



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



القطب الجامعي تاسوست

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

عنوان المذكرة:

دور التدريب الدائري في تحسين صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم
صنف أشبال أقل من 17 سنة
- ذكور -

(دراسة ميدانية لفريق شباب حي موسى ولاية جيجل)

تحت إشراف الأستاذ:

بوزكرية فوزي

من إعداد الطلبة:

بوناميس بلال

مطاعي فاروق

السنة الجامعية: 2020/2019



شكر و عرفان

قال تعالى (والله أخرجكم من بطون أمماتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون) سورة النمل الآية 67.

في البداية نشكر الله عز وجل جلاله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواءاً من قريب أو من بعيد

كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف "بوزكرية فوزي" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

دون أن ننسى أفراد قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أساتذة وإداريين.

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله وتوفيقه أتممنا هذا العمل المتواضع الذي أهديته إلى روح أمي الطاهرة التي لظلاما كانت سندا لي لأكمال دراستي ولأبي الفاضل الذي كان لتوجيهاته فضل في رسم طريقي في الحياة.

لا أنسى أساتذتي الكرام من أول سنة جامعية لي إلى هذا المستوى على إشرافهم وتوجيهاتهم فما كانت لتكون هذه المذكرة في المستوى لولاهم. أخي وأخواتي دعمكم المعنوي حفزني كثيرا أهدي لكم هذا العمل لتفخروا بي.

أصدقائي وزملائي وكل من ساهم في هذا العمل من قريب ومن بعيد أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

"بلال"

الأهداء

إلى نبع العنان وكل العنان ...إلى من تفرح لفرحي وتحنن لحزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والسواء وليد وأمير وفارس

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة محمد الصديق بن يحيى

دون استثناء

إلى كل أساتذتي من الابتدائي وصولاً إلى هذا المستوى دون استثناء

أهدي ثمرة جهدي

"فاروق"

قائمة المحتويات



قائمة المحتويات

	البسمة
	تشكرات
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
1	مقدمة.....
	الجانب التمهيدي
04	1- الإشكالية.....
04	2-الفرضيات
05	3- أهمية الدراسة.....
05	4- أهداف الدراسة.....
04	5- أسباب اختيار الموضوع.....
06	6- مفاهيم الدراسة
08	7- الدراسات السابقة والمشاهدة
20	8- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: طرق التدريب الحديثة
23	تمهيد
24	1- مفهوم التدريب الرياضي.....
24	2- أهداف التدريب الرياضي.....
25	3- مبادئ التدريب الرياضي.....
25	3-1- الاستجابة الفردية.....
25	3-2- التدرج
26	3-3- التكيف.....
26	3-4- الخصوصية.....

27	3-5- التنوع.....
27	3-6- مبدأ التحميل الزائد
27	3-7- الإحماء والتهدئة
28	4- مكونات حمل التدريب.....
28	4-1- شدة الحمل
28	4-2- حجم الحمل
29	4-3- كثافة الحمل.....
29	5- التدريب الدائري
29	5-1- مفهوم التدريب الدائري.....
30	5-2- أهمية التدريب الدائري.....
30	5-3- القواعد الأساسية لبرنامج التدريب الدائري.....
32	6- تنظيم التدريب الدائري.....
32	6-1- التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر.....
34	6-2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري.....
34	6-2-1- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.....
36	6-2-2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.....
37	6-3- التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري.....
38	7- الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية.....
38	8- نموذج لإحدى دوائر التدريب الدائري (ست محطات).....
39	خلاصة.....
الفصل الثاني: متطلبات القوة في كرة القدم	
41	تمهيد.....
42	1- القوة العضلية
42	1-1- أشكال تطبيق القوة العضلية في كرة القدم.....
43	2- أنواع القوة العضلية.....
44	2-1- القوة القصوى
45	2-2- القوة المميزة بالسرعة.....

45	3-2- تحمل القوة.....
46	3- أنواع الانقباضات العضلية.....
46	3-1- الانقباض الايزوتوني (الانقباض الحركي)
47	3-2- الانقباض الايزوميترى (الانقباض الثابت).....
47	3-3- الانقباض الايكسوتوني (المركب من الانقباض الحركي والثابت)
47	4- العوامل المؤثرة في الانقباض العضلي.....
48	4-1- العوامل المرفولوجية.....
48	4-2- العوامل الداخلية للعضلة
48	4-3- العوامل العصبية للعضلة.....
48	4-4- العوامل العصبية العضلية التي تنظم العلاقات بين العضلات المشاركة في انتاج الحركة... ..
48	5- أهمية القوة العضلية.....
50	6- العمر الذهبي لتدريب القوة.....
50	7- تدريب القوة العضلية
51	7-1- خصوصية التدريب باستعمال الأثقال الكبيرة على قوة السرعة.....
52	8- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.....
52	9- تدريب القوة المميزة بالسرعة
52	9-1- خصائص تمارين القوة المميزة بالسرعة.....
53	9-1-1- شدة الحمل
53	9-1-2- مدة التمرين
53	9-1-3- مدة الراحة
53	9-1-4- طبيعة الراحة
54	9-1-5- الحجم الكلي للعمل
54	10- تدريب القوة الانفجارية
54	10-1- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية
54	10-2- طرق وتمارين تنمية القوة الانفجارية
54	10-2-1- الطريقة الايزوتونية.....
55	10-2-2- طريقة التدريب الباليستي.....

56	10-2-3- طريقة التدريب البليومتري.....
56	10-3- بعض الطرق لتطوير القوة الانفجارية.....
56	10-4- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتري.....
59	خلاصة
الفصل الثالث: ملامح كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية	
61	تمهيد
62	1- تعريف كرة القدم
62	2- اتجاهات كرة القدم الحديثة.....
62	2-1- اتجاهات عامة
63	2-2- اتجاهات خاصة
63	3- خطط اللعب في كرة القدم
64	3-1- خطوات تعليم خطط اللعب.....
64	3-1-1- الإعداد النظري لخطط اللعب
64	3-1-2- التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب
64	3-1-3- تطبيق الخطط في المباريات التحريبية
65	3-1-4- تطبيق الخطط في المباريات الرسمية
65	3-2- مرونة طريقة ونظام اللعب
65	3-3- طرق اللعب
67	4- متطلبات كرة القدم الحديثة
68	5- تحليل مباريات كرة القدم
69	5-1- التحليل البدني
72	5-2- التحليل الفزيولوجي
75	6- العوامل المؤثرة على نسب العمل لدى لاعبي كرة القدم.....
77	7- خصائص النمو لصنف أقل من 17 سنة.....
77	7-1- النمو الجسمي
77	7-2- النمو الجنسي
78	7-3- النمو العقلي

78	4-7-النمو الانفعالي.....
78	5-7-النمو الحركي.....
79خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
82تمهيد
83	1- الدراسة الاستطلاعية.....
84	2- منهج الدراسة.....
84	3- مجتمع وعينة الدراسة.....
88	4- متغيرات الدراسة.....
88	5- مجالات الدراسة.....
89	6- أدوات الدراسة.....
89	7- الأسس العلمية للاختبار.....
93	8- الاختبارات المستخدمة.....
96	9- الأساليب الاحصائية للدراسة.....
99خلاصة
الفصل الخامس: عرض الدراسات المتعلقة بالموضوع ومناقشتها	
101	1- عرض المقالات والمذكرات المتعلقة بموضوع الدراسة.....
101	1-1- عرض المقالات.....
101	1-1-1- عرض المقالات الخاصة بالفرض الأول (القوة المميزة بالسرعة).....
104	1-1-2- عرض المقالات الخاصة بالفرض الثاني (القوة الانفجارية).....
106	2-1- عرض المذكرات.....
109	2- تحليل ومناقشة نتائج الدراسات.....
109	2-1- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء المقالات والمذكرات.....
109	2-2- مناقشة الفرضية الأولى.....
111	2-3- مناقشة الفرضية الثانية.....
113	2-4- مناقشة الفرضية الرئيسية.....

113 3- الاستنتاج العام
113 4- التوصيات والاقتراحات
115 - خاتمة
117 - قائمة المصادر والمراجع
126 - الملاحق
 - ملخص الدراسة

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
الإطار النظري		
52	يبين الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.	1
70	يوضح المسافة المقطوعة في خلال المباراة للاعبين المعاصرين في المستويات العليا.	2
72-71	يبين المستوى التقني خلال كل المباريات الدوري الاسباني والانجليزي حسب مختلف مراكز العمل.	3
74	معدل ضربات القلب للاعبي كرة القدم.	4
75	متوسط حمض اللاكتيك خلال مباراة	5
الإطار التطبيقي		
86	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وعامل الالتواء لمتغيرات السن الطول والوزن.	1
87	يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	2
90	يبين معامل الثبات للاختبارات المقترحة.	3
92	يبين معامل الصدق للاختبارات المقترحة.	4

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
44	يمثل أنواع القوة العضلية	1
51	يمثل تكيفات تدريب القوة	2
69	يوضح المسافة الاجمالية لكل لعبة وفقا لدور التمرکز	3
71	يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقا لفئة النشاط.	4
73	معدل ضربات القلب أثناء مباراة 120 دقيقة	5

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	قائمة اللاعبين
02	طلب التسهيلات
03	استمارة التحكيم
04	الوحدات التدريبية
05	بعض صور الدراسة الميدانية
06	إجازات عينة الدراسة
07	نتائج برنامج الـ SPSS

مقدمة



إن الرياضة ظاهرة اجتماعية ارتبطت بالإنسان منذ قدم العصور وهي ذات أبعاد غير محدودة تتطور بشكل مستمر عبر العصور هدفها الرئيسي هو إنماء شخصية الإنسان من مختلف النواحي الاجتماعية والفنية والنفسية والبنية ومن بين هذه الرياضات نجد كرة القدم هذه الأخيرة وصلت إلى مستوى غير مسبوق من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها هذه الرياضة تطورت كثيرا وصار لها متطلبات حديثة أدت إلى العمل على تطوير اللاعبين من مختلف النواحي النفسية والفنية وخاصة البدنية حيث صارت تعتمد على مستوى عالي من القوة والسرعة في الأداء.

فأهتم العديد من العلماء والمدربين حول العالم بتنمية هاته الصفات البدنية وهذا إيماننا منهم بأنها العنصر الأساس الذي يتركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم لمختلف المنافسات حيث أصبحت السرعة عنصر أساسي لحسم المباريات كذلك القوة فاللاعبون أصبحوا يمتلكون بنيات عضلية ضخمة ويقومون بأداء حركات ومجهودات جبارة فالمباريات وعليه صار المدربون يقومون بإعطاء أهمية كبيرة لهاته الصفات البدنية ويقومون بتطويرها عند جميع الفئات الشابة لاسيما وأنها كل متكامل.

وعليه تعددت طرق التدريب التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل هذه الطرق وتطبيقها ومن بينها نجد طريقة التدريب الدائري والتي تعتبر ذات أهمية حيث تقوم على اختيار مجموعة من التمارين ووضعها في شكل ورشات بطريقة دائرية مدمجة مع نوع من أنواع التدريب الأخرى وبشدة مختلفة مع إعطاء فترات راحة بينية، تعد هذه الطريقة ذات نمط تنظيمي بشكل أكبر فقد أشارت هذه الدراسات والمصادر إلى أن التدريب الدائري يعد من الطرق التي تساهم في تطوير القوة بكل أنواعها.

ولهذا تطرقنا في دراستنا هذه إلى فصل تمهيدي أولا ثم تطرقنا إلى جانبين:

الجانب النظري: وينقسم إلى ثلاث فصول، **الفصل الأول:** يتضمن طرق التدريب الحديثة أما **الفصل الثاني:** فيشمل متطلبات القوة البدنية وبعدها **الفصل الثالث:** الذي نجد فيه كرة القدم وكذلك الفئة العمرية (U17).

وبالنسبة للجانب التطبيقي فيتكون من فصلين أما الفصل الرابع: الذي يتكلم عن منهجية البحث وإجراءات الميدانية وأخيرا الفصل الخامس: الذي تحدث عن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها ومن ثم نتم البحث باستنتاج عام ثم توصيات وفرضيات مستقبلية وإلى خاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي عملية مبنية على أسس علمية تهدف بالرياضي للوصول إلى أحسن استعداد من مختلف النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية وحتى النفسية ولتحقيق هذا الهدف وجب وضع تخطيط وتنظيم محكم للوحدات التدريبية وكذلك اختيار انطب وأفضل الطرق التدريبية هذه الأخيرة التي يواجه المدرب الرياضي صعوبة في اختيار النوع الملائم منها في تحقيق ما يسعى لتطويره فليست كل الطرق التدريب ذات أهداف واحدة وهذا ما يظهر أكثر وضوحاً في رياضة كرة القدم التي تعد الرياضة الأكثر شعبية في العالم. لما لها من مستويات عدة وكذلك اختلافها باختلاف الانتماءات والثقافات البشرية من حيث المستوى والفكر التدريبي وهذا بناء على مختلف الإمكانيات المادية والبدنية والوراثية وخصوصاً من ناحية الفئات العمرية للاعبين حيث تعد فئة الأشبال المرحلة الأساس التي يبني عليها المتغيرات باعتبارها مرحلة بينية في جميع التصنيفات العمرية ومن بين هذه المتغيرات نجد الجانب بفرعه المتمثل في صفة القوة هذه الأخيرة يتم البدء في العمل عليها خلال مدة المرحلة العمرية. ومن هنا وجب علينا اختيار الطريقة الملائمة لتحسين هذه الصفة ومن بين هذه الطرق نجد التدريب الدائري الذي يعد طريقة تنظيمية يمكن دمجها بأي طريقة من الطرق الأخرى.

وعليه فمن خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي :

هل للتدريب الدائري دور في تحسين صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف - أشبال- (u17)؟

التساؤلات الفرعية :

✓ هل للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

✓ هل للتدريب الدائري دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

2- الفرضيات :

الفرضية الرئيسية :

هناك دور للتدريب الدائري في تحسين صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

الفرضية الجزئية:

- للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- للتدريب الدائري دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

3- أهمية الدراسة :

أ- العملية :

- معرفة طريقة التدريب الدائري نظريا وكيفية تطبيقها .
- الامام بصفة القوة وكيفية الحفاظ عليها وتحسينها انطلاقا من الحصص التدريبية الموضوعية.
- استخدام اختبارات تمكنا من تقديم ادا ما كان هناك تطور حاصل من خلال تطبيق طريقة التدريب الدائري وعلى تنمية صفة القوة بفرعيها الانفجاري والمميز بالسرعة .
- محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة .

ب- العلمية :

- إثراء مجال البحث العلمي من الدراسات النظرية .
- تدعيم القمم بمذكرة حتى تصبح كمرجع مستقبلا .

4- أهداف الدراسة :

- . معرفة إذا كان هناك دور للتدريب الدائري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- . معرفة إذا كان هناك دور للتدريب الدائري في تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

5- أسباب اختيار الموضوع :

أ- الأسباب الموضوعية :

- معرفة مدى إلمام المدربين واللاعبين بطرق ومبادئ التدريب وكذا كيفية الحفاظ وتحسين الصفات البدنية .
- إبراز أهمية القوة في كرة القدم .

ب- الأسباب الذاتية :

- تعلم ومعرفة كيفية تطبيق الوحدات التدريبية .
- نابع من احتكاك الباحث بهذا النشاط وكذلك انطلاقا من تخصص محضر بدني .

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- التدريب الدائري:

اصطلاحاً: وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري¹).

إجرائياً :

هو نظام تدريبي مقترح يتم تنفيذه عن طريق وضع مجموعة من التمارين المختلفة وترتيبها على شكل دائري هو طريقة تنظيمية يمكن دمجها بمختلف طرق التدريب الأخرى يقوم اللاعب بأداء التمرينات الموزعة بشكل دائري حسب الشدة والحجم التي يقدرها المدرب ووفقاً لما يحتاجه اللاعب من لياقة بدنية أو مهارة تقنية وهو طريقة تعد أكثر استعمالاً عند فئة الناشئين.

6-2- القوة:

لغة: بالضم والتشديد مصدر قوي جمع قوات وقوى، متانة البنية = ضد الضعف²
ماتيف 1964 فيعرفها " بقدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة وهذه المقاومات هي : ثقل خارجي، وزن الجسم، التغلب على المنافس³ ."

إجرائياً: هي قدرة العضلة على إنتاج أكبر استثارة من الألياف العضلية من أجل التغلب ومواجهة مقاومات خارجية متعددة وهي أنواع: (انفجارية، مميزة وبالسرعة، التحمل).

6-2-1- القوة المميزة بالسرعة:

اصطلاحاً : هي تنمية قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في وقت واحد⁴.

¹ كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998، ص. 166 .

² قاموس المعاني لكل رسم معنى، نقلاً عن الموقع :

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/>

³ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص 58 .

⁴ أبو العلاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، دار الفكر العربي، 1993 ، ص 16 .

-إجرائيا : هي مزيج بين صفتين بدنيتين في وقت واحد، أي القوة والسرعة معا، حيث الحركة تكون سريعة وفي نفس الوقت تتطلب قوة كبيرة أي قدرة الرياضي في التغلب على لمقاومات خارجية بأقصى وأقل سرعة.

6-2-2- القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية نوعاً من أنواع القوة العضلية التي تؤدى لمرة واحدة بأقصى درجة من الشد العضلي. فقد عرّفها بأنها " : أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال عملية الانقباض.¹

إجرائيا: هي نوع من الأنواع من أنواع القوة العضلية تؤدى لمرة واحدة بأقصى درجة ممكنة من الشد العضلي أي هي أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال عملية الانقباض .

6-3- كرة القدم:

أ- لغة:

هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم بما يسمى عندهم "الركبي" أو كرة القدم الامريكية².

ب- اصطلاحا:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية (تنشيط هجومي ودفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.³

ت- إجرائيا:

هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة على شوطين أي أن كل شوط به خمسة

¹ محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص83 .

² روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، 1986، ص 05.

³Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck Bruxelles,

2008., p01 .

وأربعون دقيقة بين الشوطين وقت راحة مدته 15 دقيقة وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة تتكون من قميص وثبان واحد خاص بالنسبة للفئات الصغرى في كرة القدم يكون حجم الملعب وتوقيت المباراة أقل من ما هو مذكور عند الأكبر.

هي نشاط متعدد العوامل تتفاعل فيه مختلف القدرات الفنية، البدنية التكتيكية والبدنية والعقلية وكل منصب للعب يحتوي على مميزات محددة تختلف وفقا لمتطلبات والتوجهات الفنية والتكتيكية التي يقودها الفريق الفني.

6-3- المراهقة:

_ لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.¹

_ اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".²

_ اجرائيا: هي المرحلة العمرية بين 12 حتى 21 سنة التي تتميز بتغيرات مختلفة تظهر تباعا على الفرد.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى :

دراسة رواق خالد وبن سي زرارة صلاح الدين، تأثير التدريب البليومتري على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي، 2015 وجاءت اهم التساؤلات كما يلي :

التساؤل الرئيسي :

ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية ؟

التساؤلات الجزئية :

¹حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص323.

²عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دارالفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص257.

✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على عضلات الرجلين ؟

✓ هل يؤثر التدريب البليومتري على عضلات الجسم العليا وعضلات اليدين ؟

و جاءت فرضيات الدراسة كما يلي :

الفرضية العامة :

. التدريب البليومتري يؤثر بشكل ايجابي وفعال على مستوى القوة الانفجارية .

الفرضيات الجزئية :

✓ التدريب البليومتري يؤثر ايجابا على مستوى عضلات الرجلين .

✓ يؤثر التدريب البليومتري بشكل ايجابي على عضلات الجسم العليا وعضلات اليدين .

المجال المكاني :

ملعب زياني عبد الرحمان لمدينة عين البيضاء ولاية ام البواقي

مجتمع الدراسة :

لاعبى الأواسط لكرة القدم في ولاية ام البواقي بأعمار 16-18 سنة البالغ عددهم 200 لاعب .

منهج الدراسة :

اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :

عينة البحث فقد تكونت من 20 لاعب

ادوات الدراسة :

الختبارات للقياسات البدنية

اهم النتائج :

من خلال النتائج للمجموعة الشاهدة التي حققت تطور نسبي في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ظهر

ان استخدام التدريب العادي له تاثير نسبي في تطور القوة الانفجارية وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة

رقمية من خلال الاختبار المقترح .

من خلال نتائج المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح حققت تطور واثر

ايجابي اكبر في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

من خلال نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية التي لم تحقق اي تطور في القوة الانفجارية لعضلات الجسم العليا وعضلات اليدين ظهر لنا ان استخدام التدريب العادي والبليومتري المقترح لم يؤثر في تطويرها .

و قد اثبتت الدراسات النظرية ان استخدام التدريب البليومتري يؤدي الى تحقيق نتائج أفضل .

الدراسة الثانية :

دراسة غريب شمس الدين وزريق سيف السلام، اثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، مدكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني، جامعة العربي بن مهدي ام البواقي، 2017.

و جاءت التساؤلات كما يلي :

التساؤل الرئيسي :

- هل استخدام طريقة التدريب البليومتري يساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة، ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (14 . 16 سنة)؟

التساؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ؟

و جاءت الفرضيات الدراسة كما يلي :

الفرضية الرئيسية :

• استخدام طريقة التدريب البليومتري يساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة، و مهارة التصويب لدى

لاعبي كرة القدم (14 . 16 سنة)

الفرضيات الجزئية :

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

المجال المكاني :

أجريت الاختبارات على فريق أشبال أمل برج صباط في ملعب الشهيد احمد حميود .

مجتمع الدراسة :

مجتمع البحث فيتمثل في لاعبي اواسط كرة القدم لولاية قالمة والدين بلغ عددهم بالتقريب 230

منهج الدراسة :

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، قسمت الى مجموعتين متساويتين 08 لاعبين العينة الشاهدة و08 لاعبين العينة التجريبية لاشبال فريق صباط لولاية قالمة .

ادوات الدراسة :

الاختبارات

اهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق احصائية نسبية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة :

دراسة دولة عبد الكريم ، أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15- 17) سنة مذكرة تخرج ضمن متطلبات من شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخص :التدريب الرياضي، جامعة زيان عاشور - الجلفة - 2017.

