الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسـم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تحضير بدني رياضي

اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة

دراسة ميدانية أجريت أجريت بنادي وفاق واد المالح معسكر.

من إعداد الطالبان :

مقدم عدنان

قرين فاتح

تحت إشراف الدكتور:

" د/ببوشة وهيب "

السنة الجامعية: 2019/2018

الإهداء

إلى من حملتني الشهور وغذتني الطهور وعودتني السرور، إلى من قامت الليالي

وسالت دمعة في حزني

أسأل الرب العالي أن يحفظها و يرعاها لي .....

أمي الغالية

إلى الذي سعى إلى إسعادي وسهر علي وتعب من أجل تنوير طريقي و بناء

مستقبلي ..... ربي أحفظه لي .....أبي العزيز

إلى الأستاذ المشرف...

إلى كل من مد لي يد العون... الزملاء ...الإخوة ...الأقارب

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية دفعة 2019/2018

مقدم عدنان

الإهداء

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

قرين فاتح

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبرحمته تتنزل البركات و الصلاة و السلام على خير الأنام محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم .

يسعني في هذا المقام إلى أن نتقدم بواسع الشكر و التقدير إلى أستاذنا الكريم الذي قدم لنا الكثير و لم يبخل علينا بالكم الهائل من المعارف و توجيهاته التي أنارت لنا طريقنا نحو إتمام بحثنا .

ولا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر و عظيم التقدير إلى كل أساتذتنا الذين درسونا بمعهد التربية البدنية و الرياضية .

ألــف شكر

ملخص البحث :

أصبحت كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها صدى كبير في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة ، أصبحت تساير التطور التكنولوجي وتستخدم أبحاثه من أجل الوصول الى أساليب وبرامج تدريبية فعالة في مجال التدريب من أجل وصول لاعب كرة القدم الى المستوى العالي في الأداء.

لقد تطرقنا في بحثنا هذا الذي تمثل في اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا الى بابين بحيث الباب الأول يتضمن الجانب النظري للبحث و الباب الثاني يتضمن الجانب التطبيقي والميداني للبحث.

و كل باب يتضمن فصلين بحيث

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول ;الصفات البدنية

الفصل الثاني ;التدريب الرياضي

الباب الثاني ; الجانب التطبيقي

الفصل الأول ; المنهجية المتبعة في البحث

الفصل الثاني ; تحليل و تفسير النتائج

و تم اختيار العينة بطريقة عمدية و قمنا باختبار قبلي على 18 لاعب كرة القدم من فريق واد المالح و خضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي الذي قمنا بإعداده و برمجته المكون من تمرينات القوة الانفجارية حسب مقدرة اللاعب القصوى من خلال الاختبار .

و قمنا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي قمنا بتدوينها ضمن استمارة المعلومات للحصول على نتائج احصائية و التي تبين مستوى التطور للقوة الانفجارية و نطلب من الباحثين اجراء المزيد من البحوث حول هذا المجال و لفئات عمرية مختلفة و لقدرة بدنية اخرى و أيضا بطرق تدريبية أخرى

Abstract

Le football est devenu l'un des sports les plus populaires dans le monde en général et en Algérie en particulier. Il a suivi le rythme du développement technologique et a utilisé ses recherches pour mettre au point des méthodes et des programmes de formation efficaces dans le domaine de la formation afin d'atteindre le joueur de football à un haut niveau de performance.

Dans cette recherche, nous avons discuté de la proposition d'un programme de formation visant à développer la puissance explosive des footballeurs âgés de 15 ans.

Sur cette base, nous avons divisé notre recherche en deux sections afin que la première section inclue l'aspect théorique de la recherche et la deuxième section comprend la pratique et le domaine de la recherche.

Chaque section contient deux chapitres afin que ;

*** première partie ; Côté théorique**

le premier chapitre ; les Qualités physiques.

la deuxième chapitre ; L Entraînement sportif

*** deuxième partie ; Coté application**

le premier chapitre ; Méthodologie de la recherche.

la deuxième chapitrs ; Analyse et interprétation des résultats.

L'échantillon a été choisi délibérément et nous avons testé avant que 18 joueurs de football de l'équipe WAD LMALAH et le groupe

expérimental suivent le programme d'entraînement que nous avons préparé et programmé: entraînement de la force en fonction des capacités maximales du joueur au cours du test.

Nous avons utilisé les méthodes statistiques appropriées pour traiter les données que nous avons enregistrées dans le formulaire d'information afin d'obtenir des résultats statistiques indiquant le niveau de développement de la force explosive. Et nous demandons aux chercheurs de faire plus de recherches dans ce domaine et pour différents groupes d'âge et autres capacités physiques, ainsi que d'autres méthodes d'entraînement.

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للبحث.	72
02	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب العمودي.	75
03	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعنتي البحث في إختبار رمي الكرة الطبية.	77
04	يوضح نتائج الإختبار البعدي لعنتي البحث في إختبار الوثب العمودي	80
05	يوضح نتائج الإختبار البعدي لعنتي البحث في إختبار رمي الكرة الطبية.	82

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يمثل معامل الثبات والصدق الإختبار والمقترح	62
02	يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الإختبارات باستخدام إختبار دلالة الفروق "ت"	71
03	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبارات تنمية صفة القوة الإنفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط	73
04	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعنتي البحث في إختبار الوثب العمودي	73
05	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعنتي البحث في إختبار رمي الكرة الطبية	76
06	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعنتي البحث	78
07	يوضح نتائج الإختبار البعدي لعنتي البحث في إختبار الوثب العمودي	78
08	يوضح نتائج الإختبار البعدي لعنتي البحث في إختبار رمي الكرة الطبية	80

الفهرس

الفهرس:

العنوان	الصفحة
الإهداء	ا
شكر وعرفان	ب
ملخص البحث	ج
قائمة الأشكال	د
قائمة الجداول	و
التعريف بالبحث	
مقدمة البحث	1
الاشكالية	2
أهمية البحث	4
فرضيات البحث	4
أسباب إختيار الموضوع	5
تحديد المفاهيم والمصطلحات	5
الدراسات السابقة و المشابهة	6
الجانب النظري	
الفصل الاول: الصفات البدنية	
تمهيد	13
1. تعريف الصفات البدنية	13
2. أنواع الصفات البدنية	15
2-1- التحمل	15
2-1-1- مفهوم التحمل	15
2-1-2- أنواع التحمل	16
2-1-3- طرق تنمية التحمل	17

2-2- المرونة	18
2-2-1- أنواع المرونة	18
2-2-2- تطوير وتنمية المرونة	19
2-3- الرشاقة	20
2-3-1- مفهوم الرشاقة	20
2-3-2- طرق تنموية الرشاقة	21
2-4- السرعة	21
2-4-2- أنواع السرعة	22
2-5- القوة	24
2-5-1- مفهوم القوة	24
2-5-2- الإنقياض العضلي	25
2-5-3- أنواع القوة	29
2-5-3-2- القوة المميزة بالسرعة	29
2-5-3-3- تحمل القوة	30
2-5-3-4- القوة الإنفجارية	31
خلاصة	36
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	
تمهيد	38
1-تعريف التدريب الرياضي	39
2-مفهوم التدريب الرياضي	39
3-خصائص التدريب الرياضي	40
الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	41
4-أهداف التدريب الرياضي	42
5-قواعد التدريب الرياضي	44

6-مراحل التدريب الرياضي	49
7-حمل التدريب	51
1-تعريف حمل التدريب	51
2-مكونات تحمل التدريب	51
3-مستويات حمل التدريب	52
4-مبادئ حمل التدريب	53
4-1- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدريج	53
4-2- مبدأ حمل التدريب فردي	53
4-3- مبدأ حمل التدريب	54
4-4- مبدأ الراحة	54
خلاصة	55
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للبحث	
تمهيد	58
1-منهج البحث	58
2-مجتمع البحث	59
3-عينة البحث	59
4-متغيرات البحث	59
5-مجالات البحث	60
6-أداة البحث	60
7-الدراسة الإستطلاعية	60
8-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	61
9-تعليمات الاختبار	64
10-الوسائل الإحصائية	66

الخاتمة	69
الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث	
1. عرض ومناقشة نتائج البحث	71
2. مناقشة وعرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث	73
3. عرض ومناقشة نتائج إختبار الوثب العمودي	74
4. عرض ومناقشة نتائج الإختبار رمي الكرة الطبية	76
2-3-1- عرض ومناقشة نتائج الإختبار الوثب العمودي	78
2-3-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الكرة الطبية	80
الإستنتاجات	82
مقابلة النتائج بالفرضيات	83
مناقشة الفرضية الأولى	83
مناقشة الفرضية الثانية	84
خاتمة	85
الاقتراحات والتوصيات	85
خلاصة عامة	86
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

التعريف بالبحث

1-مقدمة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها ، فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

أصبحت كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها صدى كبير في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة ، أصبحت تساير التطور التكنولوجي وتستخدم أبحاثه من أجل الوصول الى أساليب فعالة في مجال التدريب من أجل وصول لاعب كرة القدم الى المستوى العالي في الأداء.

فالتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة ،مما ينتج عنه تطور في الأداء ،وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية. (cureton, 1981)

ومن اساسيات التدريب الرياضي هي اللياقة البدنية بحيث تمثل القاعدة الاساسية في عملية التدريب . و أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حيث لديها دور كبير في ممارسة مختلف الانشطة الرياضية و تطويرها و من مكوناتها القوة فهي عامل أساسي في تطوير اللياقة البدنية ل اللاعب

فالقوة من اهم الاسس التي يعتمد عليها الاداء البدني في ممارسة كرة القدم حيث فيشير "عبد العزيز نمر "و"نريمان الخطيب " أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة في القدرات البدينة الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة ، التحمل الرشاقة و المرونة . (عبد العزيز نمر، نريمان الخطيب، 1996 ص24)

و من الفئات المهمة التي يجب تطويرها هي فئة الاواسط اي 15 سنة و الاهتمام بها عن طريق استخدام برامج لتطوير قدرات اللاعب البدنية التي تساعده في الرفع من مستواه .

2-الاشكالية:

من المؤكد أن هدف عملية التدريب الأساسي هو أن يحقق الفريق أو اللاعبون أرقاما قياسية شخصية أو على مستوى الدولة أو بطولة ما، ومن المؤكد أيضا أن هذا اللاعب أو الفريق لن يستطيع أن يحقق هذا الهدف أو الانجاز المطلوب ألا إذا كان في حالة بدنية ومهارية وخططية ونفسية مثالية ومن هنا نستطيع أن نقول أن الرياضي حالتة تدريبية مثالية وهو ما يسمى باللياقة البدنية ومن هنا نأخذ على سبيل المثال الجانب البدني وصفة القوة عامة و القوة الانفجارية خاصة ، حيث تلعب اللياقة البدنية وما يملكه اللاعب من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم الخبراء أن كل ما يحدث في اللعبة يعتمد على مكونات اللياقة البدنية التي بدورها تنمي العناصر البدنية الخاصة، وتعتبر صفة القوة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي "يلزم

المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالقوة و السرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم". (مجيد، ريسان خريبط، 1989 ص15)

ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من رياضي لاخر حيث يرتفع وينخفض وذلك راجع الى البرامج المطبقة في التدريبات ومدى نجاعتها على ارتفاع وتطور خاصة لصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، وهو الأمر الذي دفع بنا الى التطرق لهذه الظاهرة لكشف واقع تدريب القوة الانفجارية ، وكذلك اقتراح برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية ، لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة ولمعرفة فعالية هذا البرنامج المقترح .

_ وانطلاقا من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الطالبان أهمية الإجابة على التساؤل العام:

_ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا على تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة؟

ومن خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة الجريبية ؟

3-أهمية البحث:

_ التعرف على دور البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

- الصفات البدنية لها اهمية كبيرة بالنسبة للاعبين الاواسط
- كون الموضوع الذي نعالجه له اهمية كبيرة في علم التدريب

4-الفرضيات:

_ من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالية السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضيات التالية:

الفرضية العامة.

_ البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم 15 سنة

ومن خلال الفرضية العامة يمكن طرح الفرضيات الجزئية التالية

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

_ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية

1-أسباب إختيار الموضوع :

- السبب الرئيسي لاختيار هذا الموضوع هو انه توصلنا الى اهتمام اغلب المدربين لهذه الصفة البدنية .

- اخترنا هذا الموضوع وفق ما نملكه من امكانيات و وسائل خاصة .

- كون هذا الموضوع يحتاج الى عدة حلول و اقتراحات اخرى و تطويره من عدة جوانب .

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد إن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

التدريب الرياضي: عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي (السباطي د.، 1998، صفحة 3).

القوةالانفجارية: هي اكبر قيمة للقوة العضلية المنتجة عن طريق تقلصات قصوى و اي اقصى قوة في اقل زمن ممكن و تؤدى لمرة واحدة فقط و تلعب دورا مهما في

الرياضات التي تتطلب مقاومات عالية او في السيطرة عليها (إبراهيم،، 2000، صفحة 15)

7-الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى:

الطالب: أحمد مرابطي أم البواقي، قسم التربية البدنية والرياضية ماستر2013/2012.

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

التساؤلات والفرضيات:

التساؤل الرئيسي: ما تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي في كرة الطائرة لتنمية القوة الانفجارية أثر على لاعبي كرة الطائرة؟

الفرضيات الجزئية:

1 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختيار الوثب العمودي من الثبات لصالح المجموعة التجريبية.

2 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب لصالح المجموعة التجريبية.

3 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القفز الأفقي لصالح المجموعة التجريبية.

النتائج:

_ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية .

_ عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة الشاهدة.

1)-**الدراسة الثانية** :

تحت عنوان :"تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية ،(قام بهذه الدراسة الباحث :نجاح سلمان حميد بغداد-العراق-).

المنهج المتبع :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة ، حيث شملت عينة البحث 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (2009-2010) حيث تم إختيارهم بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة :

إختبار الركض 30 م ، إختبار الوثب العريض من الثبات .

مجالات الدراسة :

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 5-10-2009 الى غاية 10-03-2010 بملعب الكشافة .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير المنهج التجريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية البدنية للبنات.

نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إختبارات (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية).

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إنجاز الوثبة الثلاثية .

– ان للمنهاج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية .

الدراسة الثالثة:

الطالب: بورغداء هشام ، جامعة بسكرة، قسم التربية البدنية والرياضية 2013/2012.

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، سرعة انتقالية)، في كرة اليد صنف أواسط (18/16).

التساؤلات والفرضيات:

التساؤل العام: هل لطريقة التدريب الفتري تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة، سرعة انتقالية) لدى لاعبي كرة اليد؟

الفرضية العامة: لطريقة التدريب الفتري تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة سرعة انتقالية) لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لصفة سرعة الانتقالية.

النتائج:

_ لطريقة التدريب الفتري تأثير في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.

_ لطريقة التدريب الفتري تأثير في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

_ لطريقة التدريب الفتري أهمية بالغة في التريب خاصة صنف أواسط.

6-1-التعليق على الدراسات السابقة:

1 _ جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي وهو نفس المنهج المتبع في دراستنا للبرنامج.

2 _ طبقت هذه الدراسات على عينة معظمها من الأشبال.

3 _ جميع الدراسات قامت بدراسة القوة بصفة عامة الا دراسة واحدة قامت بدراسة القوة الانفجارية.

الباب الأول:
الدراسة النظرية

الفصل الأول
الصفات البدنية

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة كرة القدم خاصة، ويرجع لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة الطائرة، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الانتقاء.

وتنمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل... الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة اليها كبيرة لغرض الأداء والارتقاء بالمستوى.

1 – تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية"، أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية"، التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة)، وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا بعض العناصر (جواد،، 1984، صفحة 283).

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة

والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (عوض، 1992، صفحة 179)

2 – أنواع الصفات البدنية:

2-1 التحمل:

2-1-1-مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خربيط.، 1989، صفحة 31).

أما ماتفيف فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

وهناك قسمين من التحمل:

أولا: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م، 1500م، 5000م، وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تتشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب. ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب

والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

ثانيا: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400م عدو، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م و 200م و 400م بألعاب القوة و 50م و100م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التجمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (الريطي، 2004،، الصفحات 88-87).

2-1-2-أنواع التحمل:

التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر كالفترة حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.

-**التحمل لفترة زمنية متوسطة:** يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 الى 09 د، وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة.

-**التحمل لفترة زمنية طويلة:** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

-**التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:** نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية.

وعلى الرغم من هذا، فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض **(عمر، 1989، صفحة 101)**.

