



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الصديق بن يحيى . جيجل .

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني

عنوان المذكرة:

أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض القدرات البدنية اللاهوائية

(القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط (17 . 19) أثناء المنافسة.

دراسة ميدانية في النادي الرياضي الهاوي إتحاد العنصر - ولاية جيجل -

إشراف الأستاذ:

➤ عيسات كمال

إعداد الطالبان:

➤ بودريعات عصام

➤ حمدوش محمد

➤ لجنة المناقشة:

الأستاذ(ة)..... رئيسا

الأستاذ(ة)..... مشرفا ومقررا

الأستاذ(ة)..... مناقشا

السنة الجامعية: 2017 - 2018





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الصديق بن يحيى . جيجل .

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني

عنوان المذكرة:

أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض القدرات البدنية اللاهوائية

(القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط (17 - 19) أثناء المنافسة.

دراسة ميدانية في النادي الرياضي الهاوي اتحاد العنصر - ولاية جيجل -

إشراف الأستاذ:

➤ عيسات كمال

إعداد الطالبان:

➤ بودريعات عصام

➤ حمدوش محمد

➤ لجنة المناقشة:

الأستاذ(ة)..... رئيسا

الأستاذ(ة)..... مشرفا ومقررا

الأستاذ(ة)..... مناقشا

السنة الجامعية: 2017 - 2018

## ..شكر وعرفان

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف: **عيسات كمال** الذي لم ييخل بمساعدتنا

في كل الظروف، بتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة إنجاز المذكرة.

ونتمنى من الله العلي العظيم أن يوفقه في مبتغاه لنيل شهادة الدكتوراه إن شاء الله كما نتقدم

بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من

رئيس القسم واداريين وأساتذة وإخوتي وأخواتي الطلبة والطالبات.

كما نوجه الشكر إلى زملائنا في الدفعة من داخل القسم أو من معاهد الولايات الأخرى

على مدھم يد العون لنا وندھم لهم المزيد من النجاحات .

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر وامتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه ويرضاه.



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

سورة الاسراء: الآية 24

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراء، إلى التي حملتني على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملء  
أجفاني، إلى منبع الحب والحنان، إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في  
كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أي  
العزیز.

وإلى نجوم عائلتي التي لا يفارقتني نورها.

إلى من يجري في عروقي حبه و ينبض قلبي بحبه "إخوتي".

إلى من جمعني بهم الحياة وكانت لنا فيها ذكريات .

إلى أخي وزميلي الذي قاسمني هذا العمل " محمد " .

وإلى كل الأحاب والأصدقاء من الإبتدائي حتى الجامعة.

إلى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

وإلى كل لم تسعهم ورقتي.

عصام



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

سورة الاسراء: الآية 24

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملء  
أجفاني، إلى منبع الحب والحنان، إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في  
كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أي  
العزيز.

وإلى نجوم عائلتي التي لا يفارقتني نورها.

إلى من يجري في عروقي حبه و ينبض قلبي بحبه "إخوتي".

إلى من جمعني بهم الحياة وكانت لنا فيها ذكريات .

إلى أخي وزميلي الذي قاسمني هذا العمل " **عصام** " .

وإلى كل الأحباب والأصدقاء من الإبتدائي حتى الجامعة.

إلى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

وإلى كل لم تسعهم ورقتي.

**محمد**

# فهرس المحتويات



## محتويات البحث:

الصفحة	محتويات البحث
أ	كلمة شكر .....
ب	الإهداء .....
ج	محتويات البحث .....
د	قائمة الجدول .....
هـ	قائمة الأشكال .....
02	مقدمة .....

## الفصل التمهيدي

06	1. الإشكالية .....
08	2. فرضيات الدراسة .....
08	3. أهمية الدراسة .....
09	4. أهداف الدراسة .....
10	5. أسباب اختيار الدراسة .....
11	6. مفاهيم الدراسة .....
14	7. الدراسات السابقة والمثابفة .....
23	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة .....
24	9. الفائدة من الدراسات السابقة والمثابفة .....

## الجانب النظري:

### الفصل الأول: التدريب التكراري

27	تمهيد .....
28	1. مفهوم التدريب .....
29	2. أهداف طريقة التدريب التكراري .....
30	3. مميزات وخصائص حمل طريقة التدريب التكراري .....



32	.....4 مكونات حمل التدريب التكراري.....
35	.....5 تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم....
38	.....6 التأثير التدريبي للطريقة التكرارية.....
40	.....7 بعض التمرينات في طريقة التدريب التكراري.....
44	.....8 الوسائل والتمارين المستخدمة في طريقة التدريب التكراري.....
46	.....46 خلاصة.....

## الفصل الثاني: القوة العضلية في النظام اللاهوائي

48	.....تمهيد.....
49	.....1. أهمية القوة العضلية.....
50	.....2. الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات وأنواعها وانقباضاتها.....
53	.....3. العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....
56	.....4. أنواع القوة العضلية.....
60	.....5. تنمية القوة العضلية.....
60	.....5. 1. تنمية القوة المميزة بالسرعة.....
62	.....5. 2. تنمية القوة الانفجارية.....
65	.....6. نظام الطاقة اللاهوائي.....
69	.....7. مبادئ التدريب لتطوير اللياقة اللاهوائية في كرة القدم.....
71	.....8. طرق وأساليب تطوير أنظمة الطاقة اللاهوائية.....
73	.....9. طرق قياس وتقويم استهلاك الطاقة اللاهوائية.....
75	.....75 خلاصة.....

## الفصل الثالث: فئة الأواسط (17 . 19 سنة)

77	.....تمهيد.....
78	.....1. تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم.....
82	.....2. قواعد كرة القدم.....
83	.....3. المهارات الأساسية في كرة القدم.....

88	..... 4 . طريقة اللعب في كرة القدم.....
89	..... 5. أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....
90	..... 6. التحديد الزمني للمراهقة ( أطوار المراهقة ).....
90	..... 7. خصائص المرحلة العمرية (17 . 19).....
95	..... 8. أنماط المراهقة.....
96	..... 9. مشاكل فئة الأواسط.....
100	..... خلاصة.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

103	..... تمهيد.....
104	..... 1. منهج الدراسة.....
104	..... 2. الدراسة الإستطلاعية.....
104	..... 3. مجتمع الدراسة.....
105	..... 4. عينة الدراسة وكيفية إختيارها.....
105	..... 5. مجالات الدراسة.....
106	..... 6. تحديد متغيرات الدراسة.....
107	..... 7. أدوات الدراسة.....
112	..... 8. الأساليب الإحصائية.....
116	..... خلاصة.....

#### الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

118	..... تمهيد.....
119	..... 1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.....
119	..... 1. 1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.....
121	..... 1. 2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....
124	..... خلاصة.....

## عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة

125	.....2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
130	.....3. الإستنتاج العام.....
132	.....خاتمة.....

التوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
	<b>الفصل الأول:</b>	
34	يبين شدة وحجم مختلف درجات حمل التدريب.	01
35	يبين مكونات حمل التدريب طبقا لنظام الطاقة المستخدم.	02
	<b>الفصل الثاني:</b>	
53	يوضح أنواع وأشكال الانقباض العضلي.	03
59	يوضح تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية.	04
60	يوضح نمودجا مقترحا لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أقوى انقباض عضلي بسرعات نسبيا.	05
61	يوضح نمودجا مقترحا لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة.	06
65	يوضح الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.	07
	<b>الفصل الرابع:</b>	
110	يوضح الاختبارات البدنية بصورتها النهائية بعد الترشيح.	08
111	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة وصدقها في الدراسة.	09
	<b>الفصل الخامس:</b>	
119	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثواني.	10

120	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية.	11
121	نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب العالي من الثبات.	12
122	نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.	13

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
<b>الفصل الخامس:</b>		
120	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثواني.	01
121	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية.	02
122	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب العالي من الثبات.	03
123	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.	04

# مقدمة



## مقدمة:

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني أمراً جوهرياً للوصول لبلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آليّة ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في بناء مستوى راقي والتقدم بكرة القدم في المستقبل، ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً، وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني على أسس علمية صحيحة والمترجم إلى البرامج التدريبية المبنية على أساليب التدريب.

"والتدريب الحديث هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية وهو يحتل مكانة هامة في الدول المتقدمة ما جعله ميداناً للتسابق بين الدول والشعوب، إلى جانب كونه وسيلة رئيسة لرفع مستوى آداء اللاعبين" من الناحية البدنية والحركية والمهارية المختلفة والخبرات الخطئية التي تهدف للوصول بالفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي، بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة، وإن تحقيق الإنجاز العالي في كرة القدم يبدأ من إعداد وتكوين الناشئين لهذه اللعبة وفق برامج تدريبية معدة خصيصاً لهم للوصول بهم إلى أعلى المستويات.<sup>(1)</sup>

لذا فقد سخر التطور الهائل في مجال علوم ومعارف وتقنيات التدريب لخدمة وتطوير كرة القدم، وذلك من خلال إجراء البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة وابتكار أفضل الوسائل والطرق التدريبية، لتنمية وتطوير مستوى الصفات البدنية الأساسية لهذه اللعبة التي تعتبر أساس التعلم والتدريب للفئات العمرية، من خلال برامج تدريبية مدمجة.

ولقد أصبح الإهتمام بالفئات العمرية أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية (أواسط 17 . 19) هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً للفريق الأول، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً. ولم

<sup>1</sup> عاطف عبد المتجلي عبد القادر: برنامج تدريبي لتنمية الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجيدو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2012، ص09.



يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من مواهب شبانية، بل إن الأمر قد تعدى ذلك بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية تلك المواهب.

وللوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ سن صغيرة وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا ونفسيا وذهنيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم وقدرات اللاعبين الناشئين إمكاناتهم، والتي توضع على أسس علمية صحيحة لبناء قاعدة واسعة من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.<sup>(1)</sup>

ولقد زاد الاهتمام بكرة القدم في الجزائر إذ أنها من جهة الرياضة الأكثر شعبية فقد كان الإهتمام بها استثنائيا يتناسب وأهميتها لكونها اللعبة التي تدخل المتعة والسرور لقلوب مشاهديها ومزاوليها من جهة أخرى، ناهيك عن الأرباح المادية التي تعود من الاستثمارات في هذه الرياضة ومع ذلك فإن الكرة الجزائرية مازالت تعاني وتتخبط في دوامة المشاكل أبرزها ضعف التخطيط والتسيير المنتهج من طرف النوادي وإهمالها لسياسة التكوين وعدم تطبيقها لشروط الإحتراف، ولقد انعكس ذلك على المستوى العام للفرق والمنتخبات الوطنية بمختلف أقسامها وضعف مستوى وأداء اللاعبين.

ولا يختلف ذلك على ما هو عليه الحال في مجتمع الدراسة الحالية والمتمثل في فريق أواسط النادي الرياضي الهاوي إتحاد العنصر لأمن الدائرة الناشط في البطولة الولائية لولاية جيجل إذ أن المتابع لمباريات فرق كرة القدم بالولاية يلاحظ تدني كبير لمستوى اللاعبين خاصة من الجانب البدني والسبب في ذلك يعود إلى نقص التكوين على المستوى القاعدي و محدودية مستوى المدربين وغياب البرامج التدريبية الفعالة والتي بواسطتها يمكن تحقيق التفوق في المنافسات ونظرا للأهمية التي تكتسبها البرامج التدريبية المقننة وفق الأسس العلمية الأمر الذي تأسست حوله هذه الدراسة وذلك من خلال محاولة إبراز أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الخصائص اللاهوائية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية).

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي وقد اشتمل الجانب النظري على ثلاثة فصول تشكل الخلفية النظرية للدراسة فكان الفصل الأول حول التدريب التكراري والذي تناولنا فيه أهداف طريقة التدريب التكراري، ومميزات وخصائص حمل طريقة التدريب التكراري، تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم والوسائل، التمارين المستخدمة في طريقة التدريب التكراري، أما الفصل الثاني خصص للقوة العضلية في النظام اللاهوائي والذي تضمن أهمية

<sup>1</sup>. بلفرطس ياسين: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبل كرة القدم (17-18 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة العربي ابن مهدي، أم البواقي، الجزائر، 2016، ص02.

القوة العضلية، الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات وأنواعها وتتميتها، النظام اللاهوائي وطرق وأساليب تطوير وقياس وتقويم استهلاك الطاقة اللاهوائية، أما الفصل الثالث والأخير من الجانب النظري إشتمل على التطرق إلى الفئة العمرية محل الدراسة وهي أواسط كرة القدم ( U19 ) وعرضنا فيه تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم، القواعد والمهارات الأساسية فيها، خصائص هذه المرحلة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فقد تم قسمه إلى فصلين: الفصل الأول ويشتمل الإجراءات الميدانية للدراسة والمتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة الدراسة ومجالاتها، الطرق المتبعة ووسائل جمع البيانات، أما الفصل الثاني فقد تم فيه عرض وقراءة النتائج المتحصل عليها من الاختبارات البدنية بعد عرضها في الجداول والأشكال البيانية، وتمت مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات وتوصلنا إلى وضع الاستنتاجات المتعلقة بفروض الدراسة ثم توصيات الدراسة وخاتمة.

# الفصل التمهيدي



### 1. الإشكالية:

عرفت لعبة كرة القدم في الوقت الراهن تطورات كبيرة، يرجع الفضل في ذلك إلى التطور الكبير في طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم سواء كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي لتحسين تنفيذ العملية التدريبية، حيث يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول باللاعب للتكامل في كل النواحي البدنية والمهارية والخطية والوظيفية والنفسية والذهنية والمعرفية، والتي تمكنه من الأداء الجيد خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول مدة ممكنة، ولا يتم ذلك إلا من خلال الإ اعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي. وفي هذا الصدد يرى "مفتي إبراهيم" أن "التدريب الرياضي يركز على عدة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخطي والذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خطة واحدة لتحقيق الهدف الرئيسي، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة محكمة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية".<sup>(1)</sup>

وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد، وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات الصفات البدنية، حيث يدل التكيف على مدى التحسن الذي يحدث في الأجهزة الفزيولوجية والتكوينية والنفسية، والإختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة، بعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين وضع مستوى الإنجاز الرياضي. فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة وإمكانية إستخدامها بشكل جيد ويتناسب مع إتجاهات التدريب، إذ يمكن تقسيم طرق التدريب إلى: طريقة التدريب المستمر، وطريقة التدريب الفتري بنوعيه (التدريب الفتري مرتفع الشدة ومنخفض الشدة)، والتدريب الدائري، وطريقة التدريب التكراري، وهذه الطريقة الأخيرة هي محور هذه الدراسة

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 200.

## الفصل التمهيدي:

والتي تعتمد منهج المدمج بين الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة بينية.<sup>(1)</sup>

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى معرفة أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية بعض الخصائص اللاهوائية الأساسية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) في كرة القدم ومعرفة مدى نجاعة هذا البرنامج التدريبي الذي يعتمد هذه الطريقة، في تنمية هذه الصفات البدنية المركبة وأهميتها في كرة القدم، من خلال فئة عمرية هي فئة الأواسط التي لها أهمية وخصوصية وهي حساسة ومهمة في المجال الرياضي عموماً وفي كرة القدم خصوصاً.

في ضوء هذه المعطيات تم صياغة التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

. هل توجد فروق بين القياسات القبليّة والبعدية في إختبارات القدرات البدنية اللاهوائية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة ؟

وتأسيساً عليه تم صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

### التساؤلات الجزئية:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة ؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة ؟

<sup>1</sup>. بسطوسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص37.

### 2. فرضيات الدراسة:

تأسيسا على تساؤلات الدراسة تم صياغة فرض رئيسي وفرض جزئية كما يلي:

الفرضية الرئيسية:

. توجد فروق بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات البدنية اللاهوائية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة.

الفرضية الجزئية:

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة.

### 3. أهمية الدراسة:

ما يؤكد على أهمية البحث كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني وتتحصر أهمية الدراسة إلى محورين أساسيين هما:

الأهمية العلمية:

. يتمثل في إضافة مرجع علمي للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص، لإفادة الباحثين والمدربين في كرة القدم الجزائرية.

## الفصل التمهيدي:

. التعريف بصفتي "القوة المميزة بالسرعة" و"القوة الانفجارية" ومدى أهميتها في طريقة التدريب التكراري في كرة القدم.

### الأهمية الميدانية (العلمية):

. التعرف على طريقة التدريب التكراري وكيفية تطبيقها في الحصص التدريبية.  
. تجريب بعض الإختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.  
. إكتشاف مدى التقدم في تحديث إختبارات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في التحضير البدني أثناء التدريب (طريقة التدريب التكرارية) في لعبة كرة القدم.  
. تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية أثناء التدريب والمنافسة، خاصة طريقة التدريب التكراري في كرة القدم.

### 4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف هي:  
. معرفة الكشف عن أثر التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثناء المنافسة في كرة القدم لدى فئة الأواسط.  
. معرفة الكشف عن أثر التدريب التكراري في تنمية صفة القوة الانفجارية أثناء المنافسة في كرة القدم لدى فئة الأواسط.

## الفصل التمهيدي:

. معرفة الكشف عن مدى تطور إختبارات القوة العضلة بالنسبة للتدريب التكراري لدى لاعبي كرة القدم لدى فئة الأواسط.

### 5 أسباب إختيار الدراسة:

إن اختيار هذه الدراسة كان لعدة دوافع منها الذاتية ومنها الموضوعية وهي:

#### 5.1 الأسباب الذاتية: وتتمثل في ما يلي:

. الميول الشخصية والرغبة في دراسة المواضيع ذات الصلة بكرة القدم خاصة وطريقة التدريب التكراري عامة.

. كون هذه الدراسة تتدرج في إطار تخصص الباحثين الحاليين.

. معرفة واقع الفرق المحلية لكرة القدم لولاية جيجل.

#### 5.2 الأسباب الموضوعية: تتمثل في ما يلي:

. إمكانية دراسة الموضوع من الناحية النظرية والتطبيقية.

. نقص إهتمام مدربي كرة القدم بالطريقة التدريبية المناسبة في مستويات النوادي الهاوية في كرة القدم.

. الأهمية الكبيرة لطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية اللاهوائية في المسار الرياضي لدى اللاعبين .

. الكشف عن مدى أهمية القدرات البدنية اللاهوائية في كرة القدم.



### 6. مفاهيم الدراسة:

#### 1. التدريب الرياضي:

1.1. لغة: تدرب أي تعود وتمرن على شيء.

1.2. إصطلاحاً: عملية تربية منظمة مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية

والمهارات الخطئية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي.

ويعرفه بسطوسي بأنه "عملية تربية هادفة وتخطيط عملي للإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنياً

ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".<sup>(1)</sup>

1.3. إجرائياً: هو عملية تربية هادفة من تخطيط علمي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً

ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

#### 2. التدريب التكراري:

2.1. لغة: كمر الشيء أي أعاده عدة مرات.

2.2. إصطلاحاً: التدريب التكراري يعني إستمرار الحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمرحل زمنية مدتها

قصيرة وهي طرق التدريب تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية.<sup>(2)</sup>

وفي كتابهما "مبادئ التدريب الرياضي" يعرفه "البشتاوي مهند والخوفا أحمد" بأنه:

هو "طريقة من طرق التدريب الرياضي التي يتم التدرب فيها بشدة تحميل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى

لمقدرة الفرد، على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية كاملة، تسمح له باستعادة الشفاء. حيث يهدف هذا النوع

1. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1999، ص48.

2. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، توزيع منشأة المعارف، ط12، مصر، 2005، ص219.

## الفصل التمهيدي:

إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنهما كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وسرعة الإستجابة الحركية والتي قد تصل شدة التدريب فيها إلى 100".<sup>(1)</sup>

**2. 3. إجرائيا:** هو التدريب الذي يكون فيه شدة التمرين عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى مع وجود راحة بينية تسمح فيه للاعب أو المتدرب باستعادة الاستشفاء لمواصلة التكرار أو التمرين الذي يليه.

### 3. القوة:

**3. 1. لغة:** جمعها قوات، أي قوي و قوى، ضد الضعف.<sup>(2)</sup>

**3. 2. اصطلاحا:** المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

**3. 3. إجرائيا:** هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو لاعب اخر.

**3. 4. القوة العضلية:** هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي لها أهمية خاصة نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم ولم تحظي أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية مثل ما حظيت به القوة العضلية التي دارت حولها الأساطير القديمة وظلت موضع الكثير من الجدل حتى الآن وخاصة تأثيرها على الفتيات والأطفال في مراحل النمو المختلفة.<sup>(3)</sup>

كما يعرفها "علاوي" بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".<sup>(4)</sup>

<sup>1</sup> البشتاوي مهند والخوارج أحمد: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005، ص276.

<sup>2</sup> المنجد في اللغة، ط1، دار المشرق، لبنان، 2008، ص163.

<sup>3</sup> أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، ط2003، ص1، ص83.

<sup>4</sup> علاوي، محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط1992، ص6، ص91.

## الفصل التمهيدي:

4. القوة المميزة بالسرعة: تعرف بأنها مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بانقباض عضلي

سريع، وتعرف كذلك بأنها المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن. (1)

### 5. القوة الانفجارية:

5.1. لغة: من فعل مرن المشتقة منه تمارين، وهي تهدف إلى تنمية القوة المستعملة للسرعة. (2)

5.2. إصطلاحاً: هي تنمية قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة وهذا يعني أن هناك دمج وربط بين

صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة أي تحقيق وتنفيذ الحركات يتم تنسيق بين مركبي القوة

والسرعة في أن واحد. (3)

### 6. كرة القدم:

6.1. لغة: FOOT BALL: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما

يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER. (4)

6.2. إصطلاحاً: هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى

ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين ادهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط

الجانبية وحكم رابع احتياطي. (5)

1. علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، مصر، 2008، ص108.

2. الموسوعة الحرة ويكيبيديا، تعريف القوة الانفجارية لغة.

3. أبو أحمد عبد الفتاح وآخرون: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1993، ص163.

4. رمي جميل: فن كرة القدم، دار النفايس، ط2، لبنان، 1986، ص05.

5. فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1997، ص01.

**6.3. تعريف إجرائي:** هي نشاط جماعي يمارس عن طريق كرة جلدية بين فريقين، يتألف كل فريق من 11 لاعب، على أرضية مستطيلة الشكل توجد مرمى نهاية كل طرف من الأرضية يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة التسجيل في مرمى المنافس، ويتطلب هذا استعمال مهارات وحركات يسمح بها قانون اللعبة ويفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.