وجاءت أهم تساؤلات كما يلي:

التساؤل العام:

هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال ؟

التساؤلات الجزئية :

● هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ؟

● هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى ؟

وجاءت الفرضيات كما يلي:

الفرضية العامة :

للبرنامج تدريبي بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

● توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

المجال المكاني:

الدراسة على مستوى فريق نادي شبيبة مناعة المسيلة.

مجتمع الدراسة:

هو فرق كرة القدم لفئة الأشبال لولاية المسيلة.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي

عينة الدراسة :

فريق كرة القدم نادي شبيبة مناعة صنف أشبال.

أدوات الدراسة:

الاختبارات البدنية والأدوات الإحصائية

النتائج المتوصل إليها:

- مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم الانتقالية وهذا ما يدل على صحة الفرضية الأولى.
- تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- للتدريب الحديث أثر إيجابي في تنمية الفورمة الرياضية.
- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود نسبة تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.
- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية.

الدراسة الرابعة:

دراسة بوعمامة يحيى وحفاف بلقاسم، أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم. (دقة التسديد، التمرير الطويل، رمية التماس) مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنية النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور- الجلفة 2017.

وجاءت أهم التساؤلات كما يلي:

التساؤل العام :

هل يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الفرعية :

● هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في

المرمى لدى لاعبي كرة القدم ؟

● هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير

الطويل لدى لاعبي كرة القدم ؟

● هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى

لاعبي كرة القدم؟

وجاءت الفرضيات كما يلي:

الفرضية العامة :

يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى

لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى

لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

● توجد فروق ذات دلالة احصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى

لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

المجال المكاني :

أجريت الاختبارات المهارية بمركب 01 نوفمبر 1954، كذا تطبيق البرنامج التدريبي لطريقة أسلوب التدريب الدائري في نفس الملعب.

مجتمع الدراسة:

فئة الناشئين "بالجلفة" لكرة القدم.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

عينة الدراسة :

24 لاعب من فئة الناشئين بنادي أكاديمية الجلفة لكرة القدم.

أدوات الدراسة:

الاختبارات والأساليب الإحصائية.

أهم النتائج:

- التدريب الدائري أدى إلى تطوير الدقة في التسديد نحو المرمى.
- التدريب الدائري أدى إلى تطوير التمرير الطويل.
- التدريب الدائري أدى إلى تطوير رمية التماس.

الدراسة الخامسة:

دراسة رشام جمال الدين، أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط 19U أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة أكلي محند أولحاج -البويرة 2019.

وجاءت أهم تساؤلاته كما يلي :

التساؤل العام :

- هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط؟

الأسئلة الفرعية :

- هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط؟
 - هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط ؟
 - ما طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة ، الرشاقة ، المرونة) ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط ؟
- وجاءت الفرضيات كما يلي:

الفرضية العامة :

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة) المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.
- ### الفرضيات الجزئية:

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.
- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.
- توجد على كائن ارتباطية طردية بين بعض القدرات البدنية (السرعة ،القوة ، الرشاقة ، المرونة) ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط

المجال المكاني:

الملعب البلدي بالهاشمية والأخضرية والبويرة.

مجتمع الدراسة:

منهج الدراسة:

المنهج الأول هو المنهج التجريبي والثاني فهو المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة :

اشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية ASC EI HACHMIA والنادي الرياضي الهاوي نجم الاخضرية N.MLAKHDARIA بحيث يتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين:

المجموعة (أ): 16 لاعب تم تطبيق التمرينات الخاصة عليها من النادي أمل الهاشمية

المجموعة (ب): 16 لاعب التي تدرت وفق البرنامج الخاص بها من نادي نجم الأخضرية

أدوات الدراسة :

الاختبارات البدنية والمهارية، إستمارة ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية

أهم النتائج :

فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية قد ساعدت في تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة وهذا ما إنعكس إيجابا على تنمية مهارة التصويب نتيجة لانتقال أثر التدريب ووجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب وهذا ما يعني أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) المتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية قد أثر على جميع الصفات البدنية ومهارة التصويب قيد الدراسة وكذا الكشف عن وجود علاقة طردية بينهما ، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث. وبالتالي تحقق الفرضية العامة التي تنص على أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط أقل من 19 سنة.

7-2- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

دراسة جودت ساطي حمد الله لنيل شهادة الماجستير 2016 بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية " جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين-.

أهمية البحث:

- أنها من الدراسات القليلة في البيئة الفلسطينية حسب علم الباحث التي تناولت موضوع التدريب البليومتري للاعبين كرة القدم.

- تسليط الضوء على أهمية التدريب البليومتري في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها القوة المميزة بالسرعة.

- تسليط الضوء في أهمية التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني العام والخاص.

- فتح مجالات للباحثين في إجراء دراسات مشابهة في التدريبات البليومترية على ألعاب رياضية أخرى سواء كانت جماعية أو فردية.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي الكونغ فو.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.

هدف الدراسة:

- أثر التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية على أفراد المجموعة التجريبية.

- أثر التدريب التقليدي على تحسين القدرات البدنية و الفسيولوجية على أفراد المجموعة التجريبية.

- الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة في القدرات البدنية و الفسيولوجية.

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات (القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين، القدرة اللاكسجينية. بينما لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأخرى (عدو السرعة 30م، تحمل القوة لعضلات الذراعين، تحمل القدرة لعضلات البطن، السعة اللاكسجينية) وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية و الفسيولوجية قيد الدراسة. وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (الوثب العمودي، دفع الكرة الطبية، القدرة اللاكسجينية)، بينما لم يكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في المتغيرات الأخرى. في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحث الآتي:

- ✓ أن تدريبات البليومتر ك تؤدي إلى تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين.
- ✓ تساهم التدريبات البليومتر ك في الارتقاء ببعض القدرات الفسيولوجية مثل القدرة اللاكسجينية.
- ✓ إن اللاعبين الذين تدربوا باستخدام التدريب البليومتري أظهروا تفوقا في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والقدرة اللاكسجينية عن غيرهم من اللاعبين الذين تدربوا بالأسلوب التقليدي.

7-3- الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى:

دراسة Michal Lehnert et all 2013 بعنوان " أثر برنامج تدريبي من 6 أسابيع باستخدام التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وخفة الحركة لدى لاعبي النخبة لكرة السلة " مقال منشور بمجلة Acta gymnica-Palacky university olomouc . الخلفية:

- القوة الانفجارية للأطراف السفلية وخفة الحركة هي أجزاء مهمة من أداء اللعبة في كرة السلة. على الرغم من أن العديد من الدراسات قد ركزت على تقييم التأثير التدريبي للتدريب البليومتري، إلا أن الدراسات التي تركز على لاعبي النخبة مفقودة.

هدف الدراسة:

كان الهدف من الدراسة هو معرفة التغييرات في القوة الانفجارية للأطراف السفلية التي تحدث بعد 6 أسابيع من التدريب البليومتري المطبق في وحدات التدريب خلال الموسم التمهيدي pre-season لدى لاعبي كرة السلة النخبة.

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

لوحظ وجود تأثير كبير لبرنامج التدريب فقط لاختبار عقبة سداسية. كشف التحليل اللاحق عن زيادة كبيرة في أداء الاختبار بين القياس الأول والثالث، وبين القياس الثاني والثالث.

وقد استنتج الباحثون أن نتائج دراسة لاعبي كرة السلة النخبة لم تدعم بشكل إيجابي الافتراض القائل بأن التدريبات البليومترية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين القوة الانفجارية وخفة الحركة، ومع ذلك، في بعض اللاعبين تتوافق العناصر مع متوسط التحسينات بعد برنامج التدريب المقدمة.

8- التعليق على الدراسات المشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السالفة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية التدريب الرياضي الحديث وطريقة التدريب الدائري ودوره في تنمية صفة القوة أو إحدى الجوانب التي تخدم متغيرات الدراسة وقد تم الاعتماد على ما هو متوفر من دراسات جزائرية محلية ومما لاحظناه في عرضنا لهذه الدراسات ما يلي:

الفترة الزمنية أجريت هذه الدراسة في الفترة ما بين 2014-2019 .

ويتضح لنا جليا أن جميع الدراسات المشابهة قد استخدمت المنهج التجريبي لكونه أدق المناهج وملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة إلا في دراسة **رشام جمال الدين** حيث استخدم منهج ثاني وهو المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته مع طبيعة دراسته.

كما اشتركت الدراسات السابقة الذكر في طريقة وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات البدنية والمهارية كل حسب هدفه.


اختلفت الدراسات المشابهة في عدد أفراد العينة حيث اتخذت كل دراسة العينة المناسبة والتي تتوافق مع طبيعتها وأهدافها وقد كانت عينات الدراسة ممثلة في لاعبي كرة القدم . حيث تتراوح أعدادهم بشكل مختلف حسب طبيعة وهدف الدراسة وكذلك مجتمع الدراسة.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان : دور التدريب الدائري في تنمية صفة القوة (المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في من معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذا الموضوع. وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين وهذا ما يسمح للباحث من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة . وقد أفادت هذه الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى صياغة نهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط التساؤلات والفرضيات.
- تحديد المنهج العلمي للدراسة.
- تحديد أدوات البحث.

الجانب النظري





الفصل الأول:
طرق التدريب الحديثة

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطرا عليه تغيرات عديدة ويشير التطور الحاد في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات ويعد التدريب الدائري واحد من الأساليب المهمة في التدريب الرياضي التي تعمل ويفقه طريقة تدريبية معينة مختارة من قبل المدرب بعرض الوصول إلى الهدف المطلوب من التدريب والمميز في التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي في تعاقب اخذ التمارين بما ينفع أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة. وأن هذا الأسلوب من التدريب شائع الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية ويكون اختيار التمرينات حسب الهدف أو الغرض من الوحدة التدريبية وبصورة منظمة وصحيحة.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".¹

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضعوا في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب بما تتناسبه الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية فالبعض منا يرغب فيهم ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية ولنفاذي الأمراض والبعض يمارسها لكسر الروتين اليومي والبعض يحتاج إلى ممارسة البرامج التي تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات.²

2- أهداف التدريب الرياضي:

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدرسه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها بما يلي:

- الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب الإعداد الشامل.
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه
- الإتيان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.

¹ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

² أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص04.

- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية واغتائه بالمعلومات الخاصة بالتغذية ووظائف الاستعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها.¹

3- مبادئ التدريب الرياضي:

3-1- الاستجابة الفردية (الفروق الفردية):

الرياضيون يستجيبون فرديا للتدريب الواحد فعلى سبيل المثال إذا قدمنا لعدد من اللاعبين جرعة تدريبية معينة فإنها أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين. ترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج والوراثة وتأخير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض والدوافع.²

3-2- التدرج:

- كي نصل إلى التكيف المدى الطويل باستخدام مبدأ التحميل الزائد يجب أن نتبع مبدأ الزيادة في الحمل التدريبي المقدم للاعبين.
- الزيادة التدريجية يجب أن تتم على فترة مناسبة ويتم ذلك من خلال التحكم في مكونات الحمل الشدة والحجم والكثافة.
- مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مره أخرى.³

¹ أحمد يوسف متعب أحسنواي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء، عمان، ط1، 2014، ص 18.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص 45.

³ نفس المرجع، ص 50.

3-3- التكيف:

إن الحمل الذي يعطي اللاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسين في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتماد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.¹

والتكيف يجب أن لا يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف مع هذه الأحمال ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات عمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لان التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.² كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

- تحسين في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.
- تحسين القوى العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.
- زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة.³

3-4- الخصوصية:

- لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي ينفذ من خلاله أن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي:
- خصوصية التدريب لكل رياضة من الرياضات.
- خصوصية التدريب على مستوى الرياضات المتشابهة الأداء (العب المضرب، المنازلات... الخ).
- خصوصية تدريب داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب ادوار اللاعبين... الخ).
- هناك عناصر الرئيسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب منها ما يلي:
- نظم إنتاج الطاقة.
- نوع القوة العضلية المطلوبة لانجاز الأداء الحركي.

¹ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية، ط 1، منشأ المعارف، الإسكندرية، 2005، ص 163.

² بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص 288.

³ مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص 44.

- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.¹

3-5-التنوع:

إن الإعادة والتكرار الزائدين يؤديان إلى ضعف تأثير الجرعات التدريبية وتوقف التكيفات الوظيفية مما يؤدي إلى ثبات الانجاز وحتى تراجعها.

ويؤكد هذا المبدأ على ضرورة وضع المناهج التدريبية على أساس التنوع ويتم تنويع والتغيير في مكان التدريب وزمانه في مفردات التدريب ووسائله.

إن التنوع في تمارين النشاط تخصصي يجنب اللاعب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة رغبته في التدريب (مميزات عقلية ونفسية وإيجابية).²

3-6- مبدأ التحميل الزائد:

يعني نص المبدأ انه كي يتم الارتقاء بالمستوى البدني للعب فان من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريبا من مستوى أقصى ما يتحمله اللاعب.

إذ كلما تكيف الجسم للحمل وجب إضافة أحمال أخرى ويكون التدريب عند حدها الأقصى.

3-7-الإحماء والتهدئة:

المجهود الواقع على عضلات اللاعب عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأكسجين ويتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية وأيضا سرعة عملية التمثيل الغذائي للجسم وهو ما يتطلب تدرج اللاعب في بدل الجهد والحركة حتى نصل للدرجة المطلوب تنفيذ الأداء بها وهو ما نقصده بالإحماء.

التهدئة هامة تماما مثل الإحماء.

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 44.

² أحمد يوسف متعب ألسناوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 23.

التمرينات التي تتميز بانخفاض شدة حملها وتمرينات الإطالة بعد أداء التمرينات ذات الأحمال العالية تسهل عملية استمرار ضخ الدم في المجموعة العضلية وتحسن من كفاءة دور الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي.¹

مبدأ التحميل الزائد سار على كافة أنواع التدريب ففي الوقت الذي يكون فيه تطوير التحمل يتم من خلاله زيادة متدرجة الوقت والشدة لتحسين الأداء فإنها تطوير القوة العضلية يتم من خلال زيادة متدرجة في المقاومة.²

4- أشكال حمل للتدريب:

4-1- مكونات حمل التدريب:

4-1-1- شدة الحمل:

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة التي تميز الأداء وتقاس شدة الحمل بوحدات هي درجة السرعة، درجة قوة المقاومة، مقدار مسافة الأداء توقيت الأداء.³

4-1-2- حجم الحمل:

يعتبر حجم الحمل (Volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل حيث يعتبر أحد العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 51-52.

² نفس المرجع ص 55-56.

³ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 1، 2005، ص 64.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل الجري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحت 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية)¹.

4-1-3- كثافة الحمل:

ويقصد بكثافة الحمل مدى طول أو كسر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بالراحة البيئية. الراحة البيئية: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين وينقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

الراحة الايجابية: تتسم بالأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية. الراحة السلبية: تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل في الرقود أو الجلوس أو الاسترخاء.²

5- التدريب الدائري:

5-1- مفهوم التدريب الدائري:

هو طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث مستمر فكري تكراري ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية يتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بسرعة وتحمل القوة والسرعة.³

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي: دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999 ص 51.

² محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، 2014، ص 105.

³ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 157.

5-2- أهمية التدريب الدائري:

اتفقت اغلب المراجع في وضع مميزات خاصة بالتدريب ولعل من أهمها ما يلي:

- طريقة عمل لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلاءم وحالته إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية القوة العضلية والتحمل والسرعة بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.¹
- يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة.
- يشارك عدد كبير من اللاعبين / اللاعبات في الأداء في وقت واحد.
- يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة.
- توفير الجهد والوقت.
- توفير التكوين الذاتي للاعب/ اللاعبه.
- استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتاحة.²

5-3- القواعد الأساسية لبرنامج التدريب الدائري:

أ- إختيار التمرينات : نختار تمرينات مختلفة مع مراعات شدة الحمل لكل تمرين وأجزاء الجسم المتأثر به وتتراوح ما بين (5-15) تمرين في الدائرة مع مراعاة عند تكوين هذه الدورة أن تمريناتها تخدم على التوالي جميع عضلات الجسم الرئيسية(رجلين، ذراعين، بطن، ثم الظهر) ولا يتكرر تدريب جزء من أجزاء الجسم في تمرينين متتاليين وتتوقف تنمية وتحسين القدرات البدنية على شدة التمرينات المستخدمة فمثلا تنمية القوة العظمى تكون درجة شدة التمرينات بما يسمح 5 مرات وتنمية تحمل القوة تكون درجة شدة التمرينات بما يسمح تكرار أكثر من 30 مرة.

¹ محمد إبراهيم شحاتة: تأثير فوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء, ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص 125.

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 216.

ب- تحديد الجرعة التدريبية:

- 1- يحدد المدرب الجرعة التدريبية إما بتكرار أو وقت معين.
- 2- في بداية العمل تسلم بطاقات التسجيل مبينا بها الحد الأقصى للتكرار ومقدار الجرعة التدريبية ومع النموذج السريع للتمرينات والترتيب الدائري لها.
- 3- يقسم اللاعبين وتحدد المجموعات منهم الصغيرة لكل تمرين.
- 4- يؤدي اللاعبون الحد الأقصى الممكن في كل تمرين في الدائرة وقد تعطى فترات بينية للراحة بعد كل تمرين.
- 5- يسجل الحد الأقصى للتكرار في كل تمرين في البطاقة (الحد الأقصى للجرعة).
- 6- يحدد الجرعة التدريبية بتخفيف الحد الأقصى للتكرار إلى الربع أو الثلث أو النصف.

ج - تحديد الزمن المراد تحقيقه:

- 1- أنه من الأهمية تعيين أماكن تمارين الدورة وتحدد ببطاقات للاعب رقم ونوع التمرين الذي سيبدأ منه.
- 2- رسم توضيحي للتمرين وطريقة أدائه وكذلك في بعض الطرق يكتب عليها حجم التمرين (تكرار، فترة الدوام).
- 3- مراعاة تحديد اتجاه سريان التمرين التي تقرب من شكل دائري بأن يوضح ذلك للاعبين حتى لا يبحثوا عن المحطة التالية، وأن النقص في هذه المقاييس التنظيمية الفنية يؤدي إلى فقد الكثير من الهدف التربوي من التدريب الدائري.
- 4- يجب توضيح طريقة أداء كل تمرين عن طريق نموذج يقوم به المدرب أو أحد اللاعبين ويفضل أن تكون هذه التمرينات قد تم ممارستها من قبل.
- 5- إعطاء وقت للاعبين 5 دقائق للإحماء والتجربة.
- 6- أن يكون لكل لاعب بطاقته الخاصة التي يسجل فيها مستواه (عدد مرات التكرار، عدد الدورات).
- 7- إذا كان عدد اللاعبين كبير يقسم إلى مجموعات حسب عدد التمارين ويفضل أن لا يزيد عدد المجموعات عن لاعبين أو ثلاثة ويسجل كل لاعب في بطاقة خاصة به.
- 8- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمرين.
- 9- يفضل أن يكون زمن التدريب لا يقل عن 10 دقائق ولا يزيد عن نصف ساعة.

- 10- تبدأ الدورة بإشارة (صفارة) أو أوامر من المدرب في وقت واحد ويعلن انتهاء زمن التدريب.
 11- خلال فترات الراحة يسجل اللاعبون عدد مرات التكرار في بطاقتهم الخاصة ثم الاستعداد للتمرين التالي¹.

6- تنظيم التدريب الدائري:

6-1- التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر:

يهدف أسلوب التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر في مجال التدريب عامة وبدرجة كبيرة إلى تنمية وتحسين القدرات الوظيفية للفرد حيث نجد تحسنا في كل من كفاءة الدورة الدموية والقلب، إستهلاك الأكسجين بالإضافة إلى تحسين عملية الأيض وتبادل الغازات إلى جانب النواحي النفسية والتربوية كالإعتماد على النفس وإمكانية أخذ القرار والتصميم وقوة الإرادة... الخ تلك تلك السمات التربوية الهامة. وعلى ذلك فمجالات إستخدام التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر تشمل كثيرا من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، لكرة القدم، والسلة واليد، وألعاب القوى (جري المسافات الطويلة والمتوسطة)، التجديف والدراجات، وعلى ذلك يمكن تطبيق نظم وأساليب التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر في المجال المدرسي ومجالات التدريب الأخرى بهدف تحسين مستوى كل من القدرات البدنية التالية: التحمل العام وتحمل القوة، هذا بالإضافة إلى تربية بعض السمات الخلقية كالصبر وقوة الإرادة والكفاح².

ويمكن إستخدام التدريب الدائري بهذه الطريقة دون فترات الراحة النسبية بين كل تمرين وآخر كما يلي:

أ. لمحاولة تسجيل زمن معين.

ب. باستخدام زيادة حجم التمرينات.

ت. مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية.

أ- تطبيق الطريقة الأولى (تسجيل زمن قياسي):

تحديد الجرعات المناسبة لكل تمرين بعد إتقان الأداء الصحيح للتمرينات المستخدمة يجرى إختيار لقياس أقصى عدد من المرات التي يستطيع اللاعب تكرارها في كل تمرين من تمرينات الدائرة، ويراعى

¹ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 279-281.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 282.

