى تأثير هذه التدريبات عليها.

وهذا ما جعل من المدربين انتهاج هذا الأسلوب التدريبي و ذلك للنجاح المرموق الذي توصل اليه اللاعبون الاجانب منذ عدة سنوات.

المصادر و المراجع

المصادر باللغة العربية

- تأثير التدريب البليومتري على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم. (2014/2015). بن سي زرارة صلاح الدين-رواق خالد. أم البواقي. سنة 19-18 أواسط
- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة بتأثير استخدام الأثقال على القدرة العضلية. (2015/2014). شرقي محمد أمين و نجعي عبد القادر. الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة
- القاهرة: دار الفكر العربي 1ط فسيولوجيا اللياقة البدنية. (2003). عبد الفتاح، أبو العلا أحمد و سيد أحمد نصر الدين. بغداد، مطبعة علاء. لتدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. (1979). قاسم حسن المندلوي، وأحمد سعيد
- ، دار الفكر العربي، القاهرة 1ط: مصر. وظائف أعضاء التدريب الرياضي. (1999). محمد علي أحمد
- تأثير التدريب البليومتري في تحسين الوثب العمودي لدى لاعبات كرة القدم أفاق غيليزان. (2011/2012). بحلاز مصطفى /هادف رشيد. جامعة عبد الحميد بن باديس سنة 14/17
- دار العلم للملايين 1ط: بيروت بكأس العلم لكرة القدم. (1984). ابراهيم علام
- اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولة الرياضية. (2004). م. ا. ابراهيم
- مركز الكتاب للنشر: القاهرة. التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق. (2005). ابو زيد عماد الدين
- اثير صبري، و عقيل الكاتب. (1980). التدريب الدائري الحديث - اهدافه - تنظيمه - طرق مبادئ. بغداد.
- دار النشر 1ط: العراق. الإطالة العضلية. (2002). أحمد الدهراوي
- دار البداية: عمان مبادئ الاحصاء. (2007). أحمد عبد السميع الطيبه
- دار الفكر العربي:، نصر، القاهرة 1أسس ونظريات التدريب الرياضي ط، (1999). بسطويسي احمد
- مكتبة جريب. تشريح اطالة العضلات. (2009). أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين
- العدد الثاني معهد البحرين. الكتاب العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية. (1999). أسعد ناجي
- المعارف 1ط،: الاسكندرية. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. (1998). البساطي أمر الله
- دار الكتب الجامعية 1ط سبكيولوجية النمو و الدافعية. (1978-1979). الزين محمود محمد
- دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية. (1999). ج. الصوفي. أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل: العراق. والانثروبومترية
- مصر، دار الفكر العربي. الأسس الفسيولوجية -التدريب الرياضي. (1997). ا. ا. أ، الفتاح
- جامعة حماد كلية التربية البدنية: سوريا مقرر كرة القدم. (2019). بدر الدين درويش الطيار أحمد محمد الحسن
- بسمان عبدالوهاب. (بلا تاريخ). اثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الاطراف السفلى في القلبية الهوائية الخلفية المكورة، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات. (1999). ع. ا. جرجس. أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل: العراق. البدنية والانثروبومترية
- الدر الدولية للاستثمارات الثقافية القاهرة: مصر. spss مبادئ الاحصاء النفسي طرق و تدريبات عملية على برنامج. (2008). س. أ، جلال
- دار منشورات عيونات 1ط: بيروت مناهج التربية. (s.d.). جوزيف عيود
- عالم الكتب 4ط: القاهرة. الطفولة و المراهقة -علم النفس. (s.d.). حامد عبد السلام زهران