### 7. المراهقة:

**7.1. لغة:** هي من الفعل "راهق وراهق الغلام بمعنى قرب الحلم، أي بلغ حد الرجال فهو مراهق".<sup>(1)</sup>

**7.2. إصطلاحا:** هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي يميزها، فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية.<sup>(2)</sup>

هي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.

**7.3. إجرائيا:** هي مرحلة حساسة من مراحل النمو الإنساني تأتي بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، تحدث فيها بعض التغيرات على الجسم والملامح الشخصية للفرد والمقصود بالمراهقين من خلال هذه الدراسة لكل اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 و19 سنة.

### 7. الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسات هي ركيزة البحث العلمي وعلى أساسها يتم بناء مواضيع دراسة أخرى بما أن تراكمي فيه لعدم إمكانية الوصول إلى دراسات من تم الإعتماد على الدراسات المشابهة التالية:

<sup>1</sup>. فؤاد افرايم البيستاني: منجد الطالب، دار المشرق، لبنان، ط1995، ص3، 256.

<sup>2</sup>. نادية شرادي: التكيف المدرسي لدى الأطفال والمراهقة على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص33.

## الفصل التمهيدي:

الدراسة الأولى: "تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التكرارية في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

وقد كانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين؟

. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين؟

وقد هدفت الدراسة إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

. يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

. توجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وكانت عينة الدراسة مكونة من طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي 2003 إلى 2004 ومن شعبيتي قسم التدريس بعد إجراء القرعة تم تحديد أي من الشعب سوف تستخدم أسلوب البليومتري وللشعبة الأخرى أسلوب الأثقال وتكونت كل مجموعة من 15 طالب بعد استبعاد الطلبة

## الفصل التمهيدي:

الراسبين ولاعبي المنتخبات وممن أعمارهم كبيرة وكذلك من يشكون من إصابات، واستخدم الباحث في دراسته على أداتين هما الاستبيان و الإختبارات وتوصل إلى عدة نتائج أهمها: تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين بشكل مباشر على تطوير الأداء المهاري، استخدام التمرينات تعمل على تطوير المسار الحركي للعضلات العامة والاقتصادية في الجهد.<sup>(1)</sup>

الدراسة الثانية: "أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات".

هدفت الدراسة إلى إعداد منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التكرارية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

وقد كانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

. هل هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة

للرجلين لصالح الإختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية؟

. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الإختبارات البعديّة بين

مجموعتي البحث؟

<sup>1</sup> محمد كاظم: تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، العراق، 2004.

## الفصل التمهيدي:

وقد هدفت الدراسة إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الإختبارات البعدية بين

مجموعتي البحث.

واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وتمثلت عينة الدراسة في نادي "توروز الرياضي" بكرة القدم الصالات

في المحافظة السليمانية حيث تم إختيار عينة البحث بصورة عمدية، واعتمد الباحث على عدة أدوات هي

الإستبيان، القياسات والإختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية.

ومن أهم نتائج الدراسة ما يلي: توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير

صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج

الاختبارات فيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة،

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.<sup>(1)</sup>

**الدراسة الثالثة: "اثر نمطي التدريب التكراري و التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة**

**اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة".**

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي

جري المسافات الطويلة، اثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى

<sup>1</sup>. أحمد صاوچار شالار: أثر منهجة تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، رسالة ماجستير، العراق، 2009.

## الفصل التمهيدي:

لاعبي جري المسافات الطويلة، الفرق بين طريقتي التدريب التكراري و التدريب الفترتي مرتفع الشدة فيحسين العتبة الفارقة اللاهوائية و الانجاز لدى اللاعبين.

وقد كانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0,05 a$  ) بين القياسين القبلي و البعدي لصالح

القياس البعدي على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى أفراد مجموعة التدريب الفترتي مرتفع الشدة؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0,05 a$  ) بين المجموعتين التجريبية في القياس

البعدي على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية و الانجاز؟

وكانت فروض الدراسة كمايلي:

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0,05 a$  ) بين القياسين القبلي و البعدي لصالح

القياس البعدي على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى أفراد مجموعة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0,05 a$  ) بين المجموعتين التجريبية في القياس

البعدي على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية و الانجاز.

أما عينة الدراسة فقد تم إختيارها بطريقة عمديه من المجتمع الكلي للدراسة و البالغ عددهم 13 لاعبا حيث

تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات الدراسة تظم كل مجموعة 5 لاعبين إحداهما تدرت بطريقة

التدريب التكراري والأخرى بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، وذلك على لاعبي جري المسافات الطويلة

لمنتخب الجامعة الأردنية لألعاب القوى و الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 20 سنة وعددهم 10.

وقد إعتد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، أما عن أدوات الدراسة فقد تم الإعتد

على الاختبارات والمقاييس، وتم التوصل إلى النتائج التالية: أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب

التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه المهنة لدى لاعبي جري



## الفصل التمهيدي:

المسافات الطويلة، أن برنامج التدريب المقترح بطريقة التدريب التكراري في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.<sup>(1)</sup>

**الدراسة الرابعة: "اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".**

وهدفنا الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب الفترتي المرتفع الشدة في القوة العضلة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوساط (17-19 سنة)، وكذلك عن أثر التدريب التكراري في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأوساط (17-19 سنة)، الكشف عن مدى التطور في اختبارات القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالنسبة للتدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوساط.

وقد كانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى التي تستعمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة لصالح الإختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوساط؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية التي تستعمل التدريب التكراري لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوساط؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين اللتان استعملتا التدريبات الفترتي المرتفعة الشدة والتكرارية في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

<sup>1</sup> عبد الغاني مجاهد صالح مظهر: اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، الأردن، 2010.

صنف أوسط؟

وكانت فروض الدراسة كما يلي:

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى التي تستعمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة لصالح الإختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية التي تستعمل التدريب التكراري لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين اللتان استعملتا التدريبات الفترية المرتفعة الشدة والتكرارية في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم صنف أوسط البالغ عددهم 288، وشملت العينة 48 لاعب بطريقة قصديه ومن هذه الثمانية والأربعون 24 لاعب من نادي اولمبيك المسيلة و 24 لاعب من نادي مولودية المسيلة ويلعبون في نفس المستوى في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة.

أما عن الأدوات المستخدمة في الدراسة فقد استخدم الباحث المصادر والمراجع العربية والأجنبية المقابلة الشخصية المباشرة، الملاحظة، الاختبارات، النسبة المؤوية، وعن الأساليب الإحصائية للدراسة فقد تمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لكارل يرسون، الصدق الذاتي، اختبار

الدلالة.

وفي الأخير توصل الباحث إلى النتائج التالية:

. أن التدريبات الفترية مرتفعة الشدة كان لها دور في تنمية القوة العضلية المتمثلة في الاختبارات.

. أن التدريبات التكرارية لها دور ايجابي في التنمية القوة العضلية المتمثلة في الاختبارات.

. أن التدريبات التكرارية أدت إلى تطوير القوة العضلية أحسن من التدريبات الفترية مرتفعة الشدة في جميع

اختبارات القوة العضلية. (1)

الدراسة الخامسة: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند

لاعبي كرة القدم (الفئة العمرية 17 . 19 سنة).

وهدفت الدراسة إلى تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي

كرة القدم، وكذا معرفة إن كان التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين، معرفة

مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة، إن كان التدريب الرياضي يعتمد على

الخصوصية أو التخصص في نوع معين من الأنشطة، وكان التساؤل الرئيسي للدراسة :

. هل يساهم التدريب التكراري في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

واندرجت منه التساؤلات الجزئية التالية:

. هل يلعب التدريب التكراري دورا في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

. هل التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم ؟

<sup>1</sup>. صدوق حمزة: اثر استخدام طريقتي التدريب الفترية مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، الجزائر، 2012.

## الفصل التمهيدي:

. هل تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

وكانت الفرضية العامة للدراسة كما يلي:

. يلعب التدريب التكراري دورا في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

وعن الفرضيات الجزئية فهي:

. يلعب التدريب التكراري دورا في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

. التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

. تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وكانت العينة مختارة بطريقة قصدية شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية تيبازة لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب، وعن الأدوات المستخدمة في الدراسة فهي الاستبيان، المقابلة، وكانت الأساليب الإحصائية متمثلة في النسبة المئوية، اختبار كا<sup>2</sup>، مستوى الدلالة 0,05، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

. توصل الباحث إلى أن التدريب التكراري يلعب دورا في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم.

. تبين أيضا أن التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين.

. كذلك استنتج أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

وذلك من خلال التمارين المقننة و مصادرها و الوسائل المتاحة و المتوفرة.

## الفصل التمهيدي:

. كما اثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب التكراري يؤدي إلى تحسين وتطوير السرعة في أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.<sup>(1)</sup>

### 8. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

اتفقت الدراسات السابقة والمشابهة في استخدامها للمنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، إلى دراسة عبد المؤمن محمد، قواسمي محمد اللذان اعتمدا على المنهج الوصفي بطريقة المسح، كما اتفقت دراسة كل من محمد كاظم وأحمد صاوحار شالار وعبد المؤمن محمد وقواسمي محمد في اقتراح برامج تدريبية بطريقة التدريب التكراري من أجل تنمية وتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، في حين درس عبد الغانيمجاهد صالح مظهر وصدوق حمزة أثر البرنامج التدريبي بطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز والقوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وفيما يخص العينات التي أجريت عليها الدراسات كانت كلها مطبقة على الفئات الصغرى (أصاغر، أشبال، أواسط) كما أن حجم العينات المستخدمة متقاربة إلى حد بعيد وتتراوح ما بين (10) و (30) فرد ومن نفس الجنس (ذكور)، أما فيما يخص كيفية اختيار عينة البحث كانت كلها بالطريقة القصدية، واتفقت الدراسات المشابهة على استخدام الوسائل الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T ستيودنت، معامل الارتباط البسيط بيرسون، صدق الثبات) ماعدا دراسة عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد اعتمدت على (النسبة المئوية، اختبار كاي<sup>2</sup>، مستوى الدلالة 0,05)، أما فيما يخص

<sup>1</sup> عبد المؤمن محمد، قواسمي محمد: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم (الفئة العمرية 17-19 سنة)، رسالة ماستر، الجزائر، 2016.

## الفصل التمهيدي:

النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسات تقر بتحقيق أهدافها من خلال البرامج التدريبية المطبقة التي أدت إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية والمهارية المستهدفة والارتقاء بها.

### 9. الفائدة من الدراسات السابقة والمثابرة:

تمت الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابرة بتحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة وإجراء هذه الدراسة من خلال تحليل الدراسات السابقة التي تطرقت لأثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض القدرات البدنية اللاهوائية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 . 19 سنة) أثناء المنافسة وتلخصت هذه الاستفادة في النقاط التالية:

- . ساعدتنا هذه الدراسات في تدعيم بعض عناصر الدراسة كالمقدمة ومشكلة الدراسة والأهداف والفروض.
- . التعرف على أهم الإختبارات في قياس الصفات المدروسة.
- . تحديد المنهج المناسب (التجريبي) وبتصميم المجموعة الواحدة.
- . تحديد مدة تطبيق البرنامج التدريبي ب (8 أسابيع).
- . تحديد أنسب الأساليب والقوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.
- . تحديد كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.

# الجانب النظري



# الفصل الأول

## التدريب التكراري





## تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المراحل الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطرأت عليه تغيرات عديدة ، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية، فخطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم الأخرى المرتبطة كالبيولوجيا وعلم الحركة... الخ، التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تكوين وتطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من طرقه ومبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

ولقد تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التدريب، تعريف طريقة التدريب، طريقة التدريب التكراري، ثم أهداف هذه الطريقة، مميزاتها وخصائصها.

1. مفهوم التدريب: ويعرفه أحد الباحثين بأنه "مجموعة الأنشطة التي تهدف إلى تحسين المعارف والقدرات

المهنية مع الأخذ بعين الإختبار دائما إمكانية تطبيقها في العمل".<sup>(1)</sup>

ويعرف على أنه النشاط الخاص بإكتساب وزيادة معرفة مهارة الفرد لأداء فرد معين.

ويعرف بأنه تطوير منظم للمعرفة والمهارات والإتجاهات التي يحتاج إليها الفرد، حتى يتمكن من القيام بأداء واجباته بكفاءة.

ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) وهذا يشير إلى وجود إختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا لهدف ومجال التخصص.<sup>(2)</sup>

وبصفة عامة فإن التدريب الرياضي أصبح له مفهوم إجتماعي جديد حيث يتحدد اتجاه اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه، فلم يعد التدريب مقتصرًا على تدريب الفرق الرياضية أو رياضات المستويات العالية.<sup>(3)</sup>

### 1.1. تعريف طريقة التدريب:

الطريقة عبارة عن إجراء يتم فقط خطة موجهة أساسا لتحقيق هدف، وطبقا لذلك فطرق التدريب عبارة عن إجراء مخطط موجه لتحقيق أهداف تربوية عامة أو خاصة، وانطلاقا من تحديد عناصر الإنجاز الثلاثة (البدنية، الفنية، الخطية) ويمكن تحديد طرق التدريب خاصة لكل عنصر ومن منظور طرق التدريب يمكن

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1990، ص34.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، مصر، 1990، ص56.

<sup>3</sup> أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، مصر، 1998، ص71.

تعريف طريقة التدريب على أنها ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العملية لعملية التدريب وبالذات قيم الحمل ووسائل التدريب.<sup>(1)</sup>

## 2.1. طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.<sup>(2)</sup>

تطرقنا في هذه الدراسة الى استخدام احدى طرق التدريب الرياضي ألا وهي طريقة التدريب التكراري.

## 2. أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

. السرعة (سرعة الانتقال).

. القوة القصوى (القوة العظمى).

. سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة الحركية).

. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

. التحمل الخاص (تحمل السرعة).

<sup>1</sup>. صبحي قبالن: كرة اليد (مهارات، تدريبات، إصابات)، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012، ص96.

<sup>2</sup>. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، دار وائل، الأردن، 2004، ص 216.

. السرعة القصوى.

. القدرة الانفجارية.

. الحمل الخاص بالمنافسة. (1)

### 3. مميزات وخصائص حمل طريقة التدريب التكراري:

#### 3.1 مميزات طريقة التدريب التكراري:

. يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.

. تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي، ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة " الدين الأوكسيجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين ، مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء.

تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتماشى مع صورة المنافسة. هوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي. (2)

<sup>1</sup> عادل عبد البصير: التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز دار الكتب للنشر، مصر، 1999، ص161.

<sup>2</sup> أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980، ص108.

3.2. خصائص طريقة التدريب التكراري:

3.2.1. شدة التمرينات:

تحدد شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالاتي:

بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح الشدة ما بين 90 إلى 100 % من أقصى شدة للاعب و بالنسبة لتمرينات القوة فتكون الشدة ما بين 80 إلى 100 % من أقصى شدة للاعب.<sup>(1)</sup>

3.2.2. حجم التمرينات: نتيجة إلى أن طريقة التدريب التكراري تعمل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين 3 إلى 6 تكرارات في التمرين الواحد.

3.2.3. فترات الراحة:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، طبقاً للشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء، والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 إلى 3 دقائق، وفي تمرينات السرعة قد تصل إلى حدود 15 إلى 45 دقيقة.

3.2.4. زمن دوام التمرين:

يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر، وكالاتي بالنسبة للتمرين القصير يستمر لحوالي 15 إلى 120 ثانية، أما بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين 120 ثانية إلى 8 دقائق، أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

<sup>1</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار زهران، الأردن، 2010، ص320.

### 3.3. حمل التدريب التكراري:

هناك نوعين لحمل التدريب الرياضي هما: (1)

#### 3.3.1. الحمل الخارجي:

ونعني به كل الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب لهدف تطوير حالته البدنية أو تحسين دقة الأداء المهاري له أو زيادة خبرته الخطئية وهذه التمرينات يمكن تحديدها زيادة أو نقصانا، شدة وحجما وفقا لما يراه المدرب من متطلبات برنامج التدريب اليومي أو الأسبوعي.

#### 3.3.2. الحمل الداخلي:

وهو الانعكاس لآثار الحمل الخارجي (التمرينات البنائية) على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية والجهاز العصبي، ولما كان الحمل الخارجي يمكن التحكم فيه من حيث سرعة الأداء أو مقدار قوة التمرينات أو مقدار الوثب العالي لذلك فإنه كلما زادت شدة وقوة أداء التمرين (الحمل الخارجي) زاد أثر ذلك على الأجهزة الحيوية للجسم ومن هنا يجب تذكر المدرب أن الحمل الداخلي يمكن قياسه بالأجهزة العلمية ويظهر لنا عند قياسه مقدار مناسبة الحمل الخارجي لقدرات اللاعب ومن ثم يمكن تقييمه والتعرف على مناسبة العمل المعطى للاعب وتعديله وفقا لما يراه اللاعب.

### 4. مكونات حمل التدريب التكراري:

4.1. شدة مثير التدريب: تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80% إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%.

<sup>1</sup> نايف ماضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2012، ص30.

2.4. حجم مثير التدريب :

تتميز التدريب التكراري بوصول الشدة إلى الحد الأقصى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين (3 إلى 6) لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة و القوة المميزة بالسرعة بحيث لا تتعدى ثلاثة مجموعات.

3.4. فترة الراحة:

نظرا لبلوغ شدة مثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم إستخدام أسلوب (الراحة المستحسنة) والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود (15 إلى 45 ثانية).

4.4. دوام مثير التدريب:

يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر، وكالاتي بالنسبة للتمرين القصير يستمر لحوالي (15 إلى 120 ثانية)، أما بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين 120 ثانية إلى 8 دقائق، أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8 دقائق إلى 15 دقيقة.<sup>(1)</sup>

تتوقف درجة الحمل على مدى التحكم في التغيير بين الشدة والحجم والكثافة، فيجب تثبيت اثنان

وتغيير الثالث ويتدرج حمل التدريب حسب الجدول التالي:

<sup>1</sup>. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص276.

جدول رقم ( 01 ) : يبين شدة وحجم مختلف درجات حمل التدريب<sup>(1)</sup>

حجم (تكرار)	شدته	درجة الحمل
يكرر من 1 . 3 مرات وبعض المراجع من 1 . 5 مرات	الشدة 100%	حمل أقصى
يكرر من 6 . 10 مرات	الشدة من 90 . 100 %	حمل أقل من الأقصى
يكرر من 11 . 15 مرة	الشدة من 75 . 90 %	حمل متوسط
يكرر من 16 . 20 مرة	الشدة من 50 . 75 %	حمل أقل من المتوسط
يكرر من 21 . 25 مرة	الشدة من 35 . 50 %	حمل بسيط
مفتوح	أقل من 35%	راحة إيجابية

ويمكن للمدرب أيضاً الاسترشاد باستخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية، لوضع برامج التدريب الخاصة بترقية نظم إنتاج الطاقة باستخدام التدريب التكراري، والمتغيرات التي يبنى عليها تشكيل حمل التدريب طبقاً لزمان الأداء، كما هو موضح في الشكل الآتي:

<sup>1</sup> أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص44.



جدول رقم ( 02 ) : يبين مكونات حمل التدريب طبقا لنظام الطاقة المستخدم<sup>(1)</sup>

نظام الطاقة	زمن التمرين ( العمل )	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفسفاتي ATP-PC	10 ثا	50	5	10	3 / 1	راحة نشطة (مشي)
	15 ثا	45	5	9		
	20 ثا	36	4	9		
	25 ثا	32	4	8		
النظام الفسفاتي واللاكتيكي ATP-PC-LA	30 ثا	25	5	5	3 / 1	عمل خفيف إلى متوسط (الهرولة)
	40 - 50 ثا	20	4	5		
	60 - 70 ثا	15	3	5		
	80 ثا	10	2	5		
النظام اللاكتيكي والأكسجين LA-O2	120.90 ثا	8	2	4	2 / 1	تمريبات
	160.130 ثا	6	1	4	2 / 1	خفيفة إلى
	180.170 ثا	4	1	4	2 / 1	متوسطة
النظام الأوكسجيني O2	3 . 4 د	4	1	4	0.5/1	راحة أو
	4 . 5 د	3	1	3		تمريبات خفيفة

5. تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم:

يعتمد عداء 100 متر بالدرجة الأساسية على التدريبات اللاهوائية، إذ يتم من خلالها تطوير قابلية الجسم

البدنية على تحمل أعباء التمارين عالية الشدة التي تتكون منها هذه التدريبات، فضلا عن زيادة قابلية العداء

<sup>1</sup>. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع سبق ذكره، 1998، ص80.

بتحقيق الإنجاز الأفضل خلال السباق.

والتدريبات اللاهوائية هي مجموعة التمارين الخاصة برفع كفاءة العضلات العاملة وتزويدها بالطاقة اللاهوائية اللازمة، لأداء انقباضات عضلية بأقصى سرعة وأقل زمن دون تدخل الأوكسجين الخارجي، إضافة إلى تطوير قدرة الإنجاز اللاهوائية من خلال تطوير قدرة جسم الإنسان على توفير الطاقة اللازمة للقيام بمجهود عالي الشدة من خلال تفاعلات التفكك البيوكيميائي، والتي تستمر لفترة من (5 ثواني إلى دقيقتين) طبقاً لكمية المركبات الفوسفاتية "CP" و "ATP" المخزنة في العضلات، ويحتاج عداء 100 م هذه القدرة اللاهوائية منذ بداية العمل العضلي وحتى نهايته، ويمكن الاحتفاظ بها لدى عدائي المسافات القصيرة لتصل إلى 25 ثانية عند رياضيي المستويات العليا طبقاً لمستوى ونوع التدريب، ويقسم "كوتس" كما هو موضح أدناه شدة حمل التدريبات اللاهوائية للأنشطة ذات الحركة الواحدة المتكررة.

تقسيم مستويات شدة حمل التدريبات اللاهوائية: (1)

. زمن الأداء: 20 إلى 15 ثانية

. النسبة المئوية لاستهلاك الأوكسجين: 90 إلى 100% لاهوائي.

. النسبة المئوية لتنظيم إنتاج الطاقة:

. فوسفاتي 95%.

. لاكتيكي 5%.

. هوائي 0%.

