

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية: العلوم الإجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية تخصص: تحضير بدني رياضي

المعونة بـ:

## دور التدريب البليومتري في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر

(دراسة ميدانية على عينة من مدربي كرة القدم)

إشراف الأستاذ:

لوكية يوسف اسلام

إعداد الطالبان:

بلال بطاز

أنيس بلهي

### لجنة المناقشة

المؤسسة	الصفة	الاسم واللقب
	مشرف ومقرر	لوكية يوسف إسلام
	رئيس اللجنة	
	مناقشا	

السنة الجامعية: 2021-2022

# شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا الذي وفقنا على اكمال هذا الموضوع في هذا

المقام

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى

الأستاذ المشرف "لوكية يوسف اسلام"

على ارشاداته ونصائحه وتوجيهاته العلمية

والتي من خلالها تم بعون الله انجاز هذا العمل.

وكل من ساندنا من قريب او بعيد في اتمام هذا العمل.

# إهداء

الى من تضيء الدنيا بوجودها

الى منبع العطف والحب في حياتي

الى روح تلك العزيزة

التي طالما رفعت راسي افتخار بكوني ابنها

الى الغائبة عني بجسدها والحاضرة معي بروحها

"أمي الغالية"

رحمة الله عليها

الى من علمني كيف أتحدى الصعاب

الى الشجرة التي لا تنقطع ثمارها

"أبي الغالي"

الى من بهم تكتمل السعادة

"اخوتي اخواتي"

الى كل من ساعدني برأيه اهدي اليهم ثمرة هذا العمل المتواضع

\*أنيس\*

# إهداء

الحمد لله الذي وهبني نعمة العقل وامدني بالقوة والارادة حتى اتممت هذا العمل

اهدي ثمرة جهدي وما جنيته من اتعابي وما حصدته من سنوات الدراسة

الى من كرسا حياتهما من اجل تعليمي وتربيتي على المبادئ والاخلاق الحميدة

ولولاهما لما وصلت لهذا النجاح واليا العزيزان

"أبي أمي" اطال الله في عمرهما

كما اخص بالذكر افراد العائلة اخوتي واخواتي كل باسمه

وكل من ساهم من بعيد او قريب

\*بلال\*

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
-	شكر وعرfan
-	إهداء
أ	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
و	فهرس الأشكال
ز	ملخص الدراسة
01	مقدمة
	<b>الإطار العام للدراسة</b>
04	1- إشكالية الدراسة
06	2- فرضيات الدراسة
07	3- أهداف الدراسة
07	4- أهمية الدراسة
08	5- أسباب اختيار موضوع الدراسة
08	6- تحديد وضبط مفاهيم الدراسة
13	7- الدراسات السابقة
18	8- التعقيب على الدراسات السابقة.
	<b>الجانب النظري للدراسة</b>
	<b>الفصل الأول: التدريب البليومتري</b>
22	تمهيد
23	1- مراحل العمل البليومتري.
24	2- أسس التدريب البليومتري.
25	3- أنواع وأشكال تمارين التدريب البليومتري.
27	4- عوامل نجاح التدريب البليومتري.

29	5- مميزات وعيوب التدريب البليومتري.
32	خلاصة
<b>الفصل الثاني: القوة المميزة بالسرعة</b>	
34	تمهيد
35	1- مكونات القوة المميزة بالسرعة.
36	2- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.
36	3- أهمية القوة المميزة بالسرعة.
37	4- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريب القوة المميزة بالسرعة.
42	5- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة.
43	خلاصة
<b>الفصل الثالث: كرة القدم</b>	
45	تمهيد
46	1- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
47	2- مهارات لاعب كرة القدم.
49	3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.
53	4- قانون كرة القدم.
55	5- طرق اللعب في كرة القدم.
58	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي للدراسة</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
61	تمهيد
62	1- الدراسة الاستطلاعية
63	2- منهج الدراسة
64	3- مجتمع وعينة الدراسة
66	4- تقنيات الدراسة

67	5- مجالات الدراسة
67	6- ضبط متغيرات الدراسة
68	7- الاساليب الإحصائية
69	خلاصة
	<b>الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>
71	تمهيد
72	1- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
96	2- مناقشة النتائج العامة للدراسة
99	3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة
102	4- الاقتراحات والتوصيات
102	5- صعوبات الدراسة
104	خاتمة
106	المراجع
107	الملاحق



## فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	نموذج تطبيقي لكيفية الحساب	68
02	يوضح توزيع مفردات العينة حسب نوع الجنس	72
03	يوضح توزيع مفردات العينة حسب متغير السن.	73
04	يوضح الدرجة العلمية أو الشهادة المتحصل عليها	74
05	يوضح سنوات الخبرة	75
06	يوضح الأصناف التي سبق تدريبها	76
07	يوضح اعتماد المدربين على التدريب البليومتري في الحصص التدريبية	77
08	يوضح طريقة التدريب البليومتري المعتمدة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة.	78
09	يوضح نوع القفزات المعتمدة في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية	80
10	يوضح أكثر الأساليب التي تعتمد عليها في التدريب البليومتري	81
11	يوضح الأسلوب المتبع من طرف المدربين يؤثر إيجابيا على اللاعبين	83
12	يوضح اعتماد تمرينات SJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية	84
13	يوضح اعتماد تمرينات CMJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية	85
14	يوضح اعتماد تمرينات DJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية	86
15	يوضح مدى ملائمة التمارين للاعبين.	87

88	يوضح ما إذا كان المدربون يعتمدون على الاحمال او دون الاحمال في تحسين القوة الانفجارية	16
91	يوضح مدى اعتماد المدربين على تمارين المرجحات.	17
92	يوضح اعتماد المدربين على تمارينات الالتفاف	18
93	يوضح مدى اعتماد تمارينات رمي ولقف الكرة من طرف المدربين	19
94	يوضح اعتماد المدربين على تمارينات ثني ومد الذراعين	20

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
25	يوضح أسس التدريب البليومتري	01
26	يوضح تقسيمات تمارين التدريب البليومتري	02
42	علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة	03
50	القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم الحديثة	04
51	الصفات النفسية للاعب كرة القدم	05
52	أنواع خطط اللعب الهجومية	06

## ملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة الى التعرف على دور التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وهذا من خلال محاولة الإجابة على الإشكالية التالية: ما هو الدور الذي يلعبه التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

تم الاستعانة بالمنهج الوصفي بالاستعانة على أداة الاستبيان التي تم تصميمها وفق الأسئلة الفرعية للدراسة، حيث تم توزيعه على عينة من مدربي كرة القدم بولاية سكيكدة والبالغ عددهم 07 مفردات.

### أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- ✓ ضرورة الاعتماد على تدريبات البليومتري المتعلقة بالأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ ضرورة تطبيق تدريبات البليومتري لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ ضرورة تطوير مختلف أنواع القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ ضرورة تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

## ملخص باللغة الأجنبية:

L'étude visait à identifier le rôle de l'entraînement pliométrique dans l'amélioration de la caractéristique vitesse–force des joueurs de football, en essayant de répondre à la problématique suivante : Quel est le rôle de l'entraînement pliométrique dans l'amélioration de la caractéristique vitesse–force des joueurs de football ?

L'approche descriptive a été utilisée en utilisant un outil de questionnaire qui a été conçu selon les sous–questions de l'étude, tel qu'il a été distribué à un échantillon d'entraîneurs de football à Skikda, qui était au nombre de 07.

L'étude a donné les résultats suivants :

- La nécessité de s'appuyer sur des exercices pliométriques liés aux membres inférieurs des footballeurs.
- La nécessité d'appliquer des exercices pliométriques pour développer la puissance explosive des membres supérieurs des footballeurs.
- La nécessité de développer différents types de force musculaire pour les joueurs de football.
- La nécessité de développer la puissance explosive des footballeurs.

# مقدمة

## مقدمة:

تعتبر رياضة كرة القدم من اهم الرياضات التي اخذت اهتمام الكثير من المدربين، في تنمية اللياقة البدنية للاعبها وهذا ايمانا منهم بانها الأساس الذي يركز عليه اعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر في مستوى أداء اللاعبين وكفاءتهم البدنية التي تتميز بالسرعة والقوة تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المختلفة.

لهذا نجد المدربين يهتمون باختيار التمارين الخاصة بالتحضير البدني والتي يكون محتواها وسرعتها متطابقان مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة، وتعد القوة واحدة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الاعداد البدني لدى لاعب كرة القدم، لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا في تغيير سرعة الحركة.

ويمثل التدريب البليومتري أحد أشهر الطرق الرئيسية لجميع الاعداد ولكافة المستويات من الناشئين الى النخبة، حيث أصبح مقبولا كطريقة عامة وخاصة في التدريب لمعظم أنواع الفعاليات الرياضية، التي تؤدي فيها القوة العضلية دورا كبيرا فهو أحد التدريبات التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة، وتعزيز الحركات الانفجارية لدى اللاعب.

لهذا ارتأينا في هذه الدراسة الى تسليط الضوء على التدريب البليومتري ودوره في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم وهذا من خلال وجهة نظر المدربين.

قمنا بتقسيم فصول هذه الدراسة على النحو الذي يخدم مسارها المنهجي كما يلي:

**الإطار العام للدراسة** تناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهميتها وأهدافها، أسباب اختيار

الموضوع، مفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

بعدها انتقلنا الى الجانب النظري والذي تناولنا فيه ثلاث فصول هي:

**الفصل الأول** بعنوان كرة القدم والذي تضمن المبادئ الأساسية لكرة القدم، مهارات لاعب كرة

القدم، المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، قانون كرة القدم، طرق اللعب في كرة القدم.

**الفصل الثاني** بعنوان القوة المميزة بالسرعة تضمن مكونات القوة المميزة بالسرعة، طرق تنميتها،

أهميتها، التأثيرات الفيزيولوجية لتدريب القوة المميزة بالسرعة، وعلاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة.

اما **الفصل الثالث** كان بعنوان التدريب البليومتري وتضمن مراحل العمل البليومتري، أسسه،

أنواع وأشكال تمارين التدريب البليومتري، عوامل نجاحه، مميزاته وعيوبه.

ثم نأتي الى الباب الثاني من الدراسة هو بعنوان الجانب التطبيقي حيث يتفرع الى خصلين:

**الفصل الرابع:** بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث شملت الدراسة الاستطلاعية،

المنهج المستخدم، مجتمع الدراسة وعينتها، التقنيات المستخدمة في الدراسة، ضبط متغيرات الدراسة،

مجالات الدراسة، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

**الفصل الخامس** بعنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الذي تضمن مناقشة النتائج في

ضوء فروضها ثم في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة ثم الاستنتاج العام للدراسة وأخيرا الاقتراحات

والتوصيات.

وفي الأخير قمنا بعرض خاتمة الدراسة ككل، ثم قائمة المراجع والملاحق.



# الإطار العام للدراسة

### 1- الإشكالية:

أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسة الرياضية.

ويتطلب التدريب الرياضي استخدام وسائل متنوعة بهدف تطوير القدرات البدنية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الذي ينعكس على تكييف الرياضي مع تحمل التدريب وطريقته المستخدمة، فوصول الرياضيين إلى الانجازات العالية كان من أبرزها إتباع الأساليب والطرق العلمية في التدريب الرياضي.

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

ولعل التدريب البليومتري من بين التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة وتعتمد على رد فعل، تعمل على تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي، حيث يؤكد "مارتي" على أن كمية كبيرة من الطاقة المرنة تخزن في العضلات لاستخدامها في الانقباض العضلي، ويعمل التدريب البليومتري على الاستفادة من هذه الطاقة وتحويلها من طاقة كيميائية إلى طاقة ميكانيكية، وبذلك فإن الفائدة من الأداء تصبح توليد أقصى طاقة ممكنة في وقت قصير.

أما "وليام برنت" فيؤكد بان تدريبات البليومتريك هي تلك التدريبات التي تحتوي على الوثبات، القفزات والرمي والدفعات التي صممت لجعلك أسرع، وفي التدريبات البليومترية يجب أن يكون الادعاء

سريع ، ولو تم التدريب ببطء فان العضلات سوف تتعود على هذا البطء، وتعتبر السرعة المبدأ الرئيسي للتدريب، وللتحول من العضلات البطيئة للعضلات السريعة يتطلب ذلك حركات سريعة، وهذه النشاطات تتم من خلال تقليل زمن الاتصال بالأرض بالجزء السفلي من الجسم ومن خلال تقليل زمن الاتصال بسطح اليدين الجزء العلوي من الجسم ويعتبر تدريبات البليومتريك هو الطريقة المثلى لهذه النوعية من التمرينات.

إن استخدام تدريبات البليومتريك يعد من الوسائل الجيدة والمفضلة لتنمية القدرة الانفجارية فهو يزيد من مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال المدى الحركي، فتمرينات البليومتريك تتمثل في الوثب بأشكاله المختلفة والارتداد والقفز بارتفاعات مختلفة من وعلى الصناديق والحواجز والمعاطب وغيرها، والأساس من هذا التدريب العمل على تكيف الجهاز العصبي والعضلي على التغيير الحاصل في مستوى القوة بشكل أسرع خاصة عند القيام بأداء حركات القفز من الأسفل إلى الأعلى أو من الأعلى إلى الأسفل.

ولهذا فان القوة المميزة بالسرعة تعد من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في كرة القدم فهي مركب من القوة والسرعة باعتبارها القدرة على إظهار القوة في اقل زمن ممكن، وان هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والانطلاق السريع وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة. فحاجة اللاعب للقوة المميزة بالسرعة في كرة القدم ضرورية جدا بالنسبة لعضلات الرجلين او الذراعين او الجذع، فاللاعب يحتاج إلى قوة الرجلين السريعة في التهديد السريع والانطلاق وتغيير الاتجاه السريع، كما يحتاج الى قوة الذراعين في أداء رمية التماس وفي مكاتفة ومضايقة اللاعب الخصم، وكذلك فهو بحاجة إلى القوة السريعة للجذع لعمليات التغطية ومواجهة ما يتعرض له من محاولات إعاقة.

ومما سبق طرحه سعت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أحد أنواع التدريبات الرياضية التي يركز عليها المدربون اليوم وهو التدريب البليومتري ودوره في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وهذا انطلاقاً من التساؤل الرئيسي التالي:

**هل للتدريب البليومتري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة**

**أكابر؟**

وللإجابة على هذا السؤال، لجأنا إلى مجموعة من الأسئلة الفرعية:

➤ هل لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

➤ هل لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

**2-فرضيات الدراسة:**

**أ- الفرضية الرئيسية:**

للتدريب البليومتري دور في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

**ب-الفرضيات الجزئية:**

➤ لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

➤ لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

### 3- أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية هذه الدراسة في:

#### أ- الأهمية العلمية:

إن الموضوع المقترح في دراستنا الحالية له أهمية كبيرة في الجانب العلمي هو علم التدريب الرياضي، الأمر الذي يجعل إجراء المزيد من الدراسات ومن ضمنها هذه الدراسة، مما يساهم في الكشف والتعرف على مجال التدريب الرياضي خاصة التحضير البدني، كما قد يسهم في الدراسة والبحث في هذا المجال والمجالات العلمية الأخرى للرياضة، ومحاولة اقتراح بعض التوصيات وإيجاد الحلول وتطبيقاتها بالنسبة للاعبين كرة القدم أكابر.

#### ب- الأهمية العملية:

تكمن الأهمية العملية للدراسة في:

- ✓ معرفة أهمية التدريب البليومتري في التحضير والإعداد البدني للاعب.
- ✓ استخدام التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- ✓ معرفة دور التدريب البليومتري في الجانب التقني المتمثل في المهارات الأساسية لكرة القدم أكابر.
- ✓ استخدام المدرب للتدريب البليومتري لدى لاعبي كرة القدم من أجل تحقيق الأهداف المطلوب والوصول إلى المستوى المطلوب بالتدريب.

