



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي تنافسي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح بواسطة التدريب البليومتري على تنمية بعض الصفات البدنية
(القوة الانفجارية للرجلين- السرعة الإنتقالية) لدى لاعبي كرة القدم
فئة الأواسط - فريق امل بوسعادة

إشراف الاستاذ:

-الدكتور: لورنيق يوسف

اعداد الطالب:

- زيتوني جمال

- خضراوي صالح

السنة الجامعية : 2021 / 2022



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي تنافسي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح بواسطة التدريب البليومتري على تنمية بعض الصفات البدنية
(القوة الانفجارية للرجلين- السرعة الإنتقالية) لدى لاعبي كرة القدم
فئة الأواسط - فريق امل بوسعادة

إشراف الاستاذ:

-الدكتور: لورنيق يوسف

اعداد الطالب:

- زيتوني جمال

- خضراوي صالح

السنة الجامعية : 2021 / 2022

أهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما
بعد : الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية
بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى

مهداة

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي ولكل العائلة
الكريمة التي ساندتني ولاتزال من إخوة وأخوات إلى رفقاء ورفيقات
المشوار الذين قاسموني لحظاته بجلوها ومرها رعاهم الله ووفقهم في
حياتهم

إلى كل قسم التدريب الرياضي و كل دفعة 2022 جامعة محمد
بوضياف - المسيلة-

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي ،
وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلبي .

الطالب : جمال زنتوني

اهراء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما
بعد : الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية
بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى

مهذاة

الى الوالدين الكريمين حفظهما الله و ادامهما نورا لدربي ،الى زوجتي التي
كانت سندا لي استند لها حين اميل ، الى اولادي و نور حياتي الى كل العئلة
الكريمة التي ساندتني ولا تزال من اخوة و اخوا الى رفقاء الدرب الذين
قاسموني لحظاته بجلوها و مرها رعاهم الله ووفقهم في حياتهم
إلى كل قسم التدريب الرياضي و كل دفعة 2022 جامعة محمد
بوضياف - المسيلة-

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي ،
وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلبي .

الطالب: صلح خضروي

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

{ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ }

رساله شكر لمن يستحق

من لا يشكر الناس لا يشكره الله ... عندما نبحث عن كلمات شكر وتقدير للآخرين، فإن أجمل عبارات الشكر والتقدير لا بد أن تسبق حروفنا وتنهي سطورنا معبرة عن صدق المعاني النابعة من قلوبنا كل الشكر والتقدير لـ دكتورنا الفاضل "لورنيق يوسف" الذي كان سندا لنا و لم يبخل علينا بتوجيهاته الرشيدة و كان مرجعا لنا في كل مرة والشكر والتقدير والاحترام لاساتذة قسم التدريب الرياضي على وجه الخصوص و أتقدم بشكر خاص لطاقتهم مستقبل كرة القدم بسعادة على رأسهم المدرسين "د. شيشة الأمين" و "د. شنفراوي جمال"

الطالب: جمال شيشة

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

{ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ }

رسالة شكر لمن يستحق

من لا يشكر الناس لا يشكره الله ... عندما نبحت عن كلمات شكر وتقدير

للآخرين، فإن أجمل عبارات الشكر والتقدير لا بد أن تسبق حروفنا وتنهي

سطورنا معبرة عن صدق المعاني النابعة من قلوبنا

كل الشكر والتقدير لذكوتورنا الفاضل "لورنيق يوسف" الذي كان سندنا لنا ولم

يبخل علينا بتوجيهاته الرشيدة و كان مرجعا لنا في كل مرة

والشكر والتقدير والاحترام لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي على وجه

الخصوص

و كل الشكر لنواصي العاب القوى ببلدية بن سرور و على رأسهم المجربيين

"حمة مرقاد" "سمير عبد ربه" "سمير خزار" "نورالدين عبد اللطيف"

الطالب: صلح خضراوي

قائمة
التحليل

التحليل
القائمة
التحليل

الصفحة	قائمة المحتويات
	اهداء
	شكر و تقدير
أ	قائمة المحتويات
ب	قائمة الجداول
ج	قائمة الاشكال
د	الملخص باللغة العربية
د	الملخص باللغة الإنجليزية abstract
هـ	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة و الدراسات السابقة
4	1-1-الاشكالية
5	1-2التساؤلات الجزئية
5	1-3اهداف الدراسة

5	4-1 فرضيات الدراسة
5	1-4-1 الفرضية العامة
5	2-4-1 الفرضية الجزئية
5	5-1 أهمية الدراسة
6	6-1 مصطلحات ومفاهيم الدراسة
9	7-1 الدراسات السابقة
13	6-7-1 التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : البرامج التدريبية و التدريب البليومتري	
17	تمهيد
18	1-2 البرنامج التدريبي
18	1-1-2 ماهية البرامج
18	2-1-2 أهمية البرامج
19	3-1-2 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصمم البرنامج
19	4-1-2 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
20	5-1-2 خطوات تصميم برنامج رياضي
20	6-1-2 الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
22	2-2 التدريب البليومتري
22	1-2-2 تعريفه
22	2-2-2 المصطلحات المستخدمة في أسلوب التدريب البليومتري
22	3-2-2 اهمية التدريب البليومتري

23	4-2-2 أهمية التدريب البليومتري في فترات الاعداد
23	5-2-2 مميزات التدريب البليومتري
24	6-2-2 أنواع تمرينات البليومتري
25	2-6-2-2 تمرينات الجذع
25	7-2-2 أسس وقواعد تدريبات البليومتري
26	1-8-2-2 الشدة
26	2-8-2-2 حجم الحمل
26	2-8-2-2 زمن الوحدة التدريبية
27	3-8-2-2 الراحة وإستعادة الشفاء
28	الخلاصة
الفصل الثالث : كرة القدم و فئة الاواسط	
32	تمهيد
33	1-3 تعريف كرة القدم
33	1-1-3 التعريف الاصطلاحي
33	2-1-3 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
33	3-1-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
35	4-1-3 قوانين كرة القدم
36	5-1-3 المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم
38	2-3 فئة الاواسط في كرة القدم
38	1-2-3 تعريف فئة الأواسط
38	2-2-3 خصوصيات فئة الأواسط
38	1-2-2-3 الخصوصيات المرفولوجية
38	2-2-2-3 الخصوصيات الفيزيولوجية

38	3-2-2-3 الخصوصيات النفسية
39	الخلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع منهجية الدراسة
41	تمهيد
42	1-4 منهج الدراسة
42	2-4 الدراسة الاستطلاعية
42	3-4 مجتمع الدراسة
43	4-4 عينة الدراسة
44	5-4 مجالات الدراسة
44	1-5-4 المجال المكاني
44	2-5-4 المجال الزمني
44	3-5-4 المجال البشري
45	6-4 تحديد متغيرات الدراسة
45	1-6-4 المتغير المستقل
45	2-6-4 المتغير التابع
45	7-4 أدوات البحث
45	1-7-4 اختبار الوثب العمودي من الثبات
47	2-7-4 اختبار عدو 30 متر
49	8-4 سيكومترية أداة الدراسة
49	1-8-4 الثبات

49	2-8-4 الصدق
50	3-8-4 موضوعية الاختبار
51	9-4 الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة
51	10-4 وسائل الدراسة والأجهزة والأدوات المستخدمة
52	خلاصة
الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
54	تمهيد
55	1-5 عرض و تحليل النتائج
55	1-1-5 عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى
59	2-1-5 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
62	2-5 مقارنة النتائج بالفرضيات
62	1-2-5 مناقشة الفرضية الاولى
63	2-2-5 مناقشة الفرضية الثانية
الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات	
68	1-6 الاستنتاجات العامة
68	2-6 الاقتراحات والتوصيات
69	الخلاصة
70	الخاتمة
71	قائمة المراجع والمصادر
74	قائمة الملاحق

قائمة
التحليل

الجزء الأول
الجزء الثاني

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
43	01	جدول يوضح توزيع العينة حسب الفئة العمرية
44	02	جدول يوضح البرنامج التطبيقي للبحث
46	03	جدول يمثل معيار الاختبار الوثب العمودي لكلا الجنسين و لكل الاعمار
47	04	جدول يمثل مسار اختبار السرعة الإنتقالية الانتقالية لمسافة 30 متر.
48	05	جدول يمثل معيار اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر لكل الجنسين.
50	03	جدول يوضح معامل ثبات وصدق الاختبار
55	04	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي
56	05	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبي والضابطة لاختبار البعدي
56	06	جدول يبين دلالة الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية
57	07	جدول يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة التجريبية
59	08	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "T" لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار القبلي
60	09	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "T" لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار البعدي
60	10	جدول يبين دلالة الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية
61	11	جدول يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة التجريبية

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
46	01	شكل يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات والوضعية الصحيحة
46	02	شكل يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات وكيفية القياس
58	03	شكل يوضح الاعمدة البيانية لقيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية " لاختبار سرعة 30 متر "
62	04	شكل يوضح الاعمدة البيانية لقيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية " اختبار الوثب العمودي من الثبات "

ملخص الدراسة :

تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اواسط .

هدفت الدراسة التعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، و لتحقيق ذلك تكونت العينة من (20) لاعبا من لاعبي فريق امل بوسعادة لكرة القدم الناشط في قسم الثاني هواة، تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين (10) لاعبين كمجموعة ضابطة، و (10) لاعبين كمجموعة تجريبية، خضعت المجموعة التجريبية الى التدريب البليومتري المقترح، بينما المجموعة الضابطة الى البرنامج التقليدي، تم اجراء الاختبارات القبيلية و البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في التدريب البليومتري لمدة ثمانية اسابيع بواقع (02) حصتين في الاسبوع، و قد اخذت القياسات القبيلية و البعدية لقياس تأثير تدريبات البليومتري على تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين) و بعد جم البيانات تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليلها. حيث اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات (السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية للرجلين).

