الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم :التدريب الرياضي

التخصص :التحضير البدني الرياضي

الموضوع:

تاثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) لدى لاعبي كرة القدم اواسط (U17)

دراس تجريبية على نادي سيرات الذي ينشط في الرابطة الولائية لولاية مستغانم

من اعداد الطالبان:

- قدور بن شريف عبد العزيز
- بن قراش المخطار

تحت اشراف الاستاذ الدكتور :

كوتشوك سي محمد

السنة الجامعية

2020/2019

الشكر و التقدير

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

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

نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا بإكمال دراستنا لنيل شهادة الماستر وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك، وعلى رأس ذلك المدير و كافة أساتذة. كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للدكتور المشرف " **كوتشوك سي محمد** " الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية.

كما نشكر أفراد عينة البحث وكل الطاقم الإداري لفريق نادي سيرات و بالخصوص: المدير، و المدرب،و اللاعبين .

وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله انه نعم المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق

الإهـــداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره البهي وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا شاكرا لنعمته وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير

محمد (صلى الله عليه وسلم)

فخرا واعتزازا إلى من أثقلت الجفون سهرا ... وحملت الفؤاد هما ... وجاهدت الأيام صبرا ... وشغلت البال فكرا ... ورفعت الأيادي دعاءا ... وأيقنت بالله أملا أغلى الغوالي وأحب الأحباب ...أمي العزيزة الغالية

إلى من سهر الليالي ... ونسي الغوالي ... وظل سندي الموالي ... وحمل همي غير مبالي بدر التمام ... والدي الغالي

إلى ورود المحبة ... وينابيع الوفاء ...

إلى من رافقوني في السراء والضراء إلى اصدق الأصحاب ...أخي وأخواتي إلى القلعة الحصينة التي الجأ إليها عند شدتي ، وزملائي في الدراسة أصدقائي الأعزاء

اهدي ثمرة جهدي

المختار

الإهـــداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره البهي وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا شاكرا لنعمته وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير

محمد (صلى الله عليه وسلم)

فخرا واعتزازا إلى من أثقلت الجفون سهرا ... وحملت الفؤاد هما ... وجاهدت الأيام صبرا ... وشغلت البال فكرا ... ورفعت الأيادي دعاءا ... وأيقنت بالله أملا أغلى الغوالي وأحب الأحباب ...أمي العزيزة الغالية

إلى من سهر الليالي ... ونسي الغوالي ... وظل سندي الموالي ... وحمل همي غير مبالي بدر التمام ... والدي الغالي رحمه الله و اسكنه فسيح جناته

إلى ورود المحبة ... وينابيع الوفاء ...

إلى من رافقوني في السراء والضراء إلى اصدق الأصحاب ...أخي وأخواتي إلى القلعة الحصينة التي الجأ إليها عند شدتي ، وزملائي في الدراسة أصدقائي الأعزاء

اهدي ثمرة جهدي

عبد العزيز

الفهرس

الفهرس

قائمة الأشكال.....**I**

قائمة الجداول.....**II**

الإهداء.....**III**

التشكر.....**VI**

المقدمة العامة.....**أ،ب،ذ**

الجانب النظري

الفصل الأول النظري:التدريب الرياضي

تمهيد **11**

01-التدريب الرياضي **12**

02-اهداف العامة للتدريب الرياض..... 12

03-متطلبات التدريب الرياضي.....13

04-مبادئ التدريب الرياضي 13

4-1- مبدا زيادة الحمل..... 13

4-2-مبدا التدرج في التدريب 15

4-3-مبدا التخصص في التدريب 15

4-4 مبدا الكمية في العمل 16

4-5-مبدا الاسترجاع 16

4-6-قانون التخصص 17

2-البرنامج التدريبي 18

2-1-مفهوم البرامج..... 18

2-2 اسس بناء البرامج التدريبية..... 18

2-3-اسس وضع البرامج التدريبية 19

2-4- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي 19

2-5- خصائص التصميم للبرامج التدريبية 21

2-6- اسس نجاح البرنامج التدريبي..... 22

2-7- صعوبة تصميم البرامج التدريبية 23
2-8- اهمية تصميم البرامج التدريبية **23**
الخلاصة **25**
الفصل الثاني النظري:الصفات البدنية و طرق تنميتها
تمهيد 27
1-الصفات البدنية.....28
1-1-ماهي الصفات البدنية 28
1-2-مكونات اللياقة البدنية 29
2- طرق تنمية الصفات البدنية 29
2-1-القوة العضلية 29
2-1-2-تعريف القوة العضلية 29
2-1-3القوة المتحركة الديناميكة 30
2-1-4-القوة الثابتة 30
2-1-5-القوة المتفجرة 30
2-1-6-اهمية القوة العضلية 31
2-1-7-انواع القوة العضلية 32
2-1-8-ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية 32
2-2-طرق تنمية القوة العضلية 35
2-2-1-تنمية القوة العضلية 35
2-2-2-تنمية القوة العضلية للناشئين 36
2-2-3- تنمية القوة المميزة بالسرعة 37
2-2-4-تنمية تحمل القوة 38
2-2-5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية 39
2-2-5-1-التضخم العضلي 39
2-2-5-2- التكيف العصبي العضلي 40
2-2-5-3- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي 40
2-2-6- مستويات حمل تدريب القوة العضلية 42
2-2-السرعة.....43
2-2-1-ماهية السرعة 43

2-2-2- انواع السرعة 44
2-2-3- الاسس الفنية لقواعد تحسين انواع السرعة 45
2-2-4- السرعة و الطرق و الوسائل التدريبية لتنميتها 47
2-2-5- اهمية السرعة 52
2 -2-6- العوامل المؤثرة في السرعة 52
2-2-7- تزاوج القدرات البدنية (القوة و السرعة) 55
2 -3- تعريف القدرة العقلية و اهميتها للاعب كرة القدم 56
2-2-3-1- خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية 58
2-2-4- طرق التدريب الرياضي في تنمية القوة العضلية و السرعة 59
2-2-4-1- طريقة التدريب التكراري 59
2-2-4-2- التدريب الفتري مرتفع الشدة 60
2-2-4-3- طريقة التدريب التكراري 60
الخلاصة **62**

الجانب التطبيقي

الفصل الاول التطبيقي : الاجراءات الميدانية

تمهيد **64**
1-الدراسة الاستطلاعية 65
2- مجالات الدراسة 66
2-1-المجال البشري 66
2-2- المجال المكاني 67
2-3-المجال الزماني 67
3- متغيرات الدراسة 67
4- التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة 67
5- تجانس و تكافئ مجموعة البحث 68
6- ادوات جمع البيانات و المعلومات 69
6-1- ادوات الجانب النظري 69
6-2-ادوات الجانب التطبيقي 69

6-2-1- الاختبارات 69
7- الشروط العلمية للاداة.....71
7-1-الصدق.....71
7-2-الثبات 72
7-3- الموضوعية 72
8- البرنامج التدريبي 73
8-1-اسم البرنامج التدريبي 73
8-2- مكونات الوحدة التدريبية .....73.
8-3- بناء البرنامج التدريبي المقترح 73
8-4- مدة البرنامج التدريبي المقترح 74
9-الاساليب الاحصائية 75
9-1- المتوسط الحسابي 75
9-2-الانحراف المعياري 75
9-3- اختبار توزيع ستودنت 76
خلاصة **77**

الفصل التطبيقي الثاني : تحليل و مناقشة النتائج

1-التجانس حسب الصفات المرفولوجية بين العينة الضابطة و التجريبية 79
2-تجانس العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبلية 80
3- القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينة الضابطة 81
4- القياس القبلي في الاختبارات للعينة التجريبية 82
5- عرض و تحليل المقارنات بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للعينة التجريبية 83
5-1- الفرضية الاولى 83
5-2-الادوات الاحصائية لاختبار الفرضية 83
5-3- التحليل 84
6-عرض و تحليل المقارنات بين الاختبار البعدي بالنسبة للعينة الضابطة و التجريبية ...86
6-1- الفرضية الثانية 86
6-2-الادوات الاحصائية لاختبار الفرضية 86
6-3-التحليل 87
7- مناقشة و مقارنة النتائج .....89.

8- النتائج المتحصل عليها 92
9- الاقتراحات و التوصيات 92
المصادر و المراجع
الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الجانب النظري

الفصل الثاني (الصفات البدنية و طرق تنميتها)

جدول 01- يبين شدة تدريب القوة القصوة للناشئين 36

جدول 02- يبين الطرق المختلفة لتدريب انواع القوة 39

جدول 03- يبين خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية 59

الجانب التطبيقي

الفصل الاول (الاجراءات الميدانية)

جدول01- التوزيع الزمني للبرنامج بالدقائق 67

جدول 02- يمثل تجانس عينة الدراسة 68

جدول 03- معامل ارتباط بيرسون لتطبيق و اعادة التطبيق 72

الفصل الرابع (تحليل و مناقشة النتائج)

الجدول 01 – يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية حسب السمات المرفولوجية ...79

الجدول 02– يبين تجانس العينة الضابطة و التجربية في الاختبارات القبيلة 80

الجدول 03– يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينة الضابطة.....81

الجدول 04– يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينة التجريبية 82

جدول 05– يبين اختبار(ت) للاختبارات القوة و السرعة للعينة التجريبية(قبلي و بعدي)83

جدول 06– يبين اختبار(ت) لاختبارات القوة و السرعة للعينة التجريبية و الضابطة ..86

قائمة الأشكال

قائمة الاشكال

الفصـــل الاول (التدريب الرياضي)

شكل 01 – يوضح ظاهرة زيادة التعويض خلال فترة الراحة بعد القيام بعمل حاد 14

شكل 02 – يوضح التطورات التدريجية للمستوى الاولي من خلال التمديد لفترات الراحة بين الحصص التدريبية 14

الفصل الثاني (الصفات البدنية و طرق تنميتها)

الشكل01– يوضح انواع السرعة و طرق تنميتها 51

ملخص البحث

ملخص الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة،) لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة

دراسة تجريبية لفريق النادي الرياضي لبلدية سيرات من اعداد الطالبين

*قدور بن شريف عبد العزيز * **تحت اشراف الدكتور:**

*بن قراش المخطار سي محمد كوتشوك

هدفت هذه الدارســـة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصـــر اللياقة البدنية (القوة، الســـرعة) لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة الولائية لمســـتغانم وتطورمســـتوى هذه العناصـــر لديهم و اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصـــائية بين القياس القبلي و القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضـــابطة و قد قام الباحثان باختيار عينة عشـــوائية بســـيطة من (10) لاعبين للمجموعة الضـــابطة و (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و قد قام الباحثين باســـتخدام بعض"**الاختبارات البدنية**" لعناصر اللياقة البدنية المدروسة ،و كذا البرنامج التدريبي المعد لغرض الدراسة .

و قد اســـتخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراســـة و لذلك فقد تم اجراء بعض التحليلات الاحصائية من اجل الاجابة على الاسئلة الدراسة و التحقق من الفرضيات الموضوعة سلفا و من جملة ما اســتخدم الباحثان المتوســطات الحســابية و النســب المؤوية و الانحرافات المعيارية و لفحص الفرضــيات اســتخدم الباحثان معادلة ارتباط بيرســون و اختبارات (ت) ســتودنت للعينات المرتبطة و (ت) ســتودنت للعينات المستقلة و ذلك من خلال استخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية spss

و في الاخير و بعد عملية التحليل و التفســير اســفرت نتائج الدراســة عن تحقق الفرضــيات المقترحة و كشــفت مدى مســاهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصــر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل 17 سنة .

ومن خلال هذا خرج الباحثان بمجموعة من الاقتراحات و الفروض المستقبلية و كانت على النحو التالي:

– الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة المرحلة العمرية.

– توجيو انتباه المدربين وأل الاختصاص الى أهمية الطرق التدريبية وكيفية استخدامها من حيث المنهجية

– العمل على إجراء دورات تكوينية للمدربين في مجال طرق التدريب و في مجال الصـــفات البدنية. – إجراء دراسات أخرى تكميلية حول صفة القوة و السرعة أو طرق التدريب من خلال ادخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية.

المقدمة

مقدمة:

درس الانســـان الرياضـــة و حلها و ابتكر قواعدها و اقترح نظريات و طرق ممارسته كما قام بعدة ابحاث و تجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها و ذلك بالالمام بجميع العلوم المتعلقة بها ولذا فقد ســـاهمت كل الجهود العلمية و الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الاداء الرياضي كما اخذت كرة القدم خاصة الحيز الاكبر من الاهتمام على مستوى العالم وهذا من خلال شعبيتها الكبيرة و اصبح تطويرها امرا الزاميا وهذا يقودنا مباشـرة الى تحسـين الاداء البدني اذ يعتبر امرا جوهريا للوصـول بلاعب كرة القدم الى اداء عالي وجيد على مدار وقت المنافسـة وتحت اي ظرف من الظروف المنافســة ومن هنا بدات البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم تاخذ منحنى تصاعدي وهذا طبعا بمراعاة الضروف البيئية و الاجتماعية المتاحة بالبلاد

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردي على درجة عالية من التفاهم والإتقان حيث تكمن اهمية اللياقة البدنية في انها تلعب دورا بارزا في تحقيق الانجاز الرياضـي كما ان ضـعفها يؤدي الى اثار سلبية عديدة بلنسبة للانسـان بصـفة عامة و الرياضـي بصـفة خاصـة هذا الاخير يجعله غير قادر على مجارات النسق العالي و طويل المدى كما تعتبر القوة و السرعة من اهم الصفات التي عليها معظمالانشطة الرياضية و توفرها بعد ضرورة الوصول بالفرد الى اعلى مراتب البطولة فهما الاســـاس في الاداء البدني ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية .

والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة (عبـده، 2002)

كما تعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم في كرة القدم مسـتقبلا وهذا لا ياتي من فراغ فهو قائم على الانتقاء الصـحيح المبني على اسـس علمية و مدروسـة و اعدادهم اعدادا بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسـيا و تربويا هذا الاخير يكون مبني من خلال البرامج التدريبية و اسـتنادا على نتائج و قياسـات فقد انقضـى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين من الوصـول بالرياضين الموهوبين الى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية فمن الصـعب اليوم الوصـول الى هذا المسـتوى المرموق في المجال الرياضـي عامة و كرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط له جيدا و مراعات الاسس العلمية

و من هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسـة المتمثلة في" مدى تاثير برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصـر اللياقة البدنية (القوة ، السـرعة) على تنمية الاداء الرياضـي للاعبي كرة القدم فئة الاواسط (15-17)" لنادي الرياضـي لبلدية سيرات ولاية مستغانم باستخدام المصادر و المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة.

الاشكالية :

تعد اللياقة البدنية في مجال التدريب الرياضـــي من اهم الامور التي يركز عليها المدرب او المحضـــر البدني و يعمل على تنميتها و تطويريها بالشـــكل المطلوب لاهميتها في تحسين القدرات و الوصول بلاعبين الى الاداء الامثل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و من خلال تدريبنا لفئة الاواسط و ملاحضـتهما اثناء مرحلة التحضير الى ضعف مستوى اللياقة البدنية وخاصة (القوة و السرعة) لان لهم علاقة و دور كبير في تطوير و تحسين مستوى العناصر الاخرى كالتحمل و المرونة و الرشاقة فهم الالذين يبنى عليهم الانجاز الرياضي و الوصول الى اعلى المستويات، و هذا النقص راجع الى ضـــعف التكوين في المرحلة الســـنية الاولى و عدم الاهتمام بهم و هذا من خوفهم من حدوث اصـــابات او ارهاق او اجهاد بدني لهذه الفئات كل هذا راجع الى افتقاد الكفائة العلمية في التدريب و اســـناد الامر الى غير اهل الاختصـاص كما راينا ان النتائج الايجابية و الوصـول الى اعلى المسـتويات لا ياتي عن طريق التركيز على الجانب المهاري و الخططي فقط فجانب اللياقة البدنية يعتبر الركيزة في التدريب الرياضـــي كما ان اعداد اللاعب بدنيا في كرة القدم يعد من اهم المتطلبات و احد المهام الرئيســـية التي تؤثر في المســـتوى الخططي و المهاري و النفسي (العظيم، 2005)

لهذا جاءت الدراســة لوضــع حل لمشــكلة اللياقة البدنية و العمل على ايجاد الطرق و الســـبل العلمية و العملية لتنمية الياقة البدنية و تطويريها في جميع النواحي و المجالات التي تخدم الرياضة بشكل عام و كرة القدم بشكل خاص

و من هنا ضهرت مشكلت بحثنا المتمثلة في التساؤول التالي:

" ما مدى تاثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الاداء الرياضـي لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة"

التساؤلات الجزئية:

– هل توجد فرووق ذلالة احصـــائية عند القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة و السرعة)

– هل توجد فرووق ذات دلالة احصـــائية عند القياس البعدي للمجموعتين الظابطة و التجريبية عند مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة و السرعة)

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنـامج التـدريبي المقترح تـاثير على تطوير الاداء البـدني للاعبي كرة القـدم اقـل من17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

– توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة و السرعة)

– البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية القوة و السرعة يؤثر ايجابيا في تنمية الاداء الرياضـــي (بدني– مهاري) للاعبي كرة القدم الناشـــئين اقل من 17 سنة.

اهداف البحث:

– التعرف على مدى تـاثير البرنـامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصـــفات البدنية (القوة و السرعة)

– مدى ترابط بين تنمية بعض الصـفات البدنية القوة و السـرعة على الاداء الرياضـي (بدني مهاري) للاعبي كرة القدم الناشئين اقل من 17 سنة.

– دراســة الدوافع المختلفة لدى العينة التجريبية و مدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح.

– اعداد برنامج تدريبي ناجح لتطوير الصـفات البدنية (القوة و السـرعة) لدى لاعبي كرة القدم 17

اهمية البحث:

– يمكن لهذا البحث ان يكتســي اهمية بالغة من الجانبين العلمي و العملي،و الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهم في اثراء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مســاعدة المدربين و الباحثين ،اما الجانب العملي ربما يمكن الاســتفادة من نتائج هده الدراســة في تعديل الصــورة التدريبية لهده الفئة العمرية و اتباع الطرق العلمية المناسـبة في بناء برامج تدريبية و تطوير الصـفات البدنية مع مراعات خصائص هذه الفئة العمرية و تتمثل اهمية البحث في :

–دور و اهمية البرامج التدريبية في تطوير اللياقة البدنية

– تسهم الداسة الحالية في التعرف على مستوى المتغيرات البدنية لدى اشبال كرة القدم17–

– تسـهم الدراسـة الحالية في تنمية و تطوير قدرات البدنية لاهميتها لهذه الفئة العمرية على اسس علمية تدريبية حديثة.

– تقديم معلومات نظرية عن دور بعض عناصر اللياقة البدنية .

مصطلحات البحث:

* **البرنامج التدريبي:** هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي اعتمدنا عليها في زمن محدد بهدف الوصــول الى تنمية بعض الصــفات البدنية للاعبي كرة القدم فئة أشبال17–

***اللياقة البدنية:** هي قدرة الفرد وامكانياته البدنية والفسـيولوجية على تطبيق الأنشـطة بكفاءة عالية للوصول إلى انجاز عالي..