- ، دار الفكر العربي ، القاهرة 6 الجزء الأول ، ط :مصر ، "التقويم والقياس في التربية الرياضية " (1995). حسنين محمد صبحي
- دار العلم للملايين 2ط:بيروت بكرة القدم . (1984). حسن عبد الجواد
- دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن. الطب الرياضي الفسيولوجي. (1998). حلمي عائد
- مصر ، دار الفكر العربي .التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة .(2001). إ. م. حماد
- بغداد مكتب نون التخصصي الطباعي تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي . (1995). ر. خريبط
- د/ عبد السلام مقبل الريمي. (بلا تاريخ). كتاب طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي. EPS-AR.BLOGSPOT.COM.
- 1دار الفكر العربي ط: القاهرة. التدريب البليومتري مفهومه وتطوره استخدامه مع الناشئ . (1998). درويش زكي
- بغداد نظريات تدريب القوة . (2002). ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح
- م. بغداد ، ب نظريات تدريب القوة . (2002). ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح
- فعالية برنامج تدريبي باستخدام تمارين بليومتريية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية وأداء بعض مهارات . (2012-2014). ا. ع. زمام
- معهد التربية البدنية والرياضية 03جامعة الجزائر بكرة القدم، شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية ت، ب، ر
- الناشر للمعرفة جلال حري :الاسكندرية بكرة القدم للناشئين .(s.d.). زهران السيد عبد الله
- مركز الكتاب للنشر :القاهرة .الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي . (1997). طلحة حسام الدين
- ، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ج1. الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي . (1997). طلحة حسام الدين
- 1مركز الكتاب ط: القاهرة، مصر. (1999). عادل البصير علي
- عبد المجيد إبراهيم مروان. (1995). الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. ج1، بدون طبعة، القاهرة .
- ، القاهرة ، دار الفكر 9ط :مصر تطبيقات -التدريب الرياضي نظريات . (1999). عصام عبد الخالق
- مصر. 2019/2020قانون كرة القدم . (2019). أحمد أبو العلا -حمدي القاضي -مجدي رزق -عصام عبد الفتاح
- علاوي محمد حسن، كامل راتب أسامة. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. مصر: بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، .
- اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتري على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة . (2005). علي زهير صالح حمو النعمان
- رسالة دكتوراه جامعة الموصل :العراق القدم الشباب
- فاضل سلطان شريدة. (1990). وظائف الأعضاء والتدريب البدني. مطابع دار الهلال الرياضي.
- دار الفكر العربي 1ط: القاهرة :الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة . (1997). فؤاد البهي السيد
- قاسم حسن حسين ، وبسطويسي أحمد. (1979). التدريب العضلي الإيزوتوني. بغداد ، مطبعة الوطن العربي.
- قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنكي. (1988). لللياقة البدنية وطرق تحقيقها. بغداد ، مطبعة التعليم العالي.
- قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. عمان ، دار الفكر للنشر ،،
- ، 3ط طرق القياس للإعداد البدني -الأسس النظرية -مكوناتها -اللياقة البدنية . (1997). كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسنين
- القاهرة ، دار الفكر العربي
- مطابع مؤسسة الوحدة 1ط :دمشق .علم نفس المراقبة و الطفولة .(s.d.). مالك سليمان مخول
- بدون طبعة، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية أسسه و نظرياته -التعليم . (1995). محجوب وجيه

محمد حسن علاوي. (1972). علم التدريب الرياضي. القاهرة ، دار المعارف.

، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 1ط .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . (1998). محمد صبحي حسنين ، وأحمد كسرى

، القاهرة،مركز الكتاب الناشر1ط .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . (1998). محمد صبحي حسنين ، وأحمد كسرى

(2005). س. م. محمد

ديوان المطبوعات الجامعية 1ط :الجزائر محاضرات علم النفس الاجتماعي . (1982). محي الدين مختار

الطبعة الثانية مكتبة المعارف :بيروت كرة القدم لعبة الملايين . (1988). مختار سالم

مكتبة الهلال 1ط :بيروت سيكولوجية الطفولة و المراهقة . (1979). مصطفى غالب

1. دار الفكر العربي ط :القاهرة . (تخطيط وتطبيق وقيادة)التدريب الرياضي الحديث . (1998) .مفتي إبراهيم حماد