واستنادا الى نتائج الدراسة اوصى الباحثين بضرورة استخدام التدريب البليومتري للارتقاء بالقدرات البدنية للاعبي كرة القدم. الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري، القدرات البدنية، كرة القدم

Abstract

The effect of a proposed program for plyometric training on some physical abilities of middle class of plyometric exercises on the development of physical abilities (transitional speed, explosive power of the legs), and after collecting the data, the statistical package (SPSS) was used to analyze it. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the dimensional and tribal measurements in favor of the dimensional measurement in favor of the experimental group in the variables (transitional velocity .and explosive soccer players

The study aimed to identify the effect of a proposed training program using plyometric training on some physical abilities of football players, and to achieve this, the sample consisted of (20) players from the Amal Bou Saada football team active in the second section, amateurs, who were divided into two equal groups (10) players as a control group, and (10) players as an experimental group, the experimental group was subjected to the proposed plyometric training, while the control group to the traditional program, tribal and posterior tests were conducted after applying the proposed training program in plyometric training for eight weeks with (02) two sessions In the .week, tribal and dimensional measurements were taken to measure the effect power of the two legs)

Based on the results of the study, the researchers recommended the need to use plyometric training to improve the physical abilities of football players. Keywords: plyometric training, physical abilities, football

لا اله الا الله
محمد بن عبد الله
صلى الله عليه وسلم

مقدمة

شهدنا اخر السنوات تطورا ملحوظا وانفجارا علميا في مجال التحضير البدني و هذا راجع للتطور التكنولوجي في اعداد البرامج التدريبية لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والفنية و الوصول بهم الى المستويات العالية و الفورمة الرياضية و التي بدورها تحقق الحصول على البطولات وإحراز الانتصارات و الميداليات .وحيث ان كرة القدم تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والدولي فقد تعانقت كل الخبرات العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة. وبما أن أداء لاعبي كرة القدم في المستوى العالي في معظم دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة ، كان لزاما علينا كأجهزة فنية ان نبحث عن طرق مواكبة للاعبينا عن هذا التقدم.(محمد مختار 1974 ص 44)

فلقد أصبح الاعداد البدني للاعبي كرة القدم الشغل الشاغل للمدربين في الاعداد و التخطيط للموسم التدريبي خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية لكرة القدم (ابو عبده 2008 ص 47)

فاليوم يواجه المدرب أثناء عمله صعوبات في اختيار طريقة و المنهج التدريبي الذي يحقق ما يسعى اليه ، ومن هنا كان من لزاما على المدرب أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المسطر ، اذ هناك العديد من الطرق و المناهج التدريبية التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، و لذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، و على المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة و إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب.

كما وأن هناك الكثير من الأساليب و الوسائل التي يجب على المدرب استخدامها لكي تساعده في تطوير اللياقة البدنية و الحركية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة ، إذ ظهرت في العصر الحديث أسلوب تدريب البليوميتري الذي يعمل على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، وقد شاع استخدام هذا النوع في عالم التدريب في كرة القدم حيث اعتبر من الوسائل الجيدة والمفضلة لتنمية القدرات البدنية و الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم(عبدالفتاح. شعلان 2008 ص 398)

و من هنا جاءت اهمية البحث في دراسة اثر التدريب البليوميتري على تطوير صفتي القوة الانفجارية للرجلين و السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف الاواسط، بغية الوقوف على افضل السبل التدريبية التي تعمل على تحقيق النتائج المرضية لدى فرق الرياضة في كرة القدم .

دعایاں مبارک
میں سے

دعایاں مبارک
میں سے

الفضل الاول والاعظم
عاش في سنة ١٠٠٠ هـ

الشيخ الكبير
عاش في سنة ١٠٠٠ هـ

الشيخ
عاش في سنة ١٠٠٠ هـ

1-1-الإشكالية:

اصبحت كرة القدم تحتل قائمة الالعب و الرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الاعلام اهمية بالغة، دخلت كرة القدم مرحلة متقدمة من التطور في الجوانب البدنية و الفسيولوجية في غاية تعقيد والتحديث في فنيات وطرق اللعب و الى جانبها تتزامن التطوير الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطوير التقني و البدني و الخططي ، ومن اجل تحقيق اسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف الى بلوغ بالرياضيين الى اعلى الدرجات في الاداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد و هذا ما يسعى اليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنهجية و العلمية .

اصبحت الدراسة العلمية للعملية التدريبية من خلال استخدام الوسائل التدريبية من الركائز التدريبية التي تبنى عليها المناهج التدريبية اذ ان التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية و من تم لمستوى الاداء المهاري في الانشطة المختلفة ، و يعد هذا الاسلوب من الاساليب المميزة التي تربط بين اسلوب التدريب بالانقباض العضلي المركزي و اللامركزي في تطوير القدرة العضلية(ثامر محسن ، واثق ناجي 1976 ص 11)

و نتيجة لقلّة الدراسات والأبحاث التي تناولت التدريب البليومتري واستخدامه لدى مدربي كرة القدم على مستوى اندية كرة القدم الجزائرية بصفة عامة و اندية المنطقة الجنوبية بصفة خاصة ، قام الباحثين بتسليط الضوء على التدريب البليومتري من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البليومترية لمعرفة اثره على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، ولقد ركز الباحثين في بحثهما هذا على صنف الاواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار قدرات القوة والسرعة الإنتقالية لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب ، ثم محاولة لفت انتباه المدربين و المعنيين بأمر هذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة والاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا اذ حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين ، ونطمح الى نتائج عالية وانطلاقا من هذا و لحل هذه المشكلة يرى الباحث أهمية الاجابة على التساؤل العام التالي :

- هل يؤثر برنامج مقترح للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

1-2 التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القلبي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تحسين مستوى السرعة الإنتقالية الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف الاواسط ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القلبي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صنف الاواسط ؟

1-3 اهداف الدراسة:

- اعداد برنامج تدريبي مقترح للتدريب البليومتري للاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم .

1-4 فرضيات الدراسة:**1-4-1 الفرضية العامة:**

- ❖ برنامج مقترح للتدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

1-4-2 الفرضية الجزئية :

- ❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .

1-5 أهمية الدراسة:

- انها من الدراسات القليلة على مستوى الجنوب خاصة و على مستوى الجزائر عامة التي تناولت موضوع التدريب البليومتري للاعبي كرة القدم .
- تسليط الضوء على أهمية هذا النوع من التدريب البليومتري في تنمية القدرات البدنية

- فتح مجالات للباحثين في اجراء دراسات متشابهة في التدريبات البليومترية في العاب رياضية اخرى سواء كانت جماعية او فردية .

1-6-6 مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1-6-1 التدريب البليومتري:

1-6-1-1 اصطلاحا:

يشير مصطلح التدريب البليومتري بصورة بسيطة بأنه تمرينات الوثب او انه " انواع التدريب التي تربط بين حركات القوة والسرعة الإنتقالية لإنتاج القدرة. (محسن. ناجي 1976 ص 11)
هو عبارة عن مجموعة من التمارين التي من خلالها يقع العبء على العضلات مع إجبارها على المطاطية قبل أن يحدث انقباض خاص بالحركة.(بريقع . بديوي 2009. ص 660)

1-6-1-2 إجارئيا:

هو اسلوب يعتمد على استغلال انقباض العضلة في انتاج الحركة الانفجارية و يستخدم لتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .

1-6-2 القدرات البدنية:

1-6-2-1 اصطلاحا :

هي القدرة العامة للتكيف والاستجابة الايجابية لبذل الجهد البدني، ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة.
(سلامة إبراهيم .2009.ص99)

1-6-2-2 إجارئيا:

تعرف على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط البدني الذي يتضمنها هذا البرنامج التدريبي ، ويمكن تحديدها في الصفات التالية :القوة الانفجارية و السرعة الإنتقالية الانتقالية .

1-6-3 كرة القدم:

- اصطلاحا:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل الأصناف.(محمد مطر 2009 ص33)

- إجائيا:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منها من 66 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 70 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 62 دقيقة . ومن يسجل اكبر عدد من الاهداف يعتبر الفائز بالمباراة

1-7 الدراسات السابقة

1-7-1 الدراسة الأولى:

- اسم الباحث: الدرعة . شاكر فرهود
- نوع الدراسة: مقالة 1999
- عنوان الدراسة: تأثير تدريبات البليومتريك على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد
- هدف الدراسة:

معرفة تأثير تدريبات البليومتريك على مسافة الوثب الطويل من الثبات

معرفة تأثير تدريبات البليومتري على مسافة الوثب العمودي

معرفة تأثير تدريبات البليومتري على ارتفاع و زمن الوثب من وضع القرفصاء

معرفة تأثير تدريبات البليومتري على زمن العدو (30مترا)

- منهج البحث: المنهج تجريبي

- أهم النتائج:

ان كل التدريبات البليومترية في القياسات لمصلحة المجموعة التدريبية في الوثب الطويل من الثبات لمتظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية على الجهاز عدد (30 مترا) (الدرعة.فرهود 1999)

1-7-2 الدراسة الرابعة:

- اسم الباحث: بشير نبيل وآخرون
- نوع الدراسة: ماجستير 2003
- عنوان الدراسة: اهمية التدريب البليومتري في تنمية القوة المميزة بالسرعة الإنتقالية لمتسابقى 110م حواجز
- هدف الدراسة:
- معرفة مدى مساهمة التدريب البليومتري في تنمية القوة المميزة بالسرعة الإنتقالية لمتسابقى 110م حواجز
- منهج البحث: منهج تجريبي
- أهم النتائج:

افتقار المركبات الرياضية إلى الوسائل والعتاد التدريبي الذي يخدم التمارين البليومترية

عدم إدراج المدربين لتمارين القوة المميزة بالسرعة الإنتقالية التي تتماشى والخصائص المورفولوجية لهذه الفئة

عدم الوعي الكافي لبعض المدربين بالتدريب البليومتري

1-7-2 الدراسة الثالثة:

- اسم الباحث: " بوكرتام بلقاسم " .
- نوع الدراسة: ماجستير 2008م.
- عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة الإنتقالية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- هدف الدراسة:
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري .
- منهج البحث: المنهج التجريبي .
- أهم النتائج:
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري .
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد .

1-7-3 الدراسة الرابعة :

- اسم الباحث: الوائلي . كريم . عبيد
- نوع الدراسة: مقالة 2012
- عنوان الدراسة: اثر التمرينات البليومترية على تطوير القوة العضلية للرجلين و دقة أداء مهارة اللعب بالراس في كرة القدم
- هدف الدراسة: معرفة اثر التمرينات البليومترية على تطوير القوة العضلية للرجلين و دقة أداء مهارة اللعب بالراس في كرة القدم
- منهج البحث: المنهج التجريبي
- أهم النتائج:

تسهيل طرق استخدام التمرينات البليومترية

اعطاء أهمية كبيرة لتطوير القدرة العضلية للرجلين

1-7-5 الدراسة الخامسة:

- اسم الباحث: بغدادي رشيد
- نوع الدراسة: ماستر 2017
- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية و الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم
- هدف الدراسة:

اعداد برنامج تدريبي مقترح للتدريب البليومتري للاعبين كرة القدم

التعرف على تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم

• منهج البحث: المنهج التجريبي

• أهم النتائج:

نقص الوسائل المستعملة في التدريب البليومتري عند الأندية

عدم استعمال المدربين لطريقة التدريب البليومتري في تنمية الصفات البدنية

1-7-6 التعليق على الدراسات السابقة:

اعتمد الباحثين على مجموعة من الدراسات المشابهة والمرتبطة العربية بلغت خمسة (05) دراسات بحيث :

- من ناحية الهدف:

جل الدراسات هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تطوير بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الأخرى في الأنشطة مثل (كرة اليد، كرة السلة ،كرة القدم).