. سعرات حرارية: 120 سعرة حرارية.

. مصدر الطاقة: فوسفات العضلة.

ولكي يؤدي عداء 100 متر السباق بأقصى سرعة فلا بد عليه أن يمتلك الطاقة الكافية لإنجاز هذا

العمل، وهذه الطاقة تأتي من خلال تفاعل المركبات الكيميائية الموجودة داخل العضلة والتي نستطيع زيادتها

<sup>1</sup>. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سبق ذكره، ص 137.

عن طريق التدريبات اللاهوائية ذات الشدة العالية وتحت نفس ظروف المسابقة، ويفضل أن تكون لفترات زمنية أطول من الأزمنة المحددة لهذا النظام والتي ستؤدي إلى حدوث تغيرات فيسيولوجية، تتكيف بالعمل اللاهوائي مما يزيد المصدر الأساسي للطاقة سواء عن طريق تكثيف وجود المركبات الفوسفاتية "ATP" و "PC" في العضلة أو زيادة أحجام بيوت الطاقة " الميتوكوندريا " الموجودة داخل خلايا العضلات، ويفضل أن تتشابه الحركة أثناء التدريب مع تلك التي تؤدي أثناء المنافسة، فمثلا إذا كان زمن عداء 100 متر (10,5) ثانية فإنه يجب أن يكون التدريب بسرعة مساوية لهذا الرقم قدر الإمكان مع مراعاة الفترات المناسبة للاستشفاء، وتكون طويلة نسبيا مع الأخذ بعين الاعتبار عودة الجسم إلى حالته الطبيعية، سواء أثناء التكرارات أو بين المجموعات ويوضح " فوكس " العلاقة بين زمن الراحة ونسبة عودة الجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق إعادة بناء المركبات الفوسفاتية، كما هو موضح أدناه في العلاقة بين زمن الراحة ونسبة إعادة المركبات الفوسفاتية: (1)

. قبل 10 ثوان راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية قليلة جدا .

. 30 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 50% .

. 60 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 75% .

. 90 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 87% .

. 120 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 93% .

. 150 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 97% .

. 180 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 98% .

1. عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الأردن، 2004، ص 121.

إن التدريبات اللاهوائية تؤدي إلى تكيف الجسم لهذا النظام من خلال زيادة قدرة الألياف العضلية السريعة بالجلكزة اللاهوائية، وباستمرار التدريب لفترة طويلة يؤدي إلى سعة العمل اللاهوائي وتعبئة عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية القصوى بصورة صحيحة وفق قدرة الرياضي للوصول إلى تحقيق الإنجاز الرياضي المنشود.

## 6. التأثير التدريبي للطريقة التكرارية:

تعمل الطريقة التكرارية على تنمية الصفات البدنية: القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

### 6.1. التأثير الوظيفي (البيولوجي):

إن عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها، تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف، لذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة للفرد.

تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي، وتوقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في الأكسجين، وينتج من ذلك وجوب العضلات على العمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي.<sup>(1)</sup>

### 6.2. التأثير الفيزيولوجي والوظيفي :

إن التدريب التكراري يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي وأيضاً يؤدي للعمل اللاأكسوجيني وتراكم

<sup>1</sup> معتمد غتوق: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، الأردن، 2000، ص 94.

حمض اللاكتيك على العضلات مما يؤدي للإجهاد والتعب، وتعب الجهاز المركزي يعمل على تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية تبعا لشدة الحمل المستخدم.

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى. وهذه الشدة ستؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، إضافة إلى أن اللاعب سيعمل بدين أو كسجين إذ أن مقدار استهلاك الأوكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل. حيث يزداد إمداد القلب بالدم والأوكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الشرايين حيث يتغير فرق الأوكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني، حيث هناك علاقة موجبة بين مقدار استهلاك الأوكسجين و الدفع القلبي، فكلما زاد استهلاك الأوكسجين (زيادة شدة الحمل البدني) يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسعة الدم الأوكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري.

### 3.6. التأثير النفسي والتربوي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى التكيف والتعود على شكل المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية وثبات النواحي الانفعالية.

كما أنه يؤدي إلى القدرة النفسية على إخراج أعلى سرعة لمقاومة أقصى حمل، والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة، فيمكن أن نميز بين التدريب الفتري والتكراري (تمرينات الجري) في النواحي التالية:<sup>(1)</sup>

. السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع، ولكن التدريب الفتري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.

. مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبيا على أن لا تتجاوز نصف المسافة الأساسية، ومسافة العدو

<sup>1</sup>. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص126.

في الفترتي أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.

. درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلى من الفترتي لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة

كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا من مسافة المنافسة.

. التكرار يكون في التدريب التكراري أكثر من التدريب الفترتي.

. الراحة البيئية: تستخدم في التدريب الفترتي راحة بينية قصيرة 45 إلى 180 ثانية بينما تستخدم في التدريب

التكراري فترات راحة طويلة نسبيا 3 إلى 5 دقيقة.

## 7. بعض التمرينات في طريقة التدريب التكراري :

### 7.1. تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي

يتخصص فيها اللاعب (100 م أو 200 م أو 400 م) بحيث تصل درجة سرعة الجري الى السرعة الأقل

من القصوى والتكرار من مرتين الى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح ما بين 2 إلى 4

دقائق، ومن أمثلة ذلك :

. 100 متر جري باستخدام سرعة حوالي 90% من أقصى مستوى للفرد ، وأحيانا 100% مع مراعاة أداء

التمرين لمرة واحدة ، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار وآخر حوالي من 2 . 4 دقائق ويحسن استخدامها في

الأداء تمرينات الإطالة أو الإسترخاء العضلي.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> . أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع سبق ذكره، ص103.

### 2.7. تمرينات السباحة:

. سباحة 8 × 50 مع 3 دقائق راحة.

. سباحة 8 × 100 مع 5 دقائق راحة.

. سباحة 5 × 150 مع 5 إلى 10 دقائق راحة.

. سباحة 4 × 400 مع راحة 5 إلى 10 دقائق.

### 3.7. تمرينات القوة:

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال كرفعة الخطف ورفعة النتر ، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة ، وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة استخدام ثقل مناسب يمكن في البداية رفعه لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلك يمكن التدرج في زيادة الثقل من 2.5 إلى 05 كيلوغرامات بارتباطها بخفض عدد التكرار إلى 4 مرات ثم مرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة أخرى ، ثم مرة واحدة ثالثة وذلك حتى يصل الثقل إلى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله وبعد ذلك ينخفض الثقل من 2.5 إلى 05 كيلوغرامات والتكرار لمرتين ، ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار 4 مرات ، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6 مرات.<sup>(1)</sup>

### 4.7. تمرينات السرعة:

تستخدم تمرينات السرعة لمسافات قصيرة تتراوح من 10 أمتار إلى 150م حسب التخصصات مع مراعاة أن تتخلل التكرارات راحة كافية حسب المسافة المقطوعة وكمثال:

<sup>1</sup> . أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع سبق ذكره، ص105.

- . 10 م جري: تكرر 10 مرات، راحة 60 إلى 80 ثا (تمريبات خفيفة وطالة) شدة 90 . 95%.
- . 20 م جري: تكرر 08 مرات ،راحة 90 إلى 110 ثا (تمريبات خفيفة وطالة) شدة 90 . 95%.
- . 30 م جري: تكرر 06 مرات، راحة 2 إلى 3 د ( تمريبات خفيفة وطالة) شدة 90 . 95%.
- . 50 م جري: تكرر 04 مرات، راحة 4 د (تمريبات خفيفة وطالة) شدة 90 . 95%.
- . 100 م جري: تكرر 3 مرات، راحة 5 إلى 7 د (تمريبات خفيفة وطالة) شدة 90 . 95%.
- . 150 م جري: تكرر 2 مرات (تمريبات خفيفة وطالة ) راحة 15.10 د شدة 90 . 95%.

#### 7.5. طرق تنمية السرعة بالأسلوب التكراري:

يظهر فائدة هذا التدريب في تنمية كل من:

#### 7.5.1. تنمية السرعة الحركية: متطلبات المجهود:

. شدة المجهود: أعلى أو أقل من شدة القصى بقليل.

. حجم المجهود: منخفض أو متوسط لغاية 10 تكرارات كحد أعلى.

. فترات الراحة: كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (4 إلى 6) دقائق.

الفائدة من التدريب: تنمية السرعة الحركية عن طري: تحسين التوافق العصبي العضلي، تنشيط الألياف

العضلية السريعة، تحسين الطرق اللاهوائية لتوليد الطاقة.

#### 7.5.2. تنمية قدرة التسارع:

متطلبات المجهود:



. شدة المجهود: عالية وعالية جدا (إلى أقصى حد).

. حجم المجهود: منخفض (3 إلى 5) مرات تكرار كل مرة لغاية نهاية مرحلة التسارع.

. فترات الراحة : كافية لاستعادة الحالة الوظيفية (4 إلى 6) دقائق.

الفائدة من التدريب: تنمية قدرة التسارع عن طريق: تحسين التوافق العصبي العضلي، تنشيط الألياف العضلية السريعة، تحسين الطرق اللاهوائية لتوليد الطاقة.

### 3.5.7. تنمية السرعة القصوى:

متطلبات المجهود:

. شدة المجهود: عالية وعالية جدا (إلى أقصى حد).

. حجم المجهود: منخفض (3 . 5) مرات تكرار كل مرة (8 . 10) ثانية.

. فترات الراحة :كافية لاستعادة الحالة الوظيفية (4 . 6) دقائق.

الفائدة من التدريب: تنمية السرعة القصوى عن طريق :تحسين التوافق العصبي العضلي، تنشيط الألياف العضلية السريعة، تحسين الطرق اللاهوائية لتوليد الطاقة.

ولقد أظهرت التجارب التي أجريت على بناء القوة العضلية القصوى بأن ستة تقلصات قريبة من القصوى تجري بثلاث مجموعات متفرقة لثلاثة أيام في الأسبوع، تولد بصورة تقريبية زيادة مثالية في قوة العضلات من دون توليد تعب عضلي مزمن.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، المرجع سبق ذكره، ص210.

وهناك وجه تشابه بين التدريب التكراري والسرعة القصوى إذا كان التدريب اللاهوائي ذو شدة عالية تصل إلى أكثر من 95% من قدرة اللاعب، مع الأخذ بعين الاعتبار وصول اللاعب إلى فترة التعويض الزائد بصورة دقيقة، لأنها تؤدي إلى حدوث التكيف المناسب لأجهزة الجسم من خلال رفع كفاءة الجهاز الدوري وتنشيط الألياف العضلية السريعة وزيادة حجم بيوت الطاقة (الميتوكوندريا) كونها المسؤولة عن تخزين المركبات الكيميائية الطاقوية وخاصة ثلاثي فوسفات الأدينوسين "ATP" والكرياتين فوسفات "CP" والتي هي الأساس في تطوير مستوى اللاعب للوصول به إلى أفضل الإنجازات.

### 8. الوسائل والتمارين المستخدمة في طريقة التدريب التكراري:

من وسائل التدريب المستخدمة في طريقة التدريب التكراري التدريب البليومتري والتدريب الدائري مع

اختلافات نوضحها فيما يلي:

#### 8.1. التدريب البليومتري:

يمكن استخدام التدرجات البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة مثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70 إلى 90% من الشدة القصوى أما بالنسبة للتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب الي 90 إلى 100% من الشدة القصوى و بالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات و نظرا لبلوغ الشدة أقصاها لدى تطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15 إلى 45 دقيقة وهذا بالنسبة لتمرينات السرعة أما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود 2 إلى 3 دقيقة.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 1997، ص46.

8.2. طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري:

8.2.1. النموذج الأول:

في هذا النموذج من التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري تكون عملية تثبيت عدد تكرارات التمرين بحدود 8 تكرارات فقط، وتكون الراحة في حدود 120 ثانية مع تمرينات استرخاء وإطالة وبذلك فإن هذا النموذج يتضمن تثبيت عدد تكرارات و استمرار في أداء التمرينات ويكون الهدف هو تقليل زمن الأداء.

8.2.2. النموذج الثاني:

في هذا النموذج تكون عملية تثبيت زمن الأداء لكل تمرين ويكون في حدود (10 إلى 15 ثا) وتثبيت الشدة في كل حلقة ب (50% ثم إلى 60% ثم إلى 70%...) وتتحدد فترات الراحة ما بين 90 إلى 180 ثا مع تمرينات إطالة واسترخاء وفي هذا النموذج يستخدم التدرج في زيادة التكرارات من حلقة إلى أخرى مع تحديد زمن الأداء المحدد من 10 إلى 15 ثا.

8.2.3. النموذج الثالث:

في هذا النموذج ترتب التمرينات حسب أهميتها ، وتكون فترات الراحة البينية ما بين 90 إلى 180 ثا وتستخدم تمرينات الاسترخاء و الإطالة.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> مفتى ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، المرجع سبق ذكره، ص 331-332.

## خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم. حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة طريقة التدريب التكراري، توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق بعض الأهداف من التدريب الرياضي، ولهذا يجب على المدرب أن يعرف كيف يوظفها في التدريب.

# الفصل الثاني

القوة العضلية في النظام

اللاهوائي



## تمهيد:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط البدني وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى، فتعتبر القوة العضلية بنوعها القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من بين مكونات اللياقة البدنية أهمية بالنسبة للأداء في العديد من الأنشطة الرياضية، وهذا باعتبارهما ارتباطا بين صفتي القوة والسرعة ومن هذا المنطلق سنتطرق في هذا الفصل إلى صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وطرق تنميتها.

وتعتبر الطاقة في جسم الإنسان المصدر الهام للحركة، والإنقباض العضلي في الأداء الرياضي بشتى أنواعه، وليست الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي متشابهة، حيث يشمل الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة السريعة، وهذا تبعا لاحتياجات العضلة أو طبيعة الأداء الرياضي في كرة القدم، ولذلك أصبحت برامج التدريب عند استخدام صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية تعتمد على اللياقة اللاهوائية الخاصة التي تقوم على أسس علمية في تنمية نظم إنتاج الطاقة والبحث في العوامل المؤثرة على اللياقة اللاهوائية وطرق قياس وتقويم استهلاك الطاقة اللاهوائية.

## 1. أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى. (1)

لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح المتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية. (2)

وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي و إتقان مستوى الأداء الحركي، و إمكانية الوصول لمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن وفيشير Janson et Ficher 1972م أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (3)

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

<sup>1</sup> جلال الدين علي: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004، ص29.

<sup>2</sup> إبراهيم مفتي حماد: التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة، المرجع ذكره، ص167.

<sup>3</sup> سلامة أحمد إبراهيم: المدخل التطبيقي لقياس اللياقة البدنية، منشأة المعارف، مصر، 2000، ص107.

الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أي يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر.

ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين كقوة القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الانجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذوي المستوى العالي في جميع الألعاب والمنازلات، التنافسية. (1)

## 2. الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات وأنواعها وانقباضاتها:

**2.1. الجهاز العضلي:** يعتبر الجهاز العضلي هو المسئول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها ممن قبض أو بسط، أو تقريب أو تباعد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة. (2)

**2.2. الانقباضات العضلية:** يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسئول عن القوة الناتجة عنها وبدرجاتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية ( النغمة العضلية: هي درجة انقباض الجزئي المستمر وغير المرئي بعضلات الجسم ) حتى درجة القوة القصوى، ويتميز الانقباض العضلي بخصائص ثلاث هي:

<sup>1</sup> . علاوي محمد حسن ،رضوان محمد نصرالدين: اختبارات الأداء الحركي ،ط 3 ،دار الفكر العربي ،مصر، 1994، ص102.

<sup>2</sup> . جلال الدين علي: فسيولوجية التربية البدنية والأنشطة الرياضية ،ط 2 ،المركز العربي للنشر ،جامعة الزقازيق ،2004 ،ص6.



. الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

. الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي .

. الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

**2.3. أنواع الانقباضات العضلية:** تستطيع العضلة إنتاج قوة عند محاولتها التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها ذلك عن طريق الانقباضات العضلي، تستخدم لتنمية القوة عادة طرق تدريب مختلفة تعتمد على أنواع الانقباض العضلي الثابت والمتحرك كما يلي:

**2.3.1. الانقباض الأيزومتري (الثابت):** تنقبض العضلة دون تثبيت الحركة ، أي لا تحدث فيه أي تغيرات لطول العضلة أثناء حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر . ويشير هذا المصطلح إلى "كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل".

وتستخدم لهذا التدريب أنواع المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الحديدي المثبت، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي أخرى مثل دفع أو شد أحد الذراعين للآخر، إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد رفعه أو دفعه.<sup>(1)</sup>

**2.3.2. الإنقباض الإيزوتوني (الديناميكي أو المتحرك):** يحدث الانقباض العضلي الإيزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة(تطول أو تقصر)لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض

<sup>1</sup>- صدوق حمزة: أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم،رسالة ماجستير ،الجزائر،2012،ص88.

العضلي المتحرك.<sup>(1)</sup>

**2.3.3. الانقباض المشابه للحركة (إيزوكينتيك):** وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة

وبسرعة ثابتة، حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي.

مثل حركات الشد في السباحة أو التجديف، كما تعتبر أجهزة التدريب بالأثقال من الوسائل التي تستخدم

لتحسين كفاءة الانقباض العضلي الإيزوكينتيك.<sup>(2)</sup>

**2.3.4. الانقباض البليومتري:** وهو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في

اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها. فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية.<sup>(3)</sup>

ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعبو حائط الصد

في رياضة كرة الطائرة أو حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي و يمكن تلخيص أنواع

الانقباضات العضلية في الجدول التالي:

<sup>1</sup> - أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب والرياضة، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 207.

<sup>2</sup> - علاوي محمد حسن، أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 2000، ص 108.

<sup>3</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص 79.

الجدول رقم ( 03 ): يوضح أنواع وأشكال الانقباض العضلي (1)

شكل الإنقباض	أنواعه	التغيير في طول العضلة
1. متحرك dynamique	أ. إيبوتوني: مركزي لامركزي ب. مشابه للحركة. ج. البليومتري.	. تقتصر العضلة في إتجاه مركزها. . تطول العضلة وتنقبض في إتجاه أليافها. . تقتصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوبة. . تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة.
2. ثابت statique	. أيزومتري.	. تنقبض العضلة في نفس طولها.

### 3. العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي هناك ارتباطا قويا بين

مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة. (2)

3. 1. المقطع الفيسيولوجي للعضلة: يعني المقطع الفيسيولوجي مجموع مقطع كل الألياف العضلة الواحدة،

ويرى علماء " الفيسيولوجي " أن كلما كبر المقطع الفيسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية أي أن قوة

العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا

يتغير من الميلاد وعلى مدى الحياة. (3)

1. صدوق حمزة: أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية

في كرة القدم، المرجع سبق ذكره، ص90.

2. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، 1997، ص79.

3. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1992، ص94.

للإشارة أنه يختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفسيولوجي بين اتجاهين فيرى البعض أن هذا التغيير يحدث نتيجة لزيادة عدد ألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبين رفع الأثقال وكمال الأجسام بينما يرى الرأي الآخر على أن عدد الألياف العضلة يتحدد في كل عضلة وراثيا ولا يتغير مدى الحياة وأن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتويات الليفة.

وأن الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي لليفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات الليفة من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية والليفات وفتائل الأكتين والمايوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد عوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية، بالرغم من أهمية التضخم العضلي وتأثيره على القوة العضلية إلا أن القوة العضلية يمكن أن تنمو دون زيادة في التضخم العضلي (أي عن طريق التوافق العصبي العضلي) وهما نظامان أو طريقتان معروفتان في تنمية القوة العضلية.<sup>(1)</sup>

**3.2. التضخم العضلي:** تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي لليفة العضلة، حيث يزيد حجم كل ليفة من الألياف العضلية و زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية.

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدة القصوى بالرغم من استخدام شدة عالية في حدود 75% . 90% من القوة القصوى ، وعند استخدام التدريب الأيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدة 90 . 100% مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع و يجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25 . 30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض،

<sup>1</sup>. أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، المرجع سبق ذكره، 2003 ص90.

كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية. (1)

**3.3. التكيف العصبي العضلي:** تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئته من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض. (2)

ويحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه، فيذكر أبو العلاء أحمد عبد الفتاح على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة يتطلب تنمية القوة زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي مع مثل مسابقي العدو والتجديف.

**3.4. تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي:** ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حداً أدنى من القوة العضلية وإن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء، حيث يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الثقال اتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي:

. يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبياً في

<sup>1</sup> عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص102.

<sup>2</sup> أبو العلاء عبد الفتاح ونصر الدين أحمد: فسيولوجية اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1993، ص92.

الأداء بسرعات عالية.

. يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالانتقال قد تعزى إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة).

. إن التدريب الثابت الإيزومتري (يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي).<sup>(1)</sup>

#### 4 . أنواع القوة العضلية:

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

ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية: ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك (Weinek) القوة العضلية على ثلاثة أنواع كما يلي:

. القوة المميزة بالسرعة.

. القوة الانفجارية.

. تحمل القوة .<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالانتقال، منشأة المعارف، مصر، 1997، ص20.

<sup>2</sup> Juergen weinek : manuel d'entrainement , 4eme édition vigot , 1997, p177.

4.1 القوة المميزة بالسرعة: تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة لاعبي كرة القدم وتكون أنها تجمع بين صفي السرعة والقوة وبالنظر إليها على أنها ارتباط القوة  $\times$  السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Hara) 1997 بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة." (1)

وتعرف أيضا على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعتا عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن " ويضيف هارا تعريف آخر بأنها " إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة أقل وقت ممكن " ويرى بارو أن " الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن." (2)

كما اتفق لارسون و يواكم على تعريفها بكونها "القدرة على إخراج أقصى قوة فبأقصر وقت وبسرعة حركة مرتفعة".

أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد وليتحقق ذلك يتطلب مايلي:

. درجة عالية من القوة.

. درجة عالية من السرعة.

. القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة) التفجر الحركي

والذي يكون في وقت محدود للغاية. (3)

<sup>1</sup> المندلاوي قاسم حسن وأحمد سعيد: علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، العراق، 1979، ص120.

<sup>2</sup> الغزاوي فتحي: فسيولوجيا الإنسان، دار المعارف، مصر، 1975، ص87.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1992، ص99.

