



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 رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أقتراح برنامج تدريبي وفق مكونات حمل التدريب(الشدة -  
الحجم )لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم  
u19.

-دراسة ميدانية لفريق مولودية شباب المسيلة - بالمسيلة

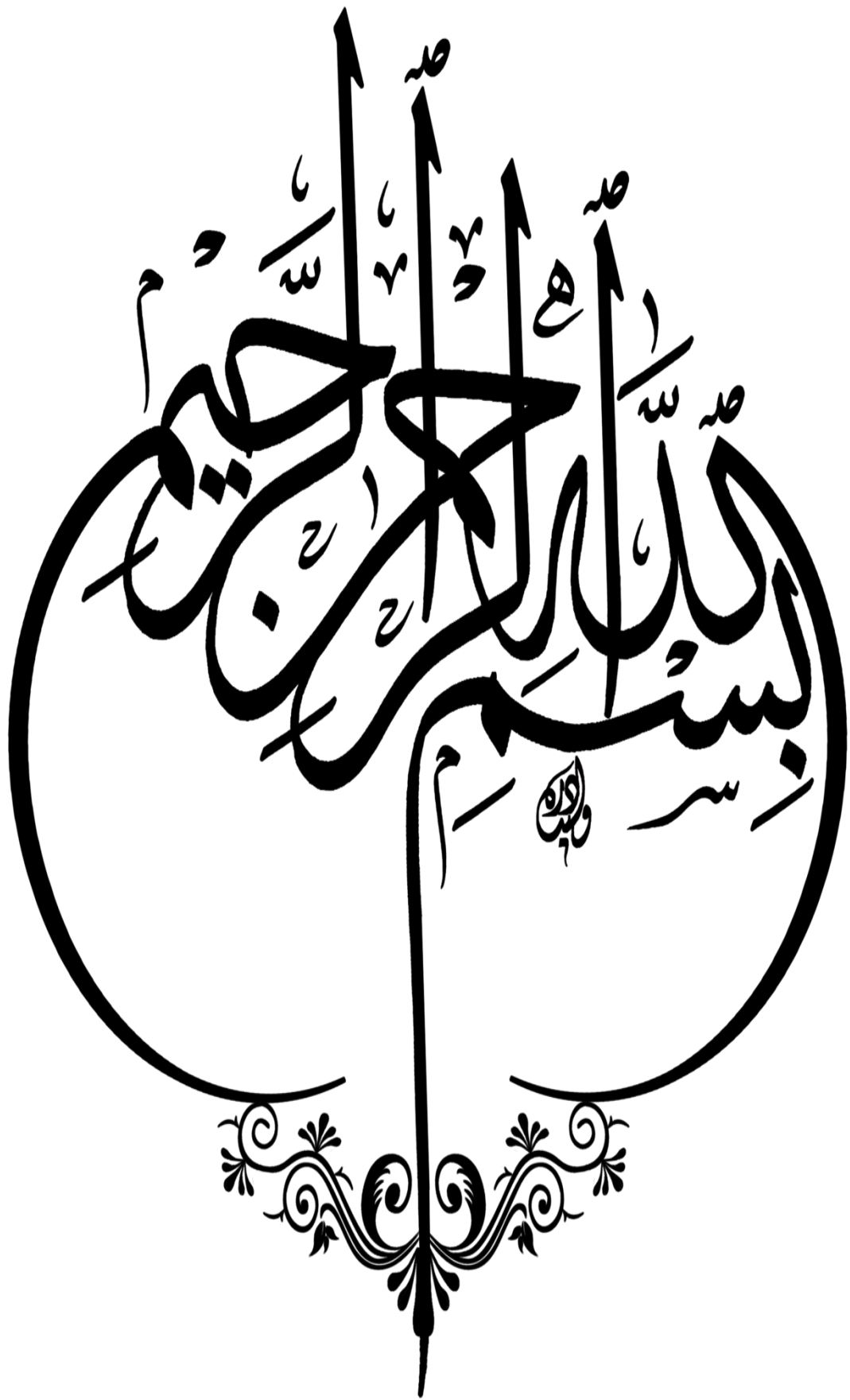
إشراف الاستاذ:

د. بن عمر مراد .