- من ناحية المنهج المتبع:

كل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي من خلال عملية التجريب الكلاسيكي إما باستخدام المجموعة الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي، أو من خلال مجموعتين واحدة ضابطة والأخرى تجريبية وهذا مايتناسب مع بحثنا .

- من ناحية العينة:

من خلال تحليلنا للدراسات المذكورة أعلاه تراوح عدد العينة ما بين 18-64 لاعب، أما عن أعمار العينات فتراوح بين 16-19 سنة، هذا ما حفز الباحث على اختيار عينة تمثلت في فئة الذكور صنف

- من ناحية النتائج:

جميع الدراسات توصلت إلى التأثير الفعال للتدريبات البليومترية في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين و السرعة الإنتقالية و لم يتطرقوا الى بحث حول المتغير الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين وهذا ما نحاول جاهدا التي التطرق اليه في هذا البحث.

الخلاصة :

وبالنظر إلى هذه الرسائل نلاحظ أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوعنا، استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتوصل إليها .

ومن هنا نرى كل بحث يكون مكمل لأخر، ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى، ولذا دراستنا للفرضيات والإشكاليات والأهداف المتبعة من البحوث السابقة وجدنا أن لهذه الأبحاث أحسن الطرق للتدريب البليومتري .

والتي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها موضحين النقاط الايجابية للتدريب البليومتري لذا يجب على المربين وأهل الاختصاص معرفة هذه النقاط والعمل على تطويرها في الاتجاه الذي يخدم اللاعبين

الدراسة السابقة

الدراسة السابقة

الْفَضْلُ وَالْمَعْرِفَةُ
حَاءُ مَاءٌ حَاءُ سِرَاءُ حَاءُ مَاءٌ حَاءُ مَاءٌ

السُّرْمَةُ وَالْحَبَابُ
حَاءُ مَاءٌ حَاءُ مَاءٌ حَاءُ مَاءٌ حَاءُ مَاءٌ

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتمييزها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب . وعلى المدرب من جانب آخر مراعات الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر و من اهم الطرق و اساليب التدريب نذكر طريقة التدريب البليومتري و هو أسلوب اخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية وهو أسلوب التدريب البليومتري يعتمد على تمارين الوثب العميق فوق الصناديق وبينهما والعدو والوثب والحجل فوق المدرجات والتداخل بين الوثبات والحجالات . ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الدعاات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أخذ مراحلها (عصام عبد الخالق 1999 ص 124)

2-1 البرنامج التدريبي:**2-1-1 ماهية البرامج :**

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

2-1-2 أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

*** إكساب عنصر التخطيط فاعليته:**

حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

*** تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:**

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة ؛ و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

*** ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

*** الاقتصاد في الوقت:**

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

*** تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية :**

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه ، و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

*** البعد عن العشوائية في التنفيذ :**

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تقشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات

* دقة التنفيذ:

أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.(شرف، 2002، ص ص. 46-47)

2-1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- * مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب . -
- * ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب
- * يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- * يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- * يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- * يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية

2-1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

- * أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- * يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- * أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين.
- * أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة .
- * يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة .
- * يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة .
- * يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. (الحاوي، ص 06-07)

2-1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي :

لتصميم برنامج حلالي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

- * الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- * الهدف و الأهداف الإجرائية .
- * محتوى البرنامج.
- * تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- * تنفيذ البرنامج.
- * الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- * تقويم البرنامج.

2-1-6 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء و هي :

*** ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :**

لكي يؤتي البرنامج ثماره و لكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج .

*** الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :**

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

*** مراعاة حمل التدريب:**

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (شرف، ص. 62)

* مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب و حجم و نوعية النشاط الرياضي.

* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لابد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيي

2-2 التدريب البليومتري:

2-2-1 تعريفه:

هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الإنقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الإنقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير (دروي. زاكي 1998 ص 20/19)

2-2-2 المصطلحات المستخدمة في أسلوب التدريب البليومتري:

✓ الأسلوب القهري لعمل العضلي:

هو المقدرة على إخراج قوة خلال مدى حركي ما تركز على الأسلوب الحركي (الديناميكي) للجهاز العضلي العصبي حيث يزيد مقدار القوة الداخلية عن القوة الخارجية على أن يصاحب إنقباض العضلات في هذا الأسلوب تقارباً بين منشأها وإندفاعها.

✓ الأسلوب الإستسلامي للعمل العضلي:

هو الإنقباض الذي يزيد فيه مقدار القوة الخارجية (المقاومة) لحظياً لبعض الوقت عن القوة الداخلية للعضلات فإنه يحدث فيه امتداد نتيجة لتتابع تأثير العمل الشديد للقوة الخارجية في الاتجاه المضاد لعمل العضلات وبالتالي يتباعد كل من منشأ وإندغام هذه العضلات.

✓ الأسلوب الإستسلامي القهري لعمل العضلي:

هو ذلك الأسلوب الذي تتفوق فيه القوة الخارجية لبعض الوقت أو لحظياً نتيجة لتتابع التأثير الشديد للقوة الخارجية ثم مقدرة القوة الداخلية في إيقاف (فرملة) القوة الخارجية والتغلب عليها مرة أخرى.

2-2-3 أهميه التدريب البليومتري:

- يزيد التدريب البليومتري من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع.
- التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن اللاعب من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإستفادة من القوة والسرعة الإنتقالية لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك.
- يستغرق الوثب العميق في التدريب البليومتري وقت أقل منه لنفس التمرين باستخدام الأوزان

- من أهم مميزاته أن النظام والميكانيزم العصبي المحيط بالعضلة يتم تدريبه للتأثير على إستجابة العضلة لئتم ذلك في تزامن سريع بجانب سهولة استخدامه وتطبيقه.
- يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك مما يوفره في التغلب على المقاومات في اقل زمن ممكن.
- يلعب دور واضح في التأثير المتبادل بين القدرة العضلية والسرعة الإنتقالية للرجلين والقدرة على الوثب العمودي
- وبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي.
- قدرته على تظليل التزامن بين دورتي التقصير والتمدد للعضلات بجانب تأثيره على سرعة التنبيه لأعصاب العضلات.

2-2-4 أهمية التدريب البليومتري في فترات الاعداد .

تستخدم التدريبات البليومترية في تطوير القدرة العضلية والقدرة الإنفعالية كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الإنفجارية وذلك من خلال أفضل إستخدام للطاقة المطاطية أو ما يعرف بطاقة الإطالة والتوصيل.

2-2-5 مميزات التدريب البليومتري:

- يزيد التدريب البليومتري من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع.
- التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن اللاعب من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإستفادة من القوة والسرعة الإنتقالية لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك.
- يستغرق الوثب العميق في التدريب البليومتري وقت أقل منه لنفس التمرين باستخدام الأثقال.
- من أهم مميزاته أن النظام والميكانيزم العصبي المحيط بالعضلة يتم تدريبه للتأثير على إستجابة العضلة لئتم ذلك في تزامن سريع بجانب سهولة استخدامه وتطبيقه.
- يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك مما يوفره في التغلب على المقاومات في اقل زمن ممكن.

- يلعب دور واضح في التأثير المتبادل بين القدرة العضلية والسرعة الإنتقالية للرجلين والقدرة على الوثب العمودي وبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي.
- قدرته على تظليل التزامن بين دورتي التقصير والتمدد للعضلات بجانب تأثيره على سرعة التنبيه لأعصاب العضلات.

لائمته للرياضيين ذات المستوى المتوسط والمتقدم. (المكتبة الرياضية الشاملة 2011/2/14)
/https://www.sport.ta4a.us

6-2-2 أنواع تمارينات البليومتري:

1-6-2-2 تمارينات الرجلين والمقعدة:

• تمارينات الوثب:

- الوثب العميق - الوثب العميق مع الفجوة
- وثبة الفجوة السريعة - وثبة الصندوق.
- الوثبة الواسعة برجل واحدة - الوثبة الواسعة المتقاطعة
- الوثب المفتوح.

• تمارينات الارتداد:

- الارتداد بالرجلين معاً - الارتداد بتعاقب الرجلين.
- ارتداد الصندوق بالرجلين معاً - ارتدادا الصندوق بتعاقب الرجلين.
- الارتداد على سطح مائل - الارتداد الجانبي

• تمارينات الحجل:

- الحجل السريع بالرجلين معاً - الحجل السريع برجل واحدة.
- الحجل العمودي المتزايد - الحجل للجانب

• تمارينات الخطو:

- الخطوات المتناوبة مع ثني الركبتين.
- خطو الصندوق

• **تمريبات الإرتقاء:**

- الإرتقاء المائل (الأعلى).
- الإرتقاء المائل (لأسفل).

2-2-6-2 تمرينات الجذع:

• **تمرينات الرجحات**

- المرجحة الأفقية - المرجحة الرأسية
- تمرينات الإلتفاف:
- قذف الكرة الطبية من الإلتفاف.
- تمرير كرة طبية من الجلوس.
- تمرينات الصدر وحزام الكتف:
- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية.
- مرجحة الذراعين بالدامبلز.
- دفع جراب الملاكمة.
- غرف الكرة الطبية.
- ثني ومد الذراعين باستخدام مقعد سويدي واحد.
- ثني ومد الذراعين باستخدام مقعدين.

2-2-7 أسس وقواعد تدريبات البليومتري:

يتطلب التدريب البليومتري نشاطاً وجهداً أكبر مقارنة بطرق التدريب الأخرى المتعارف عليها حالياً وأن الخطأ في استخدامه يؤدي إلى إصابة العضلات والمفاصل والأوتاد وهناك مبادئ أساسية يجب أن تتبع عند استخدام التدريب البليومتري وهي:

- الحمل الزائد.
- الخصوصية.
- الفروق الفردية.

- الأثر التدريبي.
- التنوع.
- التقدم بالحمل.
- الإستشفاء.

كما أن هناك عدة مبادئ يجب إتباعها عند التخطيط لبرنامج تدريبات البليةمترية:

- التمرينات يجب أن تأخذ الإتجاه الصحيح للحركة.
- يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة.
- معدل الإطالة يكون مرتبطاً بتأثير تمرينات البليومتري. (معدل إطالة عال - شد في العضلات - قدرة إنقباض مركزية عالية في الإتجه المضاد)
- أداء تمرينات البليومتري يكون بأقصى سرعة ممكنة.

2-2-8 تصميم البرنامج البليومتري:

خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج البليومتري:

2-2-8-1 الشدة:

يجب مراعاة التدرج في الشدة خلال البرنامج التدريبي من الشدة البسيطة إلى الشدة الأعلى ومن التأثير البسيط إلى التأثير الأكثر هام جداً وغالباً ما تتراوح هذه الشدة بين 40 - 60 % من الشدة القصوى. بينما أشارت بعض المراجع الأخرى إلى أنه يجب أن تتراوح الشدة من 60 إلى 80 % من الشدة القصوى وقد تصل إلى 90% مع ذوي المستوى العالي من أقصى مقدرة للاعب خلال البرنامج.