في هذا الإختبار أداء كل تمرين لمدة **30 ثانية** يعقبه **30 ثانية** راحة بينية ثم أداء التمرين التالي لنفس الزمن ثم يعقبه فترة راحة بينية لنفس الزمن أيضا، حتى ينتهي اللاعب من أداء جميع تمارينات الدائرة. وفي حالة تشكيل الدورة التدريبية من تمارينات بسيطة بحيث يمكن تكرار كل تمرين **30 مرة** فإنه يمكن تحديد الأداء لكل تمرين مدة دقيقة واحدة يعقبه دقيقة راحة بينية. وبذلك يستطيع المدرب تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين في الدائرة كما يلي:

$$\text{أقصى عدد مرات من تكرار كل تمرين} = \frac{\text{الجرعة المناسبة}}{2}$$

فمثلا إذا استطاع اللاعب تسجيل **24 مرة** في تمرين معين من تمارينات الدائرة فان الجرعة المناسبة لهذا

$$\text{التمرين هي: } 24 = \frac{12 \text{ مرة}}{2}$$

وفي بعض الأحيان يمكن تقسيم الجرعة على **3** أو **4** بدلا من **2** ويمكن استخدامه للناشئين أو في درس التربية الرياضية بالمدارس.¹

ب- التدريب مع زيادة حجم التمارينات:

- يستمر اللاعب في التدريب على نفس الدورة التدريبية، ولكن مع زيادة مرة تكرار واحدة على الجرعة المناسبة لكل تمرين أي الجرعة المناسبة +1 وبالطبع كلما يزيد مستوى اللاعب يضاف مرة تكرار واحدة أخرى وهكذا حتى يتم تسجيل نفس الزمن السابق أو أقل منه ويلاحظ إختيار التمارينات السهلة البسيطة أو المتوسطة التي يمكن تكرارها من 15-30 مرة.²
- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارينات التنظيم الدائري من خلال قياس أقصى عدد من المرات التي يستطيع الفرد الرياض ي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين والآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين، يقسم عدد مرات أداء كل تمرين على **2** أو **3** أو **4**.
- تؤدي الدورة **3** مرات دون وجود فترة راحة بينية، ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب/اللاعبة.

¹ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 282-283.

² عادل عبد البسيط علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 167.

- يؤدي اللاعب/اللاعبة التدريب في التنظيم الدائري لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابق تحديدها. فعلى سبيل المثال إذا ما كان هناك لاعب يؤدي تمرينا محددًا 8 مرات فإنه يؤدي $9 = 1 + 8$ مرات بدلا من ثمان وذلك في نفس الزمن المحدد للتمرين وهو أمر مهم.
- يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحدد سابقا أي $10 = 2 + 8$ تكرارات في نفس الزمن المحدد، وهكذا يمكن زيادة عدد مرات التكرار بعد تكيف اللاعب/اللاعبات مع الأداء.¹

ت- التدريب المستمر مع تحديد جرعة التدريب وزمن الداء:

ويتم العمل بهذا الأسلوب عن طريق تحديد جرعة التمرين المناسبة بنفس الأسلوب في البند (1) وبعد ذلك يحدد المدرب زمن لأداء الدورات وليكن 10 دقائق مثلا ثم يحسب كم دورة أداها اللاعب في هذا الزمن... ويستمر اللاعب في التدريب لمحاولة الوصول لأقصى عدد يمكنه الوصول إليه في الزمن المحدد.²

- إذا استطاع اللاعب أن يؤدي في ذلك الزمن دورتين وثمانية محطات من الدورة الثالثة تسجل النتيجة في بطاقته الخاصة التدريبية 2.8.³

6-2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري:

6-2-1- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يمكن استخدام أسلوب التدريب الدائري بالحمل الفتري منخفض الشدة بهدف تنمية عنصر التحمل العام والخاص، تحمل القوة وتحمل السرعة، هذا بالإضافة إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة، كما تعمل تدرجاته على تحسين وتنشيط كل من جهاز القلب والدوران، تبادل الغازات والتوافق الحركي. ومجالات استخدام التدريب الدائري بالحمل الفتري منخفض الشدة كثيرة ومتعددة، الجمباز، الملاكمة، الجودو، كرة القدم والسلة واليد والطائرة والسباحة، هذا بالإضافة إلى المسافات المتوسطة والقصيرة والوثب

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 217.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 168.

³ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 285.

والرمي في ألعاب القوى، وكذلك في موسمي الإعداد العام والخاص وبالتناوب مع الطرق الأخرى في موسم المسابقات الأخرى، أما بالنسبة لاستخدامه في مجالات الدرس فهو مناسب ابتداءً من 11 إلى 13 سنة نظراً لثبات كل من زمن الأداء والراحة في كل محطة حيث يمكن استخدامه في جزء الإعداد البدني في الدرس.¹

❖ الخطوات التدريبية في هذا النوع :

أ- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين:

يراعى في هذا الاختبار أن يستغرق أداء كل تمرين 30 ثانية يعقبه 30 ثانية راحة، هكذا حتى تنتهي جميع تمرينات الدائرة، ويجب اختيار التمرينات المناسبة التي يمكن تكرارها على الأقل ما بين 15 و 20 مرة في الفترة المحددة لكل تمرين ويمكن أن يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين في الدائرة.²

تحدد الجرعة المناسبة في كل محطة باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{عدد مرات تكرار الأداء في 30 ثانية} = \frac{\text{الجرعة المناسبة}}{2}$$

وينبغي اختيار التمرينات التي تسمح بالأداء من 15-20 مرة من خلال الفترة المحددة لأداء كل تمرين.³

ب- تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية:

- 1- في كل محطة يستغرق التمرين 15 ثانية ويتبعها 45 ثانية راحة.
 - 2- في كل محطة يستغرق التمرين 15 ثانية ويتبعها 30 ثانية راحة.
 - 3- في كل محطة يستغرق التمرين 30 ثانية ويتبعها 30 ثانية راحة.
- مع مراعاة أن تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة وأخرى حوالي 3-5 دقائق.

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 301.

² مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 286.

³ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 168.

ج- التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب:

لأداء كل تمرين كما ورد في السابق ويمكن التدريب إما لدورة واحدة أو دورتين أو ثلاث دورات لفترة زمنية يحددها المدرب (أسبوع مثلاً).

د- التدريب مع التدرج بحمل التدريب:

بعد الانتهاء من الفترة المحددة التي يراها المدرب (أسبوع) يقوم المدرب بالتدرج بحمل التمرينات المستخدمة إما بزيادة عدد الدورات أو زيادة تكرار كل تمرين وهكذا يستمر التدريب مع طرق التدرج بحمل التدريب طوال الفترة التي يحددها المدرب ثم يعقبها اختبار آخر لتحديد جرعة التدريب الجديدة.¹

6-2-2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تهدف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية:

* تحمل السرعة القصوى * تحمل القوة القصوى * القوة المميزة بالسرعة * والقدرة الانفجارية.²
ويراعى عند تنفيذ هذه الطريقة مايلي:

- 1- يجب ألا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين يتراوح عن 8-12 مرة.
- 2- يحدد زمن معين لأداء كل تمرين يتراوح ما بين 10 و 15 ثانية أو لأداء بدون تحديد زمن.
- 3- تتراوح فترة الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين 30-90 ثانية وبين كل دورة وأخرى ما بين 3-5 دقائق.

كما يراعى عند استخدام هذا الأسلوب تحديد جرعات تدريب كما سبق شرحه في تنظيم التدريب الفتري باستخدام طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

ويمكن أداء هذا النوع من التدريب على تنمية الصفات البدنية باستخدام أحد الأسلوبين الآتيين:

- 1- أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة في وقت محدد ثابت يتراوح ما بين 10 و 15 ثانية بحيث يعقب كل تمرين فترة راحة تتراوح ما بين 30 و 90 ثانية مع مراعاة أن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75% من أقصى مستوى للاعب.

¹ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 287.

² بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 303 .

ويمكن التدرج بحمل التدريب بأداء كل تمرين لفترة **10 ثواني** بدلا من **15 ثانية**، وتكرار عدد مرات التمرين **8-12 مرة** مع مراعاة الزيادة في سرعة الأداء، بدون الإخلال بدقة الأداء، ومراعاة عدم تغيير فترة الراحة البيئية المستخدمة وهذا الأسلوب يسهم في تنمية وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة على أن تصل فترة الراحة البيئية إلى **90 ثانية** كما يسهم أيضا في تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة على أن تصل فترة الراحة البيئية من **30-45 ثانية**.

2- أداء كل تمرين (تمرينات الدائرة) لعدد من المرات يتراوح ما بين **8-12** مرة بدون تحديد زمن ثابت لأداء كل تمرين وأن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال إلى حوالي **75%** من أقصى مستوى للاعب وأن تتراوح فترة الراحة البيئية إلى حوالي من **30-80** ثانية مع مراعاة استخدام مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بأداء تمرينات الاسترخاء والإطالة خلال فترات الراحة البيئية.¹

6-3- التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري:

تحدد هذه الطريقة من خلال العمل التكراري وتؤدي التمرينات بزيادة أحمال إضافية وأن قوة المثير لكل تمرين حوالي **80-90%** لأقصى حدود مقدرة للاعب، أما فترات الراحة فتكون بعد أداء التمرين بقوة **80-90%** فإنها تتراوح ما بين **2-3 دقائق** أما إذا ما كانت الأثقال ما بين **90-100%** تتراوح ما بين **3-5 دقائق** وأي إطالة أو تقصير لفترة الراحة يفقد التدريب تأثيره.

ولتنمية القوة العظمى وسرعة القوة بهذه الطريقة يراعى الآتي:

1- يحدد الحمل على أن التكرار **8 مرات** لكل مجموعة وتكون فترة الراحة **120 ثانية** وتكون إيجابية

هنا لا نغير مقدار الثقل بل نغير التكرار من **8، 6، 4، 2، 1، 2، 4، 6**.

2- يحدد الوقت لأداء التمرين ما بين **10-15 ثانية** يكون الحمل **50%** ثم يزداد إلى **60، 70%**

والتالفة **80%** ثم يعود إلى **60-70%** ثم **50%**. الراحة تكون **90-180 ثانية** وتكون راحة

إيجابية يسجل اللاعب في بطاقته عدد مرات التكرار في الوقت الزمني المحدد.²

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 169-170.

² مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 288.

7- الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرس أو المدرب الأخذ بها ووضعها في الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن إيجازها في النقاط التالية:

- ✚ يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين 6-15 تمرين مختلف وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.
- ✚ اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - ذراعين - كتفين - بطن - ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً.
- ✚ طبقاً للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرين أو أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية.
- ✚ التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أثقال حرة، أو تدريبات مهارية، أو تمرينات زوجية.
- ✚ مراعاة التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن أداء التمرين الدائري في أي مكان (ملعب - الجبانزيم - أرض رملية - فوق السفن - الملاعب المغطاة... الخ).
- ✚ يفضل أداء أكثر من لاعب معا (في كل محطة لاعبين أو أكثر لتحقيق التنافس).
- ✚ تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقاً للهدف من الدورة التدريبية.¹

8- نموذج لإحدى دوائر التدريب الدائري (ست محطات):


- المحطة الأولى: دفع ثقل من الصدر 80%، 4مرات.
- المحطة الثانية: ثني الركبتين مع حمل ثقل 80%، 4 مرات.
- المحطة الثالثة: ثني ومد الذراعين 90%، 2 مرات.
- المحطة الرابعة: وثب بالقدمين على صندوق 90%، 2 مرات.
- المحطة الخامسة: ثني ومد الذراعين بالتبادل مع استخدام دميلز 90%، 4 مرات.
- المحطة السادسة: الوثب عالياً من وضع جلوس قرفصاء 80%، 4 مرات.²

¹ أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 1998، ص104.

² غازي صالح محمود: كرة القدم للتدريب البدني، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان الأردن، 2013، ص45.

خلاصة:

أصبح للتدريب مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الفرد بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان كما لها من أهمية بالغة، ويعتبر التدريب الدائري من الطرق المتداولة الآن حيث انه أسلوب أو نظام له أصول نظرية وله شروطه ومجالاته أيضا وهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية في مجالاته على طرق التدريب الحديثة.



الفصل الثاني:
متطلبات القوة في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر القوة العضلية من العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للفرد ولا تخلو أي لعبة أو فعالية رياضية من إحدى أنواع القوة التي تشكل عنصر أساسيا ويساعد في الانجاز الرياضي، وقد اتجه التدريب الرياضي إلى تطوير القوة لكونها أحد العوامل المساعدة على التفوق الرياضي.

وباعتبار أن كرة القدم هي رياضة ذات نشاط يتنوع بين الجري، المشي، العدو، القذف وغيرها من الحركات، فإنها تستوجب بالضرورة وجود قدر كافي من القوة اللازمة لأداء تلك الحركات.

1- القوة العضلية:

القوة هي قدرة الجهاز العضلي على الانقباض ضد المقاومة دون المساك قاعدة وأصل العضلات في قسم معين من العظام، تتغلب القوة أيضا على وزن الجسم.¹

يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو مقاومتها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- مقاومة نقل خارجي معين: مثل الأثقال المختلفة كالأثقال الحديدية، أو الكرات التي تؤدي بها التدريبات البدنية المختلفة.
- مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين.
- مقاومة منافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة أو الصراعات الثنائية أو الجيدو.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء في السباحة أو التجديف.²

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها.³

1-1- أشكال تطبيق القوة العضلية في كرة القدم:

يتفق جل الخبراء في المجال ان كرة القدم هي رياضة ذات نشاط يتنوع بين الجري، المشي، العدو، القذف وغيرها من الحركات، غير أن مبارياتها التي قد تمتد إلى 120 دقيقة تعتمد عموما على كفاءة الشعبة الطاقوية الهوائية لتلبية الجهد البدني طيلة أطوار المنافسة.⁴

¹ Gerhard Frank : soccer training programs, mayer & mayer sport, 2 edition, Germany, 2009, p12.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990، ص91.

³ مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

⁴ Alexandre Dellal, de l'entraînement a la performance en football, OpCit,p06.

في كرة القدم القوة مطلوبة عندما يتم تحريك كتلة جسم اللاعب، مع الكرة أو بدونها. خاصة في المواقف الفردية، يؤدي سحب القمصان إلى إجهاد هائل، وهو قصير جداً، ولكنه يحدث كثيراً.

يشجع تدريب القوة بشكل خاص على نمو العضلات الموضوعة تحت الضغط، فيما يتعلق بكرة القدم هذا يعني القوة اللازمة للركل والإقلاع قد تم تحسينها بالتأكيد بحيث يمكن تطبيقها من أجل السرعة والقدرة والتحمل، لذلك في سياق تدريب كرة القدم لين من المنطقي مجرد إنتاج حجم عضلي من خلال تدريب القوة القصوى مع الأوزان الثقيلة. من الأكثر فاعلية تفضيل تدريب العضلات الديناميكي الذي يتم فيه تحسين تفاعل العضلات والسرعة الأساسية وسرعة الحركة في وقت واحد.¹

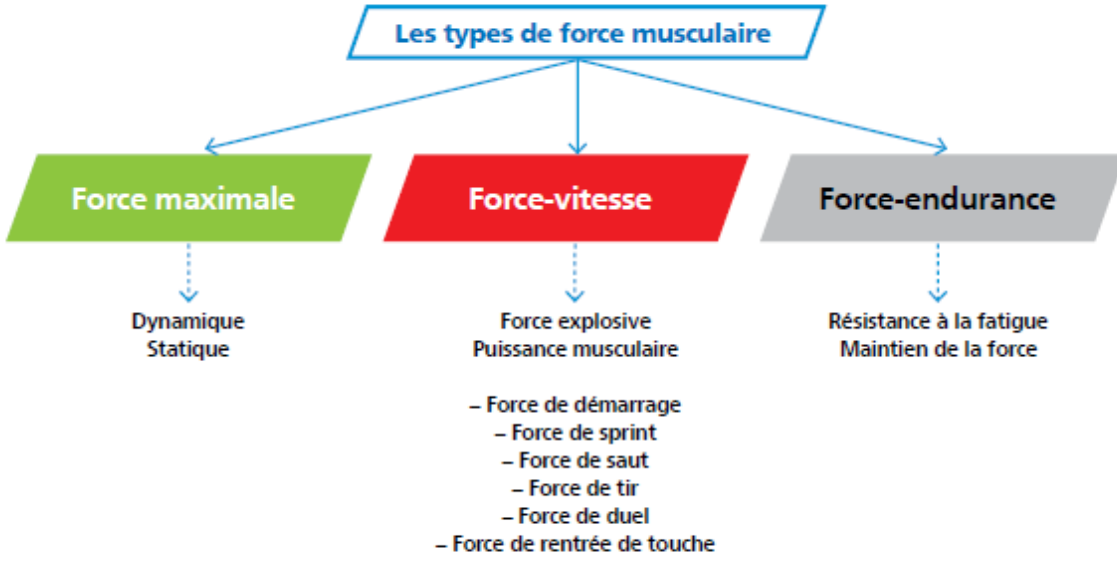
2- أنواع القوة العضلية:

إن الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدامات مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال بل كثيراً ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما يلي الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوة بصفة التحمل أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترة طويلة متتالية كما الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو لعب الكرة مثلاً.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- القوة العظمى أو القوة القصوى Force maximale.
- القوة المميزة بالسرعة Force-Vitesse.
- تحمل القوة Force-Endurance.

¹ Gerhard Frank : soccer training programs, OpCit, p20.



الشكل رقم (01): يمثل أنواع القوة العضلية.¹

2-1- القوة القصوى :

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومة التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز. كما أن هناك أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة القصوى مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف.²

ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشهدها في الكرة الطائرة من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة الدفاع والسحق.³

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 143.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص97.

³ أبو المجد عمرو: إسماعيل الحكي: تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1997 ص83.

هي القدرة القصوى التي يمكن للجهاز العصبي العضلي نشرها لأقصى تقلص طوعي (Weineck.1986) هناك نوعان من القوة القصوى الديناميكية (المتحركة) والثابتة (غير المتحركة)، تعتمد القوة القصوى على ثلاث عوامل:

- المقطع العرضي للعضلات.
- التنسيق العضلي.
- التحمل العضلي.

جميع فئات القوة الأخرى تعتمد بشكل مباشر على القوة القصوى.¹

2-2- القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد، وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا نحصل على نوع من أنواع القوة المميزة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن عملية التغلب أو المقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصى وأقصر وقت ممكن²، كما يمكن تعريفها بأنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة³.

هي شكل من أشكال العمل الذي يسمح بتطوير قوة اللاعب، أي القوة المعبر عنها بالسرعة حيث يمكن الإصرار أكثر على السرعة الجانبية (puissance-vitesse) أو القوة (puissance-force).⁴

2-3- تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية خصوصية من حيث مقدار ونوع القوة والمدى الزمني لإظهارها.

يعرفها " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسانين " بأنها « القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته».

¹ Daniel le Gallais, Grégoire Millet : La preparation physique, Elsevier Masson, paris, 2007, p2.

² عبد علي نصيف، صباح عبيدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 ص45.

³ قاسم حسن حسين وآخرون: التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1990، ص326.

⁴ Nicolas Mayer : 60 exercices pour travailler le physique avec ballon, RC media, France, 2011, page 78.

ويعرفها " محمد إبراهيم شحاته " بأنها « قدرة الباطن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة يعد التعب وتتميز ببديل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية »¹.

إنها قدرة الشخص على أن يكون قادرا على الحفاظ على نسبة من قوته القصوى (تمرين متساوي القياس) أو أن يكون قادرا على تكرار نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين ديناميكي) لفترة محددة. يعتمد ذلك على ثلاث عوامل:

- التجنيد الزمني (سيتعين على كل ليف أن يتقلص أكثر وأكثر).
- التجنيد المكاني (سيتطلب عدد متزايد من الألياف في نفس الوقت).
- وقت الاسترداد لكل ليف (إعادة تكوين مخزونات الـ ATP والكرياتين فوسفات، والقضاء على مخلفات المستقلبات (metabolites).²

3- أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج القوة عند محاولتها التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية، وهناك أنواع متعددة من الانقباضات العضلية يمكن استخدامها أثناء عملية التدريب لمحاولة تنمية القوة العضلية، ومن أهم أنواع الانقباضات العضلية الرئيسية ما يلي:

- الانقباضات الإيزوتونية (الانقباض الحركي).
- الانقباض الإيزومتري (الانقباض الثابت).
- الانقباض الايكسوتوني (مركب من الانقباض الحركي الثابت).

3-1- الانقباض الإيزوتوني (الانقباض الحركي):

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه طول العضلة (تطول أو تقصر) دون حدوث تغيير في كمية الشدة التي تنتجها بل تظل ثابتة³.

وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في

¹ محمد حسن شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004، ص25.

² Daniel le Gallais, Grégoire Millet : La preparation physique, OpCit, p2.

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص92.

هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية يحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة¹.

3-2- الانقباض الإيزومتري (الانقباض الثابت):

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية (أي القدرة على توليد وإنتاج الحرارة الطاقة) دون حدوث تغير في طولها، إذ انه يصبح من الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات².

3-3- الانقباض الإيسوتوني (مركب من الانقباض الحركي الثابت):

هو الانقباض العضلي الذي يحدث فيغير في طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة، وهو عبارة عن مركب الانقباض العضلي الإيزوتوني والإيزومتري.

ويوضح " نيكر " الانقباض الإيسوتوني بالمثال التالي: عند محاولة الفرد رفع ثقل وزنه (10) كيلوغرام بيده من الأرض، فعندئذ يلزم توليد شدة عضلية مناسبة لمحاولة التغلب على هذا الثقل، وبذلك يحدث تغيير في شدة العضلة من درجة صغيرة حتى الدرجة المناسبة للتغلب على مثل هذا الثقل دون حدوث تغيير في طول العضلة، أي يحدث انقباض عضلي إيزومتري، ثم يعقب ذلك محاولة رفع الثقل من أسفل إلى أعلى باستخدام الشدة العضلية السابقة إنتاجها (أي مع ثبات الشدة العضلية) مع حدوث تغيير في طول العضلات العاملة أي حدوث انقباض إيزوتوني³.

4- العوامل المؤثرة في الانقباض العضلي:

كميزة بشرية، القوة هي القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية من خلال تقلص العضلات. لذلك يجب تحديد جميع المعلمات التي تؤثر على جودة هذا الانكماش العضلي إذا كان المرء يخطط لاحقاً لإنشاء مواقف تدريب قادرة على تحسين أدائه. يمكن حصر محددات الانقباض العضلي وتلك التي تنظم الحركة العامة الناتجة على النحو التالي:

¹ محمود محمد علي: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993، ص62.

² حبيب علي طاهر، حسين حسون: محاضرات علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة، 2014، ص828.