### 4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة علمية أهداف تسعى إلى تحقيقها، ومن بين الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها دراستنا

هي:

- ✓ الكشف عن مدى أهمية القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

✓ الكشف عن دور التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

✓ الكشف عن دور التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

### 5-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

لكل دراسة أسباب تدفع الباحث لدراستها دون غيرها وتتقسم أسباب اختيار دراستنا الحالية إلى

نوعين:

#### أ- أسباب موضوعية:

- ✓ الرغبة في التطرق إلى أساليب التدريب البليومتري ومعرفة أنواعه وأشكاله.
- ✓ الاهتمام برياضة كرة القدم والتعرف على أهم الأساليب التدريبية التي يطبقها الرياضي.
- ✓ الرغبة في دراسة الأسباب المساعدة في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

#### ب- أسباب ذاتية:

- ✓ موضوع قابل للدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية.
- ✓ إثراء رصيدنا العلمي والمعرفي في مجال التحضير البدني والرياضي.

### 6-مفاهيم الدراسة:

من بين القضايا الضرورية للدراسات العلمية تحديد المفاهيم المتداولة في الدراسة، ويعتبر تحديد المفاهيم من أهم هذه الإجراءات، كون أن المفهوم يمثل حلقة وصل بين النظرية والميدان، وبدونه تنفى الصلة بينهما، وتتمثل مفاهيم هذه الدراسة فيما يلي: التدريب البليومتري، القوة المميزة للسرعة، كرة القدم.

#### أ- التدريب البليومتري:

### ➤ مفهوم التدريب:

هو: " عملية هادفة تسعى لتطوير العنصر البشري بتزويده بالمعلومات والمعارف اللازمة لتنمية قدراته ومهاراته وتعديل اتجاهاته وقناعاته وذلك من اجل رفع مستوى كفاءته وتحسين أدائه وزيادة إنتاجيته وتحقيق أهدافه الخاصة والوظيفية، بأقصى قدر ممكن من الجودة والسرعة والاقتصاد"<sup>1</sup>.

### ➤ مفهوم التدريب البليومتري:

يعرف بأنه: " أنواع التدريبات التي تربط بين حركات القوة والسرعة لإنتاج القدرة"<sup>2</sup>.

هو: "أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء"<sup>3</sup>.

هو: " برنامج التدريب الشامل لأنه يشمل جميع أنواع الوثبات وبعض  $+9^*/8$  التمرينات التي يستخدم فيها أجهزة البليومتري بفرض تطوير وتنمية القوة الانفجارية حيث أن القدرة على تطوير القوة تعتمد على سرعة تطويل وتقصير العضلة ولا يوجد طريقة مثلى لتحقيق ذلك سوى استخدام مجموعة من التمرينات التي تؤدي إلى إطالة العضلات"<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> الأمين عروسي: دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشيء كرة القدم u15-u13 دراسة ميدانية على مستوى أندية القسم الولائي لكرة القدم بسكرة، اطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، ص32.

<sup>2</sup> خروبي محمد فيصر وآخرون: اثر برنامج التدريب الفترتي مبني على التمارين البليومترية لتطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 20، العدد 01، 2021، ص85.

<sup>3</sup> بوكراتم بلقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مجلة الخبير، العدد 01، جامعة خميس مليانة، 2013، ص59.

<sup>4</sup> الأمين عروسي: مرجع سبق ذكره، ص55.

هو: " أسلوب في التدريب يعتمد على استغلال انقباض العضلة بالتطويل في إنتاج الحركة الانفجارية، ويستخدم لتنمية القوة المتميزة بالسرعة ويركز على تمارين الوثب لأسفل أو الطريقة المفاجئة وغالبا ما يتم أداء تمارين بليومترية على شكل وثبات سواء كانت تؤدي في مجموعات باستخدام نوع واحد من الوثب أو على شكل أنواع من الوثبات المتنوعة"<sup>1</sup>.

### ➤ إجرائيا:

هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير.

### ب- القوة المميزة بالسرعة:

#### ➤ القوة لغة:

متانة البنية ، شدة الخلق، نشاط، صلابة<sup>2</sup>.

#### ➤ السرعة لغة:

سرع ، يسرع، سراحة، وهي نقيض البطء، نقول أسرع فلان في سيره أي جد فيه وبادر فيه

وعجل<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup>مقراني جمال : توظيف التدريبات التكميلية في تحسين القدرة العضلية للاعبين كرة اليد بحث تجريبي اجري على لاعبي فرق البطولة الجهوية الغربية، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2009، ص16.

<sup>2</sup> جبران مسعود علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكري العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص118.

<sup>3</sup> المرجع نفسه، ص278.



### ➤ القوة المميزة بالسرعة اصطلاحاً:

هي: " قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، وهذه تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد"<sup>1</sup>.

هي: " القدرة على تغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يجب الإشارة إلى مقدار القوة عند ذلك يكون اقل من القصوى وأيضاً مقدار السرعة يكون اقل من القصوى ولو انه مرتفع جداً"<sup>2</sup>.

يقول "هيتو" بنها: القدرة على إحداث انقباض للعضلات باستخدام أقصى سرعة ممكنة أي أنها القوة التي تتميز بالسرعة القصوى".

أما "محمد حسن علاوي" يعرفها بأنها: " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"<sup>3</sup>.

### ➤ إجرائياً:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة.

---

<sup>1</sup> مداح رشيد: ساسي عبد العزيز، تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15 دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10 ، العدد 02، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2019، ص181.

<sup>2</sup>بافة عبد الله: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودورها على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة اثر برنامج تدريبي فترتي منخفض الشدة على لاعبي صنف الأشبال دراسة ميدانية لفريقي الجيل الصاعد ونادي شباب بلدية الأغواط، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 02، جامعة الأغواط، 2019، ص22.

<sup>3</sup> محمد حسين علاوي ومحمد رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص79.

### ت - كرة القدم:

#### ➤ لغة:

كرة القدم FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم<sup>1</sup>.

#### ➤ اصطلاحا:

يعرفها "جوستاتيسي" على أنها: "رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر

لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيل"<sup>2</sup>.

أما " رومي جميل" فيعرفها بأنها: " رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، وكرة القدم

قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع"<sup>3</sup>.

في حين أن " محمد رضا الوقاد" عرف كرة القدم بأنها: " رياضة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان

لتسجيل الأهداف ضد فريق آخر ويضم فريق كرة القدم إحدى عشر لاعبا إضافة إلى سبعة لاعبين

للاحتياط ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر أثناء المباراة، وتعتبر أكثر الرياضات الأكثر شعبية في

العالم، تلعب كرة القدم على مستطيل عشبي أو الرمل مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب

والغرض من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ويلعب اللاعبون عادة بالكرة

باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحيانا ومن غير المسموح استخدام الأيدي ولكن هذا متاح فقط

لحراس المرمى ويمكن أن يستخدموا أيديهم لصد الكرة ولكن بشروط"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> معجم المعاني الجامع عربي عربي، <http://www.almaany.com>، 2022/02/28

<sup>2</sup> مأمور بن حسين آل سلمان: كرة القدم بين المصطلح والمفاهيم الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص40.

<sup>3</sup> مناس رايح : انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ماستر في التدريب الرياضي، جامعة البويرة، 2015، ص21.

<sup>4</sup> محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، 2003، ص9.

➤ إجرائيا:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا ، تلعب لمدة 90 دقيقة تنقسم إلى شوطين كل شوط مدته 45 دقيقة، يسعى فيهما كل فريق تسجيل هدف ضد الفريق الآخر.

### 7-الدراسات السابقة:

#### أ- الدراسات الأجنبية:

➤ دراسة عجمي محمد عجمي<sup>1</sup>:

**عنوان الدراسة:** برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم.

#### فروض الدراسة:

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال يؤثر إيجابا في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال يؤثر إيجابا في تحسين قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم.

#### أهداف الدراسة:

التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم.

**منهج الدراسة:** حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** حيث أجريت الدراسة على 40 لاعبا بعمر 16 سنة بطريقة قصدية.

---

<sup>1</sup> عجمي محمد عجمي: برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، مذكرة ماجستير جامعة الزقازيق، 2000.

### أهم نتائج الدراسة:

✓ أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

✓ كما أدى برنامج التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم.

### ب- الدراسات المحلية:

#### ➤ دراسة البوستي محمد أمين<sup>1</sup>:

عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة الأواسط (16-18 سنة).

### فروض الدراسة:

- ✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة.
- ✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية في كرة السلة صنف أواسط.
- ✓ توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

### أهداف الدراسة:

- ✓ الكشف على أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أواسط.

منهج الدراسة: حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

---

<sup>1</sup> البوستي محمد أمين: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة أواسط 16-18 سنة دراسة ميدانية بالثانوية الرياضية سجال إبراهيم أم البواقي، مذكرة ماستر في التدريب الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2013.

عينة الدراسة: حيث أجريت الدراسة على 28 لاعبا بطريقة عشوائية.

أهم نتائج الدراسة:

- ✓ تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار القفز العمودي من الثبات.
- ✓ تطور مستوى سرعة الانطلاق بالكرة في اختبار جري 30 متر بالكرة.
- ✓ وجود تطور في مستوى السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم بها في اختبار الجري المتعرج بالكرة.

### ➤ دراسة بغدادية رشيد<sup>1</sup>:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم.

فروض الدراسة:

- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

<sup>1</sup> بغدادية رشيد: تأثير برنامج للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لدى لاعبي كرة القدم أوسط فريق هلال بلدية غرداية، مذكرة ماستر في التربية الحركية للطفل المراهق، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2017.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

### أهداف الدراسة:

✓ إعداد برنامج تدريبي مقترح للتدريب البليومتري للعب كرة القدم.  
✓ التعرف على تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم.

منهج الدراسة: حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: حيث أجريت الدراسة على 20 لاعبا قسمت بطريقة متكافئة.

### أهم نتائج الدراسة:

✓ إن التدريب البليومتري يؤدي إلى تنمية القوة الانفجارية للرجلين.  
✓ تساهم التدريبات البليومترية في تحسين السرعة والقدرة الاوكسجينية المتمثلة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

✓ إن اللاعبين الذين تدربوا باستخدام التدريب البليومتري اظهروا تفوقا في القوة الانفجارية للرجلين والسرعة عن غيرهم من اللاعبين الذين تدربوا في الأسلوب التقليدي.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات السرعة والقوة الانفجارية للرجلين والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

### ➤ دراسة مداح رشيد، ساسي عبد العزيز<sup>1</sup>:

**عنوان الدراسة:** تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15 دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف .

#### فروض الدراسة:

التدريب البليومتري يؤثر على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15

#### أهداف الدراسة:

- ✓ إعداد وحدات تدريبية بأسلوب التدريب البليومتري لدى لاعبي كرة اليد 13-15 سنة.
- ✓ التعرف على التدريب البليومتري والقدرات البدنية التي يطورها.
- ✓ محاولة إيجاد الحلول المناسبة لمعالجة بعض المشاكل التدريبية التي يتعرض إليها ممارسو كرة اليد.

**منهج الدراسة:** حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** حيث أجريت الدراسة على 29 لاعبا لفريق كرة اليد بطريقة عشوائية منتظمة.

#### أهم نتائج الدراسة:

أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار 03 خطوات، أما العينة الضابطة حققت زيادة معنوية معنوية في اختبار القوة 03 خطوات كانت معنوية لكن بأقل متوسط حسابي من العينة التجريبية.

<sup>1</sup> مداح رشيد، ساسي عبد العزيز: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15 دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10 ، العدد 02، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2019

### 8-التعقيب على الدراسات السابقة:

من البديهي والمعروف أن الدراسات العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فيها من دراسات أو بحوث أولاً ثم جاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل أو تشترك في بعض المعاني والجوانب، فمن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمتشابهة بموضوع دراستنا وجدنا:

في الدراسة العربية الأولى "العجمي محمد عجمي" والتي كانت تحت عنوان " برنامج تربي مقترح بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم" فانه لم يتم صياغة إشكالية الدراسة ولا الفرضية بالرغم من صياغة الفرضيات الفرعية كما لم توضح تقنيات الدراسة والأساليب الإحصائية إضافة إلى أن الدراسة عالجت متغير واحد فقط من دراستنا وهو المتغير المستقل "القوة المميزة للسرعة".

أما الدراسة الجزائرية الأولى لـ "البوستي محمد أمين" والمعنونة بـ " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة الأواسط (16-18 سنة)" فعالجت موضوع الدراسة من خلال التطرق إلى نفس متغيرات دراستنا ، لكنها عالجت الموضوع للكشف عن المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة، أما دراسة " بغدادي رشيد" المعنونة بـ " تأثير برنامج للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم" تطرقت إلى التدريب البليومتري وهو نفس متغير دراستنا مع اختلاف المتغير التابع المتأثر بالمتغير المستقل ، إضافة إلى أن الباحث لم يحدد طريقة العينة المتبعة في الدراسة، دراسة الطالب "مداح رشيد، ساسي عبد العزيز" المعنونة بـ" تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد



U15دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف " حيث أن الدراسة عالجت نفس متغيرات الدراسة الحالية

مع اختلاف العينة المدروسة حيث أن الدراسة اعتمدت على عينة من لاعبي كرة اليد.

### جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ✓ تحديد متغيرات الدراسة بشكل دقيق.
- ✓ وضع خطة الدراسة.
- ✓ صياغة الإشكالية والفرضيات.
- ✓ تحديد مفاهيم الدراسة والحصول على كم من المراجع

# الجانِب النظري للدراسة

# الفصل الأول

## التدريب البليومتري

**تمهيد:**

يعتبر التدريب في مجال كرة القدم عملية تربية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات من خلال الارتفاع السريع بالقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك يمكن اعتبار التدريب البليومتري من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي باعتباره تدريب مهم وأساسي لتنمية وتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة كأهم عنصر بدني لكثير من الفعاليات الرياضية ، وبذلك تعد تدريبات البليومتريك احد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الانجاز.

## 1-مراحل العمل البليومتري:

يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل على حساب كل من تشو و فير و تشان سكي إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة و كما يأتي:

أ. تقسيم تشو: يقسم "تشو" "CHU" العمل البليومتري على ثلاثة مراحل:

■ **المرحلة الأولى:** مرحلة الإطالة اللامركزية: هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ

تستثار ألياف العضلة، وتعمل على إطالتها و تتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، وكما زادت

الشدة زادت الإطالة و العكس صحيح و بذلك يكون الانقباض طرفيا عند منشأ و إدغام العضلة.

■ **المرحلة الثانية:** مرحلة الاستعداد: وهي مرحلة قصيرة جدا و لا يمكن ملاحظتها بسهولة،

حيث تفصل بين الاستعداد و الانقباض للعضلة اللامركزية و الانقباض الرئيسي المركزي...

■ **المرحلة الثالثة:** مرحلة الانقباض المركزي: هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة

في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي

دلالة العمل البليومتري<sup>1</sup>.

ب. تقسيم فير و تشانسكي: يقسم "فير و تشانسكي" العمل البليومتري على مرحلتين:

■ **المرحلة الأولى:** تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري "لتشو".

■ **المرحلة الثانية:** تقابل المرحلة الثالثة "لتشو".

و بذلك نرى أن المرحلة الوسطية "لتشو" مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوبة، و بذلك

يرى "فارتو موسان" تقسيم "فير و تشانسكي" هو اقرب إلى العمل البليومتري من حيث إن في العمل

البليومتري يمثل دورة تقصير في المرحلة الأولى و دورة تطويل في المرحلة الثانية.

<sup>1</sup> احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص296-295.