2-2-8-2 حجم الحمل:

يرى البعض مثل ديك هائل أن عدد المجموعات المناسبة يجب أن تتراوح ما بين 2 - 4 مجموعات لكل تدريب وذلك بما يتناسب مع شدة الحمل بينما يرى البعض الآخر أن عدد التكرارات في كل مجموعة يجب أن تتراوح من 10 - 20 مرة على أن يكون عدد المجموعات من 1 - 3 مجموعات مناسباً خلال التدريب البليومتري.

2-2-8-2 زمن الوحدة التدريبية:

اتفقت معظم المراجع على أنه يجب أن يكون زمن الوحدة التدريبية للتمرينات البليومتريية ما بين 50 إلى 60 دقيقة تتضمن 15 دقيقة للإحماء.

2-2-8-3 الراحة وإستعادة الشفاء :

اتفق كل من ناريمان الخطيب وأحمد كامل والسيد عبد المقصود على أن مدة (8 - 12) أسبوع كافية للبرامج التدريبية الخاصة بالبليومتر ك بينما يرى بعض العلماء والباحثين أنه يجب أن تمتد هذه الفترة من

12 - 18 أسبوع(المكتبة الرياضية الشاملة 2011/2/14 <https://www.sport.ta4a.us>)

الخلاصة

تطرقنا في هذا الفصل بشكل مفصل الى البرامج التدريبية حيث تعرفنا على تعريفها اصطلاحا و اجراء و تطرقنا أيضا الى أهمية البرامج التدريبية و دورها في نجاح العملية التدريبية و كيف يمكن انشاء برنامج تدريبي و ماهي شروط و اساسيات البرنامج التدريبي

كما تطرقنا في هذا الفصل أيضا لعنصر التدريب البليومتري بشكل عام بداية من تعريفه و ابراز أهميته في العملية التدريبية مروراً بأنواعه و أساليبه كما ذكرنا أهميته البالغة فب مراحل الاعداد البدني و ختاماً تكلمنا على طريقة بناء برنامج تدريبي بواسطة التدريب البليومتري

الانفصال والتمسك
حماة صرما حماة صرمة

السرية والقدرة
حماة صرما حماة صرمة

تمهيد

كرة القدم هي اللعبة الرياضية الشعبية في العالم سحرت عقول اكثر من مليار متابع حول العالم لذا سميت بالساحرة المستديرة فهي الرياضة الأكثر انتشارا على الرغم من الاختلافات الثقافية و الاجتماعية و الاقتصادية بين دول العالم لما لها من تأثيرات نفسية و اجتماعية و سياسية كبيرة جدا على الفرد و المجتمع

(<http://mawdoo3.com/1702-09:12/2017>)

3-1-1 تعريف كرة القدم:

3-1-1-1 التعريف الاصطلاحي :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملونكرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفي مرمى الهدف، ويحاول كل فريق ادخال الكرة في علسحارس المرمى للحصول على هدف.

3-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا و أول من لعب الكرة كان عام 1175 من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334 قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف الملك ادوارد الثالث وريتشارد الثاني و هنري الخامس (1373/1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة

لعبت اول مباراة في مدينة لندن (جاريك) بعشرين لاعب لكل فريق و ذلك في طريق طويل مفتوح من الامام و مغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الامامية كما لعبت مباراة أخرى في (اتون Eton) العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م و عرضها 5.5م و سجل هدفين في تلك الفترة بدء وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم لى اتفاق ضربات الهدف و الرميات الجانبية و أسس نظام التسلل قانون (هاور haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848 م و التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة و في عام 1862م انشأت القوانين العشر تحت عنوان "اللعبة الاسهل" حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بالكعب القدم و إعادة اللعب للكرة الى داخل الملعب بضرية اتجاه خط الوسط حين خروجها . و في عام 1863م و أسس الاتحاد الكرة على أساس نفس القواعد و اول بطولة أجريت في العلم كان عام 1888 (كأ اتحاد الكرة) اين بدأ باستخدام لبصفاة و في عام 1889م و تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم و أقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلتى اليدين

و في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة اللقدم FIFA و ذلك بمشاركة كل من هولندا بلجيكا سويسرا دانمترك و فرنسا . اول بطولة كأس العالم أقيمت في الاورغواي سنة 1930 و فازت بها .(المولى 1999

ص 09)

3-1-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

ان تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ،و التطور اصبح كمنافسة بين القارات الخمس و اشتد الصراع التطور بين القارتين الامريكية و الاروبية السائد في جميع المنافسات و اصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم و بدأ تطور كرة القدم منذ ان بطأت منافسة الكأ العالمية سنة 1930 و فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (موقف مجيد المولي 1999 ص09)

- ✓ 1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- ✓ 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- ✓ 1855 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- ✓ 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- ✓ 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- ✓ 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- ✓ 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .
- ✓ 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.
- ✓ 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- ✓ 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- ✓ 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- ✓ 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- ✓ 1963 : أول دورة باسم كأس العرب (عبد الجواد 1998 ص16).
- ✓ 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .
- ✓ 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- ✓ 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- ✓ 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- ✓ 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- ✓ 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- ✓ 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك .
- ✓ 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- ✓ 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.

- ✓ 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- ✓ 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- ✓ 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا فاز بها البرازيل ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا من بينها خمسة فرق من أفريقيا .
- ✓ 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (ميشيل 1998.ص 14).
- ✓ 2006 : دورة كأس العالم في ألمانيا و فازت بها إيطاليا
- ✓ 2010 : أقيمت اول دورة كأس العالم في قارة افريقيا و كانت في جنول افريقيا و فازت بها اسبانيا محققة اول كاس عالم في تاريخها

3-1-4 قوانين كرة القدم:

- بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:
- ميدان اللعب :** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل 100 مولا يزيد عرضه عن 100 ولا يقل عن 60 م .
- الكرة :** كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .
- مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر
- عدد اللاعبين :** تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.
- الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برائيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة ،يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- بداية اللعب:** يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمي أو التماس وعندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة. (رومي جميل، 1986، ص05)

التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمي.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصغار، 1987، ص30)

الضربة الحرة: تنقسم الى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر.

ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من فريق الخصم.

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر الفريق المدافع. (محمود ، حسام الدين ، 1999، ص06)

3-1-5 المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح جميع اللاعبين فرصاً متساوية من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أي منهم لاضرباً بالدفع الذي يعاقب عنها القانون.

السلامة: السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور العابرة فقد وضع القانون حدود الحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد مساحة العبور أرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وتوتر كالمجال الواسع اللاعبين من أجل إظهار إمكاناتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية. **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة فقد منعه مشرعو قانون كرة القدم من عضالات خطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا وضعوا بوابل للتصرفات الأخلاقية التي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (عبدالقادر 1993

ص 185)

3-2 فئة الأواسط في كرة القدم

3-2-1 تعريف فئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17-21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة ، و هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر فيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولة التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة ، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية ، و تتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية الاجتماعية والثقافية والرياضية و إزاء العمل الذي يسعى إليه (نوري الحافظ 1990 ص 48)

3-2-2 خصوصيات فئة الأواسط :

3-2-2-1 الخصوصيات المرفولوجية :

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع . زيادة في الوزن 3 كلغ في العام . نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمر العضلي عند الأطفال (ذكور) وظهور الشحم في الحوص عند البنات .

3-2-2-2 الخصوصيات الفيزيولوجية :

نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري ، أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة . القدرة الرئوية 3500 ست (يفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة) نلاحظ أيضا بطيء في الإيقاع القلبي ، الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع النفسي

3-2-2-3 الخصوصيات النفسية :

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدرته أي (يجب عليه ألا يتجاوز الحمولة الملائمة

الخلاصة:

تم التعرف في هذا الفصل على كرة القدم بشكل عام بداية من تعريف كرة القدم اصطلاحا و اجراءا مرورا
بنبذة تاريخية حول كرة القدم و التسلسل التاريخي لها عبر العالم كما تحدثنا في هذا الفصل على قوانين
كرة القدم و اساسياتها و ختامنا على فئة الاواسط في كرة القدم

الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ

الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ
وَعَلَّمَ الْإِنسَانَ
مَا لَمْ يَكُنْ لِيَعْلَمُ

الفصل الأول في شرح
الكتاب الأول في شرح

الكتاب الثاني في شرح
الكتاب الثالث في شرح

تمهيد :

كثير من الاتهامات وجهت إلى العقل البشري تستند إلى أساس ضعفه عن فهم الكثير من الظواهر المحيطة بنا، وخصوصاً تلك التي تتعلق بأسرار الكون وقد كانت النظرة السائدة ولفترة طويلة من الزمن أن العقل أداة محدودة أو عاجزة في كثير من الأحيان عن تفسير وكشف الحقائق. ولكن هذه الاتهامات سرعان ما تبددت حين ثبت أن العقل البشري يتطور باستمرار ، وأن المعرفة العلمية تنمو وتزدهر بشكل مذهل وهائل ، وأن من يتوانى عن مواكبة هذا التطور سيشعر في النهاية بتخلف شديد وخصوصاً بعد أن أصبحت المعرفة العلمية في الوقت الحاضر مبنية على التقدم العلمي والتكنولوجي السريع في كثير من نواحي الحياة .

و عن سبيل الوصول إلى تلك الأفكار والنتائج فتكون من خلال طريقة منظمة ومنسقة تسمى المنهج العلمي في البحث، أو الطرق العلمية في البحث. حيث أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها .

لذا سنتعرض في هذا الفصل إلى أهم الخطوات الإجرائية والإجراءات المنهجية المتبعة لإخراج هذا البحث في حلته النهائية، كما يلي : اختيار المنهج التجريبي ، ثم اختيار العينة من مجتمع متجانس ، ومنها إلى تحديد المتغيرات ، ثم أدوات ووسائل البحث فالطرق الاحصائية.

4-1 منهج الدراسة :

تختلف المناهج باختلاف طريقة التأكد من صحة الفروض وجوهر الاختلاف بين المناهج ، حيث تتعدد المناهج التي تختلف باختلاف طبيعة وميدان المشكلة موضوع البحث لاختلاف زمنها ، فان اختيار منهج البحث الملائم والمناسب لبحث المشكلة يعتمد على نوعيتها وطبيعتها لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ (يعد المنهج التجريبي الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينهما علم الرياضة) (محمد حسن العلاوي 1999 ص 217) و يعرف المنهج التجريبي بأنه (هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها) (وجيه محجوب 2005 ص 269)

4-2 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها، حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية من أجل تحقيق عدة أهداف نذكر منها :

- ✓ تحديد أنسب الاختبارات لقياس كل من القوة الانفجارية و السرعة الإنتقالية
- ✓ الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع .
- ✓ معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل .
- ✓ معرفة المستوى العلمي من خلال معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة التمارين البليومترية .
- ✓ تحديد الوقت اللازم للتمرينات .
- ✓ التأكد من صلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة.
- ✓ مدى ملائمة التمرينات المقترحة.