***تحمل القوة:** قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع الأكبر العبء في العمل على الجهاز العضلي (وسيد، 2003)

***تحمل السرعة:**قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة خلال تكرار الجري اثناء المنافسة (احمد، 2001)

الدراسات السابقة:

دراسة مساليتي لخضر .(2008) جامعة دالي ابراهيم العاصمة (لخضر، 2008)

موضوع الدراسة:"توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. "

الهدف من الدراسة:

– تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبي كرة القدم الأواسط (16–18سنة) لتنمية القوة العضلية

– معرفة مامدى تأثير برنامج التدريبي بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

– معرفة مامدى تأثير برنامج الأثقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

عينة الدراسة : اختيرت بطريقة عمديه قدرت بـ: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم مابين (18/16سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة :

– إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين

أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس)

الدراسة الثانية : دراسة سامي خلف العزاوي لنيل شهادة ماجستير، العراق .1987

تحت عنوان:"تأثير البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة البصرة".

***المنهج المتبع** : المنهج التجريبي .

***عينة الدراسة:** شملت عينة البحث على 27طالب من المرحلة الأولى.

***أهم النتائج المتوصل اليها :**

النتائج التحليلية للسرعة للمجموعة في الاختبار الأول والاختبار الثاني أن هناك فرقا واضحا حيث كانت سرعتهم في الاختبار الثاني أكبر من سرعتهم في الاختبار الأول وزمنهم أقل.

3–دراسة شالي فوزي (لنيل شهادة ماستر 2014/2013 المسيلة.

دراسة تحت عنوان : "تأثير برنامج تدريبيي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة".

* **المنهج المتبع** : المنهج التجريبي .

* **عينة الدراسة** : 25 لاعبا من مدرسة كرة الطائرة مقرة عشوائية

***أهم النتائج المتوصل اليها:**

– وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05الخاضعة لطريقة التدريب التكراري(لصالح الاختبار البعدي.

– وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة0.05 بين المجموعة التجريبية (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) والمجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية

مناقشة ومقارنة الدراسات السابقة:

تلق الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع دراستنا الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي وتبرز نواحي القوة والضعف مما ينير الطريق أمامنا فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث واختيار العينة والمنهج المستخدم، وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث، وقد استفدنا من الدراسات ما يلي:

– نفس المتغيرات لبحثنا هذا تم تناولها في الدراسات المذكورة أعلاه.

– تحديد واختيار المنهج المستخدم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

– اختيار التصميم التجريبي المناسب، حيث اختار الباحث تصميم المجموعات المتكافئة لعينة البحث)ضابطة، تجريبية(بالقياسان القبلي والبعدي.

– توجيه الباحث كيفية اختيار تمارين مناسبة والتي يمكن أن تؤدي الى تحسين مهارات قيد البحث.

– تحديد محتوى انجاز الوحدات التدريبية المناسبة لعينة البحث.

– توجيه الباحث في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.

– تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات.

– الوقوف على ما توصلت اليه لتفسير وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.

الخلاصة:

يكتسي التدريب الرياضي الحديث اهمية بالغة بالنسبة الى اللاعبين واللاعبات من جميع النواحي سواء كانت بدنية عقلية حركية مهارية ومن واجبات التدريب الرياضي الحديث توجيه البناء البدني والحركي السليم للاعبين ومن ثم يساهم في تطوير الصفات المهارية، والتطورات التي ء رفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو الجانب التكتيكي.

ومن خلال تحليل الدارسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدارسة تبين للباحث أهمية هذه الدارسات من خلال محاولته تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون ، و ايجاد نقاط التشابه و الاختلاف وقد أشارت جميع الدراسات في نتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضها ، حيث كانت الاختباارت البدنية والمهارية محورية لهذه الدارسات

الجانب النظري :

الفصل الأول : التدريب الرياضي

تمهيد:

ويعتمد الإنجاز الرياضي على استكمال الإعداد البدني دائما كخطوة أولى ،وله في ذلك جانب رئيس في مجال الثقافة الرياضية وهو كامل على الطريق الأمثل للبناء الجسماني والحركي للفرد.إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطوير المتناسق للشخصية في الفرد ،ولعل التقدم الكبير في نتائج المستويات الرياضية ما هو إلا نتاج للتطور العلمي في مختلف العلوم مرتبطة بالتدريب الرياضي .و إن الوصول إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرف و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الفكرية و هذا يتطلب تخطيطا من اجل الوصول إلى هدف المنشود وفق المعايير محددة ،و هذا يسمح لنا بوضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية و ذلك حسب متطلبات و قدرات اللاعبين من خلال هذا المنطلق سيتطرق الطالب الباحث خلال هذا الفصل إلى الموضوع التدريب الرياضي مفهومه هم التطرق إلى التخطيط بأنواعه و الوصول إلى الوحدة التدريبية و المرحلة العمرية .

1- التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضـــي على أنه ذلك التحضـــير البدني ، المهاري ، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات بدنية (بسطويسي، 1999، صفحة 24)

ويعرف علي نصـيف وقاسـم حسـن حسـين التدريب الرياضـي على أن جميع العمليات التي تشـمل بناء وتطوير عناصـر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الأسـاسـية، و المهارات الخططية وتطوير القابلية العقلية ضـمن علمي مبرمج وهادف ، خاضـع لأسس تربوية بقصـد الوصـول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضيات الممكن (حسين، 1998، صفحة 14.15)

ويعتبر التدريب الرياضـــي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ، براعم، ناشئين ومتقدمين إعدادا متعدد

الجوانب ، بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسـيا للوصـول إلى أعلى مسـتوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون أخر، وليس قاصرا على إعداد مستويات عليا فقط، فلكل مسـتوى طرقه وأسـاليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضـي عملية تحسـين وتقنين وتطوير مسـتمر لمسـتوى اللاعبين في مجالات رياضـية مختلفة كالرياضـات المدرسـية ،ورياضـة المعاقين والرياضـة الجماهيرية ، هذا بالإضـافة إلى تدريب وترقية وتحسـين وتقدم بالمسـتوى الرياضـي العالي ، إلى الأعلى ن وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطرد ،وما نصـفه اليوم بالمسـتوى الجيد لا يصـبح في الغد مسـتوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيدا. (weineck, 1986, p. 01)

2-الأهداف العامة للتدريب الرياضي: (البساطي، 1998)

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية

-محاولة الاحتفاظ بمســـتوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمســـتوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسـية الاجتماعية) وتشـير نتائج الدراسـات والبحوث في هذا المجال على أن الصـــفات النفســـية والأســـس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

-3- متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضـــي بصـــفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحســـين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضـلية وسـرعة ، وتحمل والرشـاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسـة الألعاب والفعاليات الرياضـية المختلفة كل هذا بغرض شـغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والســروإمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصـــحة في حياة متزنة وهادئة). (الحاوي، 2002)

-4- مبادئ التدريب الرياضي :

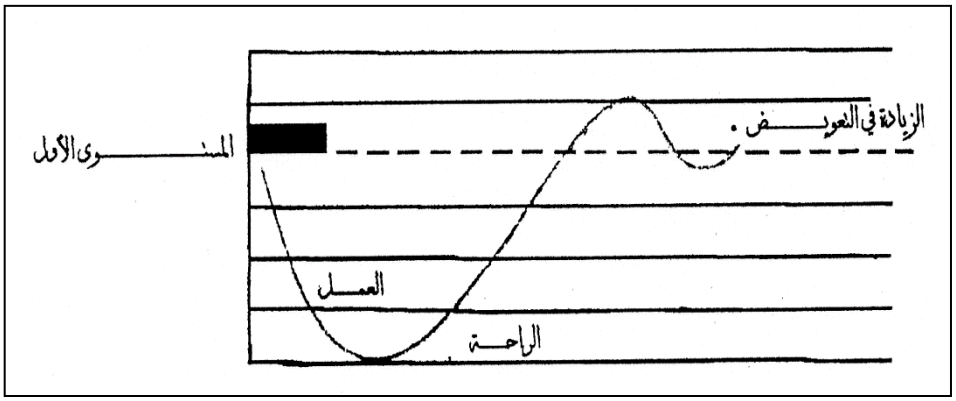
إن إدراك المدرب للطرق الفيزيولوجية تسـمح له بالتنظيم العقلاني لخطة التدريب بشـكل يكون لها تأثير إيجابي على طول المسلك الرياضـية والبرامج التدريبية المرحلة وكذلك على مسـتوى الحصص التدريبية ، ومجموعة هذه التنظيمات أو التخطيطات في التدريب تركز على تطبيق المبادئ التالية(thill, 1977, p. 77)

4-1- مبدأ الزيادة في الحمل :

إن التمارين التي تحرص بقوة المخزون الطاقوي والتي تســـبب التعب، تســـمح بتحســـين المستوى الأولي "Potentiel Initiale (matveiv, 1982, pp. 71-68)" بواسطة ظواهر الزيادة في التعويضات Surcompensation

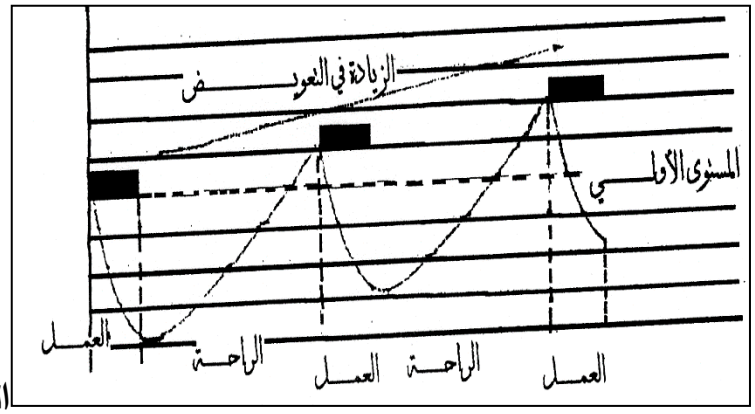
إن ميكـانيزمـات هذه الظواهر و لحـد الآن، ليســـــت معروفـة جيـدا، في حين بعـد الوقـت الاسترجاع الموالي للتمارين الحادة، والممددة، يمكن أن نسجل زيادة المواد الطاقوية،

والإنزيمات المحرضة تكون مرفوقة بتحسين النتيجة الرياضية إن الزيادة في المستوى الأولي يمكن أن نحصل عليه على حسب " ماتفايف" بعدة أشكال: كما هو موضح في الشكل رقم01.



الشكل رقم (01): يوضح ظاهرة الزيادة في التعويض خلال فترة الراحة بعد القيام بعمل حاد.

أو بعد سلسلة من الحصص المتناوبة بدقة مع مراحل الراحة سواء بعد حصة عمل حادة وممددة: حيث أن أثناء العمل العضلي يتم استهلاك جزء من المخزون الطاقوي للجسم أما خلال مرحلة الراحة يتم تعويضه، وذالك بتدخل طرق خاصة معيدة لإنتاج الطاقة حيث تؤدي إلى زيادة في التعويض تفوق المستوى الأولي (المخزن الطاقوي) وهذه الظاهرة تتوقف على نوع شدة التمرين ومدته وطول فترة الراحة (لاحظ الشكل 02). (الجبالي، 2001)



الشكل رقم (02): يوضح التطورات التدريجية للمستوى الأولي من خلال التمديد لفترات الراحة بين الحصص التدريبية.

4-2-.مبدأ التدرج في التدريب :

إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل وخاصة بالنسبة للأطفال والناشئين ، لذا فإعطاء الحمل في هذه المراحل، يجب أن يكون مناسبا للمتدرب مع الأخذ

بصفة التدرج، فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران والحركي ، ويضمن حالة التعود على التدريب، ويلاحظ أن أسس التدرج في تدريب تطور القوة والسرعة والمطاولة، تتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة والتكرار، لذالك، هناك وسائل تربوية لابد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها، من البسيط إلى المعقد و من السهل إلى الصعب ومن الحركة المعروفة إلى الحركة غير المعروفة (الحسين، 1990)

4-3-. مبدأ التخصص في التدريب :

- تحليل الرياضة الممارسة: وهذه تسمح بتحديد عن قرب مميزات مختلفة أنواع الجهود التي تتطلبها نوع الفعالية اللازمة ، ثم يفرز المدرب مجموعة التمارين المختارة

عمر الرياضي (السن): إن هذا المفهوم للتخصص في علاقة جد ضيقة مع مبدأ التدرج، ويتدخل بأكبر قدر من الفعالية في عملية النمو والبلوغ، وهذا خلال المرحلة الأولى من التدريب العام، حيث ينبغي في عملية التخصص الاختيار وبحرص شديد لنوع التمارين المناسبة لمعطيات العدائين البدنية و الفيزيولوجية وبعض المدربين يتساءلون قائلين : " إذا تدرب العداءون طويلا وبشدة منخفضة في بداية الموسم، فإنهم يفقدون القدرة في المنافسة، وإذا كانوا قادرين على الجري، فإنهم يجدون صعوبة في تغيير الإيقاع"، ولمحاولة شرح ما يحدث، فإنه يظهر لنا النفع لتحديد أنه في داخل العضلة نفسها، فإن الألياف العضلية ليس لها نفس الخصائص والمميزات . (roux, 1992, p. 313)

4-4-.مبدأ كمية العمل :

حمل التمرين : كل جهد ينجز بعلاقة دقيقة بين عنصر الشدة والمدة.

الشدة : نظريا يجب معرفة أنه لكي يكون للعمل تأثيرات إيجابية وطويلة، فإن الشدة يجب أن تصل أو تتجاوز من أقصى إمكان، لذالك فإن العمل ذو شدة ضعيفة ولمدة طويلة هو التعب دون فائدة، وعلى الصـــعيد التطبيقي، فإن هذا المبدأ يمكن أن يطبق ببســـاطة وبفعالية كما يلي :

- اخذ النبض اثناء الراحةمثلا ض/د

- اخذ النبضات عند الانتهاء من جهد عالي،مثلا200ض/د

- الفرق – 200-60 – 140 ض/د

3/2 ل 140 ض/د = 90 ض/ د

إذا فمن أجل تطوير الطرق الطاقوية الكبرى، فإن نبض القلب عند الرياضي المختار في هذا المثال يجب أن يكون تقريبا 150 ض /د.

* **المدة :** مدة التمرين المراد إنجازه هي أيضـــا محددة تبعا للمجال الطاقوي ، الملموس، وهي تسجل اختلافات حساسة جدا بالنسبة ل : عمر الرياضي (السن) – مستوى التدريب (من المبتدأ إلى ... الرياضي ذو المستوى العالي). (roux، 1992، الصفحات 315-316)

***عدد الحصص التدريبية :**

* الحد الأدنى : 3 مرات في الأسبوع

* الحد الأقصى : 8-10 مرات في الأسبوع .(roux, 1992, p. 317)

4-5-. مبدأ الاسترجاع :

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق و إلى التشبع النفسي ، فإنه من الضروري احترام مبدأ التناول في النوعية والشدة ومدة العمل والراحة.

***النوعية** : إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عال من النشاط، وهذا ما يجب أن يكون منميا إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح.

***الشدة** : إن المراحل أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بحصص تدريبية مخففة، و يجب على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل.

***الحجم** : الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بحصص قصيرة، وتكون على العموم حادة جدا ، الشدة والحجم يتطوران غالبا بالشكل العكسي.(thill, 1977, p. 209)

تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد إحدى الطرائف التي يمكن أن يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كل من مستوى اللياقة والأداء (الخياط، 2003، صفحة 50)

4-6-.قانون التخصص:

إن القانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص، ويجب أن يكون حمل التدريب خاصا بكل لاعب ومتماشيا مع متطلبات المسابقة التي اختارها، إن التدريب العام يجب أن يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص، وكلما كان حجم التدريب العام كبيرا كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة (الخواجة، 2005، الصفحات 38-40)وخلال العملية التدريبية فإن التطوير يتم في الاتجاه البيولوجي، التعليمي، والاتجاه التربوي المهتم بالجانب الخلفي، الانتماء، التعاون، الروح رياضية، لإرادة ، الإثارة وجانب ضبط النفس فهذه الاتجاهات الأساسية (البيولوجية ، التعليمية، التربوية) يجب أن تنمو وتتطور خلال العملية

التدريبية (خليل، 2008، الصفحات 32-34) حتى يرتقي مستوى اللاعب، وأثناء الارتقاء بالنواحي سابقة الذكر خلال العملية التدريبية، فإنه يجب مراعاة خصائص ومبادئ التدريب المختلفة كما ذكرنها سابقا.

2- البرنامج التدريبي:

2-1-مفهوم البرامج او ما هية البرامج:

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البارمج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام، 2002)

ويعرفه مفتي إبارهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد ، أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه التخطيط ناقص (حماد، 1997)

2-2- اسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحمي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البارمج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي (الحماحمي، القاهرة مصر)

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكارر ممكن.
- تنظيم البارمج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البارمج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو . المتوازن
- أن تبنى البارمج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة.
- اختيار المهارت الحركية

– المحتوى الذي ســـيتم التركيز على تنفيذه خلال الموســـم وهي الأهداف(اللياقة البدنية المعلومات الرياضية المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.

– يقدم البرنامج أنشــطة القابلة لاســتخدام طرق التدريب غير الشــكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضـــية من خلال مداخل منطقية (الرمكي، 1997، صفحة 224)

2-3- اسس وضع البرامج التدريبية:

– المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية الأساس.

– مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهاارت وقدرة الأداء الرياضي.

– الإمكانيات التي في متناول يد المدرب (مختار، 1988)

2-4- القواعد التي يجب ان تراعى عند تصميم برنامج تدريبي:

يرى مفتي إبارهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضــا الوقاد، أنه كي يتم تصــميم البارمج التدريبية لتنفيذ خطة في إيطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشـــمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل

اولا:المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأســـس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة....الخ.

ثانيا:الهدف العام و الاهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يســـتمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار

الأنشــطة المناســبة وتحديد أفضــل بدائل التدريب والتعلم كما يســاعد بفعالية في القيام بعملية التقويم .

ثالثا:تحديد الانشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الاحماء و التهدئة وكدا الاعداد بمختلف انواعه (بدني–مهاري–خططي–نفسي).

رابعا: تنضيم الانشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشـــطة داخل البرنامج على عدة عناصـــر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمنة التدريب.

خامسا:الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

– لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

– إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خلافه.

– إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

– بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

– إجارء تمرينات الإحماء.

– إجارء تمرينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

– إجارء تمرينات التهدئة.

– مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واســـتكمال الإعداد النفسي

سادسا:تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي(بدني مهاري خططي ذهني نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعا: تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج. .
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج. (رضا، 2003).

2-5- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبي الاحتياجات المحددة.
- . ان تكون أهدافها قابلة للقياس
- ترتيب الوحدات في المحتوىبشكل منطقي.
- . وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيارادات للبرنامج

2-6- اسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشـــير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبارهيم حماده ، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يارعي المدرب ما يأتي:

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصــغيرة الاســتجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

يجب أن يتضــمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشــاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء (الرمكي، 1997)

- لابد أن يحتوى البرنامج على وســـائل القياس التي توضـــح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك إختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتارته ومارحله ومقياس النجاح أن ى يشـــعر اللاعبون بمد ما حققوه من تقدم ولا يقتصـــر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووســائل القياس، والسجلات ، الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبارمج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتســم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصــغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يارع عند التخطيط للبارمج ،الإعداد المتكامل للناشـــئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

– يجب ً ألا تقل عدد مارت التكارر عن ثلاث مارت ً أسبوعيا.

– يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

– يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

– يجب أن يتم الإهتمام بالمهارت الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارت كرة القدم.

2-7- صعوبة تصميم البرامج التدريبية:

– عدم مع رفة الجهات الارغبة في التدريب الإحتياجات الفعلية لها.

– التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم جود سياسات.

– تحميل البارمج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت وقلة المواد.

– تعذر تجريب البارمج المصممة قبل البدء في البرنامج.

– الإستعجال في تصميم البارمج.

2-8- اهمية البرامج التدريبية:

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

- **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البارمج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البارمج وبالتالي تكون العملية الإدارية ، التخطيط تسقط فعاليته وتجعله غير ذي قيمة ويصح ، غير مكتملة وبدون جدوى القول عنها كمن يحرث في الماء.

- **ضـياع الأهداف:** إن عدم إكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصـر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف سـاربا والأماني أوهاما، لأن أسـاليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البارمج.
- **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البارمج للوقت قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن إستغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفذ أهداف الخطط الموضـوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصـبح خططا ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ** :في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمارحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- **دقة التنفيذ:** إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البارمج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض معين. (الحميدشرف، 2002)

الخلاصة:

تعتبر رياضـــة كرة القدم اللعبة الأكثر شـــعبية، والأكثر انتشـــارا في العالم، وليس هناك ما يســتدعي الحديث عنها فأصــبحت الرياضــة تفرض نفســها على كافة الأصــعدة بفضــل ما خصـــص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضـــات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصــول إلى المســتوى العالمي، ولا يتســنى هذا إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضـــة، والأكيد أن أهم عضـــو في هذه الرياضـــة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام بهذا اللاعب ولعل ما يجعل تطوير اداء هدا اللاعب هو االبرنامج التدريبي الجيد والمدروس، ولهذا يســـعى المختصـــون في كرة القدم إظهار دور البرنامج التدريبي على اللاعبين وأثره الايجابي على المردود والوصول الى نتائج رياضية مشرفة.

الفصل الثاني:

طرق تنمية الصفات البدنية

تمهيد:

تعد الصفات البدنية القاعدة الاساسية التي تبنى عليها خطة التدريب و اللاعب للوصول الى الاداء المثالي و تحقيق مستوى افضل ،و في هدا الفصل سنتطرق الى احد اهم مكونين اساسين في الاداء البدني و تحليل احتياجات كرة القدم و هي القوة العضلية و السرعة حيث تتطلب كرة القدم قوة و سرعة

وموضوع البحث هو الأمر الذي دعانا إلى البحث والتجربة في طرق تنميتها، فسنحاول من خلال هذا الفصل توضيح أهمية القوة والسرعة للاعبي كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتهما وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج تدريب القوة العضلية و السرعة لتحسين قدرات اللاعب.

1-الصفات البدنية:

1-1-ما هي الصفات البدنيه:

في المجال الرياضي اجتاحت مصطلح اللياقه البدنيه الكثير من الصفات والقدرات البدنيه و جمالها و لما لها من اهميه في حياه كل فرد بصوره عامه اي جزء من اللياقه الشامله له جانب اللياقه الصحيه والنفسيه والاجتماعيه والجوانب الاخرى الذي تاهله للعيش بصوره المتوازنه داخل المجتمع وكذلك للدور اللياقه البدنيه المهم بامكانيات ممارسه الانشطه الرياضيه المختلفه فهي تعد القاعده الاساسيه التي تبنى عليها خطه التدريب واللاعب للوصول الى الاداء المالي الامثل وتحقيق مستوى الافضل وفي هذا يقول مفتي ابراهيم ان هدف تمرينات اللياقه البدنيه المستخدمه في الاعداد البدني هو احداث تغيرات فيزيولوجيه ايجابيه لتحسين مستوى الاداء الفني (الجميلي، 1998، صفحة 101)

و قد حازت اللياقه البدنيه على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفه قاسم حسن حسين بانها تطور القدره الحركيه والوظيفيه الفواتير النشاط الرياضي في الكليه وتنميتها (الحسين، 1988، صفحة 13)

واستنادا الى مبدا الخصوصيه او النوعيه في اللياقه البدنيه معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال الى :

أ- اللياقه البدنيه العامة:

وتعني كفاءه البدن في مواجهه متطلبات الحياه بما يحقق السعاده والصحه و قيام الفرد بدوره في المجتمع بافضل صوره وعليه تطوير اللياقه البدنيه العامه تتكون من خلال تطور مكوناتها الاساسيه بصوره عامه (قاسم، 1985، صفحة 17)

ب- اللياقه البدنيه الخاصة :

تعني كفاءه مكونات اللياقه البدنيه العامه للايفاء بمسلمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والانشطه الرياضيه بشكل خاص حيث تهدف الى تنميه الصفات البدنيه الضروريه لنشاط رياضي الذي يمارسه الفرق وتطويرها لدرجه تمكنوا من الوصول الى اعلى

المستويات الرياضيه وابرازها وتفضيلها على مكونات اخرى بحسب طبيعه النشاط الرياضي الممارس (الرزاق، 2001، صفحة 34)

1-2-مكونات اللياقه البدنية:

أ-مكونات اللياقه البدنيه بمفهوم المدرسه الشرقيه :القوه العضليه- التحمل- السرعه- المرونه والرشاقه

ب-مكونات اللياقه البدنيه مفهوم المدرسه الغربيه: القوه العضليه و التحمل العضلي - مقاومه المرض- القوه العضلية- الجلد الدوري التنفسي- السرعة- المرونة -التوازن والتوافق والدقة.

2-طرق تنمية الصفات البدنية: سنتطرق الى في هدا الفصل الى القوة العضلية و السرعة فقط لانهم موضوع بحثنا .

2-1-القوة العضلية:

2-2 - تعريف القوة العضلية :

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية والتي شرحناها سابقا، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

- يعرفها هارة (Harra) بكونها " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة" .
- يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (علاوي، 1994، صفحة 91)
- بينما يعرفها هتنجر (Hetenger) " بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي". (معاني، 1993، صفحة 22)
- ويعرفها ماتفيف (Matveiv) 1964م"قدرة العضلية في التغلب على مقومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتفيف ما يلي :
  - ✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
  - ✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.

- ✓ التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.
- ✓ أثناء الاحتكاك كما في رياضة السباحة والتجديف الدراجات.(طرفة،83،1999)

هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان (Larson et Flishman): (البسويطي، 1996، صفحة 83)

2-3- القوة المتحركة " الديناميكية ":

ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه "، ونلاحظ ذلك في كرة القدم من خلال الجري وراء الخصم ثم دفعة وأخذ الكرة La Charge. (البسويطي، 1996، صفحة 84)

2-4- القوة الثابتة " الستاتيكية" :

ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع ميعن لأقصى فترة زمنية " ، ففي رياضة كرة القدم ويظهر ذلك أثنـــاء الاحتفاظ بالكـــرة ، " تغطية الكـرة " (Couverture de Balle) وكذلك أثناء القيام بإحدى مهارات التثبيت . (البسويطي، 1996، صفحة 85)

2-5- القوة المتفجرة " انطلاقية " :

ويعرفها فليشمان بكونها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة "، ويمكن لنا ملاحظة ذلك في رياضة كرة القدم عند تنفيذ إحدى مهارات القذف بقوة وبسرعة فائقة حيث إن شدة القوة وسرعة القذف هي المراد بالقوة الانفجارية .

ويتفق جاكسون (Jakson) مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن زادا عليها عنصر تحمل القوة : وهذا العنصر مهم جدا اللعب كرة القدم ،ويظهر من خلال زيادة زمن المبراة في حالة التعادل أو لعب أكثر من مباراة في فترة واحدة أو يوم واحد، فاللعب المعد جيدا لا يأبه بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعية أو رجليه أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في المباراة.

2-6- أهمية القوة العضلية : تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في مجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية (حماد، 2001، صفحة 167)، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. (خربيط، 1989، صفحة 31)

فيرى جنسن وفيشر (Janson et Fisher) 1972م أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدم

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1989م) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء

الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر. (رضوان، 1994، صفحة 103) ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين (1982م) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية ، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل.

بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية.

2-7- أنواع القوة العضلية :

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة ،وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعا لمقدار المنتج من القوة ، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة .

2-8- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السن ، والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة رع وثيقة بالنشاط الممارس ،وبصفة عامة يقسم **فاينيك** القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي : (weineck, 1997, p. 177)

- ✓ القوة المميزة بالسرعة
- ✓ القوة الانفجارية
- ✓ تحمل القوة العضلية

أ- **القوة المميزة بالسرعة** : تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبي كرة القدم وتكون أنها تجمع بين صفي السرعة والقوة وبنظر إليها على أنها ارتباط القوة x السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra) 1979 بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة،وهي عنصرمركب من القوةالعضلية والسرعة" (احمد، 2002، صفحة 120)

ويعرفها أيضا على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن " ويضيف هارا تعريف آخر بأنها " إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن " ويرى بارو أن " الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في

العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن " (احمد، 2002، صفحة 87) ،ويسميها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة " power" كمصطلح فيزيائي ، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية " Explosive Power" وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث عند تنفيذ رمية جيدة وتحسب نقطة كاملة لسرعتها وقوتها حيث أنفق كل من لارسون ويوكل على تعريفها بكونها " القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة (علاوي، 1994، صفحة 90)أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد والتحقيق ذلك يتطلب مايلي :

1- درجة عالية من القوة

2- درجة عالية من السرعة

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).

4- التفجير الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية .

ويستخلص الباحث مما سبق أنه القوة المميزة بالسرعة على مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا ما يتطلبه هذا النشاط حيث سنتطرق لاحقا إلى أهمية هذه الصفة (القوة المميزة بالسرعة أو القدرة) للاعب كرة القدم .

ب- القوة الانفجارية : ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة " (احمد، 2002، صفحة 120)

وتعرف أيضا" بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإداري " مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر ،ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة

أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل م القسوة ، ويؤكد ذلك علي فهمي البيك 1992 . أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري) الريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن (الروبي، 1999، صفحة 130)

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء مهارات الرمي الكرة للأبعد مسافة ممكنة التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وسنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية : حيث يرى بارو (Barrow) " أن القوة القصوى

تتطلب من الفرد إحراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها

وعرفها كلارك (Clarke) بأنها: " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضات عضلية واحدة "، وعرفها هارا بأنها :" أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة "، ويعرفها هتنجر (Hettinger) بأنها:" القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إداري" 27،وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

جـ- تحمل القوة : تعرف في كثير من المراجع " بالتحمل العضلي " أو الجهد العضلي " بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة " (حسنين، 2004، صفحة 68)، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ،ويذكر بسطويسي عن هارا :" هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته ،ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه :" قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي "

،ويعرفه مايتوز بكونه :" مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت " ،ويعرفه بارو بكونه :" مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء

فترة زمنية مستمرة " ،ويعرفه كلارك بكونه :" المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى". (معاني، 1993، صفحة 24)

يستخلص الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضة كرة القدم ، وأن لاعب يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية ،والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمسمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية .

كما ذكرنا سابقا يتم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة:

1- **القوة العامة:** والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب (الجبالي، 2001، صفحة 359)
2- **القوة الخاصة:** ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها للأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص . (الجبالي، 2001، صفحة 360)

2-2- طرق تنمية القوة العضلية:

2-2-1- تنمية القوة القصوى (العظمى) : تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة القصـــوى (العظمى) في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة القصوى مايلي :

أ- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح مابين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد ، أي حوالي 90-100 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

ب -بالنسبة لحجم الحمل : تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين مرة واحدة إلى 10 مرات ، وتكرار كل تمرين مابين 2-4 مجموعات.

ج - بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات: فترة راحة حتى استعادة الشفاء.

2-2-2 - تنمية القوة القصوى للناشئين : يشير محمد حسن علاوي(1994) إلى ضرورة التبكير لعمليات التدريب والتي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين ويقترح نموذجا يوضح تطور شدة الحمل بالنسبة لعلاقته بسن الفرد الرياضي من الناشئين وبعدد السنوات التي قضاها في التدريب وذلك بالنسبة

لعمليات التدريب لمحاولة تنمية القوة القصوى للعضلات. (علاوي، 1994، صفحة 136)

العمر الزمني	شدة الحمل بالنسبة للحد الأقصى لمستوى الفرد
15 سنة	من 20 – 50 %
16 سنة	من 30 – 60 %
17 سنة	من 40 – 70 %
18 سنة	من 50 – 80 %
19 سنة	من 60 – 90 %
20 سنة	من 80 – 100 %

الجدول رقم(01): يبين شدة تدريب القوة القصوى للناشئين

من خلال الجدول يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة العضلية للاعبي الأواسط (17 – 19سنة) بشداة الحمل تتراوح بين 40- 90% من الحد الأقصى مع التدرج بمستويات الحمل – وفيما يلي عرض نموذج لتنمية القوة العظمى(القصوى) حسب متطلبات نشاط كرة القدم الذي يتطلب درجة عالية من القوة القصوى بالإضافة إلى القوة المميزة بالسرعة وحسب متطلبات المرحلة العمرية من الناشئين (الأواسط) بما يلي :

1- **شدة الحمل** : حمل أقل من الأقصى من 80-90%.

2- **حجم الحمل** : تكرار التمرين من 03-10 مرات مع تكرار كل تمرين من 04-06 مجموعات (مع مراعاة التدرج في سرعة الأداء).

3- فترة الراحة بين المجموعات : راحة حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 2-4 دقائق)

2-2-3- تنمية القوة المميزة بالسرعة :

إن تدريب القوة المميزة بالسرعة يمكن أن يتم بأسلوبين ، فما أن تطور القوة القصوى أو أن ترتفع سرعة التقلص العضلي ، إن المشكلة تكمن في طريقة ربط المكونات الاثنين للقوة السريعة وكذلك في تجميل القوة القصوى لرفع مستوى القوة السريعة ، فارميان الأمريكيان (Mattsen و Steinhauer) يستعملان على سبيل المثال 50 إلى 60% من تدريبهم بتدريب القوة حيث يكون الوقت الغالب ضمن تدريب القوة موجهة لتحسين القوة المميزة بالسرعة تحت شروط متطلبات المنافسة.

والتأثير الإيجابي يتم عندما يكون التدريب متوازي لطور العام مع أخذ زمن سير القوة لحركات المنافسة كمقياس لتوزيع نسبة الحمل ، ويجب هنا عدم الخروج كثيرا عن المتطلبات عند زيادة التحمل بوزن إضافي كبير أو قليل جد ، وهذا يشمل التمارين الخاصة وكذلك تمارين المنافسة فعلى سبيل المثال لوادي تمرين المنافسة بوزن إضافي كبير (صدرية بوزن ، القذف، الرمي ، ...الخ) يتغير التكتيك كما برهن ذلك Nicklas في القفز العالي ،وإذا كان نمو القوة غير كاف عن طريق تدريب القوة المميزة بالسرعة فيجب والحالة هذه استعمال تدريب القوة القصوى بتمارين خاصة .

إن تدريب القوة السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا للحمل الخارجي ويتطلب (Grundlach) بحق استعداد القوى السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا للحمل بحق استعداد القوى الجسمية والنفسية ثي البداية إلى النهاية الطريق من أجل العمل على التقلص العضلي المفاجئ ، وذلك لأن تأثير تدريب القوة السريعة متعلق بالاستعداد المناسب للجهاز العصبي كذلك وجب تجنب ظواهر التعب التي تقلل من سرعة الحركة ولذلك فإن السعة الكلية

لحمل القوة المميزة بالسرعة في الوحدة لتدريبية وكذلك عدد مرات الإعادة في الوجبة الواحدة تحدد طيقا لذلك، إن الفترة بين وجبة وأخرى يجب أن تكون طويلة نسبيا (تتراوح بين 3-4 دقيقة) من أجل إعادة قابلية المستوى

كاملا قدر الإمكان ، وإذا أريد تطوير القوة لحركات المنافسة الثنائية وجب والحالة هذه العمل على زيادة سرعة ارتداد الحركات. (احمد، 2002، صفحة 63)

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية (Explosive) من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة مايلي:

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

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

3- بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 3-4 دقائق) . (احمد، 2002، صفحة 62)

2-2-4- تنمية تحمل القوة :

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات تميز الحمل بالشدة المتوسطة، بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجيا، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة مايلي:

أ- **بالنسبة لشدة الحمل**: استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط (حوالي من 50-70% من أأقصى ما يستطيع الفرد تحمله).

ب-بالنسبة لحجم الحمل : تكرار التمرين الواحد من 20-30 مرة (وأحيانا أكثر من ذلك) وتكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات.

ج- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

فترات الراحة غير الكاملة (حوالي من 1-2 دقيقة)

نوع القوة	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الحمل	عالي	متوسط – منخفض	متوسط
التكرار	منخفض	متوسط	عالي
الراحة	عالي	متوسط	منخفض
إيقاع الأداء	منخفض	عالي	منخفض- متوسط
الراحة البينية	عالي	عالي – متوسط	منخفض

الجدول رقم2(0): يبين الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة.

2-2-5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطا قويا بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة .

2-2-5-1- التضخم العضلي : تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي لليفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية، زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسئولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية. (الفتاح، 2003، صفحة 23)

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشداة القصوى بالرغم من استخدام شداة عالية في حدود 75% - 90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الأيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام

الشداة 90% – 100 % مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع ،ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25–30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفضكما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل ، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية

2–2–5–2– التكيف العصبي العضلي:

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئة من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض. (الفتاح، 2003، صفحة 92)

ويتحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناءا على عدة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه. فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003)على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة، يتطلب تنمية القوة زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى.

كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، مثل كرة القدم، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية.

كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معا مثل متسابقين العدو والتجديف وبعض الأوزان المتوسطة والثقيلة في رياضة الجيدو.

2–2–5–3– تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي : (الفتاح، 2003، صفحة 233)

وهذا هو مبتغى الباحث ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حدا أدني من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء، وخاصة في رياضة كرة القدم.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال اتجاه تنمية القدرة العضلية كمايلي :

– يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبيا في الأداء بسرعات عالية.

– يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة (شحاتة، 2003، صفحة 20)

– إن التدريب الثابت (الايزومتري) يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي. (حماد، 2001، صفحة 67)

– إن التدريب في حدود 30 إلى 60 % من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر، بالإضافة إلى رفع ثقل حدود تفوق القوة القصوى (120 إلى 130 %) من الحد الأقصى .

تؤدي تدريبات الانقباض العضلي بالتطويل إلى حدوث تضخم في العضلات بنسبة تفوق ما يحدث في حالة الانقباض بالتقصير

التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة ، ففي حالة التدريب باستخدام شداة عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وأن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام

إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو الموسم رياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي .

مما سبق يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدة أقل من القصوى (50-80%) من الحد الأقصى بتكرارات متوسطة وسرعة الأداء عالية. (الفتاح، 2003، صفحة 110)

2-2-6- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:

يتضمن حمل تدريب القوة العضلية درجات متعددة، إن هذه الدرجات تنقسم إلى خمس مجالات تبعا لما تبذله العضلة أو العضلات العاملة من قوتها وهي كما يلي : (احمد، 2002، صفحة 64)

- حمل بشدة قصوى من 90إلى 100 %.
- حمل بشدة أقل من القصوى من 80 إلى 90%.
- حمل بشدة عالية من 70 إلى 80%.
- حمل بشدة متوسطة من 50 إلى 70%.
- حمل بشدة بسيطة أو خفيفة من 30 إلى 50 %.

أ – **يتبين من الحمل ذا الشدة القصوى :** أنه يتميز بعبء قوي جدا الذي يقع على العضلة أو العضلات المشتركة في العمل، ويظهر على اللاعب الممارس مظاهر التعب بصورة واضحة كما يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.

وبذلك يمكن القول أن الحمل ذات الشدة القصوى هو عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب بذله من جهد لعدد ضئيل من التكرارات أو الثبات في الوضع لفترة قصيرة من لزمن

ب- أما الحمل ذا الشدة الأقل من القصوى: فهو شدة حمل تقل عن السابق، وبذلك يقوم فيه اللاعب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد متوسط من المرات أو الفترة زمنية متوسطة طبقا للنسبة المئوية المقررة لها.

جـ- الحمل ذا الشدة العالية: فإن اللاعب يقوم بإنجاز التدريب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد من المرات في حدود من 70 إلى 80 % ،أو الثبات في الوضع لفترة زمنية كبيرة نسبيا.

د- الحمل ذات الشدة المتوسطة : فإن اللاعب يؤدي التمرين فيه بدون الإحساس بالتعب حيث يقوم بأقصى ما يستطيع من جهد بتكرارات كبيرة من المرات وفي حدود النسبة المئوية لأقصى مجهود يقوم به من 50 إلى 70 % .

هـ- والحمل ذا الشدة البسيطة أو الخفيفة: فيتميز حمل تدريب القوة العضلية هنا بأنه حمل بسيط جدا لا يزيد عن 50% من أقصى حمل ينجزه اللاعب . (شحاتة م.، 1997، صفحة 128)

2-2- السرعـة :

2-2-1-ماهية السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني وإحدى الركائز الهامة لوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة الرياضية ، ويعرفها هارة بأنها " القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية، (احمد، 2002، صفحة 60) ويرى البعض بأنها " القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن " وينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص للمهارات الرياضية المختلفة، حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهـازين العضلي والعصبي ، فيرى درنهوف على أنها " قابلية الفرد لتقليل العمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي " (martin, 1993, p. 82)وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

القدرة على حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع، أو القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية ".ومن خلال التعاريف السابقة و يستخلص الباحث أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن.

وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القدرة العضلية للاعب كرة القدم يتطلب معرفة العلاقة بين القوة والسرعة ، كما أشار كل من **جنسون وفيشر وهارة** (1982) إلى

أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية اختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس ،وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة، حيث يمكن استخدام القوة بأسلوب انفجاري، سريع، بطيء.
ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة ، حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية ارتباطا كبيرا،حيث " لا توجد سرعة دون قوة عضلية" ، حيث لا تكون الرمية في كرة القدم ذات أداء مهاري عال وتحقق هدفها دون أن يكون الرمي سريعا وبقوة.
إن السرعة في كرة القدم هي القدرة على تحريك المجاميع العضلية القصيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة .

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والإعداد الخاص بلعبة كرة القدم ، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب إلى اعلى من المستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم ومن الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 – 14 سنة (الصفار، 1987، صفحة 236)

لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب ((في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب المهاري الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه (عبدو، 2008، صفحة 290)

والسرعة في كرة القدم تعتمد على عدة عوامل أهمها:

-سرعة الاستجابة للأعصاب (رد فعل السرعة).

-احتكاكية العضلات (اللزوجة).

-نوعية التغذية الرياضية.

2-2-2- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي (الخشاب، 1988، الصفحات 72-73)

أ-**سرعة الانطلاق:** وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

ب-**سرعة الركض (الانتقالية):** ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

ج-**سرعة رد الفعل (الاستجابة) :** (هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن وان هذه الاستجابة تختلف من لاعب لاخر وان الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى أخر.

وتعرف بأنها الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له

د-**السرعة الحركية مع الكرة وبدونها:**يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقيم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب

2-2-3-الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة :

يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية وتحسين أنواع السرعة : (عبدو، 2008، صفحة 122)

- اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول إلى السرعة القصوى في غضون خطة التدريب السنوية.

- تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات .
- يجب العمل على تقوية عضلات الرجلين والجذع والذراعين أثناء فترة الإعداد لما لها من تأثير ايجابي في تحسين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.
- نظرا لاعتماد السرعة على الجهاز العصبي مستريحا والعضلات العاملة غير مجهدة، فيجب أن تعطي تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية بعد المقدمة والإحماء مباشرا .
- خلال التدريب على السرعة يجب تأتى دقة الاداء أولا قبل السرعة ومع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء، مع ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجيا، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.
- يجب ملاحظات تنمية السرعة الانتقالية أولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .
- يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الأخرى بالتتابع قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية، لأن مستوى تطور سرعة الأداء كقدرة بدنية مركبة تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور أنواع السرعة المنفردة.
- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية وتصبح ذات فائدة كبيرة للاعبين، كذلك في حالة مقدرة اللاعبين على الاسترخاء العضلي
- تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد، ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة ، والبدء بشدة متوسطة وأقل من الأقصى ولمسافات من 100-40 متر لمدة تتراوح ما بين 4:2 أسابيع.

- يجب على أخصائي الأحمال التدريبية والمدربين أن يفرقوا بين التدريب على السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث قوة وسرعة الأداء وفترات الراحة البينية بين التكرارات .
- مراعاة تأثير التدريب على السرعة من الناحية الفسيزلوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.
- مراعاة زيادة شدة تدريبات الجري بالتدريج حتى تصل ما بين 100:85% من أقصى مقدرة للاعب ولمسافات تتراوح ما بين 50:20 متر بدون كرة وبالكرة، مع التنويع في تدريبات السرعة مع تقدم مراحل التدريب وإدخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة أداء التدريبات بسرعة عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية.
- أن تشمل مجموعات الوحدات التدريبية اليومية على 6:3 مجموعات تتخللها فترة راحة بعد كل مجموعة تصل إلى 6:2 دقائق والتكرار من (4:2) مرات أسبوعيا في فترة المنافسات تناسب مع مراعاة تناسب عدد التكرارات مع مستوى اللاعبين، مع ملاحظة ضرورة عدم الاستمرار في أداء تدريبات السرعة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإجهاد حتى لا يصاب اللاعب .
- يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تدريبات إطالة واسترخاء العضلات لأن هذه التدريبات تساعد على الحفاظ على مطاطية العضلات.
- في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات التحمل والسرعة معا في تدريبات واحد تؤدي غرضا واحدا وتؤدى التدريبات المركبة والتمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الإعداد للمباريات، بعد الانتهاء من التدريب على المهارات الفنية، ويتم التركيز على تدريبات الكرة التي تساهم في زيادة قوة التحمل والسرعة معا.

تستمر تدريبات السرعة طوال فترة المباريات وبشدة قصوى ولا يجب أن تعطى تدريبات السرعة نهائيا خلال الفترة الانتقالية نظرا للمجهود البدني الكبير الذي تتطلبه تدريبات السرعة.

2-2-4-السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 60 متراً على وجه التقريب . وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على مايلي (احمد، 2002، صفحة 18)

- مستوى القوة المميزة بالسرعة.
- فعالية التفاعلات العصبية أي خصائص الجملة العصبية.
- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الارتخاء.
- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.
- اختيار التدريبات التي يتمكن توظيفها في برامج مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول الى السرعة القصوى.
- تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء الجيد قبل الأداء.
- خلال التدريب على السرعة يجب ان تأتي دقة الأداء أولا قبل السرعة و مع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء مع ملاحظة ان السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجيا و الثانية هي مرحلة تثبيت السرعة.
- يجب ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية أولا بدون الاستخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية.

- في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات القوة و السرعة معا في تدريبات واحدة تؤدي عرضا واحدا و تؤدي تمرينات المدمجة و التمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرخلة الإعداد للمباريات.بعد الانتهاء من التدريب على مهارات الفنية يتم تركيز على التدريبات بالكرة التي تساهم في زيادة القوة و السرعة. (عبدو، 2008، صفحة 116)
- يجب ملاخظة تنمية السرعة الانتقالية اولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في اداء التدريبات الخاصة و المهارات الاساسية.
- يجب تنمية انواع السرعة واخدا تلو الاخرى بالتتابع قبل اتن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية .

وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية الملائمة لتنمية سرعة اللاعب وتعتبر الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة

القاعدة هي أن تعطي فترة راحة 4 دقيقة بعد كل مرة من جري مسافة 60 متر وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة في الانطلاق يجري مسافة 10 – 30 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى.

هذا ويجب ان يستفيد اللاعب في فترات الراحة هذه للمشي أو الهرولة ولتأدية تمارين الارتخاء مثل:

- مرجحة الرجلين للجانبين.
- الوقوف المقلوب الارتكاز على الساعدين.
- التكور مع الارتكاز على الساعدين.
- دوران الجذع وثني الجذع أماما.
- الوقوف المقلوب على الكتفين مع تحريك الرجلين بطريقة راكب الدراجة.

يشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية قدر المستطاع لضمان ذلك بفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقاومة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق الحد اللاعبين فأما إن يكون عليه إبقاء المساحة بينه وبين زميله لو أن يكلف زميله بان يلحق به.

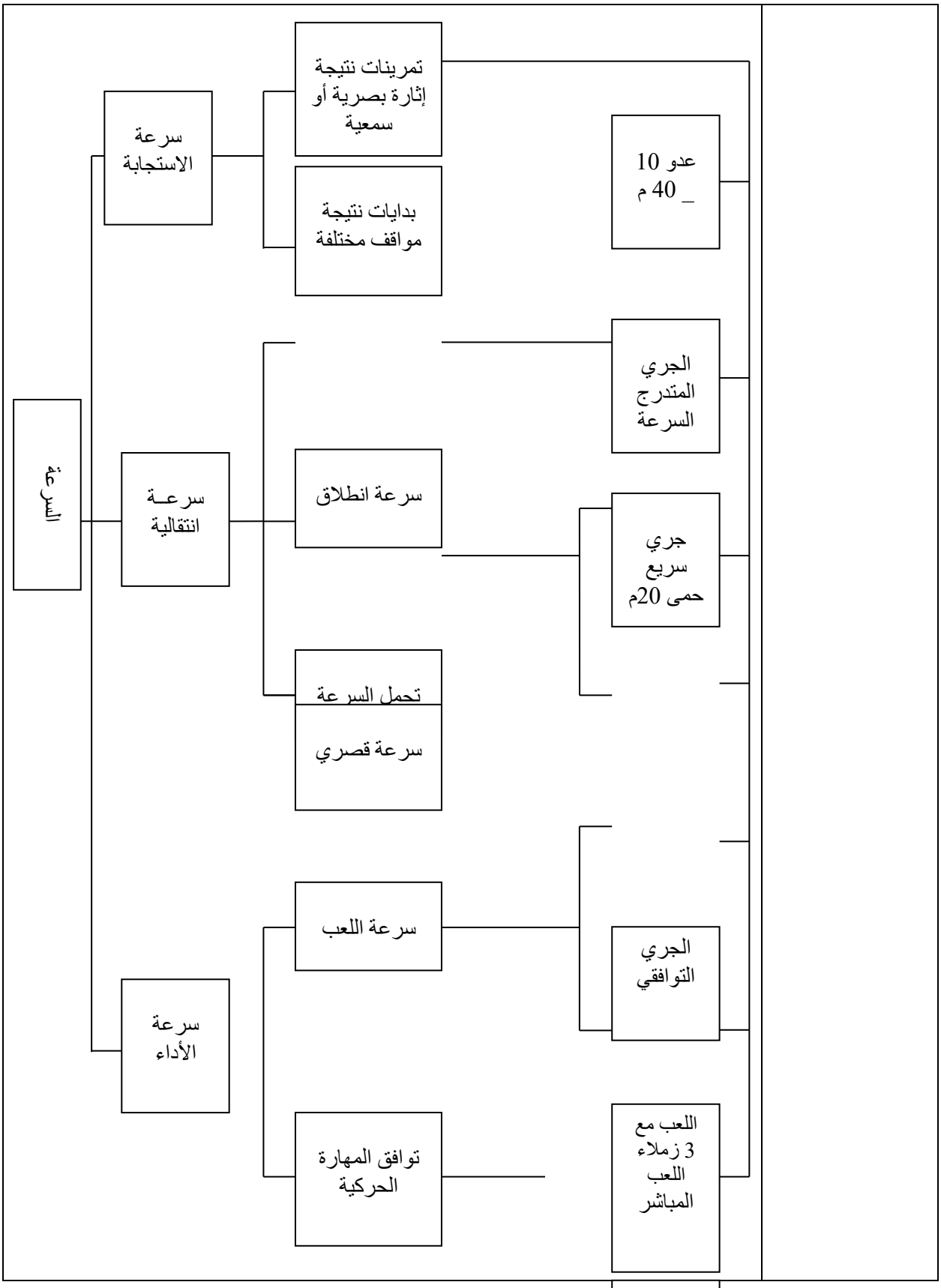
وفيما يخص توزيع المهام التدريبي الأسلوب التدريبي فينبغي إن تكون السرعة في اليوم الأول الثاني بعد الاستراحة على أن لا تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول 30 – 40 دقيقة علماً أن تنمية السرعة تشترط انعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى اللاعب فيجب أن تزيد مساحة الجري 30 متر تكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة ، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علماً أن مركز ثقل الجسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبياً وفي حالات معينة قد يكون ضرورياً إن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكنيك الجري إلى أن يكون مشابه تماماً لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى.

وهذا ابتداء من السن 23–24 لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبية على السرعة في مثل هذه الأعمار الحفاظ على مستوى السرعة.

* ان التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي:–
  - تحريك مفاصل القدمين.
  - الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريباً.
  - الخطوات العملاقة.
  - الجري السريع في نفس المكان.
  - تمرير الكرات بين اللاعبين.
  - الألعاب الجماعية التي تمتاز باستخدام السرعة كالسرعة الانتقالية .
* وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة:–
  - جري تسارع لمسافة 60 – 100 متر.

- الجري السريع لمسافة اقصاها 60 متر بعد البرد الطائر.
- الجري مع تغيير السرعة.
- الانطلاق من أوضاع مختلفة.
- الجري السريع و عند سماع إشارة المدرب التوقف و الدوران للجهة مقابلة.
- الجري السريع بالكرة عبر الشاخص مع التسديد نحو المرمي.
- تمرير السريع بالكرة بين اللاعبين مع الانتقال السري

- **الشكل(01):يوضح أنواع السرعة وطرق تدريبها.** (عبدو، 2008، صفحة 129)


السرعة
سرعة الاستجابة
سرعة انتقالية
سرعة الأداء
تمرينات نتيجة إثارة بصرية أو سمعية
بدايات نتيجة مواقف مختلفة
سرعة انطلاق
تحمل السرعة
سرعة قصري
سرعة اللعب
توافق المهارة الحركية
عدو 10 _ 40 م
الجري المتدرج السرعة
جري سريع حمى 20م
الجري التوافقي
اللعب مع 3 زملاء اللعب المباشر
اللعب مع 3 زملاء اللعب المباشر
المهاجمة

2-2-5-أهمية السرعة: (عبدو، 2008، صفحة 115)

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية Muscular Power كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة .

وتعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية Physical Fitness وأيضا من مكونات اللياقة الحركية Motor Fitness وكذلك من مكونات القدرة الحركية Motor Ability ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة .

وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك يمكن القول أن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبة المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف.

2-2-6-العوامل المؤثرة في السرعة : (عبدو، 2008، صفحة 116)

يرى علماء التدريب أن هناك بعض العوامل الهامة المؤثرة في تنمية وتطوير السرعة، ومن أهم هذه العوامل ما يلي :

أ-الخصائص التكوينية للألياف العضلية: (عبدو، 2008، الصفحات 117-118)

يتفق الفسيولوجيون بأنه إذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان طول إحداهما ضعف طول الأخرى، فإن الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيعه الليفة العضلية الأقل طولا في نفس المدة الزمنية، وذلك يعنى أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة بالإضافة إلى ذلك فإن العضلات التي تمتد أليافها متوازية على طول المحور الطولي الممتد بطول العضلة تتميز بالسرعة أكثر من العضلات التي تمتد أليافها مائلة قطريا بالنسبة إلى المحور الطولي للعضلة.

كذلك فإن خصائص العضلات الهيكلية تؤثر بدرجة كبيرة على السرعة ومن خلال توضيح خصائص وعمل كل الألياف العضلية البيضاء والحمراء يمكن تحديد معدلات ومستوى السرعة حيث أن سرعة الانقباض العضلي من خصائص الألياف البيضاء والألياف الحمراء تتميز بالانقباض البطيء وتعتمد كفاءة السرعة القصوى للاعبين على السرعة الحقيقية للنسيج العضلي والتي تتطلبه سرعة الأداء الحركي أثناء المباراة.

ونتيجة لذلك يصبح من الصعوبة على المدرب أن ينمى مستوى السرعة لدى اللاعبين الذين يتميزون بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاتهم نتيجة للخصائص الوراثية التي يتسم بها جهازهم العضلي .

ب- نمط الجسم:

من الصعب أن نربط بين سرعة حركة أي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم، إلا أن اللاعبون من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفتقدون المقدرة على سرعة الحركة ويرجع ذلك إلى :

- الوزن الزائد يسبب تراكم الدهون في الجسم يمثل عبئا يحتاج اللاعب إلى قوة كبيرة لتحريكه.
- الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تنقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوق الانقباض العضلي .

وللجري بسرعة حركية أفضل يفضل اللاعبون من ذوي الجسم المتوسط ممن يصنفون بالنمط العضلي الرفيع، ولكن تلك متطلبات لها استثناءات كثيرة وخاصة بالنسبة لمرحلتي السرعة والسرعة القصوى .

ج- النمط العصبي :

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على السرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف (التثبيط) والإثارة (التهيج) أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بأن تكف عن العمل وتكليف عضلات معينة بالعمل تعتبر الأساس لقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصى زمن ممكن ، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم في تنمية وتطوير صفة السرعة.

د- المرونة وقابلية العضلة للامتطاط: (عبدو، 2008، صفحة 119)

من المعروف أن نقص مرونة حركة مفاصل الجسم يمكن أن تعوق سرعة الجري لأن نقص المرونة يزيد من المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة للعضلات العامة عند نهاية مجال الحركة، إلا أنمه ليس هناك دليل بأن تنمية مرونة مفاصل الجسم المختلفة أكثر من مدى حركتها الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى تنمية السرعة (أي أن نقص المرونة تؤثر سلبيا على السرعة، وزيادة المرونة عن الدى الطبيعي للحركة لا يؤدي إلى زيادة السرعة)

والقدرة على استرخاء العضلات لها أثرها في زيادة السرعة، وأن الاسترخاء السليم يكون نتيجة التوافق العضلي العصبي، ولذلك الوحدات التدريبية وذلك للتغلب على إزالة التوتر المصاحب للمجهود البدني العنيف الذي يبذل أثناء التدريب والمباريات.