التدريب الرياضي الحديث . (s.d.). مفتي إبراهيم حماد ،

دار الفكر العربي مصر .التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . (2001). مفتي إبراهيم حماد

دار الفكر 1ط :بغداد /الاعداد الوظيفي لكرة القدم . (1999). موفق مجيد المولى

مركز الكتاب للنشر ، :القاهرة تصميم وتخطيط الموسم التدريبي . (1996). ع. ن. ناريمان

نصيف و قاسم. (1978). تدريب القوة. العراق : بغداد ، الدار العربية للطباعة.

المؤسسة العربية للدراسات و النشر 2ط .المراهقة . (1990). نوري الحافظ

هارا . (1978). أصول التدريب . ط 3 ، (ترجمة عبد علي نصيف) ، بغداد ، مطابع التعليم العالي.

دار الفكر العربي 1ط ، :القاهرة كرة القدم بين النظرية والتطبيق . (1998). اسماعيل طه . واخران

دار :ألمينا . (13 ص p). الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب . (2002). وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد

1. الهدى ط

المصادر باللغة الفرنسية

ALFORD. (march 1989). *plyometric* . U.S.A : Round Table By I.a.a.f.Magazine Rome.

bernard JoyEric WeilJack Rollin, And Others . (2019). *www.britannica.com, Football Retrieved*.

Gambetta. (1987). principles of plyometric training. U.S.A: the technical publication of the Athletics congress, Track. teahingue.

<https://ar.wikipedia.org/wiki/>. (s.d.).

<https://ar.wikipedia.org/wiki/>. (s.d.).

https://ar.wikipedia.org/wiki/الاحتمالي_سنيودنت_توزيع. (s.d.).

Millor. (1981). *Band power . SD developing in athleticess throught the proces of depth jumping*. Track and field quartery revien 1981.

قائمة

الملاحق

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 01

الهدف الإجرائي : تعليم كيفية الوثب بين الأقدام

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

زمن الوحدة : 30 دقيقة

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
- تأكيد على التنظيم التسخين الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	15 د	اصطفاف اللاعبين - اخذ الحضور - شرح هدف الحصة - جري خفيف - انجاز تمارين تسخينية عامة وخاصة-انجاز تمارين في الاطالة.	- التحضير النفسي للاعبين - التحضير البدني للاعبين تهيئة الجهاز العصبي وتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	المرحلة التمهيدية
- إتمام المحاولة..	45 ثا	متوسطة	4 تكرارات	- القفز بين الأقدام لمسافة 20م حيث تكون وضعية الرجلين مجتمعتين.	● التركيز على مسافة القفز	المرحلة الرئيسية
- تركيز على وضعية القفز	15 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات	- قمع أمام كل لاعب لمسافة 15 سم مع القفز فوق القمع إلى الأمام ثم إلى الخلف لمدة 20 ثا	● تنمية القوة الانفجارية للرجلين	
- تصحيح الأخطاء ومحاولة رفع الرجل الأخرى	30 ثا	عالية	4 تكرارات	- نفس التمرين لكن برجل واحدة مع التغيير في الرجل كل 10 ثا	● تنمية العضلي الخاصة لعضلة الرجلين	
إظهار نقائص الأداء ومحاولة تصحيحها	منخفضة 5 د			جري خفيف حول الملعب مع الاسترخاء . مناقشة الحصة - تهيئة وتقديم حوصلة عن الحصة القادمة - تحية الإنصراف .	الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 02

