



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

واقع إستخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم
- أكابر -
دراسة ميدانية لفرق القسم المحترف الأول و الثاني

إشراف الاستاذ:

د. بن سالم سالم

إعداد الطالب:

كيشان صلاح الدين

سعدوني الدراجي

السنة الجامعية :

2021-2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

واقع إستخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم
- أكابر -
دراسة ميدانية لفرق القسم المحترف الأول و الثاني

إشراف الاستاذ:

د. بن سالم سالم

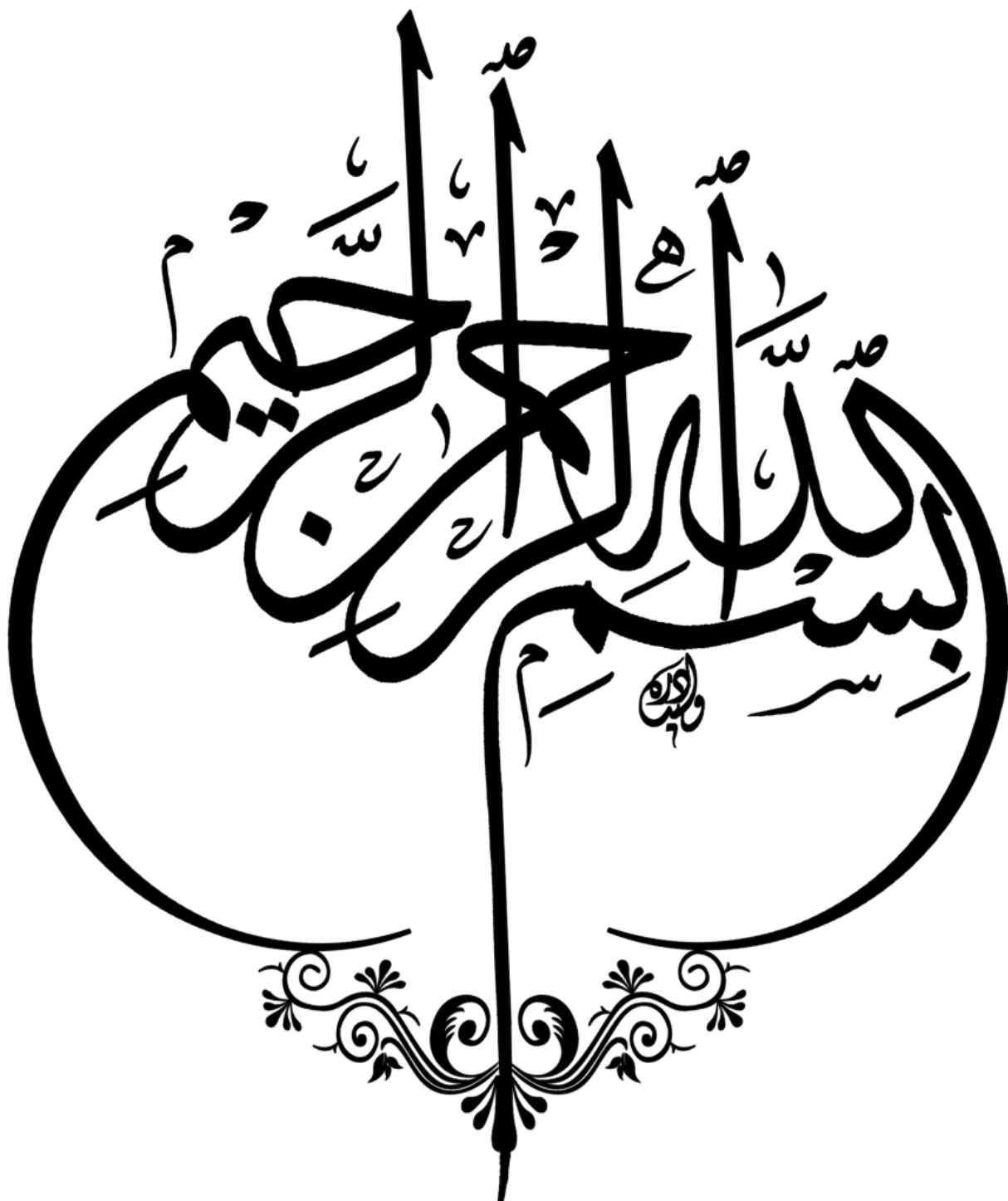
إعداد الطالب:

كيشان صلاح الدين

سعدوني الدراجي

السنة الجامعية :

2021-2020



شكر

قال سبحانه و تعالى : " وَ لَا تَسْأُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ " البقرة 237
و قال صلى الله عليه و سلم : " مَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرْ اللَّهَ " رواه الترمذي

و وفاء لأهل الوفاء و إعترافاً بفضل الكرماء و رد الجميل
نتقدم برفع أسمى آيات الشكر والإمتنان إلى كل من بسط لنا يد الفضل أو أسدى إلينا
معرفاً إلى الأستاذ "سليمان أسماء"، إلى جميع المدربين و القائمين على كرة القدم في
بلدنا الحبيب الجزائر كل بإسمه ، و إلى الدكتور الفاضل " بن سالم سالم"
المشرف على هذه المذكرة نظير توجيهاته و إرشاداته و حسن متابعته
كما أشيد بكافة الهيئة التدريسية لمعهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كما نتقدم بالشكر الجزيل والإعتراف التام إلى كل من أبلى البلاء
الحسن مقدما لنا يد المساعدة و العون من قريب أو بعيد لإنجاز هذه المذكرة آملين من
الجميع أن يتقبلوا منا فائق التقدير و الإحترام

إهداء

بعد الصلاة والسلام على من بذكره تطو الجلسات، سيد الخلق محمد
صلى الله عليه وسلم، إلى التي تحملت وشقت من أجل أن تراني رجلا
أواجه الحياة بكل حرية ونجاح، إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أمي الغالية العزيزة
التي أحبها كثيرا " يمينة "

إلى الذي ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني رجلا
الذي تمهدني طفلا و مازال عاكف على العطف يرعاني ويرعى مطالبني إلى أحق الناس
الإهداء، إلى مثلي الأعلى أبي العزيز الغالي " إبراهيم "

إلى إخوتي الأعزاء : أحمد ياسين ، عبد الرحيم ، عبد المؤمن الذي أتمنى لهم النجاح
في مشوارهم العلمي و العملي .

إلى أختي الغالية : عبير الزهور التي أتمنى لها حياة سعيدة مليئة بالأفراح

إلى جدي أحمد وجدتي حدة رحمهما الله، وجدي محمد وجدتي فاطمة

أطال الله في عمرهما وأمدهما بالصحة و العافية

إلى كل من عائلة كيشان و حيقون أعمام وعمات ، أخوال وخالات و كل أولادهم.

إلى كل أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة

إلى كل الأصدقاء و الأحباب من قريب أو من بعيد

إلى أصدقاء الدفعة تخصص تدريب رياضي

إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا.

إهداء

بعد الصلاة و السلام على من بذكره تحلو الجلسات ، سيد الخلق محمد
صلى الله عليه وسلم
أهدي هذا البحث المتواضع إلى الوالدة الكريمة حبا و عرفانا متمنيا لها دوام الصحة و
العافية

"وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا" الآية 24 من سورة الإسراء
إلى جميع أفراد عائلة " سعدوني " الإخوة و الأخوات
و إلى زوجتي الغالية و إبنتي قرّة عيني " فرح "
داعيا الله أن يطيل في عمرهم و متمنيا من الرحمان الرحيم أن يجعلهم من عباده
الصالحين

إلى جميع الأسرة الرياضية و أصدقاء المهنة و كل من ساعدني
إلى كل أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة
إلى كل الأصدقاء و الأحباب من قريب أو من بعيد
إلى أصدقاء الدفعة تخصص تدريب رياضي
و إلى وطني الجزائر
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا.

سعدوني الدراجي

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
06	1 - 1 - إشكالية الدراسة
07	1 - 2 - فرضيات الدراسة
08	1 - 3 - أهمية الدراسة
08	1 - 4 - أهداف الدراسة
09	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
11	1 - 6 - الدراسات السابقة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: الوسائل البيداغوجية لتطوير القوة
18	تمهيد
18	2 - 1 - تعريف الوسائل البيداغوجية
18	2 - 2 - الوسائل البيداغوجية و إستخدامها في الرياضة
19	2 - 3 - شروط إستخدام الوسائل البيداغوجية
19	2 - 4 - الوسائل البيداغوجية للتقوية العضلية
19	2 - 4 - 1 - أجهزة التقوية العضلية و أهميتها للأنشطة الرياضية
20	2 - 4 - 2 - أجهزة الأتقال الحرة

31	2 - 4 - 3 - أجهزة الأثقال الحديثة
42	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: تدريب القوة للاعب كرة القدم
44	تمهيد
45	3-1- تعريف الصفات البدنية
45	3-2- عناصر الصفات البدنية
45	3-3- مفهوم و تعريف القوة العضلية
47	3-4- القوة في القران و عند العرب
49	3-5- أهمية القوة للاعب كرة القدم
50	3-6- أنواع القوة العضلية
50	3-7- أصناف القوة العضلية
51	3-8- إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية
51	3-8-1 - القوة المميزة بالسرعة
52	3-8-2 - القوة الانفجارية
53	3-8-3 - تحمل القوة
54	3-9- القوة العضلية كأحد التأثيرات البدنية للإعداد البدني
55	3-10- أنواع تدريب القوة العضلية
58	3-11- الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب القوة العضلية
59	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: كرة القدم الحديثة
61	تمهيد
62	4-1- تعريف كرة القدم
62	4-2- ملامح كرة القدم الحديثة
63	4-3- التدريب الحديث في كرة القدم
64	4-4- كرة القدم في الجزائر
64	4-5- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
65	4-6- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
66	4-7- الإعداد البدني في كرة القدم
66	4-8- الصفات البدنية في كرة القدم

67	4-9- ترتيب الصفات البدنية في كرة القدم
69	4-10- أهداف كرة القدم
69	4-11- أهمية كرة القدم في المجتمع
70	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
72	تمهيد
73	5-1 - الدراسة الاستطلاعية
73	5-2 - منهج الدراسة
74	5-3 - متغيرات الدراسة
74	5-4 - مجتمع وعينة الدراسة
75	5-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
77	5-6 - الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)
79	5-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
80	5-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
82	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
84	6-1 - عرض و تحليل النتائج
105	6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات
109	7-1- الاستنتاج العام
110	7-2 - الاقتراحات المستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
49	1	يوضح عدد من الفعاليات الرياضية التي كانت تمارس في زمن الخلافة العباسية
67	2	يوضح ترتيب الصفات البدنية العامة وفقا لأراء العلماء
68	3	يوضح مكونات الصفات البدنية حسب رأي الخبراء و المدربين
78	4	يمثل الصدق الذاتي للإستبيان
79	5	يوضح ثبات الإستبيان
84	6	يوضح إجابة المدربين حول إستخدام التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية لتطوير القوة
85	7	يوضح إجابة المدربين حول خضوع عدد حصص التقوية العضلية لحالة اللاعب بدنيا
86	8	يوضح إجابة المدربين حول خضوع عدد حصص التقوية العضلية للمستوى المهاري للاعب كرة القدم
87	9	يوضح إجابة المدربين حول كفاية حجم التدريب في برنامج التقوية لتطوير القوة العضلية بالمستوى المطلوب
88	10	يوضح إجابة المدربين حول إستخدام الإختبارات البدنية في تحديد برامج حصص التقوية العضلية
89	11	يوضح إجابة المدربين حول عدد حصص التقوية العضلية التي تتجز فعليا
90	12	يوضح إجابة المدربين حول كفاية الوقت المبرمج لأداء حصة التقوية العضلية
91	13	يوضح إجابة المدربين حول مدى إطلاعهم على الأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية
92	14	يوضح إجابة المدربين حول ملائمة الأجهزة التي يستخدمها اللاعب في حصص التقوية العضلية
93	15	يوضح إجابة المدربين حول كفاية أجهزة التقوية العضلية المستعملة أثناء الحصة التدريبية
94	16	يوضح إجابة المدربين حول صعوبة إستخدام أجهزة التقوية العضلية للاعبين
95	17	يوضح إجابة المدربين حول إمتلاك الفريق قاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية

96	18	يوضح إجابة المدربين حول إستعمالهم أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة أثناء حصص التقوية العضلية
97	19	يوضح إجابة المدربين حول إعتقاد التقوية العضلية للأجهزة فقط
98	20	يوضح إجابة المدربين حول إحتياج اللاعب لوسائل تطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية
99	21	يوضح إجابة المدربين حول إحتياج اللاعب لوسائل تطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصص التدريبية
100	22	يوضح إجابة المدربين حول ضعف مستوى القوة العضلية للاعبين
101	23	يوضح إجابة المدربين حول عدم إستخدام تمرينات بأجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين
102	24	يوضح إجابة المدربين حول إستخدام عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية
103	25	يوضح إجابة المدربين حول إستخدام تمرينات بوزن الجسم لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين
104	26	يوضح إجابة المدربين حول إستخدام برنامج تخطيط لتدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
20	1	Ball Suisse الكرة السويسرية
21	2	L'échelle De Ryhme سلم الخطو و الإيقاع
21	3	Ceinture D'entraînement حزام التدريب
22	4	Myotest جهاز
22	5	Les Haies الحواجز
23	6	Les Cerceaux الحلقات
23	7	Les Cônes الأقماع و المخاريط
24	8	Rouleau de mousse الأسطوانة الرغوية
24	9	Bossu كرة التوازن
25	10	Plateau D'équilibre لوحة التوازن
25	11	Mini Step لوحة الخطوة الصغيرة
26	12	Medicine-ball الكرة الطبية
26	13	Corde à sauté حبل النط
27	14	Gilet De Poids سترة الوزن
28	15	Parachute مظلة المقاومة
28	16	Les Disques الأقراص الحديدية
28	17	Poignée d'exercice مقبض التمارين
29	18	Boîtes Plyo صناديق بليو
29	19	Ceinture Pendante حزام التعلق
30	20	Les Haltères القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار)
30	21	Cordes de combat الحبل الثقيل (الحبال القتالية)
31	22	Kettle bells أثقال الدامبلز
31	23	Trampoline الترامبولين
32	24	vélo stationnaire دراجة الجلوس الثابتة
32	25	Dip station جهاز العمودان المتوازيان (ديبس)
33	26	Barres triceps قضبان تمرين العضلات ثلاثية الرؤوس
33	27	Appareil de traction العقلة بوضعيات مختلفة

33	28	Banc de Presse مقعد الضغط
34	29	Banc de prédateur جهاز المقعد بريشر بينش
34	30	Machine à Pont Pec آلة الفراشة
35	31	Développé couché incliné مقعد الأوزان المائل
35	32	Lat Pulldown Machine جهاز الجذب العالي أو آلة السحب
35	33	Machine de force de marteau آلة قوة المطرقة
36	34	Machine à veau آلة تمرين سمانة القدم
36	35	Machine à monter les escaliers آلة صعود الدرج
37	36	Hyper inverse جهاز التمرين العكسي
37	37	Machine de curl des jambes آلة تمديد الساق
37	38	Machine de presse pour les jambes آلة ضغط الساق
38	39	Hack Squat Machine آلة القرفصاء
38	40	Machine d'extension de jambe آلة تمديد الساق
39	41	Machine d'abduction d'adduction de آلة تقريب وإبعاد الساقين jambe
39	42	Squat Station أو Squat Rack أو Power Rack جهاز السكوات
39	43	La chaise romaine الكرسي الروماني
40	44	Banc Abdominal مقعد تمرينات البطن
40	45	Machine d'inversion آلة التمدد
41	46	Ab Coaster جهاز البطن آب كوستر
41	47	machine a forgeron des squats آلة سميث
41	48	Machine a poulie et cables آلة سحب البكرة

الملخص باللغة العربية :

واقع استخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم - أكابر -
دراسة ميدانية لفرق القسم المحترف الأول و الثاني

تتمثل دراستنا في معرفة واقع و فاعلية الوسائل البيداغوجية المختلفة في تطوير القوة العضلية و مدى تأثيرها على مستوى الأداء المهاري و البدني للاعبي كرة القدم ، و معرفة ومراعاة كيفية إستعمال هذه الوسائل (التقليدية و الحديثة) في تطوير كل نوع من أنواع القوة حسب المجاميع العضلية الرئيسية و في إتجاه العمل العضلي المطلوب ، و تم ذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي بالأسلوب المسحي الذي يناسب طبيعة البحث ، أما عينة البحث فقد تمثلت في تدريبي الرابطة الوطنية المحترفة (القسم الأول و الثاني) -أكابر- لكرة القدم والبالغ عددهم 33 مدرب، وقد تم جمع البيانات عن طريق إستمارة الإستبيان و بعض المقابلات الشخصية ، بعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا ، و معالجتها إحصائيا و عرضها و تحليلها و تفسيرها و مناقشتها إعتقادا على الدراسة النظرية و على ما توفر من دراسات سابقة ، تحصلنا على النتائج التالية : الوسائل البيداغوجية لها أهمية بالغة في تطوير مستوى الاداء البدني للاعب،الإفتقار إلى بعض الوسائل البيداغوجية الحديثة في التدريب ، إستخدام الوسائل البيداغوجية بأنواعها المختلفة للاعب له دور كبير في تطوير القوة القصى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة .

Abstract

**The reality of using pedagogical Instruments in developing the strength of
-football players – seniors**

A field study for the first and second professional division teams

Our study is to know the reality and effectiveness of different pedagogical Instruments in developing muscle strength and the extent of their impact on the level of skill and physical performance of football players, And knowing and taking into account how to use these Instruments (traditional and modern) in developing each type of strength according to the main muscle groups and in the direction of the required muscular work, This was done by relying on the descriptive analytical method in the survey method that suits the nature of the research. The sample of the research was represented by the 33 coaches of the National Professional League (first and second divisions) - senior - for football. The data was collected through a questionnaire And interviews form after analyzing and enriching the study variables theoretically, and statistically processed, presented, analyzed, interpreted and discussed depending on the theoretical study and what was available from previous studies, we obtained the following results: Pedagogical means are of great importance in developing the level of physical performance of the player, Lack of some modern pedagogical means in training, The use of pedagogical means of all kinds for the player has a great role in developing the maximum strength, speed power, withstand force.

المقدمة

مقدمة

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث يعود إلى تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة ، و يعود هذا الفضل كذلك إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية ، إذ تعتبر الرياضة و مازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تساهم في إنعكاس مستوى حضارة و تقدم الشعوب ، و لذلك لا بد من الإعتناء بها و السهر على تقدمها ، و هذا التقدم الحاصل في الرياضة أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية و غيرها للأفراد الممارسين ، إذ تساهم أساسا في المحافظة و تحسين اللياقة البدنية للأفراد الرياضيين ، حيث تؤمن الجهات المختصة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضيي النخبة إلى المستوى العالي .

و تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم، و التي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات و زاد الإقبال عليها من كافة الأعمار و من كلا الجنسين ، فتطورها و شعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة و تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح و الفلسفة و علم النفس و الإجتماع ...، و علوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين ، و التركيز على إعدادهم إعدادا جيدا خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام و الخاص، فتطورت طرق التدريب تطورا سريعا من الناحية البدنية و المهارية و الخططية و النفسية ... ، و لا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة و الوسائل الضرورية تحت إشراف إدارات ذات كفاءة عالية من التكوين و الإعداد .

(كتشوك سيدي محمد ، 2013 ، ص 17)

و بنظرة خاطفة لكرة القدم الجزائرية نجد أن وضعيتها تستدعي الكثير من الإهتمام ، حيث تعرف اليوم كرة القدم الحديثة تطورا مذهلا و كبيرا عبر العالم خلافا للكرة الجزائرية التي شكلت مؤخرا تراجعاً و تدنيا و عدم الإستقرار في المستوى، مما عكس تدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دوليا أو حتى قاريا ، و إن عناصر منتخبنا الوطني الذي نالت كأس إفريقيا 2019 بمصر أغلبيتها نشأت في النوادي الأوروبية لدليل على تدني مستوى اللاعب المحلي و البطولات المحلية ، لكن بالإرادة و توسيع قاعدة المشتركين و مواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي بالإمكان الإستفادة و تحقيق الأهداف حتى و إن كان السير بطيء ، و الأبطأ في الواقع هو موضوع كيفية إعداد لاعبينا بدنيا ، حيث وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى إيماننا منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولا و بدرجة مناسبة لأن باقي الجوانب المهارية و الخططية التي تصاغ للأفراد و الفرق يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ، فكرة القدم أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوى البنية ، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية و اللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب في حالة تقارب المستوى الفني و هذا ما نلاحظه من المعاناة و الصعوبات التي تواجه لاعبيننا ومنتخباتنا في جميع فئات التصنيفات الإفريقية التي تتسم بالقوة و الإندفاع البدني للاعبين الأفارقة.

و القوة العضلية تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة و الأداء البدني في ممارسة كرة القدم ، و إن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد إتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لإرتباطها و تأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرة البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة ، التحمل ، الرشاقة و المرونة .

(عبد العزيز ، و نريمان ، 1996 ، ص 74)

إن أهمية إستخدام الوسائل البيداغوجية المثلى في التدريب ترفع من قدرات الرياضي و تذهب به لتحقيق أحسن الألقاب، حيث يُذكر أن جميع المشاهدات الميدانية أكدت أن الأبطال و النجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية أو حطموا الأرقام القياسية سواء على مستوى الدورات الأولمبية أو البطولات العالمية، كانوا يستعملون أجهزة و أدوات خاصة للتدريبات بالأتقال داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية ، و يذكر أن نتائج جميع الدراسات و الآراء لكبار خبراء التدريب في العالم إتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل و أكثر فعالية و أسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية كالتدريب بالأتقال.

(مختار سالم ، 1989 ، ص 6)

و من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة واقع و فاعلية الوسائل البيداغوجية المختلفة في تطوير القوة العضلية ، و مدى تأثيرها على مستوى الأداء المهاري و البدني للاعبين كرة القدم ، و معرفة و مراعاة كيفية إستعمال هذه الوسائل التدريبية الحديثة في تنمية و تطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) بغية السير و مواكبة التطورات التدريبية الحديثة .

من أجل ذلك قمنا بإجراء بحث ميداني على أندية الرابطة المحترفة القسم الوطني الأول و الثاني و أخذنا فئة المدربين كعينة و قد قسمنا البحث إلى ثلاث جوانب تحوي خمس فصول جاءت كالتالي:

الجانب المنهجي :

الفصل الأول : وقد كان بعنوان "الإطار العام للدراسة"

وتناولنا فيه كل من إشكالية الدراسة و فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة و أهداف الدراسة ، تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة و كانت (الوسائل البيداغوجية ، صفة القوة ،كرة القدم) بالإضافة إلى الدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية .

الجانب النظري :

إشتمل على الدراسات النظرية وُقسم إلى ثلاثة فصول:

حيث تطرقنا في **الفصل الثاني** إلى الوسائل البيداغوجية لتطوير القوة .

أما **الفصل الثالث** تطرقنا إلى تدريب القوة للاعبين كرة القدم .

وفي **الفصل الرابع** تطرقنا إلى كرة القدم الحديثة .

الجانب التطبيقي :

الفصل الخامس : جاء بعنوان "منهجية الدراسة" و التي تناولنا فيها الدراسة الإستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و تعريفه و متغيرات الدراسة و كذا مجتمع و عينة الدراسة و أدوات جمع البيانات والمعلومات ، الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ، تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية بالإضافة إلى خطوات إجراء الدراسة الميدانية .

الفصل السادس : كان عبارة عن عرض و تحليل النتائج و تفسيرها و مناقشتها لمعرفة واقع إستخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعب كرة القدم مع الخروج بخلاصة للفصل .

الفصل السابع : " الإستنتاجات والإقتراحات " و تناولنا فيه الإستنتاج العام للدراسة و الإقتراحات المستقبلية للموضوع .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1 - 1 - إشكالية الدراسة:

تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد اللاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية ، و متطلبات و مواقف كرة القدم كثيرة و متعددة تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب و إمتلاك الصفات البدنية و الحركية ، و إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدارسات و البحوث المختلفة قد حققت تطورا في لعبة كرة القدم ، على الرغم من ذلك فمازلت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية و التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين و المختصين في كرة القدم .

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها و الفردية يحتاج إلى صفات بدنية كالتحمل ، السرعة ، القوة ... ، و أخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي ، ما يجعل تنمية و تطوير هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري و مهم ، و تعتبر هذه الصفات أساسية و ضرورية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل و تمارين لتطويرها ، و يحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية و مهارية تمكنه من إنجاز الواجبات و حسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة .

(عبد الفتاح أبو العلا ، 2003 ، ص 26)

و القوة العضلية أحد أهم هذه الصفات التي يحتاجها لاعبي كرة القدم بجميع أشكالها القصوى الانفجارية، و المميزة بالسرعة و تحمل القوة و التي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية و الهجومية ، و إن زيادة القوة القصوى تساهم و بنسب متباينة في زيادة باقي أنواع القوى، فضلا عن زيادة ضخامة العضلة و التي أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من ميزات لاعبي كرة القدم الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية.

(أمر الله البساطي ، 2001 ، ص 82)

إن المدربين و المعنيين لهذا الموضوع يولون أهمية بالغة له ، لأنه موضوع جدير بالدراسة و الإهتمام من طرف الساهرين على الرياضة و تطويرها في بلادنا إذ حقا نريد تكوين رياضيين من حيث الأداء و المستوى العالي في اللياقة و الفورمة المثالية للاعب كرة القدم و نطمح إلى نتائج عالية .

و هذا يتطلب تدريبات خاصة و مقننة على تنمية مختلف أنواع القوة بعد ما تأكد خبراء التدريب أن القوة العضلية لها تأثير مباشر و أساسي على درجة تنمية و تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة ، و أن هناك إرتباطا وثيقا و مباشرا بين القوة و المهارة ، كما يشير الواقع و من خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب سابق أو عند مشاهدتنا للمباريات أن هؤلاء اللاعبين لا يتسمون بالقدرة على الإستمرارية

بكفاءة بدنية و مهارة عالية خلال زمن المباراة و ضعف مهارة التسديد و كثرة الإصابات ، مما يعزى ذلك أن هناك نقص واضح في إعداد عنصر القوة العضلية بأنواعها، و أن هناك نقص في إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة و شبه منعدم في التدريبات التي يقوم بها المدربون على فرقهم ، علما أن هذه النتيجة التي تحصل عليها الباحث هي نتيجة الخبرات و الملاحظات الميدانية و المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث مع المدربين و التي إستطاع من خلالها تحديد مدى معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة الوسائل و الأدوات البيداغوجية و حدود إطلاعهم عليها، حيث تضاربت أفكارهم بين المؤيد والمعارض حول توفر و إنعدام و نقص الوسائل البيداغوجية ، و من خلال ما سبق يتطلب علينا البحث عن وسائل بيداغوجية و أساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين ، إذ أن الإستخدام الأمثل للوسائل البيداغوجية المختلفة يحقق تطوير مباشر للقوة العضلية في مختلف الأنشطة. و حسب ماتيفيف ، نوفيكوف ، شبلمن ، داتشكوف ، زيمكين فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة الصفات البدنية و المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين .

(أبو عبده حسن السيد ، 2002 ، ص 254)

و على ضوء هذا البحث و من خلال هذه المعطيات و قصد إنارة هذا الموضوع و توضيح معالمه طرحنا الإشكالية التالية و التي تتطلب حولا ترفع الغموض و الإلتباس عن مفاهيمه و التي جاءت كمايلي:

- ما هو واقع إستخدام الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص التدريبية في تطوير صفة القوة لدى لاعب كرة القدم ؟

ومن خلال هذا الإشكال تبلورت لدينا مجموعة من التساؤلات الجزئية التالية :

- هل الوسائل البيداغوجية الخاصة بتطوير القوة العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم ؟

- هل يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية حديثة أثناء حصص التقوية العضلية ؟

- هل يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)

1 - 2 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

يستخدم المدربون الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص التدريبية في تطوير صفة القوة لدى لاعب كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم .
- يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية حديثة أثناء حصص التقوية العضلية .
- يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)

1 - 3 - أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في إجابة هذا المرجع العلمي البسيط على العديد من الأسئلة التي تدور بخاطر المدربين و الباحثين و اللاعبين عن تدريب القوة العضلية بواسطة الوسائل البيداغوجية المختلفة للاعبين كرة القدم ، و أن يوضح العديد من المفاهيم الخاطئة و الغير الواضحة عن هذه الأدوات و الأجهزة التدريبية ، حيث تتحسر أهمية البحث في جانبين أساسيين هما النظري و التطبيقي :

- **من الناحية النظرية :** تتمثل دراستنا في تزويد العاملين في مجال التدريب بهذا البحث العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح واقع و فعالية إستخدام الوسائل البيداغوجية لتدريب القوة، و نخص بالذكر وسائل تدريب القوة العضلية بأشكالها المختلفة و تأثيرها على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين كرة القدم .
- **أما من الناحية التطبيقية :** تتحصر أهمية دراستنا ميدانيا في معرفة الوسائل و الأدوات المناسبة (التقليدية و الحديثة) في تطوير كل نوع من أنواع القوة حسب المجاميع العضلية الرئيسية، و كيفية إستعمال كل جهاز و أداة خلال التمرين، و في إتجاه العمل العضلي المطلوب و علاقته بالجوانب الفيسيولوجية و الأداء الحركي و المهاري لرياضة كرة القدم .

1 - 4 - أهداف الدراسة:

- الإطلاع على الوسائل البيداغوجية لتطوير القوة العضلية للاعبين كرة القدم في الجزائر .
- الإطلاع على جديد الوسائل البيداغوجية (الحديثة) للتقوية العضلية.
- معرفة كيفية إستخدام الوسائل البيداغوجية لتطوير مختلف أنواع القوة (القصوى ، المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .

1-5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-5-1- مفهوم الوسائل البيداغوجية :

يشير " علاوي " أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعلم ، و تصبح الوسائل الأخرى مساعدة طبقا للهدف الرئيسي لكل مرحلة ، كما يضيف كل من "أندرسون" و"وليام" أن الوسائل البيداغوجية تستخدم في تقويم أداء الفرد المهاري، من خلال عمليات التغذية الرجعية التي تتيح له التعرف على أخطائه و التغلب على نواحي الضعف في تدريبيه، مما ينعكس أخيرا على مستوى تقدم الفرد في التعليم.

(علاوي ، و نصر الدين ، 1987 ، ص 8)

- التعريف الإصطلاحي للوسائل البيداغوجية :

هي عبارة عن أدوات و وسائل هدفها تنمية القوة مثل آلات الثقال التي تشمل مجموعة الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة و أجهزة اللياقة متعدد المحطات ، حيث ساعد إستخدام هذه الاجهزة على الإستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية .

(محمد عبد الرحيم إسماعيل ، 1998 ، ص 14)

- التعريف الإجرائي للوسائل البيداغوجية:

هي كل الوسائل و الأدوات التي يستعملها الرياضي خلال الحصة التدريبية من أجهزة كبيرة كأجهزة التقوية العضلية ... و أدوات بسيطة كالسلام الخشبية ، حبال قصيرة و طويلة ، أقماع ، كرات كبيرة و صغيرة ، أكياس رملية ، صناديق الخ.

1-5-2- التعريف اللغوي للقوة :

معنى القوة عند ابن فارس: يرى ابن فارس أن " القَاف والواو والياء " أصلان متباينان ، يدل أحدهما على شدة و خلاف ضعف ، و الآخر على خلاف هذا و على قلة خير . فالأول القَوَّة ، و القويّ : خلاف الضعيف ، و أصل ذلك من القَوَى ، و هي جمع قوة من قَوَى الحبل ، و المُقَوِي : الذي أصحابه و إبله أقوىاء ، و المُقَوِي : الذي يقوي وتره ، و رجل شديد القَوَى ، أي شديد أسر الخلق و الأصل الآخر ، القَوَاء : الأرض لأهلها ، و يقال : أفوت الدار ، خلت ، و أقوى القوم ، صاروا بالقَوَاء و القِيّ ، و يقولون بات فلان القَوَاء و بات القَفْر ، إذا بات على غير طعم . و المقوي : الرجل الذي لا زاد معه . و هو من هذا ، كأنه قد نزل بأرض قيّ .

الأصل الأول الذي ذكره ابن فارس هو الأكثر إستعمالا في القرآن الكريم ، و هو الذي يفيد الشدة و القوة بكل أشكالها الدنيا و القصوى ، فعند الحديث عن قوة المخلوقات فلا شك أن القوة هنا متفاوتة ، و أما عند الحديث عن قوة الله تعالى ، فالقوة هنا مطلقة لا حدود لها .

و أما الأصل الثاني الذي ذكره ابن فارس عن معنى القوة ، و هو الذي يفيد الفقر و الجوع و قلة الخير ، فلم يستعمل في القرآن إلا مرة واحدة في كلمة المقوين ، في قوله تعالى ﴿ وَمَتَاعًا لِلْمُقْوِينَ ﴾ (الواقعة :73) (ابن فارس ، و الرازي ، 1991 ، ص 48)

- التعريف الإصطلاحي للقوة العضلية :

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولات الرياضية .

• يعرفها لارسون (LARSSON) بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة ما .

• يعرفها ستيلر (STILLER) إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة .

• يعرفها هاره (HARRA) بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

(كمال عبد الحميد ، و حسانين ، 1977، ص 22)

• يعرفها محمد صبحي حسانين أن القوة العضلية تسهم في كل أداء بدني رياضي ، حيث تعتبر المكون الاول للياقة البدنية و أيضا عنصرا أساسيا في القدرة الحركية و اللياقة الحركية ، و هي الأساس في اللياقة العضلية .

(محمد صبحي حسانين ، و معاني ، 1998 ، ص 17)

- التعريف الإجرائي للقوة العضلية:

القوة العضلية هي إحدى عناصر اللياقة البدنية و تعرف القوة بأنها قابلية عضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة و بسرعة معينة في وضع معين و في إتجاه معين .

1-5-3- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي : كرة القدم (Foot Ball) هي كلمة لاتينية وتعني " ركل الكرة بالقدم " .

(روجي جميل ، 1986 ، ص 5)

- تعريف إصطلاحي :

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بالقدم ، تجرى داخل ملعب خاص ، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل اهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة القدم.

(محمد صبحي حسنين ، و عبد الحميد إسماعيل ، 2001 ، ص 22)

- تعريف إجرائي :

هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً تلعب بكرة مُكوّرة ، هي الرياضة الأكثر شعبية و إنتشارًا في العالم ، تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه ، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى .

1 - 6 - الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة أو المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها و تحليلها و ملاحظتها بدقة لتدعيم و إثراء البحث و المقاربة بين هذه الدراسات و البحث و يتعمق فيها قدر المستطاع و من أهم هذه الدراسات السابقة و المتشابهة لهذا الموضوع هي:

❖ الدراسة الأولى : دراسة رفاعي مصطفى حسن 1994 . موضوع الدراسة : " دراسة مقارنة بين تأثير

أسلوب إستخدام الأثقال و أسلوب المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين كرة القدم " .

- هدف الدراسة : التأثير و الفرق بين الأسلوب ينفي تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين كرة القدم .

- العينة: إشتملت العينة على 30 لاعبا تحت 17 سنة .

- الإجراءات : إستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبيتين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، و

إستمرت فترة تطبيق البرنامج (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريب أسبوعيا .

- أهم النتائج:

• كل من أسلوب التدريب بالأثقال و أسلوب التدريب بالمصادمة قد أثرت تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة

المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم .

• أسلوب التدريب بالمصادمة حقق نسبة أفضل من أسلوب التدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة

بالسرعة للرجلين للاعبين كرة القدم .

❖ الدراسة الثانية : دراسة حسن محمود عبد الفتاح 1996 . موضوع الدراسة : " تأثير برنامج لتنمية

بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم " .

- هدف الدراسة : التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض

المتغيرات الفسيولوجية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين .

- **العينة** : إشمطت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم الناشئين و المتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16 و 18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا.

- **الإجراءات** : إستخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي و بعدي ، حيث تمثلت الإختبارات البدنية في (القوة العضلية - السرعة - التحمل) و الإختبارات الفسيولوجية تمثلت في (إختبار الكفاءة البدنية - VO₂ max و القدرة الإسترجاعية والنبض) أما الإختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

- **أهم النتائج** :

- البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل و القوة العضلية و السرعة .
- البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى إستهلاك للأكسجين و الكفاءة البدنية و القدرة الإسترجاعية و النبض) لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.
- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

❖ **الدراسة الثالثة : دراسة عجمي محمد عجمي 2000** . موضوع الدراسة : " برنامج تدريبي مقترح

بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة و تأثيره على قوة و دقة التصويب للناشئين في كرة القدم " .

- **أهداف الدراسة** : التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة و تأثيره على قوة و مهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين .

- **فرضيات الدراسة** :

- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا على تحسين قوة و مهارة دقة التصويب لناشئي كرة القدم.

- **عينة الدراسة** : أجريت الدراسة على 40 لاعبا بعمر 16 سنة.

- **الإجراءات** : إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج الأثقال و أخرى ضابطة طبق عليها برنامج التحضير العادي ، حيث تحتوي كل مجموعة على 20 لاعبا تحت 16 سنة تم إختيارهم بطريقة عمدية من منتخبات كرة القدم بمدينة الإسكندرية .

كما استخدم الباحث برنامج الأثقال خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي بواقع 3 حصص في الأسبوع لمدة 8 أسابيع بشدة من 50-80 % من القوة القصوى للاعبين مع التركيز على الإنقباض المتحرك والتنفيذ السريع للتمرينات الأساسية (ثني الركبتين نصفا ، ثني الذراعين ، ضغط الأثقال فوق الصدر، مد الظهر، الجذع والبطن).

- نتائج الدراسة:

- أدى البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.
- كما أدى برنامج الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة و مهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

❖ **الدراسة الرابعة : دراسة إسلام توفيق محمد 1998 .** موضوع الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال و تدريبات البليومتريك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة " .

- **هدف الدراسة :** التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال و تدريبات البليومتريك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة.

- **العينة :** أجريت الدراسة على عينة قوامها 14 لاعب لكرة السلة تحت 18 سنة.

- **الإجراءات :** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي و قياس بعدي و عدة قياسات تتبعية . و كانت مدة البرنامج 12 أسبوعاً بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

- أهم النتائج :

- إن استخدام البرنامج المقترح أدى إلى الارتقاء بمستوى القدرة العضلية.
 - إن معدلات نمو القدرة العضلية تكون سريعة في بداية التدريب ثم تبطئ هذه المعدلات.
 - تدريب الأثقال و التدريب البليومتري أدى إلى تطوير القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.
- ❖ **الدراسة الخامسة : كتشوك سيدي محمد .** موضوع الدراسة : " أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية و بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأداء المهاري لناشئى كرة القدم " .

- هدف الدراسة :

- تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب .
- تشخيص نسب التقدم المئوية لقوة المجاميع العضلية المختلفة لعينة البحث التجريبية.

- فرضيات الدراسة :

- البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- يحقق برنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) و في بعض المتغيرات الوظيفية و كذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة.

- **عينة الدراسة :** تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 لاعبا تحت 17 سنة ، موزعين إلى مجموعتين .
- **الإجراءات :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي و بعدي ، و إستخدم هذا المنهج لمناسبته و طبيعة الدراسة و لتحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية .
- **أهم النتائج :**
- رغم وجود لدى المدربين مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال .
 - معظم المدربين يستخدمون الطرق و الوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية و التمارين الزوجية (مع الزميل) لتنمية القوة العضلية و خاصة للناشئين، وإهمال تدريبات الأثقال .
 - معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي و إلى تقليل المدى الحركي و تيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات .
- ❖ **الدراسة السادسة : دراسة عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي 2004 .** موضوع الدراسة : " أثر تدريبات القوة بإستخدام الإنقباض العضلي الثابت و المتحرك و المختلط في بعض أوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين " .
- **هدف الدراسة :** إستخدام تدريبات القوة بالإنقباضات العضلية (الثابت و المتحرك و المختلط) بغية التعرف على تأثيرها في بعض أوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية لناشئي كرة اليد .
- **عينة الدراسة :** بعد أن حدد الباحث مجتمع البحث بطريقة عمدية و البالغ عددهم 30 لاعبا تم إختيار عينة مكونة من 21 لاعبا من ناشئي المركز التدريبي بكرة اليد في محافظة نينوى بالطريقة عشوائية و تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة تحت السن 16 .
- **الإجراءات :** إذ تم وضع المنهج التجريبي لتطوير أوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية للمجموعات الثلاث ، فضلا عن الإختبارات البدنية و المتمثلة في اختبارات (مطاولة القوة ، القوة القصوى) أما المتغيرات الوظيفية لموضوع البحث هي (النبض - الضغط - عدد مرات التنفس) .
- **أهم النتائج :** إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في بعض أوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية للناشئين التي تناولها البحث للمجموعات التجريبية نتيجة لتطبيق المناهج التدريبية المقترحة التي أظهرتها الفروق بين الإختبارات القبلية و البعدية .
- ❖ **الدراسة السابعة : دراسة عمرو السكري 1999 .** موضوع الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على ديناميكية تطور القوة العضلية و علاقتها بالقدرة العضلية " .

- **هدف الدراسة :** التعرف على تأثير البرنامج المقترح على ديناميكية تطور القوة العضلية و علاقتها بالقدرة العضلية.

- **العينة :** إستخدم الباحث عينة قدرت ب 41 طالب.

- **الإجراءات :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع قياس قبلي و عدة قياسات بعدية و كانت المجموعة من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية المدينة المنورة .

- **أهم النتائج :**

• زيادة معدل نمو القوة العضلية من (14,47% - 27,19%) معدلات الزيادة كانت سريعة في بداية البرنامج ثم بعد ذلك ببطء.

• تطور القدرة العضلية و سرعة العدو لدى الطلبة.

❖ **الدراسة الثامنة : دراسة شنافي الميلود 2011 .** موضوع الدراسة : " واقع تنمية الصفات البدنية و ملائمتها لمراحل النمو لعدائي السباقات المتوسطة فئة الشبان (12 - 15) " .

- **المنهج :** إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث : - 30 مدرباً لفئة الشبان للسباقات المتوسطة .

- 30 عداء لفئة الشباب لهؤلاء المدربين .

- **النتائج المتحصل عليها :**

• لا وجود لأي تلائم بين طرق تنمية الصفات البدنية لعدائي سباقات العدو و مراحل نموهم.

• يعمل المدربون على إهمال هذا التلائم مدام هنالك المادة الخام .

• الملاحظات المناسبة لبدء تطوير الصفات البدنية ليست مستغلة بطريقة مثالية خلال مرحلة النمو.

• طريقة العمل تكون وفق أهداف المدرب الخاصة مهملاً طموحات العداء .

- **التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :**

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء و الإستعانة بالدراسات المشابهة ، حيث

تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيط به مع الإستفادة منها في توجيه ، تخطيط ، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث.

و يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة و المشابهة أن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا

محدودة و غير شاملة حول إستخدام الوسائل البيداغوجية للاعبين كرة القدم في تطوير القوة و العلاقة بين

الدراسات السابقة و الدراسة الحالية إشتراكها في موضوع تنمية و تطوير الصفات البدنية و ركزت كثير

على الصفات البدنية الأساسية كالسرعة و القوة و التحمل و اشتركت هاته الدراسات في محاور هامة نذكر منها :

من حيث العنوان :

على الرغم من الإختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول تنمية الصفات البدنية بإستخدام طرق تدريبية و وسائل حديثة و متنوعة .

من حيث المنهج :

إستعملت المنهج التجريبي إلا دراسة واحدة إستخدمت المنهج الوصفي .

من حيث الأدوات :

إستخدمت الدراسات الإختبارات البدنية و الإستبيان كل حسب نوع الدراسة .

الإستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية:

- تحديد مشكلة البحث و ضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات و إبراز أهداف البحث.
- إستخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- إختيار أدوات و وسائل البحث و معرفة كيفية إستخدامها و إجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث.

- وضع طرق مناسبة بما يتلائم و طبيعة موضوع البحث.

- تحديد وسائل جمع البيانات و الأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

- الإستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة و المشابهة في تأكيد الدراسة الحالية.

- إنارة الطريق أمام الباحث في إنتقاء و إختيار أفضل الكتب و المراجع المناسبة لموضوع الدراسة.

من حيث نتائج هذه الدراسات :

يمكن تنمية و تطوير الأداء البدني بعناصره المتمثلة في قوة و سرعة الأداء إضافة إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام عن طريق التدريب ، و وجود علاقة بين تطوير القوة العضلية و تطور عناصر اللياقة البدنية الأخرى و الأداء المهاري ، حيث إرتبط إرتفاع مستوى الأداء المهاري بإرتفاع مستوى اللياقة البدنية بإستخدام برامج و وسائل تدريبية لتنمية أنواع القوة العضلية في عدد من الدراسات.

الفصل الثاني
الوسائل البيداغوجية
لتطوير القوة

الفصل الثاني : الوسائل البيداغوجية لتطوير القوة

تمهيد :

إن البحث المستمر للرياضيين عن وسائل بيداغوجية تدريبية جديدة تعمل على تحسين أدائهم و تحقيق الفوز و التفوق في المنافسات الفعلية ، و بنظرة تحليلية للواقع التدريبي يتضح لنا أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن وسائل بيداغوجية و أدوات تدريبية فاعلة يؤدي إستخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة و مكاسب تدريبية (بدنية ، مهارية ، ... إلخ) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء أثناء المنافسة ، و كل ذلك في ضوء الطبيعة الخاصة لأي رياضة تخصصية و خاصة في كرة القدم و الخصائص التنافسية لها و ما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين الصفات البدنية الخاصة بالمهارات التي تتطلبها مواقف اللعبة المتغيرة ، و تعتبر القوة أحد العناصر الأساسية للاعب كرة القدم و ما تحتاجه من وسائل لتنميتها و تطويرها للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى .

في الأونة الأخيرة أخذ الأخصائيون في كرة القدم يهتمون إهتماماً واضحاً بأدوات التدريب ، و نعني بأدوات التدريب الوسيلة التي يستطيع بواسطتها المدرب أن يرفع من مستوى اللاعب التكتيكي و التكنيكي بالإضافة إلى الأدوات التقليدية المستعملة و المعروفة لدى المدربين لرفع القابلية البدنية و تطويرها مثل الأثقال المختلفة الحجم و الأوزان و الكرات الطبية و أجهزة الجمباز و السلام ، و هناك أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة للاعب كرة القدم .

2 - 1 - تعريف الوسائل البيداغوجية :

يشير " علاوي " أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعلم ، و تصبح الوسائل الأخرى مساعدة طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة ، كما يضيف كل من " أندرسون " و " وليام " أن الوسائل البيداغوجية تستخدم في تقويم أداء الفرد المهاري ، من خلال عمليات التغذية الرجعية التي تتيح له التعرف على أخطائه و التغلب على نواحي الضعف في تدريبه ، مما ينعكس أخيراً على مستوى تقدم الفرد في التعليم .

(محمد حسن علاوي ، و نصر الدين ، 1987 ، ص 8)

2 - 2 - الوسائل البيداغوجية و إستخدامها في الرياضة :

تعتبر الوسائل البيداغوجية ذات قيمة كبيرة لأنها تمكن من إشراك أكثر من حاسة في إيصال الخبرات إلى الطالب، و قد ثبت لدى التربويين أنه كلما أمكن إشراك أكثر من حاسة ، كلما أدى ذلك إلى سرعة التعليم و إكتساب خبرة أوسع من تلك الفكرة حيث يؤثر بشكل أسهل في تحصيله ، و تعرف الوسائل البيداغوجية بأنها عنصر نظام شامل لتحقيق أهداف الدرس و حل المشكلات التعليمية في وقت تعليمي معين .

(أحمد خيرى كاظم ، و عبد الحميد ، 1977 ، ص 39)

- تعريف إجرائي للوسائل البيداغوجية كمصطلح في التدريب الرياضي :

تعتبر الوسائل التدريبية (أدوات و أجهزة) في ميدان التدريب مصطلح دقيق و شامل لمجموعة الأدوات التي تستخدم خلال العملية التدريبية و التي يحتاج فيها كل مُدرب التأكيد من وجود مجموعة قوية من معدات التدريب ، وهذه الأدوات هي المُسبب الرئيسي لتطوير مهارات لاعبيه، كذلك يجب توفر مجموعة ملابس تدريب عالية الجودة، وتوجد مجموعة متعددة من الأغراض التي يمكن استخدامها في التدريب الرياضي تختلف نوعا ما عن ما يُستخدم في حصص التربية البدنية و الرياضية (المدارس الترويية) .