³ necer . gundrissdbiogiekrepeubunen. Berlin 1996p 87.

4-1- العوامل المرفولوجية:

- طول رافعات العظام.
- اتجاه الوتر بالنسبة للرافعة العظمية التي يحركها.
- الزاوية التي يتكون منها المفصل.

4-2- العوامل الداخلية للعضلة:

- المقطع العرضي للعضلة الذي يعكس عدد الوحدات الحركية والليفات العضلية.
- تكوين العضلات في الألياف البطيئة والسريعة.
- قدرة إنتاج الطاقة للخلايا العضلية، المرتبطة لامتلاك احتياطات الطاقة.

4-3- العوامل العصبية العضلية:

- التوظيف المكاني والزمني للوحدات الحركية.
- التنسيق العضلي الناتج عن تزامن نشاط الوحدات الحركية.

4-4- العوامل العصبية العضلية التي تنظم العلاقات بين العضلات المشاركة في إنتاج الحركة:

- التنسيق بين العضلات:
- العضلات المتضادة (agonistes et antagonistes) التي تسمح بتسلسل العمل.
- المجموعات العضلية المنتجة للحركة.

يمكن أن تتأثر جميع هذه العوامل تقريبا بشكل ايجابي من خلال تدريب القوة، بشرط بالطبع إجراء تمارين محددة تم إنشاؤها لهذا الغرض. نتيجة لذلك يتضمن هذا النوع من التطوير مجموعة متنوعة من الإجراءات التي يجب دمجها جميعا في عملية التدريب أو سيتوقف التقدم العام بسبب ركود عامل معين.¹

5- أهمية القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب وضرب الكرة، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة والسرعة.

¹ Michel Pradet : La preparation physique, insep publications,2012, p89-90.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة، وخاصة السرعة الانتقالية للقوة العضلية أيضا علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كالعاب المصارعة والملاكمة¹.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد، حيث تعمل على تنمية النفحة العضلية للجسم Musculurtone، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي فقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لآلام أسفل الظهر وتمنح الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطي الجسم شكل القوام الجيد.

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح من الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة².

القوة عامل مهم في كرة القدم وغالبا ما تكون أيضا عاملا محددًا في ظروف معينة، تمارس عضلات أو مجموعات عضلية توترا لمهارية الأحمال التي تصبح أكثر فأكثر في كرة القدم الحالية. وبالتالي فإن القوة تشارك بشكل كبير في عملية التنمية الشاملة التي تشمل مراحل مختلفة:

- لبناء قاعدة عضلية رياضية قوية، مع الاستفادة من الوقاية من الإصابات)
- بناء إمكانات أداء ديناميكية و متفجرة لأساس وظيفي. (مع العمل على التنسيق بين العضلات وداخلها)
- اكتساب أداء عضلي أفضل. (مع تنظيم التكيف مع الطاقة وفقا للاحتياجات)
- التكيف الوظيفي والعصبي.
- بناء إمكانات أداء ديناميكية و متفجرة.
- يسهل اكتساب عقل أفضل³.

¹ كمال عبد الحميد وآخرون: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ط3، ص166.

² محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، ط3، 2008، ص113.

³ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 142.

6- العمر الذهبي لتدريب القوة:

أصبح تدريب القوة حقيقة واقعة في كرة القدم الحديثة، ولكن بنقاط قوة محددة تتكيف مع واقع كرة القدم. حتى عند الشباب في التدريب، تعتبر المتطلبات العضلية جزءاً لا يتجزأ من التدريب، خاصة لأغراض النمو البدني المتوازن.

العمر الموصى به لتدريب القوة المحدد الحقيقي هو حوالي 12 إلى 20 شهراً بعد ذروة النمو (أي حوالي 15-16 سنة للأولاد و13-14 سنة للفتيات، في بداية البلوغ) ولكن بأحمال منخفضة للبدء.

يمكن بالفعل إجراء تحفيز قوة العضلات الخاصة من أجل الرفاهية الجسدية وكعمل تعليمي على القوة من سن 9 إلى 10 سنوات بالطبع مع طرق تتكيف مع هذا العمر مع التركيز على عضلات الصيانة، لذلك قبل كل شيء الجزء العلوي من الجسم وخاصة عضلات البطن + الظهر والوزن الوحيد لجسمك.

ستعمل على تقوية الساق بانتظام من خلال السباقات والركض السريع والقفزات وضرب الكرات أثناء التدريب والمباريات.¹

7- تدريب القوة العضلية:

تعتبر القوة من أهم مكونات الرياضة تقريبا. يهدف تدريب القوة إلى زيادة أداء المنافسين للرياضي من خلال:

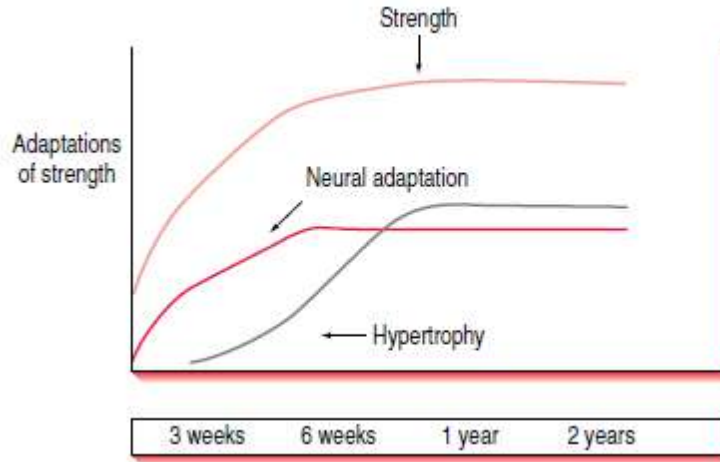
أ- تعزيز المكون العصبي لتقلص العضلات.

ب- زيادة حجم الألياف العضلية.

وقد أستاذ الأخير إلى الفرضية القائلة بأن التدريب على التمرين يتسبب في تراكم المستقلبات التي تحفز على وجه الخصوص التوليف التكيفي للبروتينات الإنزيمية مما ينتج عنه عضلات أكبر وأكثر كفاءة (viru & viru 2001). وبالتالي فإن تضخم العضلات هو نتيجة للتأثير التراكمي لعدة جلسات تدريبية مرتبة في دورات تدريبية معينة.²

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 123.

² Gregory Whyte: The Physiology of Trainin ; Churchill Livingstone Elsevier ; united kingdom; 2006; p17 .



الشكل رقم (02): يمثل تكيفات تدريب القوة.¹

وهناك طرق مختلفة للتعبير عن القوة، ولكن في أغلب الأحيان يتكون من إمكانية تحسين مؤشرات القوة القصوى وتحسينها مكاسب كبيرة في الأداء في العديد من التخصصات الرياضية. تساهم ثلاث طرق رئيسية في تحسين القوة القصوى:

- طريقة الأحمال القصوى.
- طريقة الأحمال دون الحد الأقصى المتكرر لعدد أقصى (N) من المرات.
- طريقة الأحمال دون الحد الأقصى بأقصى سرعة.

عمل القوة المميزة بالسرعة بتقديمها كإضافة إلى هذه الطرق الثلاث.²

7-1- خصوصية التدريب باستعمال الأثقال الكبيرة على قوة السرعة:

جرت العادة أن يلجأ المدرب في العملية التدريبية بهدف التقوية العضلية إلى استعمال أثقال كبيرة باستعمال تركيز بطيء بغرض تحقيق القوة العظمى لكن لتحقيق قوة السرعة يلزم إنجاز التركيز العضلي من نوع انفجاري في وقت وجيز جداً.³

ما يمكن ملاحظته بعد بعض الشهور من استعمال التدريب المرتكز أساساً على تطوير القوة العظمى بالتركيز الغريب الأطوار من نوع انفجاري وباستعمال الأثقال الكبيرة أنه يحدث انخفاض في مستوى القوة الانفجارية، لذلك ومن أجل التوفيق بين مختلف الطرق التدريبية

¹ Gregory Whyte: The Physiology of Trainin ; OpCit, p18.

² Frédéric Lambertin: Football Preparation physique intégrée, amphora, paris, 2000, p54.

³ Gribela M, Mac Dougall : The effect of tapering on strength performance in trained athletes, international journal of sport med, 1994, p 495-497.

للقوة العظمى لتصبح متكاملة في ما بينها ومن أجل تحقيق تطوير منسجم لهذه القوة وحتى يتمكن الرياضي من استغلالها في المنافسة وحتى لا ينتج انخفاض في مستوى القوة العظمى، يجب أن يستعمل التدريب بالتركيز الغريب الأطوار دوريا فقط. يتطلب الأمر هنا القيام بالتركيز العضلي الغريب الأطوار باستعمال الأثقال الكبيرة وانجاز التكرارات باللجوء إلى القوة الانفجارية خلال فترة زمنية وجيزة جدا ودوريا، هذا من أجل الحفاظ على المرونة العضلية الضرورية خلال إنتاج القوة الانفجارية.¹

8- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
- تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد.	- تؤدي لمرة وبأقصر زمن ممكن.
- تؤدي إنتاج قوة أقل من القصوى.	- تؤدي بانقباضة عضلية واحدة قوية.
- تؤدي انقباضات عضلية قوية وسريعة.	- تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة. محدد.

الجدول رقم (01): الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.²

9- تدريب القوة المميزة بالسرعة:

9-1- خصائص تمارين القوة المميزة بالسرعة:

أثناء الاستخدام المكثف لتمرين بناء العضلات التقليدية، يمكن أن تتطلب تمارين القوة المميزة بالسرعة مواقف أخرى أكثر تنوعا (القفزات، الجري تحت المقاومة، تمارين الجمباز، إلخ)، جعلت الأحمال المنخفضة ضرورية. وبالتالي يمكن أن يقدم طابعا أكثر تحديا للنشاط الرياضي الذي يمارس، مما يمنحه أهمية متزايدة مع إقتراب الفترة التنافسية، وعلى أي حال في المرحلة النهائية الأكثر تحديا من الإعداد البدني.

إن الطبيعة القابلة للتحويل إلى حد بعيد لعمليات الاستحواذ التي تم الحصول عليها والترجمة الفورية للتقدم المسجل في هذا المجال، فيما يتعلق بتحسين الأداء الرياضي، تعزز هذه الملاحظة.

¹ Hakkinen k. : Neuromuscular during strength training, critical reviews in physical rehabilitation med, 1994, p 161-198.

² وديع ياسين ، ياسين طه خنجر: الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للسنة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012، ص66.

في جميع الحالات سنحاول هيكله التمارين حول الخصائص التالية: شدة الحمل، ومدة الجهد، ومدة التعافي، وطبيعة التعافي والمقدار الإجمالي للعمل.¹

9-1-1- شدة الحمل:

سيكون موجودا في نطاق يتراوح من 30% إلى 50% من أقصى حمل متراكم. في جميع الأحوال يجب أن يسمح هذا الحمل بسرعة تعبئة أكبر من 50% من السرعة القصوى لتنفيذ الحرمة الفارغة. بالنسبة لتمرين من النوع البليومتري، تفضل بتفضيل المواقف التي تستخدم وزن الجسم البسيط للرياضي والانقباضات غير المركزية السابقة التي تتيح سرعة انكماش متحدة المركز تساوي 100% من السرعة القصوى.

9-1-2- مدة التمرين:

سيتم الاحتفاظ بمدة تمارين القوة المميزة بالسرعة ضمن الحدود المقبولة للعملية الحسابية. لذلك سيتم احترام نطاق زمني يتراوح بين ثانيتين و 15 ثانية في جميع الحالات. ضمن هذا النطاق يمكن أن تختلف مدة الجهود باستخدام أنواع مختلفة من التنظيم (الهرمي، وما إلى ذلك..).

9-1-3- مدة الراحة:

سيتم تحديدها من خلال القدرة على الحفاظ على سرعة عالية في التنفيذ والبقاء أطول فترة ممكنة في النظام اللاحمضي. وبالتالي واعتمادا على مدة الجهود المبذولة، قد تتراوح مدة التعافي بين 1 و 5 دقائق، من أجل الحفاظ على الإثارة العصبية العضلية الناتجة عن التمرين على الرغم من كل شيء. سيتم النظر في التجميع حسب الكتل من عدة سلاسل تتخللها عمليات استرداد أطول.

9-1-4- طبيعة الراحة:

الهدف من الاسترجاع هو الحفاظ على استئارة الجهاز العصبي العضلي، لذلك سنلجأ إلى الاسترجاع النشط أو شبه النشط (على أساس تمارين التمدد واليقظة وحتى التمثيل العقلي)، وجميع أشكال التعافي التي تعزز سرعة تقلص العضلات دون أن تكون مكلفة من وجهة نظر الطاقة.

¹ Michel Pradet : La preparation physique, OpCit ,104.

9-1-5- الحجم الكلي للعمل:

اعتمادا على مستوى تدريب الرياضي في هذا النوع من العمل، يمكن أن يختلف مقدار التمرين الذي يؤديه بشكل كبير. في جميع الأحوال ستكون سرعة تنفيذ التمرين هي الشاهد الخارجي الأكثر موضوعية على الحاجة إلى مقاطعة الجلسة. من 5 إلى 6 مجموعات في نفس الحركة و 3 أو 4 حركات لكل جلسة هي الكميات الأكثر ملاحظة، بالنظر إلى جودة العمل المطلوب.¹

10- تدريب القوة الانفجارية:**10-1- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية:**

- ❖ درجة عالية من القوة العضلية.
- ❖ درجة عالية من السرعة.
- ❖ درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابها التكامل بين عامل القوة العضلية.
- ❖ درجة عالية من المرونة.
- ❖ وكل ذلك عن طريق التسخينات الجيدة للعضلات وكذلك التمرينات لمدة زمنية معتبرة².

10-2- طرق وتمارين تنمية القوة الانفجارية:

لتنمية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة يجب أن تنفذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة عن طريق اختيار أقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة.

- إن تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي.

ووفقا pomba فإن طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

10-2-1- الطريقة الايزوتونية:

وهي واحدة من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد بها التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقتصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين إحداهما باستخدام³:

¹ Michel Pradet : La preparation physique, OpCit ,p254-255.

² عادل عبد البصير: التدريب الرياضي المتكامل من النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص123.

³ طلحت حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1997، ص79.

أ- الانقباض العضلي المركزي:

حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة، ويتأثر الأداء الحركي ايجابيا حيث تتحسن نتائج اختبارات الأداء الحركي كالوثب العمودي والوثب الطويل ودفع الجلة.

ب- الانقباض العضلي اللا المركزي:

حيث تنقبض العضلة أمام زيادة المقاومة، وتؤثر فيه العضلة في اتجاه الخارج بعيدا عن مركزها، هذا النوع من الانقباض موجود في الحياة اليومية فنزول السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية.

10-2-2- طريقة التدريب باليستي:

يعرف بأنه « قدرة العضلة على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات حقيقة متوسطة تتراوح من 30-50% من أعلى مستوى للرياضي »¹. ويعرف " حسام طلحت " المقاومة الباليستية بأنها « حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة كما أن تدريب المقاومة الباليستية هو أسلوب تدريبي حديث نسبيا يربط بين عناصر تدريب الباليومتري وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا وبسرعات عالية ».

يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال، يقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها العنيفة، بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات ويهدف التدريب الباليستي إلى تنمية العضلات العاملة المقابلة والمثبطة.

ويشمل التدريب الباليستي على تدريبات "رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية كرات طبية.

¹ أحمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر، العدد 40، 2003، ص16.

10-2-3- طريقة التدريب البليومتري:

يعد من الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحرك السريع خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع¹.

إن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملاً فعالاً في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها العمل العالي لدمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء، خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي إحدى الصفات المطلوب تميئتها.

- ويشير " دونالد " بأن التدريب البليومتري أسلوب موجه بهدف تطوير القدرة الانفجارية للرجلين .

10-3- بعض الطرق لتطوير القوة الانفجارية:

- ❖ الركض ضد مقاومة الهواء.
- ❖ الركض بصعود المرتفعات .
- ❖ الركض على المدرجات.
- ❖ الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.
- ❖ القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين.
- ❖ الحجل على المساند متنوعة الارتفاعات.
- ❖ سحب بالحبل ومقاومة اللاعب.
- ❖ ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات².

10-4- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتري:

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن التدريبات البليومترية هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال وتدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتريك وأظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتريك على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير

¹ طلحت حسام الدين وآخرون: مرجع سابق، ص78.

² إحسان تركي: مدرب ألعاب القوى، بنادي هيساي، ستوكهولم، 2001، ص56.

مستوى القوة الانفجارية، وبذلك فإن التدريبات البليومترية قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة تأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين¹.

فكرة تدريبات البليومترية تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي أي انقباض العضلة، وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة وقوة أكبر إذا حدث لها تقلص مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض)، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب أن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب².

* مثال على تدريبات الوثب العميق

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

هذا التقلص القوي اللاإرادي يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) ، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزي (تطويل العضلة) والتقلص اللامركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات، وذلك أن اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات

¹ Carbeu j, foot baii, edition revuee,p ;sparis,2002,p13.

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 56.

العامة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة، وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات.¹

¹ مفتي ابراهيم، مرجع سابق، ص 66.

خلاصة:

مما سبق نستخلص أن التدريب الرياضي المنتظم في اتجاه تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي، ويظهر ذلك في شكل مقدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية بأنواعها، فضلا على أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، التحمل والرشاقة ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد بأداء أغلب الحركات التي تتطلبها رياضة كرة القدم.

ومن خلال تطرقنا في هذا الفصل استنتجنا أهم متطلبات كرة القدم من صفة القوة، حيث تبين أن كرة القدم رياضية تعتمد في الغالب على الأداءات المتفجرة من قوة انفجارية أو قوة مميزة بالسرعة.

قد يختلف البعض في تحديد الفروق الجوهرية بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، لكن وحسب اطلاع الباحثين لاحظنا أن القوة الانفجارية هي جزء من القوة المميزة بالسرعة لكن مع اختلاف في مدة التنفيذ.

الفصل الثالث:

ملاح كرة القدم الحديثة
وخصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

تعد كرة القدم الرياضة الرئيسية في كل بلد تقريباً في آسيا وأفريقيا وأوروبا وأمريكا الجنوبية، حيث توفر اللعبة لغة مشتركة بين الناس من خلفيات وتراث مختلفين، وتزداد شهرة كرة القدم لأسباب عديدة، خاصة وأن لاعبي كرة القدم لديهم أحجام وأشكال مختلفة، أي أن كل فرد هو احتمال أن يكون لاعب لفريق من فرق كرة القدم.

وتعتبر كرة القدم من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في التقليل من إصابات اللاعبين بالإضافة إلى الطاقم الطبي.

1_ تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.¹

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.²

2- اتجاهات كرة القدم الحديثة:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

3_1_ اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية"، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.

¹Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, p01 .

² Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 12.

- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

3_2_ اتجاهاً خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.¹

3- خطط اللعب في كرة القدم:

تناول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منها، فيرى (تاديوس بزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما (محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

أما (حنيفي مختار) فيذكر بأنه قدرة كل لاعب والفريق ككل في العمل كوحدة خلال المباراة، وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق.

وبذلك يمكننا القول بأن أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمها تشكل مضمون التكتيك في كرة القدم، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها، وفي ذلك يذكر ألان ويد (Allan Wade) إلى أن التكتيك يتأثر بعوامل عديدة مهمة منها:

- مهارات وإمكانيات لاعبي الفريق.

¹ عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر،

- مهارات وإمكانيات لاعبي المنافس.
- ظروف اللعبة (المباراة).
- مدى إدراك اللاعبين في تنفيذ الخطة.
- التأثير بالظروف الخارجية (أرضية الملعب - الرياح - المطر - الحرارة).¹

3-1-1- خطوات تعليم خطط اللعب:

يقسم التعليم لخطط اللعب إلى خطوات أساسية لابد للمدرب من إتباعها. وهذه الخطوات التعليمية هي التي تساعد في وصول اللاعبين إلى المستوى الخططي المطلوب.

3-1-1- الإعداد النظري لخطط اللعب:

فمن طريق الشرح النظري لخطة اللعب يستطيع المدرب أن يعمل على تعليم اللاعبين فائدة الخطة والغرض من تنفيذها، وأسلوب أداء كل واجب فيها.

3-1-2- التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب:

وذلك من خلال قيام المدرب بالتأكيد على اللاعبين بتنفيذ أجزاء الخطة، ويجب أن يكون التنفيذ لأجزاء الخطة أولاً: تحت ظروف سهلة وأن يكون التنفيذ بدون خصم: مع عدم استخدام سرعة الأداء. وثانياً: يكون التنفيذ مع وجود لاعب خصم، والتأكيد على سرعة الأداء والحركة والتدرج في تعصب الحالات والمواقف الدفاعية والهجومية بالنسبة للاعبين.²

3-1-3- تطبيق الخطط في المباريات التجريبية:

يقوم اللاعبون بتطبيق ما تعلموه من خطوات سابقة ضد فرق خارجية ويفضل أن يكون في نفس مستوى اللاعبين، حتى يستطيع المدرب من تقدير مستوى التقدم الحقيقي ومدى استيعاب اللاعبين لخطوات تنفيذ الخطط في اللعب.

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص221.

² المرجع نفسه، ص225.

3-1-4- تطبيق الخطط في المباريات الرسمية:

وتعتبر هذه الخطوة الأخيرة في تعليم خطط اللعب حيث يترتب عليه شعور اللاعبين وإحساسهم بالتحدي والمنافسة من قبل لاعبي الفريق الخصم، والذي يجعله أن يتصرف تصرفاً خطئياً سليماً وفق مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة والتأكد على وضع وتعديل الخطة وفق ما تمليه ظروف المنافسة والعمل على تطبيقها والوصول إلى مستوى الأداء الخططي الكامل وتحقيق الفوز.¹

3-2- مرونة طريقة ونظام اللعب:

أثناء المباراة نركز ونعتمد على الحالات اللعب الهجومية أو الدفاعية بالتنظيم الأساسي يتغير أيضاً في أي فريق قد يكون 3-3-4 ويتغير إلى 4-4-2 أو 4-5-1 في الموقف الدفاعي أو في 4-2-4 أو 4 أو 3-4-3 أو من 4-3-3 في الحالة الهجومية.