4.2. القوة الانفجارية: ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة".

وتعرف أيضا بأنها "أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي".<sup>(1)</sup>

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

وعرفها كلارك (Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضية عضلية واحدة".

وعرفها هارا بأنها " : أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

ويعرفها هيتنجر (Hettenger) بأنها: " القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي".

وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الطالب الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.<sup>(2)</sup>

4.3. تحمل القوة: تعرف كثير من المراجع (بالتحمل العضلي) أو الجلد العضلي أو الجلد العضلي "بمعنى

قدرة الفرد على بذل الجهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة".

<sup>1</sup> حسين قاسم حسن واخرون: التدريب بألعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، العراق، 1990، ص328.

<sup>2</sup> عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي "تدريب فسيولوجيا القوة"، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص98.



بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا "هي القدرة على مقاومة التعب أثناء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته". ويعرف أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين بكونه قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي، ويعرفه مايتوز بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت". (1)

ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء الفترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى". (2)

الجدول رقم : (04) يوضح تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية: (3)

متغيرات الحمل إتجاه التدريب	شدة المثير (درجة الحمل)	مرات التكرار (المجموعة)	عدد المجموعات	طول فترة الراحة	طريقة التدريب
القوة الانفجارية	100 . 85 %	10 . 2 تكرر	6 . 3 مرات	3 . 5 د 48 ساعة بين الوحدتين	. التكراري
القوة المميزة بالسرعة	70 . 30 %	10 . 6 تكرر	6 . 4 مرات	4 . 3 د	. التكراري
تحمل القوة	60 . 40 %	20 . 15 تكرر	5 . 3 مرات	60 . 30 ثا	. التكراري

1. أبو العلا عبد الفتاح ونصر الدين أحمد سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، المرجع سبق ذكره، ص85.

2. ممدوح صبحي حسنين وأحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998، ص24.

3. صدوق حمزة: أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، المرجع سبق ذكره، 2012، ص79.

5. تنمية القوة العضلية:

1.5. تنمية القوة المميزة بالسرعة:

1.1.5. الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

1.1.1.5. تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا:

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومتها تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إذ ذلك يعني زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

الجدول رقم (05) يوضح نموذجا مقترحا لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء

أقوى انقباض عضلي بسرعات نسبيا.<sup>(1)</sup>

عدد مرات (الجرعات) التدريب خلال الأسبوع	= 3:2 جرعات أسبوعيا
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= 80:70 %
عدد مرات أداء التمرين	= 8:7 مرات
فترات الراحة	= 5:3 دقائق كمعدل
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 3:2 مجموعة

5. 1.1. 2. تطوير إنتاج انقباض عصبي بمقاومات مناسبة: ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض

العضلي بواسطة بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إذ ذلك يعني زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.

<sup>1</sup>. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، المرجع سبق ذكره، ص181.

الجدول رقم: (06) يوضح نموذجا مقترحا لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء

أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة.<sup>(1)</sup>

عدد مرات (الجرعات) التدريب خلال الأسبوع	= 3:2 جرعات أسبوعيا
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= 40:70 %
عدد مرات أداء التمرين	= 15:10 مرات
فترات الراحة	= 4:3 دقائق كمعدل
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 3:2 مجموعة

5. 1. 1. 3. الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين):

ويتم خلاله العمل على ربط الأسلوبين السابقين، يراعي تبادل العمل بالطرق الثلاث في برنامج يتناسب

مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي.

5. 1. 2. أنواع الانقباض العضلي المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة:

. الانقباض العضلي الثابت (الأيروميتري) مع مراعاة أن تكون الشدة عالية نسبيا والأداء لفترة زمنية قصيرة

والراحة حتى استعادة الشفاء.

. الانقباض العضلي بالتطويل (الأيروميتري / اللامركزي).

. الانقباض العضلي المطي (البلوميتري).

. الانقباض العضلي (الأيروكينتك).<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>. صدوق حمزة: المرجع سبق ذكره، ص106.

<sup>2</sup>. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، المرجع سبق ذكره، ص182.

1.5 . 3 . طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة:

. طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة.

. طريقة التدريب التكراري.

1.5 . 4 . إختبارات القوة المميزة بالسرعة:

. إختبار الوثبات المتتالية 30م.

. إختبار الخمس وثبات متتالية.

. إختبار الحبل بقدم واحدة لمدة 10 ثانية.

. إختبار الحبل على رجل واحدة 30م.

2.5 . تنمية القوة الانفجارية:

1. 2.5 . العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

. مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة. . نوع الدوافع الداخلية والخارجية. . زوايا الشد العضلي.

. اتجاه الألياف العضلية طولية، وعرضية. . لون الألياف العضلية بيضاء، حمراء. . عامل الوراثة.

. السن والتغذية والراحة. . قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية بسرعة فائقة .

. حالة العضلة قبل بدء الانقباض. . فترة الانقباض العضلي. . المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية.

. التوافق بين العضلات العاملة في التقلصات المركزية واللامركزية في الحركة. (1)

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد وآخرون: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي للنشر، مصر، 1997، ص116.

5. 2. 2. التأثيرات الفزيولوجية لتدريبات القوة الانفجارية: هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء دربيات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم.<sup>(1)</sup>

بما أن القوة الانفجارية تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد.<sup>(2)</sup>

وحسب "مانتيف" فإن الكفاءة الربط بين القوة والسرعة يمكن فيها تنمية إرادية الفعل الخاصة بالعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديلا مفاجئا لعمل المقاومة.

وحسب "بوهر وشميد" فإن العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في صفة القوة الانفجارية تتمثل أساسا في النقاط التالية:

. عدد وحدات الحركة المتداخلة في آن واحد وتعني *coordination intra musculaire* التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وت أ زمن النبضات العصبية للوحدات الحركية.

. إن القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة هذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في آن واحد.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> أبو العلاء عبد الفتاح وآخرون: فسيولوجيا التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1993، ص85.

<sup>2</sup> بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص116.

<sup>3</sup> أبو العلاء عبد الفتاح وآخرون: فسيولوجيا التربية البدنية، المرجع سبق ذكره، ص89.

5. 2. 3. طرق وتمارين تنمية القوة الانفجارية:

. الركض ضد مقاومة الهواء.

. الركض بصعود المرتفعات (الطلوع).

. الركض على المدرجات.

. الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.

. القفز على الحواجز من الثبات بكلي القدمين.

. الحجل على المساند متنوعة الارتفاعات.

. سحب بالحبل ومقاومة اللاعب.

. ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات.<sup>(1)</sup>

5. 2. 4. إختبارات القوة الانفجارية:

. إختبار الوثب العمودي.

. إختبار القدرة العمودية للوثب.

. إختبار الوثب العريض من الثبات.

. إختبار الشد العمودي بالذراعين (المسافة).

. إختبار الشد العمودي بالذراعين (الشغل).

<sup>1</sup> إحصان تركي: مدرب ألعاب القوى بنادي هساي، السويد، 2001، ص56.

. اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ).

. اختبار رمي ثقل وزنه 900 غ من مستوى الكتف.<sup>(1)</sup>

جدول رقم (07) يوضح الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
1. تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد.	1. تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن.
2. تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى.	2. تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة.
3. تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة.	3. تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة.

## 6 . نظام الطاقة اللاهوائي:

يحصل الجسم على الطاقة من خلال الغذاء الذي يتناوله، حيث يتحول هذا الغذاء إلى طاقة كيميائية تختزن في الجسم، وتحرر هذه الطاقة لاستخدامها في الإنقباض العضلي، ولكنها لا تستخدم في هذا الشكل مباشرة إذ تستغل لتكوين مركب كيميائي هو ثلاثي ادينوزين الفوسفات، هذا المركب الكيميائي يخزن في جميع خلايا الجسم.

تقوم خلايا الجسم بوظائفها اعتمادا على الطاقة الناتجة عن انشطار هذا المركب الكيميائي ولكون هذا المركب يتكون من الأدينوزين بالإضافة إلى ثلاثة أجزاء أقل تركيبا تسمى المجموعة الفوسفاتية، فإن انشطار المركب يؤدي إلى إنتاج الطاقة بالإضافة إلى ثنائي أدينوزين الفوسفات ،ونظرا لأن كمية ATP تعتبر قليلة، فإن إعادة تكوين ATP تتم بصورة مستمرة أثناء العمل العضلي ،وتعتمد عملية إعادة بناء ATP على ثلاثة أنظمة لإنتاج الطاقة هي: . النظام الفوسفاتي . نظام حمض اللاكتيك . النظام الأكسجيني.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: إختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 2008، ص68.

وتختلف هذه الأنظمة الثلاثة تبعاً لاعتمادها على الأكسجين خلال عمليات إنتاج الطاقة، فالنظام الفوسفاتي ونظام حمض اللاكتيك لا يعتمدان على الأكسجين، حيث تقوم العضلات بإنتاج الطاقة خلالهما بدون الأكسجين، لذلك يطلق عليهما الطاقة اللاهوائية، أما النظام الثالث فيعتمد على الأكسجين ويطلق عليه النظام الهوائي أو الطاقة الهوائية.

ولا يستطيع النظام الهوائي تلبية سرعة احتياج العضلات إلى الطاقة عند أداء الأنشطة السريعة القوية، حيث يحتاج زيادة استهلاك الأكسجين إلى فترة من 2 إلى 3 دقائق.

ترتبط قدرة الرياضي و خاصة في أداء الأنشطة البدنية السريعة مثل الوثب، العدو، دفع الجلة، قذف القرص، رمي الرمح، والبدء السريع على قدرته على إنتاج طاقة سريعة، أي أداء أقصى عمل عضلي في أقل زمن ممكن، وفي هذه الحالة فإن النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة هو الذي يعمل في هذه الأنشطة التي تتميز بالأداء السريع خلال فترة أقل من 30 ثانية.<sup>(1)</sup>

**6.1. نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي:** وهو نظام هام وحيوي للرياضات ذات الأداء السريع 100م عدو وسباحة 25م والغطس و الوثب العالي والإرسال في التنس ومسابقات الرمي عموماً، وبعض متطلبات الأداء المفاجئ والسريع في الأنشطة المختلفة مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد، الخ حيث تتطلب تلك الأنشطة في بعض الأحيان طاقة مباشرة وسريعة من مركبات الطاقة العالية الفوسفاتية ATP.PCR ويمكن تخليص مميزات نظام الطاقة المباشرة السريعة النظام الفوسفاتي فيما يلي:

. لا يعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية، سرعة إنتاج الطاقة.

. لا يعتمد على انتظار تحويل الأكسجين في هواء التنفس إلى العضلات العاملة.

<sup>1</sup> أبو العلاء عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربية، مصر، 2007، ص242.



. تخزين العضلات كلا من PC . ATP بطريقة مباشرة.

. مساهمة نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي:

ففي بداية العمل العضلي يوفر فإن النظام الفوسفاتي داخل العضلات PC . ATP يوفر طاقة سريعة لا هوائية خالصة لحركة العضلة وبعد الثواني الأولى من الحركة يوفر نظام الطاقة الجليكولييك، الفترة الأولى من تكسير الكربوهيدرات، ونسبة أعلى من الطاقة الكلية المستخدمة نظام الجلوكوز اللاهوائية ويتطلب استمرار الأداء بالرغم من أنه في كثافة منخفضة مسارات تمثيلية هوائية لإعادة تكوين ATP.<sup>(1)</sup>

**6 . 2 . نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي:** نظام الطاقة اللاهوائي مع اللاكتيك نظام الطاقة من 10 ثوان إلى دقيقة واحدة، ويصلح استخدام هذا النظام عند أداء شدة عالية المستوى ولكن هذه الشدة تحول دون التخلص من الفضلات الناتجة بسبب عدم توفر الأكسجين الكافي، حيث أن العمل بهذا النظام يتم بدون الأكسجين و كنتيجة لذلك يتجمع حمض اللاكتيك داخل خلايا العضلة والدم ويعتبر هذا هو السبب الرئيسي لحدوث التعب والذي يقلل من سرعة اللاعب، ومعنى ذلك أنه كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معدل تجمع حمض اللاكتيك مسببا مستوى عال من التعب.

والتخلص من حمض اللاكتيك بعد النشاط يعتبر عملية أكثر بطئا من عملية إعادة بناء مخزون الطاقة في نظام الطاقة اللاهوائية بدون لاكتيك فرما يحتاج لأكثر من ساعة حتى يصل إلى مستواه قبل التدريب، والأنشطة الخفيفة مثل المشي أو الجري الخفيف والتي تتبع المجهود المنخفض الشدة تعجل من سرعة التخلص من حمض اللاكتيك، فالعشر دقائق الأولى من الراحة النشطة ينتج عنها خفض كبير في مستوى حمض اللاكتيك.

. مساهمة نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي:

<sup>1</sup>. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مصر، 2007، ص123.

إن كمية جزيئات ATP التي تنتج لا هوائيا من انشطار 180 جرام جليكوجين قليلة جدا حوالي 2 مول إذا ما قورنت هذه الجزيئات بالكمية التي تنتج في وجود الأكسجين حيث ينتج الإنشطار الهوائي لنفس الكمية من الجليكوجين 180 جرام طاقة تكفي لإعادة بناء 38 جزيء ATP و يعتبر نظام حمض اللاكتيك عنصرا هاما لتوفير الطاقة اللازمة لاستعادة ATP للأنشطة التي تؤدي بأقصى سرعة والتي تستغرق فترة زمنية تتراوح ما بين 30 ثانية وثلاث دقائق.

وتمثل الكربوهيدرات المصدر الوحيد لنظام حمض اللاكتيك مثل السكر، الجلوكوز، الجليكوجين و تكون الكربوهيدرات مخزنة في العضلات على شكل جلايكوجين، ونظام الطاقة اللاهوائية مع اللاكتيك يمكن تمييزه باستخدام حمل عالي الشدة يستمر من 10 ثوان وحتى دقيقتين تقريبا، وتتوقف فترة الراحة على زمن العمل ويجب أن تكون من 3 دقائق إلى 10 دقائق حتى يمكن التخلص من معظم حمض اللاكتيك الناتج.<sup>(1)</sup>

**3 . 6 . خصائص أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية:** ويتضح لنا في النهاية وبعد العرض السابق لنظم إنتاج الطاقة، أن برامج التدريب أصبحت كلها تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة المختلفة وذلك من خلال تطوير وتحسين جميع العوامل المرتبطة بإنتاج الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية وكلما تحسنت إمكانات الرياضي الهوائية واللاهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء ولا يوجد عمل يعتمد على نظام واحد لإنتاج الطاقة 100% حيث عادة ما تتداخل نظم إنتاج الطاقة معا بنسب مختلفة تبعا للعلاقة ما بين شدة الأداء وزمن الأداء.

ومعنى ذلك اعتمادا على العمل العضلي على كلا نظامي إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية، إلا أن زيادة نسبة الاعتماد على أي منهما يتوقف ويرتبط ببعض العوامل المختلفة مثل نوع وشدة ودوام الحمل البدني، فعند العمل العضلي لفترة طويلة مع الشدة المنخفضة فإن أكبر جزء من الطاقة يأتي نتيجة للأكسدة

<sup>1</sup>. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، المرجع سبق ذكره، ص112.

الكربوهيدرات والدهون بينما العكس من ذلك في حال أداء الحمل البدني لفترة قصيرة مع ارتفاع الشدة فإن ذلك يتم حسب إنتاج عمليات الطاقة اللاهوائية.

وينتج استهلاك لتر الأكسجين الواحد كمية من السرعات الحرارية تتراوح ما بين 4,7 إلى 5 سعر حراري، لذا فإن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعبر عن أكبر مدى للسرعات الحرارية الناتجة عن العمليات الهوائية في وحدة زمنية معينة وفي حالة الحمل البدني المرتفع الشدة ولفترة قصيرة فإن معظم الطاقة يكون مصدرها هو الأدينوزين ثلاثي الفوسفات والفسفوكرياتين إلا أنه من الصعب في الوقت الحالي القياس المباشر والدقيق للطاقة اللاهوائية لذا فإنه من الصعوبة تحديد نسبة مساهمة عمليات إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية بالنسبة لمجموع الطاقة الكلية المنتجة إلا أنه من الممكن حساب كمية الطاقة الهوائية بالسعر الحراري عن طريق حساب محتويات الأدينوزين ثلاثي الفوسفات والفسفوكرياتين وحمض اللاكتيك في العضلة عند أداء الحمل البدني.<sup>(1)</sup>

## 7 . مبادئ التدريب لتطوير اللياقة اللاهوائية في كرة القدم:

**7.1. الخصوصية:** تشير إلى التخصص في أسلوب التدريب للرياضيين بطريقة نوعية لإنتاج تكيف نوعي، فمثلا الرياضيون الذين يتدربون على القوة بحركات عالية السرعة، مثلا رمي الرمح، ضربة كرة التنس لابد أن يحاولوا تطويع وتنشيط نفس الوحدات الحركية التي تتطلبها رياضتهم بأعلى سرعة ممكنة، ويجب أن يوضع في الاعتبار عند استخدام مبدأ الخصوصية العناصر التالية:

. خصوصية نظم الطاقة.

. خصوصية طبيعة ونوع النشاط الممارس.

. خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

<sup>1</sup>. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربية، مصر، 2003، ص282.

. خصوصية فترات الموسم الرياضي قبل وأثناء وبعد الموسم.

**7.2. الحمل الزائد:** هو فرض نظام للتدريب أعلى شدة من الذي يعتاد عليه فبدون هذا الحمل الزائد فإن قدرة الرياضي على تحسين الأداء تصبح محدودة وهذا يتطلب تصميم برنامج تدريب يتم من خلاله زيادة الأحمال المحدودة، زيادة عدد الوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية إضافة تمارينات أو زيادة درجة صعوبتها، تقليل فترات الراحة بين الدورات أو التمارينات أو الجمع بين كل هذه المتغيرات.

وتطبيق الحمل الزائد يمكن أن يتم من خلال استخدام تدريب موافق للجاذبية ومقاوم للهواء مثل الجري في أسفل الهضبة، أو الجري بالمظلة الهوائية أو استخدام تدريب بيليومترى والغرض من ذلك هو إضافة أعباء وضغوط على الجسم عند مستوى أعلى من المعتاد عليه، وإذا تم تطبيق مبدأ الحمل الزائد بدقة فإنه يمكن تجنب التدريب الزائد، ويحدث التكيف التدريبي المطلوب، ويشير (توماس وآخرون، 2001 ص 37) أن طبيعة محفز الحمل الزائد تعتمد على عوامل متعددة تشتمل على مايلي: شدة التمرين، فترات التمرين، تكرار دورة التمرين، زمن الشفاء، نوع التمرين، المستوى المبدئي للياقة.<sup>(1)</sup>

**7.3. التقدم التدريجي:** إذا استمر برنامج التدريب في إنتاج مستويات أعلى من الأداء فإن شدة التمرين لا بد أن تزيد تدريجياً و إذا طبق مبدأ التقدم التدريجي بدقة فإنه ينشأ عنه فوائد تدريبية طويلة الأجل، ويتم تطبيق هذا المبدأ بزيادة تدريجية لشدة التدريب من خلال زيادة الحمل، زيادة عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً، إضافة تدريبات أو تمارينات لكل وحدة، تغيير نوع التدريبات أو التمارينات أو زيادة درجة صعوبتها، أو زيادة حافز التدريب ويجب أن يكون التقدم مبنياً على حالة الرياضي التدريبية وأن يتم بصورة نظامية ومتدرجة.

**7.4. التناقص التدريجي:** ويتم فيها الانخفاض التدريجي بحمل التدريب وهي عادة ما توضح في جدول الأسابيع التي تسبق المنافسة، وقد أظهرت الدراسات أن استخدام هذا المبدأ للعدائين والسباحين ومتسابقى

<sup>1</sup>. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، المرجع سبق ذكره، ص 139.

الدراجات يزيد قدرة العضلة ويحسن الحالة النفسية ومستوى الأداء و سرعة الاستشفاء وتقليل مخاطر التدريب الزائد.

**7.5. الإستمرارية:** إن أغلب حالات التكيف في التدريب سرعان ما تنقلب إلى العكس بسهولة عندما ينقطع الرياضيون عن التدريب، لأنهم يفقدون تدريجيا المتطلبات الفسيولوجية اللازمة لأن الرياضي وقد أظهرت الدراسات أنه في غضون أسبوعين بعد التوقف عن التدريب فإنه يمكن أن تحدث انخفاضات كبيرة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ويتفق هذا الإتجاه مع دراسة "ستالين" وآخرون حيث أظهرت الدراسة انخفاضا قدره 25% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بعد 20 يوما من الراحة السريرية، هذه التناقصات الشديدة في الطاقة نتيجة لعدم النشاط توضح تماما انعكاسية التدريب السريعة. (1)

## 8. طرق وأساليب تطوير أنظمة الطاقة اللاهوائية:

إن تدريب نظم إنتاج الطاقة ورفع كفاءتها يعني رفع كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة، أي رفع كفاءة الجسم في الأداء الرياضي، ولذلك أصبحت برامج التدريب الرياضية كلها تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة وأصبحت طرق التدريب الحديث وأهدافه واختبار مستوى الرياضي وتوجيهه ووصف الغذاء المناسب له والمحافظة على وزنه وتخطيط أحمال التدريب بما يتناسب مع فترات تعويض مصادر الطاقة، كل هذه العمليات الأساسية التي يقوم عليها التدريب الرياضي الحديث تقوم أساسا على الفهم التطبيقي لنظم إنتاج الطاقة وأصبح إنتاج الطاقة وتميئتها هما لغة التدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم دون إهدار للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية.

## 1.8. طرق وأساليب تطوير الطاقة اللاهوائية الفوسفاتية: إن تدريب القدرات اللاهوائية يشمل على أشكال

متعددة من طرق ووسائل التدريب مثل التدريبات البليومترية، تدريبات العدو، صعود السلم، تسلق الحائط

<sup>1</sup>. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص140.

وتمرينات المقاومة وغيرها التي يمكن استخدامها في أساليب وطرق التدريب اللاهوائي، كما يجب أن نراعي فيها الآتي:

. التدريب لتحسين القدرة اللاهوائية يجب أن يركز على زيادة كفاءة نظم الطاقة الكافية اللاهوائية، نظام الطاقة السريعة ATP - PC نظام الطاقة قصير المدى نظام حمض اللاكتيك.