2-1-3-طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة ونصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140-150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى

أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم دبورما :"أنه يمكن التدرب لعديد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا، أبي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر **(جميل، 2004، صفحة 92)**

2-2-المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف **haree** و **firey** المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل (علاوي، 1989، صفحة 80)

2-2-1-أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما:

1 – المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

2 – المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة ايجابية أو سلبية.

1- المرونة الايجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

2- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة (نصيف، 1990، صفحة 296).

2-2-2-تطوير وتنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساس على المرونة، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب الى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

2-3-الرشاقة:

2-3-1-مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس **(الريطي، التدريب الرياضي للقرن 21، الصفحات 86-87)**

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما أنه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

2-3-2-طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا، وعلى المدربين أعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا وماتفيف باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة.

الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.

تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين –تقصير مساحة الملعب.

التغيير في أسلوب أداء التمرين.

الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

2-4-السرعة:

2-4-1-مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة **(خربيط،، 1990، صفحة 77)**.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2-4-2-أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

-السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى أخر في أقصر زمن ممكن، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

-تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار **(martin، 1993، صفحة 82)**.

-السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاورة والتمرير (مايل، 1987، صفحة 152).

-تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الانجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع اذ لم يكن مميز بقوته.

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

-سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ **(الريطي، التدريب الرياضي للقرن 21، صفحة 59)**.

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

-تنمية سرعة الاستجابة:

_ يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تمام بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

_ القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

_ المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-5-القوة:

2-5-1-مفهوم القوة:

يرى "هارا" أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيوس" و"جيتشيل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية واحدة **(الشاطئ، 1992، صفحة 171)**

. وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء ان القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية

الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ان الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) **(فرحات،، 2007، صفحة 190)**

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

2-5-2-الانقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة الى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فان هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الأتي:

1 – الانقباض العضلي الثابت:(الايزومتري):

حيث يشير هذا النوع الى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون تغير في طولها.

2 – الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتومي–اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي يستطيع انتاجها، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة **(مايل، ترجمة عبد العلى نصيف التعلم الحركي، 1987، صفحة 170)**

3 – الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني–المركزي):

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي الى قصر في طول العضلة **(صبحي،، 1978، صفحة 59)**.

4 – الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي)، ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمرينات الحواجز.

5 – الانقباض العضلي الايزوكنتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما محمود فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

_ الانقباض العضلي المتحرك.

_ الانقباض العضلي الثابت.

_ الانقباض العضلي اللامركزي.

_ الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك **(علي، 1992، صفحة 15)**

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما:

_ الانقباض العضلي المتحرك.

_ الانقباض العضلي الثابت.

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي، اللامركزي، ثابت التحرك، البليومتري، الايزوكنتك)، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتري.

أهم العوامل المؤثرة في إنتاج العضلية:

حسب **schmidtbleicher** فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل التالية:

_ نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.

_ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.

_ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.

_ زوايا الشد في العضلة.

_ حالة العضلة قبل الانقباض.

_ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.

_ تكتيك الأداء.

_ العامل النفسي (قوة الإرادة).

_ السن والجنس.

_ طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

_ فترة الانقباض العضلي (جواد، 1984، صفحة 221).

2-5-3-أنواع القوة:

2-5-3-1-القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب (صبحي، 1987، صفحة 80).

طريقة الحد الأقصى للقوة: يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد، وفي كل تمرين ينم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

طريقة تكرار القوة: لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات وكل دورة يتم إعادتها 06 مرات.

طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها.

2-5-3-2-القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام، رمي الكرات الطبية.

2-5-3-3-تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدر الرياضي على العمل لفترة طويلة، ويعرفة "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته **(علاوي، علم التدريب، ط6 ، 1989، صفحة 115)**.

طرق تنمية تحمل القوة:

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة اذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب.

2-5-3-4-القوة الانفجارية:

1 – مفهوم القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية **(احمد، 1979، صفحة 45)**.

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها "استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة"، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله الى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن، أما (المندلاوي والشاطئ) قد عرفاها على أنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى **(نفس، المرجع السابق، الصفحات 85-86)**

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في ان واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة) وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف).

2 – تدريبات القوة الانفجارية:

تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30–50 % من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%).

الحجم: التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض الى 120 ضربة / دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع الى أقل من 110 ضربة / دقيقة، أو راحة 3–5 دقائق بين التكرارات ومن 8–0 دقيقة بين المجاميع،

تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومترك):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومترك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال وتدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومترك، وأظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومترك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين.

وفكرة تدريبات البليومترك تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها

تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض)، وهذه الحالة تشبه المثل القائل أن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب أن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني أن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة أولا ثم انقباض مركزي، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب **(سلامة، 1997، صفحة 55)**.

_ مثال على تدريبات العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلا 90 سم، ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوثرية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لا إرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة)، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرا

بعد لمس الأرض الى فوق صندوق آخر على بعد 1 م من الصندوق الأول وبارتفاع 90 سم، مثلا، وعليه فان هذا التقلص اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي الى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لأن اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات **(حسين، 1983، صفحة 280)**.

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قد قسمت أنواع القوة الى ثلاثة أقسام:

القسم الأول:

القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط والمشتركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط

لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية الموسم الإعداد الخاص.،

القسم الثاني:

_ القوة القصوى.

_ التحمل العضلي.

_ القدرة (القوة السريعة).

القسم الثالث:

القوة المطلقة:

ويرمز لها بالرمز **fa** حيث تعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن زون الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة **(محجوب، 1989، صفحة 87)**.

القوة النسبية:

ويرمز لها بالرمز **fr** في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

القوة الاحتياطية:

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء.

خلاصة:

تعد القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية، ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، ومن العناصر الأساسية للوصول الى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير والضرب الساحق والصد في الكرة الطائرة وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعا لتطوير القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي.

الفصل الثاني:
التدريب الرياضي

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، وطرأ عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحالات في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فاعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويعتبر أحد المتطلبات ومظاهر ميدان حسب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطور علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1 – تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف **matview**) الروسي عرف بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية

2 – مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو"العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " **(حداد، 1998، صفحة 19)**

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف الى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" **(حسن ع.، 2002، صفحة 17)**

كما يعرف التدريب "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" **(بكر، 2002، صفحة 4)**

ويعرف محمد علاوي التدريب الرياضي" عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي :"أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة الى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الأعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" **(حسن، 1997، صفحة 78)**

3 – خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعلمية التدريب الرياضي وجهان مرتبطان معا رباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة ، أحدهما تعليمي والأخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة. وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف

والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة. ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا الى تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد.

الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

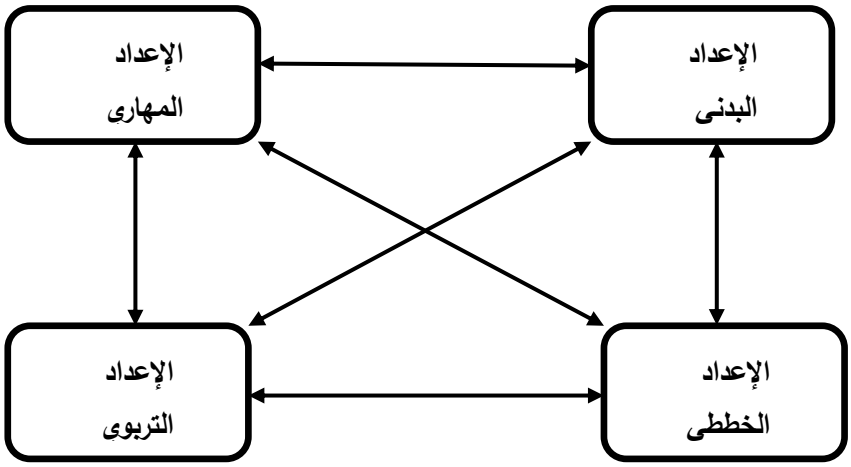
لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية و هي:

الإعداد البدني: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية الخاصة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

الأعداد المهاري: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية.

الإعداد الخططي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

الإعداد التربوي والنفسي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية، وكذلك توجيهه وإرشاده ، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية



الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي (الله).

أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوطنية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول باديولوجية المجتمع. ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا. ويهتم بتحسين التذوق .التقدير وتطوير دوافع وحاجات وميول الممارس. وإكسابه السمات الحلقية والإدارية الحميدة. الروح الرياضية. المثابرة. ضبط النفس والشجاعة...الخ (حداد،، صفحة 21).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب المفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والمفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (سكر، صفحة 20)

بالإضافة إلى ذلكفان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي: **(الشناوي، الصفحات 45-48)**

1 – العمل بالوعي:

ويعن بهذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف –بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب القدرة الخططية– إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب ان يعلم جيدا انه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة ايجابية في العمل، ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبين الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات، هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاريه.

2 – التنظيم:

يجب على المدرب ان يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، انتنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة من خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم الى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى سنة أخرى.

تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدرب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهف وحدة التدريب اللاحقة **(السباطي، صفحة 39)**

3 – الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند بدء في عملية تعليم المهارة

هي أن يقوم بتقديمها تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا **باحدى الطرق الاتية:**

الطريقة الاولى: وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة، وقد يقوم لاعب أخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

أما الطريقة الثانية: فتسمى بالتقديم السمعي: وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري: وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم **(علاوي،، علم التدريب الرياضي، الصفحات 130-131)**

4 – التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب ان يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم،

مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد ، وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

من السهل إلى الصعب.

من البسيط إلى المركب.

من المعلوم إلى المجهول (علاوي،، الصفحات 130-131).

5 – الاستيعاب:

أن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب ، فاللاعب يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، و ذكاؤهم، وسلامة حواسهم، يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات، أثناء التدريب أو خلال المباريات وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر حافزا دائما لتقدمه لذلك فمن المهم أن

يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون: المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حق يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

6 – الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب الى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت والية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي، فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع استمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

– تبنى وحدة بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة يفرض تثبيتها.

– لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية إلا بعد أن يقتنع بات المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت **(حسين ق.، الصفحات 27-29)**

مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط تدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة، وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

ان تقدم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب **(نفس، المرجع السابق، صفحة 29)**

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي الى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 الى 15 سنة.

فالوصول الى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لاينتج وليد الصدفة ولكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها الى مراحل متعددة ترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1 – القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول الى المستوى الرياضي العالي.

2 – التركيز الكامل على الفاعلية الرياضية أو اللعبة الرياضية الحاصلة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

– مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5–9 سنوات.

– مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10–18 سنة.

– مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم اخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا) **(حسين،، صفحة 29)**.

حمل التدريب:

1 – تعريف حمل التدريب:

يعرف harrar حمل التدريب على أنه:"الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة" **(الفتاح، 1998، صفحة 52)**.

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد المرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي، وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" ان حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي الى التعب الذي بدوره يؤدي الى استثارة عمليات الاستشفاء **(البصير، 1999، الصفحات 59-61)**.

2 – مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

شدة المنبر الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

عدد مرات تكرار المنبر الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المنبر.

كثافة المنبر الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها الى 120 نبضة في الدقيقة.

3 – مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي، والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول الى تقسيم حل التدريب كما يلي:

الحمل الأقصى.

الحمل أقل من الأقصى.

حمل متوسط.

حمل بسيط.

حمل متواضع.

4 – مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حق يتسنى له النجاح والتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية.

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الامكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم لتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولا الى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدريج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدريج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعا لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الامكانات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج (حماد،، صفحة 83).

مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف ان عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور الا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل اذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

مبدأ الراحة:

ان عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود **(علي ع.، الصفحات 74-67)**.

مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد اعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد اعطاء حمل التدريب حتى يتوصل الى اعطاء الجرعة المناسبة للوصول الى الجرعة المناسبة **(نفس، المرجع السابق ، الصفحات 75-40-30)**.

خلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطور الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم اذا نظرنا اليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون اذا نظرنا اليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع القاء الضوء على مختلف خصائصه وجوانبه العلمية كما قمنا أيضا بابراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا الى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا الى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر اعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في اتقان اللاعبين واعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الامكانيات المتاحة.

الباب: الثاني:
الجانب التطبيقي

الفصل الأول:
الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى فعالية برنامج تدريبي في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اواسط باختلاف فئاته و مستوياته العلمية وعليه كان من الضروري على الطالبان الباحثان توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاتها الميدانية و هي كما يلي.

1-منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة،مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى اللاعبين كرة القدم أواسط على مستوى نادي وفاق واد المالح بولاية معسكر .

فالمنهج التجريبي في مضمونه العلمي العام قياس تأثير مواقف أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني.

2- مجتمع البحث:

لاعبي كرة القدم لاندية الجهوي لرابطة معسكر صنف 15 سنة

3- عينة البحث:

تمت الدراسة على عينة من اللاعبين كرة القدم عددها 36 لاعبا لإجراء اختبارات الوثب العموديو اختبار رمي الكرة الطبية بنادي وفاق واد المالح بولاية معسكر،تم اختيارها بالطريقة مقصودة.

4-متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

1-4-1-المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع هو البرنامج التدريبي المعمول به

1-4-2-المتغير التابع: وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة .في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في صفة القوة الانفجارية

5-مجالات البحث:

1-5-1-المجال البشري:

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في اللاعبين كرة القدم لإجراء اختبارات الوثب العمودي، اختبار رمي الكرة الطبية ، بنادي وفاق واد المالح بولاية معسكر أما العينة فتكونت من18بالنسبة للمجموعة التجريبية و18بالنسبة للمجموعة الضابطة و8 لاعبين للتجربة الاستطلاعية صنف 15 سنة .

1-5-2-المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين التجريبية والضابطة في الملعب البلدي لنادي وفاق واد المالح ولاية معسكر

1-5-3-المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الباحثان الطالبان فيما يخص الاختبارات القبلية 6 فيفري 2019وطبقت البرنامج التدريبي من8 فيفري 2019إلى غاية26 افريل 2019أما اختبارات البعدية فطبقت في 28افريل 2019حيث طبق العمل نفسه الذي في اختبار القبلي

6-**أداة البحث:** تمثلت أداة البحث في قياس بعض اختبارات كرة القدم نظرا لملائمته مع موضوع البحث.

7-الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم ومنه اجرى الطالبان التجربة الاستطلاعية يوم 30 جانفي 2019 على عينة عددها 8 لاعبين لنادي وفاق واد المالح صنف 15 سنة ، بحيث تم استبعاد نتائج لاعبين تجربة الاستطلاعية عن نتائج الاختبارات القبلية لنفس اللاعبين .

8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة::

1-8-1-الثبات:يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين(Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.(حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه"(معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبين) .

1-8-2-الصدق وثبات الاختبار:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق الاختبار المقترح .

اختبارات كرة القدم	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
اختبار الوثب العمودي	08	07	0.05	0.95	0.97	0,666
اختبار رمي الكرة الطبية				0.99	0,99	

قيمة "ر" الجدولية 0,666عند مستوى الدلالة ن=08

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت (محصورة) ما بين (0.97-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.95-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,666 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس بعض الاختبارات بالنسبة للاعبين كرة القدم يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

1-8-4- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج . (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا بعض اختبارات كرة القدم و بعد قيام بهذه الاختبارات والتي شملت (اختبار الوثب العمودي،اختبار رمي الكرة الطبية)

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (اختبارات كرة القدم) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

9-تعليمات الاختبار :

الاختبار الأول:

اختبار الوثب العمودي لسارجينت:

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية المتفجرة بالرجلين .

الأدوات:- مسطره آو شريط قياس – حائط – قطعه طباشير.

وصف الأداء:

1 -تثبيت المسطرة على الحائط آو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي

بين علامتين

2 –ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة واحده) في اليد بجوار الحائط.