4-3 مجتمع الدراسة:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين فريق امل بوسعادة الناشط بالقسم الثاني هواة صنف الاواسط "ذكور" للموسم الرياضي 2022/2021 و البالغ عددهم 25 لاعب . كما هو موضح في الجدول التالي

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع العينة حسب الفئة العمرية

الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
19 سنة	12	48 %
18 سنة	10	40 %
17 سنة	03	12 %
المجموع	25	100 %

4-4 عينة الدراسة :

العينة تعني بعض أفراد المجتمع، وإن استعمال العينات بطرق علمية يعتبر عملاً منظماً ، ويشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، حتى يكون الاستنتاج صحيحاً . (انجرس موريس 2004)

والعينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث (فريد كامل أبو زينة و اخرون 2006 ص 21)

ولهذا شملت عينة الدراسة بعد استبعاد (05) لاعبين المشاركين في الدراسة الاستطلاعية ب : 20 لاعب يمثلون عينة الدراسة تم تقسيمهم بطريقة متكافئة الى مجموعتين (10) لاعبين مجموعة طابطة و (10) لاعبين مجموعة تجريبية و بهذا تكون نسبة عينة الدراسة 80 % .

4-5 مجالات الدراسة:

4-5-1 المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة الميدانية على مستوى الملعب البلدي الشهيد مختار عبداللطيف -بوسعادة- المعشوشب اصطناعيا .

4-5-2 المجال الزمني:

تمت هذه الاختبارات على مرحلتين :

المرحلة 01: خلال هذه المرحلة قام الباحثين بالدراسة الاستطلاعية والتي امتدت على مدار حوالي 15 يوم .

قام خلالها ب :

- ✓ الزيارات الميدانية للفريق ومكان إجراء الاختبارات .
- ✓ المقابلات الشخصية مع المدربين لوضع خطة العمل
- ✓ إنجاز اختبارات قبلية وبعديّة للعينة الاستطلاعية .

المرحلة 02 : خلال هذه المرحلة شرعنا في تطبيق التجربة الأساسية من خلال :

- ✓ إجراء الاختبارات القبليّة لعينتي البحث بتاريخ: **2022/01/25** على الساعة **17:30** مساء.
- ✓ تطبيق التدريب البليومتري ابتداء من يوم : **2022/02/03** إلى **2022/03/26**.
- ✓ إجراء الاختبارات البعديّة لعينتي البحث بتاريخ : **2022/03/28**. على الساعة **17:30** مساء.

الجدول رقم (02) : يوضح البرنامج الجانب التطبيقي للبحث

نهاية الدراسة	بداية الدراسة	الجانب التطبيقي
2022/01/16	2022/01/03	الدراسة الاستطلاعية
2022/01/25		الاختبار القبلي
2022/03/26	2022/02/03	الدراسة الاساسية
2022/03/28		الاختبار البعدي
2022/05/05	2022/04/15	تفريغ وتحليل البيانات

4-5-3 المجال البشري:

شملت عينة البحث 20 لاعبا من صنف الذكور (18-19 سنة) لفريق امل بوسعادة لكرة القدم الناشط في القسم الثاني هواة

4-6 تحديد متغيرات الدراسة:

4-6-1 المتغير المستقل :

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتفسير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة ، ويقصد به " العامل التجريبي الذي نريد قياس أثره على المتغير التابع " . وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو : التدريب البليومتري .

4-6-2 المتغير التابع :

هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله (الشافعي و سوزان 1999 ص74)

والمغيرات التابعة في بحثنا هي :

- القوة الانفجارية للرجلين .
- السرعة الإنتقالية .

4-7 أدوات البحث:

تم الاستعانة في الدراسة الميدانية بالاختبارات التالية :

أ - اختبار الوثب العمودي من الثبات

ب- اختبار السرعة الإنتقالية الانتقالية لمسافة 30 متر

4-7-1 اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة : طباشير ، شريط قياس ، لوحة مدرجة .

وصف الاداء : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد نراعيه لتأشير النقطة التي يصل اليها بواسطة

قطعة طباشير ، وعند اعطاء الاشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول الى اعلى نقطة ممكن

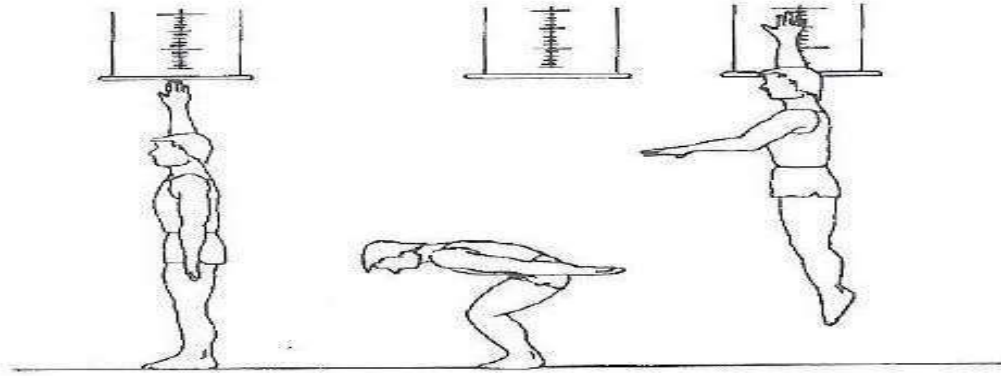
التسجيل : تقاس المسافة بين الاشارة الاول والثانية ويسجل الرقم وتعطي للاعب محاولتان تحتسب

الافضل .

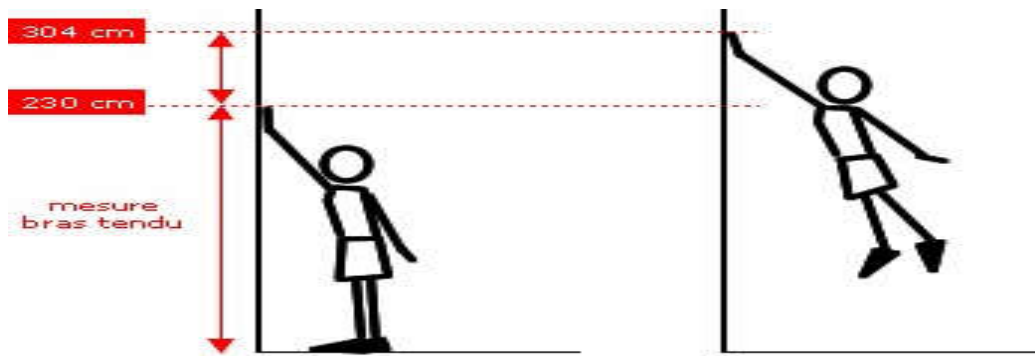
الشكل رقم (01): يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات والوضعية الصحيحة

الشكل رقم (02) : يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات وكيفية القياس

الشكل رقم (04): يمثل معيار اختبار الوثب العمودي لكل الجنسين والأعمار



الشكل رقم (01): يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات والوضعية الصحيحة



$$\text{Détente sèche} = 304 - 230 = 74 \text{ cm}$$

الشكل رقم (02) : يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات وكيفية القياس .

جدول رقم (03): يمثل معيار اختبار الوثب العمودي لكلا الجنسين و لكل الأعمار

Rating	Males (inches)	Males (cm)	Females (inches)	Females (cm)
Excellent	> 28	> 70	> 24	> 60
Very good	24-28	61-70	20-24	51-60
Above average	20-24	51-60	16-20	41-50
Average	16-20	41-50	12-16	31-40
Below average	12-16	31-40	8-12	21-30
Poor	8-12	21-30	4-8	11-20
Very poor	< 8	< 21	< 4	< 11

4-7-2 اختبار عدو 30 متر:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الإنتقالية .

الأدوات: ساعة إيقاف .

المواصفات: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما 30 متر .

طريقة الأداء: من وضع الانطلاق الحالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء من خط الانطلاق

إلى خط الوصول على 30 م .

التسجيل: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول اللاعب إلى خط النهاية.

الشكل رقم(03): يمثل مسار اختبار السرعة الإنتقالية لمسافة 30 متر .

الشكل رقم(04): يمثل معيار اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر لكل الجنسين.

جدول رقم (04) : يمثل مسار اختبار السرعة الإنتقالية لمسافة 30 متر.



جدول رقم (05) : يمثل معيار اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر لكل الجنسين.

30 meter Sprint Rating	Male	Female
Excellent	< 4.0	< 4.5
Above Average	4.2 - 4.0	4.6 - 4.5
Average	4.4 - 4.3	4.8 - 4.7
Below Average	4.6 - 4.5	5.0 - 4.9
Poor	> 4.6	> 5.0

Reference: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000

4-8 سيكومترية أداة الدراسة:

4-8-1 الثبات:

وهو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (مروان 1995 ص193).

وفي بحثنا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بحيث تم اختيار 05 لاعبين من الفريق، وطبقت عليهم الاختبارات البدنية التي قمنا باعدادها حيث تم الاختبار الاول بتاريخ 2022/01/10 و اعادة الاختبار يوم 2022/01/14 ، وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل الارتباط برسون. وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول (04).

4-8-2 الصدق:

على الرغم من ان الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات والأبحاث السابقة ، إلا أن الباحث قام باختيار الاختبارات الخاصة بالدراسة بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، ولقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين والخبراء في المجال الرياضي وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الملاحظات والاقتراحات المشار إليها من إضافة وحذف وتعديل سواء لعناصر اللياقة البدنية او الفسيولوجية أو اختباراتهما من قبل المحكمين .
لأجل التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار (وجيه 1995 ص05)

$$\sqrt{\text{الثباتمعامل}} = \text{الذاتيالصدقمعامل}$$

الجدول رقم (06) : يوضح معامل الثبات و الصدق الاختبار

معامل الصدق	معامل ثبات الاختيار	درجة الحرية	حجم العينة	المتغيرات الاحصائية الاختبارات
0.96	0.923	04	05	اختبار القوة الانفجارية للرجلين
0.940	0.881			اختبار السرعة الإنتقالية مسافة 30 متر

4-8-3 موضوعية الاختبار:

عرفها بارو ومك جي بأنها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة"، وعرف فان دالين موضوعية الاختبار " يعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه (زمام 2013/2012 ص115)

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم، مع التطرق لكل تفاصيل ومتطلبات كل اختبار .

بناءً على هذه المعطيات نستنتج أن هذه الاختبارات تتميز بموضوعية عالية.