هـ- **التركيز وقوة الإدارة:** (عبدو، 2008، صفحة 121)

يجب أن يكون أمام اللاعبين هذف واضح يعملون بأقصى جهد لتحقيق هذا الهدف من خلال التصميم والإدارة والمثابرة والذين يعتبرون من العوامل الهامة لتنمية مستوى قوة وسرعة اللاعبين.

فقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة، ويعتبر عامل فقد الثقة والشعور بالخوف وعدم التركيز وضعف الإدارة من العوامل التي تعوق اللاعب من الاستمرار في بذل الجهد.

و- الســـن والجنس:

يعتبر السن والجنس من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة، إذ تختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس وأن سرعة الرجال تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى حوالي سن 20 سنة وعندها يصل إلى قمة سرعته. ويستطيع الفرد أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى لمدة ثلاث أو أربع سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجيا بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر .

أما السيدات فتصلن إلى قمة السرعة عندما تصل الأنثى إلى سنة 16-18 سنة تقريبا، وإن أقصى سرعة رد الفعل الحركي تحتفظ بها النساء فترة أطول من الرجال، وأن أقصى سرعة يحتفظ بها الرجال فترة أطول من النساء، وتدل الأبحاث والتقارير عن سباقات العدو والسباحة (سباقات السرعة) أن سرعة المرأة تصل إلى حوالي 58% من سرعة الرجل ، ويرجع ذلك إلى الفرق بين الرجال والمرأة في القوة العضلية حيث أن القوة تؤثر على سرعة الحركة ضد مقاومة، كما قد يرجع الفرق في سرعة الجري بينهما إلى أن تركيب حوض المرأة أعرض من حوض الرجل وذلك يعوق الحركة الميكانيكية للجسم عند الجري .

2-2-7- تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة) : (البسويطي، 1996، صفحة 36)

إن ارتباط وتزاوج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزاوج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في الجري بالكرة.
- كما يتزاوج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.

– وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب ، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم وأنواع رياضات المصارعة.

وبمعني أخر يعرف عن تزاوج القوة العضلية والسرعة بمصطلح " القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.

2-3- تعريف القدرة العضلية وأهميتها للاعبي كرة القدم :

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم حيث تتميز هذه اللعبة عن باقي الرياضات بأنها نزال بين متنافسين متحركين تتخللهما حركات الدفع والقذف للكرة ،وكلها تتطلب عمل سريع وقوة عضلية حتى يمكن للاعب من السيطرة على الخصم أثناء تنفيذ الحركات السابقة والتي تحتاج في تنفيذها أقل من ثانية (عبدو، 2008، صفحة 85)وهذا ما يعرف بمصطلح القدرة العضلية، فيتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية.

يشير نصر الدين رضوان (1985) إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة، وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي

تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وبأقصى سرعة في أن واحد (سرور، 1999، صفحة 99) ،كما يرى محمد حسن العلاوي (1982) وعصام عبد الخالق (1978) أن القدرة العضلية تتعلق بمقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة بأقصى سرعة والقدرة على الربط بينهما. كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية: **القدرة = القوة x السرعة**

ويذكر نصر الدين رضوان وأحمد المتولي منصور (1999) أن القدرة العضلية (القوة السريعة أو المتفجرة) عبارة عن مكون حركي ينتج عن طريق الربط بين مكونين اثنين هما : القوة العضلية والسرعة الحركية حيث تختلف الأهمية بالنسبة لكل مكون من هذين المكونين وفقا لاختلاف وزن الأداة أو الثقل أو القوة المراد استخدامها في الأداء الحركي

ومن ناحية أخرى يرى بعض العلماء في المجال الرياضي أن القدرة العضلية قدرة حركية مركبة قد تنتج عن الربط بين ثلاثة مكونات أولية هي : القوة والسرعة والتوافق العضلي الذي يتحسن ويتطور بالتدريب والممارسة، ولهذه الأسباب يشير كل من بارو Barrow(1974) وجونسون Jonson(1984) وغيرهما إلى أن القدرة العضلية خاصية تتطور بالتدريب على الربط بين القوة والسرعة، ولهذا يعتبرون هذه القدرة من أهم ما يميز الأفراد المتدربين لأنهم يعملون على تدريب كل من القوة والسرعة، ويعملون في نفس الوقت على تدريب قدراتهم التوافقية التي تتمثل في الربط بين هذين المكونين في إطار حركي توافقي واحد. (احمد، 2002، صفحة 56)

وتعتبر القدرة العضلية من وجهة نظر المتخصصين في مجال القياس في التربية الرياضية قدرة مركبة حيث تمثل القوة والسرعة مكونات أولية بالنسبة لهذه القدرة، ولا يعني القول بأن القدرة العضلية تتضمن القوة والسرعة أنها تساوي القوة والسرعة وإنما تعني ذلك المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة في إطار حركي توافقي " الحركات القوية السريعة"، يتطلب استخدام القوة القصوى والسرعة القصوى للفرد (الخطيب، 1996، صفحة 65)ترتبط القدرة العضلية بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني

الديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القدرة العضلية إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري

يشير موريتاني (1992) أن نتائج الأبحاث تشير إلى أن تحسن القدرة يأتي بتحسن القوة أكثر منه بتحسين السرعة. (حسنين، 2004، صفحة 15)

إن العديد من المراجع اتفقت على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة العضلية والسرعة معا ، وأن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمرينات تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا أفضل من تدريب عنصري القوة والسرعة.

ويشير نصر الدين رضوان أن لضمان الحصول على القدر العضلية (القوة المتفجرة أو القوة السريعة) يجب أن تؤدى جميع التمرينات بالأثقال والتي يتضمنها هذا البرنامج بحركات متفجرة وبأقصى سرعة ممكنة

يستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي إمكانية بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة، والقدرة على دمج القوة بالسرعة، لذا فإن مصطلح القدرة لا يرتبط في الأداء الرياضي إلا بالأداء التي تتميز بإطلاق أقصى قوة ديناميكية انفجارية، القدرة الانفجارية، القوة السريعة. القوة المميزة بالسرعة.

لذا رأى الباحث إلقاء الضوء على مدى التغيرات التي تحدثها البرامج التدريبية بتمرينات الأثقال للاعبي كرة القدم في تنمية القدرة العضلية وخاصة خلال هذه المراحل الهامة من مراحل النمو حيث لم يحظى هذا النوع (من الناشئين أو لاعبي الأواسط)من الدراسات بالاهتمام الكافي رغم أهميته في كيفية بناء أجسامهم والحصول على البطولات.

قل التطرق إلى تنمية القوة العضلية يجب معرفة بعض الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات ، وأنواع الانقباضات العضلية ونوع الألياف العضلية فتعتبر هذه من العوامل الفسيولوجيا المؤثرة على القوة العضلية .

2-2-3-1-خصائص حمل التدريب في تطوير لقدرة العضلية: كما ذكرنا سابقا أن القدرة العضلية هي صفة من صفات القوة العضلية فهي تركيبة من القوة والسرعة معا مع القوة القصوى أي

القوة المتفجرة للسرعة العضلية حيث يمكن توضيح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية من خلال الجدول التالي :

مكونات الحمل	خصائص الحمل
سرعة الأداء	عالية
الشدة	– 40% إلى 60% من أقصى قدرة المصارع (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة مباشرة وكانت القوة القصوى ذات بناء جيد.
الحجم (تكرارات)	عدد مرات تكرار التمرين 6 إلى 10 مرات
الكثافة (فترات الراحة)	تكون كافية للاستعادة الحالة الوظيفية (2–5دقائق)
المجموعات	3 إلى 5 مجموعات
عدد مرات التدريب الأسبوعية	3 مرات أسبوعيا

الجدول رقم (03): يبين خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية.

2–2–4– طرق التدريب الرياضي في تنمية القوة العضلية و السرعة:

2–2–4–1– طريقة التدريب التكراري :

تستخدم طريقة التدريب التكراري في تنمية القدرات البدنية ، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة والقوة و القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) ، والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التأثير على

مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب و تؤدي الى اثارة القوية للجهاز العصبي ، ويتخلل التدريب إلى 100 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى وإلى 185 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أعلى، أما شدة التمارين المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون مابين 80–90 % من أقصى مستوى اللعب، وأحيانا تصل إلى 100% من قدرة اللاعب، أما حجم التمارين فتتميز بقلة الحجم أي قلة عدد التكرارات.حيث تصل في تدريبات الجري ما بين 1–3 مرات و

ندريبات الاثقال مابين 20-30 رفعة في الفترة التدريبية الواخدةبعد التكرارات يتراوح ما بين 3-6 مجموعات ويساعد هذا النوع من التدريب في زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات وزيادة كفاءة الطاقة الحيوية اللاهوائية.

ومن الأمثلة على هذا الشكل من التدريب باستخدام شدة 90% من أقصى مستوى للاعب، بمعنى إذا كان أحسن رقم للاعب 11,5 ث فيمكن أن يستخدم سرعة 12 ث ويتم التكرار من 2-3 مرات ويمكن أن تتم مثل هذه التمارين باستخدام الأثقال (عبدو، 2008، صفحة 290)

2-2-4-2- التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلا في تحمل السرعة القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة.

كما يمتاز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين أو كسجين أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، وتصل الشدة المستخدمة إلى 90% من الحد الأقصى للاعب ، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، وبالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقات القلب كمعيار حقيقي ، حيث لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية عند وصول النبض إلى 100-120دقة في الدقيقة يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية، ويجب ألا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام .

ولزيادة قدرة اللاعب إمكاناته باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة يجب أن يراعي إما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الأداء والتكرار ، هذا يجب أن يكون قليلا. (عبدو، 2008، صفحة 388)

2-2-4-3- طريقة التدريب الدائري:

ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينات من القرن العشرين. ويرجع الفضل في ذاك إلى " مورجان" و " أداموس " في جامعة (ليدز) بإنجلترا.

ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ، ينتقى فيها اللاعب من تمرين لأخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي (الربضي، 2004، صفحة 79) ، وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة ، وتحمل السرعة وتحمل القوة .

عند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدتها ، وعند تشكيل التمرينات الدائرية يجب مراعاة اشتراك جميع العضلات وأجزاء الجسم الرئيسة ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية ، ممثلا ذالك في عضلات الأطراف العليا ، من الجسم والأطراف السفلى وعضلات البطن والظهر، وهدف كل تمرين هو إشراك كل مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين الذي سبقه، فإذا كان التمرين الأول للرجلين سيكون التمرين الثاني لليدين والثالث لعضلات البطن وهكذا.

والتدريب الدائري يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما يؤدي إلى مقاومة التعب، وتكيف اللاعب على الجهد المبذول، وإن هذا النوع من التدريب يبعث في نفس اللاعب الثقة بالنفس والمرح والطمأنينة وخاصة إذا تم تطبيق محطاته بطريقة منظمة ومرتبة، وهذا يعتمد على قدرة المدرب ومدى ضبطه للاعبيه، يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة في المحطات كالتدريب المستمر والتكراري والفتري، ومع وضع لوحات إرشادية في كل محطة من محطات الدائرة على أن نسجل عليها رقم التمرين وعدد تكرار لكل محطة ، بعد الانتهاء من المحطات الموجودة أي دورة كاملة يمكن للمدرب إعطاء فترة الراحة تتناسب مع شدة التمرين، إن كان مرتفع الشدة أو منخفض الشدة وهكذا ، وهذا التدريب يصلح لكل الأشكال الرياضية. (الربضي، 2004، الصفحات 225-226)

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها " سليمان علي حسن" في :

- ✓ عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين
- ✓ عدد مرات تكرار بشدة محددة بزمن محدد.
- ✓ أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد.
- ✓ أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة.
- ✓ أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.

الخلاصة:

إن سر النجاح الفرق بالبطولات المختلفة يكمن في استمرار أداء اللاعب جهدا من بداية المباراة حتى نهايتها دونهبوط في مستوى الأداء حيث أصبح اللاعب في الوقت الحالي يعتمد على اللياقة البدنية بصفة العامة و القوة السرعة بصفة خاصة .

فيؤكد الباحث للاعبين ضرورة بناء قوتهم و سرعتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمنافسة، وأن اللاعب يحتاج بشدة إلى الأنواع المختلفة للقوة العضلية و السرعة نظرا لما يتميز به المقابلة من بذل درجة عالية من القوة و السرعة للتغلب على المقاومة العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت.

و على هذا الأساس تعتبر القوة العضليةو السرعة من العناصر البدنية الأساسية التي يجب أن يعتمد عليه القائمون في مجال التدريب على كرة القدم ،و من اجل تنمية القوة العضلية و السرعة،يجب الاعتماد على أسس علمية في التدريب الرياضي التي تتمثل في طرق التدريب و تقنين الحمل .

الجانب التطبيقي :

الفصل الأول: الاجراءات الميدانية

تمهيد:

إن جمع الحقائق و البيانات و معطيات دون معنى ما لم تحلل وتناقش و تقابل بلفرضيات و عليه سنتطرق ا في هذا الفصل إلى أهم مراحل الدراسة الاستطلاعية والاستنتاجات التي يعتمد عليها في الدراسة الاساسية، هذه الأخيرة ستتناول المنهج المستخدم في الدراسة ،مجتمع البحث عينة البحث ،و كيفية اختيارها التدابير والإجراءات العامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث الادوات و الوسائل المستخدمة لتليها أهم ، البيانات ومكونات البرنامج المقترح وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المتجمعة لتليها الصعوبات التي تعرض لهاا الباحث أثناء الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (حيدر، 1999، صفحة 12)

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة هو:

- التأكد من صلاحيات الاختبار المقترحة

-التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم 06 لاعبين

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعا لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (وجفانة، 2002، صفحة 57)

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي سيرات لكرة القدم لموســـم 2020/2019 صنف اقل من 17 سنة البالغ عدده 20 لاعبا تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية و قسمت العينة الى مجموعتين متجانستين و تم اختيار 20 لاعبا

أما تعريف العينة فهي "اجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (رضوان، 2003، صفحة 14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة.و تتكون من مجموعتين : (محجوب، 1989، صفحة 254)

ا-العينة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها،و تضم 10 لاعبين من النادي الرياضي لبلدية سيرات لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة .

ب-العينة الشاهدة :وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي لبلدية سيرات لكرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

2-مجالات الدراسة: تقسم مجالات الدراسة الى ثلاث أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجرى فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، والمجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي كالآتي:

2-1-المجال البشري: تمت التجربة على عينة اواسط نادي سيرات تحت 17سنة و البالغ عددهم 24 لاعبا للدراسة الأساسية بينهم 04 لاعبين لاعبين للدراسة الاستطلاعية والذين ينشطون في بطولة شرفي مستغانم.

2-2-المجال المكاني: لقد تم تطبيق جميع اختبارات كرة القدم القبلية والبعدية وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية في الملعب البلدي لبلدية سيرات ولاية مستغانم بفريق نادي سيرات لاقل من 17 سنة.

2-3-المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي2020/2019) في الفترة الواقعة ما بين 2019/11/25 الى غاية 2020/01/10 06 حيث تتضمن مدة اجراء الدراسة 6 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا وقد تم منح المجموعة الضابطة نفس عدد الوحدات التدريبية لكن بالطريقة التقليدية.

عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	عدد الاسابيع	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	الزمن التدريبي خلال الوحدة التدريبية	الزمن التدريبي خلال الاسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
03	06	18	90	270	1620

01- التوزيع الزمني للبرنامج بالدقائق

3-متغيرات الدراسة:

3-1- المتغير المستقل: هو البرنامج التدريبي المقترح .

3-2- المتغير التابع: هو صفات اللياقة البدنية (السرعة و القوة)

4-التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع.

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية النتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". وانطلاقا من هذه الاعتبارات قمنا بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

-**السن:** اعتمدنا في اختيار العينة على اللاعبين الاقل من 17 سنة.

-**الجنس:** قامنا بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

5-تجانس وتكافؤ مجموعة البحث (اللاعبين):

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط واستخراج معامل الالتواء.

المتغيرات	وحدة قياس المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	16.4	2.33	16	1.001
الطول	سنتمتر	171	1.79	172	0.489
الوزن	كيلوغرام	68.6	2.569	71	1.655

الجدول02:يمثل تجانس عينة الدراسة.

يوضح الجدول أعلاه نجد قيم معامل الالتواء بالنسبة للسن، الطول، الوزن هي على التوالي:

وبما أن قيمة معامل الالتواء تكون محصورة ما بين (+3و3-) فدرجات الالتواء هي ضمن المدى الطبيعي مما يشير إلى التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن.

6-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

6-1- -أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجلات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

6-2 - أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع برنامج تدريبي يساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

6-2-1-الاختبارات:

-تعريف الاختبار: تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم . كما عرفه "وجيه محجوب علي" أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسي "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن

منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. ، ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

أ-اختبارات القوة:

- **اختبار المضخة :**

الغرض : لقياس عضلات الصدر

العتاد : - استمارة لتسجيل عدد الضخات لكل لاعب - أرضية مسطحة

أداء الاختبار

- يستوي لاعب في الوضعية المناسبة للمضخة
- يبدأ بقيام التمرين أثناء سماع الإشارة

تعليمات الاختبار:

- يجب أن تكون المسافة بين اليدين هي مسافة الذراعين
- يؤدى التمرين بعد التسخين الجيد

- **اختبار ضرب كرة لأبعد مسافة ممكنة :** (علاوي، 2000، صفحة 213)

تحديد مساحة بخط موازي لخط الجانب و على بعد20 متر لداخل الملعب تقسم هده المسافة كما هو موضح في الشكل و يكون أول خط موازي لخط المرمى و على بعد 4 متر حيث توضع كرة القدم على منتصف هدا الخط .

-يبدأ الاختبار بجري اللاعب من على الخط المرمى لمسافة أربعة أمتار تجاه الكرة الموضوعية على منتصف أول خط لضربها بأي جزء من القدم عدا طرفه .

- يعطي اللاعب ثلاثة محاولات يسجل له أفضل مسافة
- تقاس المسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة بالمتر.

ب-اختبارات السرعة:

- **ختبار الجري 30م :** (عبده، 2008، صفحة 154)

أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية بـــــ:10 متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية حسب الشكل (أ) ناه حيث يقف زميل رافع ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب خط يقوم بخفض ذراعه للأســـفل وفي نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب الى خط النهاية يوقف الساعة .

تعليمات الاختبار:.

-تعطي محاولتين وتحسب الأفضل.

-التسخين الجيد للأطراف السفلى.

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته.

* **اختبار جري متعرج بالكرة:** (حسنين، 2004، صفحة 88)

قياس السرعة الخاصة للاعب

الأدوات : كرة القدم- ساعة – إيقاف

طريقة أداء الاختبار يقف لاعب عند القائم(أ) وعند سماع الصفارة البدء يجري اللاعب بلكرة الى النقطة (ب)

و يلف حوله و يجري نحو القائم (خ) وكذلك يلف حوله و يجري نحو القام (د) و يلف حوله و يجري نحو القائم (أ) ملاحضــة عند جري اللاعب بالكرة يجب ان يلمس القائم بجسـمه او بيده

يعطي للاعب ثلاث محاولات و ناخذ المحاولة الجيدة.