. بعض برامج التدريب اللاهوائية التي تركز على نظام ATP . PC مثل العدو والبليوميتري والتي مداها

الزمني لا يتعدى 10 ثواني وتسمح باستعادة كاملة تقريبا في حدود 5 . 7 دقائق، لذا يتراكم حمض اللاكتيك بمدى واسع ويمكن الرياضيين إتمام الأداء بأقصى شدة .

. السرعة والقوة لا يمكن تميمتها عند تأدية الرياضيين للمهارات في حالة التعب إذا فإن بعض وحدات التدريب لا بد أن تؤدي في حالة استشفاء كامل بين فترات التمرين بحيث يكون الأداء العصبي أقرب ما يكون من الفعالية في أنشطة نظام الطاقة السريعة ATP - PC مثل تدريبات تحسين السرعة.

**8 . 2 . طرق وأساليب تطوير الطاقة اللاهوائية اللاكتيكية:** صممت أنواع عديدة من برامج التدريب من أجل تنمية قدرات رياضي التحمل الهوائي وهي تختلف من حيث الطريقة و التكرارية والمدة والشدة وطرق تعزيز نواحي القوة وتحسين نواحي الضعف وأفضل طريقة لتصميم برنامج تدريبي سليم هو تقييم العوامل المرتبطة بأداء التحمل الهوائي وهذا يتضمن استخدام التدريب الفترى وفي نفس الوقت التركيز على التكنيك واستخدام فترات راحة طويلة، وعلى العكس الرياضي الذي يحتاج زيادة عتبة اللاكتيك لا بد أن يأخذ في الإعتبار أداء التدريبات بشدة أعلى.

وتوجد بعض الإتجاهات الحديثة في أساليب وطرق تطوير القدرات اللاهوائية نذكر منها: (1)

. إن التدريب على القدرة الهوائية يحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بزيادة قدرة القلب القصوى وزيادة

<sup>1</sup>. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص129.

مقدرة العضلة على استخلاص الأكسجين.

. في كل أنظمة التدريب المتخصصة يجب الأكد على استخدام العضلات النوعية في النشاط الممارس.

. استخدام مبادئ التدريب الصحيحة يمكن أن ينتج تكيفات ايجابية لأنظمة فسيولوجية متنوعة تؤثر على أداء التمرين الخاص بالتحمل الهوائي.

. توجد ثلاث طرق رئيسية للتدريب الهوائي يستخدمها الرياضيون وتشمل التدريب الفئري تدريب لمسافات بطيئة وطويلة، تمرين مستمر بالشدة العالية.

. التدريب الفئري المصمم لتحسين Vo2 Max لابد أن يستخدم بصفة عامة فترات أطول من 60 ثانية لتعظيم إنتاج الطاقة ATP هوائيا.

## 9 . طرق قياس وتقويم استهلاك الطاقة اللاهوائية :

لقياس الطاقة في الجسم تستخدم طرق عديدة، بعضها مباشرة وأخرى غير مباشرة، الطرق المباشرة تعتمد على قياس الطاقة الحرارية الناتجة عن الأداء المباشر لسعرات حرارية، أما عند استخدام قياسات الأكسجين المستهلك فهذا يعتبر قياسا لطاقة غير مباشر، حيث يتم تحديد الطاقة المستهلكة بتحويل لترات الأكسجين المستهلك إلى ما يقابلها من السعرات الحرارية .

لذلك فإن قياس الطاقة عن طريق تحديد مقدار الأكسجين المستهلك تعد قياسات غير مباشرة وهناك ثلاث طرق أساسية لقياس الطاقة هي:

. قياس الحرارة الناتجة عن الجسم ويعبر عنه بالسعرات الحرارية.

. قياس استهلاك الأكسجين ويعبر عنه بالتر أو الملي لتر.

. تحديد السرعات الحرارية للمواد الغذائية التي يتناولها الرياضي.

ويعتبر استخدام الطريقة المباشرة لقياس الطاقة أفضل وأدق، ولكنها طرق تتسم بالصعوبة وتحتاج إلى وقت طويل في الملاحظة، ويصعب استخدامها في الأنشطة المهنية أو الرياضية على الإنسان، لذلك فإن الطريقة غير المباشرة تعتبر طريقة أسهل لقياس الطاقة للإنسان.

ومن المعروف في المجال الرياضي أن الجسم كلما استهلك طاقة أكبر زاد احتياجه من الأكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون بدرجة أكبر، لذلك فإنه يمكن الحكم على مقدار الطاقة المستهلكة في هذه الحالة عن طريق مقدار الحرارة كما في الطريقة السابقة، ولكن يتم ذلك عن طريق مقدار استهلاك الأكسجين وخروج ثاني أكسيد الكربون. (1)

<sup>1</sup> أبو العلاء عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، المرجع سبق ذكره، ص235.



## خلاصة:

مما سبق نستخلص أن التدريب الرياضي المنتظم في اتجاه تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي العصبي، ويظهر في شكل مقدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية بأنواعها المختلفة الثابتة والمتحركة، إما أن تكون على شكل انفجاري أو قوة مميزة بالسرعة وهذا بناء على نوع نظام الطاقة المناسب لتنمية هاتين الصفتين وهو النظام اللاهوائي، لأن لاعب كرة القدم يحتاج بشدة إلى هذه الأنواع المختلفة للقوة العضلية لما يتميز به من بدل درجة عالية من القوة للتغلب على المقاومات العنيفة والمستمرة لفترة من الوقت، ولكي يستطيع اللاعب تحقيق النتائج الجيدة لابد من التركيز على الصفات البدنية المناسبة وتميئها في النظام الطاقوي المناسب.

# الفصل الثالث

فئة الأواسط في كرة  
القدم 17 - 19 سنة



تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17 - 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبى ودخل مرحلة جديدة، وتتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي.

## 1. تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها (EPSKYROS) وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم".<sup>(1)</sup>

ولقد دارت في انجلترا منافسات بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟.<sup>(2)</sup>

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق م وسنة 250 ق م، كما وردت في احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسوشو tcu tchou أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما ثلاثين قدما مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من خيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.<sup>(3)</sup>

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر في هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "calcio" كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون san jhon" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد، وكانت المنافسة تقام بين

<sup>1</sup> إبراهيم علام: كأس العلم لكرة القدم، دارالقومية والنشر، مصر، 1960، ص60.

<sup>2</sup> محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994، ص08.

<sup>3</sup> مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، لبنان، 1998، ص12.

فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل.<sup>(1)</sup>

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي.<sup>(2)</sup>

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ جامعة أوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن كرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داهسو رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.<sup>(3)</sup>

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت "أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا.

<sup>1</sup> جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص342.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، لبنان، 1984، ص15.

<sup>3</sup> - Kemal lamoui: football technique، jeux entrainement information، Alger، 1980، p18.

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال المناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882.<sup>(1)</sup>

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهو شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

## 1.2. نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

### تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها، وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد، وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> إبراهيم علام: كأس العلم لكرة القدم، المرجع سابق، ص50.

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي، لحممر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1997، ص02.

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن، فكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا، وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه، ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة، مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون أنها كانت تلعب في لقرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين 250 سنة قبل الميلاد وكانت تسمى tsu tchou بمعنى ركل الكرة.<sup>(1)</sup>

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت كيمايوي "kumari" منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيويو calcio" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم، واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدانمركيون الانجليز ما بين 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الانجليز رأس القائد الدانمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.<sup>(2)</sup>

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050 . 1075 بعد الميلاد ويكتبونها fott ball ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انكلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> المذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص 06.

<sup>2</sup> إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، المرجع سابق، ص 32.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، الأردن، 1998، ص 11.

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا سنة 1314 من طرف الملك "ادوار الثاني" وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتفقة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمند اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحنل الصدارة.

## 2. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، لكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي: (1)

**المساواة:** إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

**السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة والصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها وتجهيزهم

<sup>1</sup> الإتحادية الجزائرية لكرة القدم: دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى، الجزائر، 2006، ص13.



من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

### 3. المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل:

#### • تصنيف حنفي محمود: قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- . ضرب الكرة بالقدم.
- . مهارات حارس المرمى.
- . الجري بالكرة.
- . السيطرة على الكرة.
- . رمية التماس.
- . المهاجمة.
- . المراوغة.
- . ضرب الكرة بالرأس.

#### • تقسيم تريمبي: وهو نفس التقسيم السابق غير أن "تريمبي" اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة

تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

#### • تصنيف بطرس رزق الله 1981: يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- أ: . مهارات دفاعية. . مهارات حارس المرمى . المهاجمة.
- ب: . مهارات هجومية. . الجري بالكرة . المراوغة . السيطرة.
- ج: . مهارات بدون كرة. . ضرب الكرة بالقدم. . ضرب الكرة بالرأس.
- . مهارات بدون كرة. . الجري بأنواعه . الوثب من الحركة.

. الوثب على قدم واحدة . الوثب على قدمين معا . التوقف والدوران

### 3.1. أقسام المهارات في كرة القدم: (1)

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

#### 3.1.1. المهارات الأساسية بدون كرة: يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها

اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة.

ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه

اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد على الدقيقتين (02) أما بقية الوقت وهو حوالي (87 . 88) يتحرك فيه

اللاعب بدون كرة.

**مهارة الجري:** تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب، وتتميز بتغيير

السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من أجل الاستحواذ على

الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من أجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

**الوثب:** تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها

بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى لقبض والاستحواذ على الكرة باليدين.

ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى،

حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة

الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة

الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة.

**مهارة الخداع والتمويه:** تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات

اللعبة المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه

<sup>1</sup> محسن ثامر، ناجي واثق: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989، ص 41.

بالجذع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحول إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي.

**المهارات الأساسية بالكرة:** تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي: (1)

**مهارة ضرب الكرة بالقدم:** تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، أما أن تكونى صغيرة، متوسطة أو طويلة، كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لأبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع، تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة.

ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

. الاقتراب .

. اخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

. الضرب مع المتابعة .

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

**الطرق الشائعة:**

. بباطن القدم . بوجه القدم الخارجي . بوجه القدم الداخلي . كعب القدم .

**الطرق غير شائعة الاستعمال:**

. أسفل القدم . بالركبة . رأس القدم . ضرب الكرة بالرأس .

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول

إليها من أجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم

<sup>1</sup> محسن ثامر، ناجي واثق: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مرجع سابق، ص 42.

أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا. (1)

أ. **مهارة السيطرة على الكرة:** هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (2)

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

. **استلام الكرة:** يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها ويستخدم اللاعب في أدائها باطن القدم، وجه القدم الأمامي، وجه القدم الخارجي.

. **الاستلام بباطن القدم:** يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة.

. **استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:** يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، ويتطلب مستوى عالي للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر للمحلات البصرية ومحلل (kinesthésique) من أجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب للاستلام.

. **استلام الكرة بخارج القدم:** يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

ب. **امتصاص الكرة:** هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، وتتم بالأجزاء التالية:

. الوجه الأمامي للقدم. . باطن القدم. . أعلى القدم.

<sup>1</sup>. محسن ثامر، ناجي واثق: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مرجع سابق، ص 43.

<sup>2</sup>. رزق الله بطرس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992، ص 187.

. الرأس .

. الصدر .

ج . كتم الكرة: تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتأذى ب. (1)

. باطن القدم .

. خارج القدم .

. أسفل القدم .

. مهارة الجري بالكرة: تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية

عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

. الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم .

. الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم .

. الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم .

مهارة المراوغة: تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول

المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

. المراوغة من الأمام . . المراوغة من الجانب . . المراوغة من الخلف .

. **المهاجمة (القطع):** هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها وتعتبر سلاحا للمدافع ضد

المهاجم وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة

وتنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

. المهاجمة من الجانب . . المهاجمة من الأمام . . المتكافئة .

. المهاجمة بالزحزحة من الجانب، الخلف والمام . . المهاجمة من الخلف .

. **رمية التماس:** هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة

العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب .

. **حراسة المرمى:** يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم، فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه

<sup>1</sup> رزق الله بطرس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مرجع سابق، ص188.

في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية، ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.<sup>(1)</sup>

#### 4 . طريقة اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريقين، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

#### 4 . 1 . 4 . طريقة 2 . 4 . 4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

4 . 2 . طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M: وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين للهجوم بهما على قلب دفاع الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

#### 4 . 3 . 4 . طريقة 3 . 3 . 4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي الوسط

<sup>1</sup>. رزق الله بطرس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة، مرجع سابق، ص 189.

ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

#### 4.4.3.3. طريقة 4.3.4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وابتدأت اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

#### 4.4.5. الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين

1.4.2.3.

#### 4.4.6. الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

#### 4.4.7. الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).<sup>(1)</sup>

#### 5. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية، وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى

<sup>1</sup> حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، مصر، 1998، ص23.

الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب وما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.

## 6. التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً افتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 . 13 . 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 . 16 . 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 . 19 . 20 . 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسدياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً.<sup>(1)</sup>

## 7. خصائص المرحلة العمرية (17 . 19) :

### 7.1. التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17 . 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة. إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود

<sup>1</sup>. زهران حماد عبد السلام: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط2، دار غريب للطباعة والنشر، مصر، 1977، ص ص 328، 329.



علة ضبط النفس والابتعاد على العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

### 2.7. مميزات فئة الأواسط:

**النمو الجسمي:** إن البعد الجسمي هو احد الأبعاد البارزة في نمو بالمراهق ، وستشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن (03كلغ) على في السنة و (29سم) بالنسبة للطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.<sup>(1)</sup>

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق إكساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.<sup>(2)</sup>

**النمو العقلي:** من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى

<sup>1</sup> الحافظ نوري: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، سوريا، 1990، ص48.

<sup>2</sup> علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1992، ص147.

جانبا ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأسباب وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد ، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.<sup>(1)</sup>

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة ويظهر سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالب في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع لا لمختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع إلى مدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيه من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر فلي لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

**النمو الاجتماعي:** تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق إلى حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على النماء إلى الجماع.<sup>(2)</sup>

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور

<sup>1</sup> الحافظ نوري: المراهقة، مرجع سابق، ص 69.

<sup>2</sup> الحافظ نوري: المراهقة، مرجع سابق، ص 70.

ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر مختلفة عن مرحلة الطفولة وهي:

**أولاً: الصراع مع الأسرة:** معظم علماء أن النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلاً: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "Feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير بهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هم التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما بيديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والانجاز.

**ثانياً: المراهق والزملاء الرفاق:** يختلف طابع العلاقات بين الرفاق وعلاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائماً وليس له الحق والحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

**ثالثاً: المراهق والمركز الاجتماعي:** يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن 16 . 19 سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهنة وليس عن طريق اكتسابه موقف ايجابي نحو المهن المفضلة.<sup>(1)</sup>

**النمو الحركي:** يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام من حيث كونه مجموعة من التغييرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسانية، ولكن وجه الاختلاف هو

<sup>1</sup> الباهي سلامي: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981، ص 06 . 07.

مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية التي قدمت تعريف النمو الحركي (Mtor developement acadimy) التي قدمت تعريف النمو الحركي انه عبارة التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده: زمن الرجوع (Réaction Time) وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.<sup>(1)</sup>

**النمو الانفعالي:** في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاتهما لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته. **أولا: الحاجة إلى الحنان:** يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فلهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

**ثانيا: النشاط الذاتي:** يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدنية توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آراءه.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

<sup>1</sup> زهران حماد عبد السلام: علم النفس النمو والمراهقة، المرجع سبق ذكره، ص339.

. الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور تأثر بأي شيء يلاحظه.

. الصراع النفسي حيثي كون كثير التقلبات والآراء.

. مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمني المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد

ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

. التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة إهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.

. كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.<sup>(1)</sup>

## 8. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

### 8.1. المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

### 8.2. المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

<sup>1</sup> الباهي سلامي: سيكولوجية المراهقة، المرجع سبق ذكره، ص06.

**8.3. المراهقة العدوانية المتمردة:**

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

**8.4. المراهقة المنحرفة:**

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.<sup>(1)</sup>

**9. مشاكل فئة الأواسط:**

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

**9.1. المشاكل النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا

<sup>1</sup> زيدان محمد مصطفى، السمالوطي نبيل: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، السعودية، 1985، ص153.

يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقل.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا مستقل، ولا يفهمون قدراته ومواهبه ولتعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

### 9.2. المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.<sup>(1)</sup>

### 9.3. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية السياسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة ونذكر منها:

**الأسرة كمصدر لسلطة:** إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح مواقف وأفكر يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر

<sup>1</sup>. معوض ميخائيل خليل: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971، ص73.

بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

**المدرسة كمصدر للسلطة:** إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانًا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

**المجتمع كمصدر لسلطة:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.<sup>(1)</sup>

**مشاكل الرغبات الجنسية:** من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزًا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

<sup>1</sup>. معوض ميخائيل خليل: مشكلات المراهقة في المدن والريف، مرجع سابق ص ص 301.162.



**المشاكل الصحية:** إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للإسراع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

**النزعة العدوانية:** من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين  
مثل:

. الاعتداء والسرقه.

. الاعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء.

. الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>. معوض ميخائيل خليل: مشكلات المراهقة في المدن والريف، مرجع سابق، ص301.162.

## خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها، واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق ولما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين، لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية التي تطرقنا إليها في هذا الفصل.

# الجانب التطبيقي



# الفصل الرابع

منهجية الدراسة  
وإجراءاتها الميدانية



## تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا وذلك بتحديد مفاهيمه، ودقة الأدوات المستخدمة في لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، فما يميز أي بحث علمي هو قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1. منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته، كونه هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها علم الرياضة.<sup>(1)</sup>

وقد تم استخدام طريقة التجريب على مجموعة واحدة باستخدام الإختبار القبلي والإختبار البعدي.

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تشمل 5 لاعبين من نفس الفريق وهي خارج عينة الدراسة لكن من نفس المجتمع، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ (2018/01/18 . 2018/01/23) وطبقت عليهم الاختبارات البدنية لموضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الأواسط، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات و مدى تطبيقها و التعرف على الصعوبات و المعوقات التي قد تواجهنا أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تفاديها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار.

## 3. مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي أواسط كرة القدم البطولة الولائية المجموعة (B) لولاية جيجل و الذي بلغ عددهم 251 لاعبا.

1. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1999، ص217.

## 4. عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية تكون أشخاص<sup>(1)</sup>.

وقد تكونت عينة الدراسة من 29 لاعبا يمثلون نسبة 11,55 % من مجتمع البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية والمتمثلة في فريق لكرة القدم هو النادي الرياضي الهاوي لإتحاد العنصر لأمن الدائرة، بلدية العنصر ولاية جيجل.

تم ترقيم هذه الفرق من 1 إلى 11 في قصاصات ورقية ثم سحب قصاصة مثلت فريق النادي الرياضي الهاوي لإتحاد العنصر لأمن الدائرة الذي ينشط في بلدية العنصر بولاية جيجل، حيث يتشكل هذا الفريق من 29 لاعب، ثم إقصاء 04 لاعبين لعدم انضباطهم في الحصص التدريبية، 05 لاعبين آخرين شكلوا الدراسة الاستطلاعية، وعليه تم التعامل مع 20 لاعب شكلوا عينة الدراسة ، في حين كانت عينة الدراسة عينة عشوائية بسيطة، حيث تم التجريب على مجموعة واحدة من خلال الاختبار القبلي والبعدي.

## 5. مجالات الدراسة:

## 5.1. المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر نوفمبر 2017 وذلك بالدراسة النظرية، أما الدراسة التجريبية فتم البدء بالتجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2018/01/18 إلى غاية 2018/01/23.

1. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 14.

في حين أجريت الاختبارات القبلية للعينه التجريبية يوم 23 و 25 /01 /2018.

وانطلقت عملية التدريب باستعمال التمارين المدرجة في البرنامج التدريبي الخاص بالمدرّب بطريقة التدريب التكراري على العينه التجريبية يوم 2018/01/30 إلى غاية 2018 /03/22. وأجري بعد ذلك الاختبارات البعديّة للعينه التجريبية يوم 25 و 27 /03 /2018.

### 5.2. المجال المكاني:

تمت الدراسة الحالية في المكان التالي:

الملعب البلدي تارية بلدية العنصر: أجريت فيه الاختبارات القبلية و البعديّة للعينه التجريبية وكذا الوحدات التدريبية المقترح بالطريقة التكرارية.

### 5.3. المجال البشري:

تمت التجربة على عينه من لاعبي أواسط كرة القدم ينشطون في فريق النادي الرياضي الهاوي إتحاد العنصر لأمن الدائرة وقدر عددهم ب 20 لاعب، بالإضافة إلى 05 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم الإستغناء على 4 لاعبين لعدم إنطباقهم في التدريبات.

### 6. تحديد متغيرات الدراسة:

6.1. المتغير المستقل: ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه

السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.<sup>(1)</sup>

وفي دراستنا الحالية يتمثل المتغير المستقل في طريقة التدريب التكرارية.

. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 219. <sup>1</sup>



6.2. المتغير التابع: وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.<sup>(1)</sup>

ويتمثل المتغير التابع في دراستنا الحالية في بعض الخصائص البدنية اللاهوائية في كرة القدم (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية).

7. أدوات الدراسة : وتمثلة فيما يلي:

7.1. الاختبارات المستخدمة:

أولاً: إختبارات القوة المميزة بالسرعة:

أ. إختبار القفز لأقص مسافة في 10 ثواني:

. الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

. طريقة الإختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية،وعند سماع الصافرة يقوم بالقفز على إحد الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال 10 ثواني.

. تعطى محاولتين لكل لاعب وتتؤخذ أفضلها.

. التأكد على عدم ملامسة الرجل الأخرى للأرض أثناء تأدية الإختبار.

. التسجيل: يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس ولأقرب متر وأجزائه.

. الأدوات المستعملة: ملعب كرة القدم، ميقاتي، صافرة، شريط قياس.

<sup>1</sup>. حسين أحمد الشافي ومحمد حسين عابدين وسوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2009، ص 74.

ب . إختبار الخمس وثبات متتالية:

. الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق .

. طريقة الإختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية

عند سماع إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية.

ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة.