4-9 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

يقول محمد ابو صالح واخرون بان علم الاحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها (أبو صالح واخرون 1989 ص 09) من هنا نستنتج ان الهدف من استعمال الاساليب الاحصائية هو التوصل الى مؤشرات تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، حيث تم في هذه الدراسة استعمال برنامج المعالجة الاحصائية للبيانات SPSS نسخة 22 و ذلك لأجل حساب :

- أ. المتوسط الحسابي
- ب. الانحراف المعياري
- ج. معامل الارتباط البسيط " بيرسون "
- د. المنوال
- هـ. اختبار الدلالة (T) ستودنت للعينتين المستقلتين و العينتين المتساويتين
- و. النسب المئوية

4-10 وسائل الدراسة والأجهزة والأدوات المستخدمة :

- تمثلت الأدوات والوسائل التي استخدمناها لإنجاز هذا البحث فيما يلي :
1. المصادر والمراجع باللغة العربية ، وآراء بعض الدكاترة والأساتذة والمدرسين.
 2. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.
 3. زملاء ومدرسين مساعدين.
 4. اختبارات بدنية .
 5. صفارة.
 6. شريط متري للقياس.
 7. ميزان طبي.
 8. أقماع.
 9. ميقاتيه.
 10. ملعب معشوشب اصطناعيا.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل أساس بحثنا هذا، فنجاح التجربة مرتبط بالتخطيط والترتيب والضبط الجيد لحدود البحث الرئيسية، حيث أن تعدد الوسائل خلال إجراء التجارب واعتماد الطرق المناسبة والصحيحة خلال هذا الأداء يؤدي إلى تسهيل هذه المهمة .

حيث استعملنا مختلف الوسائل الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار "ستيوذنت" الذي يعرفنا على دلالة الفروق، وذلك من أجل تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والتي لا بد وأن تكون دقيقة ذات دلالة معنوية.

الفصل في الخطا منسوخ
حاشا منسوخا

الخطا منسوخا
حاشا منسوخا

الخطا منسوخا
حاشا منسوخا

تمهيد :

في هذا الفصل يتم التطرق الى تحليل ومناقشة فرضيات البحث وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها بعد اجراء الدراسة الميدانية والخروج بالاستنتاجات مع اعطاء التوصيات العاصمة وبعد عرض النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الاحصائية تقوم في هذا الفصل الاخير من الدراسة من مناقشتها انطلاقا من الخلفية النظرية التي بنيت عليها هذه الدراسة.

5-1 عرض و تحليل النتائج:

5-1-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى:

❖ و التي تقول " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط.

الجدول رقم (07): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (T) لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي.

اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر							
دلالة إحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S	\bar{x}	
غيردال	0.695	18	1.734	-0.398	0.161	4.5	المجموعة التجريبية
					0.103	4.714	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (04) اعلاه ان المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الإنتقالية 30 متر كان (4.506) بانحراف معياري (0.016) و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (0.398) و هي اقل من قيمة "t" المجدولة (1.734) تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.695.

اما المجموعة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الإنتقالية 30 متر (4.714) وبانحراف معياري قدره (0.103)، و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة و هي اقل من قيمة المجدولة "t" بـ (1.734) تحت درجة الحرية 18 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للسرعة 30 متر.

الجدول رقم (08): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (T) لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبي والضابطة لاختبار البعدي.

اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر							
دلالة إحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S	\bar{x}	
دال	0.003	18	1.734	3.324	0.103	4.8	المجموعة التجريبية
					0.086	4.785	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) اعلاه ان المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الإنتقالية 30 متر كان (4.802) بانحراف معياري (0.103) و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (3.423) و هي اكبر من قيمة "t" المجدولة (1.734) تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.003 .

اما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الإنتقالية 30 متر (4.785) و بانحراف معياري قدره (0.086)، و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (3.423) و هي اكبر من قيمة "t" المجدولة ب (1.734) تحت درجة الحرية 18 ومستوى دلالة 0.05 ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للسرعة 30 متر لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (09): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية

اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر							
دلالة إحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		s	\bar{x}	
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	9	1.833	-13.504	0.161	4.5	الاختبار القبلي
					0.103	4.8	الاختبار البعدي

من خلال النتائج التي اظهرت في الجدول رقم (06) وجود فروق معنوية بشكل واضح وملحوظ ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال التطور الحاصل و الواضح الذي حصل لأفراد العينة اثناء اداء العملية التدريبية التي من خلالها تبين أن هناك فروقا في الاوساط الحسابية لأفراد عينة الدراسة بين الاختبارين القبلي و البعدي اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.5) و بانحراف معياري (0.161) اما قيمة "t" المحتسبة هي (13.504) اكبر من قيمة "t" المجدولة (1.833) و بمستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (09). اما الاختبار البعدي حيث كان الوسيط الحسابي (4.8) و بانحراف معياري (0.103).

و يعني هذا ان هناك فرق بين نتائج الاختبارين البعدي والقبلي ، و هذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

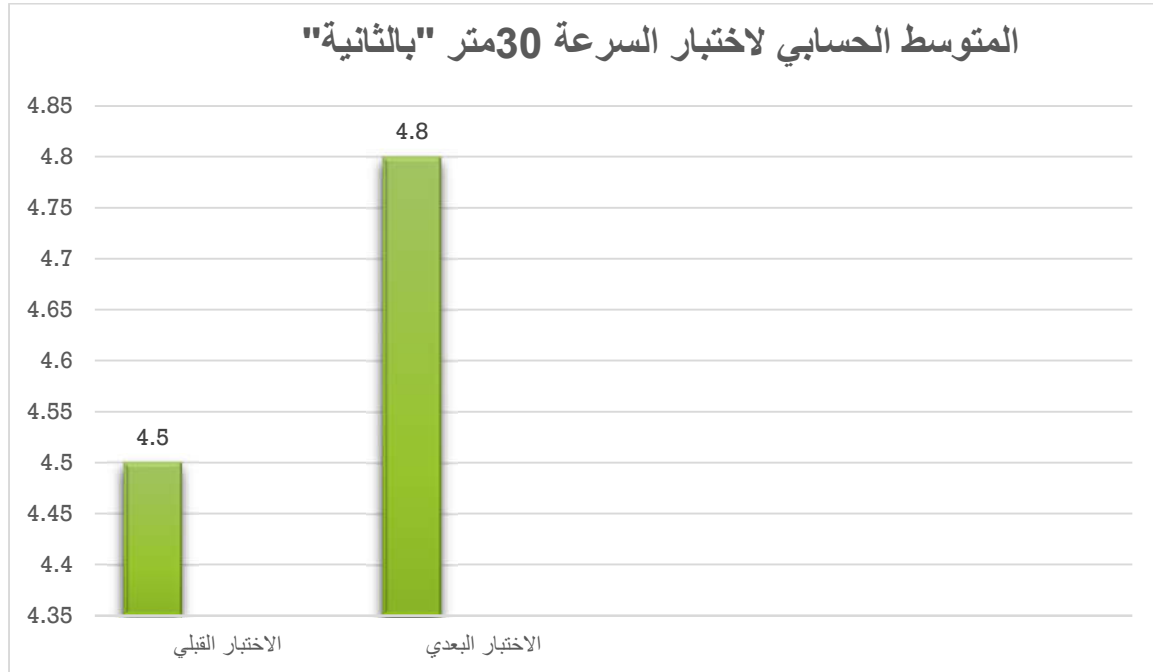
الجدول رقم (10): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة التجريبية

اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر				
نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	\bar{x} الاختبار البعدي	\bar{x} الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
6.25	0.3	4.8	4.5	

يبين الجدول رقم (07) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " السرعة الإنتقالية 30 متر " لاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور (6.25%) و هذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين " السرعة الإنتقالية الانتقالية " ، حيث ان الفرق بين الوسطين الحسابين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (0.3) و هذا يعني وجود تطور في " اختبار السرعة الإنتقالية 30 متر " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال مخطط الاعمدة رقم (08) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية والقبلية لهذا الاختبار.

الشكل رقم (03) : يوضح الاعمدة البيانية لقيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية " لاختبار سرعة 30 متر "



5-1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

و التي تقول " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط.

الجدول رقم (12): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "T" لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار القبلي

اختبار الوثب العمودي من الثبات							
دلالة إحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	s	x ⁻	
غير دال	0.677	18	1.734	0.424	2.732	26.11	المجموعة التجريبية
					1.950	26.57	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (08). اعلاه ان المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي من الثبات كان (26.11) بانحراف معياري (2.732) و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (0.424) و هي اقل من قيمة "t" المجدولة (1.734) تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.677 .

اما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي من الثبات (26.57)

وبانحراف معياري قدره (1.950) ، و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (0.424) و هي اقل من قيمة "t" المجدولة ب (1.734) تحت درجة الحرية 18 ومستوى دلالة 0.677. ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي لاختبار الوثب العمودي من الثبات.

الجدول رقم (11): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "T" لاختبار المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار البعدي

اختبار الوثب العمودي من الثبات							
دلالة إحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	s	\bar{x}	
دال	0.001	18	1.734	-3.798	3.964	733.8	المجموعة التجريبية
					1.887	628.4	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) اعلاه ان المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي من الثبات كان (33.87) بانحراف معياري (3.963). و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (3.798) و هي اكبر من قيمة "t" المجدولة (1.734) تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.001 .

اما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي من الثبات (28.46) و بانحراف معياري قدره (1.887)، و نلاحظ ان قيمة "t" المحسوبة (3.798) و هي اكبر من قيمة "t" المجدولة ب(1.734) تحت درجة الحرية 18 ومستوى دلالة 0.001. ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي الوثب العمودي من الثبات لصالح المجموعة التجريبية .