تنظيم 4-4-2 يتحول إلى 4-5-1 في الحالة الدفاعية وتصير 4-3-3 أو حتى 4-2-4 في حالة الهجوم.

إذن هذه الرسوم الهجومية والدفاعية التي تصنع الفارق بين الفرق.

هادين النوعين من الرسوم المتحركة مرتبطة تماماً ويتضمن بشكل دائم وضعيات الهجوم والدفاع، والحقيقة أيضاً هي أن نوع كتلة اللاعبين وتمركزهم فوق الملعب تبين الفريق الذي يميل إلى الدفاع والفريق الذي يميل إلى الهجوم.²

3-3- طرق اللعب:

✓ **3-3-4:** هذا الرسم عادة ما يستخدم في الفئات السنية الصغيرة (U17,U15,U14)

لتعليم أجيال التمرکز والتحرك التكتيكي كما أنه يتميز بكونه يساعد في الاحتلال العقلاني لأرضية الميدان ويقدم توازن جيد للفريق، يقدم المطلوب من الناحية الهجومية من خلال امتلاكه لميزة وهي امتلاك كبر عدد ممكن من مثلثات اللعب.

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص226.

² Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 104.

هذا الرسم من خلال تحركات اللاعبين ومشاركة مدافعين في المرحلة الهجومية وكذلك استبدال المهاجمين في المرحلة الدفاعية يسهل التعلم التكتيكي للاعبين.¹

✓ **4-4-2**: تعني 4 مدافعين و 4 لاعبي خط وسط ومهاجم هذا التشكيل يعتبر التشكيل الكلاسيكي في كرة القدم العالية وينقسم إلى نوعين 4-4-2 مسطحة يسار و 4-4-2 على شكل ماسي أو حسب التسمية الانجليزية (على اليمين) على مستوى الدفاع والهجوم هادين الشكلين متطابقان لا يحتويان على 2 قلب هجوم و 2 من قلب الدفاع وجهتين- وجه الاختلاف بينهما يكمن في عمل اللاعبين الذين ينشطون في وسط الميدان و الأدوار التي يقدمونها أثناء النشاط الهجومي وأثناء النشاط الدفاعي.²

✓ **1-3-2-4**: = 4 مدافعين - 5 لاعبي وسط- ومهاجم صريح هو نظام يتميز بخاصية 4,33 وهي خنق الخصم والسيطرة على وسط الميدان باستخدام 2 من لاعبي الوسط الدفاعي وضابط إيقاع، ولاعب مسترجع الذي يسترجع عدد كبير من الكرات ولاعب خط وسط هجومي ومهاجم محوري يجب أن يمتاز بمهارة وتقنية كافية ليخلق الفرص التهديد. في هذا الرسم لاعب الوسط الهجومي لديه نشاط عمودي كبير وهو اللاعب الذي يركز عليه المدرب في طريقة اللعب.³

✓ **3-5-2**: نظام 3-5-2 يمكن أن تصبح بسهولة 5-3-2 مع الدفاعية، حيث لاعبي الممر يتركزون دفاعيا لإعطاء أفضلية للاعبين الدفاع الثلاثة، هذه التشكيلة يمكن مقارنتها مع 3-5-2 لكنه مع استخدام لاعبي الأجنحة دفاعيا، وهذه التشكيلة بشكل عام تستخدمها فرق أقل من الخصم وشديد الحذر.

3-5-2 يقدم العديد من الخيارات في الوسط:

النسخة الهجومية مع لاعبي وسط دفاعي يتحركون أمام محور الدفاع ثلاثي وسط ميدان متحرك لتقديم الدعم للمهاجمين.

النسخة الدفاعية تتكون من 4 لاعبين مسترجعين وصانع ألعاب واحد وراء اثنين من المهاجمين.

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 104-105.

² Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 106.

³ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 107.

هذا الرسم التكتيكي يستعمل أساسا من فرق أمريكا الجنوبية 3-5-2 تعد أكثر فعالية هجوما من 5-3-2 فبدلا من تعزيزا للدفاع بلاعبين يستحسن أن يتم توزيعهم في وسط الميدان وهذا لتحقيق أكثر تعداد في وسط الميدان لخلق الخصم والسيطرة على الوسط وملك لتقديم الدعم الهجومي للاعبين خط الهجوم.¹

إنشاء طريقة اللعب يتعلق بشكل أساسي بالتوزيع **les sys** العام لمهام اللاعبين فوق أرضية الميدان.

4- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حاليا فمند سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والعمل بأسرع وقت ممكن، عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، و العمليات الحركية متغيرة، وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف و القفز، ويشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.²

فحسب كارلينج وآخرون **Carling et al (2008)** ؛ رامبيني وآخرون **Rampinini et al**

(2007)، أنه خلال مباراة لكرة القدم، يغطي اللاعبون المسافات بسرعات مختلفة ويشاركون في مجموعة متنوعة من الأنشطة، ومعظم الأنشطة التي يتم القيام بها خلال المباراة تكون منخفضة الشدة (مثل: المشي والركض والوقوف)، في حين أن العمل (الأداء) ذات الشدة العالية (مثل: الجري والركض بسرعة عالية) تكون أقل تواترا، وهو ما يمثل حوالي 8 إلى 10 في المائة من المسافة الإجمالية المغطاة.³ كما يؤكد فيرهيجن و بانغسبو **Verheijen and Bangsbo (1997)** أن العديد من الحركات في كرة

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 108.

² - حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1998، ص ص 187-188.

³ - Tony Strudwick : Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016, P 221.

القدم تتطلب تغييرات سريعة في الاتجاه، حيث يغير لاعب كرة القدم الاتجاه كل 2-4 ثواني ويقوم بتغييرات في الاتجاه من 1200 إلى 1400 أثناء اللعب.¹

ولذلك نشاهد حالياً مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة وكرة اليد)... فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني والتقني والتكتيكي والنظري والجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.²

5- تحليل مباراة كرة القدم:

تضمنت الطريقة الأصلية لتحليل الحركة تعليقاً مشفراً على نشاط لاعب واحد في كل لعبة (Reilly and Thomas، 1976). تم التحقق من صحة الطريقة من خلال المقارنة مع تحليل الفيديو لنفس المشغل على مستوى كامل لعبه. تتطلب الطريقة معايرة طول خطوة كل فرد لكل شدة للحركة. تتمثل الطريقة البديلة في تتبع حركة اللاعب على نموذج محوسب للملعب، باستخدام التغييرات في الإحداثيات الرياضية لموقع اللاعب لتحديد المسافة المقطوعة وسرعة الحركة. تم نشر مراجعة لطرق تحليل الحركة واستخداماتها في مكان آخر (Reilly، 2003؛ Carling et al.، 2005).

الطريقة الأكثر شمولاً لتحليل الحركة هي نظام الكاميرات المتعددة الذي تستخدمه الآن العديد من الأندية في الدوريات المحترفة الأوروبية الكبرى. ستة يتم وضع الكاميرات، ثلاثة على كل جانب من جوانب الملعب، وعادة ما تكون على ارتفاع أفضلية في المدرجات. تتم مزامنتها عن طريق ارتباط الكمبيوتر ومن الممكن جمع المعلومات السلوكية عن جميع اللاعبين الـ 22 في ملعب كرة قدم. يمكن أن توفر البيانات ملاحظات سريعة نسبياً للمدرب والفرد للاعبين، عادة في اليوم التالي للمباراة. يمكن أن تشمل ردود الفعل ليس فقط ملفات تعريف العمل الفردية ولكن أيضاً مجموعة من أحداث اللعبة التي تشرح أنماط اللعب. الخدمة التجارية مكلفة نسبياً وعموماً متاح فقط للوحدات المهنية الأكثر ثراء.³

¹ - CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017, P 233.

² - حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 188.

³ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

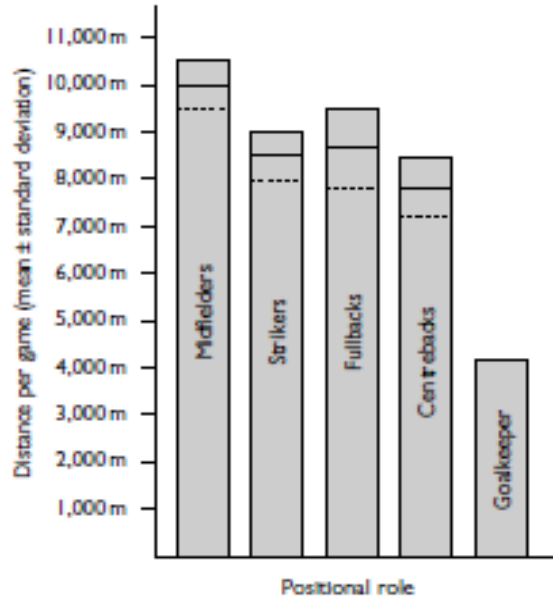
5_1_ التحليل البدني:

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم الى:

أ- التحليل الكمي (quantitative):

يهتم هذا النوع من التحليل الى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق الى تكتيك اللعب او غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في التدريب لأنها معلومات عامة جداً، فمثلاً الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8-13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا و عدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.¹

والشكل التالي يبين بعض المسافات الكلية المقطوعة خلال مباراة لكرة القدم حسب مركز اللعب:



الشكل رقم (03): يوضح المسافة الإجمالية المقطوعة لكل لعبة وفقاً لدور التمرکز.²

تشير مراجعة المسافة المقطوعة أثناء الألعاب (انظر الجدول أدناه) إلى ذلك يقطع اللاعبون الآن مسافة 10-14 كيلومتراً في اللعبة. هذا الرقم يختلف مع الدور الموضعي ، وأكبر مسافة يقطعها لاعبو خط الوسط والأقل بين الملعب لاعبين من قلب الدفاع. هذا التأثير من وضع اللعب ثابت على العقود الثلاثة الماضية. يجب أن يكون الظهير أو الأجنحة متعددة الاستخدامات اعتماداً على الدور الدقيق قد يعرض ملف تعريف معدل العمل للاعب خط الوسط. لاعب خط وسط يلعب دور "قابض" لحماية الدفاع بدلاً

¹Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, p 04.

²Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

من ذلك المشاركة في الهجوم قد لا تغطي مساحة الأرض مثل زملائها في الفريق الآخر أدوار خط الوسط ولكن قد يكون أكثر انخراطا في التدخل والتنافس على الاستحواذ.¹

League	n	Distance (km)	Method	Reference
English Premier League	24	11.26 ± —	Video-film	Strudwick and Reilly (2001)
	6	10.10 ± 0.70	Video-film	Rienzi et al. (2000)
Italian league	18	10.86 ± 0.18	Video-film	Mohr et al. (2003)
Danish league	24	10.33 ± 0.26	Video-film	Mohr et al. (2003)

الجدول رقم (02): يوضح المسافة المقطوعة في لعبة المباريات للاعبين المعاصرين من المستوى الأعلى.

ب- التحليل النوعي (qualitative):

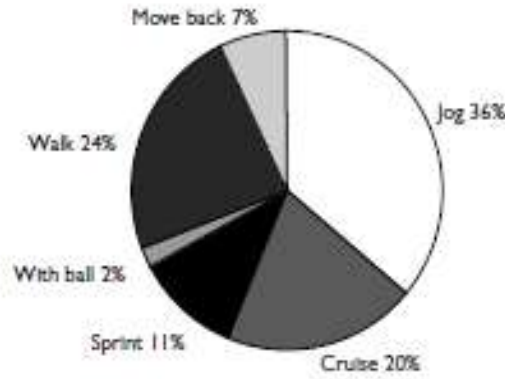
يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 الى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي و احتكاكات. ويعتبر الباحثان (BANGSBO) "1994" و (VERHIJEN) "1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري.²

المسافات النسبية المغطاة في فئات مختلفة من النشاط للخارج للاعبين موضحة في الشكل 2.1. تبلغ المسافة الإجمالية المقطوعة 24% المشي ، 36% الركض ، 20% سرعة الانطلاق، 11% الجري السريع أو النشاط الشامل و 7% تتحرك للخلف. حوالي 2% من إجمالي المسافة المقطوعة في حيازة من الكرة. تتحرك جانبياً وقطرياً مقنعة داخل هذه العريضة التصنيفات. هذه الأرقام هي ممثلة إلى حد ما للمسرحية المعاصرة في التخصص الدوري الوطنية في أوروبا ، على الرغم من أن إيقاع الدوري الإنجليزي هو الآن أعلى مما كانت عليه قبل عام 1992 عندما تم تأسيسها (Strudwick and Reilly ، 2001).³

¹ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p20.

² Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, P 05

³ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p20.



الشكل رقم (04): يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقاً لفئات النشاط¹.

كما أن التحليل يمر بتحليل الجوانب التقنية وهو الموضح في الجدول التالي:

نسبة الصراعات الأرضية الناجحة %	نسبة الصراعات الهوائية الناجحة %	عدد لمس الكرة مقارنة بالاستحواذ	الزمن الكلي للاستحواذ (ثا)	العدد الكلي للاستحواذ	عدد التمريرات للأمام	% التمريرات الناجحة	عدد العينة	الدوري	مركز اللعب
56.04	59.44	1.76	43.89	43.40	15.32	77	624	LIGA	مدافع
55.84	61.89	1.74	41.72	41.22	15.16	75	1704	FAPL	أوسط
54.20	61.48	1.79	54.40	54.38	18.28	79	212	LIGA	مدافع
55.42	59.41	1.84	59.76	58.88	20.30	81	132	FAPL	جانبي
50.13	48.99	2.03	63.61	53.60	14.13	78	616	LIGA	وسط
49.96	47.55	2.01	60.76	53.22	14.52	77	1356	FAPL	ميدان دفاعي
50.75	40.19	2.26	84.04	60.96	13.42	78	82	LIGA	وسط
50.74	39.21	2.24	76.09	57.12	13.06	80	76	FAPL	ميدان

¹ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

هجومى									
وسط	LIGA	100	77	14.44	55.30	67.23	2.03	46.46	49.66
ميدان جانبي	FAPL	50	80	14.46	56.24	77.85	2.24	49.05	49.67
مهاجم	LIGA	262	74	6.52	41.52	55.87	2.16	39.38	47.70
	FAPL	724	70	7.79	43.04	54.19	2.01	34.98	46.61

الجدول رقم (03): يبين المستوى التقني خلال كل مباريات الدوري الاسباني والانكليزي حسب مختلف مراكز اللعب.¹

5-2- التحليل الفزيولوجي:

يمكن قياس طبيعة العمليات الأيضية للاعبى كرة القدم إذ تم حساب وتقدير معدل استهلاك الطاقة في الجهد الهوائي القصوي لبعض اللاعبين، إذ دلت نتائج القياس المباشر باستخدام حقيبة دوغلاس إلى أن نسبة استهلاك الطاقة كانت تتراوح بين 22-44 كيلو جول/ دقيقة وبمعدل 32 كيلو جول/د.

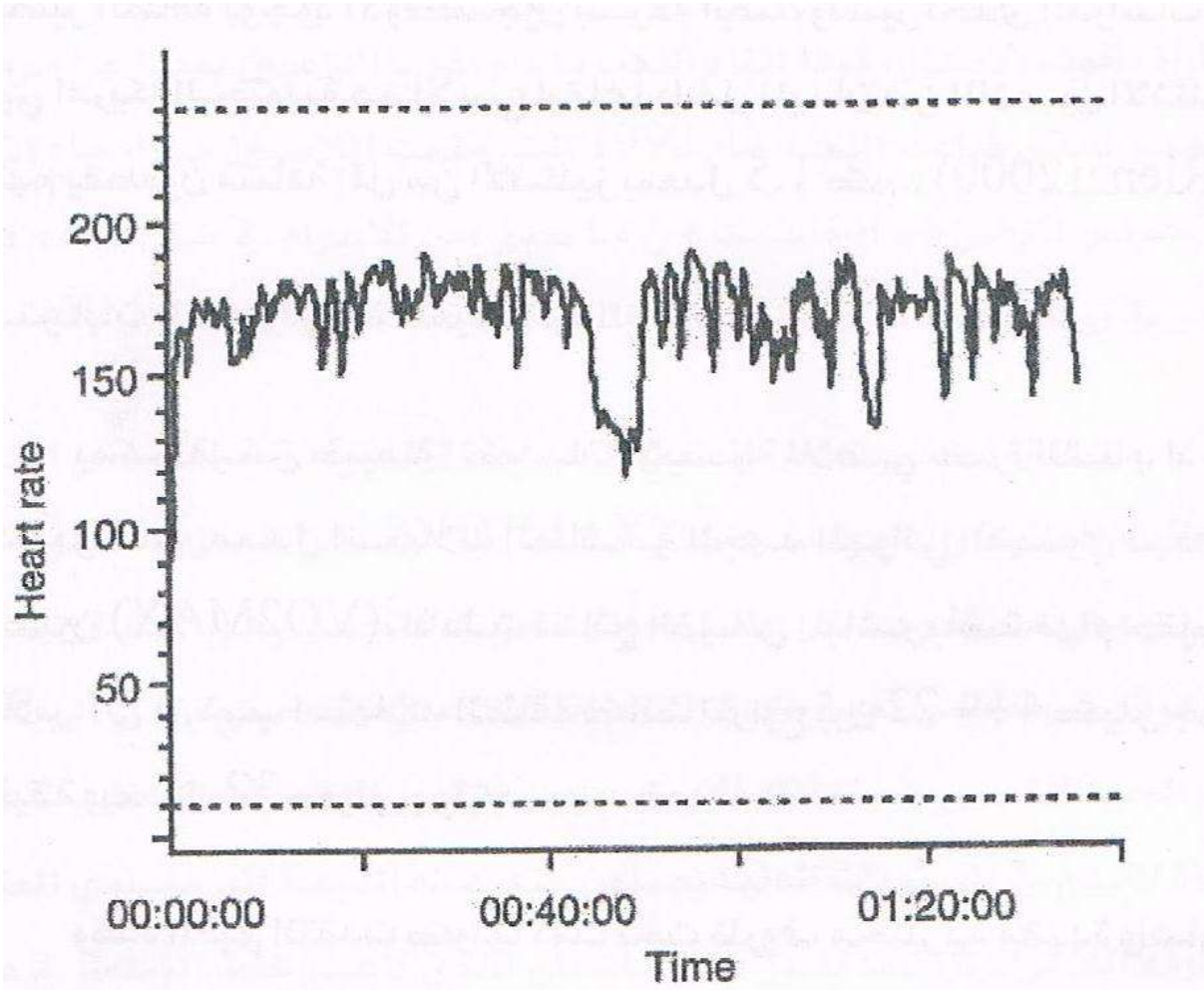
وهذه القيم انتقدت كونها تمت تحت ظروف مختبرية مفيدة وأشارت دراسة أن متوسط استهلاك الطاقة للاعبى كرة القدم، كانت 54،8 كيلو جول/د والتهوية الرئوية بلغت 76،1 لتر/د إلا أن هذه النتائج انتقدت أيضا كونها تتم على جهاز الترداميل.

لكنه في السنوات الأخيرة تم الاعتماد على معدل ضربات القلب كمؤشر لمعدل صرف الطاقة وبشكل ميداني أثناء المباراة إذ تم استخدام تقنية (telemetry) وهو راديو بعيد المدى يراقب بيانات القلب أثناء المباريات التجريبية وقد تم استخدامه في بعض البطولات الغير رسمية.

وتشير البيانات عموما أن نتائج الرسم البياني لعمل القلب جاءت في معظم أوقات اللعب مع زيادة نسبية في الشوط الثاني للاعبين الغير محترفين.²

¹ Alexandre dellal, une saison de preparation physique en football, de boek, bruxel, 2012, P 07.

² أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص35.



شكل (05): معدل ضربات القلب أثناء مباراة 120 دقيقة.

وتشير البيانات أن معدل ضربات القلب للمدافع المحور والقشاش كن بمتوسط 155ض/د ومعدل ضربات القلب للاعبي خط الوسط 170ض/د وللمهاجمين من 168-171ض/د مما يثبت أن هنالك صلة وثيقة بين معدل ضربات القلب والمسافة المقطوعة، وقد استخدم معدل ضربات القلب أثناء اللعب كدليل لتخمين حجم العمليات الأيضية أثناء المباراة.¹

كما ظهر أن شدة الأداء وأثناء مباراة كرة القدم تتراوح بين 75-85% من $vo_2 \max$ وبالمقارنة مع بيانات المختبرات المختصة أشارت النتائج أن علاقة الارتباط عالية بين بيانات التجارب الميدانية وتجارب المختبرات وأن نسبة الخطأ ضئيلة.

¹ أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص36.

ويتقدير شدة الأداء في المباراة تم تقدير مستوى لكتات الدم وظهر أن اللاعبين الأكثر جريا في الملعب هم الأكثر إنتاجا لحمض اللاكتيك وبلغت ذروة حامض اللاكتيك 12 ملل مول/ لتر لدى لاعبي المستويات العليا- لكن هذه النسبة تتغير مع تغير طبيعة النشاط في الملعب ونسبة اللجوء إلى الأيض اللاهوائي في المباراة، لكن أكثر الدراسات تشير نتائجها إلى أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك تتراوح بين 4-6 ملل مول/لتر وبينت هذه البيانات على أساس سحب الدم: بعد 5 دقائق من نهاية الجهد ولوحظ أن القيمة الأعلى لتجمع حامض اللاكتيك تأتي في نهاية الشوط الأول.

نوع التجربة	معدل ض/د	المصدر
مباراة 10 د	160	Siliger 1986
مباراة تدريبية	157	Reilly 1986
مباراة ودية 90 د	161	Ogushi 1993
مباراة رسمية 90 د	167	Ali & Farrally 1994
مباراة رسمية 90 د	161	James & Reilly 1995

الجدول رقم(04): معدل ضربات القلب للاعبي كرة القدم.

وبينما يكون مصدر الطاقة الرئيسي أثناء اللعب الكلايوجين المخزون في العضلة يتم تعزيز العضلة بانتقال جزء من مخزون الكلايوجين في الكبد إلى العضلات العاملة ثم اللجوء إلى الأحماض الدهنية الحرة التي يرمز إليها (FAA) بالإضافة إلى ثلاثي الجلسرايد (TG) أيضا، إذ لوحظ أن هنالك زيادة في نسبة (FAA) في مجرى الدم لدى اللاعبين خلال آخر 15 دقيقة من المباراة وزيادة نسبة الليبيدات في الدم، كما لوحظ أيضا زيادة في نشاط هرمون الكاتكولامين وهرمون النمو في بلازما.¹

¹ أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص37.