7-الشروط العلمية للاداة:

7-1-الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. 5 يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير ،كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (ابراهيم، 1999، صفحة 68)

7-2- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (ابراهيم، 1999، صفحة 75)

الرقم	الختبار	معامل الصدق	معامل الثبات
01	اختبار المضخة	0.90	0.94
02	اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة ممكنة	0.83	0.87
03	اختبار الجري 30متر	0.97	0.95
04	اختبار الجري المتعرج بلكرة	0.86	0.84

جدول03-معامل ارتباط بيرسون لتطبيق و اعادة التطبيق لاختبارات الدراسة على العينة الاستطلاعية.(ن=4)

يظهر من جدول 02 أن معاملات الصدق و ثبات الإعادة كانت مقبولة حيث تاروح معامل الارتباط

بين.....3+و3-.....ب كان أعلاها 0.97 لاختبار الجري 30متر وأدناها لاختبار ضرب الكرة الى تبعد مسافة ب 0.83 وهي مؤشارت عالية ،(تدل على درجة صدق و ثبات مقبولة لأغارض تطبيق الاختبار

7-3- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (ابراهيم، 1999، صفحة 85)

8-البرنامج التدريبي:

8-1-اسم البرنامج التدريبي: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة17-

- **نوع البرنامج:**برنامج تدريبي جماعي
- **عدد الحصص:**18حصة تدريبية +الاختبارات.
- **طبيعة الحصص:**تعليمية +تدريبية+تنافسية

8-2-مكونات الوحدة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مارحل أساسية المرحلة التمهيدية-الرئيسية-الختامية:

أ- المرحلة التمهيدية:و هي تشتمل على تمرينات تحضيرية للدخول في النشاط

1-الاحماء العام

2-تمرينات الاطالة

3-بعض ابجديات السباق

4-الاحماء الخاص(العاب شبه رياضية باستخدام الكرة)

ب-المرحلة الرئيسة:و هي تشتمل على التمارين الخاصة بلصفات البدنية المختارة للدراسة

1-السرعة 2-القوة 3- مقابلة تطبيقة.

ج-المرحلة الختامية: (العودة الى الهدوء)

1- . جري خفيف حول الملعب

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية

8-3-بناء البرنامج التدريبي المقترح:

لقد قمنا خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض الصـــفات البدنية وهي: الســـرعة، المرونة. من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدارســـات التي تحدد أهم الصـــفات البدنية، تم اختيار التمارين الفعالة والوضـــعيات التدريبية التي تتماشـــى والأهداف المسطرة وفي حدود القدارت البدنية للفئة العمرية(أشبال) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

8-4-مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج المقترح ب 06 اسابيع بواقع ثلاث حصص في الاسبوع.بذلك بلغ عدد الحصـــص التدريبية في البرنامج ب 18 حصـــة تدريبية و بناءا على ذلك بلغ البرنامج قرابة الشـــهران في الفترة الممتدة من 25نوفمبر2019 الى غاية 10 جانفي 2020 و لقدتم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح بلملعب البلدي بسيرات

* **تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:** لتطبيق هذا البرنامج قمنا بي:

-تحديد المحتوى

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختباارت البدنية . للوقوف على مستوى التطور
- الزمن الكلي لمختلف الفتارت التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

*** الوسائل البيداغوجية:**

– كرات قانونية. – شواهد وشواخص مختلفة الأحجام. – صفارة –ميقاتيه. – ملعب كرة القدم . – ديكامتر لقياس المسافات. – أحبال لتقسيم المرمى. – الحلاقات البلاستكية.– شواخص.

وسائل أخرى: – الآلة الحاسبة. – جهاز كمبيوتر محمول – البرنامج الإحصائي SPSS18– أقلام

9- الأساليب الاحصائية: تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية وتم الاعتماد على بعض الاختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية و الأشكال البيانية كما يلي :

اختبار الصدق والثبات: بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات ومعامل الصدق الذاتي لقياس الصدق المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين والفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين .

9-1-المتوسط الحسابي :هو مجموعة درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة التالية:

: رمز المتوسط الحسابي للعينةX

∑. رمز المجموع

:قيمة من القيم العينةX . x

:حجم العينة عدد الأفراد في التوزيعn.

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

9-2-الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس شيوعا وأهمية، وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، وإن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

القانون الاساسي للانحراف المعياري:

:رمز الانحراف المعياري S.

: رمز المجموع.$\sum$

: رمز الوسط الحسابي للعينة x .

: مجموع القيم :x2. حجم العينة

Nحجم العينة (النجار، 2007، صفحة 138)

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

9-3-اختبار توزيع ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

حيثT:معيار ستودنت

. :المتوسط الحسابي للاختبار القبلي X1

. :المتوسط الحسابي للاختبار البعدي X2

: عدد أفراد العينة. N .

: الانحراف المعياري للاختبار القبلي S1 .

: الانجراف المعياري للاختبار البعدي S2

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

خلاصة: لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة الى الاجزاء الاخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الاحصائية، حيث ان الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى الى ان يكون دراسة علمية ترتكز عليه الدراسات الاخرى، بالإضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي يتبعه اي بحث منهجي .

الفصل الثاني : تحليل النتائج

عرض وتحميل النتائج:

من أجل التحقق من فرضيات البحث قمنا بعرض وتحميل النتائج كالأتي:

1-التجانس حسب الصفات المرفولوجية بين العينة الظابطة و التجريبية:

السمات المورفولوجية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة " ف "	القيمة المعنوية sig	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوزن	63.8	2.15	63.2	2.00	3.265	0.09	متجانسة
الطول	1.60	0.07	1.62	0.07	2.234	0.19	متجانسة
السن	16.54	0.48	16.6	0.49	3.846	0.07	متجانسة

جدول رقم 01 : يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية حسب السمات المورفولوجية

التحليل:

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول أعلاه الخاصة باختبار" ليفن " للمتجانس الخاص بالسمات المورفولوجية لعينة الدراسة أن العينتين الضابطة والتجريبية متجانستين في الطول والوزن والسن ،حيث بلغ المتوسط الحسابي طول العينة الضابطة (1.60) ،بانحراف معياري (0.07) فيما بلغ متوسط حسابي طول العينة التجريبية (1.62) وبانحراف معياري (0.07) ،فيما بلغت القيمة المعنوية (0.19) والتي هي غير دالة إحصائيا وبالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في الطول ،وذلك

على سن العينة الضابطة بمتوسط حسابي (16.54) والتجريبية بمتوسط حسابي (16.6) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن العينتين متجانستين في السن بينما نلاحظ أيضا تجانس العينتين في الوزن حيث بلغ متوسط وزن العينة الضابطة (63.8) بانحراف معياري مقداره (2.15) ،فيما بلغ متوسط العينة التجريبية (63.2) بانحراف معياري مقداره (2.00) عند القيمة المعنوية 0.09 والتي هي غير دالة إحصائيا وبالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في الوزن

2- تجانس العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبلية:

الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة " ف "	القيمة المعنوية sig	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري 30 م	4.54	0.32	4.52	0.35	0.267	0.13	غير دال
الجري 20م بالكرة	5.02	0.41	5.00	0.12	0.435	0.23	غير دال
تمرين المضخة	14.75	2.022	15.7	2.022	0.542	0.49	غير دال
التسديد إلى أبعد	41.05	3.119	41.7	2.975	0.267	0.13	غير دال

جدول رقم02 : يبين تجانس العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول أعلاه الخاصة باختبار" ليفن " للمتجانس الخاص بالاختبارات لعينة الدراسة أن العينتين الضابطة والتجريبية متجانستين في كل الاختبارات ،حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الجري (30م) العينة الضابطة (4.54) ،بانحراف معياري (0.32) فيما بلغ متوسط حسابي لاختبار الجري (30م) العينة التجريبية (4.52) وبانحراف معياري (0.35) ،فيما بلغت القيمة المعنوية (0.13) والتي هي غير دالة إحصائيا وبالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في اختبار الجري (30م) ،وذلك ينطبق على اختبار الجري (20م) ،حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (5.02) وانحراف معياري مقداره (0.41) ،وبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية (5.00) وانحراف معياري (0.12) ،فيما بلغت القيمة المعنوية للاختبار () والتي هي غير دالة احصائيا وبالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في اختبار الجري (20م) بالكرة .

3-القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينة الضابطة:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجري 30 م	4.54	0.32	4.53	0.333
الجري 20 م بالكرة	5.02	041	5.01	0.146
تمرين المضخة	14.75	2.022	14.9	1.916
التسديد إلى أبعد	41.05	3.119	41.3	2.848

جدول رقم (03) : يبين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات للعينة الضابطة

كما هو موضح من خلال الجدول أعلاه أن النتائج جاءت متقاربة بالنسبة للقياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة حيث جاء متوسط اختبار الجري 30م (4.54) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (4.53) في الاختبار البعدي وذلك ما ينطبق على اختبار الجري 20م بالكرة (5.02) للاختبار القبلي و(5.01) للاختبار البعدي إضافة إلى اختبار المضخة (14.75) للاختبار القبلي و(14.9) للاختبار البعدي بالاضافة أيضا إلى اختبار التسديد إلى أبعد نقطة (41.05) للاختبار القبلي و (41.3) للاختبار البعدي وبالتالي فنلاحظ تقارب في النتائج بين الاختبارات القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

4-القياس القبلي في الاختبارات للعينة التجريبية:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجري 30 م	4.52	0.35	4.23	0.338
الجري 20 م	5.00	0.12	4.80	0.106
تمرين المضخة	15.7	2.022	19.45	2.187
التسديد إلى أبعد	41.7	2.975	46.85	2.560

جدول رقم (04) : يبين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات للعينة التجريبية

أما بالنسبة للنتائج الخاصة بالاختبارات للعينة التجريبية فقد جاءت متباعدة نوعا ما بالنسبة للقياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية حيث جاء متوسط اختبار الجري 30م (4.52) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (4.23) في الاختبار البعدي وذلك ما ينطبق على اختبار الجري 20 بالكرة التي جاءت بمتوسط(5.00) للاختبار القبلي و(4.80) للاختبار البعدي إضافة إلى اختبار المضخة الذي يحتوي على متوسط (15.7) للاختبار القبلي و(19.45) للاختبار البعدي كما جاء اختبار التسديد إلى أبعد مسافة بمتوسط حسابي (41.7) للاختبار القبلي و (46.85)وبالتالي فإن نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية متباعدة في الاختبارات البدنية.

5-عرض و تحليل المقارانات بين الاختبار القبلي و البعدي بلنسبة للعينة التجريبية:

5-1-الفرضية الاولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفتي القوة و السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف اواسط بالنسبة المجموعة التجريبية

5-2-الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية :

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار' ت' لدلالة على الفروق بين المتوسطات

مستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة 0.05 و هو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة **الحرية** : درجة الحرية تساوي : عدد العينة(ن-1)

الاختبارات	العينة التجريبية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	ت الجدولية	النتيجة
الجري 30 م	قبلي	10	4.52	0.23	09	12.95	1.72	دال احصائيا
	بعدي		4.23	0.338				
الجري المتعرج بالكرة	قبلي	10	5.00	0.12	09	15.46		دال احصائيا
	بعدي		4.80	0.106				
المضخة	قبلي	10	15.7	2.022	09	17.35		دال احصائيا
	بعدي		19.45	2.187				
التسديد إلى أبعد نقطة	قبلي	10	41.7	2.975	09	28.33		دال احصائيا
	بعدي		46.85	2.560				

جدول رقم (05) يبين اختبار(t-test) للاختبارات القوة و السرعة للعينة التجريبية (قبلي – بعدي)

5-3-التحلبل:

أ-**اختبار الجري 30 متر:** من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.52 بانحراف معياري 0.23 ،اما الاختبار البعدي فوجدنا ان المتوسط الحسابي 4.23 و الانحراف 0.338

و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0.05 وجدنا انها تساوي 12.95 و هي اكبر من ت الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي ان الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك ان افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار الجري 30 متر.

الجري المتعرج يالكرة: من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 5.00 بانحراف معياري 0.12 ،اما الاختبار البعدي فوجدنا ان المتوسط الحسابي 4.80 و الانحراف 0.10

و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0.05 وجدنا انها تساوي 15.46 و هي اكبر من ت الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي ان الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك ان افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار الجري المتعرج بالكرة.

ج اختبار المضخة: من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 15.7 بانحراف معياري 2.02 ،اما الاختبار البعدي فوجدنا ان المتوسط الحسابي 19.45 و الانحراف 2.187

و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0.05 وجدنا انها تساوي 17.35 و هي اكبر من ت الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي ان الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك ان افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار المضخة.

د- اختبار ضرب الكرة الى ابعد نقطة ممكنة: من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 41.7 بانحراف معياري 2.97 ،اما الاختبار البعدي فوجدنا ان المتوسط الحسابي 46.85و الانحراف 2.56

و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0.05 وجدنا انها تساوي 28.33 و هي اكبر من ت الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي ان الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك ان افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار ضرب الكرة الى ابعد نقطة ممكنة.

وعليه يمكن القول أن العينة التجريبية تحسنت لأنها خضعت للبرنامج التدريبي ومنو نستنتج توجد فروق ذات دلالات إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة و القوة.

6- عرض و تحليل المقارنات بين الاختبار البعدي بالنسبة العينة الضابطة والتجريبية.

6-1- الفرضية الثانية: – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لتطوير صفة السرعة و القوة عند لاعبي كرة القدم صنف اواسط بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

6-2- الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية :

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ' ت' لدلالة على الفروق بين المتوسطات عند المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية تم اختيار مستوى الدلالة 0.05 وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة الحرية : درجة الحرية تساوي : عدد العينة(ن-1)

الاختبارات	العينة التجريبية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	ت الجدولية	النتيجة
الجري 30 م	ضابطة	10	5.01	0.146	18	9.78	1.72	دال إحصائيا
	تجريبية	10	4.80	0.106				
الجري 20 م	ضابطة	10	4.53	0.333		3.33		دال إحصائيا
بالكرة	تجريبية	10	4.23	0.338				
المضخة	ضابطة	10	14.9	1.916		13.53		دال إحصائيا
	تجريبية	10	19.45	2.187				
التسديد إلى أبعد نقطة	ضابطة	10	41.3	2.848		17.79		دال إحصائيا
	تجريبية	10	46.85	2,560				

جدول رقم (06) يبين اختبار(t-test) للاختبارات البعدية بالنسبة للعينة الضابطة و التجريبية.

6-3-التحليل:

أ-اختبار الجري 30 متر:

بلـغ المتوسـط الحسـابي للقيـاس البعـدي للعينـة الضـابطة5.01 بانحـارف معيـاري 0.146 فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي 4.80 و انحـراف معيـاري 0.106 ، عنـد درجـة الحريـة (ن-1) فيمـا بلغـت قيمـة "ت" 9.78 عند مستوى الدلالة 0.05 والذي هو دال احصائيا .

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل و بالتالي نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عنـد مسـتوى الدلالـة فـي القيـاس البعـدي لاختبـاار الجـري 30 متربـاختلاف العينة الضابطة و التجريبية .

ب- الجري المتعرج بالكرة:

بلـغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينـة الضـابطة 4.53 بانحارف معيـاري0.33 فيمـا بلـغ المتوسـط الحسـابي للعينـة التجريبيـة فـي القيـاس البعـدي 4.23 و انحـراف معياري 0.338 ، عند درجة الحرية (ن-1) فيما بلغت قيمة "ت" 3.33 عند مستوى الدلالة 0.05 والذي هو دال احصائيا .

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل و بالتالي نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عنـد مسـتوى الدلالـة فـي القيـاس البعـدي لاختبـاار الجـري المتعـرج بـالكرة باختلاف العينة الضابطة و التجريبية .

ج- اختبار المضخة:

بلـغ المتوسـط الحسـابي للقيـاس البعـدي للعينـة الضـابطة 14.9 بانحـارف معيـاري 1.916 فيما بلـغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي 19.45 و انحراف معياري 2.187 ، عند درجة الحرية (ن-1) فيما بلغت قيمة "ت" 13.53 عند مستوى الدلالة 0.05 والذي هو دال احصائيا .

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل و بالتالي نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في القياس البعدي لاختباار المضخة متربـاختلاف العينة الضابطة و التجريبية .

د-اختبار ضرب الكرة الى ابعد نقطة ممكنة:

بلـغ المتوسـط الحسـابي للقيـاس البعـدي للعينـة الضـابطة 41.3 بانحـارف معيـاري 2.848 فيمـا بلـغ المتوسـط الحسـابي للعينـة التجريبيـة فـي القيـاس البعـدي 46.85 و انحراف معياري 2.560 ، عند درجة الحرية (ن-1) فيما بلغت قيمة "ت"17.79 عند مستوى الدلالة 0.05 والذي هو دال احصائيا .

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل و بالتالي نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في القياس البعدي لاختبار ضرب الكرة الى ابعد نقطة ممكنة باختلاف العينة الضابطة و التجريبية .

7- مناقشة ومقارنة النتائج :

في ظل الفرضيات والدراسات السابقة أوضحت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين (الضابطة والتجريبية) تحسن في صفة القوة و السرعة للعينة التجريبية والتي طبقنا عليها برنامج التدريب. وهذا التحسن في صفة القوة و السرعة يدل على نجاح البرنامج. وهو ماتؤكده النتائج المذكورة في الجدول رقم(5)و (6)و هذا رغم الصعوبات التي واجهتنا في تطبيق البرنامج وخاصة سوء الأحوال الجوية والتي عرفت تقلبات عديدة أثناء فترة الدراسة ولكن وقت التدريب للنادي كان جيدا بما أنه في الفترة المسائية ولم يتأثر كثيرا بسوء الأحوال الجوية.

كما أن هذا التحسن الحاصل يمكن أن يرجع إلى عوامل أخرى منها قابلية تحسن وتطور صفة السرعة في هذا السن وذلك لأن العلماء يعتبرون أن صفة القوة و السرعة تطور وتنمى وتحسن من سن 08 الى17 سنة.كما يؤكد كل من " بوليي" أن المرحلة العمرية المثالية لتحسين وتنمية السرعة هي بين سنة(12-17)،و كما يؤكد "بارة" بأن القابلية الجسمية في هذه المرحلة العمرية تزداد بصورة كبيرة وهذا يشمل السرعة والقابلية الحركية.

وهذا يؤكد أن في هذه المرحلة تحسن القوة و السرعة، ولهذا يمكن أن يكون التحسن ناتج عن البرنامج المطبق بطريقتين مختلفتين أو ناتج عن كون هذه المرحلة العمرية مرحلة بداية النضج العصبي والعضلي والبدني واللذين لهم دور كبير في تحسن القوة و السرعة بالإضافة إلى البرنامج المطبق يمكن أن تكون لها دخل في هذا التطور و في هذا الاختلاف بين العينتين ومن أهمها الصفات المورفولوجية لكل فريق ومدى تطوره وارتباطها بالصفات البدنية في هذه المرحلة فالصفات المورفولوجية لها تأثير كبير على قابلية الفرد للتطور الحركي كما يمكن أن توجد عوامل أخرى مثل كون الدراسة الميدانية كانت في مرحلة المنافسة والتي بدورها تعتبر من العوامل التي تساعد على التحسن، كما يمكن أن يؤثر الجو على اللاعب كون الاختبارات القبلية أجريت في فترة باردة جدا عكس الاختبارات البعدية التي كان فيها الجو عاديا حيث أن حرارة الجسم تؤثر على سرعة اللاعب.