لذلك يرى "بسطويسي احمد" أن تقسيم كلا من "فير و تشانسكي" و "تسو" متقاربان من حيث المرحلة الأولى، مع تشابه في المرحلة الثانية مع المرحلة الثالثة "فير و تشانسكي"، وهي المرحلة الرئيسية لكل منهما، وبذلك يعتبر تقسيم "فير و تشانسكي" اقرب إلى مفهوم العمل البليومتري، و ذلك فالعمل البليومتري ينحصر في الشد العضلي المنعكس و الذي يعمل على زيادة مخزون طاقة مطاطية للعضلة و يعتمد هذا العمل على مرحلتي الانقباض اللامركزية و المركزي، و يعتبر أمر حيوي حيث يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على جميع حركات الجسم.

و بهذا تتضح أهمية رد الفعل المنعكس على كثير من المهارات و الفعاليات في الأرضيات المختلفة حيث تقع العضلات قوة و شدة معينين يتناسب مع درجة مثير التدريب الواقع عليها، و بذلك فان العمل البليومتري يعمل على تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي وفي أثناء الانقباض العضلي فان كمية كبيرة من الطاقة المخزنة في العضلات تستخدم في الانقباض الرئيسي، حيث تعمل ترمينات البليومتري على الاستفادة من الطاقة المخزنة و تحويل الطاقة الكيميائية إلى عمل ميكانيكي، و الفائدة من الأداء هي توليد أقصى طاقة ممكنة في وقت قصير<sup>1</sup>.

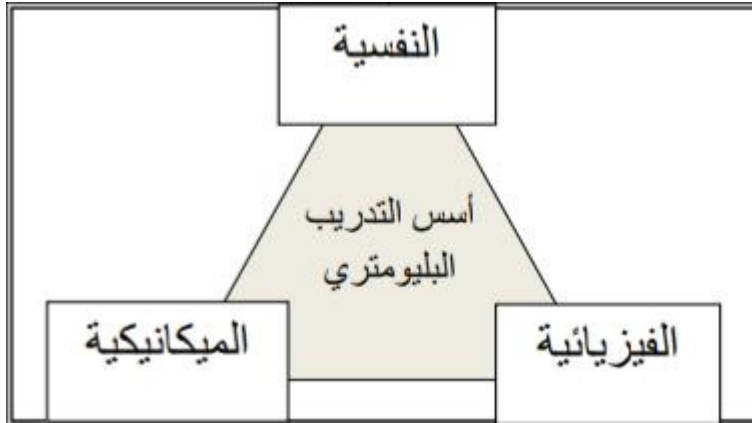
## 2-أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسية، أسس فيزيائية و ميكانيكية و نفسية، تتمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم المتمثلة في الصفات البدنية و الحركية و إطالة العضلات و مرونة المفاصل، و أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام و العضلات و الشغال و الروافع و العجلة، أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة و التصميم و المثابرة على التدريب و التي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤتي ثمارها.

<sup>1</sup> احمد بسطويسي: مرجع سبق ذكره، ص 296-295.

- أ. الأسس الفيزيائية: تمثله العناصر البنائية البدنية لجسم الإنسان كالقوة العضلية و السرعة الحركية و مطاطية العضلات و مرونة المفاصل.
- ب. الأسس الميكانيكية: و الممثلة في نظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغال و الروافع و العجلة...الخ من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البيوميكانيك.
- ت. الأسس النفسية: يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعداد طويل المدى أو قصير المدى، و في ضوء ما تقدم بين "روبرت فارتنوس" أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة الفيزيائية و الكيميائية و النفسية و مدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية<sup>1</sup>.

### شكل رقم 01: يوضح أسس التدريب البليومتري



### 3- أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتريك:

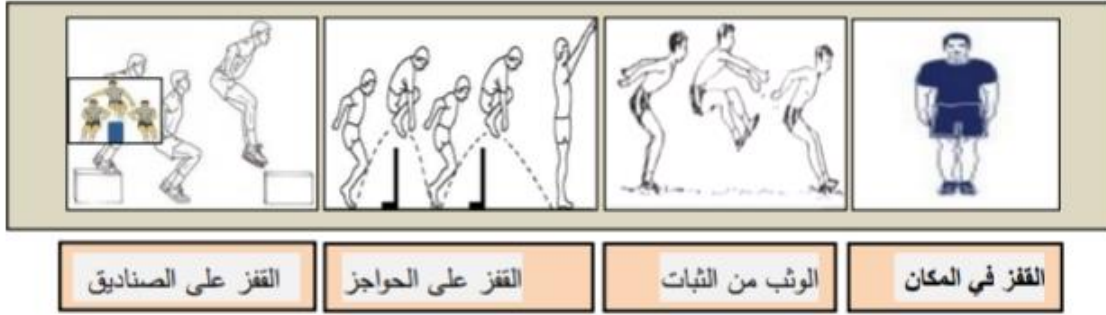
يمكن لتمرين البليومتريك أن تأخذ عدة أشكال لتحقيق أهداف معينة وهذه التمارين تتميز باختلاف شدتها ، إذ أن هناك تمارين صعبة وأخرى سهلة تمكن المدرب من استغلالها في تحقيق مبدأ التدرج في حمل التدريب من السهل إلى الصعب وهذه التمارين تشمل ما يلي<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> احمد بسطويسي: مرجع سبق ذكره، ص296-295.

<sup>2</sup> Gelles Commetti : d'expertise de la performance , newsletter N°4,2011,p111

- القفز في المكان: القفز من الثبات إلى الأعلى من وضع الوقوف (القفز العمودي).
- الوثب من الثبات: ثني الركبتين قليلاً ثم الوثب إلى الأمام لعدة مرات.
- القفز بين الحواجز: من وضع الوقوف مع ثني الركبتين والقيام بالقفز بين مجموعة من الحواجز.
- تمارين القفز على الصناديق: ثني الركبتين والقيام بالقفز على الصناديق.

### شكل رقم 02: يوضح تقسيمات تمارين التدريب البليومتري



كما يمكن أن تقسم تمارين البليومتريك إلى مجموعتين رئيسيتين هما<sup>1</sup>:

أ- تمارين صدمة منخفضة:

✓ الوثبات

✓ القفزات بالحبل

✓ القفزات/خطوات قصيرة ومنخفضة

✓ رمي الكرة الطبية (3 كلغ).

ب- تمارين صدمة مرتفعة:

✓ من الوقوف الوثب الطويل

<sup>1</sup> زايد حميد: مرجع سبق ذكره، ص 46.



- ✓ وثبات بخطوات عالية أو طويلة
- ✓ قفزات على حبال عالية 35 سم.
- ✓ قفزات فوق الصناديق بارتفاع أكثر من 35 سم.
- ✓ رميات بالكرة الطبية الثقيلة (5-6 كلغ).

#### 4-عوامل نجاح التدريب البليومتري:

إن البليومتريك هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي و يجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الأربعة الآتية<sup>1</sup>:

➤ **مرحلة التدريب:** إن العامل الأساس في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة و المناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج و درجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب و آن حجم التدريب، بصفة أساسية، يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

➤ **القوة الأساسية:** عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبنية للقوة تعد امراً ضروريا، أن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغا فيها تماما ولقد غير بعض العلماء وجهة نظرهم حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرتهم العلمية و الأسس النفسية للتدريب البليومتري، و لا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

<sup>1</sup> جودت ساطي حمد الله: اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، مذكرة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2016، ص18.

➤ **التقدم:** و يقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلا يكون الارتقاء برجلين معا أكثر من رجل واحدة و ذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري و يجب أن تزيد عن الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أعطت له و من الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق و على تعزيز أداء نماذج الحركة.

بتزايد الاهتمام بالتدريبات البليومتريك أشار "بسطويسي" إلى مجموعة من الملاحظات أهمها

ما يلي<sup>1</sup>:

- ✓ زاد اهتمام المدربين في مجال التدريب للألعاب الرياضية المختلفة بالتدريب البليومتريك منذ السبعينات و لوقتنا الحاضر و حققوا جميعا نتائج جيدة.
- ✓ يمكن استخدام التدريبات البليومتريك لجميع الأعمار في مجالات التدريب المختلفة مع تقنين الحمل المناسب لقدراتهم.
- ✓ يعد التدريب البليومتري أسلوبا تدريبيا هاما لتنمية القوة الانفجارية و بذلك يمكن استخدام طرائق التدريب التكراري الشديد و الفطري و المنخفض و مرتفع الشدة مع تقنين أحمال التدريب المناسبة للاعبين.
- ✓ تعمل التدريبات البليومتري ايجابيا على تحسين طاقة الحركة و طاقة المطاطية التي لها تأثير كبير على تنمية القوة الانفجارية.
- ✓ تؤثر التدريبات البليومتريك في الاستجابة السريعة للعضلات بصيغة رد فعل منعكس تقوم به مغازل العضلات.

<sup>1</sup>جودت ساطي حمد الله : مرجع سبق ذكره، ص 19.

## 5- مميزات وعيوب التدريب البليومتري:

## 5-1- مميزات التدريب البليومتري:

✓ غالبا ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر. فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز من 300 إلى 500 ميلي ثانية في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الإثقال أكثر من ثانية لذا فإن اللاعب مطالب بتزايد قوته بمعدلات أسرع فيؤدي إلى تنمية القدرة.

✓ إن تمارين التدريب البليومتري لا يتخللها مرحلة فرملة طويلة خلال لحظات الانقباض بالتطويل، فهذا التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة و بالتالي تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء. وهذه الحالة تتناسب كثيرا مع الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب<sup>1</sup>.

✓ تؤدي تمارين التدريب البليومتري بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات و بالتالي تقرب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائدا تدريبيا عاليا.

✓ إن كثيرا من الدراسات أفادت بان استخدام التدريب البليومتري يساعد في تحسين أسلوب استخدام الطاقة المطاطية و رفع كفاءة الأفعال العصبية المنعكسة الخاصة بالإطالة حيث يعمل هذا التدريب على تحسين طاقة الحركة و طاقة المطاطية التي لها تأثير كبير على تنمية القدرة عن طريق دورة الإطالة و التقصير للألياف العضلية.

<sup>1</sup> حسام الدين طلحة: مرجع سبق ذكره، ص 83.

- ✓ يؤثر التدريب البليومتري على العضلات و الجهاز العصبي معا، كما انه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام و يعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة و الوتر<sup>1</sup>.
- ✓ تؤدي شدة الحمل العالية في هذا التدريب بدوره إلى مكاسب سريعة و واضحة في مستوى القوة دون حدوث زيادة في كتلة العضلة و بالتالي في وزن الجسم.
- ✓ يمكن في الكثير من الأنشطة الرياضية التي تكون فيها دورة "المد-التقصير" من العوامل المحددة لمستوى تكيف هذا النوع من التمرينات بما يتماشى مع خصائص نوع النشاط الرياضي.
- ✓ يؤدي تقسيم هذا النوع من التدريب بتمارين صغيرة، متوسطة و عالية الشدة إلى إمكانية استخدامها لكل مستوى و لكل مرحلة سيئة و بما يتلاءم مع نوع النشاط الرياضي الممارس.
- ✓ يمكن استخدام التدريب البليومتري لجميع الأعمار في مجالات التدريب المختلفة مع تقنين الحمل المناسب لقدراتهم من جهة و الابتعاد عن تدريبات الوثب الخاصة بالدفع التصادمي من الأجسام الساقطة من جهة أخرى مع الأطفال و إلى حد ما مع المبتدئين<sup>2</sup>.

### 5-2- عيوب التدريب البليومتري:

- ✓ يرتبط استخدام هذا النوع من التمرينات (بصورة كبيرة بخطر حدوث الإصابات).
- ✓ عند وصول الرياضي إلى مستوى عالي من قدرة التوافق داخل العضلة و بين المجموعات العضلية لا توفر هذه التمرينات إلا إمكانيات قليلة لزيادة مستوى القوة و في هذه الحالة يجب أن يسبق هذا النوع من التمرينات تدريب عضلي بنائي.

<sup>1</sup> عبد الرحمان زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2001، ص15.

<sup>2</sup> السيد عبد المقصود: مرجع سبق ذكره، ص308.

✓ لا يؤدي هذا النوع من التمرينات إلى النجاح المرموق إلا عند أدائه بصورة سليمة. فيجب على سبيل المثال عند أداء تمرينات الوثب لأسفل أن تراعى بدقة النسبة السليمة بين القوة التي تقوم بفرملة الأداء (عند الهبوط) و التي تقوم بالإسراع به (عند الوثب الأعلى) حيث نصل للارتفاع المثالي عندما يحقق الرياضي أقصى ارتفاع وثب عمودي بعد الوثب لأسفل و تؤدي ارتفاعات اكبر أو اقل من اللازم إلى الإقلال من فاعلية التدريب<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، ج2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1994، ص310.

## خلاصة:

إن التدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر، و الذي أضحي يثير اهتمام المدربين و المختصين في إعداد البرامج و المناهج التدريبية، حيث أن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء يعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة وأداءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة و أخرى تتطلب قدرا معينا من مكون السرعة و القوة و دائما فان الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة و القوة لتحديد القدرة وفقا لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج، و بما أن البليومتر ك يجمع بين القوة و السرعة كان لابد من إتباع أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية و المهارية.

# الفصل الثاني

صفة القوة المميزة بالسرعة

## تمهيد:

إن القوة المميزة بالسرعة أو ما يشار إليها عادة بالقوة العضلية ينظر إليها انه خليط من عنصري السرعة و القوة، فهي القدرة على بذل القوة بسرعة عالية، و تظهر عادة في الأنشطة الرياضية الجماعية و الفردية مثل: كرة القدم و الوثب الطويل، الجلة... الخ من المهارات الحركية المؤداة لمرة واحدة. دون حدوث تكرار فيها. ومن الممكن أن يكون الرياضي قوي بدرجة كبيرة، مع ذلك فهو لا يمتلك القدرة المميزة بالسرعة كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال. وقد يكون لديه القدرة على أداء الحركة بسرعة عالية ولكن تنقصه القوة اللازمة للتغلب على المقاومة، وحتى يتصف الشخص بهذه القوة أو القدرة يجب أن يتوفر لديه عنصر القوة و السرعة.



### 1- مكونات القوة المميزة بالسرعة:

أ. القوة الانفجارية: هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في اقل من زمن ممكن إي بمعنى الزيادة

في القوة، والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة

و بقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة<sup>1</sup>.

و عرفها "المندلأوي" أنها: " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما

تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"<sup>2</sup>.

كما عرفها "طلحة حسام": "أنها القدرة على قهر مقاومة قصوى أو اقل من القصوى و لكن في

أسرع زمن ممكن"<sup>3</sup>.

ب. قوة الانطلاق: يمكن إدخالها تحت القوة الانفجارية، حيث تعتبر القدرة على انجاز زيادة قصوى

للقوة عند بداية التقلص العضلي، و قوة الانطلاق تشترط تحسن في الحركات بسرعة ابتدائية كبيرة

فهي تتميز بقدرة تدخل اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص.

إذا كانت المقاومة المراد انجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، و إذا ارتفعت الحمولة

حيث يكون تدخل الوحدات الحركية ثابتة و محددة بألياف عضلية سريعة F/T تكون بذلك القوة الانفجارية

هي الفاعلة (تحول القوة الانطلاق إلى القوة الانفجارية و في حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هي

التي تتدخل)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>JugenWeineck :biologie du sport, édition vigot, paris,1992,p243.

<sup>2</sup> قاسم المندلأوي وآخرون: التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، ط1، العراق، 1999، ص45.

<sup>3</sup> حسام الدين طلحة وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003، ص67.

<sup>4</sup> زكريا بوجعاط، حسين خلاف: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية على تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط 18-20 سنة، مذكرة ماستر في تدريب وتحضير بدني، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016، ص38.

## 2- خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- ✓ يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات و الأجهزة.
- ✓ العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر إلى الانقباض و العكس.
- ✓ يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي.
- ✓ يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب و الإجهاد و انخفاض سرعة الأداء.
- ✓ تحديد عدد تكرار التمرين.
- ✓ تحديد عدد المجموعات.
- ✓ تحديد فترات الراحة البينية تبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء و نوع فترة الراحة (سلبية، ايجابية)<sup>1</sup>.