. التسجيل: تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات.

. الأدوات المستعملة: خط البداية، شريط القياس .

ثانيا: إختبارات القوة الانفجارية:

أ . إختبار الوثب العالي من الثبات:

. الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

. طريقة الأداء: يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.

. يأخذ المختبر الوضع الإبتدائي للإختبار ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن

الأرض ثم يؤخذ الإرتفاع الذي وصل إليه اللاعب والأقرب ب 1سم.

. يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركة تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام

الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة.

. يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

. القواعد: الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية.

. عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع القدمين عن الأرض.

. التسجيل: يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب ب 1سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي

وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم والفرق بينهما تعتبر نتيجة الإختبار.

. يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل.

. الأدوات المستعملة: شريط القياس، طباشير، حائط.

ب . إختبار الوثب العريض من الثبات:

الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساق.

. طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعان

أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة.

من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في

محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.

. توجيهات:

تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو

عند نقطة ملاسة الكعبين الأرض).

. في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب

إعادتها.

. يجب أن تكون القدمان ملامستين الأرض حتى لحظة الإرتقاء.

. للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

. الأدوات المستعملة:

أرض مستوية لاتعرض اللاعب للإنزلاق، شريط القياس، يرسم على الأرض خط البداية.

### 2.7. صدق الاختبارات:

للتأكيد على صدق الاختبارات قمنا بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض الاختبارات على أساتذة مختصين في الجامعة من أجل ترشيح هذه الاختبارات، حيث قمنا بتوزيع مجموعة من الاختبارات على بعض الأساتذة لإبداء آرائهم حول الاختبارات وإعطاء اقتراحات وملاحظات (الملحق رقم 1 و2)، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصلنا إلى الشكل الأنسب لتلك الاختبارات كما هي موضحة في الجدول (08):

الجدول (08): يوضح الاختبارات للمهارية بصورتها النهائية بعد الترشيح.

الهدف من الاختبار	الاختبار	
قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثانية	1
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق	اختبار 05 خطوات متتالية	2
قياس القوة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب العالي	3
قياس القوة الانفجارية لعضلات الساق	اختبار الوثب العريض	4

3.7. ثبات الاختبارات:

إن ثبات الاختبار يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد و في نفس الظروف، وعلى هذا الأساس استخدمنا أسلوب تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وتم تطبيق الاختبارات على أواسط النادي الرياضي الهاوي إتحاد العنصر لأمن الدائرة التي هي من مجتمع الدراسة وبلغ عددهم (05) أواسط وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول و الثاني 5 أيام، ومن ثم قمنا بحساب معامل الإرتبار بيرسون ليبين نتائج الاختبارات. وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات، ونتائج الجدول (09) توضح ذلك.

الجدول رقم (09): يوضح نتائج معامل الإرتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة وصدقها في الدراسة

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
1 اختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثانية	5	0,99	0,99
2 اختبار 05 خطوات متتالية		0,98	0,98
3 اختبار الوثب العالي		0,98	0,98
4 اختبار الوثب العريض		0,64	0,80

4.7. موضوعية الاختبار: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية

والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا

لا كما نريدها أن تكون. (1)

### 8. الأساليب الإحصائية:

#### 8.1. المتوسط الحسابي: (2)

هو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات ، أو القيم في المجموعة التي يجرى عليها القياس :  $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$  على عدد القيم  $n$  وصيغة المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي.

$\sum X$  : هو مجموع القيم (المفردات).

$n$  : عدد القيم.

وتم استخدام ذلك في إيجاد المتوسطات الحسابية لكل إختبار في التطبيق القبلي والبعدي.

#### 8.2. الانحراف المعياري: (3)

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل و الاختبار ، فإذا كان

قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة ، والعكس صحيح ، ويرمز له بالرمز "S".

ويكتب الانحراف المعياري على الشكل التالي:

1. مروان إبراهيم عبد المجيد: الأسس العلمية الطرق الإحصائية لاختبارات والقياس في الرياضة،الأردن، 1999، ص 145.

2. محمد عبد العالي وحسين مردان البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، ط1، دار الوراق للنشر والتوزيع،الأردن، 2006، ص 63.

3. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي،مصر، 2008، ص 170 .

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي

$(\sum X^2)$  : مجموع مربع القيم.

$(\sum X)^2$  : مربع مجموع القيم.

n : عدد العينة.

وتم استخدام ذلك في إيجاد الانحراف المعياري لكل إختبار في التطبيق القبلي والبعدي.

**8.3. معامل الارتباط بيرسون:** تم توظيفه في الدراسة الإستطلاعية و الهدف منه معرفة مدى العلاقة

الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الإختبار، وعلاقته هي: (1)

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

$r_{xy}$  : معامل الارتباط بيرسون

X : قيم الاختبار الأول

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

Y : قيم الاختبار الثاني

$\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

1. محمد عبد العالي وحسين مردان البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، مرجع سابق، ص198.

8.4 صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$$T = \frac{\bar{D}}{S \bar{D}}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

$$S \bar{D} = \frac{S D}{\sqrt{n}}$$

$$S D = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

$$dF = n - 1$$

ص =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

حيث : ص : صدق الاختبار. (1)

8.5 اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين: (2)

$\bar{D}$ : المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$S\bar{D}$ : انحراف المتوسطات للفروق.

n : عدد العينة.

1- نزار مجيد الطالب ومحمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1980، ص 76.

. محمد عبد العالي وحسين مردان البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، المرجع السابق، 297. 2.



6.8 اختبار (T) ستودنت عينتين منفصلتين مساويتين: (1)

$\bar{X}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$\bar{X}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$S_1$ : تباين المجموعة الأولى.

$S_2$ : تباين المجموعة الثانية.

n: عدد العينة.

dF: درجة الحرية.

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي

$(\sum X^2)$ : مجموع مربع القيم.

$(\sum X)^2$ : مربع مجموع القيم.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}}$$

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

$$dF = 2(n-1)$$

وقد تمت الاستعانة ببرنامج SPSS على جهاز الكمبيوتر للقيام بمعالجة النتائج إحصائيا version 20.

محمد عبد العالي وحسين مردان البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، المرجع السابق، ص 306.<sup>1</sup>

## خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الإستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث هي الإختبارات البدنية، عينة الدراسة، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تساعد على التدرج في العمل الميداني بالأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

# الفصل الخامس

عرض النتائج وتحليلها  
ومناقشتها



تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتحليل النتائج تحليلًا موضوعيًا يعتمد على المنطق، وهذا حسب متطلبات الدراسة التجريبية، التي تناولت الكشف على أثر استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير الخصائص اللاهوائية في كرة القدم صنف أوسط (17 . 19 سنة)، وقد تم تفريغ النتائج المتوصل إليها في جداول مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية، التي تم التطرق إليها سابقاً، بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل النتائج تمثيلاً بيانياً عن طريق الأعمد البيانية.

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة:

1.1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

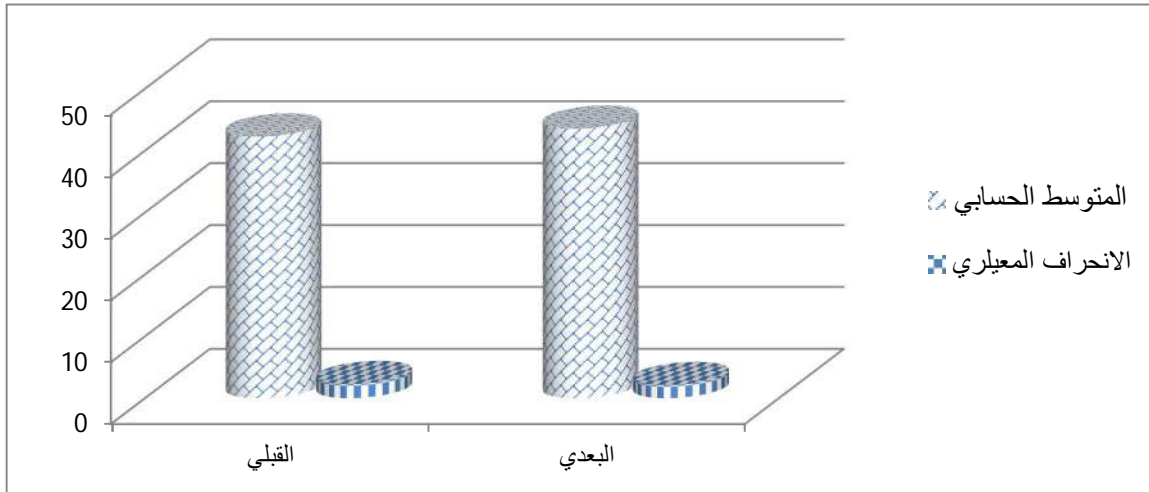
1.1.1. عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لإختبار القفز على رجل واحدة لمدة 10 ثواني:

الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثواني:

القرار	DF	$\alpha$	T الجدولية	T المحسوبة	البعدى		القبلي		N
					S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال إحصائياً	19	0,05	2,09	5,57					20
					2,09	43,53	2,26	42,26	

عرض وقراءة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (10) أن نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية والذي قدرة المتوسط الحسابي ب 42,26 والانحراف المعياري ب 2,26، أما في الإختبار البعدى فقدرة المتوسط الحسابي ب 43,53 والانحراف المعياري ب 2,09 وبلغت T المحسوبة 5,57 وهي أكبر من T الجدولية والتي قدرت ب 2,09 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثواني.



التمثيل البياني رقم (01): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة لأطول مسافة في 10 ثواني:

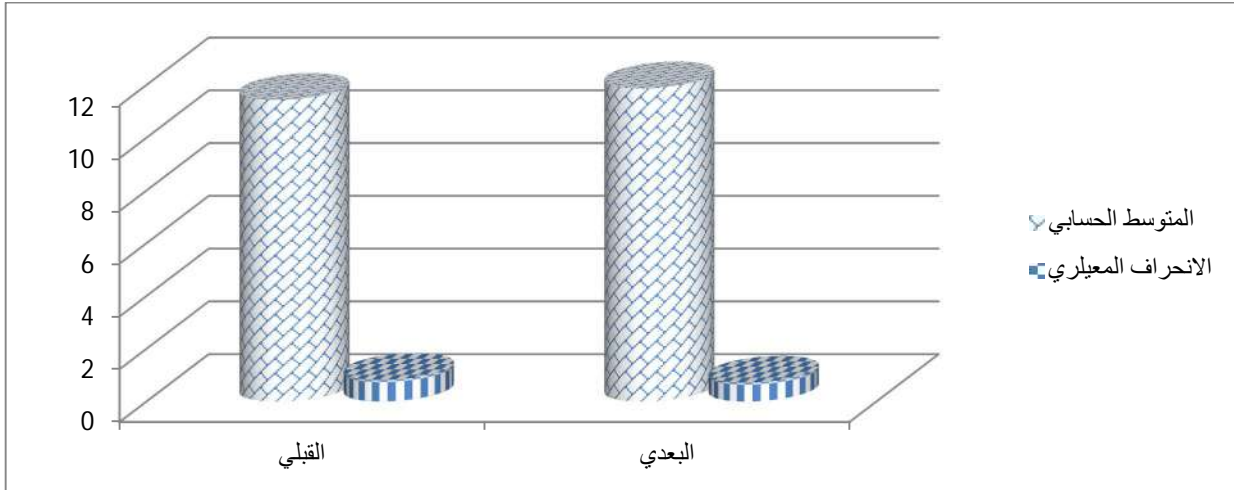
### 2.1.1. عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لإختبار الخمس وثبات متتالية:

الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية:

القرار	DF	$\alpha$	T الجدولية	T المحسوبة	البعدي		القبلي		N
					S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال إحصائياً	19	0,05	2,09	7,52	0,71	11,87	0,81	11,43	20

عرض وقراءة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (11) أن نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية والذي قدر المتوسط الحسابي بـ 11,43 والانحراف المعياري بـ 0,81، أما في الإختبار البعدي لها فقدر المتوسط الحسابي بـ 11,87 والانحراف المعياري بـ 0,71 وبلغت T المحسوبة 7,52 وهي أكبر من T الجدولية والتي قدرت بـ 2,09 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار الخمس خطوات متتالية.



التمثيل البياني رقم (02): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية.

### 2.1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

2.1.1. عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لإختبار الوثب العالي من الثبات.

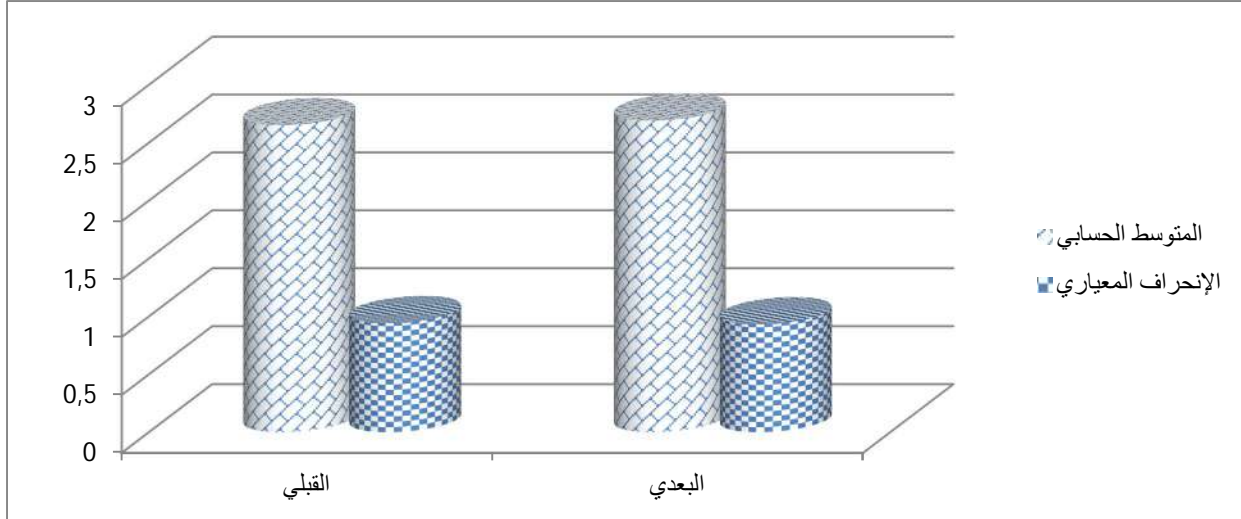
الجدول رقم (12): نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العالي من الثبات:

القرار	DF	$\alpha$	T الجدولية	T المحسوبة	البعدي		القبلي		N
					S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال إحصائياً	19	0,05	2,09	9,57					20
					0,93	2,69	0,94	2,65	

عرض وقراءة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (12) أن نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية والذي قدر المتوسط الحسابي بـ 2,65 والانحراف المعياري بـ 0,94، أما في الإختبار البعدي لها فقدّر المتوسط الحسابي بـ 2,69 والانحراف المعياري بـ 0,93 وبلغت T المحسوبة 9,57 وهي أكبر من T الجدولية والتي قدرت بـ

2,09 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبار الوثب العالى من الثبات.



التمثيل البياني رقم (03): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبار الوثب العالى من الثبات.

1. 2. 2. عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لإختبار الوثب العريض من الثبات.

الجدول رقم (13): نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات:

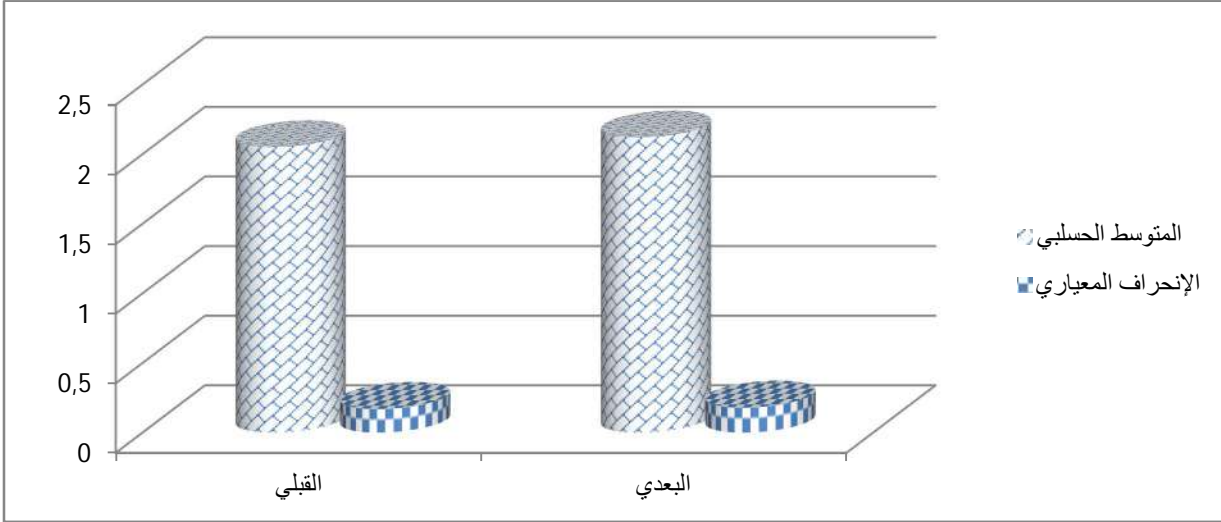
القرار	DF	$\alpha$	T الجدولية	T المحسوبة	البعدى		القبلي		N
					S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال إحصائياً	19	0,05	2,09	8,35					20
					0,18	2,12	0,17	2,05	

عرض وقراءة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (13) أن نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية والذي قدر المتوسط الحسابي بـ 2,05 والانحراف المعياري بـ 0,17، أما في الإختبار البعدى لها قدر المتوسط الحسابي بـ 2,12 والانحراف المعياري بـ 0,18 وبلغت T المحسوبة 8,35 وهي أكبر من T الجدولية والتي قدرت بـ



2,09 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات.



التمثيل البياني رقم (04): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

## خلاصة:

في ضوء أهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائجه نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبق عليها، وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وبعد اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها سنحاول تقديم الإستنتاجات التي توصل إليها الباحثان بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث، مع استخلاص جملة من الإقتراحات والتوصيات.

## 2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

## 2.1. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي.

وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة مدة 10 ثواني، وجاءت النتائج كما موضح في الجدول (10) حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي مقدرة ب (42,26) و (2,26) على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي (43,53) و (2,09)، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة تساوي (5,57) وهي أكبر من T الجدولية البالغة (2,09) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، وعليه جاء القرار بوجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة مدة 10 ثواني ولصالح القياس البعدي كما هو موضح في التمثيل البياني رقم (01).

أما في اختبار الخمس وثبات متتالية وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (11) حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي مقدرة ب (11,43) و (0,81) على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي (11,87) و (0,71)، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة تساوي (7,52) وهي أكبر من T الجدولية البالغة (2,09) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، وعليه جاء القرار بوجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار وثب الخمس خطوات متتالية ولصالح القياس البعدي كما هو موضح في التمثيل البياني رقم (11).

ويرجع الباحثان أسباب التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة إلى التدريبات البسيطة والمركبة والتنافسية والأدوات المساعدة في التدريب والأهداف الصغيرة والتمارين التي تم اختيارها ضمن الوحدات التدريبية المقترح، والتي تتضمن تمارين بدنية ومهارية وخططية وفق أسلوب علمي دقيق في تشكيل حمل تدريبي تكراري اعتمادا على زمن الأداء وطبقا لنظم إنتاج الطاقة .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع الدراسات المشابهة والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس علمية تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد العينة التجريبية، وتتماشى مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبارات القوة المميزة بالسرعة.

## 2.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبارات القوة الانفجارية ولصالح القياس البعدي.

وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار القفز على قدم واحدة مدة 10 ثواني، وجاءت النتائج كما موضح في الجدول (12) حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي مقدرة ب (2,65) و (0,94) على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي (2,69) و (0,93)، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة تساوي (9,57) وهي أكبر من T الجدولية البالغة (2,09) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، وعليه جاء القرار بوجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار الوثب العالي من الثبات ولصالح القياس البعدي كما هو موضح في التمثيل البياني رقم (3).

أما في إختبار الوثب العريض من الثبات وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (13) حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي مقدرة ب (2,05) و (0,17) على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي (2,12) و (0,18)، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة تساوي (8,35) وهي أكبر من T الجدولية البالغة (2,09) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، وعليه جاء القرار بوجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات ولصالح القياس البعدي كما هو موضح في التمثيل البياني رقم(4).

ويرجع الباحثان التطور البدني الحاصل في صفة القوة الانفجارية إلى فعالية الوحدات التدريبية المطبق وفق أسس علمية ممنهجة على العينة التجريبية بالأسلوب التكراري والذي أدى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة التجريبية.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (سعد محسن اسماعيل 1996) في قوله، حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت ثقافتهم العلمية والعملية على أن المنهج يؤدي حتما إلى تطور الإنجاز إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب والبرمجة واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية.<sup>(1)</sup>

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا تتوافق مع نتائج الدراسات المشابهة، والتي أجمعت أن البرنامج التدريبي المنظم والمبني على أسس علمية صحيحة يؤدي إلى تطوير المستوى لدى أفراد العينة التجريبية، وهذا ما تماشى مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبارات القوة الانفجارية.

<sup>1</sup> سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب التدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص98.

## 2.3. مناقشة الفرضية العامة:

والتي تنص على وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية في إختبارات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط {17 . 19 سنة} أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجداول (10، 11، 12، 13) والمتعلقة بدلالة الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبارات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والذي كان لصالح الإختبار البعدى للعينة التجريبية كما تبينه التمثيلات البيانية (1، 2، 3، 4) المذكورة سابقا.

فيرجح الباحثان هذا التطور للوحدات التدريبية المقترحة والمبنية على الأسلوب التكراري المطبق على العينة التجريبية، حيث تهدف التدريبات المستخدمة في هذه الوحدات التدريبية إلى تنمية بعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم حيث تقوم على الأسس والمبادئ العلمية في التخطيط والتدريب.

حيث يشير (مفتي إبراهيم حماد 1997) إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم فنيا ومهاريا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة.<sup>(1)</sup>

تتميز طريقة التدريب التكراري حسب (كمال جميل الربطي 2004) بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص287.

<sup>2</sup>. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، دار وائل، عمان، 2004، ص 216.