المصدر	الشوط الثاني	الشوط الاول
Samaros 1980	4.1	4.9
Rohde 1988	3.9	5.1
Gerish 1988	4.7	5.6
Bangsbo 1991	4.4	4.9
James & Reilly 1995	4.5	4.4

جدول (05): متوسط حامض اللاكتيك (ملل مول) خلال المباراة.

الدم في الشوط الثاني بشكل أكبر مما كان عليه في الشوط الأول وزيادة نشاط هذين الهرمونيين يعمل على زيادة نشاط التحلل الذهني وهبوط في معدل إفراز الأنسولين وبدون مساهمة الدهون في توفير الطاقة فأن نسبة الكلايوجين المتوفر تكون غير كافية لإكمال المباراة، أما فيما يخص مشاركة البروتين فأن جميع المؤشرات تدل على أنها نادرة.¹

6- العوامل المؤثرة على نسب العمل لدى لاعبي كرة القدم:

يلعب مركز اللاعب دور كبير في تحديد نسبة عمل اللاعب، فلاعبي المنتصف هم الأكثر نشاطا كونهم حلقة وصل بين جميع أعضاء الفريق.

ولوحظ أن هذه النسب كنت متقاربة مع دراسات أخرى على بعض الدوريات الأوروبية ولوحظ أن المدافعين ورغم الدور الكبير الموكل إليهم في إيقاف خطورة المهاجمين إلا أنهم الأقل في نسبة الانطلاقات ولوحظ أن لاعبي الوسط والمهاجمين هم الأكثر نشاطا من خلال المسافات التي قطعوها.

وتفسر بعض الدراسات تفوق لاعبي خط الوسط بحجم المسافة المقطوعة أثناء المباراة إلا أن أكثر النشاطات التي يقوم بها لاعبو الوسط هي أنشطة ذات سرعة منخفضة مما يعطي أهمية لنظام الطاقة الهوائي لدى هؤلاء اللاعبين بحين وجد أن نسبة العمل اللاهوائي تكون أعلى لدى المدافعين خصوصا المدافع القشاش كما ظهر أن قلب الدفاع وقلب الهجوم هم الأكثر في عدد القفزات لحيازة الكرة من بقية المراكز ويذكر أن معدل القفز لدى لاعبي كرة القدم يشكل مرة كل 05 إلى 06 دقائق.

¹ أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص38.

وفي ما يخص حارس المرمى فقد لوحظ لأنه يتحرك بمعدل 4 كم أثناء المباراة كونه الأكثر وقوفا أثناء اللعب مدام أغلب اللاعبين بعيدا عن مرماه وبتغيير بعض قواعد اللعبة عام 1992 التي منعت اللاعبين من إرجاع الكرة إلى حارس المرمى قد انخفضت عن ما سبق من الأعوام في حين ساهم هذا الأمر في زيادة إيقاع سرعة اللعب في ميدان الملعب.

إن القدرة على تحمل الحمل البدني لفترة طويلة يعتمد على القدرة الهوائية العالية والتي يعبر عنها $vo_2 \max$ لكن السقف المفتوح لأي حمل بدني مستمر يدخل عامل مؤثر آخر في التحمل وهو العتبة الفارقة اللاهوائية، وتتطلب لعبة كرة القدم، استهلاك وأكسجين يصل إلى 75% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وتشير الدراسات إلى أن أغلب لاعبي كرة القدم في المستويات العليا يصلون عند هذه القيمة إلى مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية كما تشير الدراسات إلى تفوق لاعبي خط الوسط في هذه القيمة على بقية لاعبي المراكز الأخرى.

إن $vo_2 \max$ يعتبر عامل مهم يعمل على ترقية النظامين الهوائي واللاهوائي على حد سواء وهو أساس النجاح في تغطية المسافة التي يقطعها اللاعب في المباراة بين العمل الهوائي واللاهوائي لكن العلاقة تضعف بين $vo_2 \max$ والانطلاقات السريعة التي تقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي.

إن أسلوب اللعب يؤثر في نسب عمل اللاعبين ونسب عمل أنظمة الطاقة، فنرى بعض الفرق تتحفظ في بناء الهجمات محاولة اختيار الفرصة المناسبة أو الهجوم المرتد وبعض الفرق تهاجم بسرعة طوال الوقت كفرق أمريكا الجنوبية ومعظم فرق أوروبا وهذا الأسلوب لا يستثني تنمية القدرات الهوائية كونها تساهم هنا في سرعة الاستشفاء من آثار العمل السريع وتحضير الطاقة بوجود الأوكسجين بسرعة أيضا، وتشير إحدى الدراسات أن لاعبي أمريكا الجنوبية من الأسرع إيقاعا داخل الميدان من اللاعبين الانجليز لكنهم يقطعون مسافة أقل من الانجليز بمعدل 1,5 كم.¹

¹ أمين خزل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص 33-34.

7- خصائص النمو لصنف أقل من 17 سنة (U17):

تتنتمي هذه الفئة العمرية حسب زكي محمد محمد حسن (2004) إلى مرحلة المراهقة المتوسطة أو المرحلة الثانوية¹، والتي تتميز بنمو سريع للفرد الرياضي خاصة من الناحية المورفولوجية و الفيسيولوجية و قدراته العقلية و الانفعالية و المعرفية و الاجتماعية... الخ، ويتجلى هذا النمو في المظاهر التالية:

5-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة، فهناك ارتفاع مطرد في قامة المراهق واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، قدميه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها.² كما حدد ستينبرغ Steinberg (2002) مظاهر النمو الجسمي والتي تتمثل في نمو الطول والوزن، كذلك تطور الخصائص الجنسية الأولية ثم الثانوية و تغير في التكوين الجسدي و الجهازين الدوري التنفسي و الذي له تأثير على مكونات اللياقة البدنية، كما أن كل مجموعة من هذه التغيرات هي نتيجة للنمو في جهاز الغدد الصماء و الجهاز العصبي المركزي و التي يحدث الكثير منها قبل مرحلة البلوغ بل الكثير منها قبل الولادة.³

5-2- النمو الجنسي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها المراهقة توجد تغيرات أخرى مرتبطة بتطور الخلايا التناسلية، ومن بين العلامات المميزة له ظهور الشعر على العانة وتحت الإبطين، فعند الذكر نجد ظهور الخصيتين وطول العضو التناسلي، إفراز الحيوانات المنوية، أما عند الأنثى فنجد بروز الثديين وظهور العادة الشهرية.⁴

¹ - زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004، ص 54.

² - مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003، ص 256.

³ - رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للطبع و الإشراف، الأردن، ط1، 2009، ص 67، 68.

⁴ روبرت واطسون: سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتب مديولي، القاهرة، ط1، 2004، ص 589.

5-3- النمو العقلي:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ماسبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين الرفاق) تأثر في عملية النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا جانب من النمو.

5-4- النمو الانفعالي:

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السرعة في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور.¹

5-5- النمو الحركي:

التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعها تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءا بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.²

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولاكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع اختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.³

¹ - محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، الأردن، ط 1، 2000، ص 28.

² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2003، ص 66.

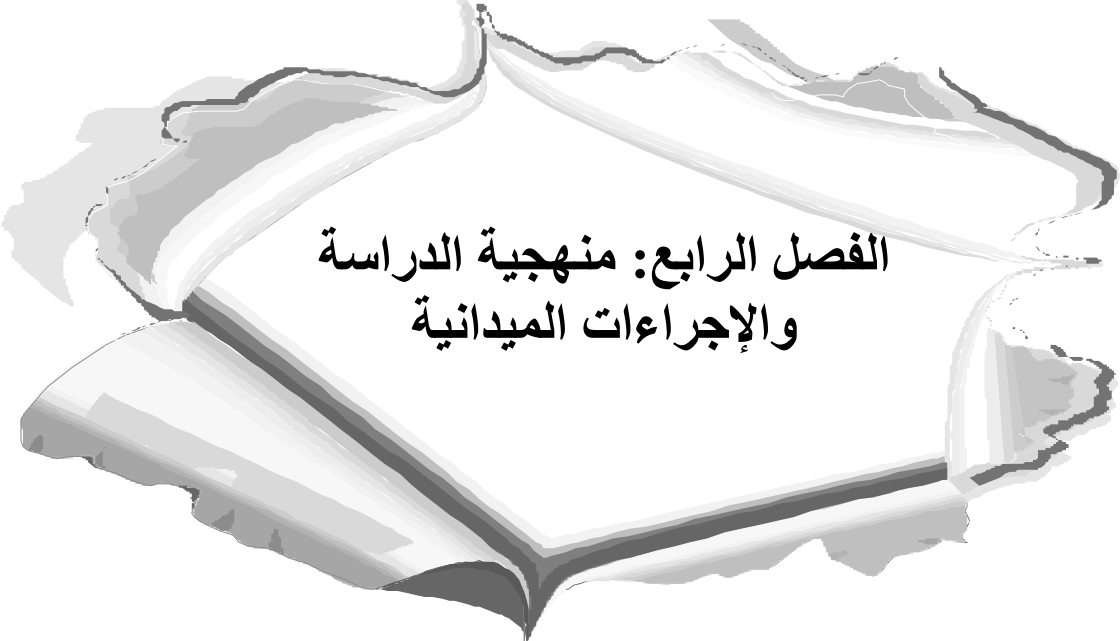

³ - محمود محمود: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1998، ص 67.

خلاصة:

تعبر رياهة كره القدم اللعه أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياهة التي تقرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياهة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياهة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كره لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.



الجانب التطبيقي



الفصل الرابع: منهجية الدراسة
والإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول فيس هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب على الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هذه الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية.¹ وهي عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية، وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت وصلاحيات الأجهزة والأدوات وغيرها.² وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقاً للآتي:

- يوم 20 ديسمبر 2019: قام الباحثان بالتحدث مع مدرب فريق شباب حي موسى لفئة أقل من 17 سنة، وكان الغرض منه هو الحصول على موافقة مبدئية لإجراء دراستنا الميدانية، وقد حصلنا عليها.

- يوم 14 جانفي 2020: قام الباحثان بتجربة مصغرة على 06 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من مدى صلاحية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

- ولقد تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار على الساعة السادسة والنصف مساءً، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 14 جانفي 2020 وتم إعادة الاختبار يوم 21 جانفي 2019، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات.
- التحقق من مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مدى ملائمة الاختبارات للمختبرين.
- التعرف على مدى جاهزية اللاعبين.

¹ وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب، ط1، بغداد، 2002، ص84.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص 90 .

2- منهج الدراسة:

كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقاً، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود.¹ وفي هذه الدراسة اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقاً من الهدف الذي يتلاءم مع المنهج التجريبي، ويعتبر هذا الأخير "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى".²

اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية والذي يعتمد أساساً على قياس المجموعتين قياساً قبلياً، ثم قياساً بعدياً بعد إجراء التجربة للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تعمل على إثبات أو نفي صحة الفروض المقترحة.

3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

المقصود بمجتمع الدراسة هو كل العناصر المراد دراستها، وأن سحب جزء من مجتمع الدراسة يسمى عينة.³

ويرى خالد يوسف العمار (2015) أنه "لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث و ذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث"،⁴ وفي دراستنا تمثل

¹ - مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، ط1، 2013، ص 65.

² - بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 127.

³ مندر الضامن: أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة، ط2، الأردن، 2009، ص160.

⁴ - خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 88.

مجتمع الدراسة في فريق شباب حي موسى بلدية جيجل صنف أقل من 17 سنة وعدددهم 30 لاعب.

3-1- عينة الدراسة :

حيث يعرفها موريس أنجرس **Maurice Angers** "أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث"¹، كما تعرف "بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه، وبشكل عام فإن العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا"². ونظرا لصغر مجتمع الدراسة، فقد تم اجراء الدراسة على كافة أفراد مجتمع الدراسة (طريقة المسح الشامل) وهو فريق شباب حي موسى صنف أقل من 17 سنة وكان عددهم 30 لاعب (انظر الملحق رقم 01).

وقد تم تقسيم أفراد العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع 12 لاعب لكل مجموعة. بعد أن تم إبعاد 06 لاعبين والمستخدمين في التجربة الاستطلاعية.

3-2- تجانس عينة الدراسة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول والوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات، توزيعا طبيعيا كما هو مبين في الجدول التالي:

¹ - موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبية للنشر، الجزائر، ط2، 2004، ص 301.

² - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 68.

الجدول رقم (01): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول والوزن.

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	16.58	0.50	17	-2.52
الطول (سم)	174.4	5.03	173.5	0.536
الوزن (كغ)	64.4	5.57	65	-0.322

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (± 3) مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

3-3- تكافؤ مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية):

قبل البدء بتنفيذ برنامج الإحماء، لجأ الباحثان إلى التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك بالاعتماد على إختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	45.91	5.35	44.08	4.39	0.917				غير دال
اختبار الوثب الأمامي من الثبات	191.33	6.09	188.91	5.86	0.989	2.074	0.05	22	غير دال
إختبار جري 30 متر بجل واحدة	8.07	0.37	8.11	0.27	0.35				غير دال
إختبار نلسون	2.89	0.31	2.88	0.15	0.131				غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت غير دالة معنوياً، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

4- متغيرات الدراسة:**4-1- المتغير المستقل:**

هو المتغير الذي نتناوله لقياس التأثير التابع كما يمكننا الحديث أيضا عن المتغير عندما يتسبب المتغير المستقل في رد فعل تكون الإجابة عن الموضوع من طرف المبحوث.¹ و المتغير المستقل في هذه الدراسة هو التدريب الدائري.

4-2- المتغير التابع:

"هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".² والمتغير التابع في هذه الدراسة هو القوة.

5- مجالات الدراسة:**5-1- المجال المكاني:**

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات والحصص التدريبية على مستوى ملعب العقيد عميروش لولاية جيجل.

5-2- المجال البشري:

تمثلت الدراسة على عينة من لاعبي صنف أشبال أقل من 17 سنة (U17) لموسم 2020/2019، حيث بلغ عددهم 30 لاعبا.

5-3- المجال الزمني:

انطلق الدراسة ابتداء من 5 نوفمبر 2019 وذلك بتحديد موضوع الدراسة. وبتاريخ 4 ديسمبر 2019 تم البدء في جمع المعلومات النظرية وتم البدء في الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 20 ديسمبر وتم البدء في الإختبارات القبليّة بتاريخ 28 جانفي 2020. وقد انطلق تطبيق الحصص التدريبية المختلفة باستخدام طريقة التدريب الدائري على عينة الدراسة (مجموعة تجريبية) يوم 04 فيفري 2020 إلى غاية غلق الملاعب بسبب جائحة كورونا يوم 15 مارس، حيث طبقت 5 حصص فقط.

¹ - موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية (تدريبات علمية)، دار القصة، الجزائر، ط2، 2006، ص 169.

² - بوداود عبد اليمين، مرجع سابق، ص 129.

6- أدوات الدراسة:

6-1- الأدوات البيداغوجية:

- ملعب كرة القدم
- حائط
- طباشير
- أقماع
- ميقاتي
- شريط قياس
- صافرة
- حواجز

6-2- وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع
- الإختبارات والقياسات
- الملاحظة والتجريب

7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحثين إخضاعها إلى الأسس العلمية لها، حيث يرى "بوداود"¹ أنه: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيه الشروط و الأسس العلمية.¹

7-1- ثبات الاختبار:

ويقصد به: "محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف."²

¹ بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص105.

² مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 75.

ويُقاس الثبات احصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات لبتني حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية، وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار أنه ثابت، في حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقاً.¹

وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 06 لاعبين والتي تم استبعادها فيما بعد وذلك بتاريخ 2020/01/14 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2020/01/21 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحثان بحساب ثبات الإختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، وقد أظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات الإختبارات، ونتائج الجدول رقم (03) توضح ذلك:

الجدول رقم (03): يبين معامل ثبات الاختبارات المقترحة.

مستوى الدلالة	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	*0.964	3.38	44.66	3.77	44.33	06	إختبار سارجنت للوثب العمودي
	*0.966	3.83	188.5	3.66	188.33		اختبار الوثب العريض من الثبات
	*0.988	0.17	8.21	0.16	8.22		اختبار جري 30 متر برجل واحدة
	0.997	0.23	3.018	0.25	3.025		اختبار نيلسون

(* دال عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$)

¹ ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جانفي، 2005، ص35.

7-2- صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار، كما أنه حسب ليلي السيد فرحات هو: "هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله".¹

فحسب محمد صبحي حسنين (2004) يسمى أيضا "بمؤشر الثبات" وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار، حيث أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة التي أجري عليها في الاختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار و إعادة الاختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} \quad .^2$$

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية وتفي بأغراض الدراسة، والجدول رقم (04) يوضح ذلك:

¹ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007، ص 209.

² - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004، ص

الجدول رقم (04): يبين معامل الصدق للاختبارات المقترحة.

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		حجم العينة	الاختبارات المقترحة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.981	*0.964	3.38	44.66	3.77	44.33	06	إختبار سارجنت للوثب العمودي
	0.982	*0.966	3.83	188.5	3.66	188.3	3	اختبار الوثب العريض من الثبات
	0.993	*0.988	0.17	8.21	0.16	8.22		اختبار جري 30 متر برجل واحدة
	0.998	0.997	0.23	3.018	0.25	3.025		اختبار نيلسون

(*) دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

7-3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية حسب يوسف لازم كماش (2016) هو " أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء و ظواهر مستقلة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة.¹

حيث أن الباحثان استخدمتا اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة كما أنها سهلة وواضحة ولا تحتاج إلى التقويم الذاتي، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

¹ - يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه - أقسامه - أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016، ص 242.

8- الاختبارات المستخدمة:

8-1- الاختبار الأول: إختبار الوثب العمودي من الثبات.

- غرضه: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين)
- الأدوات المستخدمة: لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتمترات أو مقياس عمى الحائط ارتفاعه لا يقل عن 04 أمتار، التدرج يبدأ على بعد متر عن الأرض، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.
- وصف الاختبار: يقف المختبر بأحدي جانبيه مواجهة الحائط، والكعبين معا مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي يبين أصابع يده.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده إلى الأعلى.
- يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.

- تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو أي اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

- حساب النتيجة:

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه من خلال الوقوف والذراعان مفرودتان عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.¹

8-2- الاختبار الثاني: اختبار الوثب العريض من الثبات:

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس برك.

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ط6، 2001، ص 143.

طريقة الأداء:

يرسم خط البداية بطول 1 متر، يقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى بـ 5 سم، ويطول 3 م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجحة الدراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الدراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا، وتعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من اللاعب، يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر.¹

8-3- الاختبار الثالث: اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30 متر.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين، ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والحررة إلى الخلف.

عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى نهاية الخط المحدد لمسافة 30 م.

طريقة التسجيل:

يحتسب اللاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30 م.

تعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل.²

¹ موفق أسعد: الإختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، الأردن، 2011، ص40.
² المرجع نفسه، ص37.

8-4- الاختبار الرابع: اختبار نيلسن.

*الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفق الاختبار المثير.
*الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، شريط لاصق.

*الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر 6.40 م وطول كل خط 1 م.



*وصف الاختبار:

- يقف المختبر عند بداية خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين كما ينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6,40 م، وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة، واذ بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الجانب الصحيح.
- يعطى للمختبر (05) محاولات متتالية.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة.

- تحسب أحسن نتيجة.¹

9- الأساليب الإحصائية للدراسة:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

9-1- المتوسط الحسابي:

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

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

عن المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

s^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.

¹ ولهمان حميد هادي وآخرون: مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، العراق، 2010، 24.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار

$$r_{yx} = \frac{\sum (x_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_2 - \bar{x})^2 \sum (y_2 - \bar{y})^2}}$$
 وعلاقته هي:

9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

9-5- اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$
 يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

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

وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta - 1)}}$$
 انحراف المتوسطات للفروق.

9-6- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta - 1)}$$


S²: تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة (Spss v22) وبرنامج إكسيل (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات ومجتمع وعينة البحث، كما تم التحقق من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة، بالإضافة إلى التحقق من تجانس العينتين حيث وجد الباحثان تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية، كما تم التطرق إلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.



الفصل الخامس:
عرض الدراسات المتعلقة
بالموضوع ومناقشتها

1- عرض المقالات والمذكرات المتعلقة بموضوع الدراسة:

1-1- عرض المقالات:

1-1-1- عرض المقالات الخاصة بالفرض الأول (القوة المميزة بالسرعة):

المقالة رقم 01:

العنوان: فاعلية برنامج تدريبي لطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

في نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية يمكن القول بأنها جاءت في سياق الفرضية العامة ومنه يمكن القول بأن الفرضيات العامة والتي تنص على برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط لكرة القدم حيث تعتبر طريقة التدريب الدائري من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة القدم.¹

المقالة رقم 02:

العنوان: تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم.

المنهج المستخدم: التجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

- أظهرت النتائج بان الأسلوب المركب له أفضلية في تطوير القوة المميزة بالسرعة عن بقية الأساليب.

¹ طاهري رباح وآخرون، العدد 05، الرقم التسلسلي: 7666-2602، المجلد رقم 03، بدون طبعة، تاريخ الإصدار: 19-11-2019.

توصلت الدراسة بأن الأساليب التدريبية (المركب كورفر اللعب) منسجمة مع طريقة وطبيعة وآلية التدريب الدائري وفق شروطه وأهدافه.¹

المقالة رقم 03:

العنوان: استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري وأثره في تنمية القوة المميزة بسرعة لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

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

تحقيق العينة التجريبية زيادة معنوية في اختبار ثلاث خطوات راجع إلى البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب الحديث لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد عند الأوساط ويرى الباحث أن البرنامج كان أفضل وأسرع وأكثر فعالية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لكرة اليد.²

المقالة رقم 04:

العنوان: تأثير استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي على التحمل الخاص و إنجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم.