كما أوضحت نتائج الاختبارات البعدية للفريق اختلاف في مدى تحسن صفة القوة و السرعة لدى كل عينة من خلال الزمن، حيث اختبار الجري 30 متر و و الجري المتعرج بالكرة كانت الأفضلية لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة وذلك بنسبة متفاوتة. حيث في اختبار الجري 30 متر كان الفرق في المتوسطات للعينة التجريبية يساوي (9.78) و اختبار الجري المتعرج بالكرة (3.33) و في اختبار المضخة (13.53) اما في اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة (17.79). وهذا ما يؤكد أن الأفضلية كانت لصالح العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي.

ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج يتأكد لنا صحة الفرضيات المقتًرحة و القاضية بـ:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف اواسط عند المجموعة التجريبية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف اواسط بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية

أما عند مقارنة نتائج الفريق مع نتائج ملخص دراسات علمية قام بها عدة باحثون حول السرعة و القوة دراسة مساليتي لخضر ودراسة شالي فوزي مع دراستنا في كونها دراسة حول القوة و السرعة و في كونها أجريت بنفس الاختبارات المستعملة في دراستنا 05-06 و الذكورة سابقا فاننا نجد:

*ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي في اختبار الجري 30 متر للعينة الضابطة5.01 بانحارف معياري 0.146 فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي 4.80 و انحراف معياري 0.106

*و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعديفي اختبار الجري المتعرج بالكرة للعينة الضابطة 4.53 بانحارف معياري0.33 فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي 4.23 و انحراف معياري 0.338 .

* و بلـغ المتوسـط الحسـابي للقيـاس البعـدي فـي اختبـار المضـخة للعينـة الضـابطة 14.9 بانحارف معياري 1.916 فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي 19.45 و انحراف معياري 2.187

*بلـغ المتوسـط الحسـابي للقيـاس البعـدي للعينـة الضـابطة 41.3 بانحـارف معيـاري 2.848 فيمـا بلـغ المتوسـط الحسـابي للعينـة التجريبيـة فـي القيـاس البعـدي 46.85 و انحراف معياري 2.560

وهـذا يؤكـد أن نتـائج المحققـة فـي إختبـارات السـرعة جيـدة و خاصـة العينـة التجريبيـة ويجـب الاسـتمرارية فـي العمـل مـن أجـل التحسـن أكثـر والمحافظـة عليهـا لأن السـرعة مهمة جدا في مجال التفوق الرياضي.

8- النتائج المتحصل عليها:

بعد إجراء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية حول موضوع البحث وبحث تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا الى بعض النتائج :

- البرنامج التدريبي لو أثر على تحسين صفة السرعة.

- طرق التدريب المستخدمة لها أثر أيضا على تحسين صفة السرعة.

- وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لصفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية .

9- الاقتراحات والتوصيات:

- إنشاء مدارس كروية في كل نادي أمر ضروري من سن 05 سنوات حتى 12 سنة

- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة المرحلة العمرية.

- توجيو انتباه المدربين وأبل الاختصاص الى أهمية الطرق التدريبية وكيفية استخدامها من حيث المنهجية العلمية.

- العمل على إجراء دورات تكوينية للمدربين في مجال طرق التدريب و في مجال الصفات البدنية.

- إجراء دراسات أخرى تكميلية حول صفة القوة و السرعة أو طرق التدريب من خلال ادخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع و المصادر:

أ-المراجع باللغة العربية:

1. احمد .*التدريب البدني الوضيفي بكرة القدم* .الاسكندرية مصر: دار الجامعة.2001

2. العظيم, م. ع ..*التدريب الرياضي* .مصر.2005

3. عبده, ح. ا .*الاعداد المهاري في كرة القدم* .الاسكندرية: مكتبة الاشعاع الفنية..(2002)

4. لخضر, م ..*توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالاثقال في تنمية القوة العضلية و اثرها على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم* .الجزائر: جامعة دالي ابراهيم.(2008)

5. وسيد, ع. ا .*فيسيولوجيا اللياقة البدنية* .القاهرة مصر: دار الفكر العربي.(2003) .

6. البساطي, ا. ا .*اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته* .الاسكندرية مصر: منشاة المعارف.(1998) .

7. الجبالي, ع .*التدريب الرياضي بين النضرية و القياس* .مصر: دار النشر.(2001) .

8. الحاوي, ي. ا .*المدرب الرياضي* . مصر: مركز العربي للنشر(2002) . .

9. الحسين, ق. ح ..*علم التدريب الرياضي*(1990) .

10. الحماحمي, م .القاهرة مصر .(*اسس بناء برامج التربية الرياضية*:1990 .) دارر الفكر العربي.

11. الحميدشرف, ع ..*الاعب و التدريب العقلي* . القاهرة مصر: دار الفكر العربي . (2002)

12. الخواجة, ا. ا .*مبادئ التدريب الرياضي* .عمان.(2005) .

13. الرمكي, ع. ا .*تخطيط برامج التربية و تدريبية للبراعم و الناشئين في كرة القدم* . مصر : مركز كتاب النشر.(1997) .

14. بسطويسي, ا .*اسس ونظريات التدريب الرياضي* .القاهرة مصر.(1999) .

15. حسين, ق. ح .*علم التدريب الرياضي* .الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر . (1998).

16. حماد, م. ا .*البرامج التدريبية المخططة لكرة القدم* .القاهرة مصر: مركز كتاب النشر.(1997) .

17. رضا, ا .*التخطيط الحديث في كرة القدم* .مصر: دار السعادة للطباعة.(2003) .

18. مختار, م. ح .*اسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي* .مصر: دار زهران.(1988)

19. احمد, ا الاسكندرية مصر: منشاة المعارف.(2002) . .

20. البسويطي, ا .*اسس و نظريات الحركة* .القاهرة مصر: دار الفكر العربي.(1996) .

21. الجبالي, ع .*التدريب الرياضي بين النضرية و التطبيق* .القاهرة مصر: دار النشر . (2001).

22. الجميلي, س. ح .*تعلم و تدريب و تحكيم* .ليبيا: منشورات 7 افريل.(1998) .

23. الخشاب, ز *كرة القدم ،تعليم ،تدريب،قانون* . الموصل: مطبعة التعليم العالي . . (1988).

24. الخطيب, ن .*الاطالة الرياضية* .القاهرة مصر.(1996) .

25. الربضي, ج .*التدريب الرياضي للقرن واحد و العشرين* .عمان: ط2.(2004) .

26. الروبي .(1999) .*اسس التدريب* .مصر.

27. الصفار, س .(1987) .*كرة القدم* .الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر ط1.

28. الفتاح, ع. ع .(2003) .*المنظومة المتكاملة لاعداد فريق الالعاب الجماعية لتحقيق نتائج في التنافس الدولي* .الاسكندرية مصر.

29. حسنين, م. ص .(2004) .*استخدام البصمات في الانتقاءالرياضي* .القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

30. حماد, م. ا .*التدريب اللاياضي الحديث تطبيق قيادة* .القاهرة مصر: دار الفكر العربي.(2001) .
31. خربيط, م. ر .*التدريب الرياضي* .العراق: دار الكتب للطباعة و النشر.(1989) .
32. سرور, ا. م .*اللياقة البدنية و الكفائة الحيوية* .طرابلس لبيا: د.ت.(1999) .
33. شحاتة ..*اساسيات التدريب الرياضي* .الاسكندرية(2003) .
34. شحاتة, م. ا ..*التدريب بالاثقال* .الاسكندرية مصر(1997) .
35. عبدو, ا .*الاعداد البدني للاعبي كرة القدم* .مصر: ط1 الفتح للنشر(2008) . .
36. علاوي, م. ح ..*علم التدريب الرياضي* .القاهرة مصر: دار المعارف ط1(1994) .
37. قاسم, ح ..القاهرة مصر(1985) .
38. معاني ..*التدريب الرياضي* .مصر(1993) .

39. المراجع باللغة الاجنبية :

1. matveiv. (1982).

2. roux, l. (1992).

3. thill. (1977).

4. weineck. (1986). *manuel dentrainment.*

5. martin, h. d. (1993). *educastion physique.* alger.

6. weineck. (1997).

الملاحـــــــــــق

الملاحق

الملحق:01

-البرنامج التدريبي:

-1-اسم البرنامج التدريبي: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة17-

- **نوع البرنامج:**برنامج تدريبي جماعي
- **عدد الحصص:**18حصة تدريبية +الاختبارات.
- **طبيعة الحصص:**تعليمية +تدريبية+تنافسية

-2-مكونات الوحدة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مارحل أساسية المرحلة التمهيدية-الرئيسية-الختامية:

أ- **المرجلة التمهيدية:**و هي تشتمل على تمرينات تحضيرية للدخول في النشاط

1-الاحماء العام

2-تمرينات الاطالة

3-بعض ابجديات السباق

4-الاحماء الخاص(العاب شبه رياضية باستخدام الكرة)

ب-المرحلة الرئيسة:و هي تشتمل على التمارين الخاصة بلصفات البدنية المختارة للدراسة

1-السرعة 2-القوة 3- مقابلة تطبيقة.

ج-المرحلة الختامية: (العودة الى الهدوء)

1- . جري خفيف حول الملعب

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية

-3-بناء البرنامج التدريبي المقترح:

لقد قمنا خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض الصفات البدنية وهي: السرعة، المرونة. من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدارسات التي تحدد أهم الصفات البدنية، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدارت البدنية للفئة العمرية(أشبال) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

-4-مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج المقترح ب 06 اسابيع بواقع ثلاث حصص في الاسبوع.بذلك بلغ عدد الحصص التدريبية في البرنامج ب 18 حصة تدريبية و بناءا على ذلك بلغ البرنامج قرابة الشهران في الفترة الممتدة من 25نوفمبر2019 الى غاية 10 جانفي 2020 و لقدتم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح بلملعب البلدي بسيرات

* **تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:** لتطبيق هذا البرنامج قمنا بي:

-تحديد المحتوى

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختباارت البدنية . للوقوف على مستوى التطور
- الزمن الكلي لمختلف الفتارت التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

*** الوسائل البيداغوجية:**

– كرات قانونية. – شواهد وشواخص مختلفة الأحجام. – صفارة –ميقاتيه. – ملعب كرة القدم . – ديكامتر لقياس المسافات. – أحبال لتقسيم المرمى. – الحلاقات البلاستكية.– شواخص.

وسائل أخرى: – الآلة الحاسبة. – جهاز كمبيوتر محمول – البرنامج الإحصائي SPSS18– أقلام

الملحق رقم02:

النادي الرياضي لبلدية سيرات

N.R.B.S

شـــهـــادة

أنا رئيس جمعية النادي الرياضي لبلدية سيرات أشهد بأن السيد : **قدور بن شريف عزيز**

المولود بتاريخ : **1993/02/17** بـ ماسرى ولاية مستغانم و الحامل لبطاقة التعريف

الوطنية رقم : **856565** و الصادرة بتاريخ : **2016/06/06** عن بلدية سيرات .

يزاول نشاطه التدريبي لفئة الأواسط للموسم الرياضي : **2020/2019**.

سيرات يوم : **2020/01/05**

إمضاء الرئيس

SIRAT - Mostaganem

N.R.B.S

النادي الرياضي لبلدية سيرات

N.R.B.S

شـــهـــادة

أنا رئيس **جمعية النادي الرياضي لبلدية سيرات** أشهد بأن السيد : **بن قراش مخطار** المولود بتاريخ : **1997/12/20** بـ ماسرى ولاية مستغانم و الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم : **327041** و الصادرة بتاريخ : **2011/11/21** عن دائرة بوقيرات .

يزاول نشاطه التدريبي لفئة الأواسط للموسم الرياضي : **2020/2019**.

سيرات يوم : **2020/01/05**

إمضاء الرئيس

COMMUNE de SIRAT - Mostaganem
N.R.B.S
CLUB - SIRAT

الملحق رقم 03:

قائمة اللاعبين لفئة أقل من 17 سنة للنادي الرياضي بلدية سيرات

تحت إشراف المدربين بن قراش مخطار و قدور بن شريف عزيز

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ ومكان الازدياد	رقم البطاقة
01	صافي محمد	2004/05/14 عين الترك	452435
02	عزالدين آيت سنوسي	2003/12/20 ماسرى	452425
03	بن درف نصر الدين	2004/05/08 سيرات	452428
04	بلغالي يوسف	2004/08/31 مستغانم	452430
05	محمد بن عطية محمد عبدو	2003/05/29 عين النويصي	452427
06	بن درف زكرياء	2004/06/04 ماسرى	452772
07	بقدور بن عطية سنوسي	2003/12/31 ماسرى	452667
08	مخنفر شارف	2003/06/02 ماسرى	452440
09	ساجي محمد	2003/08/24 مستغانم	452442
10	بلمخطار منصور	2003/11/22	452431
11	بن عيسى جمال	2004/05/04	452438

12	بن يمينة عبد القادر	2003/04/01	452660
13	بن درف فتح النور	2003/11/19 مستغانم	452426
14	مهيدي ياسر	2003/08/13 مستغانم	452434
15	بلقلعي حمزة	2003/02/13 ماسرى	452509
16	أحمد بن قلاوز عمر	2003/12/10 أدني إيطاليا	
17	صياد عبد المجيد	2004/10/06	452423
18	بن عيسى علي	2003/12/18	452434
19	أيوب يخلف	2003/10/12	452444
20	غزالي محمد	2004/03/08	452426

ختم رئيس النادي

COMMUNE de SIRAT
N.R.B.S
CLUB - SPORTIF
mostaganem

2020-2019

الملحق رقم 04:

2-نموذج العام للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج:

أيام الأسبوع / الأسابيع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء
الأول	- بدني عام -مهاري	- بدني خاص مهاري الفردي	- مهاري - بدني خاص
الثاني	- بدني عام - مهاري	- مهاري الفردي	- بدني خاص - مهاري
الثالث	- بدني خاص - مهاري	- مهاري - بداتي خاص	- مهاري الجماعي
الرابع	- بدني خاص - مهاري	- لعب جماعي عام	- مهاري - بدني خاص
الخامس	- بدني خاص - مهاري	- لعب - جماعي عام	- مهاري - بدني خاص
السادس	- بدني خاص - مهاري	- مهاري الفردي	- مباراة
السابع	- بدني عام وخاص -مهاري	- بدني مهاري	- بدني خاص - مهاري

03–نموذج العام للتحضير البدني المدمج (لكل الحصص التدريبية "36"حصة) :

الإحماء (التحكم في المجموعة)	تحسين الجانب البدني	تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين	تحسين الحانب المهاري بين لاعبين	الطريقة التدريب
الألعاب الجماعية و تحكم في الكرة	السرعة القصوى	ضرب الكرة نحو المرمى	7 ضد 7 و تجنب الضياع الكرة	التدريب الفتري مرتفع الشدة
استخدام التمريرات الطويلة	السرعة رد الفعل	مراوغة و الجري بالكرة	7 ضد7 مع تركيز على استرجاع الكرة	التدريب الفتري مرتفع الشدة
تمريرات العشر بين لاعبين	السرعة الانتقالية	الجري بالكرة و تصويب بالتجاه المرمى بالمنافسة بين اللاعبين	7 ضد7 مع تركيز على المجومين الأطراف و تصويب باتجاه المرمى	التدريب الفتري مرتفع الشدة
تمريرات الطويلة و القصيرة و التحكم في الكرة	المرونة الخاصة	تبادل الكرة الطبية من الأسفل والأعلى ومن الجانب بين لاعبين	تركيز على التصويب على الأطراف الملعب نحو المرمى	التدريب الفتري مرتفع الشدة
4ضد2 داخل منطقة محددة من طرف المدرب	القوة القصوى	تمريرات لمسافات الطويلة و الوثب على الشواخص لضرب الكرة بالرأس	5ضد5 لعب بشكل حر و تركيز على منافسة بين اللاعبين	التدريب الفتري مرتفع الشدة
لعب لعبة الريغبي	السرعة رد الفعل	استقبال الكرة و التصويب نحو المرمى	تركيز على تمريرات طويلة نحو المرمى بين اللاعبين لتهد يف	التدريب الفتري مرتفع الشدة
تمريرات طويلة الأرضية بين اللاعبين	القوة مميزة بالسرعة	تركيز على نجاعةالهجوم نحو المرمى 1–2 مع التصويب	تركيز على التصويب على الأطراف الملعب نحو المرمى	التدريب الفتري مرتفع الشدة
تمريرات الطويلة و القصيرة و التحكم في الكرة	تحمل الخاص	الجري بالكرة بسرعة بين الشواخص	5ضد5 لعب بشكل حر و تركيز على منافسة	التدريب الفتري مرتفع الشدة

الملحق رقم 05:

نموذج الوحدة التدريبية06

الهدف الإجرائي الرئيسي: التحمل القوة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: كرة الطبية- كرة القدم-شواخص-

طريقة التدريب: تدريب دائري (الفتري مرتفع الشدة) **عدد المجموعات: 09**

الشدة الحمل : 50 % **دورتين**

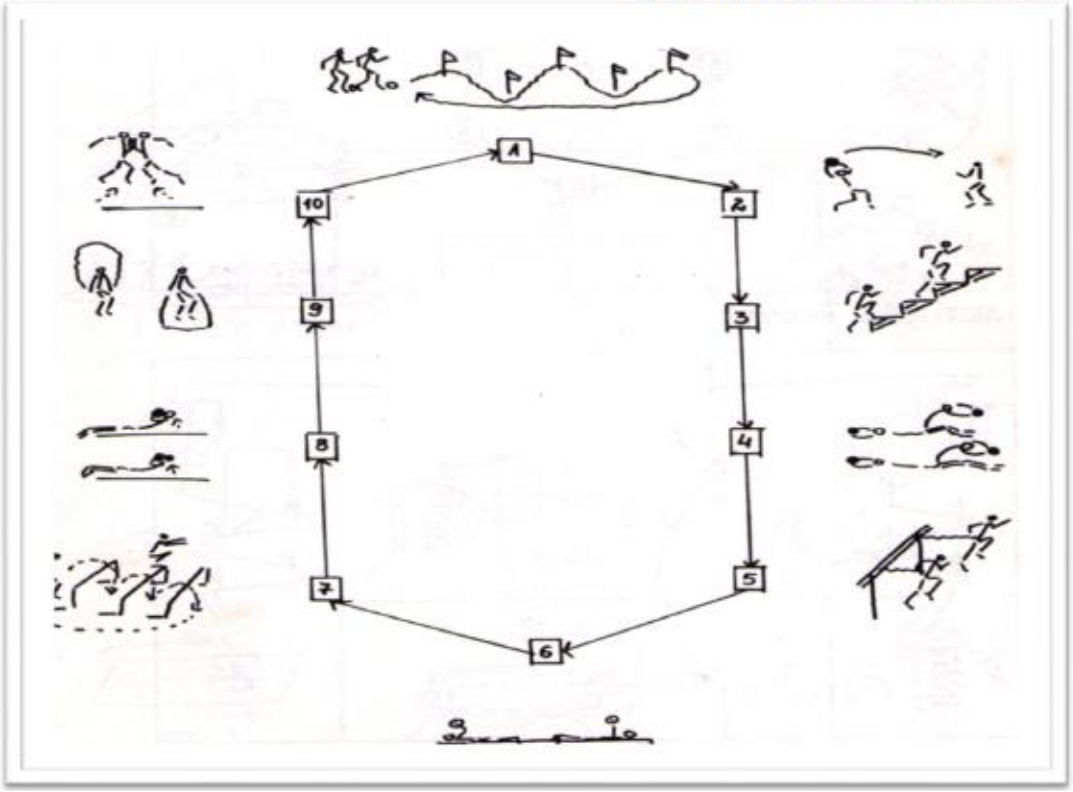
المرحلة التحضيرية:

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلب

التمارين :01-02-03-04-05-06-07-08- 09-10



نموذج الحصة االتدريبية04

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة مميزة بالسرعة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي- كرات- شواخص

طريقة التدريب: تدريب الفتري مرتفع الشدة **عدد المجموعات: 1-2**

الشدة الحمل 50 % **تكرارات 07-09**

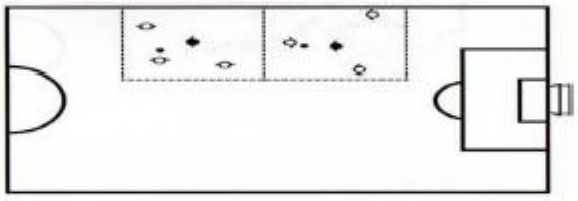
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيأ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

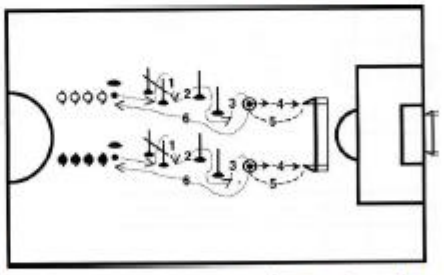
الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين1: تمرير الكرة بين 3 اللاعبين مع وجود مدافع في الوسط



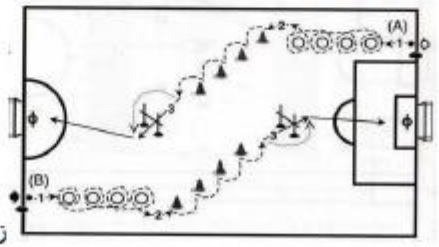
زمن 10

التمرين2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن25د تكرارات /07

التمرين3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن25د تكرارات /07

نموذج الوحدة التدريبية 07

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية التحمل القوة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: الشواخص- كرة القدم-

طريقة التدريب: تدريب الدائري(فتري مرتفع الشدة) **المجموعات:** **06**

الشدة الحمل : 60 % **دورتين**

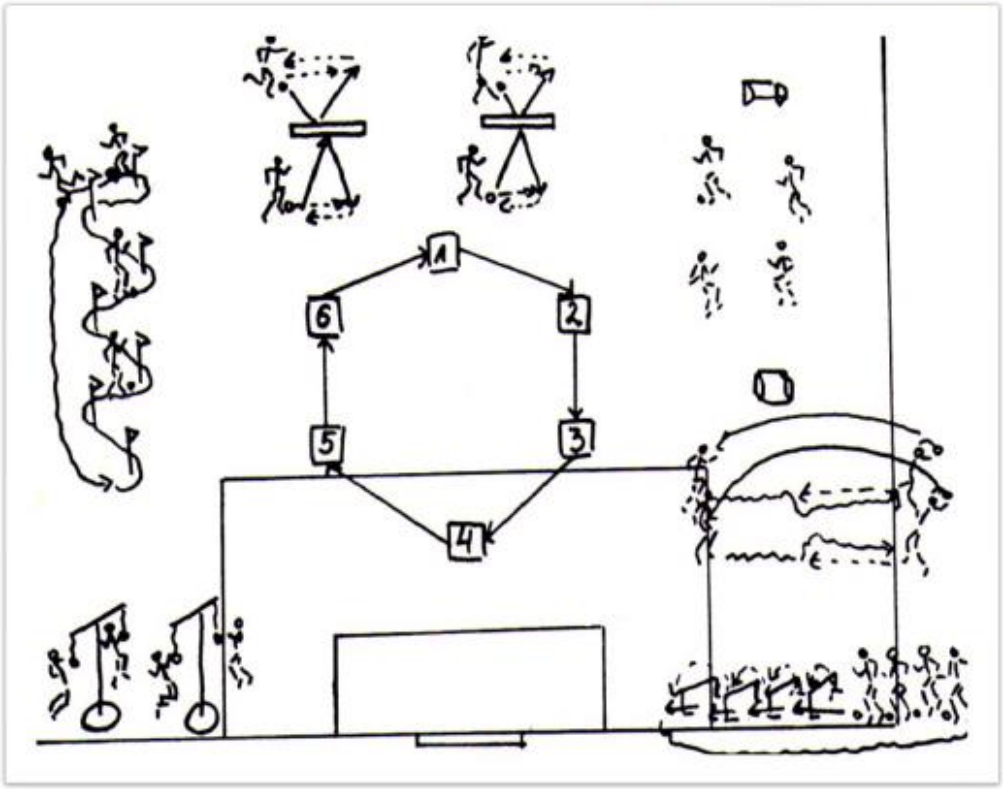
المرحلة التحضيرية:

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

الاحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمارين: 01-02-03-04-05-06



نموذج الحصة االتدريبية04

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة مميزة بالسرعة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي- كرات- شواخص

طريقة التدريب: تدريب الفتري مرتفع الشدة **عدد المجموعات: 1-2**

الشدة الحمل 50 % **تكرارات 07-09**

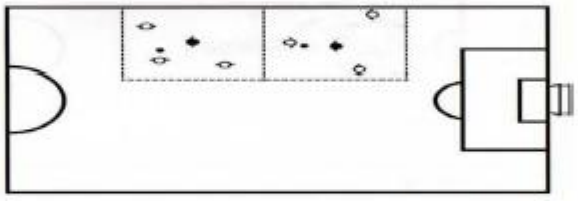
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيأ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

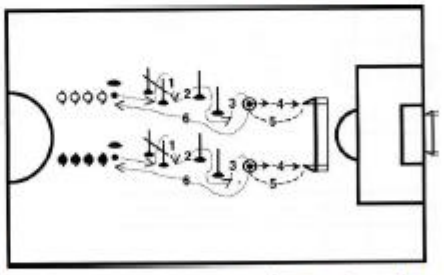
الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين1: تمرير الكرة بين 3 اللاعبين مع وجود مدافع في الوسط



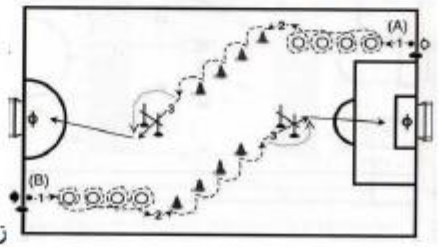
زمن 10

التمرين2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن25د تكرارات /07

التمرين3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن25د تكرارات /07

نموذج الحصة االتدريبية03

الهدف الإجرائي الرئيسي: التنمية السرعة و الرشاقة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي- كرات- شواخص

طريقة التدريب: تدريب تكراري

عدد المجموعات:1- 2- 3

الشدة الحمل 60 %

تكرارات 05-07

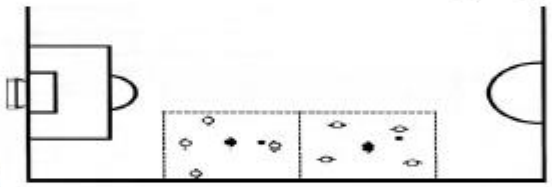
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

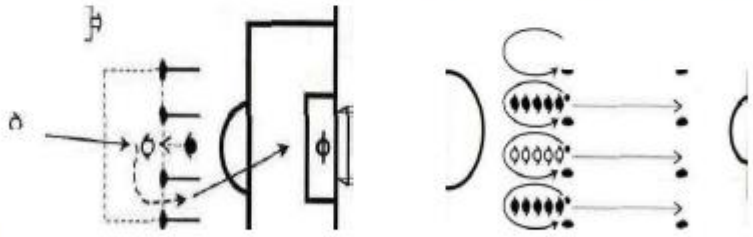
الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين1: تمرير الكرة بين لاعبين



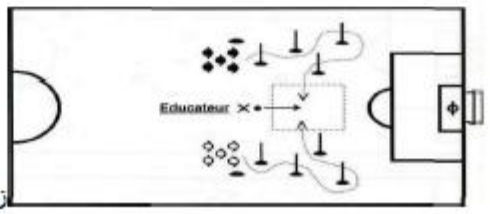
زمن 10د

التمرين2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن35د تكرارات 05

التمرين3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن20د تكرارات /05

نموذج الحصة االتدريبية01

الهدف الإجرائي الرئيسي: التنمية السرعة القصوى

زمن الوحدة:80د

الوسائل: ميقاتي– كراث– شواخص

طريقة التدريب: تدريب تكراري **عدد المجموعات:**

2–1

الشدة الحمل 60 % **تكرارات 05–07**

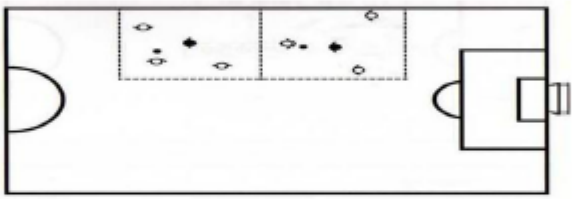
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

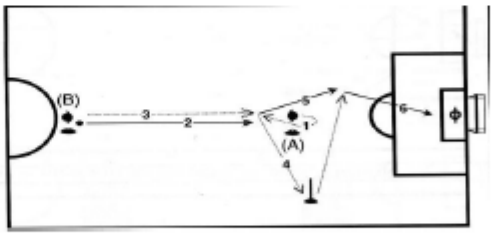
الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم



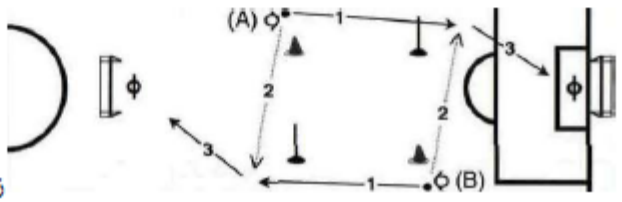
زمن 10د

التمرين2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن25د تكرارات /05–07

التمرين3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن25د تكرارات /05–07

الملحق 06 :

01- القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبارات القوة:

القياس القبلي للعينتين الظابطة والتجريبية لاختبارت القوة

التمرين الثاني التسديد إلى أبعد مسافة		التمرين الاول تمرين المضخة	
التجريبية	الضابطة	التجربية	الظابطة
41	40	15	15
39	38	15	14
44	42	16	16
41	41	14	15
45	44	13	12
38	37	17	16
40	39	15	14
40	40	19	19
41	42	19	18
40	43	14	13
46	45	15	15
49	48	12	12
42	43	18	16
40	39	15	14
37	35	16	13
39	37	18	17
42	40	13	11
41	41	16	14
44	43	16	15
45	44	18	16

02 القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية :

القياس البعدي للعينتين الظابطة والتجريبية لاختبارت القوة

التمرين الاول تمرين المضخة		التمرين الثاني التسديد إلى أبعد مسافة	
الظابطة	التجربية	الضابطة	التجريبية
15	18	40	46
14	18	39	44
16	20	42	48
16	17	42	46
13	18	44	50
16	20	38	44
14	19	39	46
19	22	40	45
18	23	42	47
13	19	43	45
15	20	45	50
13	16	48	53
16	24	43	47
14	19	39	46
13	20	36	44
17	21	38	43
11	15	40	48
14	19	41	46
15	20	43	49
16	21	44	50

03-القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبارات السرعة:

القياس البعدي للعينتين الظابطة والتجريبية لاختبارت السرعة

التمرين الثاني الجري بالكرة 20 م		التمرين الاول الجري 30 م	
التجريبية	الضابطة	التجربية	الظابطة
4,7	5	3,98	4,22
5	5,24	4,6	4,98
4,95	5,1	3,94	4,32
4,7	5	4	5
4,6	4,75	4,91	4,19
4,68	4,9	4,03	4,47
4,74	5	4,25	4,61
4,85	5,1	4,4	4,96
4,89	5,13	4	4,89
4,76	4,9	4,9	4,46
4,7	4,7	3,91	4,7
4,86	4,88	4,33	4,44
4,93	5,16	4,22	4,35
4,78	5	4,45	5,08
4,95	5,25	3,95	4,19
4,79	5	4,11	4,48
4,76	4,9	4	4,19
4,84	5,07	3,9	4
4,81	4,98	4,8	4,88
4,73	5,15	3,97	4,23

04- القياس القبلي للعينتين لاختبارات السرعة:

القياس القبلي للعينتين الظابطة والتجريبية لاختبارت السرعة

التمرين الثاني الجري بالكرة 20 م		التمرين الاول الجري 30 م	
التجريبية	الضابطة	التجربية	الظابطة
5,02	5	4,3	4,22
5,2	5,25	5	4,98
5,13	5,11	4,2	4,33
4,95	5	4,25	5
4,77	4,75	5,2	4,2
4,85	4,9	4,4	4,47
4,98	5,01	4,5	4,62
5	5,1	4,91	4,96
5,09	5,15	4,34	4,9
4,83	4,9	4,98	4,47
4,82	4,77	4,18	4,7
5	4,94	4,6	4,43
5,12	5,16	4,53	4,35
4,97	5	4,95	5,09
5,22	5,27	4,23	4,19
5	5,03	4,42	4,5
4,96	4,91	4,33	4,22
5,1	5,07	4,05	4,04
5,03	4,99	5,01	4,9
5	5,19	4,11	4,3

الملحق رقم 07:

05- نتائج الحسابات في الاختبارات القبلي و البعدي:

Test d'égalité des espérances: observations pairées

عدي تجريبية ،التسديد

Moyenne	
Variance	
Observations	
Coefficient de corrélation de Pearson	
Différence hypothétique des moyennes	
Degré de liberté	
Statistique t	
P(T<=t) unilatéral	
Valeur critique de t (unilatéral)	
P(T<=t) bilatéral	
Valeur critique de t (bilatéral)	

Test d'égalité des espérances: observations pairées

قبلي بعدي ، مضخة

	التجريبية
Moyenne	15,7
Variance	4,01052632
Observations	20
Coefficient de corrélation de Pearson	0,89730846
Différence hypothétique des moyennes	0
Degré de liberté	19
Statistique t	-17,3509751
P(T<=t) unilatéral	2,0717E-13
Valeur critique de t (unilatéral)	1,72913279
P(T<=t) bilatéral	4,1434E-13
Valeur critique de t (bilatéral)	2,09302405

دي (تجريبية) 20

	التجريبية
Moyenne	
Variance	0,014
Observations	
Coefficient de corrélation de Pearson	0,878
Différence hypothétique des moyennes	
Degré de liberté	
Statistique t	15,46
P(T<=t) unilatéral	1,604
Valeur critique de t (unilatéral)	1,729
P(T<=t) bilatéral	3,208
Valeur critique de t (bilatéral)	2,093

Test d'égalité des espérances: observations pairées

(تجريبية)

	تجريبية
Moyenne	
Variance	
Observations	
Coefficient de corrélation de Pearson	
Différence hypothétique des moyennes	
Degré de liberté	
Statistique t	
P(T<=t) unilatéral	
Valeur critique de t (unilatéral)	
P(T<=t) bilatéral	
Valeur critique de t (bilatéral)	

06- نتائج حسابات العينة الضابطة و التجريبية بعدي بعدي:

Test d'égalité des espérances: observations pairées

بعدي بعدي (تجريبية ضابطة) 30 متر

	التجريبية	*الضابطة*
Moyenne	4,801	5,0105
Variance	0,01128316	0,02132079
Observations	20	20

Coefficient de corrélation de Pearson	0,75566645
Différence hypothétique des moyennes	0
Degré de liberté	19
Statistique t	-9,78774568
P(T<=t) unilatéral	3,7137E-09
Valeur critique de t (unilatéral)	1,72913279
P(T<=t) bilatéral	7,4274E-09
Valeur critique de t (bilatéral)	2,09302405

Test d'égalité des espérances: observations pairées

بعدي بعدي (تجريبية ضابطة) 20 متر

	التجريبية	*الظابطة*
Moyenne	4,2325	4,532
Variance	0,11461974	0,11092211
Observations	20	20
Coefficient de corrélation de Pearson	0,28645985	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	19	
Statistique t	-3,33869957	
P(T<=t) unilatéral	0,00172537	
Valeur critique de t (unilatéral)	1,72913279	
P(T<=t) bilatéral	0,00345074	
Valeur critique de t (bilatéral)	2,09302405	

Test d'égalité des espérances: observations pairées

بعدي بعدي مضخة

	التجريبية	*الظابطة*
Moyenne	19,45	14,9
Variance	4,78684211	3,67368421
Observations	20	20
Coefficient de corrélation de Pearson	0,73924132	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	19	
Statistique t	13,5338579	
P(T<=t) unilatéral	1,6561E-11	
Valeur critique de t (unilatéral)	1,72913279	
P(T<=t) bilatéral	3,3121E-11	
Valeur critique de t (bilatéral)	2,09302405	

Test d'égalité des espérances: observations pairées

بعدي بعدي التسديد

	التجريبية	*الضابطة*
Moyenne	46,85	41,3
Variance	6,55526316	8,11578947
Observations	20	20
Coefficient de corrélation de Pearson	0,87239315	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	19	
Statistique t	17,7982605	
P(T<=t) unilatéral	1,3119E-13	
Valeur critique de t (unilatéral)	1,72913279	
P(T<=t) bilatéral	2,6238E-13	
Valeur critique de t (bilatéral)	2,09302405	

Summary of the study:

The effect of a proposed training program to develop some elements of physical fitness (strength, speed,) among soccer players, a class under 17 years old.

experimental study of the sports club team for the municipality of Sirat,

prepared by the students **under the supervision of a doctour**

Kaddour benchrif Abdelaziz, **koutchok si mohamed**

Moukhtar bengarache

This study aimed to know the extent of the effect of the proposed training program on the development and development of some elements of physical fitness (strength, speed) for football players in the state association of Mostaghanem and the development of the level of these elements they have and if there are statistically significant differences between the pre and post measurement between the two groups Experimental and control. The researchers have selected a simple random sample of (10) players for the control group and (10) players for the experimental group. The researchers have used some **"physical tests"** for the studied fitness elements, as well as the training program prepared for the purpose of the study.

And the researchers used the experimental approach to its suitability to the nature of the study, and therefore some statistical analyzes were made in order to answer the study questions and verify the hypotheses set in advance. Pearson and (T) Student's Tests for Linked Samples and (T) Student's Independent Sample by using the Statistical Program for Social Sciences spss

Finally, after the analysis and interpretation process, the results of the study resulted in the fulfillment of the proposed hypotheses and revealed the extent of the proposed training program's contribution to the development of some elements of physical fitness for soccer players under the age of 17 years.

Through this, the researchers came out with a set of suggestions and future assumptions, as follows:

- Optimal selection of the appropriate method for the training process, taking into account the age group.

- To draw the attention of trainers and the specialist to the importance of training methods and how to use them in terms of methodology

Work on training courses for trainers in the field of training methods and in the field of physical characteristics. - Conducting other complementary studies on the characteristic of strength and speed or training methods by introducing other variables or changing the age