## 3- أهمية القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة المميزة بالسرعة تأتي أهميتها في الكثير من الفعاليات و الألعاب الرياضية كونها تحتوي على صفتي القوة و السرعة هذه الصفة التي يجب أن يتحلى لاعبو الفرق الرياضية و يذكر عصام عبد الخالق أن القوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة(العدو، الدراجات، السباحة) و كذلك في المسابقات ذات الحركات الوحيدة و التي يتطلب فيها الأداء بسرعة كالدفع أو الارتقاء أو سرعة

<sup>1</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر: دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2012، ص148.

الانطلاق(مسابقات الرمي، الوثب، القفز) و كذلك في العاب الميدان مثل كرة القدم و السلة و الطائرة و اليد<sup>1</sup>.

و يذكر "عادل عبد البصير" عن أهمية القوة المميزة بالسرعة على أنها تلعب دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو و الوثب العالي و ركل الكرة و التصويب في كرة القدم أو السلة أو اليد أو الضربة الساحقة في الطائرة و رمي الرمح و القرص و دفع الجلة في العاب القوى و بعض حركات الجمباز<sup>2</sup>.

هناك عدة طرق لزيادة و تحسين القدرة و المبدأ العام في هذه الطرق هو زيادة القوة دون التضحية بالسرعة. و زيادة السرعة دون التضحية بالقوة بل يجب الاهتمام بالعنصرين معا، و رفع الأثقال أكثر هذه الطرق نجاحا حيث يعتبر العمل ضد مقاومة ملائما و يمكن زيادة السرعة على نسبة معينة نتيجة للتدريب المبرمج<sup>3</sup>.

#### 4-التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة المميزة بالسرعة:

يعتبر الجهاز العضلي الأساس لكل التمرينات البدنية لكل أنواع الأنشطة الرياضية، فان القوة و التحمل العضلي هما يؤثران في الحدود التدريبية بشكل كبير، فان العضلات ليست مستقلة عن باقي أجهزة الجسم، كما أن اللياقة ليست مقصورة على العضلات فالقدرة العضلية على بذل شغل تعتمد بشكل مباشر

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي، ط9، القاهرة، 1999، ص149.

<sup>2</sup> عادل عبد البصير: التكامل بين النظرية والتدريب، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص99.

<sup>3</sup> محمد ابراهيم شحاتة وآخرون : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، د س، ص88.

على كفاءة القلب و الأوعية الدموية و الرئتين في إمداد العضلات بالطاقة و بالتالي فإنها تخضع معا و في آن واحد لعملية اللياقة بسبب اعتمادها على بعضها البعض<sup>1</sup>.

فهناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية عامة منها ما هو مؤقت و منها ما هو مستمر، و التأثيرات المؤقتة في تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية و التي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة مثل:

✓ زيادة مؤقتة في حجم الدم المرفوع من القلب.

✓ زيادة في سرعة سريان الدم<sup>2</sup>.

أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة وهو ما يطلق عليه مصطلح التكيف و تحدث غالبا في الجهاز العصبي و في العضلة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

أ. **تأثيرات المرفولوجية:** تؤدي تدريبات القوة المميزة بالسرعة إلى حدوث بعض التغيرات المرفولوجية في جسم اللاعب و أهمها ما يلي:

➤ **زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة:** إن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتوى الليفة العضلية من المكونات التالية:

✓ زيادة عدد و حجم الليفات العضلية في كل ليفة.

✓ زيادة حجم المكونات الانقباضية و خاصة فئات المايوسين.

✓ زيادة كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية.

<sup>1</sup> محمد جابر بريق: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، دار الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2005، ص87.

<sup>2</sup> السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وتدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997، ص84.

✓ زيادة كميات الأنسجة بشكل عام و زيادة قوة الأنسجة الضامة و الأوتار و الأربطة.

كلما زاد المقطع الفسيولوجي للعضلة زاد مقدار القوة العضلية، و من المعروف إن عدد الألياف العضلية يتكون وراثيا، و يضل ثابتا لا يتغير نتيجة التدريب الرياضي أو خلافه إما الزيادة فتكون فقط في حجم هذه الألياف العضلية فيما يعرف بالتضخم<sup>1</sup>.

➤ **زيادة كثافة الشعيرات الدموية:** تقل كثافة الشعيرات الدموية للألياف العضلية تحت تأثير تدريبات الشدة العالية ذات التكرارات القليلة (مثل لاعبي رفع الإثقال) و على العكس من ذلك بالنسبة للاعبي كمال الأجسام و تدريبات الأثقال حيث تزداد لديهم كثافة الشعيرات الدموية و ذلك وفقا ما أشار إليه "شاتز"، مما يسمح للعضلة بالقدرة على الاستمرار في العمل العضلي لفترة طويلة مع توافر ما تحتاجه من مواد الطاقة هذا و تسمح فترات الراحة القصيرة للاعبي رفع الأثقال بالتخلص من حمض اللاكتيك المتراكم بالعضلات العاملة<sup>2</sup>.

➤ **زيادة حجم و قوة الأوتار و الأربطة:** تحدث زيادة حجم وقوة الأوتار و الأربطة تحت تأثير تدريبات القوة كنوع من التكيف لحمايتها من الضرر الواقع عليها نتيجة زيادة قوة الشد، وهذا التغيير يعمل على وقاية الأربطة من التمزقات و يسمح للعضلة بإنتاج انقباض عضلي أقوى.

➤ **زيادة حجم الألياف العضلية السريعة:** يزيد حجم الألياف العضلية السريعة أكثر منه بالنسبة للألياف العضلية البطيئة تحت تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة، وترتبط زيادة الحجم تبعا لنوعية

<sup>1</sup> احمد نصر الدين السيد : نظرية وتطبيقات فسيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2008، ص60.  
<sup>2</sup> زكي محمد حسن: التشريح الوصفي الوظيفي لتدريبات القوة العضلية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2007، ص189.

التدريب فكلما كانت شدة التدريب مرتفعة مع عدد تكرارات اقل زادت ضخامة الألياف السريعة بينما

يزيد تضخم الألياف العضلية البطيئة عند استخدام الشدة اقل وعدد اكبر من التكرارات<sup>1</sup>.

ب. التأثيرات البيوكيميائية: وتتلخص هذه التأثيرات في عملية إنتاج الطاقة اللاهوائية ، وكذلك الهوائية

بنسبة اقل ويرتبط بذلك زيادة نشاط الأنزيمات الخاصة بإطلاق الفوسفات ATP

والفسوفوكرياتين PC والاستجابات الهرمونية وتتلخص في النقاط التالية:

✓ زيادة مخزون العضلة من الاديوزين ثلاثي فوسفات ATP والفسوفوكرياتين PC

✓ زيادة مخزون الجليكوجين: تحتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية إلى تكسير الجلايكوجين لإنتاج

الطاقة وتؤدي تدريبات القوة إلى زيادة مخزون العضلة من الجلايكوجين.

✓ زيادة نشاط الأنزيمات اللازمة لتحرير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.

✓ استجابة الهرمونات مدى علاقة بين هرموني التستسترون وهرمون النمو بالتضخم

العضلي<sup>2</sup>.

ت. التأثيرات العصبية: تتلخص هذه التأثيرات في:

✓ تحسين السيطرة العصبية على العضلة أي زيادة مستوى النشاط العصبي الذي يؤدي إلى تنبيه

العديد من الألياف العضلية.

✓ زيادة تعبئة الوحدات الحركية.

✓ زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

✓ تقليل العمليات الوقائية للانقباض<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عصام الوشاحي : التدريب بالأثقال، دار الجهاد للنشر والتوزيع، ط1، مصر، د س، ص74.

<sup>2</sup> طلحة حسام الدين: مرجع سبق ذكره، ص92.

<sup>3</sup> محمد جابر بريقع: تدريب الأثقال الموسوعة العلمية للمصارعة، ط3، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص108.

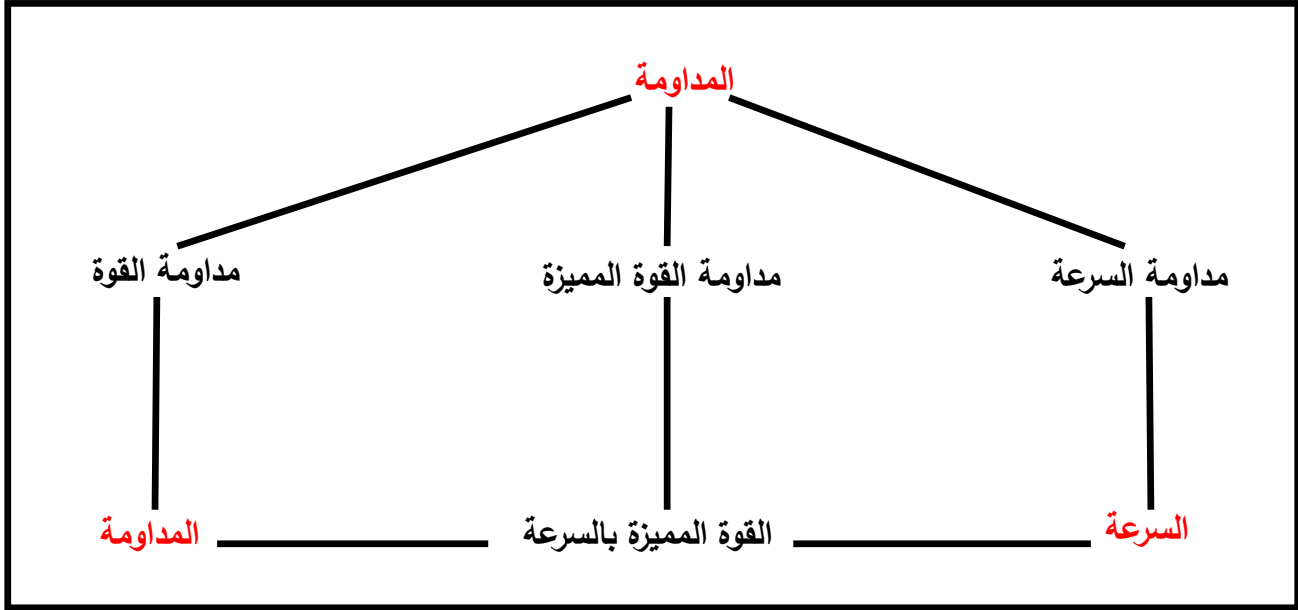
➤ تأثيرات الجهاز الدوري: تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية للجهاز الدوري و القلب، حيث توصلت إحدى الدراسات التي أشار إليها "جابر بريقع" ، أن برامج معينة من تدريب الأثقال يمكن أن يؤدي إلى تطوير التحمل الدوري و التنفسي بتحسين كفاءة عمل القلب و الدورة الدموية و  $VO_2MAX$ . فالقدرة العضلية على بذل شغل تعتمد بشكل مباشر على كفاءة القلب، الأوعية الدموية و الرئتين في إمداد العضلات بالطاقة كما أن تدريب القوة المميزة بالسرعة تؤدي إلى زيادة سمك جدار القلب عن الأشخاص العاديين مع تجويف بطيء في الحدود العادية مما يؤدي إلى زيادة دفع الدم لمواجهة ارتفاع مستوى ضغط الدم أثناء التدريب و يرتفع الحد الأقصى لاستهلاك  $O_2$  تحت تأثير لا تعادل ما يمكن تحقيقه عن طريق برامج تدريب التحمل<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> علي جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر ، جامعة الزقازيق، 2004، ص64.

5- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة و السرعة:

يمكن حصر هذه العلاقة في المخطط التالي حسب "فاينك"<sup>1</sup>

الشكل رقم 03: مخطط يمثل علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة و السرعة.



<sup>1</sup>JugenWeineck, opcit, p189.



## خلاصة:

إن القوة المميزة بالسرعة يرجع لها الكثير من عوامل التفوق و الوصول للمستويات العليا في كرة القدم فهي تظهر بصورة واحدة في قدرة عضلات الرجلين على التهديف و التميرير و القطع و القفز و كذلك تظهر واضحة في قدرة عضلات الذراعين على رمي الكرة لا بعد مسافة ممكنة، و كذلك بالتحرك السريع في حالي الدفاع و الهجوم هذا فضلا عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس و تجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس، لذلك فان العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة قد يسهم في تحسين مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي للاعبين.

# الفصل الثالث

## كرة القدم

**تمهيد:**

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

## 1-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير رسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، و مع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، و هذه القواعد سارت بعد تعديلات و لكن لا زالت باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، و هذه المبادئ هي:

- أ. المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون إن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.
- ب. السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة و بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية<sup>1</sup>.
- ج. التسلية: هي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1997، ص25-27.

<sup>2</sup> سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

## 2-المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:

هناك ثلاث مهارات أساسية على لاعب كرة القدم الالتزام بها وهي<sup>1</sup>:

أ. **المهارات الهجومية:** هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة

لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف وتشمل على:

✓ الدحرجة.

✓ الاسناد.

✓ المناولة.

✓ استقبال الكرة.

✓ السيطرة على الكرة.

✓ الجري بالكرة.

✓ المراوغة.

✓ التصويب.

✓ احتلال الفراغ.

ب. **المهارات المشتركة:** هذه المهارات يمكن استخدامها من قبل اللاعبين المدافعين والمهاجمين

على حد سواء، عند الاستحواذ على الكرة أو فقدانها، على سبيل المثال قد يرى البعض أن

مهارة الخداع قد يستخدمها المهاجمون فقط للتخلص من المنافس واجتيازه ووضعه خارج

اللعب، إلا أن الحقيقة أن اللاعب المدافع بإمكانه استخدام الخداع من خلال الإيحاء فتح ثغرة

باتجاه معين للاعب الحائز على الكرة ومن ثم الانقضاض عليه ، لذا فان عملية تدريب

<sup>1</sup> عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، د د ن، د ب، د س، ص 19.

الخداع مثلاً أو الحجز وغيرها من المهارات لا تقتصر على اللاعبين المهاجمين ، وإنما يمكن

استخدامها في الدفاع كما في الهجوم. وتتمثل هذه المهارات في:

✓ الحجز.

✓ الخداع.

✓ ضرب الكرة بالقدم أو الرأس.

✓ المخاطبة.

✓ المكاتفة.

ت. المهارات الدفاعية: هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم للكرة لغرض إعادة

الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة، وهذه الحركات تؤدي دائماً

بدون كرة ، ولكي يكون معلوماً أن عملية الدفاع تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها

الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف، ومن أنواع

المهارات الدفاعية نجد:

✓ الوقفة الدفاعية

✓ الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة.

✓ التغطية.

✓ التشنيت<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عادل تركي حسن: مرجع سبق ذكره، ص 87.

### 3-متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات أساسية للاعب كرة القدم، وهي الحركية و البدنية و الخططية و النفسية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا الاستعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة و النقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات قد يؤثر سلبا على أداء اللاعب<sup>1</sup>.