تعمل طريقة التدريب التكرارية حسب (أمرالله البساطي) على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتماشى مع صورة المنافسة، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي.<sup>(1)</sup>

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع الدراسات المشابهة، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس علمية تؤدي إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية التي قمنا بدراستها، وتأكيد الفرضية العامة التي قمنا بطرحها، ومنه الوحدات التدريبية المقترحة المبني على الأسلوب التكراري أدى إلى تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى أواسط كرة القدم.

<sup>1</sup>. أمر الله البساط: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980 ، ص108.

## 3. الاستنتاج العام:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

. الوحدات التدريبية المقترحة بالطريقة التكرارية (لمدة ثمانية أسابيع) له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) لدى أواسط كرة القدم.

. اظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على العينة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) لأواسط كرة القدم.

. أن استخدام طريقة التدريب التكراري لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) في كرة القدم.



# الكتابة



## خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون المدرب الحجر الأساسي في نجاح العملية التدريبية، فهو الذي يوصل العلم والمعرفة للاعبين من خلال البرامج، وعليه يجب أن يساير ويتماشى مع التطور الهائل والتقدم العلمي الذي وصلت إليه اللعبة من خلال طرق التدريب المتنوعة وإعداد اللاعبين والذي ارتكز على الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على طرق معتمدة في التدريب وأسس صحيحة وتحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوسيلة الوحيدة للوصول باللاعبين وخاصة الفئات الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية بناء البرامج التدريبية المقننة والسليمة والوقوف على نقاط القوة والضعف فيها من أجل الاستمرارية في العمل أو القيام بالتعديل لأن البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية تتميز بالمرونة في تخطيطها وذلك حتى يسهل تعديلها.

ومما توصلنا إليه حسب الفرضيات التي وضعناها سابقاً، نستنتج أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر إيجابياً على تحسين الخصائص اللاهوائية ( القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى أواسط كرة القدم أثناء المنافسة، وهذا ما توصلت إليه نتائج الاختبارات المطبقة في دراستنا على العينة التجريبية، وهذا ما يؤكد أن لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية الخصائص اللاهوائية محل الدراسة.

## . توصيات:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

. وجوب تسطير برنامج تدريبي مقنن لتنمية الصفات البدنية لدى أواسط كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على الطريقة التكرارية.

. الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.

. إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتنمية الصفات البدنية الأساسية الأخرى.

. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة وعلى صفات بدنية مختلفة لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.

وفي الأخير نضع أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة

القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

قائمة المصادر

والمراجع



## القرآن الكريم:

. سورة الإسراء: الآية 24.

## قائمة المراجع:

1. إبراهيم علام: كأس العلم لكرة القدم، دار القومية والنشر، مصر، 1960.
2. إبراهيم مفتي حماد: التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
3. أبو أحمد عبد الفتاح وآخرون: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993.
4. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
5. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربية القاهرة، مصر، 2003.
6. أبو العلاء عبد الفتاح وآخرون: فسيوجيا البدنية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1993.
7. أبو العلاء عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربية، مصر، 2007.
8. أبو العلاء عبد الفتاح ونصر الدين أحمد سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر، 1993.
9. أبو العلاء عبد الفتاح ونصر الدين أحمد: فسيولوجية اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي ، مصر، 1993.
10. أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب والرياضة ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر، 2003 .
11. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
12. أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
13. إحسان تركي: مدرب ألعاب القوى بنادي هسابي، السويد، 2001.
14. أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 1997.

15. الباهي سلامى: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981.
16. البتساوي مهند والخواجا أحمد: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2005.
17. البساطي، أمر الله أحمد: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، مصر، 1998.
18. الحافظ نوري: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، سوريا، 1990.
19. الغزاوي فتحي: فسيولوجيا الإنسان، دار المعارف، مصر، 1975.
20. المندلوي قاسم حسن وأحمد سعيد: علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، العراق، 1979.
21. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، مصر، 1998.
22. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مصر، 2007.
23. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
24. بسطوسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، ب ط، دار الفكر العربي، مصر 1997.
25. جلال الدين علي: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004.
26. جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، لبنان، 1993.
27. حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأ المعارف، مصر، 1998.
28. حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، بدون سنة.
29. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، لبنان، 1984.
30. حسين قاسم حسن وآخرون: التدريب بألعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة بغداد، العراق، 1990.
31. رزق الله بطرس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992.
32. زهران حماد عبد السلام: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط2، دار غريب للطباعة والنشر، مصر، 1977.

33. زيدان محمد مصطفى، السمالوطي نبيل: علم النفس التربوي، دار الشروق ط2، السعودية، 1985.
34. سلامة أحمد إبراهيم: المدخل التطبيقي لقياس اللياقة البدنية، منشأة المعارف، مصر، 2000.
35. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
36. عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الأردن 2004.
37. عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
38. عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي "تدريب فسيولوجيا القوة"، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
39. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات، ط12، توزيع منشأة المعارف، مصر، 2005.
40. عاطف عبد المتجلي عبد القادر: برنامج تدريبي لتنمية الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجيدو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2012.
41. على البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، مصر، 2008.
42. فؤاد افرام البستاني: منجد الطالب، ط3، دار المشرق، لبنان، 1995.
43. فيصل رشيد عياش الدليمي، لحرر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1997.
44. كمال عبد الحميد وآخرون: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي للنشر، مصر، 1997.
45. محسن ثامر، ناجي واثق: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989.
46. محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، مصر، 1997.

47. محمد حسن علاوي، رضوان محمد نصرالدين: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1994.

48. محمد حسن علاوي: إختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 2008.

49. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1992.

50. محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000.

51. محمد عبد العالي وحسين مردان البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، ط1، دار الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2006.

52. محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.

53. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، لبنان، 1998.

54. معتصم غوتوق: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 2000.

55. معوض ميخائيل خليل: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971.

56. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001.

57. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.

58. مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، الأردن، 1998.

59. ممدوح صبحي حسنين وأحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998.

60. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، 2005.



61. نادية شرادي: التكيف المدرسي لدى الأطفال والمراهقة على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006.

62. حسين أحمد الشافي ومحمد حسين عابدين وسوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2009.

63. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2008.

64. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1999.

65. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.

66. مروان إبراهيم عبد المجيد: الأسس العلمية الطرق الإحصائية لاختبارات والقياس في الرياضة، الأردن، 1999.

67. نزار مجيد الطالب ومحمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1980.

## قائمة المذكرات:

1. أحمد صاوحار شالار: أثر منهجة تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، رسالة ماجستير، العراق، 2009.
2. بلفريطس ياسين: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبل كرة القدم (17-18 سنة)، رسالة ماستر، جامعة العربي ابن مهدي، أم البواقي، الجزائر، 2016.
3. حميد عبد الكاظم: برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في إنجاز ركض 400 متر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، العراق، 1990.
4. صدوق حمزة: اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، الجزائر، 2012.
5. عبد الغاني مجاهد صالح مظهر: اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، الأردن، 2010.
6. عبد الومن محمد، قواسمي محمد: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم (الفئة العمرية 17 . 19 سنة)، رسالة ماستر، الجزائر، 2016.
7. محمد كاظم: تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، العراق 2004.

## قائمة المجلات والقواميس:

1. المذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.
2. المنجد في اللغة، ط1، دار المشرق، لبنان، 2008.

## قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Brikci, A, dekkar, n, hanifi, r : techniques d evaluation physiologique des athletes, ed, coa, 1990.
2. Juergen weinek : manuel d'entrainement , 4eme édition vigot, 1997.
3. kmal lamoui: football technique, jeux entrainement information, alger, 1980.

## قائمة المواقع الالكترونية:

1. الموسوعة الحرة ويكيبيديا، تعريف القوة الانفجارية لغة.

الملاحق



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تحضير بدني

استمارة ترشيح الاختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح  
للأساتذة المختصين في مجال كرة القدم.

الأستاذ: .....

الدرجة العلمية: .....

الاختصاص: .....

الجامعة /المعهد: .....

تحية و تقدير..

يقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان :

أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الخصائص اللاهوائية (القوة  
المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) أثناء المنافسة في كرة القدم صنف  
أواسط 17 . 19 سنة.

انطلاقا من الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة  
المميزة بالسرعة أثناء المنافسة في كرة القدم فئة أواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في تنمية القوة  
الإنفجارية أثناء المنافسة في كرة القدم فئة أواسط.

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة ، واختياركم للاختبار الأنسب لقياس المهارة يوضع علامة ( X ) أمام الاختبار المناسب ويمكنكم إضافة أي اختبار آخر ترونه مناسباً ، شاكرين تعاونكم معنا .

## ملاحظة :

يمكن إضافة أي اختبار باعتقادكم يخدم بحثنا .

---

---

---

---

---

التوقيع

الباحثان : . بودريعات عصام.

. حمدوش محمد

## الاختبارات البدنية المرشحة في كرة القدم

الاقتراحات	مرفوض	مقبول	الاختبار	الصفة	
			اختبار الوثب على رجل واحدة 10 ثواني لأقصى مسافة ممكنة	القوة التميزة بالسرعة	1
			اختبار الخمس وثبات متتالية		
			اختبار الوثب العالي	القوة الإنفجارية	2
			اختبار الوثب العريض		

قائمة الأساتذة المحكمين للإختبارات البدنية:

الإختصاص	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
نشاط رياضي بدني تربيوي	ماجستير	قهلوز مراد
التحضير البدني الرياضي	أستاذ مساعد في قسم . أ .	ايت وازو محند وعمر
نشاط رياضي تربيوي	ماجستير	بوالحليب مبروك



## قائمة اللاعبين:

الرقم	أسماء اللاعبين	تاريخ الميلاد
01	محروق عبد النور	1999/08/05
02	بومعد عمار	2000/05/12
03	طبابعة كريم	1999/06/11
04	عميمرات خير الدين	2000/08/06
05	بوالصلاح أمين	1999/03/18
06	سحنون سفيان	1999/07/05
07	زغمار أيمن	2000/08/27
08	البارود محمد	1999/10/06
09	بازين يوسف	1999/12/05
10	بازين أمين	2000/12/23
11	لطرش محمد	1999/06/06
12	خروف عبد المالك	1999/01/30
13	فيصل عبد الله	2000/11/11
14	طغليل حسين	1999/11/10
15	يولة عماد	2000/03/14
16	خروف أسامة	2000/04/16
17	خروف إسلام	2000/08/19
18	جيجلي هاني	2000/02/20
19	كريم ياسي	1999/09/15

نتائج الدراسة الدراسة الإستطلاعية:

القفز العريض		القفز العالي		اختبار 05 وثبات متتالية		القفز 10 ثا بقديم واحدة		الإختبارات الإسم واللقب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
2,25	2,25	2,40	2,42	11,35	11,34	43,20	43,15	بورويس بهاء الدين	<b>01</b>
2,15	2,12	2,65	2,64	11,40	11,42	42,60	42,61	قطيط إسلام	<b>02</b>
2,18	2,17	2,72	2,73	10,95	10,93	40,68	40,68	عبد المالك إسلام	<b>03</b>
2,92	1,94	2,70	2,69	11,27	11,27	39,50	39,45	شمال عبد الرشيد	<b>04</b>
2,36	2,36	2,75	2,75	11,87	11,86	43,56	43,57	بوشباط أسامة	<b>05</b>

الإختبارات المطبقة على اللاعبين:

القفز العريض		القفز العالي		اختبار 05 وثبات متتالية		القفز 10 ثا ب قدم واحدة		الإختبارات الإسم واللقب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
2,30	2,24	2,63	2,60	11,60	11,30	43,90	39,00	محروق عبد النور	01
2,24	2,22	2,83	2,82	12,42	12,30	45,38	44,20	بومعد عمار	02
1,95	1,86	2,65	2,62	11,45	11,10	43,90	43,60	طبابلة كريم	03
2,23	2,20	2,72	2,70	11,20	10,85	46,60	45,10	عميمرات خير الدين	04
2,21	2,15	2,86	2,82	13,23	13,10	45,38	44,10	بوالصلاح أمين	05
2,03	1,90	2,76	2,72	11,89	11,30	42,47	40,70	سحنون سفيان	06
2,11	2,06	2,69	2,64	11,69	11,53	42,46	41,87	ز غمار أيمن	07
2,13	2,05	2,66	2,64	11,20	10,70	44,51	43,90	البارود محمد	08
2,12	2,03	2,71	2,66	12,82	12,40	45,38	44,50	بازين يوسف	09
2,09	1,98	2,73	2,69	12,45	11,90	45,43	44,70	بازين أمين	10
1,81	1,76	2,64	2,60	11,38	10,67	42,54	42,16	لطرش محمد	11
2,40	2,30	2,83	2,80	11,90	11,80	45,60	43,90	خروف عبد المالك	12
1,96	1,88	2,75	2,72	11,67	11,10	39,92	39,20	فيصل عبد الله	13
1,98	1,90	2,62	2,60	11,31	10,80	42,00	41,50	طغليل حسين	14
2,49	2,43	2,66	2,59	12,89	12,36	45,78	44,39	يولة عماد	15
1,98	1,97	2,59	2,56	10,70	10,60	44,50	43,30	خروف أسامة	16
1,89	1,85	2,46	2,45	11,32	10,40	42,28	40,10	خروف إسلام	17
2,05	1,99	2,63	2,59	11,20	10,15	40,20	38,55	جيجلي هاني	18
2,09	2,01	2,65	2,61	12,23	11,90	42,73	42,30	كريم ياسي	19
2,40	2,22	2,76	2,75	12,97	12,40	39,41	38,20	محروق هشام	20

## نتائج برنامج spss

```
GET  
FILE='C:\Users\pc\Desktop\عمام.sav'.  
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.  
FREQUENCIES VARIABLES=TA1 TA2 TB1 TB2 TC1 TC2 TD1 TD2  
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
[Ensemble_de_données1] C:\Users\pc\Desktop\عمام.sav
```

### Statistiques

	TA1	TA2	TB1	TB2	TC1	TC2	TD1	TD2
<b>N</b>								
<b>Valide</b>	20	20	20	20	20	20	20	20
<b>Manquante</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Moyenne</b>	42,2635	43,5320	11,4330	11,8760	2,6590	2,6915	2,0500	2,1230
<b>Ecart-type</b>	2,26016	2,09275	,80670	,71322	,09408	,09371	,17538	,18038

```
T-TEST PAIRS=TA2 TB2 TC2 TD2 WITH TA1 TB1 TC1 TD1 (PAIRED)  
/CRITERIA=CI(.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.
```

## Test-t

### Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	TA2	43,5320	20	2,09275	,46795
	TA1	42,2635	20	2,26016	,50539
Paire 2	TB2	11,8760	20	,71322	,15948
	TB1	11,4330	20	,80670	,18038
Paire 3	TC2	2,6915	20	,09371	,02095
	TC1	2,6590	20	,09408	,02104
Paire 4	TD2	2,1230	20	,18038	,04033
	TD1	2,0500	20	,17538	,03922

### Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	TA2 & TA1	20	,893	,000
Paire 2	TB2 & TB1	20	,947	,000
Paire 3	TC2 & TC1	20	,987	,000
Paire 4	TD2 & TD1	20	,976	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure	Supérieure			
<b>Paire 1</b>	TA2 - TA1	1,26850	1,01791	,22761	,79210	1,74490	5,573	19	,000
<b>Paire 2</b>	TB2 - TB1	,44300	,26324	,05886	,31980	,56620	7,526	19	,000
<b>Paire 3</b>	TC2 - TC1	,03250	,01517	,00339	,02540	,03960	9,578	19	,000
<b>Paire 4</b>	TD2 - TD1	,07300	,03908	,00874	,05471	,09129	8,353	19	,000

GET

```

FILE='C:\Users\pc\Documents\الإستطلاعية الدراسة 1_2.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
CORRELATIONS
/VARIABLES=TA1 TA2
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

## Corrélations

[Ensemble\_de\_données1] C:\Users\pc\Documents\الإستطلاعية الدراسة 1\_2.savCORRELATIONS

```
/VARIABLES=TB1 TB2
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWIS
```

		TA1	TA2
<b>TA1</b>	Corrélation de Pearson	1	1,000**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
<b>TA2</b>	Corrélation de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

		TB1	TB2
<b>TB1</b>	Corrélation de Pearson	1	,999**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
<b>TB2</b>	Corrélation de Pearson	,999**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=TC1 TC2
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE .
```

**Corrélations**

		TC1	TC2
<b>TC1</b>	Corrélation de Pearson	1	,997**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
<b>TC2</b>	Corrélation de Pearson	,997**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS

```

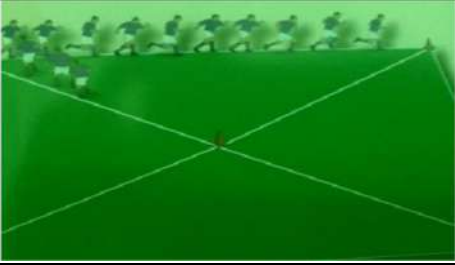
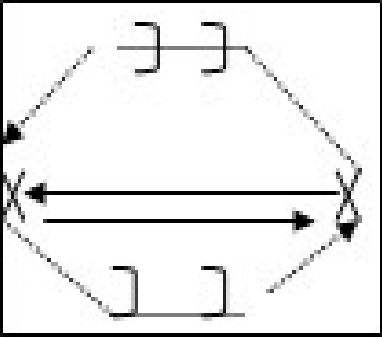
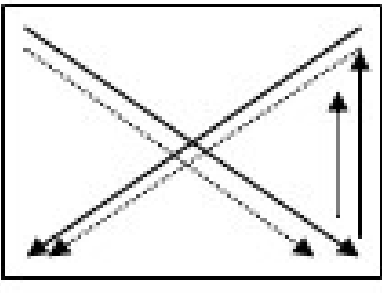
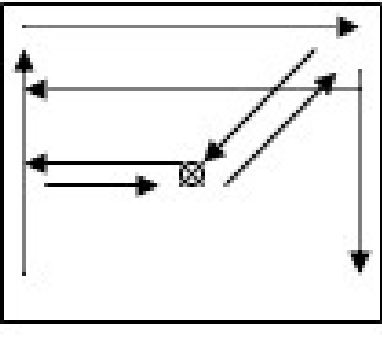
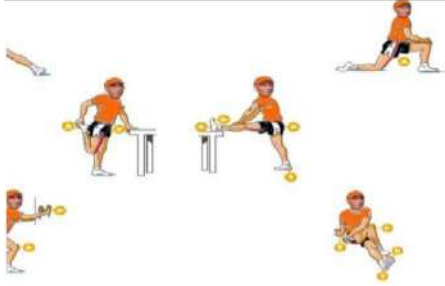
/VARIABLES=TD1 TD2
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE .
    
```

**Corrélations**


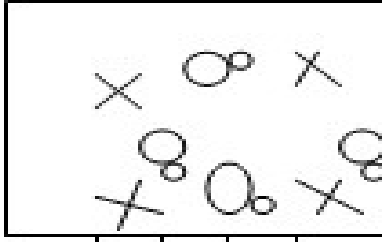
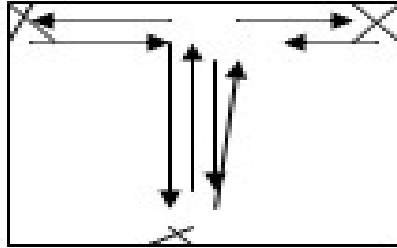
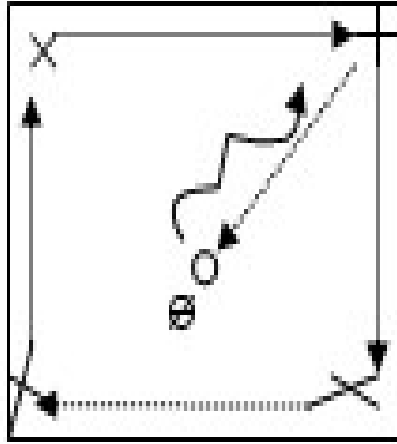
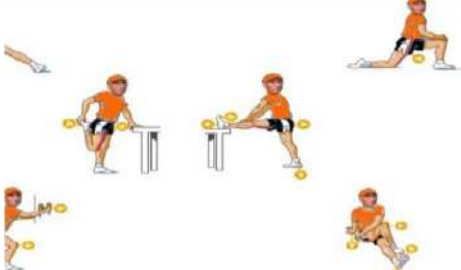
		TD1	TD2
<b>TD1</b>	Corrélation de Pearson	1	-,641
	Sig. (bilatérale)		,244
	N	5	5
<b>TD2</b>	Corrélation de Pearson	-,641	1
	Sig. (bilatérale)	,244	
	N	5	5



الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهواي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 27 - 02 - 2018	رقم الحصة: 05	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: موانع + أعلام + كرات قدم + صافرة + ميقاتي .	الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة السرعة.

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
<p>تهيئة الجسم من الناحية النفسية والفزيولوجية. رفع نبضات القلب للاعبين. إتباع قائد الفريق.</p>	<p>الشدة: متوسطة الحجم: 15 د</p>		<p>جمع اللاعبين وشرح هدف الحصة والهدف من كل ورشة، القيام بالتسخين العام والخاص من خلال العاب وأداء تمرينات الإطالة.</p>	<p><b>التحضيرية</b></p>
<p>- القفز يكون بالرجلين معا. - دقة التمرير. - إحترام الأدوار.</p>	<p>الشدة: 85 % الحجم: 20 د الراحة: 1 د التكرار: 12</p>		<p><b>التمرين 1:</b> (4) لاعبين و(4) موانع، كل مانعين في جانب من جانبي المساحة، (أ) يناول الكرة إلى (ج) ويركض ليقفز من فوق المانع ليحل خلف (د)، و(ج) يناول الكرة إلى (ب) ليركض نحو الموانع ليقفز من فوقها ليحل خلف (ب) وهكذا.</p>	<p><b>الرئيسية</b></p>
<p>- الدقة في التمرير. - الإستقبال الجيد. - الركض والعود إلى مكانه بسرعة.</p>	<p>الشدة: 80 % الحجم: 26 د الراحة: 2 د التكرار: 6</p>		<p><b>التمرين 2:</b> في كل ركن من أركان المساحة لاعب، (أ) يلعب الكرة مناولة قطرية إلى (ج) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها إلى (ب) والذي يلعبها عرضية إلى (د)، كل لاعب بعد مناولته للكرة يرض من خلف العلم على يساره ليعود لمحلّه.</p>	
<p>- الركض باتجاه عقارب الساعة. - تعاد الكرة بلمسة واحدة.</p>	<p>الشدة: 80 % الحجم: 24 د الراحة: 2 د التكرار: 4</p>		<p><b>التمرين 3:</b> ينتشر اللاعبون على الخطوط كل (4) لاعبين على خط واحد بعد بدء التمرين يركض اللاعبون باتجاه عقرب الساعة، بينما يقف المدرب والمساعد في منتصف المساحة ويناولان الكرات إلى اللاعبين على أ، تعاد بلمسة واحدة.</p>	
<p>الرجوع إلى الحالة الطبيعية. خفض نبضات القلب وإزالة التعب. معرفة مدى تأثير التدريب.</p>	<p>الشدة: 35 % الحجم: 5 د</p>		<p>جري خفيف حول الملعب مع تنفس العميق عمل حركات الإطالة تقديم التغذية الراجعة.</p>	<p><b>الختامية</b></p>


الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهواي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 20 - 03 2018	رقم الحصة: 09	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: كرات قدم + أعلام + أقماع صافرة + ميقاتي .	الهدف: تنمية القوة الانفجارية ومداومة السرعة.