الجدول رقم (13): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية

اختبار الوثب العمودي من الثبات							
دلالة احصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		s	\bar{x}	
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	09	1.833	-17.616	2.732	126.1	الاختبار القبلي
					3.964	733.8	الاختبار البعدي

من خلال النتائج التي اظهرت في الجدول (10) وجود فروق معنوية بشكل واضح وملحوظ ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال التطور الحاصل و الواضح الذي حصل لأفراد العينة اثناء اداء العملية التدريبية التي من خلالها تبين أن هناك فروقا في الاوساط الحسابية لأفراد عينة الدراسة بين الاختبارين القبلي و البعدي اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (26.11) و بانحراف معياري (2.732) اما قيمة "t" المحسوبة هي (17.616) اكبر من قيمة "t" الجدولية (1.833) و بمستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (09). اما الاختبار البعدي حيث كان الوسيط الحسابي (33.87) و بانحراف معياري (3.964)

و يعني هذا ان هناك فرق بين نتائج الاختبارين البعدي والقبلي ، و هذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

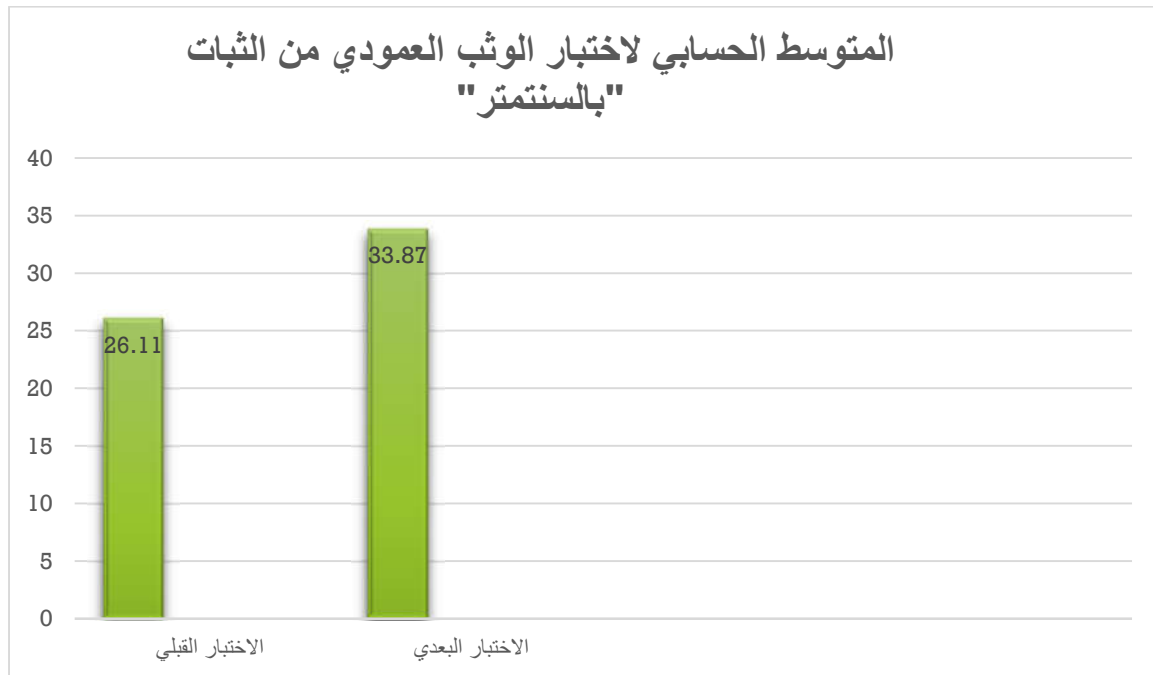
الجدول رقم (14) : يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة التجريبية

اختبار الوثب العمودي من الثبات				
نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	X ⁻ الاختبار البعدي	X ⁻ الاختبار القبلي	
22.91	7.76	33.87	26.11	المجموعة التجريبية

يبين الجدول رقم (11) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " الوثب العمودي من الثبات" لاختباري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور (22.91%) و هذا المقدار يدل على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين " القوة الانفجارية للرجلين " ، حيث ان الفرق بين الوسطين الحسابين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (7.76) و هذا يعني وجود تطور في "الوثب العمودي من الثبات" في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال مخطط الاعمدة رقم(09) الذي يظهر الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية والقبلية لهذا الاختبار.

الشكل رقم (04): يوضح الاعمدة البيانية لقيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية " اختبار الوثب العمودي من الثبات "



5-2 مقارنة النتائج بالفرضيات:

5-2-1 مناقشة الفرضية الاولى:

فيما يتعلق بفرضية البحث الاولى التي تنص على :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .

حيث اثارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية في متغير السرعة الإنتقالية لمسافة 30 متر و يعزو الباحث ذلك الى طبيعة التمارين البليومترية و العمل العضلي و تأثيرها على السرعة الإنتقالية بشكل او اخر حيث ان التدريبات قد عملت على زيادة القوة في الاطراف السفلى التي بدورها قد اثرت في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، فضلا على ذلك فان التدريب البليومتري يعمل على زيادة محيطات الاطراف السفلى . حيث تعتمد السرعة الإنتقالية بصفة اساسية على قوة عضلات الرجلين اذ ان استخدام

التدريب البليومتري يعمل على اكساب القدرة الانفجارية للرجلين (بسطويسي 1999ص160)

وبالتالي تحسين الانجاز في السرعة الإنتقالية. وهذا ما تؤكدته دراسة اجراها الوائلي (2012) ان للتدريب

البليومتري تأثير ايجابي على متغير السرعة الإنتقالية ل 30 متر .

5-2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية الي تنص على :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط . وعلى ضوء نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين المعروضة في الجداول و التي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية للاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية و هذا ما يؤكد فعالية برنامج التدريب البليومتري في تحسن مستوى الانجاز الرقمي بالنسبة للعينة التجريبية .

و عليه فالباحث يرجع هذا التطور الى المنهج التدريبي حيث تؤكد اراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي الى تطوير الانجاز شرط ان يتم اعداد هذا المنهج على اساس علمي رصين ومنظم ، اذ نجد ان برنامج تدريبات البليومتري المستخدمة في هذا المنهج قد ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، اذ ان هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة الانفجارية التي يعبر عنها بالقفز العمودي .

كما نجد ان التدريبات قد عملت على تحسين سرعة الانتقال الحركي في اثناء ادعاء حركة القفز مما ادى الي تحسين نتيجة الاختبار ، اضافة الى ان هذه التمارين قد اسهمت في تطوير القوة لعضلات الرجلين من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص و الانبساط للعضلات العاملة مما يساعد في ادعاء الحركة بسهولة وبشكل منظم .

ويتفق هذا الرأي مع كل من (Dennis & patric) اللذين اكدا على ان الوثب من الثبات هي تمارين بليومترية ، وتسمى القفز ذات الاستجابة المفردة وتؤدي الى ابعاد مسافة ممكنة . و حيث ان التدريب

البليومتري يعتبر تدريبا خاصا يهدف الى تعزيز القدرة الانفجارية و تحسينها (زكي 2007 ص19)

حيث يعترف مدرب صاحب الرقم العالمي للوثب العالي (جودي GODAY 8811) بطريقة التدريب البليومتري على بناء خطة عمل طويلة الاجل مع استخدام التمرينات البليومترية تم الوصول الى هذا المستوى العالمي الرائع . (المرجع السابق ص 15)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

6-1 الاستنتاجات العامة:

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثين الاتي :

- 1- ان تدريبات البليومترية تؤدي الى تنمية القوة الانفجارية للرجلين .
- 2- تساهم التدريبات البليومترية في تحسن السرعة الإنتقالية
- 3- ان اللاعبين الذين تدربوا باستخدام التدريب البليومتري اظهروا تفوقا في القوة الانفجارية للرجلين و السرعة الإنتقالية عن غيرهم من اللاعبين الذين تدربوا بالاسلوب التقليدي .
- 4- وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات السرعة الإنتقالية و القوة الانفجارية للرجلين لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .

6-2 الاقتراحات والتوصيات:

- 1- استخدام تدريبات البليومتري للارتقاء بالقدرات البدنية .
- 2- نشر الوعي بين المدربين بأهمية هذا النوع من التدريبات لما له تأثير ايجابي على الناحية البدنية و الفسيولوجية
- 3- اجراء دراسات باستخدام البليومتري تتناول متغيرات بدنية اخرى على العاب فردية وجماعية .
- 4- ضرورة استخدام الاساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على اسلوب واحد .
- 5- يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية لأجل التدريب البليومتري للشباب لأجل حمايتهم ووقايتهم من الاصابات .
- 6- للحصول على نتائج افضل من تمارين البليومتري يجب توظيفها بشكل يخدم اتجاه حركة المنافسة.
- 7- يمكن تدريب البليومتري ثلاث مرات اسبوعيا على ان يكون يوم تدريب البليومتري واليوم الذي يعقبه راحة او عدم استخدام هذا التدريب .

الخلاصة:

ان استخدام التدريب البليومتري يعمل بشكل او اخر على تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في صنف الاواسط حيث سلطنا الضوء على تأثير هذا النوع من التدريبات من خلال اقتراح برنامج خاص لذلك من اجل الوصول الى نتائج مرضية و قدلنا ذلك من خلال ما تحصلنا عليه ومنه كان لزاما علينا ابراز اهمية التدريب البليومتري لدى المدربين من اجل العمل عليه مستقبلا للحصول على نتائج المرجوة والارتقاء باللاعبين الى اعلى درجات عالية من المستوى الرياضي في عالم كرة القدم .
ومن خلال هذا والنتائج المتحصل عليها يمكن الاجابة على التساؤل المطروح في الاشكالية: التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .
وعلى الرغم الجهد المبذول يرى الباحثين انهما لم يوفيا كامل حقه لهذا البحث نظرا لأهميته وتشعب فروعهما لكنهما يأملان انهما ساهما ولو بقدر قليل في ابراز اهمية هذا النوع من التدريب البليومتري وفي الاخير نرجو ان يكون هذا العمل فائدة على من هم بعدنا، و ان يكون سند وعون يقتد به في مختلف البحوث و المواضيع ان شاء

وَقَدْ فَهِمْنَا
مَنْ لَنَا مَا لَنَا

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

قائمة المراجع والمصادر :

1. أنجريس موريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ترجمة مصطفى ماضي و بوزيد صحراوي، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.
2. بريق محمد جابر، إيهاب بديوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة وتحمل العضلي . الإسكندرية : منشأة المعارف ، 2005.
3. بسطويسى أحمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
4. بسطويسى احمد ، المدخل لمعنى مفهوم اهمية العمل البليومتري . الاتحاد الدولي للألعاب القوى للهواة نشرة العاب القوى ، القاهرة : 1996 ، العدد 19 .
5. ثامر محسن ، واثق ناجي ، كرة القدم وعناصرها الاساسية . بغداد : المطبعة الجامعية ، 1976.
6. رابح تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس . الجزائر : المؤسسة الوطنية للكتاب، 1999.
13. زكي محمد درويش ، التدريب البليومتري تطوره ، مفهومه ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2007 .
14. سلامة إبراهيم أحمد ،الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. بدون طبعة، القاهرة : دار المعارف ، 2000 .
15. الشافعي حسن أحمد، أحمد علي مرسي سوزان ،مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية . بدون طبعة، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1999 .
16. عبد المجيد إبراهيم مروان، الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ج1، بدون طبعة ،القاهرة، 1995 .
17. فريد كامل أبو زينة وآخرون مناهج البحث العلمي دار المسيرة ط 1 الأردن، 2006 .
18. وجيه محجوب ،التعليم - أسسه و نظرياته، بدون طبعة، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية ، 1995.
19. محمد ابو صالح وآخرون ، مقدمة في الإحصاء ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1998 .
20. محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989 .
21. محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999.
22. وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه . ط9 ، الأردن : دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2005.
23. نوري الحافظ المراهق ط2 بيروت المؤسسة العربية للنشر و التوزيع 1990
24. قاسم حسن حسين تعلم قواعد اللياقة البدنية عمان ، دار الفكر للفكر و التوزيع ، 1998
25. درويش/زكي محمد التدريب البليومتري ، مفهومه ، استخدامه على الناشئة دار الفكري العربي ، القاهرة ، 1998