الهدف الإجرائي : تنمية القوة العضلية للرجلين

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

زمن الوحدة : 30 دقيقة

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين و التشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
الانضباط و الهدوء الإحماء الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10د	الإصطفاف , تسجيل الحضور , شرح الهدف جري خفيف حول الملعب - تمارين تسخينية عامة و خاصة تهيئة العضلات العامة بشكل جيد	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا و الدخول في المرحلة الرئيسية	المرحلة التمهيدية
- تصحيح الوضعية بمرجحة الذراعين - التركيز على القفز بشكل جيد	30 ثا	فوق المتوسط	4 تكرارات	1- رفع و خفض الركبتين من وضعية الوقوف في 30 ثا 2- قفز بين الإطارات لمسافة 10 م بينهما مسافة 25 سم القدمين مجتمعتين 3- القفز للأعلى من لمس الكعبين في 15 ثا	تنمية القوة المميزة بالسرعة الخاصة لعضلة الرجلين تنمية القدرة اللاهوائية تنمية التحمل لعضلة الرجلين	المرحلة الرئيسية
	30 ثا	فوق المتوسط	4 تكرارات			
	45 ثا	عالية	4 تكرارات			
التركيز على الإسترخاء	منخفضة 5 د			جري بهدوء تام عل محيط الملعب مع التأكيد على حركات التنفس الشهيق و الزفير - إسترخاء - إعطاء حوصلة على الحصة القادمة - تحية إنصراف	التقييم الذاتي و تهدئة مختلف أجهزة الجسم و إعادتها الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 03

الهدف الإجرائي : تنمية القوة العضلية للفخذين

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

زمن الوحدة : 30 دقيقة

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
- تأكيد على التنظيم التسخين الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10 د	- مراقبة اللاعبين – شرح محتوى الحصة – جري على محيط الملعب تمارين أبجدية الجري:رفع الركبة،قفز الغزال،ثني القدم-تمارين التمثيط العضلي	-تهيئة الجو النفسي -إعداد اللاعبين بدنيا قصد تلقي الوجبات الحركية المبرمجة ضمن القسم الرئيسي	المرحلة التمهيدية
- تصحيح الوضعية	30 ثا	متوسطة	4 تكرارات	- رفع وخفض الركبتين من وضعية الوقوف في 30 ثا	- تنمية القوة المميزة بالسرعة الخاصة لعضلة الرجلين	المرحلة الرئيسية
- بمرجة الذراعين	30 ثا	فوق متوسطة	5 تكرارات	- قفز بين الاطارات لمسافة 10 م المسافة بينهما 25 سم القدمين مجتمعتين	- تنمية القدرة اللاهوائية	
- التركيز على القفز بشكل جيد	30 ثا	فوق متوسطة	5 تكرارات	- الوثب للأعلى ولمس الكعبين 30 ثا	- تنمية التحمل لعضلة الرجلين	

المرحلة الختامية	-تقييم الذاتي وتهدئة مختلف أجهزة الجسم وإعادة بها إلى مستواها الوظيفي الطبيعي.	جري بهدوء تما على محيط الملعب مع التأكيد على حركات التنفس"الشهيق-الزفير"استرخاء- إعطاء حوصلة على الحصة القادمة - تحية انصراف.	منخفضة 5 د	التركيز على الاسترخاء.
------------------	---	--	------------	------------------------

لتاريخ :

الهدف الإجرائي : تنمية القوة العضلية والانسجام الحركي

الوحدة التدريبية رقم 04

زمن الوحدة : 30 دقيقة

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
-التأكيد على الصرامة في العمل والإحماء الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10 د	-اصطفاف اللاعبين-النداءات وتسجيل الغيابات.جري حول الملعب تسخين.إطالة للمعضلات الجسم	- تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا ضد الدخول المرحلة القادمة.	المرحلة التمهيدية
- إتمام العمل بالطريقة الصحيحة	30 ثا	متوسطة	3 تكرارات	• الوثب للأعلى من وضعية القرفصاء لمدة 25 ثا	تقوية عضلة الرجلين	المرحلة الرئيسية
- وضعية القدمين مجتمعتين	30 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات	• العمل على مدرجات الملعب ارتفاعها 30سم،القفز بدرجتين ثم العودة بدرجة واحدة في 25 ثا	- تنمية انسجام الحركي بين الأطراف العلوية والسفلية.	
- إتمام المسافة بدون توقف	30 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات	- الوثب فوق الأقماع لمسافة 50 سم	التحمل+القوة	