2 - 3 - شروط استخدام الوسائل البيداغوجية :

- أن تكون الوسائل البيداغوجية محققة لهدف الدرس .
- أن تكون مناسبة للعمر الزمني و العقلي للطلاب .
- أن تكون مبسطة بقدر الإمكان و تعطي صورة للأفكار و الحقائق العلمية.
- أن تكون قليلة التكاليف و تتناسب مع الطلاب .
- أن تكون متقنة و جيدة التصميم من حيث تسلسل عناصرها و أفكارها .
- أن تحدد المدة الزمنية اللازمة لعرضها و تتناسب مع الطلاب .
- أن تجمع بين الدقة و الجمال بحيث لا تغلب عليه الناحية الفنية للوسيلة على المادة العلمية .
- أن يكون المعلم على معرفة تامة بمحتويات الوسيلة .
- أن يقرر مقدار الجزء الذي يحتاجه من تلك الوسيلة و متى يستخدمها أثناء الحصة .
- أن يهيئ الطلاب و يوجههم نحو المعلومات التي تشمل عليها الوسيلة .

(أحمد عبد الخالق ، 2001 ، ص 22)

2 - 4 - الوسائل البيداغوجية للتقوية العضلية :

2 - 4 - 1 - أجهزة التقوية العضلية و أهميتها للأنشطة الرياضية :

التدريب بأجهزة التقوية العضلية و الأثقال أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم ، لذا إستخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدني في مختلف الأنشطة الرياضية .

حيث يذكر مختار سالم أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات و يذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات و الآراء لخبراء التدريب في العالم إتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل و أكثر فاعلية و أسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال .

(مختار سالم ، 1989 ، ص 96)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين و المدربين حول معرفة أهمية و فوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد و التأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية و كذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال و الإستفادة منها في زيادة تنمية و تطوير القوة و السرعة و التحمل العضلي ، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل : فقدان عناصر المرونة و الرشاقة و السرعة و درجة التوافق العضلي العصبي ، و التقليل من القدرات الحركية بل و أحيانا درجة الذكاء .

(عبد العزيز أحمد النمر ، و نريمان ، 2001 ، ص 37)

2 - 4 - 2 - أجهزة الأثقال الحرة :

توجد أنواع مختلفة من أدوات و أجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية ، و تتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية) ، و الأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض و المحطات. و تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية ، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات و يتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن و السلامة بدرجة كبيرة ، و يتم ضبط المقاومة بإختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها . و هذه الأدوات مثل:

1 - الكرة السويسرية Balle Suisse :

هو جهاز عبارة عن كرة مصنوعة من مادة المطاط تتميز بسعرها البسيط ويتم استخدامها في صالات الجيم والمنزل على حدٍ سواء. لا يتطلب استخدام الكرة المطاطية من الشخص أي نوع من المهارات أو الاحترافية حيث تتناسب مع جميع الفئات العمرية المختلفة من الكبار والصغار. و هي عبارة عن كرة مصنوعة من مادة المطاط، يتم ملئها بهواء ضغط عالٍ، يتراوح قطرها من (55 سم) إلى (65 سم)، وذلك لكي تتناسب مع جميع الأحجام والأوزان و الأعمار، حيث تُستخدم لأداء تمارين على الأرض لزيادة مقاومة العضلات العاملة مثل عضلات الظهر والبطن و الفخذين و غيرها من العضلات.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)

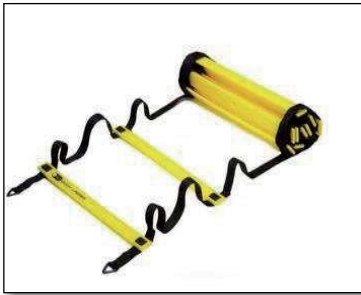


الشكل 01 : Balle Suisse

2 - سلم الخطو و الإيقاع L'échelle De Ryhme :

و يعتبر السلم (Ladder) أداة تدريبية تعمل على تحسين و تنمية كل من التوافق و السرعة الحركية للقدمين و تطوير القوة العضلية ، و هي مصصمة لتحسين التحكم بالجسم و زيادة سرعة القدم ، كما يمكن تغيير و تعديل شكلها من المنتصف لزيادة تناسبها مع متغيرات و متطلبات الرياضات المختلفة ، و للاستفادة منها يجب التدريب من (05 - 10) دقائق و لثلاث الى خمس مرات اسبوعيا ، و افضل توقيت لتنفيذ تدرجاتها هو بداية الوحدة التدريبية او كجزء من الإحماء .

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 02 : L'échelle De Ryhme

3- حزام التدريب Ceinture D'entraînement :

حزام التدريب قطعة يجب توفرها في ملاعب التدريب ، إذ يربط المدربون لاعبين إثنين في كل طرف من أطراف الحزام ، و يحاول اللاعب الابتعاد عن الآخر بأقصى قوة ، و غالبا ما يربط مهاجم و مدافع في هذه الأحزمة ، و تنفيذ هذه التدرجات في تقوية أقدام اللاعبين و زيادة قوة ردة الفعل لديهم .

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 03 : Ceinture D'entraînement

4 - جهاز Myotest :

بالنسبة إلى Myotest ، بدأ كل شيء في عام 1996 ، عندما اقترب Manu Praz من وحدة HEVs Infotronics لمطالبتهم بتطوير نظام بسيط ودقيق ومحمول لقياس قوة العضلات. تم تطوير واختبار جهاز يستخدم مستشعرات قياس التسارع لقياس الحركات الأساسية بواسطة مدربين محترفين ، و بعدها طور و أصبح يوضع هذا الجهاز الصغير على المناطق العضلية الممتلئة و المشدودة لتقييم القوى المشاركة ، و هذه الأداة أول جهاز قياس أداء عضلي مضغوط في العالم وتحسينه لتقليل وقت التدريب المطلوب بشكل كبير لتحقيق الأهداف ، و يقوم بحساب قوة الإيماءة (الشدة) الرياضية وسرعتها بإستخدام مبدأ قياس التسارع (قياس التسارع) .

(Patrick Flaction , 2004 , p8)



الشكل 04 : Myotest

5 - الحواجز Les Haies :

حواجز التدريب مفيدة جداً في تحسين رشاقة و سرعة اللاعبين ، و يوجد العديد من الأحجام للحواجز، و غالباً ما يستخدم المدربين 6 أو 9 أو 12 حاجزاً في التدريبات ، كما يختلف ارتفاع الحواجز بحيث يوجد حواجز 30 سم - 50 سم - 70 سم ، و في كل مرحلة تدريبية يجب إستعمال الحواجز المناسبة .

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 05 : Les Haies

6 - الحلقات Les Cerceaux :

تُفيد الحلقات في تحسين طريقة حركة اللاعبين بالملعب ، و بمرورهم بالكرة و التحكم بها و تجاوزهم للاعبين الآخرين ، و يمكن إستخدام هذه الحلقات في التدريب على أرض صلبة أو أرضية الملعب العشبية.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 06 : Les Cerceaux

7 - الأقماع و المخاريط Les Cônes :

يعرف أي لاعب كرة قدم أن المراوغة هي المهارة الرئيسية و المؤثرة في كرة القدم، و هي بشكل رئيسي تُفيد في الحفاظ على حيافة الكرة لفريقه ، ولصقل مهارة المراوغة لديه يجب تواجد مخاريط تدريبية في ملعب التدريب ، إذ أن هذه المخاريط لا تضيف بعض الألوان إلى الملعب فحسب ، بل أنها أدوات رائعة لتحسين المهارات الأساسية للاعب و للفريق.

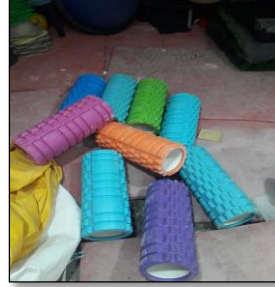
(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 07 : Les Cônes

8 - الأسطوانة الرغوية : Rouleau de mousse

الأسطوانة الرغوية عبارة عن أنبوب أسطواني خفيف الوزن من الفوم المضغوط. يمكن استخدامه لأسباب عديدة ، بما في ذلك زيادة المرونة وتقليل الألم والقضاء على عقد العضلات. درجة الرغوة هي طريقة لإطلاق اللفافة العضلية الذاتية. تأتي البكرات بأحجام ودرجات مختلفة من الصلابة. يمكن أن تتراوح الصلابة (غالبًا ما يتم تحديدها من خلال اللون) من لينة إلى صلبة ، والنعومة هي الأفضل للمبتدئين. (عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 08 : Rouleau de mousse

9 - كرة التوازن : Bossu

كرة التوازن هي وسيلة فعالة لبناء العضلات و القدرة على التحمل، و تعزيز قوة الجسم بالكامل ، و تطوير المرونة و التوازن، و كرة التوازن هي كرة مطاطية يمكن استخدامها لمجموعة متنوعة من التمارين الرياضية .

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 09 : Bossu

10- لوحة التوازن Plateau D'équilibre :

لوحة التوازن ، لوحة فريمان أو تسمى أيضًا لوحة أو لوحة استقبال الحس العميق هي أداة تستخدم للعمل على الحس العميق ، وبشكل أكثر تحديدًا الأطراف السفلية من الجسم ، وبالتالي الساقين كما يتكون اللوح من نصف كروي تعلوه صفيحة على شكل قرص ، بقطر كافٍ لوضع القدمين عليها. و يتكون التمرين من الموازنة على المنصة ، و التي أصبحت غير مستقرة بسبب الدعم الوحيد نصف الكرة من نقطة التلامس

مع الأرض. يستخدم الجهاز في تمارين تأهيل الركبة و الكاحل و يسمح بمجموعة كاملة من التمارين المستقيمة ، و الضغط ، و تمارين اللوح الخشبي.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 10 : Plateau D'équilibre

11 - لوحة الخطوة الصغيرة Mini Step:

التمارين الرياضية التدريجية ، و المعروفة أيضاً بإسم التمارين الرياضية للمقاعد والتمارين الرياضية ، هي شكل من أشكال التمارين الهوائية التي تتضمن الصعود و النزول من منصة صغيرة .و تتضمن إجراءات التمرين الأوزان التي تُثبت في اليدين لتنمية الجزء العلوي من الجسم. غالباً ما ترافق الموسيقى ذات الإيقاع المتوسط (غير السريع) الروتين ، و يمكن أن يثير تعلم تسلسل الكوريجرافيا إهتمام المشاركين. (Patricia , December 1990 : "Bench Aerobics")



الشكل 11 : Mini Step

12 - الكرة الطبية Médecine-ball :

الكرة الطبية و التي تعرف أيضا بإسم كرة التدريب أو الكرة المتوسطة أو كرة اللياقة البدنية هي كرة ذات وزن ويكون قطرها تقريبا بعرض الكتفين (حوالي 13,7 بوصة) و غالبا ما تستخدم لإعادة التأهيل و تقوية التدريب . (1) وتستخدم الكرة بشكل فعال في رفع أثقال البلايومتركس لزيادة القوة عند الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية. بعض الكرات الطبية عادة ما يصل قطرها إلى 14 " وتكون عريضة وتصل إلى وزن 14 باوند وتشبه شكل كرات السلة الموزونة. كرات التدريب الحديثة أصبحت أكبر حجما وقد يصل قطرها إلى 36". (2)

- 1- (Nicola, & Dorene , 2014, Medicine balls are ancient fitness tools that keep bouncing back).
- 2- (Merriam Webster , 2014, Medicine Ball).

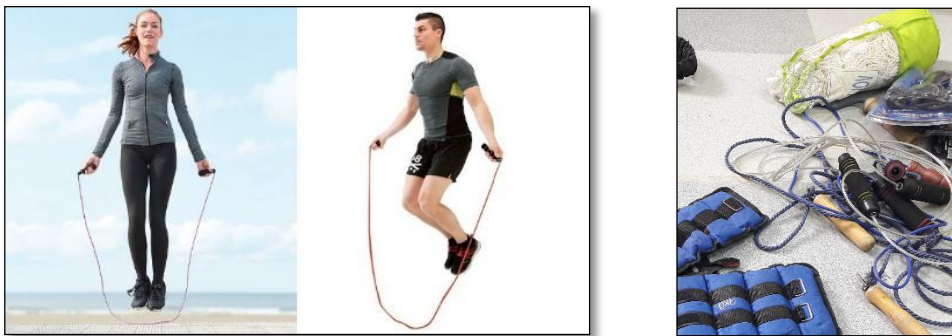


الشكل 12 : Médecine-ball

13 - حبل النط : Corde à sauter

نط الحبل رياضة بسيطة تساعد على تشغيل كثير من عضلات الرجلين و البطن و الخصر و إكسابها لياقة عالية و حرق الدهون بها ، و تتعدد طرق نط الحبل و باختلاف الطريقة تختلف العضلات العاملة و هي رياضة مهمة لكثير من لاعبي الفنون القتالية. إن هناك أنواع متعددة من الحبال منها ما هو مصنوع من المطاط و يستخدم في التمرينات البنائية العنيفة ، و نوع آخر من خيوط القطن أو الكتان و هو المستخدم عادة في تمرينات الوثب و المرجحة ، و تعتبر الحبال من أهم الأدوات التي تستعمل في تمرينات الجرى و الحجل و الوثب والمرجحات وتساهم بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة التنفس، وكذلك تعمل على تنمية قوة الوثب عند اللاعبين وترقية عمل القدمين و الساقين و زيادة التوافق العضلي العصبي كما تساعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى و الوثب و الحجل.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



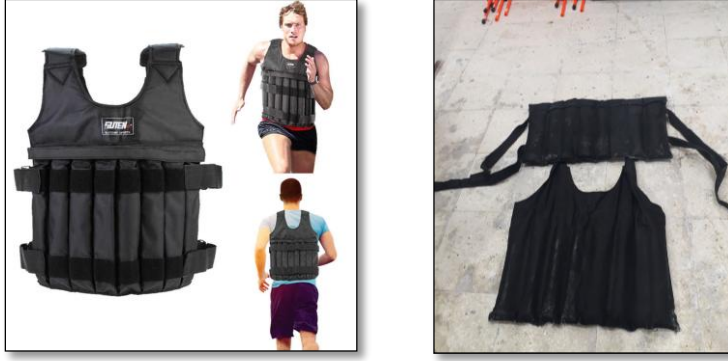
الشكل 13 : Corde à saute

14 - سترة الوزن : Gilet De Poids

سترة الوزن هو ملحق اللياقة البدنية و التي يمكن استخدامها لمجموعة متنوعة من الأسباب ، يمكن إرتداء السترة خلال ممارسة الرياضة العادية لتحسين القوة وفقدان الوزن ، و الرياضيين يستعدون لأحداث

رياضية محددة أو للوصول إلى أهداف معينة أثناء التدريب. كما هي مكمل مثالي لعملية التدريب عندما يتعلق الأمر بتدريب القوة أو الاستقرار أو التحمل ، فإن سترة الوزن تثبت أنها مفيدة للغاية. إنه ليس مناسباً للمبتدئين فحسب ، بل يستخدمه المحترفون أيضاً في كثير من الأحيان للتحضير للمسابقات القادمة من خلال التدريب الموجه .

(عصمت مروة، 2019، ، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 14 : Gilet De Poids

15 - مظلة المقاومة Parachute :

مقاومة قوية - مظلة التدريب المقاومة مصنوعة من قماش بنجي عالي الجودة + قماش مغطى + حزام عالي الجودة. يمكنها أن توفر 10-30 كجم من المقاومة ويمكن ربطها بمظلة التدريب الثنائية المقاومة لتحسين تأثير التمرين. مثالية للتدريب على كرة القدم.

- مقبض قابل للتعديل - حزام النايلون شديد التحمل قابل للتعديل بالكامل ومناسب لأي رياضي تقريباً. مع حلقة حركة، هذا يعني أنه يمكنك السير في أي اتجاه. مع بدء التشغيل الخطي أو المشابهة، يمكنك بالفعل ضبط تدريبك ليلائم احتياجاتك الخاصة.
- الاستخدام المثالي - مظلة التدريب المقاومة مناسبة لجميع الرياضيين لإجراء تدريبات متفجرات وسرعة في وقت واحد، مما يساعد على تحسين قدرة المستخدم على التسارع وتحمل العضلات، وتعزيز القدرة على ضبط اتجاه السرعة العالية.
- سهولة الاستخدام - يمكن طي مظلة التدريب المقاومة هذه بسهولة من أجل إدخال سريع في حقيبة اليد المرفقة. تصميمه خفيف الوزن يجعل من السهل حمله في الموقع.

(عصمت مروة، 2019، ، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 15 : Parachute

16 - الأقراص الحديدية Les Disques :

مصنوعة بدقة مع حديد صلب عالي الجودة، قوية و يمكن أيضاً استخدام لوحة ذات وزن واحد للتدريب على الإحماء ، و تحتوي هذه اللوحات على فتحة مركزية 2.8 سم ، كما أنه مثالي لتدريبات الجسم بالكامل، مثل تدريب القوة و تكييف العضلات و التدريب الأساسي و التوازن و اللياقة المنزلية و إعادة التأهيل ، يزيد من قوة توسيد الدمبل ولن يسبب أي ضرر أو خدوش على الأرض، ويقلل من الضوضاء ، سهلة التنظيف ومرنة لتناسب مع وزن التدريب.صغير الحجم وسهل الحمل .

(عصمت مروة، 2019 ، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 16 : Les Disques

17 - مقبض التمارين Poignée d'exercice :

المقابض الميكانيكية أو مقبض التمرين عبارة عن أجهزة تدريب غير مكلفة يمكنها مساعدتك في بناء قوة اليد. و هي أداة تُستخدم للتدريب و غير مكلفة ، تُساعد في بناء قوّة اليدين ، و تُسمى أيضاً بالمقابض الميكانيكية.

(عصمت مروة، 2019 ، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 17 : Poignée d'exercice

18 - صناديق بليو Boîtes Plyo :

إنه صندوق أو هيكل صلب يمكنك من خلاله تنفيذ مجموعة متنوعة من الحركات التي يمكنها تمرين العديد من مجموعات العضلات في وقت واحد مثل القفزات و العديد من أنواع التمارين ، وهو صندوق صلب يُستخدم لأداء عدّة حركات لتمرين مجموعة من العضلات في وقت واحد من خلال أداء القفزات وأنواع أخرى من التمارين.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 18 : Boîtes Plyo

19 - حزام التعلق Ceinture Pendante :

إنه يتألف من العديد من الأشرطة المصنوعة من النايلون والأبازيم البلاستيكية، ويُستخدم لرفع جسمك ضد الجاذبية لخلق مقاومة، ويمكنك أداء المئات من حركات التمرين المختلفة التي تعمل على أجزاء مختلفة من الجسم.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)

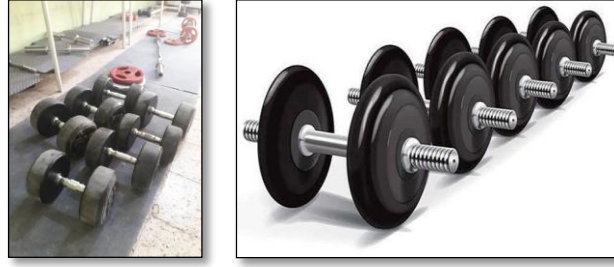


الشكل 19 : Ceinture Pendante

20- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار) :Les Haltères :

و هي أدوات رئيسية و الأساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 120-180سم ، وزن ما بين 5 إلى 10 كغ للناشئين و يمكن إضافة أُنقال حديدية أسطوانية لطرفيه لتدريبها و مختلفة الأوزان.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 20 : Les Haltères

21 - الحبل الثقيل (الحبال القتالية) : Cordes de combat

تمنحك الحبال القتالية تدريباً كاملاً لتعزيز قوة الجسم، وتعزز المقاومة وعضلات الجسم بالكامل، وأصبحت مؤخراً جزءاً رئيسياً في الصالة الرياضية، وتضيف عنصراً من تدريبات الكارديو إلى تمارين المقاومة، كما وأنها أداء تقوم بتعزيز قوة الجسم، حيث تمنح الحبال القتالية تدريباً كاملاً للجسم، وتُساهم في تعزيز المقاومة وتعزيز قوة عضلات الجسم بالكامل، وتُعتبر من تدريبات القوة في الكارديو.

(محمد ابراهيم شحاتة ، 1997 ، ص 39)

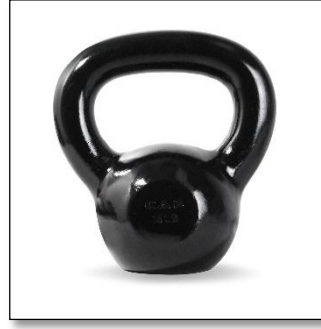


الشكل 21 : Cordes de combat

22 - أثقال الدامبلز : Kettle bells

هو عبارة عن جهاز يوجد بشكل كبير في معظم صالات الجيم وهو جهاز يشبه الكرة بشكل كبير ولكنه مصنوع من مادة الحديد. حيث يقوم الشخص باستخدام هذا الجهاز في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الخاصة بمنطقة الذراعين لتقويتها. كما يمكن استخدامه أيضاً لشد وتقوية عضلات البطن والظهر ولكن هذا الجهاز يتم استخدامه تحت إشراف مدرب الجيم. حيث يوجه الشخص في عدد المرات المستخدمة وكيفية القيام بحملها بشكل صحيح للحد من إصابة الشخص بتمزق أربطة اليدين أو الساقين أثناء ممارسة التمارين، و عادة يستخدم الدامبلز لتمارين القوة للذراعين و الكتفين و يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة و متعددة الأوزان من (1كغ إلى 4 كغ للناشئين).

(محمد إبراهيم شحاتة ، 1997 ، ص 34)



الشكل 22 : Kettle bells

23 - الترامبولين Trampoline :

و هي اداة تُستخدم لتقوية و زيادة التحكّم في الجسم ، و تُستخدم أيضاً لزيادة التحكّم في مستوى اللياقة ، و من أنسب الأوقات لاستخدام هذه الأداة هو في الصباح حيث يساعد استخدامها في الصباح على تنشيط عملية الأيض و الشعور بالانتعاش.

(عصمت مروة، 2019، <https://dailymedicalinfo.com/view-article>)



الشكل 23 : Trampoline

2 - 4 - 3 - الأجهزة و الأثقال الحديثة :

ظهرت حديثاً أنواع مختلفة من الأدوات و الأجهزة لتتمية القوة مثل آلات الأثقال و التي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة و جهاز اللياقة متعدد المحطات . و قد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية . كما إنها توفر الجهد و الوقت في ضبط المقاومة المستخدمة و التحكم فيها ، كما تعتبر من الوسائل الفعالية في تدريب القوة العضلية و نذكر منها :

1 - دراجة الجلوس الثابتة vélo stationnaire :

هي عبارة عن دراجة عملية يوجد بها مقعد لكي يستطيع الشخص الجلوس عليه وممارسة رياضية قيادة الدراجة. لا يتطلب هذا الجهاز من الشخص احترافية أو خبرة كبيرة لأنه يتم ممارسة التمارين الرياضية و هو جالس على المقعد بكل سهولة. و بناء على ذلك يعتبر هذا الجهاز متناسب بشكل كبير مع الأوزان الثقيلة لأنهم يقومون ببذل مجهود كبير أثناء ممارسة التمارين و الأنشطة الرياضية. تساعد دراجة الجلوس

بشكل كبير في حرق العديد من السعرات الحرارية وبالتالي تساهم في خسارة الوزن الزائد وحرق الدهون المتراكمة في الجسم. بالإضافة إلى ذلك فهي تعمل على تقوية جميع عضلات الأرداف والفخذين والرجلين كما أنها تساعد في الحفاظ على صحة القلب وتحميه من الإصابة بالعديد من الأمراض المختلفة.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 24 :vélo stationnaire

2 - جهاز العمودان المتوازيان (ديبس) Dip station :

يعمل هذا الجهاز على عضلات الصدر والذراعين، حيث تُمرن عضلات الصدر، والعضلة ثلاثية الرؤوس، وعضلات الكتفين الأمامية ADVERTISEMENT إذا كنت تريد أن تمرن عضلات الصدر، فتأكد من أن جسمك يميل إلى الأمام قليلاً، وعندما ترغب في تدريب العضلة ثلاثية الرؤوس في الذراعين، فأنت بحاجة إلى البقاء مستقيماً طوال الحركة ، كما أنه جهاز يقوم بتقوية وشد عضلات الصدر والذراعين والعضلة ثلاثية الرؤوس وعضلات الكتفين الأمامية. ويجب أن يكون الجسم مائلاً للأمام قليلاً أثناء التدريب، وفي حالة تدريب العضلة ثلاثية الرؤوس في الذراعين يجب إبقاء الجسم مستقيماً طول مدة أداء الحركة.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 25 :Dip station

3 - قضبان تمرين العضلات ثلاثية الرؤوس Barres triceps :

تتيح لك هذه القضبان استخدامها لتمارين العضلة ثلاثية الرؤوس بكل سهولة، وأيضاً العضلة ذات الرأسين، والعضلة الدالية، أي تمرين كامل عضلات الذراعين .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 26 : Barres triceps

4 - العقلة بوضعيات مختلفة :Appareil de traction

يساعدك هذا الجهاز في إجراء عمليات السحب بشكل أفضل ، ويُطلق عليه أيضًا قضيب الذقن لأنك تشد ذقنك فوق القضيب، وتُعتبر هذه الأداة واحدة من أفضل الأجهزة لتمارين الجزء العلوي من الجسم ، وتمرن عضلات الجسم كله تقريباً.