3 –يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

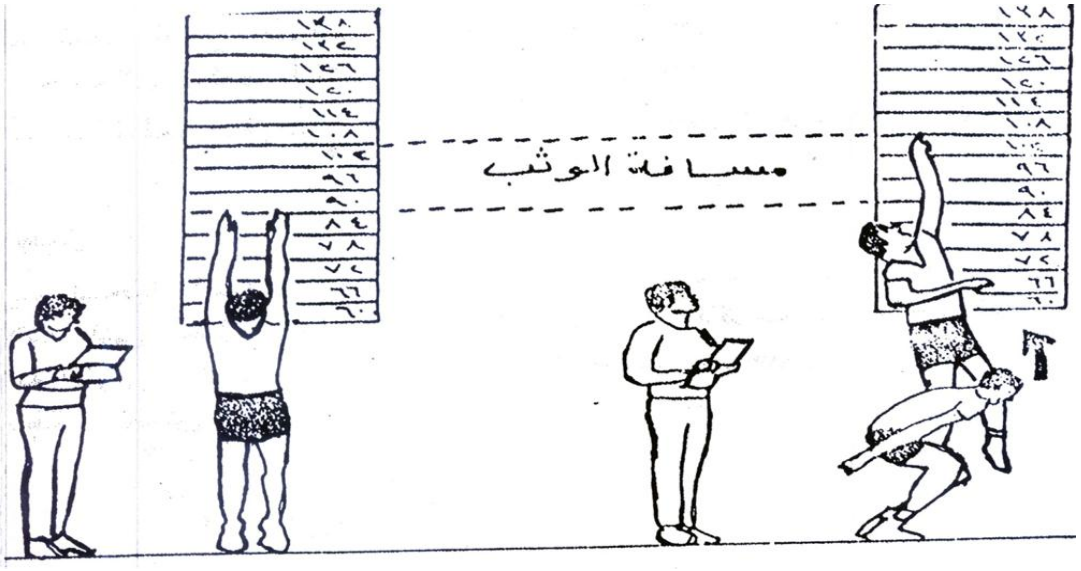
4 –يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده.

5 –يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلي نقطه يصل إليها

حساب درجات الاختبار:

1– يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له.

2 –يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .



الاختبار الثاني:

اختبار دفع كره طبية 3 كجم للأمام: لقياس القوه المميزة بالسرعة للذراعين

اختبار دفع كره طبية 3كجم للأمام:

الغرض من الاختبار

-قياس القوه المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات اللازمة

-شريط قياس ، كره طبية وزنها 3 كجم ، دائرة رمى منطقه فضاء (مقطع رمى).

وصف الأداء

-يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجها موضع الرمي ، ويحمل الكره باليدين معا ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم بمرجحه اليدين بالكره الطبية والرمي للأمام لأبعد مسافة.

التسجيل

يحسب المسافة لأقرب 1 سم من حافة دائرة الرمي إلى اقرب اثر للكره من حافة دائرة الرمي

10-الوسائل الإحصائية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ اختبار"ت" للفروق بين المتوسطات.

- تمت المعالجة بـExc

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ المتوسط الحسابي :

$$\frac{\Sigma س}{ن} = و \ldots\ldots$$ (ابراهيم، 1999، صفحة 135)

حيث أن

$\overline{س}$: هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\Sigma(س - \overrightarrow{س})2}{ن}}$$ (الحكيم، 2004، صفحة 146)

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س:¯المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

"ت" ستيودنت: س ف

Σ ح^2 ف

$$\sqrt{ن(ن-1)}$$

- ف:الفروق
- س ف:مجموع الفروق على عدد أفراد العينة
- ح ف:س ف– ف
- ح^2 ف:(س ف–ف)^2
- ن:عدد أفراد العينة

س1– س2

"ت" ستيودنت: $\sqrt{\frac{ع2^2 + ع1^2}{ن-1}}$

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن\ مج(س.ص) - (مج\ س)(مج.ص)}{\sqrt{(ن\ مج\ س^2 - (مج\ س)^2).(ن\ مج\ ص^2 - (مج\ ص)^2)}}$$ ..... (الشربيني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج $س^2$: مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج $ص^2$: مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج $س^2$): مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج $ص^2$): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط،و التي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا.

إن المعطيات والنتائج المتحصل عليها في أي دراسة أو بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها ، لهذا الغرض قام الطالبان الباحثان بكل التفاصيل التي تؤدي الى الفهم المقنن للدراسة والدلالات التي تقتضي مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اواسط وتحديد نوع النشاط مع طبيعة الاختبارات المقترحة،هذا الأخير تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم مع إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها وعرضها في شاكلة جداول خاصة وتحليلها بيانيا.

الفصل الثاني:
عرض ومناقشة نتائج البحث

2-1عرض ومناقشة نتائج البحث:

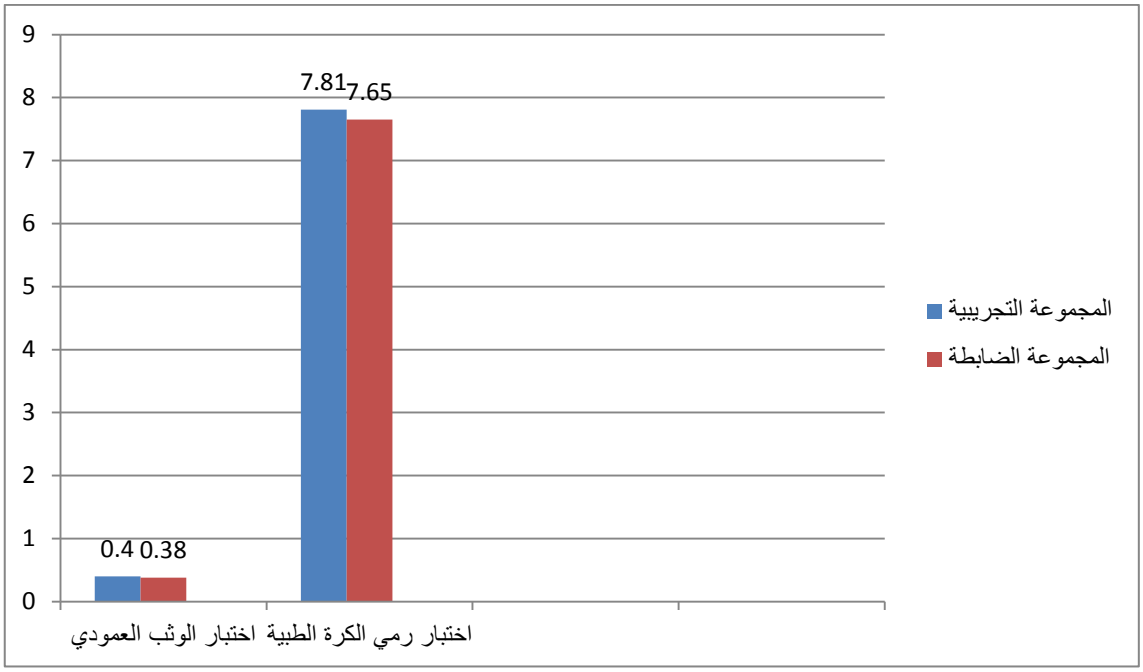
كما ذكرنا سابقا إن الدراسة تهدف إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط والمتمثلة في اختبار الوثب العمودي، اختبار رمي الكرة الطبية، ولتحقيق ذلك أجري الباحثان مجموعة من الاختبارات المذكورة سلفا ونحن بصدد مناقشتها.

الجدول رقم(2):يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار الوثب العمودي	36	0,40	0,03	0,38	0,02	1,54	2,03	0,05	غير دال
اختبار رمي الكرة الطبية	36	7,81	0,22	7,65	0,32	1,89			غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(2) أن جميع قيم "ت" المحسوبة تأرجحت بين 1,54 كأصغر قيمة و1,89كأكبر قيمة ،وهذه القيم أصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 2,03 ، عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 36 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية

بالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس بين عينتي البحث القائم بين بعض الاختبارات للاعبي كرة القدم فئة أواسط.



الشكل رقم(1): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.