منهج الدراسة: تجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

¹ أم، د عقيل حسن فاتح- العدد 1- ج15- بدون طبعة- تاريخ الإصدار 2014/11/10.

² مداح رشيد، ساسي عبد العزيز: العدد 01، الرقم التسلسلي 2600-6804، المجلد 14، بدون طبعة، تاريخ الإصدار

2019/05/26.

- تدريبات البرنامج المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفتري مرتفع الشدة أدت إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية بدرجة معنوية أفضل من الضابطة.
- تدريبات البرنامج المقترح أدت أيضا إلى تحسن مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة تحمل القوة تحمل الأداء) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- تدريبات الأسلوب الدائري المدمج للأسلوب الفتري مرتفع الشدة أدت إلى تحسن إنجاز الأداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- حدثت فروق تحسن بدرجة معنوية كبيرة للأفراد المجموعة التجريبية في المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.¹

المقالة رقم 05 :

العنوان: تدريب القوة العضلية بالأسلوب الدائري المستمر وتأثيره في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب.

النتيجة المتوصل إليها:

- التمرينات المستخدمة في البرنامج والتي طبقتها عينة البحث كفاءة جيدة في تطوير القوة العضلية قدرات التحمل لدى الملاكمين ولصالح المجموعة التجريبية.
- كان أداء عينة البحث في متغير الجلوس من الرقود بشكل جيد عن باقي المتغيرات والذي حقق معنوية عالية.
- حققت المجموعة التجريبية أداء جيدا في متغير الركض المعدل من خلال القيمة المعنوية التي ظهرت.²

¹ محمد فاروق يوسف- العدد الخامس- بدون طبعة- تاريخ الإصدار يوليو 2019.

² عبد الرزاق جبر الماجدي- العدد الأول- بدون طبعة- تاريخ الإصدار 2009.

1-1-2- عرض المقالات المتعلقة بالفرض الثاني (القوة الانفجارية):

المقالة رقم 06:

العنوان: أثر استخدام طريقة التدريب الدائري بأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الشباب رفع الأثقال.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتناظرتان.

النتيجة المتوصل إليها:

- حققت التدريبات بطريقه التدريب الدائري وبأسلوب البليوميتركس تطوراً واضحاً في الانجاز.
- إن أعداد مثل هذه المناهج التدريبية له فعالية كبيرة في تطوير رفع الأثقال.
- إن استخدام طريقة التدريب الدائري بأسلوب البليوتريكس لها أثر كبير جداً في تطوير القوة الانفجارية للرباعيين.¹

المقالة رقم 07:

العنوان: أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفترتي المرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف (السفلى) لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 19 سنة .

المنهج المستخدم: اختار البحث المنهج التجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

- على ضوء أهداف البحث وفرضياته ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات توصل الباحث إلى أن:
- 1- التدريب البليومتري المرتفع الشدة والتدريب الاعتيادي كلاهما يساعدان في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
- 2- التدريب البليومتري الدائري المرتفع الشدة ساهمت في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى أحسن من التدريب الاعتيادي.²

¹ عبد المنعم حسين صبر، م،م عمر سعد أحمد.

² شادي عبد الرزاق، بشير حسام: العدد02 (2019)، الرقم التسلسلي 3776-2543، المجلد 16، بدون طبعة، تاريخ الإصدار

المقالة رقم 08:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر U17.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة قوة التصويب.¹

المقالة رقم 09:

العنوان: تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الانجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية الخاصة باختبارات البدنية أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في جميع الاختبارات البدنية ما عدا اختبار الرمي الخلفي للكرات الطبية المتعلقة بصفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية ولكن حققت أحسن متوسط حسابي من الاختبار القبلي أما العينة الضابطة لم تحقق زيادة معنوية في اختبار جري 60 متر في اختبار السرعة الانتقالية القصى أما باقي الاختبارات كانت معنوية لكن بأقل متوسط حسابي من العينة التجريبية .

تحقيق العينة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات البدنية راجع إلى تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر لتطوير وتحسين بعض الصفات البدنية الأساسية في جري 800 متر عند الناشئين ويرى الباحث أن البرنامج كان أفضل وأسرع وأكثر فعالية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لاختصاص 800 متر.²

¹ رشام جمال الدين، بوحاج مزيان: العدد 01، الرقم التسلسلي 2600-6804، المجلد 14، بدون طبعة، تاريخ الإصدار 2019/05/22.

² مخاطري عبد القادر- العدد7- بدون طبعة تاريخ الإصدار جانفي 2017.

المقالة رقم 10:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتيجة المتوصل إليها:

أما في الدراسة التجريبية فقد بينت نتائج البحث على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري حيث حصلت المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة للاختبارات البدنية اختبار قوة الذراعين اختبار قوة الرجلين اختبار بارو والاختبارات المهارية.¹

1-2- عرض المذكرات:

المذكرة رقم 01:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .

الاستنتاج:

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى عينة الدراسة.
- للتدريب الحديث أثر في تنميته الفورما.
- مرحلة المراقبة تعتبر الأساس في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود نسب تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.
- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد بشكل كبير في تطوير الصفات البدنية .

¹ حريزي عبد الهادي، ديملي محمد، العدد 07، بدون رقم تسلسلي، بدون طبعة، تاريخ الإصدار: نوفمبر 2012.

- عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج ايجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

نستنتج أن التدريب الدائري أضمن وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة .¹

المذكرة 02:

الدراسة تأثير التدريب الدائري على صفة السرعة لدى أشبال كرة القدم (15-17U).

منهج الدراسة: تجريبي.

استنتاجات الدراسة:

- للتدريب الدائري أثر في تنمية الفورمة الرياضية.
- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- استخدام الكثير من التمرينات المدمجة في طريقة التدريب الدائري بينت انه اشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفة السرعة .
- تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على العينة التجريبية حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وإيجابياته في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعته وهذا ما يدل على صحة فرضيته.
- تبين نتائج الفرضية الثانية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الاختبار البعدي وبالتالي تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية.²

¹ بلبول سفيان- مذكرة لنيل شهادة الماستر - جامعة المسيلة، تاريخ المناقشة 31-05-2016، السنة الجامعية 2015/2016.

² عماش مصطفى: تأثير التدريب الدائري على صفة السرعة لدى أشبال كرة القدم (U17) جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- مذكرة لنيل شهادة الماستر- السنة 2018/2018.

المذكرة رقم 03:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف أكابر.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .

النتائج المتوصل إليها :

- في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية أدى إلى تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي الكونغ فو صنف أكابر.
- وجود فروق درس دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين (الوثب العريض و رمي الكرة الطيبة).
- مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية.
- إن المقاييس و الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعيا في تقييم حالة اللاعبين البدنية.¹

المذكرة رقم 04:

العنوان: أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري و تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط 19U.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها:

- الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية لصالح الاختبار البعدي.
- أما في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين ألف وباء فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية والمهارية البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة ألف

¹ محمد قرة: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، فرع تدريب رياضي، تخصص تحضير بدني رياضي، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، سنة 2018/2019.

التي طبق عليها برنامج التمارين الخاصة ما عدا اختبار مرونة العمود الفقري لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وقد أوضحنا ذلك أثناء تحليل النتائج.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قصد الدراسة ومهارة التصويت وان صفة القوة هي أكثر مساهمة في تنمية مهارة التصويب.¹

2- عرض وتحليل النتائج:

2-1- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء دراسات المقالات والمذكرات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال أداء بعض الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا والتي لم نقم بإكمالها قمنا بالاستعانة ب 10 مقالات و 4 مذكرات وذلك من أجل اختبار صحة الفرضيات المطروحة في دراستنا.

2-2- مناقشة الفرضية الأولى:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من المقالات والمذكرات فيما يخص الفرض الأول والذي ينص للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U17 وجدنا في المقالة رقم 01 بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وأسط حيث توصلوا إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع بطريقة التدريب الدائري كان له أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة، والمقالة رقم 02 بعنوان تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب لكرة القدم حيث استنتجنا من النتائج دراستهم أن الأسلوب الدائري دور وأفضلية في تطوير القوة المميزة بالسرعة عن بقية الأساليب.

والمقالة رقم 03 بعنوان: استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري وأثره في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد حيث توصلنا من خلال نتائج دراستهم أن العينة التجريبية حققت زيادة معنوية لنتائج الاختبارات البعدية وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري

¹ رشام جمال الدين: أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط U19، أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وتخص التدريب الرياضي، جامعة أكلي محند أولحاج- البويرة- السنة 2018/2019.

لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند الأواسط ولاحظنا أيضا من خلال نتائجهم أن البرنامج التدريبي كان أفضل وأسرع وأكثر فعالية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد.

والمقالة رقم 04: تحت عنوان: تأثير استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفتري على التحمل الخاص وانجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم حيث توصلوا إلى أبرز النتائج كانت أهمها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري مع الأسلوب الفتري مرتفع الشدة أدى إلى تحسين متغيرات بدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ومن بين هذه المتغيرات نذكر تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة. وهذا الأسلوب المدمج بالفتري المرتفع الشدة أدى إلى تحسين الأداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا الأخير الذي يركز بشكل أساسي على صفة القوة والسرعة.

والمقالة رقم 05 تحت عنوان: تدريب القوة العضلية بالأسلوب الدائري المستمر وتأثيره في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب ومن أهم النتائج أن التمرينات المستخدمة في البرنامج والتي طبقتها عينة البحث أثبتت كفاءة جيدة في تطوير القوة العضلية وقدرات التحمل لدى الملاكمين ولصالح المجموعة التجريبية وكذلك بالنسبة لمتغير الركض فالمجموعة التجريبية حققت أداء جيد من خلال القيمة المعنوية التي ظهرت ومن خلال دمج هذه المتغيرات نستنتج بأن التدريب الدائري المستمر يعد أسلوب جيد لتحسين قوة التحمل والقوة المميزة بالسرعة.

والمذكرة رقم 01 بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم حيث كانت أبرز نتائج هذه الدراسة تتمثل في أن البرنامج التدريبي المقترح كل له أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة والقوة لدى عينة الدراسة.

فتداخل كل من السرعة والقوة يكسب اللاعبين مجموعة من الصفات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية حيث تعد مرحلة المراهقة الفترة الأساس لإكساب وتطوير مثل هذه الصفات عن طريق الأسلوب الدائري المدمج من خلال احتوائه على مجموعة من التمرينات المتنوعة تتركز على تطوير صفة السرعة والقوة.

والمذكرة رقم 02: بعنوان: تأثير التدريب الدائري على صفة السرعة لدى أشبال كرة القدم U17 وكانت أبرز استنتاجات دراستهم تتمثل في أن التدريب الدائري كان له أثر في تنمية الفورمة الرياضية بصفة عامة و أن استخدام الكثير من التمرينات المدمجة في طريقة التدريب الدائري بينت أنه أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفة السرعة بكل أصنافها المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة.

من خلال الدراسة التي أجريناها وبعد تحليل وتفسير هذه النتائج المذكورة نستنتج أن التدريب الدائري كان له دور في تحسين وتمية صفة القوة المميزة بالسرعة واستنتجنا أيضا أنه الطريقة التدريبية الأكثر استخداما عند تدريب الفئات الشابة وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا الأولى التي تنص على أن التدريب الدائري له دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.

2-3- مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من المقالات والمذكرات، وفيما يخص الفرض الثاني والذي ينص أن التدريب الدائري دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف U17، ووجدنا في المقالة رقم 06 بعنوان: أثر استخدام طريقة التدريب الدائري بالأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الشباب رفع الأثقال وقد توصلوا إلى أبرز النتائج ألا وهي أن استخدام طريقة التدريب الدائري بالأسلوب البليومتري له أثر كبير جدا في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية للجسم، والمقالة رقم 07 بعنوان/ أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفترتي المرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة اليد (U19) حيث استنتجوا في دراستهم أن التدريب البليومتري المرتفع الشدة والتدريب الاعتيادي كلاهما يساعدان في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لكن التدريب الدائري المدمج البليومتري الدائري المرتفع الشدة ساهم في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى أحسن من التدريب الاعتيادي والمقالة رقم 08 جاءت بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة U17 حيث توصلوا لنتائج أبرزها أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية قوة التصويب هذه الأخيرة التي تركز على امتلاك اللاعب قوة عضلية كبيرة في الأطراف السفلى من الجسم، هذا النوع من القوة يكون انفجاري لتحقيق أقوى تصويب.

أما المقالة رقم 09 التي جاءت تحت عنوان: تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين حيث كانت نتائجهم، أن العينة التجريبية حصلت على زيادة معنوية في جميع الاختبارات المعنوية وهذا راجع إلى تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري المدمجة وكذلك تحسن بعض الصفات البدنية الأساسية في جري 800 متر عند الناشئين ويرى صاحب الدراسة بأن البرنامج كان أفضل وأسرع وأكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية

لاختصاص 800 متر وهي التحمل والسرعة الانفجارية في النصف الأخير من السباق حيث تعتبر هذه الأخيرة عنصر مهم في هذا النوع من السباقات.

وبالنسبة للمقالة رقم 10: والتي تتحدث عن أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد، حيث استخلصنا من دراستهم أن المجموعة التجريبية حصلت على أحسن النتائج بالنسبة للاختبارات البدنية مثل: اختبار قوة الذراعين واختبار قوة الرجلين وكذلك اختبار بارو، هذه الاختبارات تقيس بدرجة أكبر القوة الانفجارية لدى أطراف الجسم وعليه بينت النتائج مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري حيث أظهر هذا الأخير نجاح وتأثير إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لمختلف الأطراف من خلال نتائج الاختبارات الموضوعية سابقا.

والمذكرة رقم 03 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر - فقد لاحظنا من خلال نتائجهم المتوصل إليها، أن البرنامج المقترح ساهم في تنمية وتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية وكذلك بالنسبة لنتائج الاختبارات البعدية الخاصة بقياس القوة الانفجارية فقد كانت النتائج لصالح العينة التجريبية وهذا ما يبين بأن التدريب الدائري المدمج يعد أحسن وسيلة لتنمية وتحسين القوة الانفجارية لدى الرياضيين بمختلف الأصناف ونوع الرياضات.

والمذكرة 04 التي تتحدث على أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط 19 سنة، فتوصلنا من خلال نتائجهم من القوة الانفجارية هي أكثر مساهمة في تنمية مهارة التصويب وعليه فقد كانت نتائج للاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية (أ) وهذا ما يبين صحة دراستهم ويبين لنا بأن طريقة التدريب الدائري المقترحة قد ساعدت في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب وأن الجانب البدني يعد الأساس والمكمل الرئيسي للجانب التقني والمهاري في مختلف الرياضات.

من خلال الدراسة التي أجريناها وبعد تحليل وتفسير هذه النتائج نجد بأن التدريب الدائري كان له دور في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية وأنه يعد أكثر استخداما عند تدريب الفئات الشابة وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا الثانية التي تنص على أن التدريب الدائري له دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.

2-4- مناقشة الفرضية العامة:

بعد تحليل وتفسير نتائج الدراسات المذكورة من خلال تحقيق نتائج لفروض التي أثبت أن للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17 على ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة القائلة:
للتدريب الدائري دور في تحسين صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

3- الاستنتاج العام:

من خلال جمل النتائج المتحصل عليها في الدراسات المذكورة نستنتج أن :
- تم قبول فرضية البحث الأولى والتي تنص على أن للتدريب الدائري له دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.
- تم قبول فرضية البحث الثانية والتي تنص على أن التدريب الدائري له دور في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17.
ومنه نستنتج أن الفرضية العامة تنص على أن للتدريب الدائري دور في تحسين صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال U17 قد تحققت.
وبناء على جملة هذه النتائج يمكن الحكم على أن للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ونستنتج أن التدريب.

4- التوصيات والاقتراحات:

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي خرج بها الباحثان والتي هي:
- الإهتمام أكثر بطريقة التدريب الدائري واستخدامه في جميع الرياضات.
- الإهتمام بصفة القوة لدى الفئات الشابة بمختلف أنواعها لأنها أصبحت مهمة بحسب نتائج المباريات في كرة القدم.
- عند استخدام التدريب الدائري يجب انتقاء أفضل التمارين وتنظيمها بطريقة جيدة لتنمية الصفة البدنية المراد تطويرها.
- استخدام التدريب الدائري في فئة الأشبال والأصغر وذلك لوجود عنصر التشويق والاثارة فيه والذي ينعكس ايجابا على أداء اللاعبين في التدريبات.

- تشجيع المدربين على استخدام التدريب الدائري في مناهجهم لما له من أثر في تطوير مختلف الجوانب البدنية وحتى المهارية، وكذلك لاقتصاده في الوقت ومساحة التدريب وكذلك من أجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية.
- نوصي بتقديم دورات وندوات علمية تخص الجانب الرياضي من أجل اطلاع مدربي كرة القدم على الأسلوب الدائري وطرق دمجها مع مختلف الأساليب الأخرى.
- عند استخدام التدريب الدائري يجب مراقبة والإطلاع على الأجهزة والوسائل التقليدية لأنه يتطلب توفر عديد الوسائل وتنوعها في وقت واحد.

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم مثل باقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة ويسعى إلى تكوين الفرد الرياضي على أعلى مستوى من مختلف النواحي.

وعلى إثر هذا فقد بدأنا عملنا بجمع مختلف المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكحان هدفنا الأساسي هو محاولة الكشف ومعرفة دور استخدام طريقة التدريب الدائري في تطوير صفة القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة.

والتدريب الدائري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية من بينها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كما يساعد على أداء التمرينات بطريقة أسهل وفهم واستيعاب جيد مع اقتضاء في الوقت ومساحة التدريب.

ومن خلال دراستنا هاته وجدنا أن للتدريب الدائري دور في تنمية صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ، صنف أشبال وقد لاحظنا أيضا بأن هذه الطريقة تعد أكثر استخداما من طرف مدربي الفئات الشابة مقارنة بالأكابر وفي مختلف الرياضات وفي الأخير يمكن القول أننا استخلصنا منه كيف يساهم التدريب الدائري في تنظيم الحصص التدريبية وكيف يساهم في تنمية صفة القوة لدى لاعبي أشبال كرة القدم، ذكور. كما نأمل أن تكون هذه بمثابة بادرة للقيام بدراسات أخرى مستقبلا حول الموضوع ونتمنى أن يكون إثراء وتدعيم لمكتبة القسم بمذكرة في المستوى المطلوب وهذا للاستعانة بها كدراسة سابقة في قادم الأوقات.



قائمة المراجع

أولا المصادر:

- سورة الإسراء.

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1- الكتب:

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، دار الفكر العربي، 1993 .
- 2- أبو المجد عمرو: إسماعيل الحكي: تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 3- إحسان تركي: مدرب ألعاب القوى، بنادي هيسابي، ستوكهولم، 2001.
- 4- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 5- أحمد يوسف متعب ألسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء، عمان، ط1، 2014.
- 6- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياض ي وتطبيقاته، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 1998.
- 7- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 8- أمين خزل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
- 9- ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جائف، 2005.

- 10- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي: دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 11- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 12- بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- 13- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
- 14- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.
- 15- حبيب علي طاهر، حسين حسون: محاضرات علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة، 2014.
- 16- حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دارالفكر العربي، مصر، ط1، 1998.
- 17- خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعمار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
- 18- رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للطبع و الإشهار، الأردن، ط1، 2009.
- 19- روبرت واطسون: سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتب مدبولي، القاهرة، ط1، 2004.
- 20- روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، 1986.
- 21- زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004.

- 22- طلحت حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1997.
- 23- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر ، 1999.
- 24- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي المتكامل من النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999.
- 25- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دارالفكرالعربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 26- عبد علي نصيف، صباح عبيدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال ببغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 27- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية، ط 1، منشأ المعارف، الإسكندرية، 2005.
- 28- غازي صالح محمود: كرة القدم للتدريب البدني ، ط 1 ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان الأردن، 2013.
- 29- قاسم حسن حسين وآخرون: التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1990.
- 30- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 31- كمال درويش ومحمد حسين :التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 32- كمال عبد الحميد وآخرون: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ط3.

- 33- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 ، دار الفكر العرب، القاهرة، 1997.
- 34- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007.
- 35- مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003.
- 36- محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014.
- 37- محمد حسن شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
- 38- محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، ط3، 2008.
- 39- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990.
- 40- محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، الأردن، ط 1، 2000 .
- 41- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 .
- 42- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة ، 2014.
- 43- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 44- محمود محمد علي: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993.

- 45- محمود محمودة: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1998.
- 46- مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ط6، 2001.
- 47- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 48- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- 49- مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، ط1، 2013.
- 50- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000.
- 51- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
- 52- مندر الضامن: أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة، ط2، الأردن، 2009.
- 53- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- 54- موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبية للنشر، الجزائر، ط2، 2004.
- 55- موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية (تدريبات علمية)، دار القصبية، الجزائر، ط2، 2006.
- 56- موفق أسعد: الإختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، الأردن، 2011.
- 57- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب، ط1، بغداد، 2002.

- 58- وديع ياسين ، ياسين طه خنجر: الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للسناء، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012.
- 59- يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016.
- 60- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.

2- المذكرات والمجلات:

- 61- أم ،د عقيل حسن فاتح- العدد1- ج15- بدون طبعة- تاريخ الإصدار 2014/11/10.
- 62- أحمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر، العدد 40، 2003.
- 63- بلبول سفيان- مذكرة لنيل شهادة الماستر- جامعة المسيلة، تاريخ المناقشة 31-05-2016، السنة الجامعية 2015/2016.
- 64- حريزي عبد الهادي، ديملي محمد، العدد 07، بدون رقم تسلسلي، بدون طبعة، تاريخ الإصدار: نوفمبر 2012.
- 65- رشام جمال الدين: أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط U19، أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وتخص التدريب الرياضي، جامعة أكلي محند أولحاج- البويرة- السنة 2018/2019.
- 66- رشام جمال الدين، بوحاج مزيان: العدد 01، الرقم التسلسلي 2600-6804، المجلد 14، بدون طبعة، تاريخ الإصدار 2019/05/22.
- 67- شادي عبد الرزاق، بشير حسام: العدد02 (2019)، الرقم التسلسلي 2543-3776، المجلد 16، بدون طبعة، تاريخ الإصدار 2019/12/01.
- 68- طاهري رابح وآخرون، العدد 05، الرقم التسلسلي: 2602-7666، المجلد رقم 03، بدون طبعة، تاريخ الإصدار: 2019-11-19.