(محمد ابراهيم شحاتة ، 1997 ، ص 37-38)



الشكل 27 : Appareil de traction

5 - مقعد الضغط Banc de Presse :

و هو جهاز يُستخدم لتقوية و تمرين عضلات الصدر و تقوية الجزء العلوي ، و يتم إستخدام قضبان الأثقال لأداء التمارين .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 28 : Banc de Presse

6 - جهاز المقعد بريشر بينش Banc de prédicateur :

و هو جهاز يُستخدم لتقوية و شدّ العضلة ذات الرأسين في الذراع ، و يُستخدم لزيادة كتلة العضلات من خلال رفع الحديد لأعلى و أسفل .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 29 : Banc de prédicateur

7 - آلة الفراشة Machine à Pont Pec :

و هي أفضل آلة لعزل عضلات الصدر ومنحهم تمرين جيد ، و هي مفيدة بشكل خاص لبناء عضلات الصدر و الكتف، و كذلك تعزيز قوة الذراع و الثبات فأتثناء التمرين يتم ضغط عضلات الجزء العلوي من الجسم معاً، مما يؤدي إلى تمدد العضلة الصدرية الكبرى وتقلصها ، و هذا هو ما يبني العضلات و يشدد أيضا ألياف الأنسجة، و عندما يتم التمرين على هذا الجهاز بأوزان مناسبة ، فإنه يكون فعال للغاية. (غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 30 : Machine à Pont Pec

8 - مقعد الأوزان المائل Développé couché incliné :

و هو مقعد يمكنك استخدامه لعمل تمارين القوة على إرتفاع يمكنك من إستهداف الكتفين و منطقة الصدر العلوية ، دون الكثير من الضغط على المفاصل .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 31 : Développé couché incliné

9 - جهاز الجذب العالي أو آلة السحب Lat Pulldown Machine :

و هو جهاز يُستخدم لتمارين عضلات الجزء العلوي من الجسم ، و يُستخدم هذا الجهاز في تمارين العضلة الظهرية العريضة .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 32 : Lat Pulldown Machine

10 - آلة قوة المطرقة Machine de force de marteau :

و هي آلة تُستخدم لأداء تمارين مشابهة للتمارين التي يتمّ أداؤها باستخدام رفع الأثقال التقليدية ، و لكنها تقوم بقوة رفع أكثر بكثير من الأثقال التقليدية ، و تُستخدم لتمارين عضلات الجزء العلوي من الجسم .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 33 : Machine de force de marteau

11 - آلة تمرين سمانة القدم Machine à veau :

و هي آلة تُستخدم لتمارين عضلات الساق الخلفية (عضلات السمانة) ، حيث تُساعد هذه الآلة بشدّ و قوّة العضلات الخلفية للساق ، و تقوم بعزل عضلات الساق الخلفية و منحها مظهر عضلي جميل.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 34 : Machine à veau

12 - آلة صعود الدرج Machine à monter les escaliers :

تُعتبر من التمرينات المُفيدة للقلب ، و هي آلة غير مُكلفة و مشابهة لحركات تسلق السلالم .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 35 : Machine à veau

13 - جهاز التمرين العكسي Hyper inverse :

يمدّد هذا الجهاز العمود الفقري بلطف و يعزز منطقة أسفل الظهر، و يعدّ واحد من أفضل الآلات العلاجية للظهر.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 36 : Hyper inverse

14 - آلة تمديد الساق Machine de curl des jambes :

و هي آلة تقوم بتقوية عضلات الفخذ ، حيث يقوم المُتدرب بالجلوس على الجهاز و رفع الأثقال من خلال استخدام عضلات الفخذ .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)

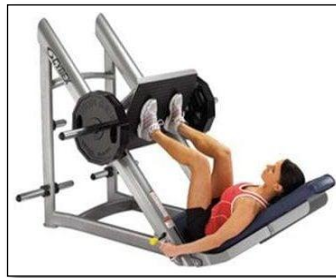


الشكل 37 : Machine de curl des jambes

15 - آلة ضغط الساق Machine de presse pour les jambes :

و هي آلة تُستخدم لتقوية و نحت عضلات الساق ، و يكون عن طريق رفع منصة الأوزان لأعلى و يكون وضع الجسم مستلقي بالظهر مقابل المقعد ، و يجب الحفاظ على الوضع الصحيح ، و يجب أن تكون الركبتين بزاوية 90 درجة و وضع القدمين على اللوح .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 38 : Machine de presse pour les jambes

16 – آلة القرفصاء Hack Squat Machine :

و هي آلة تُساعد في عمل تمارين الضغط على الساق و تمارين القرفصاء (squat) و هي آلة مُناسبة و فعالة في تمرين عضلات الفخذ .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 39 : Hack Squat Machine

17 – آلة تمديد الساق Machine d'extension de jambe :

و هي الآلة المثالية لتقوية عضلات الفخذ ، و سوف تجلس على الجهاز و رفع الأثقال باستخدام عضلات الفخذ.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 40 : Machine d'extension de jambe

18 – آلة تقريب وإبعاد الساقين Machine d'abduction d'adduction de jambe :

و هي آلة تمرين يمكنها توفير مقاومة عند تقريب و فتح الساقين ، و يمكنك تقوية عضلات المؤخرة عند ابعاد الساقين، و تقوية عضلات الفخذ الداخلية أثناء تقريب الساقين باستخدام هذا الجهاز.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 41 : Machine d'abduction d'adduction de jambe

19 - جهاز السكوات Power Rack أو Squat Rack أو Squat Station :

و هو جهاز يُستخدم في أداء تمارين عضلات الجسم المختلفة ، و يُستخدم لرفع الأثقال و أداء تمرينات الحديد .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 42 : Station de squat

20 - الكرسي الروماني La chaise romaine :

الكرسي الروماني عبارة عن قطعة من المعدات التي يمكنك استخدامها لتقوية عضلات أسفل الظهر أو تقوية أوتار الركبة و عضلات المؤخرة .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 43 : La chaise romaine

21 - مقعد تمرينات البطن Banc Abdominal :

إنها قطعة متعددة الاستخدامات من معدات التمرين التي يمكن استخدامها لتقوية مجموعات العضلات الفريدة المختلفة في جميع أنحاء الجسم و ليس فقط في البطن ، و لكن و يوصى بشدة بالحفاظ على الوضع الصحيح أثناء التمرين .

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 44 : Banc Abdominal

22 - آلة التمدد Machine d'inversion :

آلات التمدد هي أجهزة مصممة هندسيا لجعل حركات التمدد أسهل و أكثر كفاءة، إنها مثالية للرياضيين ومفيدة أيضاً للوقاية من الإصابات المتعلقة بالرياضة.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 45 : Machine d'inversion

23 - جهاز البطن آب كوستر Ab Coaster :

يعمل هذا الجهاز على عضلات البطن من أسفل إلى أعلى و استهداف تلك العضلات التي يصعب الوصول إليها.

(غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية , <https://e3arabi.com>)



الشكل 46 : Ab Coaster

24 - آلة سميث machine a forgeron des squats :

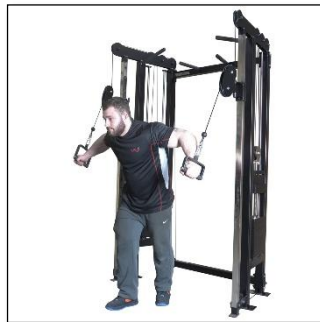
إنها لفكرة جيدة أن تستخدم آلة الحدادة أو آلة سميث عند رفع الأثقال ، لأنها قد تمنحك تمريناً أكثر أماناً ، و يعزز هذا الجهاز الجزء العلوي من الظهر و يحسن القوة الأساسية للجسم و يثبت الكتفين. (غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 47 : machine a forgeron des squats

25 - آلة سحب البكرة Machine a poulie et cables :

و هي آلة متعدّدة الاستخدام حيث يُمكن القيام بعدة تمارينات على هذه الآلة ، و هي آلة مزودة بإطار عمل مزود بمقبض موصول بكابلات متّصلة بأوزان مُختلفة. و تُسمى أيضاً ماكينة تقاطع الكبلات. (غدي الحوامدة ، 2019، أجهزة التقوية ، <https://e3arabi.com>)



الشكل 48 : Machine a poulie et cables

خلاصة :

و خلاصة القول في هذا الفصل هو أن الحاجة إلى الأجهزة و الوسائل البيداغوجية لتطوير القوة العضلية أصبحت ماسة للغاية إذ بدوينا لا يمكن للتدريب أن يحقق الأهداف المسطرة له ، إن قلة التجهيزات والعتاد الرياضي بملاعب كرة القدم و قاعات التقوية العضلية يعد عائقا في وجه التدريب الرياضي ، وأنه لمن الضروري استنباط طرائق جديدة تفسح المجال لإستخدام أدوات بسيطة أو مصغرة ، مبتكرة أو مكتسبة لكي تملئ الفراغ الكبير الناتج عن عدم توفر هذه التجهيزات ، و إن توفر هذه الأجهزة و الوسائل البيداغوجية المختلفة في تطوير القوة بأشكالها معناه زيادة المشاركة وإقبال اللاعبين أو الرياضي بشكل عام على حصص التدريب .

كما أنه يبقى الجهد منصبا على المدرب و المحضر البدني الذي يحاول ويعمل المستحيل لإنجاح الحصص التدريبية رغم هذا النقص الكبير . و منه وجب على كل مدرب التأكد من وجود مجموعة قوية من معدات التدريب ، و هذه الأدوات هي المُسبب الرئيسي لتطوير اللاعب و الرياضي بدنيا و مهاريا .

الفصل الثالث
تدريب القوة للاعبي
كرة القدم

الفصل الثالث: تدريب القوة للاعبى كرة القدم

تمهيد :

إن العمل العلمي المستمر المتجه نحو المزيد من المعرفة في خواص تنمية القوة العضلية في الفرد أصبح ضرورة ملحة أمام هذا التصارع الكبير والذي تشهده اليوم في المجال الرياضي والذي يبغى مزيد من اكتساب اللياقة البدنية المتعددة من جهة واتجاه الواجه في الانشطة الرياضية المتنوعة وإذا أمكن لنا اعتبار تنمية العضلات احدى جوانب الاهتمام بالكفاءة البدنية في المجال الرياضي فإن هناك جانباً آخر يبرز لنا اننا لانطلب المزيد من القوة العضلية في الحالة العادية لحياة الفرد ولكن المطلوب هو اكساب العضلات قوة وذلك عند ضعفها أو فقدها بسبب او بآخر في حالة اعادة لياقتها أو الحفاظ على القدر اللازم المناسب للوظائف الحيوية للفرد ولقد اقتضت النظرة الصحيحة والادراك العلمي الصحيح عدم اكتفاء في تعريف القوة بل أنها السبب الرئيسي للحصول على نتيجة حركية فقط، بل تعدى ذلك ليشمل تنمية هذه القوة بعد التعرض لها بالبحث والدراسة في سبيل تجسيد واضح لمشكلتها الحركية للفرد.

(زكي محمد حسن ، 2006 ، ص 3)

و تدريب القوة للاعبى كرة القدم يتطلب استعدادا ولياقة لكافة العناصر البدنية ، خاصة القوة التي يحتاجها لاعب كرة القدم سواء المدافع أم المهاجم خلال المباراة، حتى يكون قادرا على الاختراق أو القفز في مختلف الظروف.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة واقع تدريب القوة للاعبى كرة القدم و تطويرها باستخدام الوسائل البيداغوجية المختلفة.

حيث نتطرق في هذا الفصل من بحثنا إلى مجموعة النظريات المفسرة والمؤكدة على ضرورة وإلزامية تطوير صفة القوة لدى لاعب كرة القدم ، وللقوة أنواعها وصفاتها لذى يجب انتهاج و استخدام وسائل بيداغوجية خاصة لكل نوع من أنواع هذه الصفة الأساسية لاكتمال لياقة اللاعب وإكسابه أداء يتماشى مع المنافسة.

3 - 1 - تعريف الصفات البدنية :

عرفها كمال عبد الحميد بانها القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة.

(كمال ، 1978 ، ص 332)

لذلك تعد الصفات البدنية والحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن للصفات البدنية بعدها الانفعالي الذي يتاثر به .

كما عرفها ابراهيم سلامة على أنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي والذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساسا للياقة البدنية .

(سلامة ، 1979 ، ص 10)

3 - 2 - عناصر الصفات البدنية :

نقسم على النحو التالي:

- القوة العضلية Strength
- التحمل Endurance
- السرعة Speed
- المرونة Éflexibilit
- الرشاقة Éagilit
- التوازن Balance

(عصام ، 2003 ، ص 124)

3 - 3 - مفهوم و تعريف القوة العضلية :

3 - 3 - 1 - مفهوم القوة العضلية :

يعرفها نولان تاكستون : " قدرة العضلة او المجموعة العضلية على انتاج اقصى قوة ممكنة ضد مقاومة " شاركي : " اقصى جهد يمكن انتاجه للأداء انقباض عضلي ارادي واحد "

لامب : " اقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة ادائها في أقصى انقباض عضلي واحد "

هي القدرة على المقاومة والصعود امام الجهد العضلي او مقاومة قوى خارجية اوهي مقدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة او مواجهتها وتتلخص اهم المقاومات في:

- ✓ مقاومة ثقل خاص معين (أثقال).
- ✓ مقاومة الاحتكاك (الدراجات).
- ✓ مقاومة المنافس (مصارعة).

القوة العضلية هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او المنافس او الكرة أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون ان القوة هي اساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

(محمد جابر بريقع ، وايهاب ، 2005، ص 41)

3 - 3 - 2 - تعريف القوة العضلية :

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولات الرياضية ، كما أن لها تأثير بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل لذلك فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها ، منها على سبيل المثال :

- يعرفها لارسون Larsson "بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة ما"
- يعرفها ستيلر 1983 Stiller :امكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة .
- يعرفها هنتجر Hettinger: بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري ايرادي.

(محمد حسن علاوي ، 1994، ص 91)

- يعرفها ماتيف Mathweev: قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب النشاط الرياضي "وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيف مايلي:
- ✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز و الوثب على سبيل المثال .
- ✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو و المصارعة و الرياضات المشابهة .
- ✓ التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال و رمي المطرقة وقذف القرص .
- ✓ أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة و المنافس .

(محمد صبحي حسنين ،و معاني ، 1998 ، ص 22)

3 - 4 - القوة في القرآن و عند العرب :

3 - 4 - 1 - القوة في القرآن :

وردت كلمة القوة بصيغها المتعددة في القرآن الكريم (42) اثنتين و أربعين مرة، في (25) خمس وعشرين سورة ،و في ذلك دلالة على أهمية القوة في حياة الأمة المسلمة ، سواء كانت مادية أو إيمانية . وقد جاءت هذه الصيغ (32) اثنتين و ثلاثين مرة في المكي ، و (10) وعشر مرات في المدني ، بمعنى أن عدد الآيات المكية يربو على ثلاثة أضعاف الآيات المدنية ، مما يدل على أن حاجة المسلمين إلى القوة في العهد المكي حاجة ملحة ، و في ذلك إشارة و دلالة إلى عدة أمور منها :

- المسلمون في بداية الدعوة كانوا بحاجة ماسة إلى قوة إيمانية تجعلهم أقوياء لتحمل المسؤوليات المرتقبة لهم في المستقبل من ناحية ، و من ناحية أخرى لتحمل الضغوطات الهائلة التي كان يمارسها عليهم أقوياء قريش ، فهناك ضرورة للتسلح بالقوة التي كانت تنقص المسلمين يومئذ ، فقد تعرض المسلمون إلى شتى وسائل الترغيب و التهيب لفتنهم عن دينهم ، ولهذا كانوا بحاجة كبيرة إلى قوة الإيمان بالله وبرسوله و بدينهم ، لأن المجتمع المكي يغلب عليه يومئذ أنه مجتمع كافر، فجاءت الكثير من الآيات تطالبهم بأخذ الدين وتعاليمه بقوة و صدق و إيمان ، كما في قوله تعالى: ﴿ فَخُذْهَا بِقُوَّةٍ وَأْمُرْ قَوْمَكَ يَا أُخْذُوا بِأَحْسَنِهَا ﴾ ﴿الأعراف:145﴾ و قوله: ﴿ وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ ﴿البقرة:63﴾
- الآيات الكثيرة التي تتحدث عن قوة الله تعالى ، كما في قوله تعالى : ﴿ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَلْقَى الْعَزِيزِ ﴾ ﴿هود:66﴾ وقوله: ﴿ وَلَيُنصِرَنَّ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ ﴾ ﴿الحج:40﴾ ، وهذا يعني أن المسلمين الذين يستمدون قوتهم من الله ، بحاجة في بداية الدعوة إلى التعرف على بعض مظاهر قوة الله تعالى ، حتى لا يضعفوا أمام التهديدات وألوان العذاب التي كانت تمارس عليهم من قبل المشركين .

(عبد الباقي و محمد فؤاد ، 1996 ، ص 692)

- الآيات المكية الكثيرة التي تتحدث عن شدة قوى الأمم السابقة و ما حل بها من هلاك و عذاب ، كما في قوله تعالى: ﴿ أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن قَبْلِهِ مِن قُرُونٍ مِّن قَبْلِهِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَاكْثَرَ جَمْعًا ﴾ ﴿القصص:78﴾. وقوله: ﴿ أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَأَثَارُوا الْأَرْضِ وَعَمَرُوهَا أَكْثَرَ مِمَّا عَمَرُوهَا ﴾ ﴿الروم :09﴾ فتلك الأمم كانت أشد قوة و فتكاً من قريش ، إلا أنها عندما كفرت بأنعم الله و برسلها قضى الله عليها ، وجعلها أنزلاً بعد عين ،و في هذا رسالة للمسلمين ألا يخشوا بطش قريش مهما كانت قوتهم ،لأنهم إلى ضعفو انحطاط كما حلّ بالأمم العاتية السالفة ، و في هذا توجيه لنا في هذه الأيام ، أن لا نخشى طغيان الأقوياء ، وظلم الأعداء فقوتهم إلى زوال ، والأيام دول ،والقوي لن يبقى قوياً ،كما أن الضعيف لن

يبقى ضعيفاً ، فلا بد من لحظة تنتصر فيها مبادئ الخير ، وينتصر الحق على الباطل ، والعدل على الظلم .

• إن الآيات المدنية تتطرق هي الأخرى إلى المواضيع نفسها التي تطرقت إليها الآيات المكية و لكن بشكل أقل لأنّ المسلمين بحاجة إلى هذه المعاني و القواعد الإيمانية في كل زمان و مكان ، و لكن الذي تطور في العهد المدني هو أنه قامت للمسلمين دولة ، يعتمدون عليها بعد اعتمادهم على الله ، تحمي بيضتهم ، و تدافع عنهم ، و أصبح الجهاد العسكري فيها فرضاً على الدولة من أجل الحفاظ على كيان المسلمين ونظامهم السياسي ، و من أجل ضمان استمرار الدعوة إلى الله تعالى ، و هذا الأمر يتطلب التزود بالقوة المادية لجهاد الأعداء عند الحاجة ، و من أجل ردع الأعداء عن تنفيذ عدوانهم على المسلمين ، كما في قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ﴾ ﴿الأنفال:60﴾ .
(عبد الباقي ، و محمد فؤاد ، 1996 ، ص 693)

3 - 4 - 2 - القوة عند العرب :

• شيل الأحجار (رفع الأثقال):

و يعرف بعلاج القوة و هو عبارة عن أحجار متفاوتة الثقل يتمرن الإنسان على حملها وأول من فكر في ذلك هو (جابر بن عبد الله الأنصاري) و كان يمارسها ، وكان مشهوراً نتيجة مرانه على هذه الرياضة ، إذ كان مفتول العضلات قويا. و هذه الرياضة هي الأصل في رفع الأثقال الآن ،حتى إن كلمة الربع ذاتها لا تزال باقية ، و لا تزال هي نفسها التي تطلق على هذا النوع من الرياضة حتى وقتنا هذا" إن هذه الرياضة كانت تمارس في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم " حيث مر النبي عليه الصلاة والسلام يقوم يرفعون حجرا ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ،فإن العلاج عمل مباح كالصراع" حيث كان العلاج ضرباً من ضربات تمرين أعضاء الجسم وإظهار القوة وذلك برفع الأثقال ،وقد كانت الأثقال أحجاراً في ذلك العهد.
(عبد الرزاق الطائي ،1999، ص225)

ونحن نستنتج من كتابات المؤرخين في زمن الخلافة العباسية أن هذه الفعالية الرياضية كانت تمارس وذلك من خلال ذكرها في بعض الكتب الأصلية والموثوق بها في تاريخ لعدد من الفلاسفة على النحو التالي:

الجدول 01 : عدد من الفعاليات الرياضية التي كانت تمارس في زمن الخلافة العباسية

الفيلسوف	وفاته	شيل الأحجار (الأتقال)	الكتاب
ابن ربن الطبري	236 هج	اشتغال الأحجار	فردوس الحكمة
علي بن العباس المجوسي	384 هج	الرياضات التي تتحرك فيها الأبدان شيل الحجر	كامل الصناعة الطبية
ابن سينا	428 هج	من الرياضات القوية الميدانية إشالة الحجر	القانون
ابن هبل البغدادي	610 هج	إشالة الحجر والمقيرات في الرياضات التي تكون بالقصد والإرادة.	مختارات في الطب
ابن العباس أبو علي الحسن	بعد 709 هج	الصراع وحمل الأتقال رياضة تعم الميدان جميعا.	آثار الأول في ترتيب الدول

في الوقت الذي تم فيه تحديد اليدين لشيل الحجر عند علي بن العباس فقد تنبه ابن العباس أبو علي الحسن على أن هذه الرياضة تعم البدن جميعا و هذه حقيقة موضوعية لهذا النوع من الرياضة لم يكتشفوها إلا بعد أربعة قرون ، مما يدل على استمرار البحث و تطور المعرفة في هذه الرياضة.
(عبد الرزاق الطائي ، 1999، ص226)

3 - 5 - أهمية القوة للاعب كرة القدم :

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس و التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة .

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجراة و العزيمة و الثقة بالنفس. كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى.

(موفق مجيد المولى ، 2008 ، ص 48)

3 - 6 - أنواع القوة العضلية :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناستيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة، ففوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات باكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : التصويب والوثب أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة .

(مختار ، 1994 ، ص 61-64)

• القوة العامة :

و التي تختص بكل الأنظمة و التي تعتبر أساس برامج القوة العضلية و التي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب ، و المستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر و محدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

• القوة الخاصة :

و يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) و ترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة و بطبيعة النشاط . فإن تنمية القوة الخاصة و الوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير و ذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص .

(عويس الجبالي ، 2001، ص 359)

3 - 7 - أصناف القوة العضلية :

يصنفها لارسون وفليش مان كالآتي :

• **القوة المتحركة "الديناميكية"** : ويعرفها لارسون بكونها: " قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه" ، و نلاحظ ذلك في رياضة كرة القدم من خلال الانتقال السريع و المستمر لأداء واجبات هجومية و دفاعية كالجري و الوثب...

• **القوة الثابتة "الستاتيكية"** : و يعرفها لارسون بكونها: " قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية .

(بسطويسي أحمد بسطويسي، 1999، ص 83)

• **القوة المتفجرة انطلاقية:** ويعرفها فليش مان بكونها: " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة "ويمكننا ملاحظة ذلك في رياضة كرة القدم في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة و لأبعد مسافة أو في حالة التسديد على المرمى .

(أمراالله البساطي ، و محمد كشك ، 2000 ، ص74)

و يتفق جاكسون مع لارسون و فليش مان في هذه العناصر و لكن زاد عليها عنصر تحمل القوة : و هذا العنصر مهم جدا للاعب كرة القدم و يظهر من خلال طول فترة زمن المباراة أو لعب أكثر من مباراة في فترات زمنية قصيرة ، فاللاعب المعد جيدا لا يشعر بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعيه أو رجليه أو الظهر نتيجة للجهد المبدول في المباراة .

(يوسف لازم كماش ، و صالح بشير سعد، 2006 ، ص43)

3 - 8 - ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، و ذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس و بصفة عامة يقسم **فاينيك** القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

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

(WEINECK.J,1997,p177)

3 - 8 - 1 - القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب كرة القدم لكونها تجمع بين صفتي السرعة و القوة و ينظر إليها على أنها ارتباط القوة × السرعة = القوة المميزة بالسرعة و قد عرفها هارا Harra : بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، و هي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة .

(محمد حسن علاوي ، ب س ، ص99)

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

(محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البدوي، 2005 ص98)

و يسميها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقوة "Power" كمصطلح فيزيائي بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية "Explosive Power" و هو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي و لمرة واحدة كما يحدث في كرة القدم عند المهاجمة و الإنتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب الخداع و تغيير اتجاه جسمه و سرعته للمرور من المنافس و التغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة.

(يوسف لازم كماش ، 2000، ص26)

حيث اتفق كل من لارسون و يوكم على تعريفها بكونها" القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي استخدام معدل اتعالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب مايلي :

✓ درجة عالية من القوة .

✓ درجة عالية من السرعة .

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

✓ التفجر الحركي و الذي يكون في وقت محدود للغاية .

(عادل عبد البصير ، 1999، ص108)

3 - 8 - 2 - القوة الانفجارية :

و يطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى و تعرف" بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا" بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي.

(مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص69)

و لكن القوة الانفجارية تظهر ، و يمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة و أقصى سرعة و لمرة واحدة و بذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية و كما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه ، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة و لأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى. أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة و تكون القوة و السرعة عند ذلك أقل من القصوى .

(أبو المجد عمرو و اسماعيل الحكي ، 1997. ص83)

و يؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى) الجري السريع (أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن .

(طلحة حسام الدين و آخرون ، 2003 ، ص67)

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية و خاصة عند أداء مهارات التمرير و التسديد و التصويب في كرة القدم التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها ، و سنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية . و فيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية :حيث يرى بارو أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها و الذي تخرجها العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها .

(محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني،1998، ص22)

و عرفها كلارك بأنها" أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة " و عرفها هارا بأنها" أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

(السيد عبد المقصود،1997 ، ص98)

و على ذكر التعاريف السابقة نرى بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي .

3 - 8 - 3 - تحمل القوة :

تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو الجلد العضلي "بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة" .

(عصام الوشاحي ، 1994 ، ص68)

بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي.

و يذكر بسطويسي عن هارا" هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته" .

(بسطويسي أحمد البسطويسي ، 1999 ، ص84)

و يعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه" قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة

نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي"

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، و أحمد نصر الدين، 1993ص85)

و يعرفه ماتيو بكونه " مقدر العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت " و يعرفه بارو بكونه " مقدر التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة " و يعرفه كلارك بكونه " المقدر على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى .

(محمد صبحي حسانين و أحمدكسري معاني، 1998، ص 24)

نستخلص أن أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في الرياضات الجماعية بصفة عامة و رياضة كرة القدم بصفة خاصة ، و أن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية و الدفاعية و الهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على المقاومات العنيفة و المستمرة لفترة طويلة من الوقت و هذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية كما ذكرنا سابقا تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة و القوة الخاصة .

3 - 9 - القوة العضلية كأحد التأثيرات البدنية للإعداد البدني :

يقع الكثير من المدربين والرياضيين في خطأ كبير هو اعتقادهم أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى تمارين القوة في فترة الإعداد فقط في حين نلاحظ أن كل الفرق ذات المستويات العالية يكون تدريب الأثقال والقوة ملازما لتدريباتهم في جميع فترات تدريبهم سواء كانت الفترة الإعدادية أو ما قبل المنافسة أو فترة المنافسات، وهذا يعني تحقيق متابعة لتنمية القوة العضلية أو الحفاظ عليها، لكن العمل في هذه التمارين يختلف في شدته وحجمه وفقا للفترة التدريبية حيث يزيد الحجم على حساب الشدة في الفترة الإعدادية والعكس يحصل في فترة ما قبل المنافسات والمنافسات حيث تزيد الشدة على حساب الحجم .

(رفاعي مصطفى حسين ، 2005 ، ص 52)

لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب، وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم فالقوة هنا تساعده في التغلب على الخصم من جهة، ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة، ويظهر ذلك واضحا عند محاولة اللاعب التصويب مع مكاتفة أو حجز المدافع المنافس، أو عند محاولة الوثب أعلى من المنافس لضرب الكرة بالراس وبقوة .

(ابو عبده حسن السيد ، 2007 ، ص 132)

3 - 10 - أنواع تدريبات القوة العضلية :

3-10-1 - التدريب الإيزومتري:

يرتكز التدريب الإيزومتري للقوة العضلية على تمرينات الأنقباض العضلي الثابت الذي لا تحدث فيه ايه تغيرات لطول العضلة اثناء الأنقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الأنقباض, وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل جدار الحائط أو البار الحديدى المثبت أو استخدام الات الاتقال, أو باستخدام عمل عضلى لمجموعة عضلية ضد عمل عضلى لمجموعة اخرى مثل دفع أو شد احد الذراعين للآخر و قد قام العالمان الالمانيان هيتنجر و مولر " Hettinger&Muller " هذا النوع من التدريب واستمرت دراساتها لتطويره خلال الخمسينيات, ويستخدم التدريب الإيزومتري لتنمية القوة العضلية الثابتة القصوى, كما يستخدم هذا النوع من التدريب في عمليات التأهيل البدنى للاعبين بعد الاصابات و من سلبيات هذا التدريب نمو القوة العضلية في زاوية المفصل التي تم التدريب عليها, ولذلك يجب تدريب العضلة خلال المدى الكامل للمفصل .

- **تأثيرات التدريب الإيزومتري :** يؤدى التدريب الإيزومتري إلى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف للجهاز العصبي ايضا, ويتميز التدريب الإيزومتري بتنمية القوة العضلية عند زوايا المفصل التي يتم التدريب عليها اى في الوضع الذي تتخذه اجزاء الجسم اثناء التدريب, ولذلك يمكن زيادة عدد تكرارات التمرين ولكن باستخدام زوايا المفصل المختلفة مما يتيح العمل على المدى الكامل للحركة, ويمكن استخدام التدريب الإيزومتري بهدف تحسين قوة الأنقباض المتحرك, ولا تؤدى التدريبات الإيزومترية في زاوية معينة إلى تحسين الاداء الحركى نظرا لأنخفاض السرعة القصوى لحركة الاطراف, كما لا تنمو ايضا سرعة حركة الاطراف عند استخدام مقاومة قليلة, وقد يساعد استخدام زوايا المفصل المختلفة في تحسين الاداء الحركى .

3 - 10 - 2 - التدريب الإيزوتوني المركزي:

في التدريب الإيزوتوني يستخدم الأنقباض العضلي المتحرك, ولذلك يمكن تقسيمه إلى نوعين هما: الأنقباض المتحرك المركزي حيث تنقبض العضلة وهي تقتصر في اتجاه مركزها, والنوع الاخر هو الأنقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه اطرافها بعيدا عن مركزها و هي تطول و يقصد بالتدريب الإيزوتوني ذلك الأنقباض الذي تنتج فيه العضلة أنقباضا ذا قوة ثابتة, ولذلك فإنه ليس من الضرورى أن يكون كل تدريب تستخدم فيه الاتقال الحرة أو الات التقال...إيزوتونيا, حيث يختلف مقدار القوة تبعا

لاختلاف ظروف العمل الميكانيكى للمفصل الذي تعمل عليه العضلة , وهذا يعنى أن المقاومة للإنقباض الايزوتونى لاتتغير , وهذا النوع من الأنقباض العضلي يستخدم في معظم الأنشطة الرياضية .

- **تأثيرات التدريب الايزوتونى المركزي :** يمكن أن يؤدي هذا النوع من التدريب إلى التأثير على تركيب الجسم حيث تزيد كتلة الجسم بدون الدهن نتيجة زيادة كتلة النسيج العضلي, وتقل نسبة الدهن ولكن بنسبة ضئيلة لكل منهما , وبذلك لا سيتأثر الوزن الكلى للجسم, نظرا لتساوي نسبة زيادة الكتلة العضلية مع نقص الكتلة الدهنية , و يتأثر الاداء الحركى ايجابيا حيث تتحسن نتائج اختبارات الاداء الحركى كالوثب العمودى والوثب الطويل من الثبات والجرى الزجراجى والعدو القصير ودفع الجلة, ويساعد على زيادة الاستفاداة المباشرة أن يشمل التدريب المزج ما بين تدريبات المقاومة ومكونات الاداء الحركى والمهارات المطلوب تطويرها كالوثب أو العدو أو الرمى مثلا .

3 - 10 - 3 - التدريب الإيزوتونى اللامركزي:

الإنقباض اللامركزي هو الأنقباض الذي تؤثر فيه العضلة في الاتجاه الخارج بعيدا عن مركزها وهى تطول, وهذا النوع من الأنقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم...يتطلب من العضلة ذات الاربع رعوس الفخدية العمل بالتطويل ويدخل ايضا هذا النوع العمل بالتطويل ويدخل ايضا هذا النوع من الأنقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية, وخاصة عندما تكون المقاومة اقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا بالنقصير, ويستخدم الأنقباض الايزوتونى بالتطويل عند هبوط الثقل لابطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الارضية .

- **تأثيرات التدريب الإيزوتونى اللامركزي :** نظرا لاستخدام مقاومة كبيرة في هذا النوع من التدريب فإنه يؤدي إلى زيادة القوة العضلية المكتسبة مقارنة بالأنقباض العضلي المركزى أو المتحرك, حيث يبلغ توتر العضلة اثناء هذا الأنقباض درجة تزيد عنها بالنسبة للأنقباض الثابت الايزومتري والآنقباض المتحرك الايزوتونى .

3 - 10 - 4 - التدريب الايزوكينتيك :

يستخدم في هذا التدريب نوع من الأنقباض العضلي يطلق عليه ايزوكينتيك اى المشابه للحركة, وهو يعرف بأنه : أقصى أنقباض عضلى يتم بسرعة ثابتة تشابه سرعة الاداء الحركى , وخلال المدى الكامل للحركة, افضل مثال على هذا النوع هو حركة الشد تحت الماء في سباحة الزحف (الكرول) حيث تقوم اليد بالشد في الماء ابتداء من نقطة دخولها الماء حتى تنتهى بجانب الفخد وبسرعة ثابتة تقريبا, كما أن مقاومة الماء تعتبر مقاومة ثابتة إلى حد ما, ويلاحظ أن هناك تشابها بين الأنقباض المتحرك والآنقباض الايزوكينتيك

اذ أن كليهما من النوع الايزوتونى المركزى حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها الا أن أقصى انقباض للعضلة يستمر على مدى الحركة الكامل.

- تأثير التدريب الايزوكينتيك : يعتبر التدريب الايزوكينتيك اكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالاداء الحركى , وبالنسبة للتأثيرات الاخرى فأن تركيب الجسم ايضا يتأثر بزيادة الكتلة العضلية ونقص الكتلة الدهنية .

ويذكر "اثا"، Atha، 1918 أن هذا النوع من التدريب يؤدي إلى حدوث الحد الأدنى للالم العضلي طويل المدى Soreness وفيه تقل فرص حدوث الاصابات .

3 - 10 - 5 - التدريب البليومتري :

يرجع النجاح الذي حققه لاعبو أوربا الشرقية في ألعاب القوى بداية من منتصف الستينات إلى استخدامهم لطريقة البليومتري ، حيث حقق به اللاعبون أرقاما قياسية أمثال : فيرشأنسكى 1967 في الوثب ، " وفاليرى برزوف " في 100 متر عدو في 10 ثوان / عام 1962 . وهى من المكونات البدنية التي تحتاج إليها معظم التخصصات الرياضية ، ويستخدم لهذا النوع من التدريب نوع من التمرينات من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولا ثم يلى ذلك انقباض إيزوتونى مركزى سريع كرد فعل أنعكاسى للمطاطية تقوم به المغازل العضلية ، وينقسم الأنقباض العضلي في هذه الحالة إلى ثلاث مراحل هى :

- 1- مرحلة اللامركزية : حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة .
- 2- مرحلة التعادل : حيث تبدأ قوة الأنقباض العضلي في التكافؤ مع المقاومة .
- 3- مرحلة المركزية : حيث تبدأ العضلة في القصر نحو مركزها فتغلبه على المقاومة .

كما يمكن أيضا تقسيم ذلك إلى مرحلتين بدى من ثلاث وهما : مرحلة تغلب المقاومة على القوة العضلية حيث تطول العضلة ، ثم مرحلة تغلب القوة العضلية على المقاومة حيث تقصر العضلة ، ويساعد هذا النوع في تنمية المهارات الحركية لمعظم التخصصات الرياضية في كرة القدم والسلة والسباحة ورفع الأثقال . كما تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات ، إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية العضلة ثم تقصيرها للتغلب على هذه المقاومة، وتستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجلات والخطوات وحركات لف الجذع المختلفة، بحيث يراعى دائما أن يكون الاداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة .

- تأثير التدريب البليومتري : يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معا , كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الاداء الحركى بشكل عام, ويعتمد عمل اعضاء الحس الحركى بالعضلة والوتر .

3 - 11 - الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب القوة العضلية :

3 - 11 - 1 - تمارينات بدون أدوات :

حيث يعتمد هذا النوع من التمارينات على استخدام ثقل الجسم في تنمية القوة العضلية و قد تستخدم فيه بعض الادوات الصغيرة و يراعى أن لا يزيد التكرار عن 10مرات لضمان اتجاه تأثيرات تنمية القوة ،و كذلك زيادة التحمل .

3 - 11 - 2 - تمارينات الأثقال الحرة:

حيث تستخدم هذه الطريقة في مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقامات ، ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن .

أسس تنمية القوة العضلية:

1- استخدام الانقباض الاقصى

2- تحديد شدة التدريب

3- تحديد حجم التدريب

4- تدرج بزيادة المقاومة

5- تحديد فترات الراحة

6- تطبق مبدأ الخصوصية

7- التنفس اثناء الاداء

خلاصة :

و في نهاية هذا الفصل نستنتج ان تدريب القوة العضلية بصفة عامة و للاعبي كرة القدم بصفة خاصة يخضع لعدة مبادئ يجب الالتزام بها و اذ لم تأخذ بعين الاعتبار يؤدي الى هبوط في المستوى و من الممكن ان يكون سببا في حدوث الاصابات .
و ليكون الرياضي في أحسن لياقة و تكون له قوة عضلية سليمة يجب ان يهتم المدرب الرياضي بكل ما سبق من مبادئ و اساس و نظم و طرق لتدريب القوة العضلية.

الفصل الرابع

كرة القدم الحديثة

الفصل الرابع: كرة القدم الحديثة

تمهيد :

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم الحديثة من خلال الجهد المبذول من طرف اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع و سرعة التنفيذ ، إضافة إلى ايجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية.

فالضغط على المنافس و الانطلاق في الهجمات المعاكسة يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية و أداء متميز بالقوة و التحمل و الرشاقة و التناسق الحركي ، و هذا لا يتم إلا بتدريب منظم مبني على أسس علمية و طرق التدريب المختلفة ، و في هذا الفصل سيحاول الباحث التطرق إلى متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين.

4 - 1 - تعريف كرة القدم :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع ، الأماكن العمومية ، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكبر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، و لقد رأى مياسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة ، و اتخذوها حجة لبعث المسابقات و اللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى .

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء .

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكثر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شباكه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة ب 15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، و تجرى المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس و النوعية .

(رومي جميل ، 1986 ، ص 9-10)

4 - 2 - ملامح كرة القدم الحديثة :

هناك مقولة قديمة تقول : " أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع و الهجوم و رغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم و تسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب، و في كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة ، و بجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية و ترك مهمة التهديد و التسجيل للاعبين الوسط و مدافعي الجناح .

(ثامر محسن اسماعيل ، و مجيد المولى ، 1999 ، ص 53)

4 - 3 - التدريب الحديث في كرة القدم :

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة و صعبة مبنية على أسس عملية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتهذيبهم، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، و يتطلب تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق .
(الخشاب ، و اخرون ، 1999 ، ص 12)

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وأن التوازن في تطوير هذه الصفات مع تطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العلمية والاجتماعية أيضا .

وعليه يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو "عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتقاء بمقدرته الفنية واكتسابه الخبرات الخطئية وكذلك تنمية صفاته الإدارية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعبا وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة."

فالتدريب في كرة القدم الحديثة "هو عملية مخطط لها، منهجيا من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق".

(Bauer ، 1993 ، p 19)

و أصبحت هناك واجبات إضافية مهمة على المدرب أن يراعيها و يوليها عناية في أثناء التدريب و المتمثلة خاصة في التدريب بالطريقة التنافسية ، التي تحقق مميزات اللعب في كرة القدم الحديثة و على المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمي و يطور الصفات البدنية للاعبين ، حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديثة و أصبح من واجب المدرب أيضا أن يخلق جوا تدريبيا تحت ضغط يماثل المنافسة .

إن لعبة كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة و القوة وأصبح لزاما على لاعبي الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وفي الوقت نفسه إيجاد لاعبين مدافعين أكثر من لاعبي خط الهجوم للفريق الخصم وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدرا كافيا من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في أثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة وكذلك القوة الكافية من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف وهذا ما يسمى باللعب الرجولي.

(الخشاب ، و اخرون ، 1999 ، ص 13)

4 - 4 - كرة القدم في الجزائر :

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن حمود بن رابيس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم "طلبة الحياة في الهواء الكبير" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 1921/08/07م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1911 م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران، والإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كأحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية وفريق أورلي 1956 م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958 م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ، وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية .

(علال خالد و اخرون ، 2007-2008 ، ص 14-15)

4 - 5 - متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972 م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أف ا رد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو للعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03) نقاط والفرق المتعادل على نقطة (01) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا .

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب ايجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز .

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبي ا ر من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في 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، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.

(حنفي محمود مختار ، 1997 ، ص 187-188)

4 - 6 - المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض تطلب تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى، إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية... الخ . وقد عرف " مجيد المولي " اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة " .

(موفق مجيد المولى ، 2000 ، ص 244)

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل ، السرعة ، تحمل السرعة ، القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق .

(محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 125)

4 - 7 - الإعداد البدني في كرة القدم :

إن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لها الأثر المباشر على المستوى الأداء الفني و الخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية ولذلك ترتبط اللياقة البدنية و الخططي و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من البرنامج التدريب طول العام فأتساءل فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة والقوة والتحمل و الرشاقة والمرونة أما أثناء فترة المباريات فنقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات .

(Nicole Dechavanne , 1985 , p 32)

لقد أظهرت البحوث العلمية التي أجريت ان الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمي الصفات البدنية الأخرى كالقوة و التحمل في نفس الوقت و بالعكس فان العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يؤدي بالأمر السريع المطلوب كما يظن لذلك فانه من الواجب على المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة و الأعداد البدني عند لاعب كرة القدم ينقسم الى قسمين إعداد بدني عام و أعداد بدني خاص فالأول يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع اللعب البدني الواقع عليه أما الثاني فيهدف إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم.

(بوتوفسكي ، ترجمة طارق الناصري ، ص 45)

4 - 8 - الصفات البدنية في كرة القدم :

لقد اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية ، و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي .

(ليلي السيد فرحات ، 2003 ، ص 187)

و طبقا لرأي المجلس يتمتع به الفرد بقية اليوم ، بحيث يستطيع مواجهة ، بحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة و الطارئة.

(محمد إبراهيم شحاتة ، 2008 ، ص 171)

ويؤكد البعض على أن اللياقة البدنية تعطي نفس مفهوم الصفات البدنية لأنه يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على النمو و التطور فالغرض منها هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة للبناء السليم و الوصول للإنجاز العالي .

(حنفي محمود مختار ، 1994 ، ص 64)

4 - 9 - ترتيب الصفات البدنية في كرة القدم :

في مجال كرة القدم كأى مجال رياضي فإن الصفات العامة هي القاعدة التي تبنى عليها الصفات البدنية الخاصة وهي تهدف إلى تنمية المكونات الأساسية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، و بصورة متزنة و في إحدى الدراسات حول العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية و إصابات الطرف السفلي للاعب كرة القدم تضمنت تحليلا لآراء العلماء نحو عناصر الصفات البدنية العامة وفقا لعدد مرات تكرارها حسب الجدول التالي:

جدول رقم (02) : يمثل ترتيب الصفات البدنية العامة وفقا لآراء العلماء

العنصر	التكرار	%	التركيب
القوة العضلية	52	100	1
التحمل الدوري التنفسي	48	92	2
التحمل العضلي	46	88	3
المرونة	43	82	4
السرعة	31	59	5
الرشاقة	30	57	6
القوة	21	41	7
التوازن	20	39	8
التوافق	15	29	9
الدقة	05	09	10

(طه اسماعيل و اخرون ، 1980 ، ص 90)

ويرى Herbert أن الصفات البدنية تمثل تركيبة مؤلفة على الأقل من خمسة مكونات رئيسية وكل مكون رئيسي يتكون بدوره من عناصر قابلة للقياس بالنسبة للأداء البدني أو الوظيفة الفزيولوجية وهذا الرأي يحدد أهم العناصر التي تضمنها الجدول السابق وهي عنصر القوة ، التحمل ، الرشاقة ، والمرونة ، كما أن تلك المكونات هي نفس أهم المكونات التي تتحدد في الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم .

(Herberet, ADE, 1967, p75)

أما فيما يخص آراء بعض الخبراء و المدربين الذي يمثلون مختلف المدارس الكروية في العالم فقد تحددت الصفات البدنية الخاصة بلاعب بكرة القدم كالتالي:

جدول (03) : يمثل مكونات الصفات البدنية حسب رأي الخبراء و المدربين

التكرار	%	الصفات
11	73.30	القوة العضلية
14	93.30	القوة المميزة بالسرعة
15	100	تحمل السرعة
15	100	تحمل الأداء
12	80	تحمل القوة
15	100	السرعة الإنتقالية
15	100	سرعة الأداء
11	73.60	سرعة الإستجابة
15	100	الرشاقة
13	86.50	المرونة
04	26.60	التحمل الدوري التنفسي
08	53.30	الدقة
09	60	التوافق
06	40	التوازن

ويتضح من الجدول أن عنصر القوة ، التحمل ، الرشاقة ، السرعة ، المرونة ، و مكونات تلك العناصر قد نالت أكبر نسبة مئوية لدى الخبراء و المدربين و بتحليل و مقارنة نتائج الجدول بالإضافة إلى نتائج لبحوث و دراسات سابقة في مجال كرة القدم تحدد مكونات الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم كالتالي:

- مكونات التحمل (المداومة) و تشمل تحمل السرعة ، تحمل الأداء ، و تحمل القوة.
- مكونات السرعة و تشمل كل من السرعة الإنتقالية ، سرعة الأداء، سرعة الإستجابة.
- مكونات القوة و تشمل كل من القوة العضلية و القدرة.
- إضافة إلى عنصري الرشاقة و المرونة .

(طه اسماعيل و اخرون ، 1980 ، ص 90-92)

4 - 10 - أهداف كرة القدم :

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
 - ✓ التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
 - ✓ الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
 - ✓ تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
 - ✓ إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ .
- (علي فهمي البيك ، 1990 ، ص 29)

4 - 11 - أهمية كرة القدم في المجتمع :

- إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبه كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:
- ✓ **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.
 - ✓ **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.
 - ✓ **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد " ستوفيكس "عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخل المباريات والنافاسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

✓ **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.
(زيان حمزة ، 2016 ، ص 36)

خلاصة :

نستنتج في ختام هذا الفصل أن التدريب الرياضي في كرة القدم هو عملية متكاملة الأركان والنواحي وأن كرة القدم ومتطلباتها الحديثة باتت الاعداد البدني و التخطيط بكل أنواعه فيها شرطا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه ، و المعرفة الدقيقة للصفات البدنية اللازمة للاعب و اهمية كرة القدم في المجتمع و عند اللاعبين ، كما أن الانقطاع عن التدريب في مختلف الرياضات وفي كرة القدم بصفة خاصة يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضي في مختلف النواحي .

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

و من خلال تطرقنا للجانب النظري عرفنا أن الوسائل البيداغوجية هي عبارة عن مجموعة من الأدوات و الأجهزة و هدفها تطوير القوة العضلية للاعبين و بالخصوص لاعب كرة القدم ، حيث تساعد هذه الاجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية ، ومن أجل نفي أو إثبات الفرضيات التي طرحت في هذا الموضوع ، كان من الجدير بنا الخروج إلى الواقع لإكتشاف هذه الوسائل و معرفة كيفية تطبيقها و مدى إستخدامها من طرف المحضرين البدنيين لفرق الرابطة المحترفة الأولى و الثانية و ما هي المعوقات أو النقائص الموجودة لإيجاد الحلول المناسبة لمعالجة هذا الأمر.