اعداد الطالب:

- رويح ثامر.

السنة الجامعية : 2021/2020



## شكر وعرفان

أشكر الله عز وجل الذي أنعم علي بالعديد من النعم ومن أهم هذه النعم هي نعمة العقل والدين، وشكري لله عز وجل على مساعدته إلي في إنجاز هذا البحث.

رغبتني في رد الجميل تحثني على تقديم شكر لكل من ساعدني في إتمام هذا البحث ولقوله صلى الله عليه وسلم (من صنع إليكم معروفاً فكافنوه، فإن لم تجدوا ما تكافنونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه) ولذلك أرغب في تقديم جزيل الشكر وأدعوا لأستاذي المشرف " بن عمر مراد " حفظه الله ورعاه ونفع به وبعلمه في مجال البحث العلمي والذي لم يدخر أي جهد في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة البحثية فجزاه الله كل خير

وفي الاخير أتقدم بجزيل الشكر إلي كل من مدو لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة على أكمل وجه .

## إهداء

الحمد لله رب العالمين ، وأفضل الصلاة والسلام على أشرف المرسلين وخاتمهم ، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه أجمعين الى يوم الدين .

أهدي تخرجي بهذه المناسبة السعيدة إلى من تجرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير أبي العزيز الغالي إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض أُمي قرّة عيني إلى جميع أهلي وأحبتي إلى كل من شاركني النجاح من قريب أو بعيد لهم جزيل الشكر الخاص .