2-2 مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم(3):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبارات تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	الاختبارات
العينة التجريبية	18	0,39	0,03	0,41	0,03	6.67	2,10	18	0,05	و العمودي
العينة الضابطة	18	0,38	0,02	0,39	0,02	1,51				
العينة التجريبية	18	7,81	0,31	8	0,33	4,31				رمي ك طبية
العينة الضابطة	18	7,65	0,22	7,66	0,21	0,49				

2-2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الوثب العمودي:

الجدول رقم(4):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي:

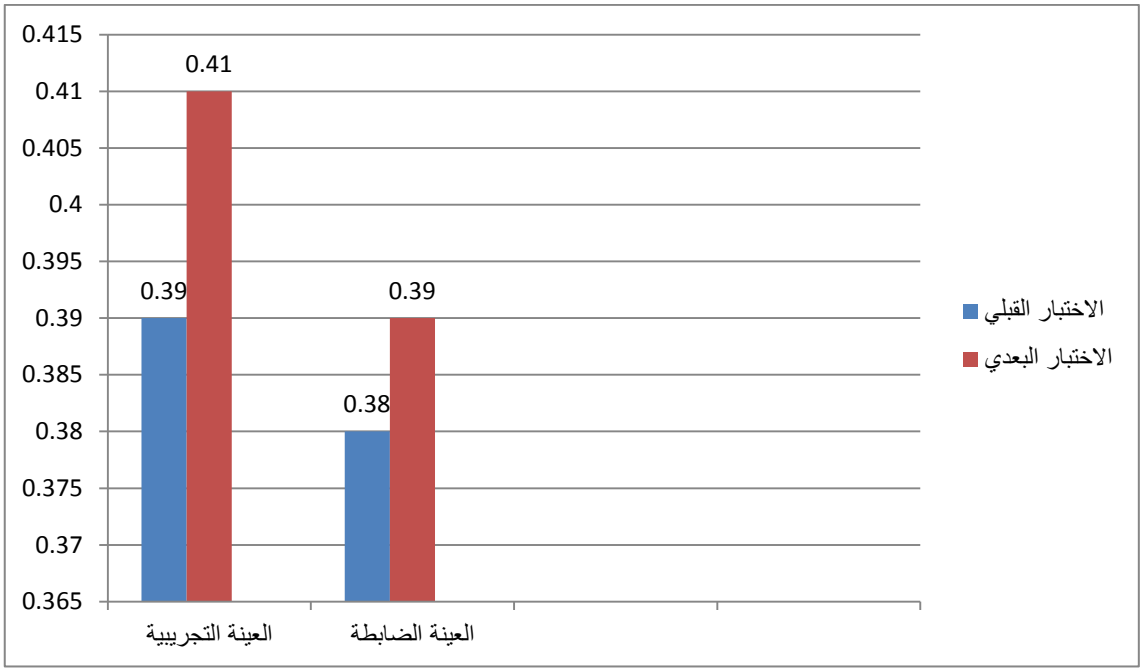
المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	18	0,39	0,03	0,41	0,03	6,67	2,10	18	0,05
العينة الضابطة	18	0,38	0,02	0,39	0,02	1,51			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(4) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج

الوثب العمودي بلغت 0,38والانحراف المعياري بلغ قدره0,02 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 0,39والانحراف المعياري 0,02، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة لدي لاعبي كرة القدم فئة أواسط، فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 0,39 وانحرافها المعياري 0,03 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 0,41 والانحراف المعياري 0,03 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة "ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 1,51 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,10 وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت المحسوبة 6,67وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,10 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة

التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفة القوة مما أثر إيجابا على اختبار الوثب العمودي.



الشكل رقم(2): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.

2-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار رمي الكرة الطبية:

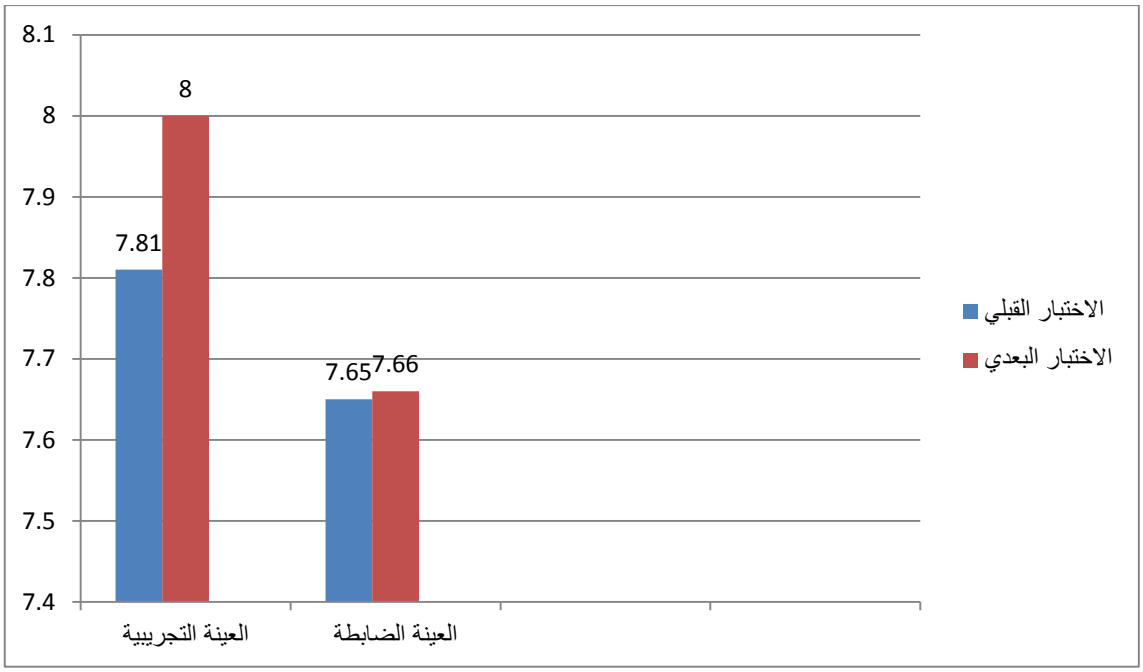
الجدول رقم(5):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت " م	"ت " ج	د- ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	18	08	0.33	3.88	2.03	36	0.05	الدال
العينة الضابطة	18	7.66	0.21					

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(5) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج رمي الكرة الطبية بلغت 7,65 والانحراف المعياري بلغ قدره0,22 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 7,66والانحراف المعياري 0,21، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم فئة أواسط، فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 7,81 وانحرافها المعياري 0,31 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 8 والانحراف المعياري 0,33 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية

،تبين أن قيمة "ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 0,49 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,10 وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت المحسوبة 4,31 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,10 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفة القوة الانفجارية مما أثر إيجابا على اختبار رمي الكرة الطبية.



الشكل رقم(3): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية.

2-3 مناقشة عرض ونتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم(6):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	الاختبارات
العينة التجريبية	18	0,41	0,03	3,49	2,03	36	0,05	اختبار الوثب العمودي
العينة الضابطة	18	0,38	0,02					
العينة التجريبية	18	8	0,33	3,88				اختبار رمي الكرة الطبية
العينة الضابطة	18	7,66	0,21					

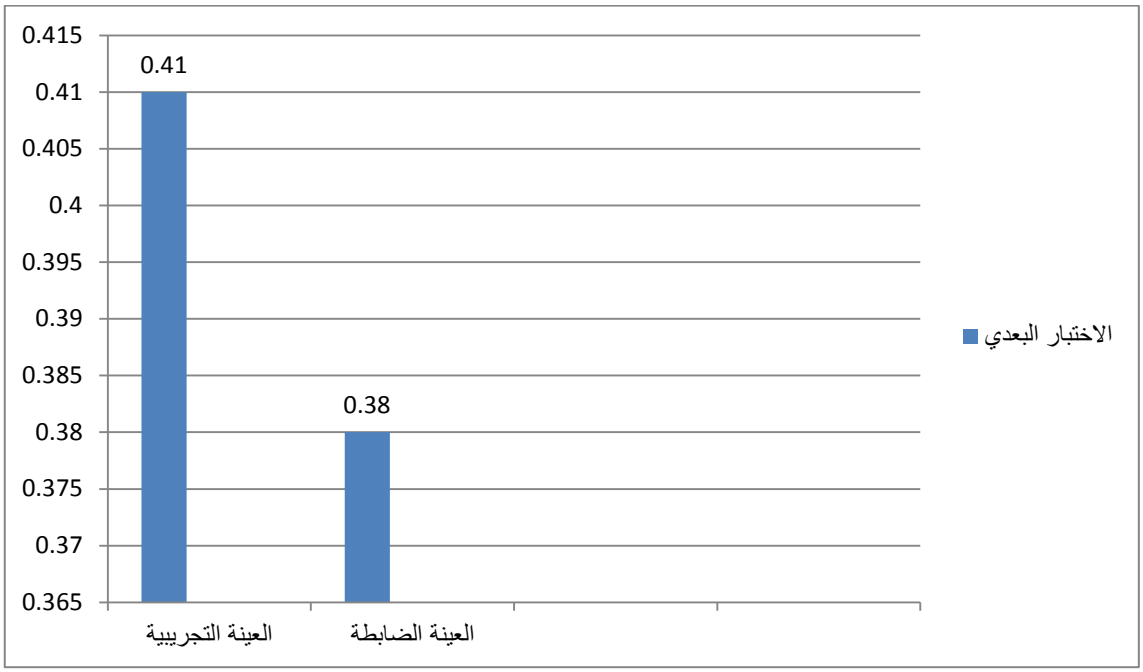
2-3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الوثب العمودي:

الجدول رقم(7):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية	18	0.41	0.03	3.49	2,03	36	0,05	الدال
العينة الضابطة	18	0.38	0.02					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم(7) بين عينتي البحث في اختبار الوثب العمودي، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب0,38 والانحراف المعياري 0,02 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 0,41 وانحراف المعياري 0,03 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,49 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,03 عند درجة الحرية 2ن-2(36)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 ، وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة الوثب العمودي التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



الشكل رقم(4): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.