5-1 - الدراسة الاستطلاعية:

- تعتبر الدراسة الإستطلاعية من المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأدوات المستعملة حول موضوع البحث ، و لهذا كان لابد من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان وعينة البحث و تجريب أداة البحث (إستمارة الإستبيان) و محاولة إجراء بعض المقابلات الشخصية قبل الشروع في تطبيقهم على المدربين ، و عليه فقد قمنا بالدراسة الإستطلاعية على بعض المحضرين البدنيين لفرق الرابطة المحترفة الأولى و الثانية (وفاق المسيلة ، أمل بوسعادة ، نجم شباب مقرة ، شباب أهلي برج بوعريريج ، إتحاد الحراش ، رائد القبة) حيث عرضنا على مدربي هذه الفرق أسئلة الاستبيان لمعرفة ما إذا كانت محاوره تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته ، و هو واقع استخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة للاعب كرة القدم ، بالإضافة إلى محاولة معرفتنا ما إذا كانت الأسئلة سهلة و واضحة و مفهومة ، و معرفة الوقت المناسب لإجراء المقابلة مع المحضر البدني للإجابة على الإستبيان أو إرساله عبر الإنترنت، ومن نتائج هذه الدراسة الإستطلاعية :
- ✓ أخذ فكرة واضحة على الأندية الرياضية من حيث الوسائل والأجهزة و المساحات و المرافق الرياضية المتوفرة .
 - ✓ التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد العينة.
 - ✓ تحديد العينة و معرفة الأجواء المحيطة بها ، و مختلف ظروفها .
 - ✓ معرفة ما إذا كانت المحاور تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته .
 - ✓ محاولة التحقق من كون الأسئلة سهلة و واضحة و مفهومة و إستجاب بعض المدربين .
 - ✓ التقرب من أفراد العينة قيد الدراسة و التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .

5-2 - منهج الدراسة :

- تعريف المنهج العلمي :

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة والسند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي ، أو عمل ميداني في مختلف العلوم والمجالات الأخرى ، فهو عبارة عن "مجموعة القواعد والعمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".

(محمد حسن علاوي ، و كامل راتب ، 1999 ، ص 21)

و استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لإجراء بحثنا الميداني.

- تعريف المنهج الوصفي :

يعرف المنهج الوصفي بأنه "طريقة من طرق التحليل والتفسير للظواهر بشكل علمي، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتطويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة . و يعرف منهج البحث الوصفي في مجال التربية والتعليم على أنه كل استقصاء ينصب على أي ظاهر من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية الأخرى، أي بحث أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص، ويعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون الحرية في التطرق لآرائهم وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج، الأمر الذي دفعنا إلى اختياره وأهم أدواته الملاحظة والمقابلة والاستبيان .

- **المنهج الوصفي التحليلي** : هو طريقة منهجية مرتبة يقوم فيها الباحث بدراسة موضوع بهيئته الطبيعية ، و يدعمه في ذلك القيام بجمع الكم الذي يراه مناسبًا من البيانات و المعلومات ، ثم توضيح العلاقة بين متغيرات البحث في صورة أسئلة أو فروض ، و بعد ذلك إستخدام أدوات التحليل الإحصائية التي تناسب طبيعة بيانات البحث ، و يلي ذلك وضع النتائج ، ثم ينتهي الباحث بصياغة الحلول ، التي يرى من وجهة نظره أنها مناسبة .

(محمد حسن علاوي ، و كامل راتب ، 2003 ، ص 122)

5 - 3 - متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

- **تعريف المتغير المستقل** : هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة و لا يتأثر بها ، و في بحثنا هذا متمثل في " الوسائل البيداغوجية "

- **تعريف المتغير التابع** : هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة و لا يؤثر فيها ، و في بحثنا هذا متمثل في " صفة القوة "

5 - 4 - مجتمع و عينة الدراسة :

- **مجتمع الدراسة** :

إن مجتمع البحث يمثل الفئة المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها ، و تعريف مجتمع البحث هو جميع الأفراد و الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ، كما أنه يشتمل مجتمع البحث على النقاط التالية:

- درجة الدقة بين عينة البحث و المجتمع الأصلي.
- درجة التباين بين أفراد العينة.
- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث.
- و ضمن الموضوع المعالج يتجسد مجتمع الدراسة في تدريبي أندية القسم المحترف الأول و الثاني صنف أكابر و عددهم 56 مدرب و الذي من خلاله يمكن تحديد عينة البحث.

- عينة الدراسة :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث ، و هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارهم بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك .

(رشيد زرواتي ، 2007 ، ص 334)

ونظرا لمحدودية حجم مجتمع الدراسة قام الباحث بحصر كل الأندية التي تتوفر فيها إمكانية التطبيق عليهم ،أي تدريبي أندية القسم المحترف الأول و الثاني ، و محاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، فقد تم إختيار العينة بدراسة مسحية و بطريقة قصدية ذاك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة و كان عدد أفرادها 33 مدرب من أندية القسم المحترف الأول و الثاني لكرة القدم ، كما أنه قد تم توزيع استمارة الإستبيان (إلكتروني - ورقي) على المدربين ، ثم شرحها و توضيح أهدافها و بعض النقاط الغامضة فيها بالنسبة للمدربين .

5 - 5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام بحثه هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت ، و لقد إتبعنا في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها، و إستخدم الباحث لأجل إنجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقا لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية :

أولاً :المصادر و المراجع العربية و الأجنبية :

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، المجالات ، و الملتقيات العلمية ، و شبكة الانترنت ، كما تم الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة و المرتبطة بتدريبات القوة العضلية و تطويرها، و الوسائل البيداغوجية المتوفرة عند الفرق الرياضية التي تخدم صفة القوة بأشكالها المختلفة في كرة القدم و خاصة عند الأكابر .

ثانياً : الإستبيان :

هو عبارة عن "استمارة مكتوبة عليها مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية ودقيقة حسب موضوع البحث يحضرها الباحث مسبقاً ويقدمها للمبحوثين المستجوبين بهدف تحصيل معلومات قد تثبت أو تنفي فرضيات البحث المقترحة من طرف الباحث".

(صفوف فرج ، 2001 ، ص 30)

كما يعتبر أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، وهو وسيلة من وسائل جمع البيانات تعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة، ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم من موضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة و إعداداتها الواردة بها و إعدادتها ثانية، و يتم ذلك بمساعدة الباحث للأفراد في فهم الأسئلة و بتسجيل الإجابات عليها .

(رشيد زرواطي ، 2002 ، ص 123)

وكانت إستمارة البحث تعتمد على ثلاث محاور و التي وزعت على المدرسين ، و كل محور مكون من مجموعة من الأسئلة لها علاقة بكل محور حيث استعملنا الأسئلة المغلقة و تضمنت 21 عبارة.

- **الأسئلة المغلقة:** وهي أسئلة لها طرح بسيط في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكمن خاصيتها في تحديد مواقف للأجوبة من نوع موافق أو غير موافق بـ **نعم** أو **لا** أو **نوعاً ما** .

حيث كانت محاور الاستبيان على ثلاث محاور كالآتي:

- **محور 01 :** الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء للاعب كرة القدم و يتضمن 07 أسئلة .
- **محور 02 :** يستخدم المدربون أجهزة التقوية العضلية الحديثة أثناء الحصص التدريبية و يتضمن 07 أسئلة أيضا .
- **محور 03 :** يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) و يتضمن 07 أسئلة أيضا .

ثالثا : المقابلة:

هو لقاء مباشر يجمع ما بين الباحث العلمي، وأفراد العينة التي يراها مناسبة من وجهة نظره؛ للحصول على معلومات تخص موضوع البحث العلمي، ويتم ذلك بصورة مباشرة دون وسيط، وتعد طريقة المقابلة من أكثر أدوات الدراسة صدقاً.

(صفوف فرج ، 2001 ، ص 31)

نظرا للظرف الذي يمر به المجتمع الجزائري و الوسط الرياضي بشكل خاص، من إجراءات التباعد و الإحترازمات المطلوبة من الجهات الوصية جراء وباء كورونا ، و لصعوبة المقابلات الشخصية مع مدربي المستوى العالي، فقد تمت المقابلة مع بعض مدربي فرق القسم المحترف الثاني و بإتباع خطوات و إجراءات المقابلة ، خرجنا ببعض الأجوبة و التصريحات التي أكدها لنا بعض المدربين فيما يخص بحثنا و التي ساهمت في إثرائه و صدق معلوماته .

مجالات البحث :

• **المجال المكاني :** لقد تم هذا البحث بعون الله في العديد من أندية الرابطة المحترفة الأولى و الثانية و التي تم زيارتهم إلى الملاعب حيث يتدرب اللاعبين و من بين هذه الأندية : إتحاد العاصمة ، مولودية الجزائر ، شباب بلوزداد ، نجم شباب مقرة ، وفاق سطيف ، نصر حسين داي ، إتحاد الحراش ، وفاق المسيلة ، أمل بوسعادة ، رائد القبة ، مولودية قسنطينة ، أهلي برج بوعرييج ، مولودية العلمة ، نجم بن عكنون ، إتحاد الأخضرية ، نجم بن عكنون .

• **المجال الزمني:** لقد دامت فترة إنجاز هذا البحث حوالي 3 أشهر من 10 مارس 2021 إلى الثالث الأول من شهر جوان 05 جوان 2021 ، خصصنا شهرين (2) الأولين لجمع المادة الأولية و المتمثلة في الجانب النظري من البحث ، أما باقي الفترة من 10 ماي 2021 إلى 05 جوان 2021 فخصت للجانب التطبيقي حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان و تحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

5 - 6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) :

5 - 6 - 1 - الصدق:

إن المقصود بصدق الإستبيان هو أن يقيس الإختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، و يعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو إختبار حيث أنه من شروط تجديد صلاحية الإختبار ، كما يقصد بالصدق أيضا أن يشمل الإستبيان كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، و وضوح فقراتها و مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.

و للتأكد من صدق أداة الدراسة و ملائمتها للبيئة الحالية قمنا بتوزيع 12 إستمارة على 12 مدرب في الفترة من 16 - 18 ماي 2021 ثم أعدنا توزيعها على المدربين أنفسهم في الفترة من 20-22 ماي 2021 ، و في كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بطريقة طرح التساؤلات . كما تم استخدام مايلي:

- 1- **صدق المحكمين** : وذلك للتأكد من أن هذا الإستبيان استمارة تعكس ما أعد لقياسه حيث قمنا بعرض الإستبيان على الأستاذ المشرف، و مجموعة الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، حيث بلغ عدد المحكمين خمسة (05) و كان الإتفاق على أن هذا الإستبيان يعكس ما وضع لقياسه.
- 2- **الصدق الذاتي** : و يقصد به الصدق الداخلي للإستبيان ، و هو عبارة عن الدرجات التجريبية للإستبيان منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الإستبيان ، و يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة و ذلك من خلال المعادلة التالية :

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

الجدول رقم 04 : يمثل الصدق الذاتي للإستبيان

الصدق الذاتي	محاور الاستبيان
0.95	الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم
0.97	يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية حديثة أثناء حصص التقوية العضلية
0.94	يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)

5 - 6 - 2 - الثبـات:

عبارة عن مدى إستقرار النتائج عند تطبيق الإستبيان و إعادة تطبيقه في مرحلتين مختلفتين على أن تكون النتائج المتوصل إليها متطابقة ، حيث إستخدمنا طريقة إعادة الاختبار: مثلما قمنا به في الصدق و ذلك من خلال توزيع (12) استمارة على عينة من أفراد الدراسة (المدربين) ، و بعد جمع الاستمارات و تفريغ البيانات أعيد نفس العدد من الاستمارات إلى نفس العينة من المدربين كما تم ملاحظة أن نتائج الاستمارة متقاربة بنسبة كبيرة و ذلك ما يدل على ثبات الاستبيان .

كما إستخدمنا كذلك في بحثنا معامل الثبات ألفا كرومباخ لمعرفة مدى ثبات الدراسة و نلاحظ من خلال الجدول أن محاور الإستبيان عالية الثبات ، حيث توصلنا في المحور الأول 0.91 و فيما يخص

المحور الثاني فلقد توصلنا إلى 0.96 أما بالنسبة للمحور الثالث توصلنا إلى 0.90 و بالتالي فإن فقرات الإستبيان ثابتة و بدرجة عالية و يمكن الإعتماد لإستقصاء الحقائق و المعلومات بغية تحقيق الهدف من الدراسة .

الجدول رقم 05 : يمثل ثبات الإستبيان

مستوى الدلالة	معامل الثبات	محاور الاستبيان
0.01	0.91	الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم
0.01	0.96	يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية حديثة أثناء حصص التقوية العضلية
0.01	0.90	يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)

5 - 7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها من جمع المعلومات و المصادر و المراجع قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كانت لها أهداف عديدة تم ذكرها سابقا و بعد الإطلاع على عينة الدراسة و تحديدها قمنا بتوزيع إستمارات الإستبيان بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين المقدره بثلاثة و ثلاثون (33) استمارة و التي يحتوي كل منها على واحد و عشرون (21) سؤالا موزعة على ثلاثة محاور و قمنا بتفريغ و فرز الأسئلة و تمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات لأجوبة لكل سؤال ، و بعدها يتم حساب النسب المئوية.

- **النسبة المئوية:** و ذلك بتحويل التكرار المتحصل عليه إلى أرقام و نسب مئوية قابلة للتفسير و التحليل، فبعد جمع و تفريغ البيانات من استمارة الاستبيان ، استعملنا طريقة النسبة المئوية في عرض و مناقشة النتائج وفق المعادلة التالية :

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

- **التباين :** نرمز للتباين المتغير العشوائي x أو V(x) أو Var(x) بالنسبة للمتغير العشوائي x للقيمة المتوقعة

$$\mu = E[x] \text{ فإن التباين للمتغير } x \text{ هو :}$$

$$V(x) = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (xi - \bar{x})^2$$

- المتوسط الحسابي: \bar{x} (الوسط الحسابي)

هو قيمة تتجمع حولها قيم مجموعة ويمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة فتكون هذه القيمة هي الوسط الحسابي.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n xi = \frac{1}{n} (x1 + \dots + xn)$$

- الانحراف المعياري : هو القيمة الأكثر استخداما من بين مقاييس التشتت الإحصائي لقياس مدى التبعثر الإحصائي، أي أنه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية.

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (xi - \bar{x})^2}$$

- الاتساق الداخلي : - بين العبارات - بين المحاور

- قيمة الدلالة الإحصائية K^2

- مستوى الدلالة α

- احتمال المعنوية sig

- برنامج الحزم الإحصائية (. v21) SPSS

- معامل الارتباط بيرسون

5-7-1 المعالجة الإحصائية :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في الوصول إلى النتائج و تحليلها و تطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها وهدف البحث . وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية :

(statistiques package for sociological sciences) في نسخته الثانية والعشرون

SPSS 22 حيث يعتبر برنامج SPSS الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية من البرامج المهمة في تحليل بيانات البحوث العلمية في مختلف مجالات العلوم التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية و يمكن الحصول على نسخة تجريبية من موقع البرامج www.spss.com تستخدم لفترة محددة وفقا لقوانين حماية الملكية الفكرية كما أنه يباع عبر الانترنت .

5 - 8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

لكل بحث جانب تطبيقي و لكل جانب تطبيقي دراسة ميدانية تستعمل فيها الأداة المناسبة للدراسة و قد كانت استمارة الاستبيان و بعض المقابلات الشخصية وسيلة بحثنا المتواضع وقد كانت الإجراءات الميدانية كالتالي:

- في الأسبوع الأول من شهر ماي بدأنا في خروجنا إلى الأندية التي اخترناها لإلقاء نظرة حول إذا ما كان المكان مناسب و المجال الزمني الذي يمكننا فيه الرجوع لتوزيع استمارات الاستبيان و إجراء المقابلة، مع تفقد العينة المتمثلة في المدربين و طرح أسئلة لفرضيات البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة، مع مراقبة اللاعبين و الأخذ بعين الاعتبار مدى استخدام الوسائل البيداغوجية من طرف الاندية و النقائص التي يعاني منها النادي والتي من خلالها تم إدراج أسئلة الاستبيان.
- و في يوم (10 ماي 2021) تم الانتهاء من صياغة الأسئلة بما يناسب الفرضيات وتم في يوم 12 ماي مناقشتها مع الأستاذ المشرف .
- وفي يومي (13 _ 15 ماي 2021) تم تحكيمها من قبل أساتذة الكلية لننتهي باستبيان كامل من خلال التحكيم و في الأيام (من 16 إلى 25 ماي 2021) تم توزيع الاستبيان على الاندية التسعة (استبيان لكل مدرب 9 مدربين) .
- في (26_30 ماي 2021) تم جمع تكرارات إجابات الاستبيان الخاص بالمدربين وتحويلها إلى نسب مئوية.
- في أيام (02- 05 جوان 2021) تم تحليل ومناقشة النتائج والخروج باستنتاجات عامة للدراسة الميدانية .

و لقد كانت بعض المقابلات المباشرة مع المدربين بتدريبات كل فريق من خلال مباريات البطولة ، و تمثلت المقابلات الشخصية أيضا في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث لفرق الرابطة المحترفة (القسم الوطني الأول و الثاني) في عدة ولايات مختلفة و على عدة مستويات كما في القسم المحترف الثاني (المجموعة شرق - المجموعة وسط - المجموعة غرب) ، حيث أكد لنا بعض المحضرين البدنيين في أندية القسم المحترف الأول (نجم شباب مقرة ، نصر حسين داي ، شباب بلوزداد ، اتحاد العاصمة ...) (شراد مليك ، نوغي حسان ، أيمن نوادري ، نيكولا بوب ... على الترتيب) بأن إستخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير القوة العضلية للاعب كرة القدم هو موضوع مهم و شائك نوعا ما في بطولتنا الوطنية و ذلك لنقص و إختلاف هذه الوسائل من فريق لآخر .

و تنقسم هذه الوسائل إلى شقين : الشق الأول هو أجهزة التقوية العضلية المتعددة و الموجودة على مستوى قاعة كمال الأجسام أي لكل فريق قاعة خاصة به سواء على مستوى الملعب كفريق اتحاد العاصمة و شباب بلوزداد ... أو خارج الملعب كفريق نجم شباب مقرة و نصر حسن داي ... ، و الشق الثاني هو

أدوات بسيطة تطور القوة العضلية داخل أرضية الملعب كالكرات الطبية و الأحزمة و الحواجز ...، كما أنه صرح ذات المحضرين البدنيين أن أنديتهم تحتوي على وسائل بيداغوجية حديثة و متطورة نوعا ما عكس أندية القسم المحترف الثاني و هذا ما لاحظناه في الخروج الميداني، في حين رأى و صرح المحضرين البدنيين الناشطين في فرق القسم المحترف الثاني بأن نقص الوسائل البيداغوجية الحديثة راجع للأزمات المالية و عدم تلقي الدعم الكافي من الجهات الوصية حسبهم و التي تعيق هذه الأندية في التطور أكثر فأكثر ، و لكن الشيء الإيجابي الذي أكده المدرب هو أنهم يستطيعون تطوير صفة القوة بأنواعها المختلفة (القوة القسوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) من خلال وسائل بسيطة متوفرة و ذلك بأساليب مختلفة و متعددة دون الحاجة إلى أجهزة حديثة.

و حسب رأي بعض المدربين أن تطوير رياضة كرة القدم في بلادنا لا تكون إلا بالاهتمام و الحرص على وجود و توفر الأندية لوسائل عصرية تكنولوجية تساعدهم في العمل و تساهم اللاعب في التطور أكثر فأكثر و ذلك بتزويد النوادي الرياضية بأحدث الوسائل التدريبية ومن بينها أجهزة الأثقال الحديثة . حيث أفادوا الباحث كثيرا في هذه الدراسة ، للإشارة أن هذه المعطيات السابقة حفزت الباحث على إجراء هذه الدراسة.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، و كذا توضيح أهم الطرق و الأدوات المستعملة في جميع المعلومات و تنظيمها كما قمنا بعرض هذه الطرق و الادوات بالتفصيل و توضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني و زمني ، كما أننا حددنا كل من مجتمع و عينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف و عرضها في أحسن الصور و لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية و إنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

و هذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا العمل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم و الأبعاد ، صف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي و العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه .

و في الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات و الإجراءات أثناء إنجاز لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله و كذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا و حتى إمكانية تعميمها .

الفصل السادس
عرض و تحليل
و مناقشة النتائج

6 - 1 - عرض و تحليل النتائج :

الفرضية العامة:

يستخدم المدربون الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص التدريبية في تطوير صفة القوة للاعب كرة القدم

الفرضية الأولى : الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى

الأداء لدى لاعب كرة القدم

1- هل تستخدمون التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية العضلية لتطوير صفة القوة ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح إجابة المدربين حول استخدام التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية لتطوير القوة

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	66,000 ^a	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-11,0	11,0	%00	00	نوعا ما
				22,0	11,0	%100	33	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (33) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فردا بنسبة مئوية بلغت %00، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ %00، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (33) بنسبة مئوية قدرت بـ %100، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار

الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ $66,000^a$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يستخدمون التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية العضلية لتطوير صفة القوة .

2- هل يخضع عدد حصص التقوية العضلية لحالة اللاعب بدنياً؟

ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح إجابة المدربين حول خضوع عدد حصص التقوية العضلية لحالة اللاعب بدنياً

القرار	مستوى الدلالة	K^2 قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	$66,000^a$	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-11,0	11,0	%00	00	نوعاً ما
				22,0	11,0	%100	33	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فرداً بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (33) بنسبة مئوية قدرت بـ 100%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار

الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ $66,000^a$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية يخضع لحالة اللاعب بدنياً.

3- هل يخضع عدد حصص التقوية العضلية للمستوى المهاري للاعب كرة القدم ؟
ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح إجابة المدربين حول خضوع عدد حصص التقوية العضلية للمستوى المهاري للاعب كرة القدم

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
غير دال إحصائياً	0,178	3,455 ^a	2	3,0	11,0	%42,4	14	لا
				-5,0	11,0	%18,2	6	نوعاً ما
				2,0	11,0	%39,4	13	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (14) فرداً بنسبة مئوية بلغت 42,4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (6) بنسبة مئوية قدرت بـ 18,2%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (13) بنسبة مئوية قدرت بـ 39,4%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار

الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 3,455^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه بلا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين رئيسيتين: المجموعة الأولى يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية يخضع للمستوى المهارى للاعب كرة القدم وهي مجموعة الأغلبية في مقابل المجموعة الثانية الذين يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية لا يخضع للمستوى المهارى للاعب كرة القدم.

4 - هل حجم التدريب في برنامج التقوية كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب ؟

ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يوضح إجابة المدربين حول كفاية حجم التدريب في برنامج التقوية لتطوير القوة العضلية بالمستوى المطلوب

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,004	11,091 ^a	2	-9,0	11,0	%6,1	2	لا
				4,0	11,0	%45,5	15	نوعا ما
				5,0	11,0	%48,5	16	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (2) فرداً بنسبة مئوية بلغت 6,1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (15) بنسبة مئوية قدرت بـ 45,5%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (16)

بنسبة مئوية قدرت بـ 48,5%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 11,091^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعتين الثانية والثالثة الأعلى تكرار (نوعاً ما/نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة انقسموا إلى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأن حجم التدريب في برنامج التقوية كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب ومجموعة ثانية يؤكدون بأن حجم التدريب في برنامج التقوية نوعاً ما كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب.

5- هل تستخدمون الاختبارات البدنية في تحديد برامج حصص التقوية العضلية؟

ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح إجابة المدربين حول استخدام الإختبارات البدنية في تحديد برامج حصص التقوية العضلية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	54,727 ^a	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-9,0	11,0	%6,1	2	نوعاً ما
				20,0	11,0	%93,9	31	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فرداً بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 6,1%،

أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل نعم" والبالغ عددهم (31) بنسبة مئوية قدرت بـ 93,9%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 54,727^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يستخدمون الاختبارات البدنية في تحديد برامج حصص التقوية العضلية
6- هل عدد حصص التقوية العضلية المبرمجة تنجز فعليا ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يوضح إجابة المدربين حول عدد حصص التقوية العضلية التي تنجز فعليا

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	27,455 ^a	2	-9,0	11,0	%6,1	2	لا
				-5,0	11,0	%18,2	6	نوعا ما
				14,0	11,0	%75,8	25	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (33) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (2) فردا بنسبة مئوية بلغت 6,1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "نوعا ما" والبالغ عددهم (25) بنسبة مئوية قدرت بـ 18,2%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل نعم" والبالغ عددهم (25)

بنسبة مئوية قدرت بـ 75,8%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 27,455^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية المبرمجة تنجز

فعلياً

7- هل الوقت المبرمج لأداء حصة التقوية العضلية كافي ؟

ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يوضح إجابة المدربين حول كفاية الوقت المبرمج لأداء حصة التقوية العضلية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	34,909 ^a	2	-8,0	11,0	%9,1	3	لا
				-8,0	11,0	% 9,1	3	نوعاً ما
				16,0	11,0	% 81,8	27	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (3) فرداً بنسبة مئوية بلغت 9,1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 9,1%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (27)

بنسبة مئوية قدرت بـ 81,8%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 34,909^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن الوقت المبرمج لأداء حصة التقوية العضلية كافي

الفرضية الثانية : يستخدم المدربون أجهزة التقوية العضلية الحديثة أثناء الحصص التدريبية.