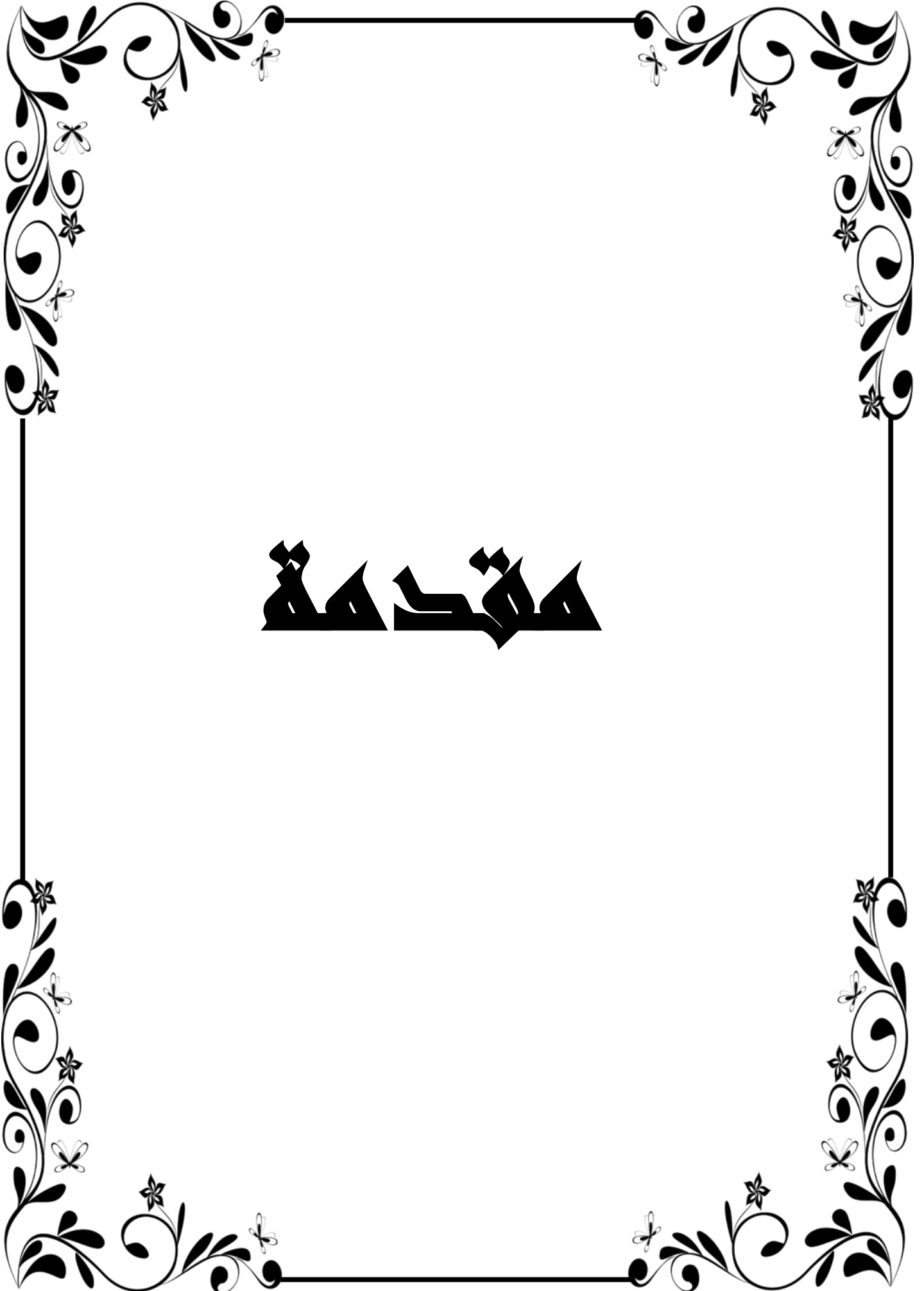
# فهرس المحتويات

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	فهرس المحتويات
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الصفحة	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
4	1 - إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
5	3 - أهمية الدراسة
5	4 - أهداف الدراسة
6	5 - تحديد مفاهيم ومفاهيم الدراسة
7	6 - الدراسات السابقة
10	7- مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
الصفحة	<b>الفصل الثاني : البرنامج التدريبي</b>
13	1 - تمهيد
14	1-1 - البرنامج التدريبي
14	1-2 - أهمية البرامج
15	1-3 - الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
15	1-4 - السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
16	1-5-- خطوات تصميم برنامج رياضي

16	1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
18	خلاصة
<b>الفصل الثالث : حمل التدريب</b>	
21	2 - تمهيد
21	2- 1 - حمل التدريب
21	2- 2 - أنواع حمل التدريب
	2- 3 - مكونات حمل التدريب
27	2- 4 - درجات حمل التدريب
35	2- 5 - ضبط الحمل و التحكم فيه
36	2- 6 - طرق ضبط الحمل و التحكم فيه
36	2-7- أرشادات تراعى في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه
37	2- 8 -الحمل الزائد
40	الخلاصة
<b>الفصل الرابع : القوة المميزة بالسرعة</b>	
42	3- تمهيد
42	3- 2 - القوة
42	3- 2 - سرعة
44	3- 3 - القوة المميزة بالسرعة
45	3- 4 - مكونات القوة المميزة بالسرعة
46	3-5- خصائص القوة المميزة بالسرعة
46	3-6 - المصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة
47	3- 7 - خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة
47	3- 8 - الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة
48	3- 9 - طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
48	3- 10 - علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة

49	3-11 - تقنين الحمل التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة
50	3-12 - أنواع الإنقباض العضلي المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة
51	الخلاصة
52	4-1 - تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم
52	4-2 - الإعداد البدني للاعب كرة القدم
52	5-1-1- المراهقة
52	5-2 - مرحلة المراهقة المتأخرة 18 - 21 سنة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
الصفحة	<b>الفصل الخامس : منهجية الدراسة</b>
57	تمهيد
58	5-1 - الدراسة الاستطلاعية
59	5-2 - منهج الدراسة
59	5-3 - متغيرت الدراسة
60	5-4 - مجتمع وعينة الدراسة
60	5-5 - أساليب جمع البيانات
63	5-6 - الخصائص السيكومترية
65	الخلاصة
<b>الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
67	6-1 - عرض النتائج
67	6-2 - تحليل النتائج
67	6-3 - مناقشة النتائج في ضل الفرضيات
<b>الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات</b>	
71	الاستنتاجات والاقتراحات
75	قائمة المصادر والمراجع
	ملخص الدراسة باللغة العربية والإنجليزية



# مقدمة



## مقدمة :

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة و إن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ونستخلص من هذا التعريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للوصول به إلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وأستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (عمرون صلاح، 2020، ص2).

وكغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى تعد كرة القدم إحدى هذه الرياضات والتي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى ولضمان الأستمرارية لمكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق جديدة لتطوير اللعبة من جميع الجوانب الخاصة بها المهارية والبدنية وتطويرها وكذلك الجانب الخططي وتطوير أساليب اللعب الهجومية والدفاعية وكذلك العمل على الحفاظ على القدرات البدنية من خلال أستخدام أحدث الطرق و الأساليب التدريبية الحديثة .

حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلائم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.(أمر الله الساطي 1990ص)

ففي بحثنا هذا حاولنا التطرق إلى احد أهم الصفات البدنية المركبة ألا وهي القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وبالضبط في فئة u19 بإقتراح برنامج تدريبي وفق مكونات حمل التدريب (الشدة – الحجم) لتنمية القوة المميزة بالسرعة. ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى :

الفصل الأول : ويحتوي على الإطار العام لدراسة والكلمات الدالة في البحث ،إشكالية الدراسة ، أهداف الدراسة ،أهمية الدراسة ،فرضيات الدراسة والدراسات السابقة .

**الفصل الثاني :** و يحتوي على المتغير البرنامج التدريبي و كيفية بناء البرامج التدريبية وتصميمها .

**الفصل الثالث :** و يحتوي على متغير حمل التدريب وأنواعه ودرجاته وكيفية تقنيته وطرق ضبط الحمل والتحكم به .

**الفصل الرابع :** يحتوي على متغير القوة المميزة بالسرعة وخصائصها والمصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة وطرق وأساليب تنميتها .

**الفصل الخامس :** يحتوي على الدراسة الإستطلاعية،منهج الدراسة ومتغيرات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأساليب جمع البيانات والخصائص السيكومترية.

**الفصل السادس:** عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها بناءا على الدراسات السابقة والمثابفة .

استنتاجات واقتراحات: تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم ما توصلنا إليه من استنتاجات عامة واقتراحات والآفاق المستقبلية للدراسة.

# الجانبة المنهجية

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة



## 1- الإشكالية

- شهد مجال التدريب الرياضي تطور واضح في عصرنا الحالي نتيجة التجارب والبحوث المختلفة بهدف معرفة أحسن الاساليب و طرق التدريب الحديثة من أجل الوصول إلى أفضل مستوى في المجال البدني و المهاري.(مفتي.2010.ص5)

ويلعب الجانب البدني دورا فعالا في برمجة الإعداد للرياضات المختلفة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ,وتعتبرهذه الأخيرة من اقدم الرياضات الجماعية والتي مر على ظهورها أكثر من قرن ومن أكثر الرياضات جاذبية للممارسين والمتفرجين وكغيرها من الرياضات يتوقف المستوى العالي لكرة القدم على عناصر و متطلبات كثيرة التي يجب أن يعد لها اللاعب بدنيا ومهاريا للوصول الى تمام الأداء البدني والحركي الذي يعتمد القدرة على الربط بين أشكال الصفات البدنية بصورة توافقية متكاملة لإحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الأداء.(جميل الربضي.2004.ص2)

ويعتبر التدريب الرياضي المبني على أسس علمية والمقنن من حيث الحمل التدريبي المكون الهام والرئيسي للوصول الى المستوى العالي في كرة القدم الحديثة .