#### أ. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

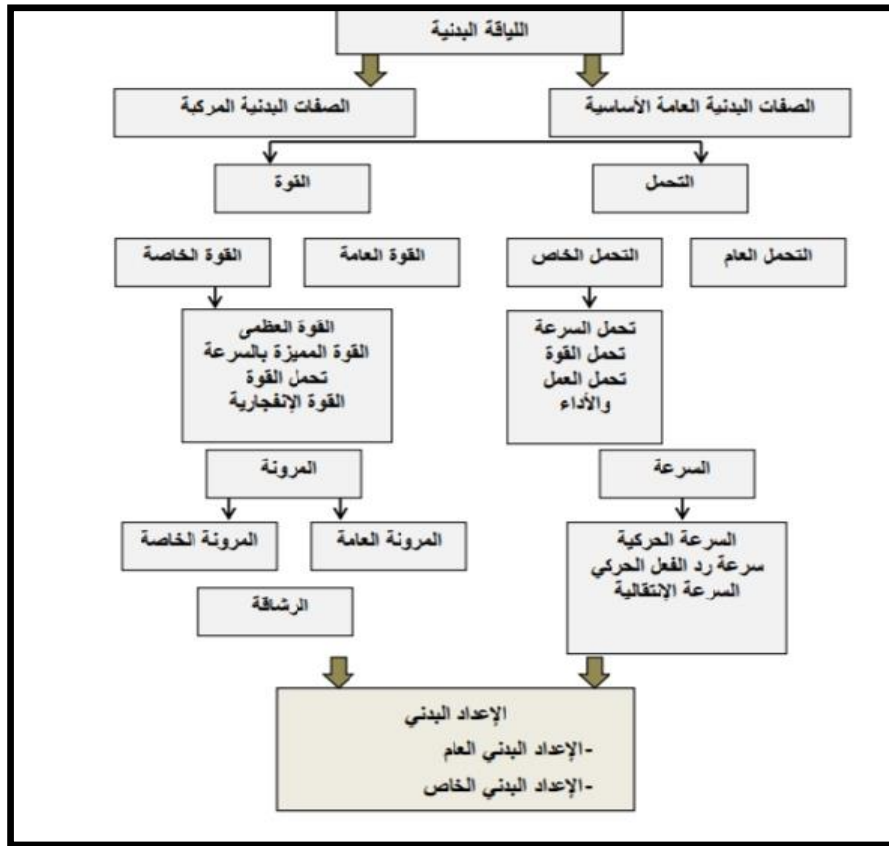
من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسمي، واعتقدنا بان رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية و ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حسب الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط يجد المراوغة على خصمه القوي و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم حيث أنها تتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق عام وتام.

والشكل التالي يوضح القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم الحديثة<sup>2</sup>:

<sup>1</sup>زاير حميد: فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عيس بسام لكرة القدم بالبويرة فئة اقل من 19 سنة، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي، جامعة أكلي محند اولحاج، البويرة، الجزائر، 2018، ص93

<sup>2</sup> محمود مختار حنفي: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص63.

الشكل رقم 04: يوضح القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم الحديثة



ب. المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم:

الإعداد الخطي هو حلقة و سلسلة إعداد فريق في كرة القدم، كما انه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين لمهارات الأساسية و يزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي و النفسي على اللاعب و يعني الإعداد الخطي حسب مفتي إبراهيم حماد اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة و كذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها بالقدر الكافي و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المنافسة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص123.

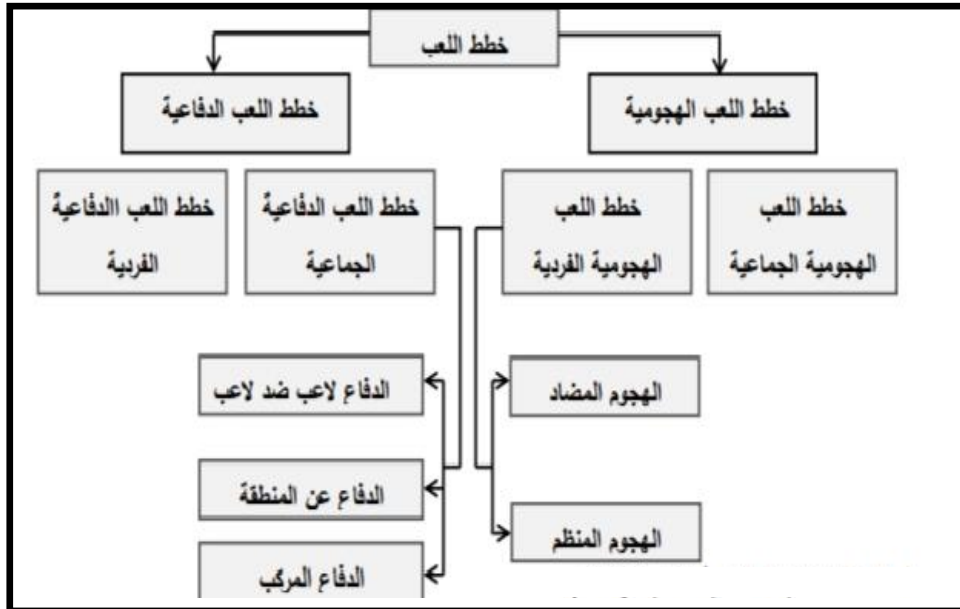


أقسام خطط اللعب: تنقسم خطط اللعب حسب "مفتي إبراهيم حماد" إلى:

خطط اللعب الهجومية والتي تهدف أساسا إلى تمكين الفريق المنافس بأكثر عدد من الأهداف و كقاعدة تستدعي المخطط الهجومية أن يكون لاعبي الفريق على أعلى مستوى من المهارات الأساسية اكبر من لاعبي الدفاع و تنقسم كذلك خطط اللعب الهجومية على خطط اللعب الفردية و خطط اللعب الجماعية، إضافة إلى خطط اللعب الدفاعية فمن المؤكد أن للدفاع أهمية واضحة لإيقاف هجوم الفريق المنافس و منعه من تسجيل الأهداف، و الدفاع المتميز و المنظم يبعث الثقة في نفسية الهجوم، بل كلما استطاع الدفاع الاستحواذ على الكرة بطريقة سليمة كلما استطاع الفريق تنفيذ الهجوم المضاد بطريقة سليمة و منظمة و ينقسم هذا النوع من الخطط كذلك إلى خطط اللعب الفردية و الجماعية.<sup>1</sup>

والشكل التالي يوضح أنواع خطط اللعب الهجومية والدفاعية:

الشكل رقم 05: يوضح أنواع خطط اللعب الهجومية



<sup>1</sup>زايد حميد، مرجع سبق ذكره، ص94.

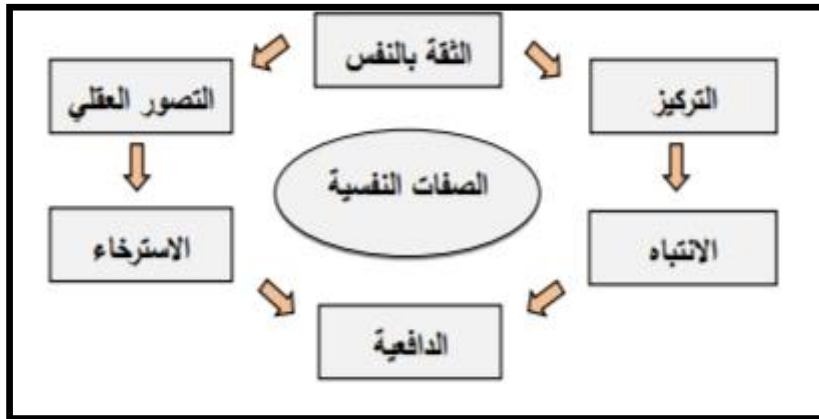
ت. المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه

من السمات الشخصية ومن بين أهم الصفات النفسية للاعب كرة القدم نوضحها في الشكل الآتي<sup>1</sup>:

والشكل التالي يوضح الصفات النفسية للاعب كرة القدم:

الشكل رقم 06: يوضح الصفات النفسية للاعب كرة



إضافة إلى أن مختلف المتطلبات و الصفات الأخرى الواجب توافرها في لاعب كرة القدم

خاصة في المستويات العالية و كذا لذا لاعبي المنافسات الرياضية و تتمثل في النقاط الآتية:

- ✓ المثابرة.
- ✓ الهدوء و الشجاعة في مواجهة الخصم.
- ✓ تقدير صفات المهاجم و عدم التأثر بها.
- ✓ استخدام اللاعب عقله و تفكيره أثناء الكفاح لتخليص الكرة من الخصم.
- ✓ التصميم و التوقع الصحيح و القدرة على الملاحظة.
- ✓ القدرة على التقدير السليم للموقف.

<sup>1</sup>زاير حميد: مرجع سبق ذكره، ص95.

✓ تحمل المسؤولية.

كل هذه الصفات تكسب اللاعب الثقة في النفس، التي تساعده في تحقيق المهارات البدنية على أكمل وجه أن اللاعب الذي يتحرك في الملعب بدون أن يمتلك هذه الصفات النفسية تجعل منه يلعب بقدمه فقط و لا يكون ذا مبادرة و يتميز بسوء التصرف في الملعب فقد يؤثر ذلك السلوك على بقاس أعضاء الفريق أما عندما يكون هناك أعدا ذهني و نفسي جيد يؤدي ذلك إلى اللعب بترابط شديد و يكون الفهم متبادل بين اللاعبين فمثلا من اجل أن يكون التهديد ناجحا في كرة القدم لا بد على اللاعب أن يتصف بالهدوء و القدرة على التركيز و الثقة العالية بالنفس<sup>1</sup>.

#### 4-قوانين كرة القدم:

هناك مجموعة من القوانين التي تنظم لعبة كرة القدم وهي كالتالي<sup>2</sup>:

➤ **ميدان اللعب:** ويكون مستطيل الشكل، ليتدعى طوله 130 متر و لا يقل عن 100 متر إما عرضه فيكون ما بين 60-100 متر.

➤ **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم إما وزنها فيتراوح ما بين 359-453 غرام و ضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا ل 0.6 إلى 1.1 ضغط (600الى 1100 غ/سم)

➤ **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء تكون فيه خطورة على لاعب آخر.

➤ **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا داخل الميدان و 7 في

الاحتياط.

➤ **الحكام:** ويعتبر صاحب السلطة لمزاولة و تطبيق قوانين اللعبة.

<sup>1</sup> زهير قاسم الخشاب: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، جامعة الموصل، 2000، ص205.

<sup>2</sup> علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1989، ص255.

- **مراقبي الخطوط:** يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبها أن يبينوا خروج الكرة من الملعب و  
يجهزان برديات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المبراة.
- **مدة اللعب:** شوطان مدة كل منها 45 دقيقة، يضاف لكل شوط وقت ضائع كما يجب أن لا  
تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و لفريق  
الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرسى أو  
التماس، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من  
بداية المباراة إلى نهايتها.
- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرسى بين القائمين و تحت  
العارضة.
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان اقرب من خط مرسى خصمه من الكرة في اللحظة  
التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء و سوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات  
التالية<sup>1</sup>:

✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.

✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

✓ دفع الخصم بعنف.

<sup>1</sup> علي خليفة العشري: مرجع سبق ذكره، 255.

✓ الوثب على الجسم، و ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

✓ يمنع لعب باليد إلا حارس المرمى.

✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

➤ الضربة الحرة: تنقسم إلى قسمين:

✓ مباشرة: هي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

✓ غير مباشرة: هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها

لاعب آخر.

➤ ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء<sup>1</sup>.

### 5- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعب كرة القدم لعبة جماعية و لذلك فان جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع

لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، و لا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع

اللياقة البدنية و المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

أ. **طريقة الظهير الثالث WM:** إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي في الواقع ليست

وليدة اليوم، و إنما تداولت منذ القدم و جاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، و

الغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر

دفاعية أكثر منها هجومية، و من ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم و التدريب، و أساس

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري: مرجع سبق ذكره، ص255.

العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح احد المدافعين و يأخذ قلب الهجوم و جناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام و على خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول و يعملان كمساعد الدفاع و تكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، و يتحمل مساعدا الدفاع و مساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزي WM و هذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة WM و لذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

ب. **طريقة 4-2-4**: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كاس العام سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لان هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم و الدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين الدفاع و الهجوم و إشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

ت. **طريقة متوسطة الهجوم المتأخر MM**: وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط و الهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم يهما على قلب الهجوم الخصم، و يجبي على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري: مرجع سبق ذكره، ص 211.

ث. **طريقة 3-3-4**: تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين و خاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة و سهلة التدريب.

ج. **طريقة 4-3-3**: وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا و فرنسا، و يكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...<sup>1</sup>

ح. **الطريقة الدفاعية الايطالية**: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي **HELINKOU HERERA** بغرض سد المرمى إما المهاجمين (1-4-2-3).

خ. **الطريقة الشاملة**: وهي طريقة هجومية دفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم و الدفاع.

د. **الطريقة الهرمية**: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لان تشكيل اللاعبين الأساسيين في ارض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى و قاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Alain Michel : foot Ball, les systèmes de jeu, 2eme édition, édition chiram, paris, 1998, p14.

<sup>2</sup> السعيد مزروع: محاضرات في كرة القدم، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، دس، ص18.

## خلاصة:

إن ما يجعل لاعب كرة القدم يلعب في أحسن الظروف هو تقديم تدريب منظم ومدرّس ، لهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطويرها هذه الطرق وجدت لرفع مستوى أداء اللاعبين وتنظيم اللعبة ، حيث تم وضع مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، فلعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والمعرفية للاعبين وهذا حتى يصبح اللاعب له المقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة خاصة خلال المنافسة الرياضية لكي يستطيع تحقيق النجاح والأداء الأفضل.



# الجانب التطبيقي للدراسة

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يسعى كل باحث من خلال بحثه أن يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من التقنيات العلمية وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة حيث اشتمل هذا الفصل تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، ثم التقنيات المستعملة للدراسة، ثم مجالات الدراسة (المكاني والزمني)، ثم ضبط متغيرات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية للدراسة.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تثمين مشكلة البحث و كذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة القدم عند الفئات الصغرى ، حيث اتبعنا عدة خطوات والهدف منها التمهيد للوصول إلى حل مشكلة البحث وقمنا بما يلي :

- أخذ فكرة عن فرق الرابطة الولائية بسكيدة لكرة القدم وهذا للتعرف على مختلف الفرق الناشطة و التي تعتمد على الفئات الصغرى.
- تحديد الفرق التي سنقوم بزيارتها وذلك بالاتفاق مع رؤساء فرقها و مدربي الفرق للأصناف الصغرى .
- مقابلة المدربين و طرح مجموعة من الأسئلة عليهم.

### 2- منهج الدراسة:

تحتاج أي دراسة علمية إلى منهج علمي، فنوعها وأهدافها هي عوامل أساسية تتحكم في تحديد المنهج المستخدم إذ يعتبر المنهج أحد التقنيات الهامة في البحوث العلمية. ويعرف على أنه: " طريقة لوصف الظواهر تحت الدراسة، وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة، تصنيفها وتحليلها لإخضاعها للدراسة الدقيقة"<sup>1</sup>. ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة الذي يهدف إلى معرفة دور طريقة التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، فإن ذلك فرض علينا الاستعانة بالمنهج

<sup>1</sup> عمار بوجوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص40.

الوصفي الذي يعرف على أنه: " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"<sup>1</sup>.

والمنهج الوصفي يقوم على تقييم الوضع الراهن للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها، وتوظيف العلاقات بينها بهدف الانتهاء إلى وصف علمي دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة"<sup>2</sup>.  
وبما أن موضوع الدراسة يهدف إلى معرفة دور طريقة التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه أنسب المناهج لاستخدام خطواته مع أهداف دراستنا لأنه يمكننا من وصف الظواهر الإنسانية والاجتماعية كما هي في الواقع بوصفها وصفا دقيقا، والكشف عن العلاقة الموجودة بين المتغير المستقل وهو التدريب البليومتري والمتغير التابع القوة المميزة بالسرعة، وذلك من خلال التعرف على أهم التمارين البليومترية المتبعة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، وهذا من وجهة نظر المدربين.

### 3-مجتمع وعينة الدراسة:

#### 3-1-مجتمع الدراسة:

تعتبر مرحلة تحديد مجتمع البحث من أهم الخطوات المنهجية في بحوث العلوم الإنسانية والاجتماعية، وهي تتطلب من الباحث دقة بالغة حيث يتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه وكفاءة نتائجه.

<sup>1</sup> ماجد محمد الخياط: أساليب البحث العلمي، دار الراية للنشر، عمان، 2011، ص94.

<sup>2</sup> مصطفى محمد أبو بكر، احمد عبد الفتاح الحلق: مناهج البحث العلمي، الدار الجامعية، مصر، 2009، ص 51.

ومجتمع البحث هو: " مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً، والتي تتركز عليها الملاحظات"<sup>1</sup>.