2-3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار رمي الكرة الطبية:

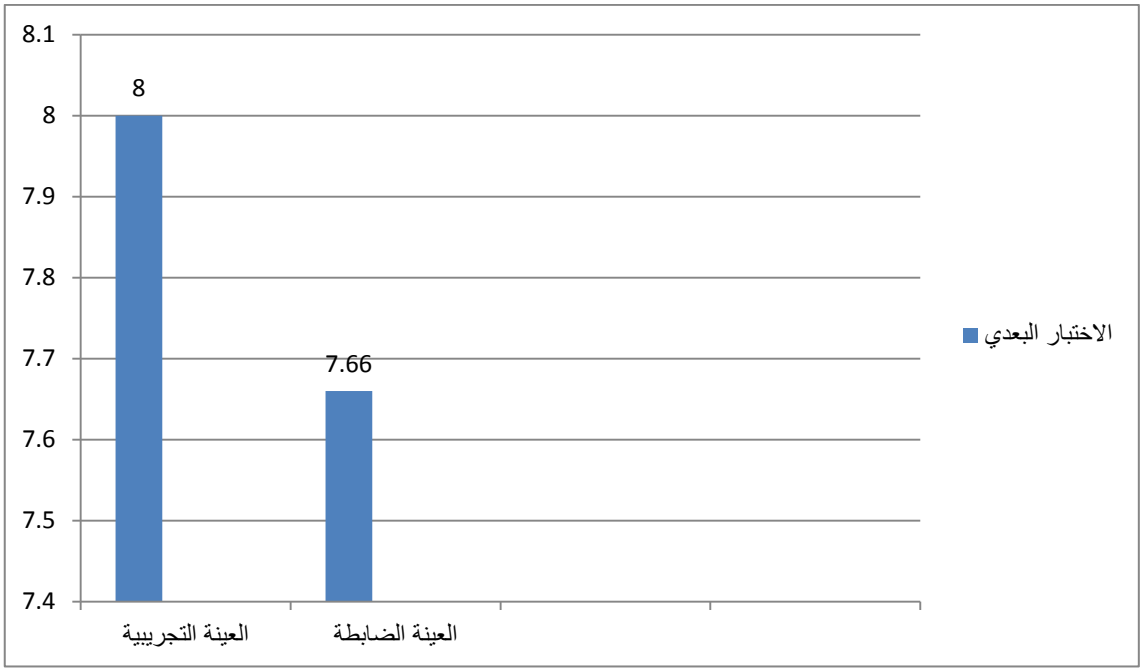
الجدول رقم(8):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية	18	8	0.33	3.88	2,03	36	0,05	الدال
العينة الضابطة	18	7.66	0.21					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم(8) بين عينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب7,66 والانحراف المعياري 0,21 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 8 وانحراف المعياري 0,33 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,88 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,03 عند درجة الحرية 2ن-2(36)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 ، وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة الوثب العمودي التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية

في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



الشكل رقم(5): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية.

3-2 الاستنتاجات :

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

- حققت الوحدات تدريبية المستعملة أي البرنامج التدريبي المقترح تحسنا إيجابيا في نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية . و هذا يدل على تأثير الرنامج التدريبي المقترح على تحسين القوة الانفجارية لدى عينة البحث

- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي،اختبار رمي الكرة الطبية ،لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية لصالح المجموعة التجريبية.

2-4 مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-4-1مناقشة الفرضية الأولى:

- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي،اختبار رمي الكرة الطبية ،لصالح الاختبار البعدي.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة"ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية(4,5) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح، مما يعكس صدق الفرضية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا في

تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

2-4-2 مناقشة الفرضية الثانية :

- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية لصالح المجموعة التجريبية.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة"ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية(7,8) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي لها دلالة إحصائية في اختبارات الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية لصالح الاختبار البعدي المطبقة للبرنامج التدريبي، وهذا ما نلاحظ أن هناك تحسن كبير بالنسبة للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة، مما يعكس صدق الفرضية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط ، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار المجموعة التجريبية.

2-5-الاقتراحات والتوصيات :

– نرجو إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية .

– نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من الوحدات تدريبية المستعملة ومرحلة الاواسط .

– الاهتمام بتطوير صفة القوة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم .

نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق .

–التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم .

– نرجو إدخال المدربين في تربصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي

الخاتمة:

تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة نتائج البحث وكذا الاستنتاجات والتوصيات ، أين تبين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في صفة القوة الانفجارية ، هذا مما يدفعنا للقول ان للبرنامج التدريبي المقترح تاثير على هاته الصفة للاعبي كرة القدم صنف تحت 15 سنة.

الخلاصة العامة :

من أجل النهوض بمستويات كرة القدم الجزائرية، يستوجب علينا الاهتمام بكل ما من شأنه المساهمة في دفع عجلة هذه اللعبة إلى الأمام، ولو بالشيء اليسير فناهيك عن إختيار المدرب الكفء وإدراج التربصات وكذا إتباع الأساليب الحديثة

للتدريب والإهتمام بالناشئين وعملية الانتقاء الرياضي الجيد ، ويجب الوقوف على الإمكانيات البيولوجية للأفراد، ومعرفة طريقة التدريب لكل صفة بدنية ونفسية للاستثمار الأكبر و الأمثل ولحصد نتائج أفضل من شأنها المساهمة الفعلية لتطوير هذه اللعبة الجماهيرية ، والانتقال الفعلي من الهواية إلى الاحتراف الحقيقي وليس اللفظي فقط.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها ، فقد توصلنا إثر دراستنا لصفة القوة الانفجارية التي تعتبر مهمة وأساسية للاعبي كرة القدم فإن أفضل طريقة لتحسينها والوقوف دون فقدانهما هي حسن و قدرة المدرب الرياضي على اختيار التمارين و البرامج التدريبية الملائمة و المناسبة لتنمية هاته الصفة الاساسية للاعبي كرة القدم

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفتي القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم وذلك من خلال تطبيق بغض الوحدات التدريبية على عينة البحث التي اخترناها من اجل معرفة التطور الحاصل على كل لاعب

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة الغربية:

1. سامي محمد ملحم: علم النفس النمو، ط 3، دار الفكر، عمان، الأردن، 2014، ص30
2. –سامي محمد ملحم: علم النفس النمو، ط 3، دار الفكر، عمان، الأردن، 2014، ص 366.
3. علاء الدين كافي، علم النفس الارتقائي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الفكر، ط 1، عمان، 2009، ص 351.
4. –ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007، ص 190.
5. www.phy.edu.txt .يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15.
6. –صام نور سرية، علن النفس النمو، مؤسسة شباب الجامعية، مصر، 2004، ص 123.
7. –كمال جميل الرطي، التدريب الرياضي 21، عمان، 2004، ص 92.
8. –كمال جميل الريطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان 2004، ص 87،88.
9. –كويس الجباني، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط 1، 2003، ص 228.
10. ناهد بكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2002، ص 4.
11. التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، ص 59.
12. كمال جميل الريطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، ص 86، 87.
13. عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة مصر، 1999، ص 59–61.
14. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر، 1998، ص 52.
15. د أمر الله أحمد السباطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف الإسكندرية 1998، ص3.
16. ابراهيم حداد "التدريب الرياضي الحديث، –تطبيق– دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1998، ص 19.

17. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997، ص 78
18. مفتي ابراهيم سلامة، التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص55
19. بهاد الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 125
20. محمود عوض . نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 147.
21. محمد عوض ، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 179.
22. محمود عوض، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.
23. محمود سعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1992، ص 15
24. هارا، ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي، ط2، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1990، ص 296.
25. ريسان خربيط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990، ص 77
26. نور حافظ: المراهق، دار الفارس، ط 2، بيروت، لبنان، 1990، ص 48.
27. وجبه محجوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989، ص87.
28. محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989، ص 115.
29. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989، ص 80.
30. ريان محمد خربيط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989، ص 31.