المرحلة الختامية	- تهيئة الوظائف الحيوية .	-انجاز تمارين استرخائية عامة وأخرى خاصة بالعضلات الرئيسية-حوصلة الحصة -تحية انصراف	منخفضة 5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد
------------------	---------------------------	--	------------	-----------------------------

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 05

الهدف الإجرائي : تعليم كيفية وتقنية الوثب

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

زمن الوحدة : 30 دقيقة

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
-التأكيد على الصرامة في العمل والإحماء الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10 د	-اصطفاف -تسجيل الحضور والغياب.شرح الهدف-جري خفيف حول الملعب.تمارين تسخينية عامة وخاصة لعضلات الجسم – تهيئة العضلات العاملة بشكل جيد.	- تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا والدخول في المرحلة الرئيسية.	المرحلة التمهيديّة
-تثبيت القدمين على سطح الأرض	30 ثا	متوسطة	4 تكرارات	<ul style="list-style-type: none"> • الاصطفاف على مستوى خط المرمى ومحاولة لمس العارضة باليد من وضعية الثبات. 30 ثا نفس التمرين-الوثب للأعلى مع ثني الرجلين ومرجحة الذراعين30ثا • الوثب للأعلى رفع الركبتين إلى الصدر30ثا 	- تنمية الإطالة.	المرحلة الرئيسية
-ثني القدمين ومرجحة الذراعين	30 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات		- التعود على الوثب العمودي.	
اتمام المحاولات	30 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات		- تنمية القوة والتحمل .	

التأكيد على الاسترخاء الجيد	منخفضة 5 د	-انجاز تمارين استرخائية عامة وأخرى خاصة بالعضلات الرئيسية-حوصلة الحصة تحية انصراف	-رجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية .	المرحلة الختامية
-----------------------------	------------	---	------------------------------------	------------------

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 06

الهدف الإجرائي : تقوية القوة العضلية الخاصة بالرجلين

زمن الوحدة : 30 دقيقة

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
- التأكيد على الصرامة في العمل والإحماء الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10 د	- مراقبة اللاعبين -تسجيل الحضور والغياب.شرح الهدف - جري خفيف حول الملعب.تمارين تسخينية عامة وخاصة لعضلات الجسم - تهيئة العضلات العاملة بشكل جيد.	- تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا والدخول في المرحلة الرئيسية.	المرحلة التمهيديّة
- التأكد من الوضعية الصحيحة في الأداء	30 ثا	متوسطة	4 تكرارات	<ul style="list-style-type: none"> ● رفع و خفض الجسم من وضعية الوقوف 30 ثا ● الوثب من الحواجز على الجانب بالقدمين مجتمعتين 45 ثا ● الوثب فوق الشاخص إلى الأمام ثم إلى الخلف مدة 30 ثا 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القوة العضلية الخاصة بالرجلين - تنمية التحمل و القوة - تحمل الأداء 	المرحلة الرئيسية
- ثني القدمين ومرجحة الذراعين	30 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات			
- اتمام المحاولات	30 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات			

المرحلة الختامية	- رجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية .	-انجاز تمارين استرخائية عامة وأخرى خاصة بالعضلات الرئيسية-حوصلة الحصة -تحية انصراف	منخفضة 5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد
------------------	-------------------------------------	--	------------	-----------------------------