- 69- عبد الرزاق جبر الماجدي- العدد الأول- بدون طبعة- تاريخ الإصدار 2009.
- 70- عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009.
- 71- عماش مصطفى: تأثير التدريب الدائري على صفة السرعة لدى أشبال كرة القدم (U17) جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- مذكرة لنيل شهادة الماستر- السنة 2018/2018.
- 72- محمد فاروق يوسف- العدد الخامس- بدون طبعة- تاريخ الإصدار يوليو 2019.
- 73- محمد قره: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو- صنف أكابر، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، فرع تدريب رياضي، تخصص تحضير بدني رياضي، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، سنة 2018/2019.
- 74- مخاطري عبد القادر- العدد7- بدون طبعة تاريخ الإصدار جانفي 2017.
- 75- مداح رشيد، ساسي عبد العزيز: العدد 01، الرقم التسلسلي 2600-6804، المجلد 14، بدون طبعة، تاريخ الإصدار 2019/05/26.
- 76- ولهمان حميد هادي وآخرون: مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، العراق، 2010.

3- القواميس:

77- قاموس المعاني لكل رسم معنى.

ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية:

- 78- Alexendre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008.
- 79- Alexendre dellal, une saison de preparation physique en football, de boek, bruxel, 2012.
- 80- Carbeu j, foot baii, edition revuee,p ;paris,2002.
- 81- CELIK Nesrin et al: "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and

Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University
Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017.

- 82- Daniel le Gallais, Grégoire Millet : La preparation physique,
Elsevier Masson,paris, 2007.
- 83- Frédéric Lambertin: Football Preparation physique intégrée,
amphora, paris, 2000.
- 84- Gerhard Frank : soccer training programs, mayer & mayer sport, 2
edition, Germany, 2009.
- 85- Gregory Whyte: The Physiology of Trainin ; Churchill
Livingstone Elsevier ; united kingdom; 2006.
- 86- **Gribela M, Mac Dougall** : The effect of tapering on strength
performance in trained athletes, international journal of sport med, 1994.
- 87- **Hakkinen k.** : Neuromuscular during strength training, cricital
reviews in physical rehabilitation med, 1994.
- 88- Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des
jeunes, zurich, 2016.
- 89- Michel Pradet : La preparation physique, insep publications,2012.
- 90- necer . gundrissdbiogiekrpeubunen. Berlin 1996.
- 91- Nicolas Mayer : 60 exercices pour travailler le physique avec
ballon, RC media, France, 2011.
- 92- Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New
York, 2007.
- 93- Tony Strudwick : Soccer Science, Human Kinetics, United State,
2016.

الملاحق



الملحق رقم (01) قائمة اللاعبين

ملحق رقم 01



LISTE NOMINATIVE JOUEURS U 17
2019/2020

N°	Noms et Prénoms	
01	GUELIL RAMZI	2003
02	MERICHE REDA	2004
03	CHABANA MOHAMMED YAHIA	2004
04	YOUNES FANI	2003
05	TEMIZA YOUNES	2004
06	BOUSEFIRA SIDALI	2004
07	CHABANA WASSIM	2004
08	Boudaïfo chahin	2003
09	Chabbah AMINE	2003
10	Selmi islam	2004
11	BOUKHOBZA OUSSAMA	2004
12	SALMI DJIHAD	2004
13	KRID ADEM	2004
14	BOLAJWIJA ABDELJALIL	2003
15	HAMZA FAROUK	2003
16	Salhi sid ali	2003
17	KACI RAID	2003
18	Hamadouch maroïn	2003
19	HAROUCHE CHERF EDDINE	2003
20	BOUDJEDIR AIMED	2003
21	Cheniti oussama	2003
22	BOUCHEMELLA EL HACHEMI	2003
23	SELLAMNA MOHAMMED	2003
24	DEROUICHE SALAH EDDIN	2003
25	BOUKETTA SIF EDDINE	2003
26	BOUKETTA DJAMEL	2003
27	MEHREHRA AMMAR	2003
28	Sissaoui sami	2004
29	CHEMCHAM ALA EDDINE	2003
30	Alioua abdemonim	2004

الملحق رقم (02) طلب التسهيلات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بن عبد الحميد - بجاية - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في 16/04/2020

التي السيد(ة): هليلج... محمد... رئيس النادي

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين تقديم ما أمكن من تسهيلات وهدون للطلبة
الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص
أسماء الطلبة:

01/.....بوناميسين بلال

02/.....مصطفي عوي فاروق

تقبلوا منا معدينا بصدق وتقدير واحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):.....بونكريه فوزجي

إمضاء الأستاذ(ة).....

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم

رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
دشيشة مسادل



الملحق رقم (03) استمارة تحكيم

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



استمارة التحكيم

في اطار نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التحضير البدني، تحت عنوان دور وحدات تدريبيه بطريقه التدريب الدائري في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال -ذكور- .-دراسة ميدانية على فريق شباب حي موسى CRVMJ-

يشرفنا ان نطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية المناسبة لتنمية القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .
لذا نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي في تحديد التمارين المناسبة لتنمية القوة المقننة وفقا لطريقة التدريب الدائري لدى اللاعبين وإبداء الملاحظات التي ترونها نفيذ الدراسة من أجل توظيفها في الوحدات التدريبية المقترحة.

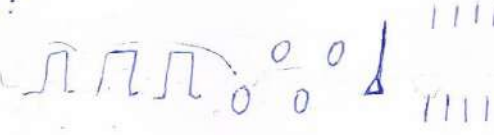
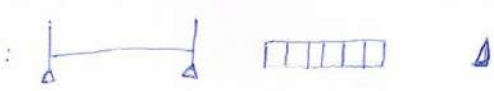
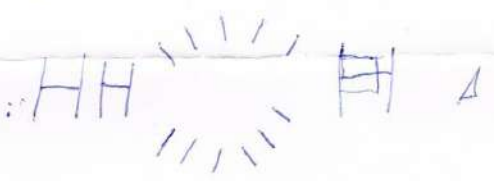
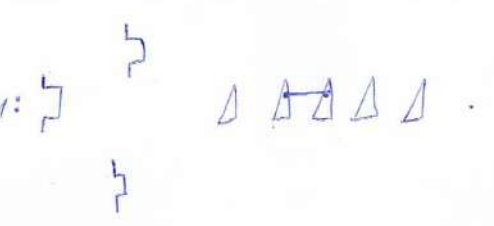
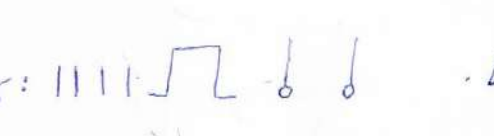
شكرا لحضرتكم وحسن تعاونكم الصادق معنا.

وتبيان خاص بالمحكم:

التوقيع	مدة العمل في مجال الاختصاص	شهادة التدريب	الدرجة العلمية	الاسم و النقب
	احول سنوات	✓	دكتوراه - مساندة (5)	1- هانيّة مَبَايِلِي
	تجسوات	✓	استاذ مساعد	2- آينة وارزومند وعصر
	٥ سنوات	درجتيائية	دكتوراه	3- بلال جيت ياسين
	(٥) سنوات	✓	دكتوراه	4- دسوركا أسامة

الملحق رقم (04) الوحدات التدريبية

الهدف العام من الحصص: تنمية القدرة الاستيعابية والقوة الممبيرة بالسويحة		رقم 01	ملعب العفيد عسروس
		الأسبوع	المكان
		الوسائل المستعملة	آضاع - صافرة - حواجز
		الشدّة التدريبية	قهيون 90 - 110
الملاحظات	المدة	مخطط التدريب	التمارين
150 40	5		<p>مراتبة جاية اللامين والكمبات</p> <p>إجراء عام شم خالي</p> <p>شده استناد</p>
<p>عدد المجموعات 3</p> <p>عدد التكرارات في كل مجموعة 3</p> <p>الراحة بين كل تكرار 1</p> <p>110</p> <p>راحة بين المجموعات 2</p> <p>استددة قهيون</p>	6		<p>A - شق قوت العواجز ثم يركب سريع لمسافة 8 متر</p> <p>B - الشق قوت الدوائر بالرجل واحدة مع الشقير وبعدها يركب سريع لمسافة 8 متر</p> <p>C - اكرج بين الاضاع لمسافة 5 أمتار للأمام و 2 أمتار للخلف</p> <p>D - القيام بحركات تمهيدية فوق الساق الحركية وبعنا والقيام بتمرين سريع لمسافة 8 متر</p>
90	5		<p>تمرين تفين حول الملعب</p> <p>القيام بتمهيدات وحركات استرخائية</p>

الهدف العام من الحصة: تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة		
الأسبوع	رقم 08	
المكان	ملعب العتيبة عميسوس	
الوسائل المستعملة	صانرة - حواجز - دوائر ...	
الشدّة التدريبية	قهوي 50 - 100	
المراحل	التمارين	
الملاحظات	المدة	مخطط التدريب
	15	<p>مراقبة العشاء</p> <p>مراقبة الصنوبر</p> <p>تمشيق الكبد</p> <p>إجماع ما مرقاها</p>
3 مجموعات الراحة بين المجموعات 3 د الراحة بين التمارين 30 إلى 45 ش		<p>Ex₁: </p> <p>Ex₂: </p>
100 التمارين الكلي 20 د	15	<p>Ex₃: </p> <p>Ex₄: </p> <p>Ex₅: </p>
	15	<p>تمارين</p> <p>القيام - شد</p> <p>تمارين استوائية</p>

الهدف العام من الحصة: تنمية القوة الاستغبارية والقوة الكمية بالسرعة		الاسبوع		
رقم 03		المكان		
ملعب العتيبة عميروت		الوسائل المستعملة		
أقناع - كرة - حرايز - ساكي حركي ...		الشدة التدريبية		
90 - 100 %		المراحل		
الملاحظات	المدة	مخطط التدريب	التمارين	
30 % 40 %	15		<ul style="list-style-type: none"> 1- من ايجابية العناد 2- ايماء عام ونهاية تمدد 	المرحلة التمهيدية
3 مجموعات 3 تكرار تكرار كل مجموعة اراحة بين كل تكرار 30 ثا اراحة بين المجموعات من 2 الى 3 د اكثر من الذي السرعة 100 %	15		<ul style="list-style-type: none"> 1- استقبال وتسمى بالذي يتم 2- القيام بالقبض بين الأعداء وعند نهاية الأعداء بالقيام بالتنسيق 3- القيام بالقبض والتنسيق على الدوائر ثم ابري للتلطف ثم استقبال وارحام الكرة 4- القيام بالقبض السريع ثم القفز على العوازل والقيام بالتنسيق ثم استقبال وتسمى الكرة 5- القفز فوق الأفتاح والرجلين ملتصقتان ثم ابري على السلم ابري ثم القيام بالتنسيق 	المرحلة الرئيسية
20 %	15		<ul style="list-style-type: none"> جوي طفيفة حول الملعب 4 د في حالات التمرين والتمارين المضطحة 	المرحلة الختامية

الهدف العام من الحصة: تنمية القدرة على التفكير والقدرة على الملاحظة والتعبير		رقم 04
الأسبوع		ملعب التتبيد بمسيرة
المكان		آصاع - مافرة - حواجن ...
الوسائل المستخدمة		قلمون 90 - 100 %
المرحلة	التمارين	مخطط التتريب
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> 1- املئ اة شرح هدف اللعبة 2- اجراء عام خاص 	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> 1- التفتن فوق العواجن 2- استلام الكرة و العري بين الأتباع 3- تقن الورشة لكن بالعري للقلف سون كرة 4- المشي فإروضية لمسافة 5 متر 5- التفتن للأعلى في مسافة 5 أمتار 6- العري بأقصى سرعة لمسافة 5 متر 7- مشي فادوي 	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> 1- حري بتعريف حول الملعب 2- اسرفاء وتهديد للعضلات 	

الهدف العام من الحصة: تنمية القوة الانفجارية و القوة المسيزة بالسريضة		الأسبوع		
المكان		ملعب القتيير عميروش		
الوسائل المستخدمة		كرة - ماعرة - صقائيا - حواجز ...		
الشدة التدريبية		قهوي 90 - 100%		
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	المدة	الملاحظات
المرحلة التمهيديّة	<ul style="list-style-type: none"> 1- من اتية القيايات 2- من اتية العناد 3- شرح ابعوت 4- اضاء بار شخاها 		5 د	اشدة 40%
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> 1- قفز فوق السولين 2- الترميز بين الأعمدة 3- جري بين الأتباع 4- الترميز بأقصى سرعة 5- القفز لأعلى ارتفاع ومنزج الكرة 6- الترميز بين الأعمدة المطروحة بأقصى سرعة 7- القفز داخل الموائج بكتنا القديسين مع غلقها 8- الترميز من المعطلة إلى أقصى سرعة 		4 د	<ul style="list-style-type: none"> 3- مجموعيات 3- تكرار في كل مجموعية 1- اراضة بين التكرارات 30 ثا 1- اراضة بين المجموعات 4 د 1- اراضة للتعب 4 د 1- شدة العمل قهوي 100%
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> 1- جري ضعيف حول الملعب القيايات 2- جري حول الملعب ورمي 3- تمارين استرخائية 		15 د	اشدة 50%

الملحق رقم (05) بعض صور الدراسة الميدانية







الملحق رقم (06) إجازات عينة الدراسة

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503511J

Nom: BOUDJEDIR
Prénom: AIMED
Né le: 12/01/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503528J

Nom: LEFENNI
Prénom: Younes
Né le: 09/08/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503508J

Nom: BOUCHEMELLA
Prénom: El hachemi
Né le: 31/08/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503501J

Nom: SELLAMNA
Prénom: Mohammet
Né le: 05/01/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503505J

Nom: MEHERHERA
Prénom: Ammar
Né le: 03/08/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503514J

Nom: HAROUCH
Prénom: Charafeddine
Né le: 01/01/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503507J

Nom: BOUKETTITA
Prénom: Seif eddine
Né le: 14/08/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503527J

Nom: HAMZA
Prénom: Farouk
Né le: 28/03/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL AMATEUR

2019/2020



503519J

Nom: CHEBBAH
Prénom: Amine
Né le: 09/05/2003
Wilaya: Jijel
Club: VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503517J

Nom: CHABANA
Prénom: Mohammed Yahia
Né le : 05/03/2004
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503516J

Nom: BOULEDJOUIDJA
Prénom: Abdeljalil
Né le : 02/12/2003
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503525J

Nom: SALHI
Prénom: Sid Ali
Né le : 10/04/2004
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503521J

Nom: TEMIZA
Prénom: Younes
Né le : 28/03/2004
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503513J

Nom: MERICHE
Prénom: Reda
Né le : 28/10/2004
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503518J

Nom: CHABANA
Prénom: Wassim
Né le : 03/10/2004
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503526J

Nom: SALMI
Prénom: Djihad
Né le : 17/04/2004
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503523J

Nom: HAMADOUCHE
Prénom: Merouane
Né le : 05/08/2003
Wilaya : Jijel
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LIGUE NATIONALE DE FOOTBALL ALGÉRIEN

2019/2020



503502J

Nom: BOUDEJLOU
Prénom: Chahire
Né le : 29/03/2003
Wilaya : Alger
Club : VILLAGE MOUSSA

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503512J

Nom: **GUELLIL**
Prénom: **Ramzi**
Né le : **17/03/2003**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503530J

Nom: **BOUKHOBZA**
Prénom: **Oussama**
Né le : **04/05/2004**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503520J

Nom: **SISSAOUI**
Prénom: **Sami**
Né le : **01/07/2004**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503503J

Nom: **BOUKETTA**
Prénom: **Djamel eddine**
Né le : **17/08/2003**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503522J

Nom: **SALMI**
Prénom: **Islam**
Né le : **02/10/2004**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503524J

Nom: **KRID**
Prénom: **Adam**
Né le : **27/03/2004**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503506J

Nom: **DERROUCHE**
Prénom: **Salah eddine**
Né le : **27/04/2003**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503529J

Nom: **BOUSEFIRA**
Prénom: **Sid Ali**
Né le : **12/04/2004**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**

Fédération Algérienne de Football
الاتحاد الجزائري لكرة القدم
LEAGUE PROFESSIONNELLE DE FOOTBALL ALGERIEN
2019/2020



503515J

Nom: **ALIOUA**
Prénom: **Abdelmounaime**
Né le : **01/12/2004**
Wilaya : **Jijel**
Club : **VILLAGE MOUSSA**



الملحق رقم (07) نتائج برنامج الـ SPSS

1 اختبار سارجنت

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= سارجانت الاختبار القبلي ، سارجا نت

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة الضابطة الاختبار القبلي، سارجا نت	12	44,0833	4,39955	1,27004
المجموعة التجريبية	12	45,9167	5,35059	1,54458

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
Hypothèse de variances égales الاختبار القبلي، سارجا نت	,892	,355	-,917	22
Hypothèse de variances inégales			-,917	21,208

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الاختبار القبلي، سارجان ت	Hypothèse de variances égales	,369	-1,83333	1,99968
	Hypothèse de variances inégales	,370	-1,83333	1,99968

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الاختبار القبلي، سارجانت	Hypothèse de variances égales	-5,98042	2,31376
	Hypothèse de variances inégales	-5,98942	2,32276

اختبار الوثب الأمام من الثبات

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=، القفز الأمامي الاختبار القبلي،

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاختبار القبلي، القفز الأمامي	12	188,9167	5,86915	1,69428
المجموعة التجريبية	12	191,3333	6,09520	1,75953

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
الاختبار القبلي، القفز الأمامي	Hypothèse de variances égales	,132	,720	-,989
	Hypothèse de variances inégales			-,989

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الاختبار القبلي، القفز الأمامي	Hypothèse de variances égales	22	,333	-2,41667
	Hypothèse de variances inégales	21,969	,333	-2,41667

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
الاختبار القبلي، القفز الأمامي	Hypothèse de variances égales	2,44265	-7,48241	2,64908
	Hypothèse de variances inégales	2,44265	-7,48283	2,64950

3- القفز برجل واحدة مسافة 30 متر:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=، الاختبار القبلي، واحدة القفز برجل،

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاختبار القبلي، القفز برجل، واحدة المجموعة الضابطة	12	8,1183	,27478	,07932
المجموعة التجريبية	12	8,0717	,37111	,10713

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
الاختبار القبلي، القفز برجل، واحدة	Hypothèse de variances égales	1,475	,237	,350
	Hypothèse de variances inégales			,350

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الاختبار القبلي، القفز برجل، واحدة	Hypothèse de variances égales	22	,730	,04667
	Hypothèse de variances inégales	20,274	,730	,04667

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
الاختبار القبلي، القفز برجل، واحدة	Hypothèse de variances égales	,13330	-,22978	,32312
	Hypothèse de variances inégales	,13330	-,23115	,32449

4- اختبار نيلسون:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= اختبار نيلسون الاختبار القبلي ،

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاختبار القبلي، اختبار نيلسون المجموعة الضابطة	12	2,8858	,15612	,04507
المجموعة التجريبية	12	2,8992	,31564	,09112

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
الاختبار القبلي، اختبار نيلسون	Hypothèse de variances égales	2,562	,124	-,131
	Hypothèse de variances inégales			-,131

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الاختبار القبلي، اختبار نيلسون	Hypothèse de variances égales	22	,897	-,01333
	Hypothèse de variances inégales	16,078	,897	-,01333

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
الاختبار القبلي، اختبار نيلسون	Hypothèse de variances égales	,10165	-,22415	,19748
	Hypothèse de variances inégales	,10165	-,22874	,20208



ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (مع الكرة و بدونها) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من 30 لاعب قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 لاعبا في كل مجموعة للموسم الرياضي 2020/2019.

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية ومجموعة المقالات التي قمنا بتحليلها والاستنتاج منها وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية، ونظرا لانتقالات الحاصلة اثر جائحة كورونا توقفنا عن الدراسة الميدانية بسبب غلق الملاعب تم تعويضها بمناقشة نتائج الدراسات (المقالات والمذكرات) المتعلقة بموضوع الدراسة.

حيث توصل الباحثان أن الحصة التدريبية المطبقة باستخدام التدريب الدائري أي تحتوي على تمارين خاصة بتنمية القوة لها أثر في تطوير هذه الصفة ويتضح ذلك من خلال مناقشة الدراسات المتعلقة بمتغيرات الدراسة من خلال عرض وتحليل نتائجها.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية (الفرنسية):

Résumé

L'étude vise à identifier l'étendue de l'effet de la méthode d'entraînement circulaire sur le développement de la caractéristique de la force explosive et de la force caractéristique de la vitesse (avec et sans le ballon) chez les joueurs de football de la classe des louveteaux (U17), et pour y parvenir, l'étude a été menée sur un échantillon de 30 joueurs répartis en deux groupes témoins et expérimentaux de 12 joueurs. Dans chaque kit pour la saison sportive 2019/2020.

L'étude a utilisé l'approche expérimentale appropriée à la nature de l'étude, et des tests physiques ont été utilisés comme outil de recherche. Dans l'étude sur le terrain, nous nous sommes appuyés sur des unités de formation et une collection d'articles que nous avons analysés et déduits, et les données ont été collectées au moyen de pré-tests, et en raison des fluctuations survenant

après la pandémie de Corona, nous avons arrêté l'étude de terrain en raison de la fermeture des stades. Discuter des résultats d'études (articles et notes) liés au sujet de l'étude.

Les chercheurs ont conclu que les séances d'entraînement appliquées à l'aide d'un entraînement circulaire, c'est-à-dire contiennent des exercices spéciaux pour le développement de la force, ont un impact sur le développement de cette caractéristique et cela est démontré en discutant des études liées aux variables de l'étude à travers la présentation et l'analyse de leurs résultats.