ويمثل الإعداد البدني تطوير الصفات البدنية وطرق تنميتها بشكل متوافق وشامل وهذا يعتمد على كفاءة المدرب الذي يعتبر محور العملية التدريبية للوصول الى المستوى العالي وأي نقص في هذه الصفات كالقوة المميزة بالسرعة له اثر سلبي على الأداء البدني والمهاري على لاعبي كرة القدم

لذا وجب على المدرب التركيز على الإعداد البدني الشامل والمتكامل لصفات البدنية

وهذا مايقودونا لطرح التساؤل التالي :

- هل هناك أثر للبرنامج التدريب المقترح وفق مكونات حمل التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

- **التساؤلات الجزئية :**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية ؟



- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة؟

## 2-فرضيات الدراسة :

### 2-1-الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

### 2-2الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

### 3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الأرتقاء بأداء الرياضي إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق والمدربين ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الإيجابية ويمكن أن تفيد الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة ،وضع البرنامج التدريبي المقترح على أسس صحيحة كما تساعد أيضا هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم كما تساهم في تطوير الأداء البدني والمهاري لما لها أهمية في الأداء الحركي في كرة القدم.

### 4 - أهداف الدراسة:

- معرفة اثار البرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.
- معرفة وجود فروق بين الإختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية .
- معرفة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة.



## 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

### 5-1- البرنامج :

**التعريف الإصطلاحي :** هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ و إمكانات تحقق هذه الخطة (شرف.2002.ص18).

### 5-2- التدريب :

**التعريف الإصطلاحي :** عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة و موجهة لتحقيق هد أو غرض ما في مجالا ما . ( أحمد البسبي 1998.ص2) .

### 5-3- البرنامج التدريبي

**التعريف الإجرائي :** هو عملية تدريبية مقترحة من طرف الباحث تهدف إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U19 بتطبيق البرنامج المقترح وفق مكونات حمل التدريب.

### 5-4 حمل التدريب :

**التعريف الإصطلاحي :** هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء و الأجهزة المختلفة للفرد اثناء ممارسته للنشاط البدني .(البشتاوي . الخواجا .2010ص58)

**التعريف الإجرائي :** هو مجموعة الجهد والأعباء البدنية والنفسية والعصبية الواقعة على عاتق اللاعب اثناء التدريب.

### 5-5 القوة المميزة بالسرعة :

**التعريف الإصطلاحي :** “المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (حسن السيد . 74ص).

**التعريف الإجرائي :** هي صفة بدنية مركبة (القوة + سرعة) نهدف من خلالها في بحثنا هذا إلى تكيف مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم) للاعبي كرة القدم U19 .



## 6 - الدراسات السابقة والمثابفة :

الدراسات التي تناولت متغير مكونات حمل التدريب :

الدراسة الأولى: دراسة وليد بوضياف، ماستر 2 جامعة المسيلة (2016) لنيل شهادة الماستر .جامعة المسيلة بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح وفق مكونات حمل التدريب (الشدة.حجم) في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

- هدفت الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت 20 لاعبا من فريق وفاق المسيلة لكرة القدم معتمدا على الإختبار كأداة للبحث وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- فاعلية البرنامج المقترح و المعد خصيصا لتطوير صفة السرعة وذلك وفق مكونات التدريب .
- حقق البرنامج الغرض المرجو المتمثل في تطوير صفة السرعة.
- البرنامج المقترح خفف من عامل الوقت و بالتالي طور صفة السرعة.

الدراسات التي تناولت متغيرالقوة المميزة بالسرعة :

الدراسة الثانية : دراسة محمد أشرف (2017) لنيل شهادة الماستر .جامعة المسيلة بعنوان : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و أثره على اداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال (16-17سنة)

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و أثره على اداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال ( 16-17) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت 12 فردا من فريق فنار نجم عين ازال لكرة الطائرة ولاية سطيف معتمدا على الاختبار كاداة للبحث وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة أثر بشكل إيجابي على تطوير مهارة السحق