1- هل أنتم على اطلاع بالأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يوضح إجابة المدربين حول مدى إطلاعهم على الأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	31,818 ^a	2	-10,0	11,0	%3,0	1	لا
				-5,0	11,0	%18,2	6	نوعا ما
				15,0	11,0	%78,8	26	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (1) فرداً بنسبة مئوية بلغت 3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين

كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (6) بنسبة مئوية قدرت بـ 18,2%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل نعم" والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 26%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 31,818^a وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم على اطلاع بالأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية.

2- هل أجهزتك التي تستخدمونها في حصص التقوية العضلية ملائمة؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح إجابة المدربين حول ملائمة الأجهزة التي يستخدمها اللاعب في حصص التقوية العضلية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	40,545 ^a	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-6,0	11,0	%15,2	5	نوعا ما
				17,0	11,0	%84,8	28	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (33) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فردا بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد

الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "نوعا ما" والبالغ عددهم (5) بنسبة مئوية قدرت بـ 15,2%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (28) بنسبة مئوية قدرت بـ 84,8%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 40,545^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرر (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن أجهزةكم التي يستخدمونها في حصص التقوية العضلية ملائمة

3- هل لديكم ما يكفي من أجهزة التقوية العضلية لاستعمالها أثناء حصص التقوية العضلية؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(15): يوضح إجابة المدربين حول كفاية أجهزة التقوية العضلية المستعملة أثناء الحصص التدريبية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,004	11,091 ^a	2	-9,0	11,0	%6,1	2	لا
				4,0	11,0	%45,5	15	نوعا ما
				5,0	11,0	%48,5	16	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجابتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (2) فرداً بنسبة مئوية بلغت 6,1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد

الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "نوعا ما" والبالغ عددهم (15) بنسبة مئوية قدرت بـ 45,5%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 48,5%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 11,091^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثانية والثالثة الأعلى تكرر (نوعا ما /نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين: مجموعة يؤكدون بأنه لديهم ما ما يكفي من أجهزة التقوية العضلية لاستعمالها أثناء حصص التقوية العضلية ومجموعة ثانية يؤكدون بأنه لديهم نوعا ما ما يكفي من أجهزة التقوية العضلية لاستعمالها أثناء حصص التقوية العضلية

4- هل يجد اللاعبون صعوبة في استخدام أجهزة التقوية العضلية؟

ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(16):يوضح إجابة المدربين حول صعوبة استخدام أجهزة التقوية العضلية للاعبين

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,001	13,273 ^a	2	9,0	11,0	60,6%	20	لا
				-1,0	11,0	30,3%	10	نوعا ما
				-8,0	11,0	9,1%	3	نعم
				////		100%	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال

بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (20) فردا بنسبة مئوية بلغت 60,6%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (10) بنسبة مئوية قدرت بـ 30,3%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 9,1%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 13,273^a وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرر (لا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن اللاعبين لا يجدون صعوبة في استخدام أجهزة التقوية العضلية.

5- هل تمتلكون قاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17): يوضح إجابة المدربين حول إمتلاك الفريق قاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	24,182 ^a	2	-1,0	11,0	30,3%	10	لا
				-11,0	11,0	00%	00	نوعا ما
				12,0	11,0	69,7%	23	نعم
				////		100%	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (33) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال

بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (10) فردا بنسبة مئوية بلغت 30,3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (23) بنسبة مئوية قدرت بـ 69,7%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ ^a24,182 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرر (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يمتلكون قاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية.

6 - هل تستعملون أثناء حصص التقوية العضلية أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(18):يوضح إجابة المدربين حول إستعمالهم أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة أثناء حصص التقوية العضلية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	44,909 ^a	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-7,0	11,0	%12,1	4	نوعا ما
				18,0	11,0	%87,9	29	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (33) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال

بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فردا بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (4) بنسبة مئوية قدرت بـ 12,1%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (29) بنسبة مئوية قدرت بـ 87,9%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 44,909^a وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يستعملون أثناء حصص التقوية العضلية أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة

7- هل تعتمد التقوية العضلية على الأجهزة فقط ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(19):يوضح إجابة المدربين حول اعتماد التقوية العضلية للأجهزة فقط

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	60,182 ^a	2	21,0	11,0	97,0%	32	لا
				-10,0	11,0	3,0%	1	نوعا ما
				-11,0	11,0	00%	00	نعم
				////		100%	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (33) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (32) فردا بنسبة مئوية بلغت 97%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد

الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعا ما " والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 3%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل نعم" والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 60,182^a وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرر (لا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم لا يعتمدون التقوية العضلية على الأجهزة فقط

الفرضية الثالثة: يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة).

1 - هل يحتاج لاعب كرة القدم وسائل لتطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(20): يوضح إجابة المدربين حول إحتياج اللاعب لوسائل تطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	54,727 ^a	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-9,0	11,0	%6,1	2	نوعا ما
				20,0	11,0	%93,9	31	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فرداً بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 6,1%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (31) بنسبة مئوية قدرت بـ 93,9%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 54,727^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن لاعب كرة القدم يحتاج وسائل لتطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية

2- هل يحتاج لاعب كرة القدم وسائل لتطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصص التدريبية ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(21):يوضح إجابة المدربين حول إحتياج اللاعب لوسائل تطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصص التدريبية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
غير دال	0,695	0,727 ^a	2	-2,0	11,0	%27,3	9	لا
				2,0	11,0	%39,4	13	نوعاً ما
				0,0	11,0	%33,3	11	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (9) فرداً بنسبة مئوية بلغت 27,3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (13) بنسبة مئوية قدرت بـ 39,4%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (11) بنسبة مئوية قدرت بـ 33,3%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 0,727^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة انقسموا إلى مجموعتين مجموعة يؤكدون نوعاً ما أن لاعب كرة القدم يحتاج وسائل لتطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصة التدريبية.. ومجموعة ثانية يؤكدون نعم بأن اللاعب يحتاج وسائل لتطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصة التدريبية

4- هل مستوى القوة العضلية عند لاعبيكم ضعيف ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(22):يوضح إجابة المدربين حول ضعف مستوى القوة العضلية للاعبين

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	23,455 ^a	2	13,0	11,0	%72,7	24	لا
				-8,0	11,0	%9,1	3	نوعاً ما
				-5,0	11,0	%18,2	6	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (24) فرداً بنسبة مئوية بلغت 72,7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 9,1%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (6) بنسبة مئوية قدرت بـ 18,2%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 23,455^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرر (لا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن مستوى القوة العضلية عند اللاعبين ليس ضعيف

4- هل المدرب لا يستخدم تمارينات بأجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(23):يوضح إجابة المدربين حول عدم استخدام تمارينات بأجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	18,727 ^a	2	11,0	11,0	66,7%	22	لا
				-2,0	11,0	27,3%	9	نوعاً ما
				-9,0	11,0	6,1%	2	نعم
				////		100%	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (22) فرداً بنسبة مئوية بلغت 66,7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (9) بنسبة مئوية قدرت بـ 27,3%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 6,1%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 18,727^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرر (لا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن المدرب يستخدم تمارين بأجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين

5- هل يستخدم المدرب عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال حصص التدريب ؟
ويعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (24): يوضح إجابة المدربين حول استخدام عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	60,182 ^a	2	-11,0	11,0	%00	00	لا
				-10,0	11,0	%3,0	1	نوعاً ما
				21,0	11,0	%97,0	32	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فرداً بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 3%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (32) بنسبة مئوية قدرت بـ 97%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 60,182^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن المدرب يستخدم عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال حصص التدريب

6- هل يستخدم المدرب تمارين بوزن الجسم (Poids du cors) لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(25):يوضح إجابة المدربين حول إستخدام تمارين بوزن الجسم لتطوير تحمل القوة

العضلية للاعبين

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	26,727 ^a	2	-11,0	11,0	00%	00	لا
				-2,0	11,0	27,3%	9	نوعاً ما
				13,0	11,0	72,7%	24	نعم
				////		100%	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (00) فرداً بنسبة مئوية بلغت 00%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (9) بنسبة مئوية قدرت بـ 27,3%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نعم " والبالغ عددهم (24) بنسبة مئوية قدرت بـ 72,7%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 26,727^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن المدرب يستخدم تمارين بوزن الجسم (Poids du cors) لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين

7- هل يستخدم المدرب برنامج تخطيط لتدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير ؟

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(26): يوضح إجابة المدربين حول استخدام برنامج تخطيط لتدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند 0,01	0,000	54,545 ^a	2	-10,0	11,0	%3,0	1	لا
				-10,0	11,0	%3,0	1	نوعاً ما
				20,0	11,0	%93,9	31	نعم
				////		%100	33	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (33) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " لا " وقد بلغ عددهم (1) فرداً بنسبة مئوية بلغت 3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نوعاً ما " والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 3%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (31) بنسبة مئوية قدرت بـ 93,9%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 54,545^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (نعم) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن المدرب يستخدم برنامج تخطيط لتدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير

6 - 2 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

الفرضية الأولى :

الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء للاعب كرة القدم

بعد النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تحليل الجدول 06 لاحظنا أن النسب المحصل عليها تبين أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم يستخدمون التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية العضلية لتطوير صفة القوة ، و كذلك بالنسبة للجدول 07 وجدنا انه أغلبية المدربين يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية يخضع لحالة اللاعب بدنياً ، فيما لاحظنا إختلاف في تحليلنا للجدول 08 حيث أن أغلبية المدربين انقسموا الى مجموعتين رئيسيتين: المجموعة الأولى يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية يخضع للمستوى المهاري للاعب كرة القدم وهي مجموعة الأغلبية في مقابل المجموعة الثانية الذين يؤكدون بأن عدد حصص التقوية العضلية لا يخضع للمستوى المهاري للاعب كرة القدم ، و هذا ما لوحظ كذلك في الجدول 09 حيث أن أغلبية المدربين انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأن حجم التدريب في برنامج التقوية كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب ومجموعة ثانية يؤكدون بأن حجم التدريب في برنامج التقوية نوعاً ما كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب ، اما بالنسبة

للجداول 10 / 11 / 12 فنلاحظ أن أغلب المدربين يؤكدون بأنهم يستخدمون الاختبارات البدنية في تحديد برامج حصص التقوية العضلية و أن عدد حصص التقوية العضلية المبرمجة تنجز فعليا و الوقت المبرمج لأداء حصة التقوية العضلية كافي .

الفرضية الثانية :

يستخدم المدربون أجهزة التقوية العضلية الحديثة أثناء الحصص التدريبية .

بعد النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تحليل الجداول 13 / 14 لاحظنا أن النسب المحصل عليها تبين أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم على اطلاع بالأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية. بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن أجهزتهم التي يستخدمونها في حصص التقوية العضلية ملائمة و أن أجهزتهم التي يستخدمونها في حصص التقوية العضلية ملائمة، فيما لاحظنا إختلاف في تحليلنا للجدول 15 حيث أن أغلبية المدربين انقسموا الى مجموعتين رئيسيتين مجموعة يؤكدون بأنه لديهم ما يكفي من أجهزة التقوية العضلية لاستعمالها أثناء حصص التقوية العضلية ومجموعة ثانية يؤكدون بأنه لديهم نوعا ما من أجهزة التقوية العضلية ما يكفي لاستعمالها أثناء حصص التقوية العضلية ، أما بالنسبة للجداول 16 / 17 / 18 / 19 فلوحظ أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن اللاعبين لا يجدون صعوبة في استخدام أجهزة التقوية العضلية و أنهم يمتلكون قاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية في الملعب عكس بعض الأندية الأخرى التي تتدرب في قاعات خارج الملعب ، كما ان أغلب المدربين يستعملون أثناء حصص التقوية العضلية أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة و لا يعتمدون التقوية العضلية على الأجهزة فقط بل بأدوات أخرى.

الفرضية الثالثة :

يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .

بعد النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تحليل الجدول 20 لاحظنا أن النسب المحصل عليها تبين أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن لاعب كرة القدم يحتاج وسائل لتطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية كالأحزمة التدريبية و مظلة المقاومة و الجري بسترة الوزن ...، أما بالنسبة لتحليل الجدول 21 فوجدنا أن أغلبية المدربين انقسموا الى مجموعتين مجموعة يرون نوعا ما أن لاعب كرة القدم يحتاج وسائل لتطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصص التدريبية.. ومجموعة ثانية يؤكدون بأن اللاعب يحتاج وسائل لتطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصص التدريبية كإستخدام الأوزان و الأقرص الحديدية و الحواجز و التدريب بحقيبة القوة ...، و لوحظ كذلك عند تحليل الجدول 22 أن أغلبية

المدرين يؤكدون بأن مستوى القوة العضلية عند اللاعبين لا بأس به و ليس بالمستوى الضعيف ، فيما وجدنا عند تحليل الجداول 23 / 24 / 25 أن أغلبية المدرين يؤكدون بأن المدر يستخدم تمارين بأجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين كما يستخدمون عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال حصص التدريب ، و تمارين بوزن الجسم (Poids du cors) لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين ، أما بالنسبة عند تحليلنا للجدول 26 فلاحظنا أن أغلبية المدرين يؤكدون بأن المدر يستخدم برنامج تخطيط لتدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير .

الفرضية العامة :

يستخدم المدرين الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص التدريبية في تطوير صفة القوة للاعبين كرة القدم

- أغلب المدرين يستخدمون التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية العضلية لتطوير صفة القوة ، كما أن عدد حصص التقوية العضلية يخضع لحالة اللاعب بدنيا أكثر مما يخضع له مهاريا ، و أن حجم التدريب في برنامج التقوية كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب ، كما يستخدم معظم المدرين الإختبارات البدنية في تحديد برنامج حصص التقوية .

- إطلاع معظم المدرين على الأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية ، كما أن الأجهزة المستخدمة في حصص التقوية العضلية ملائمة و كافية ، و إمتلاك أغلب الأندية لقاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية تحوي على أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة بالإضافة إلى الإعتماد على أدوات أخرى .

- يحتاج لاعب كرة القدم وسائل خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ، القوة القصوى ، تحمل القوة خلال الحصص التدريبية ، تأكيد المدرين بأن مستوى القوة العضلية عند اللاعبين لا بأس به و ليس بالمستوى الضعيف ، كما أن هناك إستخدام أجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين كما يستخدمون عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال حصص التدريب ، و تمارين بوزن الجسم لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين .

الفصل السابع

الإستنتاجات و الإقتراحات

7-1- الاستنتاج العام :

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى جانب يعد من أهم جوانب التدريب الرياضي و الذي يأخذ بعين الإعتبار في وقتنا الحالي و الذي له دور كبير و ضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج و أداء أمثل ألا و هو إستخدام الوسائل البيداغوجية المختلفة في التدريب و التي لها أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة ، حيث أن كل نوادي المستوى العالي تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه الاستعمال الامثل لهذه الوسائل من فوائد كبيرة للمردود الجماعي للفريق في التدريب و الوصول إلى اعلى المستويات.

ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا " واقع استخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة للاعب كرة القدم-أكابر- " (دراسة ميدانية لفرق الرابطة المحترفة الأولى و الثانية) ، و قد توصلت الدراسة الميدانية إلى وجود إرتباط وثيق بين الاستخدام الامثل للوسائل البيداغوجية و مستوى الاداء البدني و المهاري للاعب كرة القدم ، كما أن معظم الأندية الجزائرية تستخدم وسائل بيداغوجية لا بأس بها ، فيما تعاني بعض الأندية من نقص و شح في توفير الأجهزة و الأدوات الحديثة مما يؤدي إلى نقص صفة القوة العضلية للاعبين و بالتالي عدم تحقيق النتائج المرجوة و خاصة في المستوى العالي .

و في ضوء أهداف البحث وما أظهرته نتائج الدراسة، و الظروف التي أجريت فيها الدراسة والعينة التي طبق عليها البحث وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك باعتمادنا على البيانات و المعلومات التي توصلنا إليها.

حاولنا من خلال هذا الفصل إلى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصلنا إليها بعد المعالجة الاحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الاحصائي ثم مقارنتها مع فرضيات البحث مع استخلاص جملة من الاقتراحات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

و من النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن :

- الوسائل البيداغوجية (الادوات و الاجهزة) لها أهمية بالغة في تطوير مستوى الاداء البدني للاعب كرة القدم .
- رغم وجود مدربين لديهم مؤهلات و خبرات ميدانية طويلة إلا أنهم يفتقرون إلى بعض الوسائل البيداغوجية الحديثة في التدريب و خاصة من ناحية العمل بها و عدم أخذ هذا الجانب بعين الإعتبار .
- إعتقاد المدربين لأجهزة أثقال في تطوير القوة القصوى ، و عتاد تقليدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ، وتمارين بوزن الجسم لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين .
- كلما كان هناك وجود للوسائل البيداغوجية الحديثة و معرفة الاستخدام الامثل لها كلما كان الاداء و المردود للاعب افضل .

- استخدام الوسائل البيداغوجية بأنواعها المختلفة للاعب كرة القدم له دور كبير في تطوير القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة للاعبين .
- وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا فيه ضئيلة رغم تفانينا و إخلاصنا فيه.

7- 2 - الاقتراحات المستقبلية :

من خلال هذه الدراسة البسيطة التي قمنا بإجرائها لا يسعنا إلا أن نقدم لطلبتنا و أساتذتنا كل في مجال تخصصه بعض الأفاق التي نرجوا و نأمل مواصلة الدرب في دراستها في سبيل الوصول إلى التقدم و الرقي بالرياضي و الرياضة الجزائرية على حد سواء إلى العالمية و النجومية نلخص هذه الأفاق في مايلي:

- ✓ التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية للاعب كرة القدم .
- ✓ الوسائل والأجهزة الحديثة لتطوير القوة العضلية بأنواعها المختلفة في كرة القدم .
- ✓ إجراء دراسات لتنمية أنواع القوة العضلية بالانتقال بالطرق التدريب المختلفة الأيزومتري،البليومتري
- ✓ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالانتقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة ..)، بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- ✓ يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى تهدف إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامومتر الذي يقيس المجاميع العضلية و جهاز الميوتاست الذي يقيس الشدة القصوى في التدريب.

قائمة المراجع

و المصادر

المراجع المعتمدة في الدراسة :

مصدر :

• القرآن الكريم

- المراجع والمصادر باللغة العربية :

- 1- ابن فارس ، أحمد بن حبيب الرازي (1991) : معجم مقاييس اللغة ، ط 1 ، دار الجيل ، بيروت.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) : فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 4- أحمد خيرى كاظم ، جمال عبد الحميد (1977) : الوسائل التعليمية والمنهج ، القاهرة .
- 5- أحمد عبد الخالق (2001) : مبادئ التعليم ، دار المعرفة الجامعية ، ط 2 ، الإسكندرية .
- 6- السيد عبد المقصود (1997) : نظريات التدريب الرياضي - تدريب و فسيولوجيا القوة - ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 7- أمر الله أحمد البساطي (2001) : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة للنشر ، الإسكندرية.
- 8- أمر الله البساطي ، محمد كشك (2000) : أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 9- بسطويسي أحمد بسطويسي (1999) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 10- ثامر محسن إسماعيل ، موفق مجيد المولي (1999) : التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر ، عمان .
- 11- حسن السيد أبو عبده (2008) ، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة و النشر ، الإسكندرية.
- 12- حنفي محمود مختار (1994) : الأسس العلمية في التدريب كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 13- رفاعي مصطفى حسين (2005): أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة و النشر ، المنصورة.
- 14- زكي محمد حسن (2006) : التشريح الوصفي الوظيفي لتدريبات القوة العضلية ، ط 1 ، المكتبة المصرية ، مصر .

- 15- سيرجي بوليفسكي (2010) : التدريبات البدنية ، مها للنشر و التوزيع و خدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
- 16- طلحة حسام الدين (2003) : الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- 17- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (1989) : كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 18- عادل عبد البصير (1999) : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 19- عبد الباقي محمد فؤاد (1996) : المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، ط 1 ، دار الحديث ، القاهرة .
- 20- عبد الرزاق الطائي (1999) : التربية البدنية و الرياضية في التراث العربي و الإسلامي ، ط 1 ، دار الفكر ، عمان .
- 21- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (1996) : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 22- عصام الوشاحي (1994) : التدريب بالأثقال - القوة و البطولة - ، دار الجهاد للنشر و التوزيع ، مصر .
- 23- عصام عبد الخالق (2003) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط 11 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 24- علي فهمي البيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 25- عمرو أبو المجد ، إسماعيل الحكي (1997) ، تخطيط برامج تربية تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم ، مركز المتاب للنشر ، القاهرة .
- 26- عويس الجبالي (2001) : التدريب الرياضي النظرية و التطبيق ، ط 2 ، دار الطباعة للنشر و التوزيع ، القاهرة .
- 27- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (1977) : اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 28- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (1978) : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 29- ماجد محمد الخياط (2011) : أساليب البحث العلمي ، ط 1 ، دار الراجحة للنشر و التوزيع ، عمان .
- 30- رومي جميل (1986) : كرة القدم ، ط 1 ، دار النفائس ، لبنان .
- 31- محمد إبراهيم شحاتة (1997) : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- 32- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البربوي (2005) : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 33 - محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب (2003) : البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي ، عالم المعرفة ، القاهرة .
- 34-محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد إسماعيل (2001) : رباعية كرة اليد الحديثة ، دار النشر ، القاهرة .
- 35-محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان (1987) : الإختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر ، القاهرة .
- 36- محمد حسن علاوي (1994) : علم التدريب الرياضي ، ط 12 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 37- محمد رضا الوقاد (2003) : التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط 1 ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
- 38- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني (1998) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 39- محمد عبد الرحيم إسماعيل (1998) : تدريب القوة العضلية و برامج الأثقال الصغار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 40- مختار سالم (1989) : تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال ، ط 1 ، مؤسسة المعارف للطباعة و النشر ، بيروت ، لبنان .
- 41- مفتي إبراهيم حماد (1998) : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 42- مفتي إبراهيم حماد (1997) ، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 43- موفق مجيد المولي (2008) : الإعداد الوظيفي في كرة القدم ، دار الينابيع ، سوريا .
- 44-يوسف لازم كماش (2000) : اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- 45- يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد (2006) : الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار الوفاء للطباعة و النشر ، الاسكندرية .

- قائمة المراجع باللغات الاجنبية :

1- بيتر . ج . ل تومسون (1996) : المدخل إلى نظريات التدريب ، (ترجمة) مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة .

2- انا اسكارود (2008) : موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ، - ترجمة - هاشم ياسر حسن يموبا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

3- WEINECK.J (1997) : Manuel d'entraînement traduit , par MICHEL Portman et ROBERT .4eme édition. ED. Vigot. Paris.

4- Nicole Dechavanne, (1985), ED. Vigot. Paris.

5- Mosher , Patricia (1990) : Bench Aerobis , pickett betty

6- Merriam Webster (2014) : Medicine Ball.

- قائمة الاطروحات والرسائل العلمية :

1- كتشوك سيدي محمد" أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيسيولوجية والاداء المهاري لناشئي كرة القدم " أطروحة الدكتوراه في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية ،تخصص تربية بدنية ورياضية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 3 ، 2005

2- رائد عبد الرحيم عاصي " القوة في القرآن الكريم "مذكرة لنيل درجة الماجيستر في أصول الدين بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس ،فلسطين 2009

3- عبد العزيز أحمد النمر، نريمان الخطيب :تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ.بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. أبريل 2001 ، العدد 37

- توثيق الإنترنت :

1- الحوامدة ، غدي (2019) : أجهزة التقوية العضلية ، <https://e3arabi.com>

2- عصمت ، مروة (2019) : أدوات التدريب ، <https://dailymedicalinfo.com>

3- محمد (2018) : الطرق الحديثة في التدريب الرياضي ، <http://www.poomy.org.bh>

قائمة

الملاحق

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة إستبيان موجهة إلى مدربي كرة القدم

(المحضر البدني)

تحية طيبة و بعد :

عزيزي المدرب نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في حقل تدريب اختصاص رياضة كرة القدم يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم المحترمة وأضع بين أيديكم هذه الاستمارة الإستبائية راجيا منكم الإجابة عنها بكل تأني و وضوح في إطار إنجاز بحث علمي ميداني و الذي يتمحور موضوعه حول :

" واقع إستخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة للاعبين كرة القدم "

و لكم منا جزيل الشكر و الاحترام

ليس هناك داعي لذكر الاسم حفاظا على سرية الإجابة وموضوعيتها.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة الملائمة.