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 07

الهدف الإجرائي : تعلم كيفية الوثب و الحفاظ على شدة الأداء

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

زمن الوحدة : 30 دقيقة

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
- التأكيد على الصرامة في العمل والإحماء الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10 د	- مراقبة اللاعبين -تسجيل الحضور والغياب.شرح الهدف - جري خفيف حول الملعب.تمارين تسخينية عامة وخاصة لعضلات الجسم - تهيئة العضلات العاملة بشكل جيد.	- تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا والدخول في المرحلة الرئيسية.	المرحلة التمهيدية
- الحفاظ على التركيز و النسق	30 ثا	عالية	4 تكرارات	<ul style="list-style-type: none"> العمل على مدرجات الملعب : القفز بدرجتين ثم العودة بدرجة 45 ثا نفس التمرين لكن القز على رجل واحدة (تغيير الرجل كل 15 ثا) 	- الانسجام و التوافق الحركي	المرحلة الرئيسية
- اتمام العمل	30 ثا	عالية	4 تكرارات		- التحمل و القوة	

المرحلة الختامية	- رجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية .	-انجاز تمارين استرخائية عامة وأخرى خاصة بالعضلات الرئيسية-حوصلة الحصة -تحية انصراف	منخفضة 5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد
------------------	-------------------------------------	--	------------	-----------------------------

التاريخ :

الوحدة التدريبية رقم 08 الهدف الإجرائي : تنمية تطوير القوة العضلية للرجلين عن طريق الوثب من الصندوق

المدرّب المشرف : عليوي يوسف

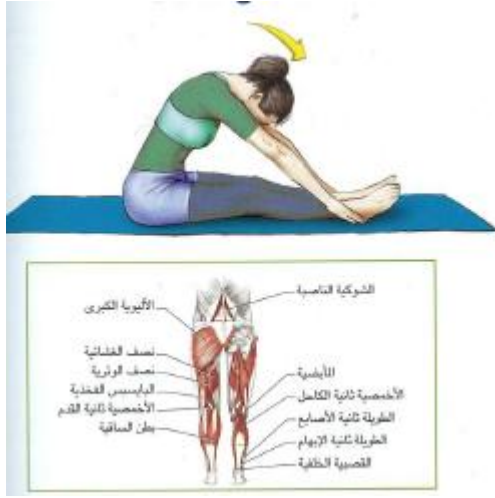
زمن الوحدة : 30 دقيقة

معايير النجاح	مؤشرات الحمل			وصف التمارين والتشكيلات	الأهداف الإجرائية	المراحل
	راحة	شدة	حجم			
- التأكيد على الصرامة في العمل والإحماء الجيد لتفادي الإصابات	/	متوسطة	10 د	- مراقبة اللاعبين -تسجيل الحضور والغياب.شرح الهدف - جري خفيف حول الملعب.تمارين تسخينية عامة وخاصة لعضلات الجسم - تهيئة العضلات العاملة بشكل جيد.	- تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا والدخول في المرحلة الرئيسية.	المرحلة التمهيدية
- الحفاظ على شدة الأداء	20 ثا	متوسطة	4 تكرارات	<ul style="list-style-type: none"> • اوثب على الصندوق ارتفاعه 50 سم الوقوف أمام الصندوق صعود برجل اليمنى و النزول باليسرى 30 ثا • رفع الجسم من وضعية الوقوف 20 ثا • الوثب فوق الصندوق حيث تكون 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القوة الانفجارية لعضلة للرجلين - تقوية عضلات الرجلين - تنمية القوة للرجلين 	المرحلة الرئيسية
	20 ثا	فوق متوسطة	4 تكرارات			
- النظر إلى الأمام مع ثبات أسفل القدم على الأرض	30 ثا	متوسطة	4 تكرارات			