ويقصد كذلك به: " المحيط الذي تنمو فيه الظاهرة المراد دراستها لكونها ناتجة منه وعائدة له فهو مجموعة من المشاهدات أو المفردات ضمن إطار معين تتصف فيما بينها بصفة أو أكثر"<sup>2</sup>.

ومجتمع البحث في هذه الدراسة تمثل في كافة المدربين بالرابطة الولائية لكرة القدم لولاية سكيكدة الناشطة في الشرفي والمتمثل عددهم في 13 مدرب.

ولصغر حجم مجتمع البحث وتجانسه لجأنا إلى أسلوب الحصر الشامل والذي يعرف بأنه " جمع المعلومات حول جوانب الظاهرة المدروسة من جميع وحدات البحث سواء كانت أفراد أو جماعات"<sup>3</sup>

#### 4- تقنيات الدراسة:

##### 4-1- الدراسات النظرية:

وذلك من خلال الاطلاع على مختلف الكتب والمذكرات والدراسات التي لها علاقة بموضوع

بحثنا.

<sup>1</sup> موريس أنجريس: تر: بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات عملية، دار القصبية للنشر، الجزائر، 2010، ص 298.

<sup>2</sup> فوزي عبد الخالق علي، على إحسان شوكت: طرق البحث العلمي المفاهيم والمنهجيات، مؤسسة الثقافة الجامعية، 2008، ص ص 156\_157.

<sup>3</sup> نوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1996، ص 207.

4-2- الاستبيان:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان كتنقية رئيسية، حيث يظهر تعريفها في: "أنها عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الأمر شرحاً شفوياً مباشراً أو تفسيراً من الباحث".<sup>1</sup>

شملت الاستبيان على 26 سؤالاً موزعة على المحاور التالية:

**المحور الأول:** محور البيانات الشخصية من السؤال رقم 01 إلى السؤال رقم 05

**المحور الثاني:** لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف

العلوية من السؤال رقم 06 إلى السؤال رقم 15.

**المحور الثالث:** لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف

السفلية من السؤال رقم 16 إلى السؤال رقم 26.

4-3- طريقة الاستبيان :

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات و هي مستعملة بكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها نستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي و تتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) و يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها و دراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

• نوع الأسئلة : يتم الاعتماد على الأسئلة التالية :

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم :أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق، الإسكندرية، 2000، ص165.

- الأسئلة المغلقة : هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و غالبا ما تكون " نعم " و " لا " .
- الأسئلة نصف مغلقة : يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة " نعم " أو " لا " والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص .
- الأسئلة متعددة الأجوبة : وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المحيب الجواب الذي يراه مناسباً<sup>1</sup>.

وقد تم توزيع الاستمارات على العينة المبحوثة.

#### 4-4- صدق التقية:

تم التأكد من الصدق الظاهري لهذه الأداة وذلك بعد توزيعها على مجموعة من الأساتذة\* ، وذلك بغية معرفة مدى ملائمة الأسئلة للمحاور وكذا وضوحها حيث تم التعامل مع الملاحظات الموجهة.

#### 5- مجالات الدراسة:

##### 5-1- المجال المكاني:

هي الملاعب المخصصة لتدريب الفرق التابعة لولاية سكيكدة وعددها 13 فريق .

##### 5-2- المجال الزمني:

انطلقت الدراسة في جانبها النظري حوالي شهر جانفي 2022 ، حيث تم جمع المراجع لبناء الفصول النظرية للدراسة، أما الجانب الميداني فكان في حوالي أواخر شهر أفريل 2022 خلال هذه الفترة تم توزيع الاستبيانات وجمعها وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية المناسبة.

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد اللطيف ، مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002، ص 83  
\* الأستاذ لوكية يوسف، الأستاذ بلفريطس ياسين، جامعة الصديق بن يحي جيجل



6- ضبط متغيرات الدراسة:

6-1- تعريف المتغير المستقل:

عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل : هو التدريب البليومتري.

6-2- تعريف المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تغيرات وتعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع<sup>1</sup> تحديد المتغير التابع : وهو القوة المميزة بالسرعة.

7- الأساليب الإحصائية:

لقد تم الاعتماد في تفريغ بيانات الاستمارة على الأسلوب الكمي المتمثل في التكرارات والنسب المئوية إضافة إلى الأسلوب الكيفي والذي يعتمد على تحليل الأرقام وقراءتها واستخلاص النتائج.

7-1- قانون النسب المئوية:

لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999 ، ص219.

جدول رقم 1 نموذج تطبيقي لكيفية الحساب

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
%100	20	نعم
%00	00	لا
%100	20	المجموع

## خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية التي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى الطريقة العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم بها دراستنا بشكل كبير منها متغيرات الدراسة، المنهج المستخدم، أدوات جمع البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

# الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد:

نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وفيه تطرقنا الى عرض وتحليل نتائج الدراسة وبعدها مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فروضها وفي ضوء الدراسات السابقة، وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل اليها وكذلك الخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات.

1-تحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

المحور الأول: البيانات الشخصية

السؤال رقم 01: جنسك؟

الغرض من السؤال: التعرف على جنس العينة المبحوثة

جدول رقم 02: يوضح توزيع مفردات العينة حسب نوع الجنس

المتغير	التكرار	النسبة
ذكر	05	%100
انثى	00	%00
المجموع	05	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 01 أعلاه توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس، حيث نلاحظ ان

المجموع الكلي لمفردات العينة تمثل في الجنس الذكوري بنسبة %100 وهذا نظرا لاهتمام الذكور بالمجال

الرياضي أكثر من الاناث.

السؤال رقم 02: ما هو سنك؟

الغرض منه: التعرف على سن العينة المبحوثة

جدول رقم 03: يوضح توزيع مفردات العينة حسب متغير السن.

المتغير	التكرار	النسبة
من 20 الى 30 سنة	00	%00
من 31 الى 40 سنة	04	%80
من 41 سنة فما فوق	01	%20
المجموع	05	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 02 أعلاه توزيع مفردات العينة حسب متغير السن، حيث يلاحظ ان 80% من مفردات العينة المبحوثة سنهم من 31 الى 40 سنة بينما 20% منهم يتراوح سنهم من 41 فما فوق، وهذا راجع الى فتح مناصب جديدة امام المدربين وخرج المدربين القدامى للتقاعد ما يتيح فرصة للعمل امام المدربين الشباب.

السؤال رقم 03: ما هي الدرجة العلمية المتحصل عليها؟

الغرض منه: التعرف على الدرجة العلمية لدى العينة المبحوثة.

جدول رقم 04: يوضح الدرجة العلمية أو الشهادة المتحصل عليها

النسبة	التكرار	الدرجة العلمية
%37.5	03	شهادة جامعية في التربية البدنية والرياضية
%50	04	شهادة تدريب رياضي
%12.5	01	لاعب سابق
%100	08	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 04 أعلاه ، توزيع مفردات العينة حسب متغير التخصص العلمي او الشهادة المتحصل عليها، حيث يلاحظ من الاحصائيات المدونة بالجدول ان 50% من مفردات العينة حاملين لشهادة التدريب الرياضي، اما 37.5% لديهم شهادة جامعية في التربية البدنية والرياضية، في حين ان 12.5% كانوا لاعبين سابقين إضافة الى بعض الشهادات كشهادة مربي من الدرجة الأولى وشهادة الكاف وشهادة الدرجة الثالثة اختصاص كرة القدم، وهذا راجع الى اهتمام المدربين بالمجال الرياضي ما يجعلهم يتخصصون فيه وفي دراسته ليصبحوا بدراية تامة عن المجال وكيفية التعامل مع اللاعبين.



السؤال رقم 04: ما هي سنوات خبرتك؟

الغرض منه: التعرف على سنوات خبرة العينة المبحوثة.

جدول رقم 05: يوضح سنوات الخبرة

النسبة	التكرار	الخبرة المهنية
00	00	اقل من خمس سنوات
40	02	من 6 سنوات الى 10 سنوات
60	03	أكثر من 10 سنوات
100	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه توزيع مفردات العينة حسب متغير الخبرة المهنية، حيث اسفرت النتائج الكمية لبيانات الاستبيان ان 60% من مفردات العينة خبرتهم في المجال الرياضي أكثر من 10 سنوات بينما 40% منهم خبرتهم من 06 الى 10 سنوات، وهذا يبين ان العينة المبحوثة لديها خبرة كافية بالمجال الرياضي ما يجعلها متمكنة الى حد ما في تدريب اللاعبين وتسيير الفرق الرياضية دون أي مشاكل.

السؤال رقم 05: ما هي الأصناف التي دربتها من قبل؟

الغرض منه: التعرف على الأصناف التي دربها المدربين عين الدراسة.

جدول رقم 06: يوضح الأصناف التي سبق تدريبها

النسبة	التكرار	الصنف
%25	04	اصاغر
%25	04	اشبال
%18.75	03	اوساط
%31.25	05	اكابر
%100	16	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول أعلاه توزيع مفردات العينة حسب الأصناف التي سبق وان دربوها عينة الدراسة،

حيث نلاحظ ان 25% من عينة الدراسة دربوا صنف أكابر ونفس النسبة دربت صنف أشبال، في حين

ان 18,75% منهم دربوا صنف أوساط و31.25% دربوا صنف أكابر، ومنه نجد ان افراد العينة دربوا

أكثر من صنف مما يجعلهم بدراية تامة بخصائص التدريب لكل صنف، ما يسهل عليهم عملهم وبالتالي

اعداد الفريق الرياضي بشكل جيد.

المحور الثاني: لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

السؤال رقم 06: هل تعتمد التدريب البليومتري في كل الحصص التدريبية؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان المدربين يعتمدون على التدريب البليومتري في كل الحصص التدريبية؟

جدول رقم 07: يوضح اعتماد المدربين على التدريب البليومتري في الحصص التدريبية

النسبة	التكرار	
00%	00	نعم
00%	00	لا
100%	05	أحيانا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه فيما إذا كان المدربون عينة الدراسة يعتمدون على التدريب البليومتري في كل الحصص التدريبية، حيث كانت إجابة جميع مفردات العينة بأحيانا وهذا بنسبة 100% ما يبين ان المدربين لا يعتمدون على التدريب البليومتري كتدريب أساسي في التحضير البدني.

السؤال رقم 07: هل تعتمد في طريقة التدريبات البليومترية في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الاحمال او بدون أحمال؟

الغرض منه: التعرف على طريقة التدريب البليومتري المعتمدة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة.

جدول رقم 08: يوضح طريقة التدريب البليومتري المعتمدة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة.

النسبة	التكرار	
%33	02	بالأحمال (AVEC CHARGE)
%36	04	بدون احمال (AVEC POID DE COUR)
%100	06	المجموع

#### مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه فيما كان المدربين مفردات العينة يعتمدون في طريقة التدريب البليومتري في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الاحمال او بدون احمال، حيث اسفرت النتائج الإحصائية الى ان 36% من مفردات العينة لا يعتمدون على الاحمال، بينما 33% منهم يعتمدون على الاحمال في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية، وهذا يبين ان القوة الانفجارية للأطراف السفلية لا تحتاج الى احمال من اجل تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وهذا راجع الى تجنب

الإصابات وزيادة القدرة على التحمل، وكذلك طبيعة الفئة التدريبية والفترة التدريبية للبرنامج التدريبي (الاعداد العام او الخاص او مرحلة المنافسة).

السؤال رقم 08: في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز فيها على طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟ ولماذا؟

الغرض منه: معرفة مرحلة التحضير البدني التي يرمز عليها المدربين لتحسين القوة الانفجارية.

مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 08:

كانت إجابة مفردات العينة على السؤال رقم 08 كلها متشابهة فكان اجماعهم الاعتماد على طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية في التحضير البدني على مرحلة الاعداد البدني الخاص والذي يعتبر من اهم أنواع التحضير البدني باعتباره يهدف الى اكتساب الشخص المرونة والقوة والرشاقة واكتساب بعض المهارات الرياضية الخاصة<sup>1</sup>، وهذا من اجل الوصول لمستوى متميز وتطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم والوصول به الى اعلى مستوى.

<sup>1</sup> راندا عبد الحميد: مفهوم الاعداد البدني العام والخاص، مقال نشر على موقع maqaal.com بتاريخ 2022/06/08

السؤال رقم 09: هل تعتمد في طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية على القفزات الأفقية او العمودية؟

الغرض منه: التعرف على نوع القفزات المعتمدة في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية  
جدول رقم 09: يوضح نوع القفزات المعتمدة في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

النسبة	التكرار	
37.5%	03	القفزات الأفقية
62.5%	05	القفزات العمودية
100%	08	المجموع

#### مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه فيما اذا كان المدربون عينة الدراسة يعتمدون على القفزات الأفقية او القفزات العمودية في طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية، حيث يلاحظ من النتائج الكمية المبوبة في الجدول أعلاه ان 62.5% من مجموع مفردات العينة يعتمدون على القفزات العمودية، اما 37.5% فصرحوا انهم يعتمدون على القفزات الأفقية، وهذا من اجل تطوير اكبر نسبة من العضلات والوصول الى عدد اكبر قدر من المجموعات العضلية وأيضا احتراما لمبدأ التدرج في الحمل فالاعتماد على القفزات الأفقية تكون اسهل تليها القفزات العمودية التي تكون صعبة نوعا، ما فكل واحدة تحسن القوة الانفجارية للأطراف السفلية، ومنه نستنتج ان القفزات الأفقية والعمودية لها دور مهم في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 10: ما هو حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

الغرض منه: التعرف على حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 10:

كانت إجابة جميع مفردات العينة المبحوثة على السؤال رقم 10 متشابهة حيث أقرروا ان حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية تكون متوسطة من 40% الى 50% من القوة القصوى، مع تكرار التمرين والاعتماد على زمن قصير مصحوب بشدة عالية، فصفة القوة الانفجارية صفة بدنية مهمة جدا للاعبي كرة القدم لذلك يجب ان نعطيها الحجم الكافي في العمل خصوصا في الاعداد الخاص، وحتى في مرحلة المنافسة وجب تدريب هذه الصفة بانتظام واستمرار على الأقل بحصة تدريبية خلال الأسبوع.

السؤال رقم 11: ما هي أكثر الأساليب التي تعتمد عليها في التدريب البليومتري؟

الغرض منه: التعرف على أكثر الأساليب التي تعتمد عليها في التدريب البليومتري

جدول رقم 10: يوضح أكثر الأساليب التي تعتمد عليها في التدريب البليومتري

النسبة	التكرار	
20%	01	الأسلوب القهري للعمل العضلي
40%	02	الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي
40%	02	الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يوضح الجدول المبين أعلاه إجابات مفردات العينة عن أكثر الأساليب المعتمدة من طرف المدربين في التدريب البليومتري، حيث نلاحظ ان 40% من مفردات العينة اجابوا بأنهم يعتمدون على الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي ونفس النسبة أقرروا انهم يعتمدون على الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي، بينما 20% يعتمدون على الأسلوب القهري للعمل العضلي، فالجمع بين اسلوبين يحقق نتيجة أفضل في اخراج القوة، حيث تتفوق فيه القوة الخارجية لبعض الوقت على القوة الداخلية.

**السؤال رقم 12:** من بين الأساليب السابقة الذكر (في الجدول رقم 09) ما هو الأسلوب الذي يلعب دور في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟ ولماذا؟

**الغرض منه:** التعرف على أكثر الأساليب اعتمادا في تطوير صفة القوة الانفجارية.

مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 12:

كانت إجابة مفردات العينة المبحوثة متشابهة جدا حيث ان الاسلوبين (القفزات الافقية والقفزات العمودية) لهما دور في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية، فالقفزات الافقية تؤثر إيجابا على مركبات السرعة (سرعة الانطلاق والتسارع)، لكن القفزات العمودية تلعب دورا أكبر لأنه يحدث فيها أكبر انقباض عضلي وبالتالي خلق أكبر قوة ممكنة، إضافة الى كل هذا فالقفزات الافقية مهمة لدى لاعبي كرة القدم باعتبارها محرك مثالي لقوة الانطلاق لديه.