إشراف الأستاذ الدكتور:

من إعداد الطالب:

بن سالم سالم

* كيشان صلاح الدين

* سعدوني الدراجي

المعلومات الشخصية :

إسم الفريق :

1 - المؤهل العلمي :

- شهادة جامعية في التربية البدنية

- تقني سامي

- مستشار في الرياضة

- شهادة التدريب

- لاعب سابق

2 - كم عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب ؟

- من سنة إلى 05 سنوات

- من 06 إلى 10 سنوات

- أكثر من 10 سنوات

3 - مستوى الفريق الذي تشرفون عليه ؟

- البطولة الوطنية للمحترفين القسم الأول

- البطولة الوطنية للمحترفين القسم الثاني

- **الفرضية الأولى :** الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتقوية العضلية كافية لتحسين مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم.

1- هل تستخدمون التخطيط القبلي في تحديد عدد حصص التقوية العضلية لتطوير صفة القوة ؟

نعم

لا

نوعا ما

2- هل يخضع عدد حصص التقوية العضلية لحالة اللاعب بدنيا ؟

نعم

لا

نوعا ما

3- هل يخضع عدد حصص التقوية العضلية للمستوى المهارى للاعب كرة القدم ؟

نعم

لا

نوعا ما

4 - هل حجم التدريب في برنامج التقوية كافي لتطوير صفة القوة العضلية بالمستوى المطلوب ؟

نعم

لا

نوعا ما

5-هل تستخدمون الاختبارات البدنية في تحديد برامج حصص التقوية العضلية؟

نعم

لا

نوعا ما

6- هل عدد حصص التقوية العضلية المبرمجة تتجز فعليا ؟

نعم

لا

نوعا ما

7- هل الوقت المبرمج لأداء حصة التقوية العضلية كافي ؟

نعم

لا

نوعا ما

الفرضية الثانية : يستخدم المدربون أجهزة التقوية العضلية الحديثة أثناء الحصص التدريبية.

1- هل أنتم على اطلاع بالأجهزة الجديدة في مجال التقوية العضلية ؟

نعم

لا

نوعا ما

2- هل أجهزكم التي تستخدمونها في حصص التقوية العضلية ملائمة ؟

نعم

لا

نوعا ما

3- هل لديكم ما يكفي من أجهزة التقوية العضلية لاستعمالها أثناء حصص التقوية العضلية ؟

نعم

لا

نوعا ما

4- هل يجد اللاعبون صعوبة في استخدام أجهزة التقوية العضلية ؟

نعم

لا

نوعا ما

5 - هل تمتلكون قاعة خاصة لأداء تمارين التقوية العضلية ؟

نعم

لا

نوعا ما

6 - هل تستعملون أثناء حصص التقوية العضلية أجهزة خاصة لتطوير صفة القوة ؟

نعم

لا

نوعا ما

7 - هل تعتمد التقوية العضلية على الأجهزة فقط ؟

نعم

لا

نوعا ما

الفرضية الثالثة: يستخدم المدربون وسائل بيداغوجية خاصة لتطوير القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .

1 - هل يحتاج لاعب كرة القدم وسائل لتطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية ؟

نعم

لا

نوعا ما

2- هل يحتاج لاعب كرة القدم وسائل لتطوير القوة القصوى و تحمل القوة خلال الحصص التدريبية ؟

نعم

لا

نوعاً ما

3- هل مستوى القوة العضلية عند لاعبيكم ضعيف؟

نعم

لا

نوعاً ما

4- هل المدرب لا يستخدم تمارين بأجهزة الأثقال لتطوير القوة العضلية القصوى للاعبين؟

نعم

لا

نوعاً ما

5- هل يستخدم المدرب عتاد تقليدي لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال حصص التدريب؟

نعم

لا

نوعاً ما

6- هل يستخدم المدرب تمارين بوزن الجسم (Poids du cors) لتطوير تحمل القوة العضلية للاعبين؟

نعم

لا

نوعاً ما

7- هل يستخدم المدرب برنامج تخطيط لتدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير؟

نعم

لا

نوعاً ما

قائمة الأساتذة المحكمين :

الرقم	الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	القسم
01	لعروسي عبد الرزاق	أستاذ محاضر-أ-	التدريب الرياضي
02	سالم العياشي	أستاذ محاضر-أ-	التدريب الرياضي
03	غيدي عبد القادر	أستاذ محاضر-أ-	التدريب الرياضي
04	شرفي حليم	أستاذ محاضر-أ-	التدريب الرياضي
05	لحسن ذبيحي	أستاذ مساعد -أ-	التدريب الرياضي

إلى السيد: رؤساء الفرق الرابطة المحترف الأول + الثاني

الموضوع: تسهيل مهمة

في إطار الدراسات الميدانية لطلبة السنة ثانية ماستر تحضير بدني رياضي يشرفنا أن نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلبة

- كيشان صلاح الدين

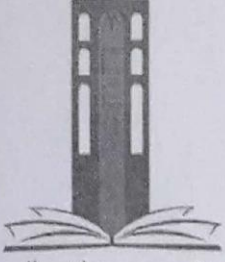
- سعدوني الدرامي

تحية أخوية ورياضية

رئيس القسم



أ.د. حربي عبد الهادي



عنوان المذكرة: واقع استعمال الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم

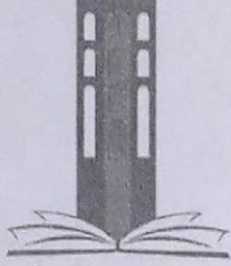
- أكابر -

فرق القسم المحترف الأول والثاني

الفريق: نصر أبليلك حسين داي N.A.H.D

التوقيع	الوسائل
	<ul style="list-style-type: none"> • L'échelle de Rythme • Piquet • Mannequin • Les haies • Les halteres • Les disques • Les Cônes • Les Cerceaux • waff d'équilibre • Plateau d'équilibre • Mini Step • Swiss Ball • Kettler Ball • Medizin Ball • La Corde • Corde à Sauter
	<ul style="list-style-type: none"> • Bosu • foam roller • Lats • Panneaux • Centure d'entraînement • Elastique de Renforcement • Coussin de proprioception • Trampoline • Salle de Musculation

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



عنوان المذكرة: واقع استعمال الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم

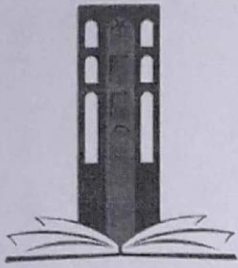
- أكابر -

فرق القسم المحترف الأول والثاني

الفريق: إتحاد الجزائر العاصمة USMA

التوقيع	الوسائل
	<ul style="list-style-type: none"> • L'échelle de Rythme • Piquet • Mannequin • Les haies • Les haltères • Les disques • Les Cônes • Les Cerceaux • Waff d'équilibre • Plateau d'équilibre • Mini Step • Swiss Ball • Kettler Ball • Medcin Ball • La Corde • Corde à Sauter
	<ul style="list-style-type: none"> • Bosu • foam Roller • Lats • Panneaux • Centure d'entraînement • Elastrique de Renforcement • Coussin de proprioception • Sac de force • Trampoline • Parachute • Gillet * Salle de Musculation

من إعداد الطلبة : كيشان صلاح الدين - سعدوني الدراجي


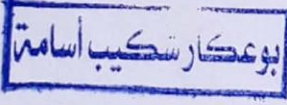


عنوان المذكرة: واقع استعمال الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم

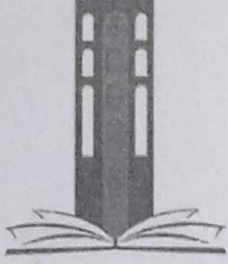
- أكابر -

فرق القسم المحترف الأول والثاني

الفريق: أهل بوسعادة A.B.S

التوقيع	الوسائل
 	<ul style="list-style-type: none"> - Piquet - Les haies - Les disques - Les haltères - Les Cerceaux - Les Cônes - L'echelle de Rythme - Mannequin - Plateau d'équilibre - Watt d'équilibre - Mini Step - Swiss Ball - kettle Ball - Medizin Ball - La Corde - Corde à Sauter
	<ul style="list-style-type: none"> - Centure d'entraînement - foam Roller - Panneaux - Bosu - Lats - Trampoline - Gillet - Elastique de Renforcement - Parachute - Sac de force - Coussin de proprioception * Salle de musculation

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي




عنوان المذكرة: واقع استعمال الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم

- أكابر -

فرق القسم المحترف الأول والثاني

الفريق: الشباب... الرياضي.. بلوزداد CRB

التوقيع	الوسائل
 Le Secrétaire Général Mustapha LAROUSSE	<ul style="list-style-type: none"> - Les Cerceaux - Les Cônes - Waff d'équilibre - Plateaux d'équilibre - Mini Step - Swiss Ball - Kettler Ball - Médicin Ball - L'échelle de Rythme - Piquet - Mannequin - La Corde - Corde à Sauter - Les haies (30-50-70) - Les haltères - Les disques
	<ul style="list-style-type: none"> - Bosu - Centure d'entraînement - foam Roller - Lats - Panneaux - Trampoline - Parachute - Gillet - Elastique de Renforcement - Sac de force - Coussin de proprioception * Salle de musculation

من إعداد الطلبة : كيشان صلاح الدين - سعدوني الدراجي



عنوان المذكرة: واقع استعمال الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم

- أكابر -

فرق القسم المحترف الأول والثاني

الفريق: النادي الهوائي الوفاق الرياضي المسيلة W. R. M

التوقيع	الوسائل
<p>الرئيس تلي خضر</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Piquet - Les haies - Les disques - Les haltères - Les Cerceaux - Les Cônes - L'échelle de Rythme - Mannequin - Waff d'équilibre - Plateau d'équilibre - Mini Step - Swiss Ball - Medcin Ball - Kettler Ball - La Corde - Corde à Sauter
	<ul style="list-style-type: none"> - Centure d'entraînement - foam Roller - Panneaux - Bosu - Lats - Trampoline - Parachute - Elastique de Renforcement - Coussin de proprioception - Gillet ↳ Salle de Musculation

ملحق يبين بعض الأندية التي تم زيارتها من أجل إجراء المقابلات الشخصية و ملئ إستمارة الإستبيان
من طرف المدرب أو المحاضر البدني للفريق :

الولاية	إسم اللاعب	المدرب أو المحاضر البدني	القسم المحترف	الفريق	الرقم
الجزائر	عمر حمادي	بوزيان بن عرابية	الأول	إتحاد العاصمة	01
الجزائر	05 جويلية 1962	لطفي عمروش	الأول	مولودية الجزائر	02
سطيف	08 ماي 1945	نذير هدروق	الأول	وفاق سطيف	03
الجزائر	20 أوت 1955	أيمن نوادري	الأول	شباب بلوزداد	04
المسيلة	الشهيد الطاهر قيديم	شراد مليك	الأول	نجم شباب مقرة	05
برج بوعرييج	20 أوت 1955	سيد أحمد سليمان	الأول	أهلي برج بوعرييج	06
الجزائر	الإخوة زيوي	نوعي حسان	الأول	نصر حسين داي	07
المسيلة	أحمد خلفة	فاتح خلدون	الثاني	وفاق المسيلة	08
المسيلة	مختار عبد اللطيف	مصطفى عقون	الثاني	أمل بوسعادة	09
الجزائر	01 نوفمبر 1954	دحمان سايج	الثاني	إتحاد الحراش	10
الجزائر	عمر بن حداد	حميسي عبد النور	الثاني	رائد القبة	11
سطيف	عمار حارش	نذير لكاناوي	الثاني	مولودية العلةمة	12
قسنطينة	بن عبد المالك رمضان	خالد غريون	الثاني	مولودية قسنطينة	13



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



التخصص : تحضير بدني

قسم: التدريب الرياضي

في إطار إنجاز مذكرة التخرج ماستر بعنوان : "واقع استخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم - أكابر" قمنا بزيارة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة القسم الوطني الأول و الثاني, للوقوف على واقع توفر الوسائل البيداغوجية لكل فريق كما هو موضح في الجدول التالي:

القسم المحترف الثاني										القسم المحترف الأول										الوسائل و الأدوات البسيطة التي تكون على أرضية الملعب	
IBL	ESBA	USMB	USMH	MCEE	MOB	MOC	RCK	ABS	WRM	CSC	CABBA	MCO	NCM	CRB	NAHD	JSK	ESS	USMA	MCA		
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Les Cerceaux	الحلقات
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Les Cônes	الأقماع
0	X	X	0	X	0	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Foam Roller	الأسطوانة الرغوية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Waff D'équilibre	كرة التوازن
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Plateau D'équilibre	لوحة التوازن
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Mini Step	اداة الخطوة الصغيرة
0	0	X	0	X	0	0	0	X	0	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	Sac De Force	حقيبة القوة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Swiss Ball	الكرة المطاطية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Coussin De Proprioception	وسادة التوازن و التركيز
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Elastique De Renforcement	الأربطة المرنة للتقوية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Bosu	بوسو كرة التوازن
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Médecin Balle	الكرات الطبية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	L'échelle De Rythme	سلم الخطو
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Lats	الألواح المطاطية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Piquet	عصا التعرج
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	La Corde	حبل
0	X	0	0	X	0	0	0	X	X	X	X	0	X	0	X	X	X	X	X	Gilet	سترة الوزن
X	0	X	X	X	X	0	0	X	0	X	X	0	X	0	X	X	X	X	X	Parachute	مظلة المقاومة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Les Haies 30-50-70 cm	حواجز 30-50-70 سم
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	X	0	X	Myotest	مقياس التسارع (الشدة القصوى)
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Panneaux	شواخص
0	X	0	X	0	X	X	0	X	0	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	Trampoline	المنطة (الميثاب)

القسم المحترف الثاني										القسم المحترف الأول										الأجهزة و الأدوات التي تكون في قاعة التقوية العضلية		
IBL	ESBA	USMB	USMH	MCEE	MOB	MOC	RCK	ABS	WRM	CSC	CABBA	MCO	NCM	CRB	NAHD	JSK	ESS	USMA	MCA			
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine Pour Les Mollets	جهاز عضلة الساقين
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Les Haltères	أثقال (دمبل)
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Les Disques	أقراص حديدية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Kettler Ball	كرة حديدية
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine à poulie et cables	آلة سحب البكرة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	machine à forgeron des squats	آلة سميث
0	0	X	X	X	0	X	0	0	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Ab Coaster	جهاز البطن أب كوستر
X	X	0	0	0	X	0	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine d'inversion	آلة التمدد
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Banc Abdominal	مقعد تمرينات البطن
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	La chaise romaine	الكرسي الروماني
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Squat Station	جهاز السكوات
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine d'abduction d'adduction de jambe	آلة تقريب وإبعاد الساقين
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine d'extension de jambe	آلة تمديد الساق
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Hack Squat Machine	آلة القرفصاء
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine de presse pour les jambes	آلة ضغط الساق
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine de curl des jambes	آلة تمديد الساق
0	X	X	0	0	0	0	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Hyper inverse	جهاز التمرين العكسي
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine à monter les escaliers	آلة صعود الدرج
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine à veau	آلة تمرين سمانة القدم
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine de force de marteau	آلة قوة المطرقة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Lat Pulldown Machine	جهاز الجذب العالي
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Développé couché incliné	مقعد الأوزان المائل
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Machine à Pont Pec	آلة الفراشة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Banc de prédicateur	جهاز المقعد بريشر بينش
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Banc de Presse	مقعد الضغط
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Appareil de traction	العقلة بوضعية مختلفة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Barres triceps	قضبان ثلاثية الرؤوس
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Dip station	جهاز العمودان المتوازيان
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	vélo stationnaire	دراجة الجلوس الثابتة

ملحق يبين النتائج الاحصائية للمحور الأول باستخدام نظام الحزم الاحصائية SPSS

Q1					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	33	100,0	100,0	100,0

Q2					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	33	100,0	100,0	100,0

Q3					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	14	42,4	42,4	42,4
	نوعا ما	6	18,2	18,2	60,6
	نعم	13	39,4	39,4	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Q4					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	2	6,1	6,1	6,1
	نوعا ما	15	45,5	45,5	51,5
	نعم	16	48,5	48,5	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Q5					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نوعا ما	2	6,1	6,1	6,1
	نعم	31	93,9	93,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Q6					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	2	6,1	6,1	6,1
	نوعا ما	6	18,2	18,2	24,2
	نعم	25	75,8	75,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Q7					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	3	9,1	9,1	9,1
	نوعا ما	3	9,1	9,1	18,2
	نعم	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

ملحق يبين النتائج الاحصائية للمحور الثاني باستخدام نظام الحزم الاحصائية SPSS

Q8					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	1	3,0	3,0	3,0
	نوعا ما	6	18,2	18,2	21,2
	نعم	26	78,8	78,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q9					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نوعا ما	5	15,2	15,2	15,2
	نعم	28	84,8	84,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q10					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	2	6,1	6,1	6,1
	نوعا ما	15	45,5	45,5	51,5
	نعم	16	48,5	48,5	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q11					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	20	60,6	60,6	60,6
	نوعا ما	10	30,3	30,3	90,9
	نعم	3	9,1	9,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q12					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	10	30,3	30,3	30,3
	نعم	23	69,7	69,7	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q13					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نوعا ما	4	12,1	12,1	12,1
	نعم	29	87,9	87,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q14					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	32	97,0	97,0	97,0
	نوعا ما	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

ملحق يبين النتائج الاحصائية للمحور الثالث باستخدام نظام الحزم الاحصائية SPSS

Q15					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نوعا ما	2	6,1	6,1	6,1
	نعم	31	93,9	93,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q16					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	9	27,3	27,3	27,3
	نوعا ما	13	39,4	39,4	66,7
	نعم	11	33,3	33,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q17					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	24	72,7	72,7	72,7
	نوعا ما	3	9,1	9,1	81,8
	نعم	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q18					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	22	66,7	66,7	66,7
	نوعا ما	9	27,3	27,3	93,9
	نعم	2	6,1	6,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q19					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نوعا ما	1	3,0	3,0	3,0
	نعم	32	97,0	97,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q20					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نوعا ما	9	27,3	27,3	27,3
	نعم	24	72,7	72,7	100,0
	Total	33	100,0	100,0	
Q21					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	1	3,0	3,0	3,0
	نوعا ما	1	3,0	3,0	6,1
	نعم	31	93,9	93,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

ملحق يبين المعطيات الاحصائية للمحور الأول باستخدام نظام SPSS

	Q1			Q2			Q3					
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
1		0	11,0	-11,0		0	11,0	-11,0	لا	14	11,0	3,0
2		0	11,0	-11,0		0	11,0	-11,0	نوعا ما	6	11,0	-5,0
3	نعم	33	11,0	22,0	نعم	33	11,0	22,0	نعم	13	11,0	2,0
Total		33				33				33		

Q4				Q5			
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	11,0	-9,0	لا	0	11,0	-11,0
نوعا ما	15	11,0	4,0	نوعا ما	2	11,0	-9,0
نعم	16	11,0	5,0	نعم	31	11,0	20,0
	33				33		

Q6				Q7			
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	11,0	-9,0	لا	3	11,0	-8,0
نوعا ما	6	11,0	-5,0	نوعا ما	3	11,0	-8,0
نعم	25	11,0	14,0	نعم	27	11,0	16,0
	33				33		

Tests statistiques

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7
Khi-carré	66,000 ^a	66,000 ^a	3,455 ^a	11,091 ^a	54,727 ^a	27,455 ^a	34,909 ^a
ddl	2	2	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	0,000	0,000	0,178	0,004	0,000	0,000	0,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule

ملحق يبين المعطيات الاحصائية للمحور الثاني باستخدام نظام SPSS

Q8			Q9			Q10					
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	11,0	-10,0		0	11,0	-11,0	لا	2	11,0	-9,0
نوعا ما	6	11,0	-5,0	نوعا ما	5	11,0	-6,0	نوعا ما	15	11,0	4,0
نعم	26	11,0	15,0	نعم	28	11,0	17,0	نعم	16	11,0	5,0
	33				33				33		

Q11			Q12				
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	20	11,0	9,0	لا	10	11,0	-1,0
نوعا ما	10	11,0	-1,0		0	11,0	-11,0
نعم	3	11,0	-8,0	نعم	23	11,0	12,0
	33				33		

Q13			Q14				
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
	0	11,0	-11,0	لا	32	11,0	21,0
نوعا ما	4	11,0	-7,0	نوعا ما	1	11,0	-10,0
نعم	29	11,0	18,0		0	11,0	-11,0
	33				33		

Tests statistiques							
	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14
Khi-carré	31,818 ^a	40,545 ^a	11,091 ^a	13,273 ^a	24,182 ^a	44,909 ^a	60,182 ^a
ddl	2	2	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	0,000	0,000	0,004	0,001	0,000	0,000	0,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule

ملحق يبين المعطيات الاحصائية للمحور الثالث باستخدام نظام SPSS

Q15				Q16			
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
	0	11,0	-11,0	لا	9	11,0	-2,0
نوعا ما	2	11,0	-9,0	نوعا ما	13	11,0	2,0
نعم	31	11,0	20,0	نعم	11	11,0	0,0
	33				33		

Q17				Q18			
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	24	11,0	13,0	لا	22	11,0	11,0
نوعا ما	3	11,0	-8,0	نوعا ما	9	11,0	-2,0
نعم	6	11,0	-5,0	نعم	2	11,0	-9,0
	33				33		

Q19				Q20			
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
	0	11,0	-11,0		0	11,0	-11,0
نوعا ما	1	11,0	-10,0	نوعا ما	9	11,0	-2,0
نعم	32	11,0	21,0	نعم	24	11,0	13,0
	33				33		

Q21			
Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	11,0	-10,0
نوعا ما	1	11,0	-10,0
نعم	31	11,0	20,0
	33		

Tests statistiques							
	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21
Khi-carré	54,727 ^a	,727 ^a	23,455 ^a	18,727 ^a	60,182 ^a	26,727 ^a	54,545 ^a
ddl	2	2	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	0,000	0,695	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

صور لبعض الأندية التي تمت زيارتها

كيشان صلاح الدين
سعدوني الدراجي



USMA



CRB



NCM



NAHD



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

صور لبعض الأندية التي تمت زيارتها

كيشان صلاح الدين
سعدوني الدراجي



ملخص الدراسة

. **العنوان :** واقع إستخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم - أكابر -
دراسة ميدانية لفرق القسم المحترف الأول و الثاني

. **أهداف الدراسة :**

- الإطلاع على الوسائل البيداغوجية لتطوير القوة العضلية للاعبين كرة القدم في الجزائر .
- الإطلاع على جديد الوسائل البيداغوجية (الحديثة) للتقوية العضلية.
- معرفة كيفية إستخدام الوسائل البيداغوجية لتطوير مختلف أنواع القوة (القصى ، المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .

. **منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها .

. **مجتمع وعينة الدراسة:**

- تمثل مجتمع الدراسة في تدريبي أندية القسم المحترف الأول و الثاني صنف أكابر و عددهم 56 مدرب ، أما بالنسبة للعينة فقد تم إختيارها بطريقة قصدية وكان عدد أفرادها 33 مدرب .
- . **اساليب جمع البيانات :** - المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .
 - إستمارة إستبيان . - المقابلة .

. **نتائج الدراسة :**

- الوسائل البيداغوجية (الادوات و الاجهزة) لها أهمية بالغة في تطوير مستوى الاداء البدني للاعب .
 - رغم وجود مدربين لديهم مؤهلات و خبرات ميدانية طويلة إلا أنهم يفتقرون إلى بعض الوسائل البيداغوجية الحديثة في التدريب و خاصة من ناحية العمل بها و عدم أخذ هذا الجانب بعين الإعتبار.
 - مردود اللاعب أثناء المنافسة يتأثر بنوعية و كيفية الوسائل و الادوات التي تدرب بها.
 - كلما كان هناك وجود للوسائل البيداغوجية الحديثة و معرفة الاستخدام الامثل لها كان المردود افضل .
 - استخدام الوسائل البيداغوجية بأنواعها المختلفة للاعب له دور كبير في تطوير القوة للاعبين .
- . **الإقتراحات والفرضيات المستقبلية :**

- إجراء دراسات لتنمية أنواع القوة العضلية بالانتقال بالطرق التدريب المختلفة الأيزومتري،البليومتري .
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالانتقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة ..)، بالإضافة إلى الدراسات النفسية .
- يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى تهدف إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامومتر الذي يقيس المجاميع العضلية و جهاز الميوتاست الذي يقيس الشدة القصى .