قائمة الدراسات :

1. الدرعة ، شاكراً فرهود ، تأثير تدريبات البليومتري على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، العدد 11 ، جامعة الاسكندرية ، 1999 .
2. أثير صبري، تأثير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة. أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983.
3. بوكراتم بلقاسم ، تأثير التدريب البليومتري على بعض القوة المميزة بالسرعة الإنتقالية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم . مكرة ماجستير جامعة الجزائر سدي عبد الله، 2008 .
4. زمام عبد الرحمان ، فعالية برنامج تدريبي باستخدام تمارين بليومترية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة القدم، شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية ت، ب، ر، جامعة الجزائر 03معهد التربية البدنية والرياضية ، 2012-2014.
5. السعدون ، سامرة عبد الرسول ، أثر التدريب البليومتري على متغير القدرة لدى لاعبي كرة السلة وكرة اليد ، جامعة اليرموك ، الاردن ، 2014.
6. بغدادي رشيد تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم ماستر جامعة ورقلة 2017
7. الوائلي ، كريم ، عبید ، اثر التمرينات البليومترية على تطوير القوة العضلية للرجلين و دقة المهارة اللعب بالرأس أداء بكرة القدم . العدد 13 ، العراق ، 2012.
8. فارس سامي "تحديد مستويات معيارية لبعض لقدرات البدنية و المهارة و الهجومية بكرة السلة" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2000

قائمة مواقع الانترنت

1. ثامر الداودي .2011. التدريب البليومتري
2. محمد جوارنة

2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ عَمِلْ سَعْيًا يَبْغِي
مَنْ عَمِلْ سَعْيًا يَبْغِي

البرنامج الخاص : الاسبوع الاول + الاسبوع الثاني

النمض المتوقع	زمن الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمرينات	عدد تكرارات المجموعة	عدد التكرارات التمرين	زمن المجموعة	زمن التمرين	الشدة	الزمن بالدقيقة	المحتوى
120/110 ن/د							50%	15 دقيقة	الاحماء العام الاحماء الخاص
160/150 ن / د	03 دقائق	02 دقائق	04 مرات	04 مرات	21 دقيقة	03 دقائق	75%	70 دقيقة	1-Lateral Barrier Hop Jump_Squat -2 Cycled Split Squat Jumps -3 BOX JUMP -4 Alternating Toe -5 Taps_Quick Feet
								05 د	التهدئة والإطالة

الملحق رقم 01

البرنامج الخاص : الاسبوع الثالث + الاسبوع الرابع + الاسبوع الخامس

المحتوى	الزمن بالدقيقة	الشدة	زمن التمرين	زمن المجموعة	عدد التكرارات التمرين	عدد تكرارات المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات	زمن الراحة بين المجموعات	النبض المتوقع
الاحماء العام الاحماء الخاص	15دقيقة	50%							120/110 ن / د
1- Double-leg zigzag hop 2Lateral box jumps Single Leg Box Jump -3 Tuck Jump -4 double arm alternate leg -5 bound	90 دقيقة	80%	03 دقائق	27 دقيقة	05 مرات	03 مرات	03 دقائق	05 دقائق	160/150 ن / د
التهدئة والإطالة	05 د								






الملحق رقم 02

البرنامج الخاص : الاسبوع السادس + الاسبوع السابع + الاسبوع الثامن

المحتوى	الزمن بالدقيقة	الشدة	زم ن التمرين	زم ن المجموعة	عدد التكرارات التمرين	عدد تكرارات المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات	زمن الراحة بين المجموعات	النبض المتوقع
الاحماء العام الاحماء الخاص	15 دقيقة	50%							120/110 ن / د
Box Jump Over -1 Depth Jump Landing and -2 Depth Jump Depth Jumps with Reactive -3 Sprints 4-Double leg vertical jump 5-Single Leg Vertical Jump	106 دقيقة	85%	03 دقائق	23 دقيقة	05 مرات	04 مرات	03 دقائق	05 دقائق	170/160 ن / د
التهدئة والإطالة	05 د								




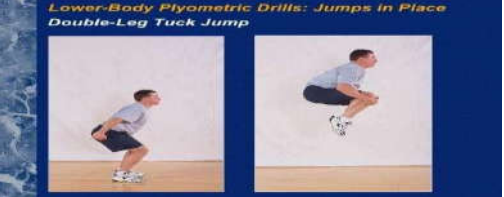

الملحق رقم 03

تمارين الاسبوع الاول والثاني

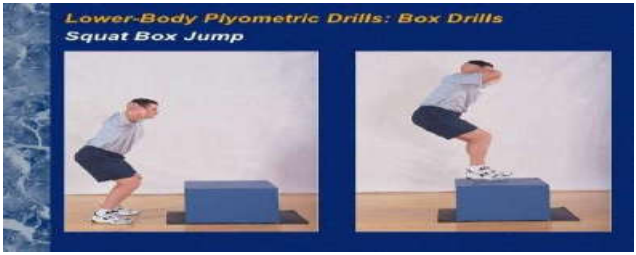
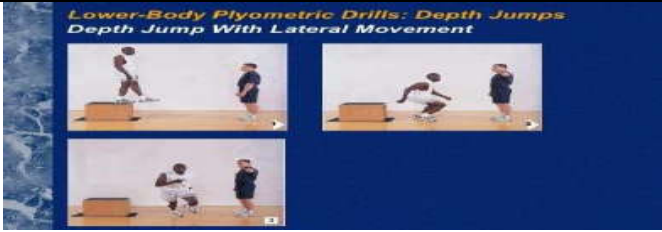
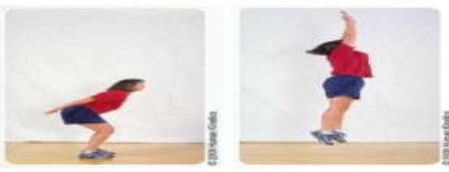

اسم التمرين	شكل التمرين
1-Lateral Barrier Hop	<p>Lower-Body Plyometric Drills: Multiple Hops and Jumps Lateral Barrier Hop</p> 
2- Jump_Squat	<p>Lower-Body Plyometric Drills: Jumps in Place Squat Jump</p> 
3- Cycled Split Squat Jumps	<p>Lower-Body Plyometric Drills: Jumps in Place Cycled Split Squat Jump</p> 
4- BOX JUMP	<p>Lower-Body Plyometric Drills: Box Drills Jump to Box</p> 
5- jump from box	<p>Lower-Body Plyometric Drills: Box Drills Jump From Box</p> 

الملحقة 4

تمارين الاسبوع الثالث + الاسبوع الرابع + الاسبوع الخامس

اسم التمرين	شكل التمرين
1- Double-leg zigzag hop	<p style="text-align: center;">Double-Leg Zigzag Hop</p> 
2 Lateral box jumps	<p style="text-align: center;">Lateral Box Jump</p> 
3- Single Leg Box Jump	<p style="text-align: center;">Lower-Body Plyometric Drills: Box Drills Single-Leg Push-Off</p> 
4- Tuck Jump	<p style="text-align: center;">Lower-Body Plyometric Drills: Jumps in Place Double-Leg Tuck Jump</p> 
5- double arm alternate leg bound	<p style="text-align: center;">Lower-Body Plyometric Drills: Bounds Double-Arm Alternate-Leg Bound</p> 

الملحقة رقم

اسم التمرين	شكل التمرين
1- Squat Box Jump	 <p>Lower-Body Plyometric Drills: Box Drills Squat Box Jump</p>
2- Depth Jump	 <p>Lower-Body Plyometric Drills: Depth Jumps Depth Jump</p>
3- Depth Jumps with Reactive Sprints	 <p>Lower-Body Plyometric Drills: Depth Jumps Depth Jump With Lateral Movement</p>
4-Double leg vertical jump	 <p>Double-Leg Vertical Jump</p>
5-Single Leg Vertical Jump	 <p>Single-Leg Vertical Jump</p>

الملحقة 6

تمارين الاسبوع الس ادس + الاسبوع السابع + الاسبوع الثامن

نتائج الاختبارات البدنية والفسولوجية للعيبة التجريبية

الفئة: اقل من 19 سنة

النادي: امل بوسعادة لكرة القدم

اختبار القفز العمودي		اختبار السرعة الانتقالية 30 متر		الوزن كغ	الطول سم	السن السنة	الوحدة	الرقم
إبعدي	إالقبلي	إبعدي	إالقبلي					
سنتيمتر		الثانية					الاسم واللقب	
26.4	20.6	4.75	4.95	82	182	19	دحية لؤي	01
36.2	28.1	4.41	4.76	55	163	81	حدببي ايمن	11
33.7	26.4	4.27	4.67	68	179	19	بلواضح انس سعيد	03
30.1	24.5	4.70	4.92	73	180	19	مباركي يوسف	04
28.9	22.4	4.65	4.90	75	180	19	زهير طيبي	05
35.9	27.4	4.50	4.80	65	171	18	قرار فاتح	12
36.1	26.8	4.50	4.86	66	170	19	طاهري عقيل سليم	15
36.4	27.9	4.57	4.79	64	173	18	شبيشب عادل	08
37.7	28.2	4.39	4.71	53	160	18	قادري يونس	16
37.2	28.7	4.32	4.66	57	162	19	صلاح مزوز	19
27.9	26.1	4.80	4.83	66	176	19	خليفة أيوب	02
28.4	25.8	4.81	4.88	65	175	91	شتره خليل	06
30.1	27.2	4.67	4.75	58	165	18	دراج دراجي	13
29.8	27.1	4.87	4.90	66	178	19	مهاني إبراهيم	14
23.8	21.7	4.80	4.89	79	181	19	ساسوي احمد	07
28.1	27.5	4.72	4.77	65	176	17	بن داود أيوب	09
30.5	28.3	4.68	4.76	60	164	17	زكريا بنعامه	17
27.5	25.7	4.65	4.73	68	172	19	اشرف سايجي	18
29.3	28.2	4.58	4.69	63	170	18	بوطيبة احمد	10
28.8	27.9	4.56	4.65	59	163	18	تقرو صلاح الدين	21
24.3	24.5	4.85	4.9	76	179	19	بنية عبدالرزاق	20
24.3	24.5	4.84	4.82	70	175	18	بنقمة محمد	22
27.2	26.7	4.89	4.83	86	170	19	هني عميرة	23

24.1	23.3	4.86	4.88	70	175	18	شني عصام	24
25.1	25.7	4.67	4.68	60	165	17	عثماني ضياء الدين	25

الحمد لله الذي
 ما شاء الله ما

بنا بنعمه
 انما نحن خايعون