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة الجسم من الناحية النفسية والفزيولوجية.</li> <li>- رفع نبضات القلب للاعبين.</li> <li>- إتباع قائد الفريق.</li> </ul>	<p><b>الشدة:</b> متوسطة</p> <p><b>الحجم:</b> 15د</p>		<p>جمع اللاعبين وشرح هدف الحصة والهدف من كل ورشة، القيام بالتسخين العام والخاص من خلال العاب وأداء تمرينات الإطالة.</p>	<b>التحضيرية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إجتناّب التدخل الخشن.</li> <li>- حمل الزميل من نفس الوزن.</li> <li>- التسجيل يكون بالرأس.</li> </ul>	<p>الشدة: 80 % الحجم: 20 د الراحة: 1 د التكرار: 12</p>		<p><b>التمرين 1:</b> يلعب (4) لاعبين ضد (4) كما في الشكل المجاور وكل لاعب يحمل زميلاً خلف ظهره ويحدد اللعب بمناولة الكرة باليد فقط ويكون التهديف بالرأس وهكذا يستمر التمرين.</p> <p><b>التمرين 2:</b> (3) لاعبين (أ- ب - ج) يركض (أ) سريعاً أماماً لإخماد الكرة القادمة من (ج) وإرجاعها إليه ثم يعود لمحلته، ثم يركض اللاعب (ب) لإخماد الكرة القادمة من (ج) وإرجاعها إليه ويعود إلى المكان الذي انطلق منه وهكذا.</p>	<b>الرئيسية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدقة في التمرير.</li> <li>- الإستقبال الجيد للكرة وإعادتها للزميل.</li> <li>- الجري في خط مستقيم.</li> </ul>	<p>الشدة: 75 % الحجم: 34 د الراحة: 2 د التكرار: 6</p>		<p><b>التمرين 3:</b> (4) لاعبون بعد بدء التمرين يركض اللاعبون على الأضلاع الأربعة باتجاه عقرب الساعة، والكرة تكون مع المدرّب وكل لاعب له رقم خاص عند سماع هذا الرقم يركض باتجاه الكرة التي يحركها المدرّب في أحد الاتجاهات ويحاول بقیة اللاعبين إعاقته، في حالة حصوله على الكرة يحاول تخليصها منهم عند فشله يعاقب بالدوران حول المساحة.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري على الأضلاع الأربعة.</li> <li>- سرعة الإستجابة للإشارة التي يسمعها.</li> <li>- التحكم الجيد في الكرة.</li> <li>- العمل يكون منضم.</li> </ul>	<p>الشدة: 70 % الحجم: 36 د الراحة: 2 د التكرار: 4</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> <li>- خفض نبضات القلب وإزالة التعب.</li> <li>- معرفة مدى تأثير التدريب.</li> </ul>	<p>الشدة: 35 % الحجم: 5 د</p>		<p>جري خفيف حول الملعب مع تنفس العميق عمل حركات الإطالة تقديم التغذية الراجعة.</p>	<b>الختامية</b>


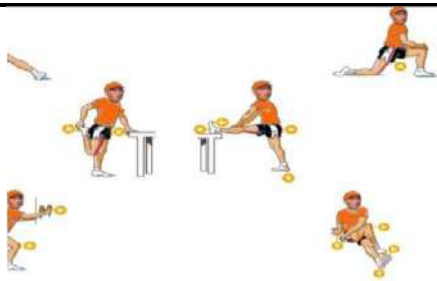
الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهواي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 2018 - 03 - 22	رقم الحصة: 10	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: أقماع + كرات + أعلام + حواجز + صافرة + ميقاتي.	الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة وسرعة الجري بالكرة.

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة الجسم من الناحية النفسية والفزيولوجية.</li> <li>- رفع نبضات القلب للاعبين.</li> <li>- إتباع قائد الفريق.</li> </ul>	<p><b>الشدة:</b> متوسطة</p> <p><b>الحجم:</b> 20 د</p>		<p>جمع اللاعبين وشرح هدف الحصة والهدف من كل ورشة، القيام بالتسخين العام والخاص من خلال العاب وأداء تمرينات الإطالة.</p>	<b>التحضيرية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القفز يكون جانبي.</li> <li>- دقة التمرير.</li> <li>- التمرير في جهة القفز.</li> </ul>	<p>الشدة: 80 %</p> <p>الحجم: 15 د</p> <p>الراحة: 2 د</p> <p>التكرار: 5</p>		<p><b>التمرين 1:</b> كل لاعب يقابل زميله على بعد 10م "أ" بالكرة "ب" بجانبه حاجز كما يوضحه الشكل 1 عند إشارة المدرب "ب" يقفز فوق الحجز بجانبه "أ" يمرر إلى "ب" الذي بدوره يمرر إلى "أ" ويقفز مرة أخرى.</p>	<b>الرئيسية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدقة في التمرير.</li> <li>- الاستقبال الجيد مع التحرك بالكرة.</li> <li>- العمل يكون منظم.</li> </ul>	<p>الشدة: 60 %</p> <p>الحجم: 15 د</p> <p>الراحة: 1 د</p> <p>التكرار: 3</p>		<p><b>التمرين 2:</b> يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعة فيها 3 لاعبين "أ، ب، ج" كما يوضحه الشكل 2 عند إشارة المدرب "أ" يمرر إلى "ب" ويأخذ مكانه "ب" يستقبل الكرة ويدحرجها بين الأقماع ثم يمرر إلى "ج" الذي يكرر العمل الذي قام بيه "أ".</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اللعب من لمسة واحدة، لمستين، لعب حر.</li> <li>- التركيز مع تعليمات المدرب.</li> <li>- اللعب بدون خطأ.</li> </ul>	<p>الشدة: 85 %</p> <p>الحجم: 15 د</p> <p>الراحة: نشطة</p> <p>التكرار: 3</p>		<p><b>التمرين 3:</b> تقسيم المجموعة إلى فريقين 5 ضد 5 في 30م ومرمى حجم صغير.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> <li>- خفض نبضات القلب وإزالة التعب.</li> <li>- معرفة مدى تأثير التدريب.</li> </ul>	<p>الشدة: 35 %</p> <p>الحجم: 15 د</p>		<p>جري خفيف حول الملعب مع تنفس العميق عمل حركات الإطالة تقديم التغذية الراجعة.</p>	<b>الختامية</b>

الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهاوي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 15 - 03 - 2018	رقم الحصة: 08	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: أقماع + صدريات + كرات صافرة + ميقاتي .	الهدف: تنمية سرعة الأداء وسرعة التنقل.

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
- تهيئة الجسم من الناحية النفسية والفيزيولوجية. - رفع نبضات القلب للاعبين. - إتباع قائد الفريق.	<b>الشدة:</b> متوسطة <b>الحجم:</b> 20 د		جمع اللاعبين وشرح هدف الحصة والهدف من كل ورشة، القيام بالتسخين العام والخاص من خلال العاب وأداء تمرينات الإطالة.	<b>التحضيرية</b>
- الجري في خط مستقيم. - التركيز على يد المدرّب. - التنافس مع الزميل.	الشدة: 80 % الحجم: 20 د الراحة: 2 د التكرار: 6		التمرين 1: نشكل مجموعتين من اللاعبين ،ويقف المدرّب مقابل المجموعتين على بعد 15م نطلب من اللاعبين الأوليين الجري بيطء إلى المدرّب وعند الإقتراب ومشاهدة اتجاه يد المدرّب ينطلق اللاعبان إلى الاتجاه المشار إليه ثم العودة مشيا إلى الصف.	<b>الرئيسية</b>
- التركيز على الصافرة. - مراوغة الأقماع بسرعة.	الشدة: 80 % الحجم: 20 د الراحة: 2 د التكرار: 4		التمرين 2: تشكيل مجموعتين من اللاعبين عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة مشيا.	
- الدقة في التمرير. - الإستقبال الجيد للكرة. - الدقة في التسديد نحو المرمى ومحاولة التسجيل.	الشدة: 75 % الحجم: 20 د الراحة: 2 د التكرار: 6		التمرين 3: نشكل مجموعتين "أ" و"ب" نطلب من المجموعة "أ" تمرير الكرة عرضيا إلى المجموعة "ب" يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ "أ" ثم يسدد نحو المرمى.	
- الرجوع إلى الحالة الطبيعية. - خفض نبضات القلب وازالة التعب.	الشدة: 35 % الحجم: 10 د		جري خفيف حول الملعب مع تنفس العميق عمل حركات الإطالة تقديم التغذية الراجعة.	<b>الختامية</b>





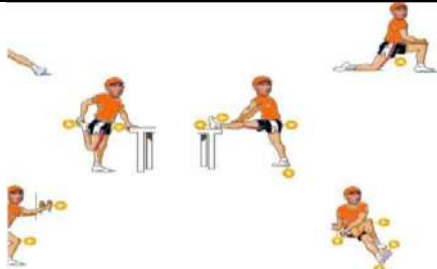
الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهادي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 08 - 02 - 2018	رقم الحصة: 02	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: صفارة + ميقاتي + كرات طبية.	الهدف: تنمية قوة الرجلين

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
تهيئة اللاعبين نفسياً. رفع نبضات القلب اتباع القائد	الشدة: متوسطة العمل: 20د		التحضير البدني والنفسي والسيكولوجي. اعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي.	<b>التحضيرية</b>
القفز بالرجلين معا  استعمال رجل واحدة مع تغيير الرجل.  القفز بأكبر قوة ممكنة.  الجري بالكرة ثم القفز من الأعلى.	الشدة: 75% الحجم: 15د الراحة: 40ثا تكرار: 5		<b>التمرين 01:</b> جري لمسافة 2م ثم القفز بكلى الرجلين.  <b>التمرين 02:</b> جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.  <b>التمرين 03:</b> على شكل مجموعات كل لاعب يضع بين رجليه كرة طبية ويحاول الارتقاء بها إلى الأعلى.  <b>التمرين 04:</b> على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري والصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى.	<b>الرئيسية</b>
الرجوع للحالة الطبيعية خفض نبضات القلب إزالة التعب	الشدة خفيفة الحجم: 10د		تمريبات تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<b>الختامية</b>

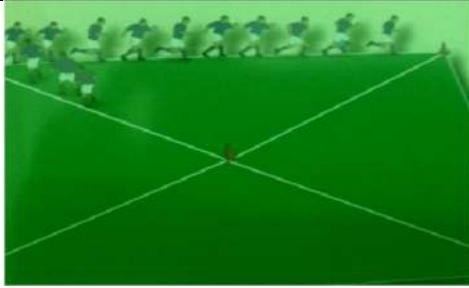
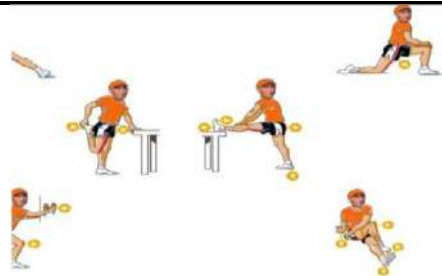
الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهاوي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 15 - 02 - 2018	رقم الحصة: 03	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: صفارة + ميقاتي + كرات طبية + كرات.	الهدف: تنمية قوة الارتكاز والارتقاء

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
تهيئة اللاعبين نفسياً. رفع نبضات القلب اتباع القائد	الشدة متوسطة الحجم: 20د		التحية الرياضية شرح هدف الحصة تسخين وإعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	<b>التحضيرية</b>
القفز في خط مستقيم والتحكم في حجم القفزة.	الشدة: 70% الحجم: 20د الراحة: 1د تكرار: 5		<b>التمرين 01:</b> تقسيم اللاعبين إلى مجموعات كل مجموعة تشكل صف، خلف خط 18م، يضع كل لاعب كرة طبية بين رجليه ويحمل كرة قدم بيده ثم يقوم بالقفز حتى خط منتصف الملعب.	<b>الرئيسية</b>
الارتقاء الجيد والمركز	الشدة: 75% الحجم: 20د الراحة: 1د تكرار: 4		<b>التمرين 02:</b> على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة طبية ثم يقوم بالقفز واجتياز كرسي الاحتياط.	
احترام الأدوار الإرتكاز والارتقاء الجيد	الشدة: 80% الحجم: 20د الراحة: 1د تكرار: 4		<b>التمرين 03:</b> على شكل مجموعات يقوم اللاعبين باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1 متر	
الرجوع للحالة الطبيعية خفض نبضات القلب إزالة التعب	الشدة خفيفة الحجم: 10د		تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	<b>الختامية</b>

الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهادي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 2018 - 01 - 30	رقم الحصة: 01	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: صفارة + ميقاتي + كرات.	الهدف: تنمية قوة التحملز

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
تهيئة اللاعبين نفسياً. رفع نبضات القلب اتباع القائد	الشدة متوسطة الحجم: 20د		- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل	<b>التحضيرية</b>
عمل سكوات ثنائي بالظهر لتحقيق الثبات	الشدة: 70% الحجم: 20د الراحة: 30ثا تكرار: 4		<b>التمرين 01:</b> يقف كل لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الدراعين، ثم يقوم اللاعبون بعملية ثني الركبتين والوقوف (هبوط والطلع).	<b>الرئيسية</b>
احترام الدوران مع الزميل بالتناوب	الشدة: 60% الحجم: 20د الراحة: 40ثا تكرار: 5		<b>التمرين 02:</b> جلوس طويل مواجه و اليدين خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل، تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.	
التناسق في تسليم الكرة للزميل من الجانبين	الشدة: 60% الحجم: 20د الراحة: 30ثا تكرار: 4		<b>التمرين 03 :</b> يقف اللاعبان في اتجاه معاكس ثم يقوم اللاعب الحامل للكرة بتسليم الكرة لزميله راسماً نصف دائرة، وكذلك بالنسبة لزميل	
الرجوع للحالة الطبيعية خفض نبضات القلب إزالة التعب	الشدة خفيفة الحجم: 10د		تمارين تمدد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<b>الختامية</b>

الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهاوي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 2018 - 02 - 22	رقم الحصة: 04	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: صفارة + ميقاتي + حلقات + خشبة	الهدف: تنمية القوة الانفجارية



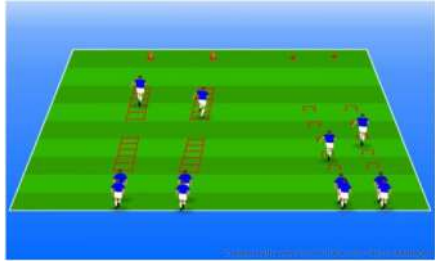

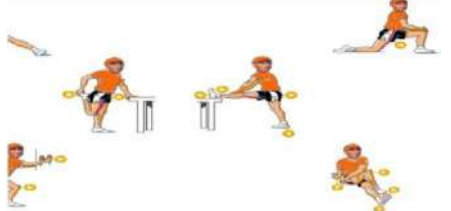
معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
تهيئة اللاعبين نفسياً. رفع نبضات القلب اتباع القائد	الشدة متوسطة الحجم: 20د		- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لمعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل	<b>التحضيرية</b>
ضم الرجلين معا والوثب شاقولياً	الشدة: 80% الحجم: 15د الراحة: 1.5د تكرار: 3		<b>التمرين 01 :</b> يقف اللاعب بموازيات الحائط ، ويعدّها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط.	<b>الرئيسية</b>
التركيز على أبعد نقطة والوثب إليها	الشدة: 75% الحجم: 15د الراحة: 1.5د تكرار: 3		<b>التمرين 02:</b> يقف اللاعب فوق لوحة خشبية مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى أبعد نقطة.	
تحقيق التوازن باليدين على الخصر والقفز قفزات متتالية	الشدة: 80% الحجم: 12د الراحة: 2د تكرار: 3		<b>التمرين 03:</b> يقف اللاعب مع ضم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات.	
القفز داخل الحلقات وثني الركبتين لتحقيق الوثب الجيد	الشدة: 75% الحجم: 18د الراحة: 2د تكرار: 3		<b>التمرين 04:</b> يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية.	
الرجوع للحالة الطبيعية خفض نبضات القلب إزالة التعب	الشدة خفيفة الحجم: 10د		تمارين تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	<b>الختامية</b>



الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهادي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 08 - 03 - 2018	رقم الحصة: 07	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: صافرة + ميقاتي	الهدف: تنمية قوة عضلات الجسم

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
تهيئة اللاعبين نفسياً. رفع نبضات القلب اتباع القائد	الشدة متوسطة الحجم: 20د		- شرح الهدف من الحصة. - شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة. - لجري حول الملعب مع تمديد العضلات.	<b>التحضيرية</b>
تقوية عضلات البطن	الشدة: 80% الحجم: 20د الراحة: 1.5د تكرار: 4		<b>تمرين 01:</b> الاستلقاء على الظهر، مسك كرة بين القدمين رفع الرجلين مع ثني الجذع أماما في نفس الوقت للمس القدمين بالكفين (تقوية عضلات البطن). <b>تمرين 02:</b> انبطاح على الأرض ووضع اليدين خلف الرقبة مع ثني الجذع ثم رفع الجذع عاليا (تقوية عضلات الظهر، وعضلات خلف الفخذين). <b>تمرين 03:</b> الاستلقاء على الظهر وضع الرجلين على صدر الزميل ليقوم بعملية المد والثني للركبة (تقوية عضلات الفخذين). <b>تمرين 04:</b> مد اليدين على الأرض على شكل حواجز ليقوم الزميل بالقفز عليه (تقوية عضلات الفخذ والذراع).	<b>الرئيسية</b>
تقوية عضلات الفخذين	الشدة: 80% الحجم: 20د الراحة: 1د تكرار: 4			
تقوية عضلات الفخذ والذراعين	الشدة: 75% الحجم: 20د الراحة: 1د تكرار: 4			
الرجوع للحالة الطبيعية خفض نبضات القلب إزالة التعب	الشدة خفيفة الحجم: 10د		تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم. - تمديد العضلات	<b>الختامية</b>

الموسم الرياضي: 2017 - 2018	الفئة العمرية: اواسط 17 - 19	النادي: النادي الرياضي الهاوي اتحاد العنصر لأمن الدائرة
التاريخ: 06 - 03 - 2018	رقم الحصة: 06	المدرّب: - بودريعات عصام - حمدوش محمد
زمن الحصة: 90 د	الوسائل: صافرة + ميقاتي + حواجز + سلاّم	الهدف: سرعة إنتقالية وتحمل دوري تنفسي

معايير النجاح	ضوابط الحمل	التشكيلات	شرح كيفية العمل	المراحل
تهيئة اللاعبين نفسياً. رفع نبضات القلب اتباع القائد	الشدة متوسطة الحجم: 20د		- شرح الهدف من الحصة. - شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة. - لجري حول الملعب مع تمديد العضلات.	<b>التحضيرية</b>
سرعة إنتقالية	الشدة: 95% الحجم: 20د الراحة: 1.5د تكرار: 3		<b>تمرين 01:</b> قاطرتين ، الجري من فو الحواجز الصغيرة ثم العدو مسافة 30 متر .	<b>الرئيسية</b>
سرعة إنتقالية	الشدة: 95% الحجم: 20د الراحة: 1.5د تكرار: 3		<b>تمرين 02:</b> قاطرتين ، الجري من فوق السلم التدريبي ثم العدو مسافة 50 متر.	
تحمل دوري تنفسي	الشدة: 55-70% الحجم: 5 دورات الراحة: 0 تكرار: 0		<b>تمرين 03:</b> جري متغير الشدة حول نصف ملعب كرة القدم (الطول 70 %، العرض 55 %)	
الرجوع للحالة الطبيعية خفض نبضات القلب إزالة التعب	الشدة خفيفة الحجم: 10د		تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم. - تمديد العضلات	<b>الختامية</b>

## ملخص الدراسة

من خلال هذه الدراسة حاولنا تسليط الضوء على "أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية بعض الخصائص اللاهوائية (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط (17 . 19 سنة) أثناء المنافسة، فهدفت الدراسة إلى التعريف بصفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومدى أهميتهما في كرة القدم، وتجريب بعض الاختبارات البدنية التي تسمح بتقييم أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، وكذلك محاولة حل مشاكل نقص بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، من أجل ذلك قمنا بوضع فروض للدراسة، تؤثر طريقة التدريب التكراري على تنمية القوة المميزة بالسرعة، وكذلك تؤثر طريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية، فاعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا لملائمته موضوع دراستنا ومشكلته، فقمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة، وكانت أدوات الدراسة تتمثل في الاختبارات المستعملة، فكانت النتائج المتوصل إليها تشير أن طريقة التدريب التكراري تؤثر على تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، وهذا من خلال الوحدات التدريبية التي طبقت في هذه الطريقة، ويمكن القول أنها أثرت إيجاباً على تنمية متغيرات الدراسة.

## Abstract

Through This study we try to shed light on the impact of the Repetitive training Method in the development of some aerobic properties(the power of speed and the explosive power), for middle class footballers (17-19 year) during the competition, thus the study aimed at defining the power of speed as well as the explosive power and their importance in football, and experimenting also some physical tests that allow to evaluate the impact of the repetitive training method in the development of the power of speed and explosive power. Likewise, we try to solve the problem of the lack in some physical capacities for footballers. In this line, we set some hypotheses ; the repetitive training method affects the development of the power of speed and it impacts also the explosive power. Accordingly, we follow the experimental method which suits the subject matter of the study. We have selected the sample intentionally, where the tools of the study were the used tests. The obtained results show that the repetitive training method affects the development of the power of speed as well as the explosive power, this was done through the units that have been applied in this training method, and we can say that it positively affects the development of the study's variables.