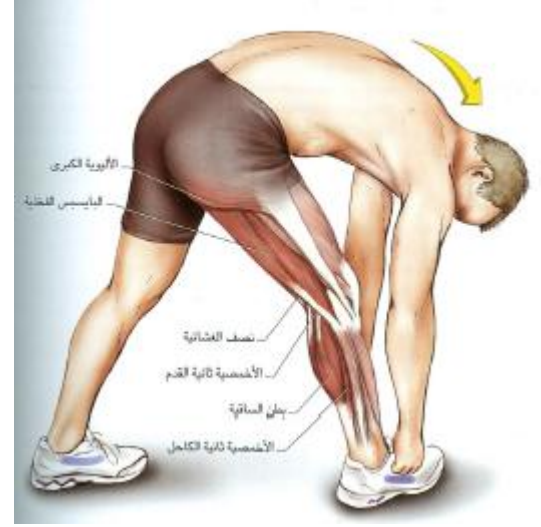
				القدمين ملتصقتين 30 ثا		
التأكيد على الاسترخاء الجيد	منخفضة 5 د			- انجاز تمارين استرخائية عامة وأخرى خاصة بالعضلات الرئيسية- حوصلة الحصة - تحية انصراف	- رجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية .	المرحلة الختامية

تمارين الإطالة المستعملة في الوحدات التدريبية

إطالة ثني عضلات الركبة في وضع الجلوس



إطالة ثني عضلات الركبة :



إطالة عضلات الركبة و الكاحل و الكتف و الظهر مع رفع الساق



إطالة ثني عضلات الركبة مع رفع الساق



إطالة عضلات ثني الركبة وتقريب الورك



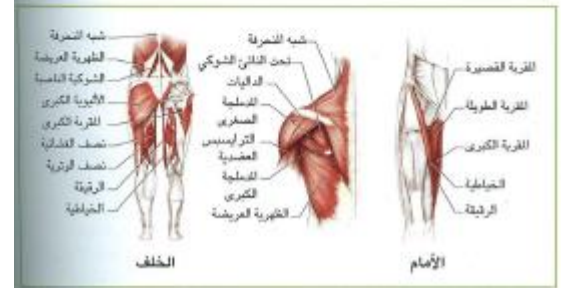
إطالة عضلات ثني الركبة في وضع الرقود



إطالة عضلات بسط الركبة بإحدى الساقين



إطالة عضلات ثني الركبة و تقريب الورك



إطالة عضلات ثني أصابع القدم في وضعية الجلوس



إطالة عضلات ثني الورك و بسط الركبة بإحدى الساقين في وضع الوقوف

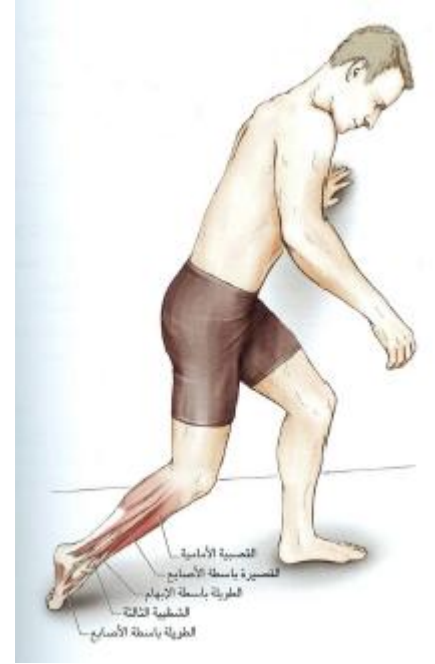


إطالة عضلات ثني الأخمص لإحدى الساقين



إطالة عضلات بسط أصابع القدم

في وضع الوقوف



إطالة عضلات ثني الأخمص وقلب القدم للخارج



إطالة عضلات ثني الأخمص للساقين معا



إطالة عضلات ثني الأخمص وقلب القدم للداخل



كل تمرين يؤدي لمدة 30 ثانية مع 4 تكرارات في المجموعة الواحدة

مع راحة إيجابية 30 ثانية

جدول نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة

القفز العمودي						الإسم و اللقب	الرقم
الإختبار البعدي			الإختبار القبلي				
الفرق بين الثابت و العمودي	القفز العمودي	القفز من الثبات	الفرق بين الثابت و العمودي	القفز العمودي	القفز من الثبات		
28	2.66	2.38	17	2.60	2.43	ميسوري محمد	01
29	2.60	2.31	12	2.63	2.51	جماعة يحي	02
28	2.54	2.26	20	2.53	2.33	بركان مراد	03
30	2.65	2.35	28	2.59	2.31	السهلي أشرف	04
28	2.60	2.32	16	2.61	2.45	نوي علاء	05
25	2.47	2.22	05	2.25	2.20	كريم كلاع	06
30	2.58	2.28	21	2.40	2.19	عماد السويكي	07
25	2.50	2.25	22	2.45	2.23	مباركي جلال	08
23	2.62	2.39	16	2.58	2.42	مسيح ميلود	09
24	2.56	2.32	20	2.48	2.28	ويسى وسيم	10