السؤال رقم 13: هل ترى أن الأسلوب المتبع من طرفكم يؤثر إيجابيا على اللاعبين؟

الغرض منه: التعرف على الأسلوب الذي يؤثر إيجابا على اللاعبين.

جدول رقم 11: يوضح الأسلوب المتبع من طرف المدربين يؤثر إيجابيا على اللاعبين

النسبة	التكرار	
%80	04	نعم
%00	00	لا
%20	01	نوعا ما
%100	05	المجموع

#### مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه الأسلوب المتبع من طرف المدربين يؤثر إيجابا على اللاعبين، حيث بينت

البيانات المبوبة في الجدول أعلاه ان 80% من المدربين اجابوا بنعم اما 20% اجابوا بلا، وهذا يبين ان

المدربين من خلال خبرتهم المهنية في المجال يستطيعون ان يختاروا الأسلوب الأنسب لفرقهم ولاعبهم.

السؤال 14: هل تعتمد على تمارينات SJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان المدربين يعتمدون على تمارينات SJ

جدول رقم 12: يوضح اعتماد تمارينات SJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

النسبة	التكرار	
80%	04	نعم
20%	01	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه الاعتماد على تمارينات SJ (Sauqt Jump) في تحسين القوة الانفجارية

للأطراف السفلية من قبل المدربين، حيث نلاحظ ان إجابة 80 % من مفردات العينة اجابوا بنعم بينما

20% اجابوا بلا، وهذا ما يبين ان تمارينات SJ تساهم بشكل في تحسين القوة الانفجارية للأطراف

السفلية.

السؤال رقم 15: هل تعتمد على تمارينات CMJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان المدربين يعتمدون على تمارينات CMJ

جدول رقم 13: يوضح اعتماد تمارينات CMJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

النسبة	التكرار	
60%	03	نعم
40%	02	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه الاعتماد على تمارينات CMJ (CONTER MOVEMENT JUMP) في

تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية من قبل المدربين، 60% من مفردات العينة اجابوا بنعم، بينما

40% منهم اجابوا بلا، منه نستنتج ان تمارينات CMJ تساهم بشكل كبير في تحسين القوة الانفجارية لدى

لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 16: هل تعتمد على تمارينات DJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان المدربين يعتمدون على تمارينات DJ

جدول رقم 14: يوضح اعتماد تمارينات DJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

النسبة	التكرار	
80%	04	نعم
20%	01	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه الاعتماد على تمارينات DJ (DROP JUMP) في تحسين القوة الانفجارية

للأطراف السفلية من طرف المدربين، حيث نلاحظ ان 80% من مفردات العينة اجابوا بنعم بينما 20%

منهم اجابوا بلا، ومنه نستنتج ان المدربين يؤكدون على التمارينات التي تحسن من صفة القوة الانفجارية

للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، باعتبارها أساس التدريب لدى اللاعب، فلاعب كرة القدم يحتاج

الى قوة انفجارية جيدة لدى اطرافه السفلية مما تساعده في سرعة الانطلاق.

السؤال رقم 17: من بين التمارين البيليومترية للأطراف السفلية السابقة الذكر في الأسئلة رقم 14، 15،

16، ما هي أكثر التمارين استخداما في تحسين القوة الانفجارية؟ ولماذا؟

الغرض منه: التعرف التمارين الأكثر استخداما في تحسين صفة القوة الانفجارية.

مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 17:

كانت إجابة جميع مفردات العينة متشابهة، حيث أكدوا على ان القفزات العمودية مهمة لتطوير القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وهذا من خلال القفز على الاقماغ والانطلاق بسرعة لمسافة قصيرة مع تكرار السرعة حوالي خمس مرات، فالقفزات العمودية او بالأصح تمرينات CMJ وتمرينات DJ تساهم بشكل كبير في خلق أكبر قوة عضلية للأطراف السفلية وتطوير أكبر نسبة ممكنة من العضلات.

السؤال رقم 18: هل ترى التمارين التي تعتمدونها مناسبة للاعبينكم؟

الغرض منه: التعرف على رأي المدربين فيما يخص ملائمة التمارين المعتمدة للاعبينهم

جدول رقم 15: يوضح مدى ملائمة التمارين للاعبين.

النسبة	التكرار	
100%	05	نعم
00%	00	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه رأي المدربين في مدى مناسبة التمارين التي يعتمدونها للاعبينهم، حيث كانت إجابة جميع مفردات العينة بحيث، وهذا بنسبة 100%، ما يبين ان المدربين مهتمين بما يحتاجه لاعبيهم من تمرينات وتحضيرات بدنية تساعدهم على تطري قوة العضلات لديهم وتحسين أدائهم الرياضي بشكل أكبر.

المحور الثالث: لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية

السؤال رقم 19: هل تعتمد في طريقة التدريبات البليومترية في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف

العلوية على الاحمال او دون احمال؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدربين يعتمدون على الاحمال او دون الاحمال في تحسين الصفة

المميزة بالسرعة

جدول رقم 16: يوضح ما إذا كان المدربين يعتمدون على الاحمال او دون الاحمال في تحسين القوة

الانفجارية

النسبة	التكرار	
%67	04	بالأحمال (AVEC CHARGE)
%33	02	بدون أحمال (AVEC POID DE COUR)
%100	06	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه طريقة التدريبات المعتمدة من طرف المدربين في تحسين صفة القوة

الانفجارية للأطراف العلوية، حيث كانت إجابة 67% من مجموع إجابات مفردات العينة بالأحمال بينما

33% منهم اجابوا بدون احمال، وهذا مراعاة للفئة العمرية التي يديرها والمرحلة التدريبية خلال الموسم

والحالة البدنية للاعب.

**السؤال رقم 20:** في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز فيها على طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟ ولماذا؟

**الغرض منه:** التعرف على مرحلة التحضير البدني المناسبة لطريقة التدريب البليومتري.

**الاجابة على السؤال رقم 20 الذي فحواه:**

كانت إجابات جميع مفردات العينة المبحوثة متشابهة واتفقوا على ان مرحلة التحضير البدني الخاص هي المرحلة التي يعتمدون عليها في تحضير اللاعبين، ففي هذه المرحلة يتم تطوير العضلات العلوية للاعب وتحسين قوتها من اجل الاستعداد للمنافسة.

**السؤال رقم 21:** ما هي التمارين المعتمدة في طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

**الغرض منه:** التعرف على التدريبات البليومترية المعتمدة في تحسين صفة القوة الانفجارية.

**مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 21:**

كانت إجابات مجموع مفردات العينة متشابهة حيث توصلت النتائج الى ان جميع المدربين يعتمدون على تمارين الحزام البطني، تمارين الظهر، تمارين الصدر والكتفين، كل هذه التمارين في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، ما يبين ان تدريبات البليومتري لها دور مهم في تحسين القوة لدى لاعبي كرة القدم.

**السؤال رقم 22:** ما هو حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

**الغرض منه:** التعرف على حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 22:

كانت إجابة جميع مفردات العينة متشابهة حيث أقرّوا بأن حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية هو من 30% الى 40% من القوة القصوى، فحجم الحمل للأطراف السفلية لا يقارن بحجم الحمل للأطراف العلوية حيث ان حجم الحمل في مرحلة التدريب العام ثم يتناقص تدريجياً مع اقتراب اللاعب الى مرحلة المنافسة ليكون فيها نادراً جداً.

السؤال رقم 23: ما هو الأسلوب الذي يلعب دوراً في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية ولماذا؟

الغرض منه: التعرف على الأسلوب الأنسب في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 23:

حيث لاحظنا ان إجابات مجموع افراد عينتنا متوافقة حيث اجتمعوا على ان القفزات الافقية هي المناسبة في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية باعتبارها أسلوب يساعد في استهداف أكبر عدد ممكن من العضلات، فالقفزات الافقية تتماشى معها تمارينات الأطراف العلوية ما يساعدها على تكوين قوة أكبر.



السؤال رقم 24: هل تعتمد على تمارينات المرجحات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟  
الغرض منه: التعرف على مدى اعتماد المدربين على تمارين المرجحات في تحسين القوة الانفجارية  
للأطراف العلوية.

جدول رقم 17: يوضح مدى اعتماد المدربين على تمارين المرجحات.

النسبة	التكرار	
80%	04	نعم
20%	02	لا
100%	100	المجموع

#### مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه فيما كان المدربين يعتمدون على تمارينات المرجحات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، حيث كانت إجابة 80% من مفردات العينة بنعم بينما 20% اجابوا بلا، غير ان المرجحات يعتمدها المدرب بكثر مع حارس المرمى فهي تستخدم في رميات التماس باعتبارها تنشأ قوة كبيرة لدى اللاعب.

السؤال رقم 25: هل تعتمد على تمارين الالتفاف في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

الغرض منه: التعرف على مدى اعتماد المدربين على تمارين الالتفاف في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

جدول رقم 18: يوضح اعتماد المدربين على تمارين الالتفاف

النسبة	التكرار	
80%	04	نعم
20%	01	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه اعتماد المدربين عينة الدراسة على تمارين الالتفاف في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، حيث كانت إجابة 80% من مفردات العينة بينما 20% كانت اجابتهم بلا، ومنه نستنتج ان لتمارين الالتفاف دور هام في تحسين قوة العضلات العلوية خاصة لدى حراس المرمى باعتبار ان حارس المرمى يحتاج الى قوة وسرعة عضلية متطورة فيما يخص الأطراف العلوية.

السؤال رقم 26: هل تعتمد على تمارينات رمي ولقف الكرات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟  
الغرض منه: التعرف على مدى اعتماد المدربين على تمارينات رمي ولقف الكرة في تحسين القوة الانفجارية لدى اللاعبين

جدول رقم 19: يوضح مدى اعتماد تمارينات رمي ولقف الكرة من طرف المدربين

النسبة	التكرار	
40%	02	نعم
60%	03	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه اعتماد المدربين عينة الدراسة على رمي ولقف الكرات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، حيث يلاحظ من الاحصائيات المبوبة في الجدول أعلاه ان 40% من مجموع مفردات العينة اجابوا بنعم، بينما 60% منهم اجابوا بلا، فتمارينات اللقف ورمي الكرات يساعد في لقطات الالتماس والصراعات والاحتكاكات البدنية والتمرير والتصدي عند حارس المرمى لهذا يقل الاعتماد عليها من طرف المدربين.

السؤال رقم 26: هل تعتمد على تمارين ثني ومد الذراعين في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟  
الغرض منه: التعرف على مدى اعتماد المدربين على تمارين ثني ومد الذراعين في تحسين القوة الانفجارية.

جدول رقم 20: يوضح اعتماد المدربين على تمارين ثني ومد الذراعين

النسبة	التكرار	
60%	03	نعم
40%	02	لا
100%	05	المجموع

مناقشة وتحليل النتائج:

يبين الجدول أعلاه اعتماد المدربين عينة الدراسة على ثني ومد الذراعين في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، حيث نلاحظ من خلال الاحصائيات المتوصل اليها ان 60% من مفردات العينة اجابوا بنعم بينما 40% منهم اجابوا بلا، وعليه يمكن القول ان المدربين يعتمدون على هذه التمارين لأجل مساعدة اللاعبين في الفوز بالاحتكاكات والصراعات باعتبارها احدى حركات جد مهمة على لاعب كرة القدم التحلي بها.

**السؤال رقم 28:** من بين التمرينات البليومترية لأطراف العلوية السابقة الذكر، ما هي أكثر التمارين استخداماً لتحسين القوة الانفجارية؟ ولماذا؟

**الغرض منه:** التعرف على أكثر التمارين استخداماً لتحسين القوة الانفجارية.

**مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 28:**

كانت إجابات عينة الدراسة كلها متفق عليها حيث اتفقوا ان تمارين رمي ولقف الكرة هي أكثر التمارين استخداماً لتحسين القوة الانفجارية باعتبارها تمارين تساعد بشكل كبير في تحسين وتطوير مجموعات عضلية مختلفة في نفس الوقت، حيث نجد ان القوة تتغير حسب درجة ارتفاع الكرة، ان التمرينات البليومترية لأطراف العلوية تعمل بصفة تكاملية في تحسين القوة الانفجارية هذا ما يجعل اللاعب مستعداً للمنافسة.

**السؤال رقم 29:** هل لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعب كرة القدم؟ كيف ذلك؟

**الغرض منه:** معرفة دور التدريب البليومتري في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

**مناقشة وتحليل نتائج السؤال رقم 29:**

اجمع افراد العينة المبحوثة على ان التدريبات البليومترية من أحسن التمرينات التي يعتمد عليها المدربين والتي تعمل في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث ان هذه التدريبات تطور من الصفات البدنية للاعب خاصة المجموعات العضلية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم كالانطلاق بالكرة والقفز الجيد وغيرها...

## 2- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء فروضها:

بعد تفرغ محتوى الاستمارة وعرضه نلجأ بعدها الى تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، لكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستمارة، وربطها بالجانب النظري وهذا ما سنتعرض إليه من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء فروضها.

### 2-1- في ضوء الفرضية الفرعية الأولى والتي مفادها ان التدريبات البليومترية لها دور في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

- جميع المدربين لا يعتمدون على التدريب البليومتري كتدريب أساسي في التحضير البدني وهذا بنسبة 100%.
- 36% من مفردات العينة لا يعتمدون على الأحمال، بينما 33% منهم يعتمدون على الاحمال في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- الاعتماد على طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية في التحضير البدني أثناء مرحلة الاعداد البدني الخاص.
- 62.5% من مجموع مفردات العينة يعتمدون على القفزات العمودية، اما 37.5% فصرحوا انهم يعتمدون على القفزات الأفقية في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية تكون متوسطة من 40% الى 50% من القوة القصوى.
- 40% من مفردات العينة اجابوا بأنهم يعتمدون على الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي ونفس النسبة أقرروا انهم يعتمدون على الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي، بينما 20% يعتمدون على الأسلوب القهري للعمل العضلي، فالجمع بين اسلوبين يحقق نتيجة أفضل في اخراج القوة.

- القفزات الأفقية والقفزات العمودية لهما دور في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية، فالقفزات الأفقية تؤثر إيجاباً على مركبات السرعة (سرعة الانطلاق والتسارع)، لكن القفزات العمودية تلعب دوراً أكبر لأنه يحدث فيها أكبر انقباض عضلي وبالتالي خلق أكبر قوة ممكنة.
- 80% من المدربين أقرروا أن الأسلوب المتبع من طرف المدربين يؤثر إيجاباً على اللاعبين، أما 20% اجابوا بلا.
- 80% من مفردات العينة اجابوا بأن تمارينات SJ (Sauqt Jump) تساهم في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.
- 60% من مفردات العينة أقرروا بأنهم يعتمدون على تمارينات CMJ (CONTER MOVEMENT JUMP) في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.
- 80% من مفردات العينة اجابوا بأنهم يعتمدون على تمارينات DJ (DROP JUMP) في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.
- القفزات العمودية أو بالأصح تمارينات CMJ و تمارينات DJ تساهم بشكل كبير في خلق أكبر قوة عضلية للأطراف السفلية وتطوير أكبر نسبة ممكنة من العضلات.
- جميع المدربين أفراد العينة أقرروا بأن التمارين التي يعتمدونها مع لاعبيهم تناسبهم.

## 2-2- في ضوء الفرضية الفرعية الثانية والتي مفادها ان التدريبات البليومترية لها دور في تحسين

### القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم.

- كانت إجابة 67% من مجموع إجابات مفردات العينة بأنهم يعتمدون على الأحمال في طريقة التدريبات المعتمدة من طرف المدربين في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية، بينما 33% منهم اجابوا بدون أحمال.
- مرحلة التحضير البدني الخاص هي المرحلة التي يعتمدون عليها في تحضير لاعبي كرة القدم.
- جميع المدربين يعتمدون على تمارين الحزام البطني، تمارين الظهر، تمارين الصدر والكتفين، كل هذه التمارين في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم.

- حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية هو من 30% الى 40% من القوة القصوى، فحجم الحمل للأطراف السفلية لا يقارن بحجم الحمل للأطراف العلوية حيث ان حجم الحمل في مرحلة التدريب العام ثم يتناقص تدريجيا مع اقتراب اللاعب الى مرحلة المنافسة ليكون فيها نادرا جدا.
- القفزات الافقية هي المناسبة في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية باعتبارها أسلوب يساعد في استهداف أكبر عدد ممكن من العضلات
- كانت إجابة 80% من المدربين مفردات العينة يعتمدون على تمارينات المرجحات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، بينما 20% اجابوا بلا.
- كانت إجابة 80% من المدربين مفردات العينة يعتمدون على تمارينات الالتفاف في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، بينما 20% كانت اجابتهم بلا.
- 40% من المدربين يعتمدون على رمي ولقف الكرات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، بينما 60% منهم اجابوا بلا.
- 60% من المدربين مفردات العينة يعتمدون على ثني ومد الذراعين في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية، بينما 40% منهم اجابوا بلا.
- جميع المدربين اتفقوا ان تمارين رمي ولقف الكرة هي أكثر التمارين استخداما لتحسين القوة الانفجارية باعتبارها تمارين تساعد بشكل كبير في تحسين وتطوير مجموعات عضلية مختلفة في نفس الوقت.
- اجمع افراد العينة المبحوثة على ان التدريبات البليومترية من أحسن التمارينات التي يعتمد عليها المدربين والتي تعمل في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث ان هذه التدريبات تطور من الصفات البدنية للاعب خاصة المجموعات العضلية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم كالانطلاق بالكرة والقفز الجيد وغيرها...



### 3- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والمثابفة:

#### 3-1- من حيث المنهج:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كمنهج علمي، في حين ان الدراسات الأخرى والمتمثلة في دراسة "العجمي محمد عجمي" ودراسة "البوستي محمد أمين"، وأيضاً دراسة "بغدادى رشيد" و"مداح رشيد، ساسي عبد العزيز" قد اعتمدت كلها على المنهج التجريبي.

#### " من حيث الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على تفرغ نتائج الاستبيان بالاعتماد على النسب المئوية والتكرارات، في حين ان باقي الدراسات السابقة اعتمدت على برنامج SPSS .

#### 3-2- من حيث عينة الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على العينة الغير عشوائية القصدية حيث شملت 05 مفردات مدرباً نشطاً في ما قبل الشرفي بولاية سكيكدة من اصل 13 مدرباً، اما في دراسة "العجمي محمد عجمي" اتخذت عينة بطريقة قصدية قوامها 40 لاعبا بعمر 16 سنة، دراسة "البوستي محمد أمين" اتخذت 28 لاعبا بطريقة عشوائية و دراسة "بغدادى رشيد" اتخذت 20 لاعبا من كرة القدم، دراسة "مداح رشيد، ساسي عبد العزيز" اتخذت 29 لاعبا لفريق كرة اليد بطريقة عشوائية منتظمة.

#### 3-3- من حيث نتائج الدراسة:

تم التوصل في هذه الدراسة الى نتيجة عامة مفادها انه للتدريب البليومتري دور هام في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، في حين توصلت دراسة "العجمي محمد عجمي" توصلت الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، كما أدى برنامج التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة

ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم، اما دراسة "البوستي محمد أمين" توصلت الى ان تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار القفز العمودي من الثبات، تطور مستوى سرعة الانطلاق بالكرة في اختبار جري 30 متر بالكرة، وجود تطور في مستوى السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم بها في اختبار الجري المتعرج بالكرة، اما دراسة "بغدادى رشيد" توصلت الى ان التدريب البليومتري يؤدي إلى تنمية القوة الانفجارية للرجلين، في حين دراسة "مداح رشيد، ساسي عبد العزيز" أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار 03 خطوات، أما العينة الضابطة حققت زيادة معنوية في اختبار القوة 03 خطوات كانت معنوية لكن بأقل متوسط حسابي من العينة التجريبية.

#### 4- الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع التدريب البليومتري ودوره في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة الموجهة لمدربي كرة القدم توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

- ضرورة الاعتماد على تدريبات البليومتري المتعلقة بالأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة تطبيق تدريبات البليومتري لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة تطوير مختلف أنواع القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

### 5- الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات

تتمثل فيما يلي:

- أهمية استعمال تمارين البيليومتري في تحسين وتطوير صفة القوة الانفجارية.
- التنوع في طرق التدريب في فترة التحضير البدني.
- تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم باعتبارها صفة مهمة في الأداء الرياضي.

### 6- صعوبات الدراسة:

من بين اهم الصعوبات التي واجهتنا في انجاز البحث ما يلي:

- ضيق الوقت ما حتم علينا تغيير موضوع الدراسة الاولي.
- صعوبة الوصول الى جميع مفردات العينة.
- صعوبة التعامل مع المدربين بسبب عدم فهم للموضوع.

### خلاصة:

بعد جمع البيانات المتحصل عليها، قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج وذلك بعدما وضعناها في جداول تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية، مع عرض المناقشة والتحليل لكل جدول واستخلاص النتائج في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

خاتمة

### خاتمة:

هدفت هذه الدراسة الى ابراز الدور الذي يلعبه التدريب البليومتري والذي يعتبر من اهم واكثر الطرق المتبعة في مجال التدريب والتحصير البدني لتطوير وتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، فبعد اختيار موضوع الدراسة والبداية في تحديد معالمه من خلال تحديد مجتمع البحث وتحديد العينة وصياغة وتصميم الأداة المناسبة للدراسة والتي تمثلت في أداة الاستبيان الذي تم توزيعها على عينة من تدريبي قبل الشرفي بولاية سكيكدة ، وبعد تفريغ بياناته ومناقشة وتحليل النتائج توصلنا الى ان التدريب البليومتري لد دور مهم وايجابي في تحسين وتطوير صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم ، إضافة الى ابراز أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### الكتب باللغة العربية:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر: دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2012.
2. احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
3. احمد نصر الدين السيد : نظرية وتطبيقات فسيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2008.
4. إخلاص محمد عبد اللطيف ، مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002
5. جبران مسعود علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكري العربي، ط1، القاهرة، 2002.
6. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1997.
7. ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1996.
8. زكي محمد حسن: التشريح الوصفي الوظيفي لتدريبات القوة العضلية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2007.
9. زهير قاسم الخشاب: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، جامعة الموصل، 2000.



10. سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
11. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، ج2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1994.
12. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
13. عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، د د ن، د ب، د س.
14. عادل عبد البصير: التكامل بين النظرية والتدريب، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
15. عبد الرحمان زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
16. عصام الوشاحي: التدريب بالأثقال، دار الجهاد للنشر والتوزيع، ط1، مصر، د س.
17. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي، ط9، القاهرة، 1999.
18. علي جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004.
19. علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1989.
20. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.

21. فوزي عبد الخالق علي، على إحسان شوكت: طرق البحث العلمي المفاهيم والمنهجيات، مؤسسة الثقافة الجامعية، 2008.
22. قاسم المندلاوي وآخرون: التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، ط1، العراق، 1999.
23. ماجد محمد الخياط: أساليب البحث العلمي، دار الراجحة للنشر، عمان، 2011.
24. مأمور بن حسين آل سلمان: كرة القدم بين المصطلح والمفاهيم الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998.
25. محمد ابراهيم شحاتة وآخرون: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، د س.
26. محمد جابر بريقع: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، دار الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2005.
27. محمد جابر بريقع: تدريب الأثقال الموسوعة العلمية للمصارعة، ط3، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.
28. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
29. محمد حسين علاوي ومحمد رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
30. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، 2003.
31. محمود مختار حنفي: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

32. مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق، الإسكندرية، 2000.

33. مصطفى محمد أبو بكر، احمد عبد الفتاح الحلح: مناهج البحث العلمي، الدار

الجامعية، مصر، 2009.

34. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة،

مصر، 2001.

35. موريس أنجرس: تر: بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي في العلوم

الإنسانية: تدريبات عملية، دار القصة للنشر، الجزائر، 2010.

### الكتب باللغة الأجنبية:

36. Alain Michel : foot Ball, les systèmes de jeu, 2eme édition, édition chiram, paris, 1998.

37. Jugen Weineck :biologie du sport, édition vigot, paris,1992.

38. Gelles Commetti : d'expertise de la performance , newsletter N°4,2011

### الموسوعات والمعاجم:

39. حسام الدين طلحة وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف،

ط1، القاهرة، 2003.

### المجلات:

40. بافة عبد الله: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودورها على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء

في كرة السلة أثر برنامج تدريبي فترتي منخفض الشدة على لاعبي صنف الأشبال دراسة

ميدانية لفريقي الجيل الصاعد ونادي شباب بلدية الأغواط، مجلة الإبداع الرياضي،  
المجلد 10، العدد 02، جامعة الأغواط، 2019.

**41.** بوكراتم بلقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات  
الأساسية في كرة القدم، مجلة الخبير، العدد 01، جامعة خميس مليانة، 2013.

**42.** خروبي محمد فيصر وآخرون: أثر برنامج التدريب الفكري مبني على التمارين  
البليومترية لتطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية  
وبعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية  
والرياضية، المجلد 20، العدد 01، 2021.

**43.** مداح رشيد: ساسي عبد العزيز، تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة  
وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15 دراسة ميدانية على مستوى ولاية  
الشلف، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 02، جامعة محمد بوضياف،  
المسيلة، 2019.

**44.** مداح رشيد، ساسي عبد العزيز: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة  
وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15 دراسة ميدانية على مستوى ولاية  
الشلف، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 02، جامعة محمد بوضياف،  
المسيلة، 2019.

### الأطروحات والمذكرات:

**45.** الأمين عروسي: دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم u13-u15  
دراسة ميدانية على مستوى أندية القسم الولائي لكرة القدم بسكرة، اطروحة دكتوراه في  
التدريب الرياضي النخبوي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

46. بغدادي رشيد: تأثير برنامج للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لدى لاعبي كرة القدم أواسط فريق هلال بلدية غرداية، مذكرة ماستر في التربية الحركية للطفل المراهق، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2017.

47. البوستي محمد أمين: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة أواسط 16-18 سنة دراسة ميدانية بالثانوية الرياضية سجال إبراهيم أم البواقي، مذكرة ماستر في التدريب الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2013.

48. جودت ساطي حمد الله: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، مذكرة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2016.

49. زاير حميد: فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عيس بسام لكرة القدم بالبويرة فئة اقل من 19 سنة، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي، جامعة أكلي محند اولحاج، البويرة، الجزائر، 2018.

50. زكريا بوجعاط، حسين خلاف: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية على تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

18-20 سنة، مذكرة ماستر في تدريب وتحضير بدني، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016.

51. السعيد مزروع: محاضرات في كرة القدم، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، د س.

52. عجمي محمد عجمي: برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، مذكرة ماجستير جامعة الزقازيق.

53. مقراني جمال: توظيف التدريبات التكميلية في تحسين القدرة العضلية للاعبين كرة اليد بحث تجريبي اجري على لاعبي فرق البطولة الجهوية الغربية، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2009.

54. مناس رايح: انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ماستر في التدريب الرياضي، جامعة البويرة، 2015.

### المواقع الإلكترونية:

55. راندا عبد الحميد: مفهوم الاعداد البدني العام والخاص، مقال نشر على موقع

maqaal.com بتاريخ 2022/06/08 على الساعة 10:15

56. معجم المعاني الجامع عربي عربي، <http://www.almaany.com>، 2022/02/28

في إطار إنجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان : " دور التدريب البليومتري في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر " دراسة ميدانية لفرق الرابطة الولائية لولاية سكيكدة .

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان و هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة، حيث نطلب من سيادتكم أن تجيبوا على كل الأسئلة الموجودة بكل موضوعية

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

**ملاحظة :**

الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الجواب المناسب .

## المحور الأول: البيانات الشخصية

1-الجنس:  ذكر  أنثى

2-السن: .....

3-الدرجة العلمية أو الشهادة المتحصل عليها:

- شهادة جامعية في التربية البدنية والرياضية  
 شهادة تدريب رياضي  
 لاعب سابق

..... أخرى تذكر

4-سنوات الخبرة:

- أقل من خمس سنوات  
 من 06 سنوات إلى 10 سنوات  
 أكثر من 10 سنوات

5-ما هي الأصناف التي سبق وأن دربتها:

- أصغر  
 أشبال  
 أواسط  
 أكابر



## المحور الثاني: لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة المميزة

### بالسرعة للأطراف السفلية.

6- هل تعتمد التدريب البليومتري في كل الحصص التدريبية ؟

نعم  لا  أحيانا

7- هل تعتمد في طريقة التدريبات البليومترية في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية

على:

➤ بالأحمال (AVEC CHARGE)

➤ بدون احتمال (AVEC POID DE COUR)

لماذا؟.....

8- في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز فيها على طريقة التدريب البليومتري لتحسين

القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟ ولماذا؟

.....

.....

9- هل تعتمد في طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية على:

➤ القفزات الأفقية

➤ القفزات العمودية

لماذا؟.....

10- ما هو حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

.....  
.....

11- ما هي أكثر الأساليب التي تعتمد عليها في التدريب البليومتري؟

- الأسلوب القهري للعمل العضلي
- الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي
- الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي

لماذا؟.....

12- من بين الأساليب السابقة الذكر (في السؤال رقم 9) ما هو الأسلوب الذي يلعب دور في

تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟ ولماذا؟

.....  
.....

13- هل ترى أن الأسلوب المتبع من طرفكم يؤثر إيجابيا على اللاعبين ؟

- نعم  لا  نوعا ما

14- هل تعتمد على تمارين SJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

- نعم  لا

لماذا.....

15- هل تعتمد على تمارين CMJ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

- نعم  لا

لماذا.....

**16-** هل تعتمد عل تمرينات **DJ** في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

نعم  لا

لماذا.....

**17-** من بين التمارين البليومترية للأطراف السفلية السابقة الذكر، ما هي أكثر التمارين

استخداما في تحسين القوة الانفجارية؟ لماذا؟

.....

.....

**18-** هل ترى التمارين التي تعتمدونها مناسبة للاعبكم ؟

نعم  لا

**المحور الثالث: لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف**

**العلوية.**

**19-** هل تعتمد في طريقة التدريبات البليومترية في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف

العلوية على:

➤ بالأحمال (AVEC CHARGE)

➤ بدون أحمال (AVEC POID DE COUR)

لماذا؟.....

20- في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز فيها على طريقة التدريب البليومتري

لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟ ولماذا؟

.....

.....

21- ما هي التمارين المعتمدة في طريقة التدريب البليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف

العلوية؟

.....

.....

22- ما هو حجم الحمل المناسب لتحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

.....

.....

23- من بين الأساليب السابقة الذكر (في السؤال رقم 9) ما هو الأسلوب الذي يلعب دور في

تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟ ولماذا؟

.....

.....

24- هل تعتمد على تمارين المرجحات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

نعم  لا

لماذا.....

25- هل تعتمد على تمارين الالتفاف في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

نعم  لا

لماذا.....

**26-** هل تعتمد عل تمرينات رمي ولقف الكرات في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

نعم  لا

لماذا.....

**27-** هل تعتمد عل تمرينات ثني ومد الذراعين في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية؟

نعم  لا

لماذا.....

**28-** من بين التمرينات البليومترية للأطراف العلوية السابقة الذكر ، ما هي أكثر التمارين

استخداما لتحسين القوة الانفجارية؟ ولماذا؟

.....

.....

**29-** حسب رأيك: هل لطريقة التدريب البليومتري دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعب

كرة القدم؟ كيف ذلك؟

.....

.....

.....