31. طه اسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989، ص 101.
32. كورت مايل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص 152.
33. –كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987، ص 80.
34. رومي جمل، كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص 50.
35. سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص 283.
36. سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركية في المفاصل للاعبي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984، ص 221.
37. سليمان علي حسين، المدخل الى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983، ص 280.
38. قاسم المندلاوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1979، ص 45.
39. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1975/ ص 257.
40. كمالل عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة، 78، ص 59.
41. كورت مايل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلى نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 87، ص 170.
42. امر الله : اسس وقواعد وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشا المعارف الاسكندرية، مصر.

قائمة المصادر والمراجع باللغة الاجنبية

1. dornhoff martin-education-physique et sportives.office de publication universitaire.alger 93 p 82.

الملاحق

		المجموعة الضابطة		
الوثب العمودي			رمي الكرة الطبية	
قبلي	بعدي		قبلي	بعدي
0,44	0,45		7,5	7,52
0,41	0,39		7,5	7,5
0,35	0,36		7,3	7,32
0,4	0,41		7,4	7,41
0,37	0,37		7,9	7,9
0,37	0,38		8	7,98
0,39	0,41		7,5	7,52
0,35	0,34		7,82	7,8
0,41	0,41		8,1	8,11
0,36	0,37		7,6	7,61
0,39	0,38		7,85	7,8
0,4	0,41		7,55	7,56
0,35	0,36		7,42	7,42
0,38	0,39		7,54	7,55
0,39	0,4		7,6	7,58
0,39	0,38		7,8	7,82
0,38	0,39		7,7	7,69
0,39	0,38		7,73	7,75

		المجموعة التجريبية			
			رمي الكرة الطبية		الوثب العمودي
بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	بعدي
7,72	7,7		0,47	0,45	
7,55	7,5		0,44	0,42	
7,4	7,3		0,4	0,38	
8,2	7,95		0,45	0,43	
8,11	8,1		0,38	0,37	
8,8	8,35		0,42	0,4	
7,7	7,73		0,39	0,38	
8,1	7,92		0,4	0,37	
8,2	8,06		0,38	0,35	
8	7,6		0,43	0,41	
8	7,83		0,43	0,41	
7,7	7,6		0,42	0,42	
8,1	7,4		0,45	0,43	
8,09	8,07		0,44	0,43	
7,97	7,54		0,4	0,37	
8,3	8,1		0,38	0,38	
7,9	7,73		0,4	0,38	
8,5	8,45		0,38	0,39	

	رمي الكرة الطبية		الوثب العمودي
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
8,33	8,3	0,42	0,43
8	7,9	0,43	0,42
8,48	8,5	0,45	0,45
7,5	7,5	0,41	0,4
7,33	7,32	0,39	0,38
7,89	7,88	0,4	0,39
8,06	8,1	0,42	0,41
8,41	8,4	0,39	0,39
	0,99520247		0,94999347

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 100 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف – المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	. شرح التمرين: يغمس اللاعب أصابع يده بالطباشير ويقف وجها لوجه للوحة القياس ، ويرفع المختبر الذراع عاليا ويضع العلامة الاولى بالطباشير على الحائط المدرج . ونقوم بتسجيل العلامة الاولى. ثم يقوم اللاعب بالقفز بقوة عالية ليضع العلامة الثانية بالطباشير و نقوم بتسجيل العلامة الثانية. ثم نقوم بحساب المسافة بين العلامة الاولى و الثانية. ويطبق هذا الاختبار على جميع اللاعبين و مدة الراحة بين كل محاولة هي 30 ثانية و تسجل نتائجهم و اختيار احسنهم.	5 د 60 د	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 70 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف – المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	ت1– جري لمسافة 5متر ثم القفز بكلتا الرجلين ت2– جري لمسافة 5متر ثم القفز برجل واحدةالى الاعلى ثم تبديل الرجل ت3– تقسيم اللاعبين الى ثنائيات و التمرين يحاول اللاعب اللاول الانطلاق و الاعب الثاني يبقى ممسكنا به لاضافة وزن زائد على الانطلاق ت4– مقابلة تطبيقية في كرة القدم	15 د تكرارات (1 –4) 15 د (1 – 4) 15 د (1 – 4) 20 د	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 80 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف – المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	ت1– من وضع ثني الركبتين 90درجة و الظهر ملتسق بالحائط و القدمين على الارض يحاول اللاعب تحقيق اطول زمن ممكن ت2– نفس التمرين السابق لكن الارتكاز يكون على رؤوس الاصابع ت3– من وضع الوقوف مقابل الحائط على رؤوس الاصابع نقوم بثني الركبتين و الانحناء الى اقصى نقطة ممكنة ت4– مقابلة تطبيقية في كرة القدم	15 د تكرارات (1 –4) 15 د (1 – 4) 15 د (1 – 4) 20 د	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 100 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف – المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	التمرين01 : ثنائيات يقوم اللاعب بتمرير الكرة بيديه في الهواء و يقوم بالارتقاء و ضرب الكرة بالراس ثم تبادل الادوار التمرين02 : – تمرين klochpier و يتمثل في القفز برجل واحدة للامام و لاعلى مسافة 10 متر ثم نغير الرجل التمرين03 : استقبال الكرة في مسافة 25 متر عن المرمى و تسديد الكرة بقوة على المرمى	15 د تكرارات (1 –4) 15 د (1 – 4) 15 د (1 – 4)	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 90 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف – المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	التمرين01 : فرد الركبتين كاملا مع الوثب عاليا و مرجحة الدراعين عاليا التمرين02 : – الصعود و النزول على الدرج التمرين03 : الوثب للامام بالقدمين لاعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لاعلى	15 د تكرارات (1 –4) 15 د (1 – 4) 15 د (1 – 4) 20 د	التركيز على التنظيم تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 80 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف – المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	التمرين01 : الرمي من نصف القرفصاء.الوقوف مسك الكرة الطبية في مستوى الصدر الهبوط بالجسم حتى توازى الفخذين الأرض, للوصول إلى وضع نصف قرفصاءبانفجارية يتم الوثب لأعلى ما مّكن مع رمي الكرة للأعلى التمرين02 : رمي الكرة الطبية بقوة من فوق الرأس ، الوقوف فتحا مواجها الحائط ، مسك الكرة فوق الرأس الذراعان في كامل امتدادها مع الاحتفاظ بهذه الوضعية يتم إطالة الذراعين للخلف لتحريك الكرة للخلف ، يتم رمي الكرة على الحائط من خلف وفوق الرأس	15 د تكرارات (1 – 5) 15 د (1 – 5) 15 د (1 – 3) لكل حالة	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء

المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية الشدة 90 % **المدة : 90 د**

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– المناداة – شرح الهدف الإجرائي –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	التمرين01 : وضع مقعدين على الارض على ان تفصل بينهما مسافة تساوي طول ساقي اللاعب ، وضع اليدين على حافة احد المقعدين ،وضع الكعبين على مقعد اخر ، تني الكعوين وخفض الجسم ثم مد الذراعين مرة اخرى التمرين02 : الانبطاح المائل مستندا على مشطي القدمين وراحة اليدين و الدراعين ممدودتان ، ثني ومد الذراعين التمرين03 : وضع حواجز متساوية الارتفاع بعدد 4 او 5 حواجز . القفز الى الامام باسرع ما يمكن كل قفزة تحسب كتكرار	15 د تكرارات (1 – 5) 15 د (1 – 5) 15 د (1 – 3) لكل	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

الوسائل : كرات، كرات طبية ، . مقا تي ، شواخص

هدف الوحدة : تطوير عمل العظلات للذراعين والساقين الشدة 100 % المدة : 90 د

المراحل	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– المناداة – شرح الهدف الإجرائي – إعطاء بعض القوانين الشائعة –جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	التمرين01 : تبادل رمي الكرة الطبية مع الزميل من الوقوف التمرين02 : وقوف الذراعان اماما ، السقوط اماما اسفل للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم دفع الارض بالقدمين الانبطاح المائل مع قذف الرجلين للامام وللخلف التمرين03 : الوثب بالحبل بالرجلين ثم برجل واحدة الوثب بالحبل بدون ثني الرجلين التمرين 4 رمي الكرة الطبية للاعلى مع استلامها بالتتالي القيم بمنافسة شريفة	15 د تكرارات (1 – 5) 15 د (1 – 5) 15 د (1 – 3) لكل حالة 20 د	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية المشاركة	10 د	