جدول نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

القفز العمودي						الإسم و اللقب	الرقم
الإختبار البعدي			الإختبار القبلي				
الفرق بين الثابت و العمودي	القفز العمودي	القفز من الثبات	الفرق بين الثابت و العمودي	القفز العمودي	القفز من الثبات		
41	2.79	2.38	35	2.70	2.35	بوجمعة حسين	01
40	2.81	2.41	35	2.73	2.38	ايت العربي عبد الرحمن	02
44	2.73	2.29	33	2.60	2.27	زيادي أحمد	03
40	2.78	2.38	34	2.54	2.20	ناصر زكرياء	04
43	2.72	2.29	38	2.68	2.30	جليد السايح	05
49	2.79	2.30	40	2.59	2.19	سحولي زاوي	06
45	2.77	2.32	38	2.63	2.25	ناصر رياض	07
39	2.80	2.41	35	2.65	2.30	لبصاري لؤي	08
41	2.71	2.30	36	2.58	2.22	بن ختو شرف الدين	09
46	2.76	2.30	30	2.66	2.26	سعيدي عبد الكريم	10

نتائج الإختبار و إعادة الإختبار للعينة الإستطلاعية

القفز العمودي					الإسم و اللقب	الرقم
الفرق بين القفز العمودي والقفز من الثبات	Test 2	Test 1	القفز من الثبات			
23	26	2.40	2.43	2.17	معاشو محمد	01
22	30	2.38	2.46	2.16	رفاس جمال	02
34	26	2.49	2.41	2.15	بركان ياسين	03
31	29	2.52	2.50	2.21	بوعرفة عبد السلام	04
35	31	2.47	2.43	2.12	معزوز ريان	05
18	15	2.37	2.34	2.19	بركان لخضر	06
30	25	2.45	2.40	2.15	شيبوب عماد	07
34	36	2.54	2.56	2.20	موساوي فؤاد	08
22	21	2.43	2.42	2.21	لبصاري يحي	09

قائمة أسماء اللاعبين

الوزن	الطول	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب
49 kg	176 cm	2004-07-13	بوجمعة حسين
62 kg	184 cm	2003-05-15	ايت العربي عبد الرحمن
52 kg	179 cm	2004-09-02	زيادي أحمد
48 kg	174 cm	2003-09-22	ناصرى زكرياء
58 kg	180 cm	2004-02-21	جليد السايح
56 kg	169 cm	2004-04-08	سحولي زاوي
61 kg	178 cm	2004-08-23	ناصرى رياض
49 kg	167 cm	2004-06-13	لبصاري لؤي
47 kg	176 cm	2003-07-01	بن ختو شرف الدين
45 kg	165 cm	2003-07-14	سعيدى عبد الكريم
40 kg	168 cm	2004-10-15	ميسوري محمد
55 kg	173 cm	2003-03-14	جمامعة يحيى
49 kg	169 cm	2004-09-29	بركان مراد
42 kg	165 cm	2004-06-05	السهلى أشرف
46 kg	166 cm	2004-12-07	نوي علاء
59 kg	171 cm	2003-08-10	كريم كلاع
61 kg	185 cm	2003-03-10	عماد السويكى
55 kg	179 cm	2003-03-04	مباركى جلال
54 kg	169 cm	2004-10-25	مسيح ميلود
48 kg	180 cm	2004-07-19	ويسى وسيم