- البرنامج التدريبي المقترح أدى الى زيادة نسبة فعالية مهارة الضربة الهجومية .
- أدى التحسن في الأداء البدني الى التحسن في الاداء المهاري ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- **الدراسة الثالثة:** دراسة ريزوق زغلاش حمزة (2018) لنيل شهادة الماستر .جامعة المسيلة بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر أقل من 18 سنة.
- هدفت الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400متر أقل من 18 سنة و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية بلغت 10 عدائين من فريق جمعية 346 مسكن لألعاب القوى مسيلة معتمدا على الاختبارات كأداة للبحث وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :
- البرنامج التدريبي المقترح لسته اسابيع و بمعدل وحدتين تدريبيتين له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- أظهرت الدراسة ان نتائج الأختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الإختبارات البعيدة و هذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فاعلية في تنمية القوة المميزة لدى عدائي 400متر .
- ظهور تطور في مستوى العدائين لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.
- **الدراسة الرابعة :** دراسة حماش حسام وائل (2017) لنيل شهادة الماستر .جامعة المسيلة بعنوان : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة
- هدفت الدراسة الى التعرف على أثربرنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت 16 لاعبا من فريق هلال شلغوم العيد الناشط في قسم ثاني هواة معتمدا على الأختبار كأداة للبحث وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :
- أن للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم صنف أواسط .



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الإختبار البعدي.

- إن القوة المميزة بالسرعة تعتبر صفة من الصفات البدنية التي يمكن تنميتها وتطويرها ويكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة.

**الدراسة الخامسة :** دراسة بن جدي صالح (2015) لنيل شهادة الماستر .جامعة المسيلة بعنوان : تأثير البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

- وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت 20 لاعبا من فرق القسم الجهوي الثاني رابطة باتنة فئة أوسط 16-18 سنة معتمدا على الأختبار كأداة للبحث وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- مجموعة التمارين البليومترية لها تأثير ايجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط (16-18) سنة

- تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم سواء الدفاعية أو الهجومية.

- إن المقاييس أو الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تطوير اللاعبين وبالتالي إنتقاء الاحسن من الناحية البدنية والمهارية .

**تعليق على الدراسات السابقة والدراسات المشابهة ومدى الاستفادة منها :**

تطرق الباحثون في مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة الى القوة المميزة بالسرعة و أثرها على الرياضيين و مستواهم وهي مرتبطة أساسا بموضوع بحثنا ولقد أفادت الباحث من حيث خطة البحث ومنهجه و إجراءاته من خلال ما تتضمنه من معلومات نظرية ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول و مقارنة نتائجها وما توصلت إليه

ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات وتعليق عليها :

من حيث العينة :

أستخدمت أغلب الدراسة عينة قصدية



من حيث الهدف :

هدفت أغلب الدراسات إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية و تطوير القوة المميزة بالسرعة ومنها دراسة محمد أشرف (2017)، حماش وائل (2017)، ريزوق زغلاش حمزة (2018)، بن جدي صالح (2015). أما بالنسبة الى الدراسة التي تناولت مكونات حمل التدريب , وليد بوضياف (2016).

من حيث المنهج :

أستخدمت كل الدراسات السابقة و المشابهة المنهج التجريبي من حيث النتائج ويمكن تلخيص النتائج المتوصل إليها على النحو التالي :

توصلت بعض الدراسات الى تأثير وفاعلية البرامج التدريبية المقترحة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية كما جاءت به دراسة محمد أشرف حيث توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسن في الأداء البدني ومما أدى إلى تحسين الأداء المهاري و يظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي و كذلك دراسة حماش حسام وائل توصلت إلى أن للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أما دراسة بن جدي صالح فأكدت على أن تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية و تطوير الجوانب الفنية في كرة القدم .

#### 7- مميزات الدراسة الحالية :

- وضع برنامج جديد وفق مكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- توضيح أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم.
- وضع طرق وأساليب لتنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

# الجانبة النظري

# الفصل الثاني

البرنامج التدريبي

## تمهيد:

يعد التدريب الرياضي عملية شاملة تهدف لتحسين مستوى الرياضي وزيادة كفاءته للوصول الى المستوى العالي وذلك وفق برنامج مخطط له في ضوء الاهداف المسطرة لذلك وجب على المدرب وضع مخطط يسطر من خلاله أهداف الفريق و المتطلبات اللازمة لنجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف ويبني البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات و المتطلبات الفريق ووضع البرنامج المناسب مع مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب مع تحديد نوع التدريب والأساليب التدريبية المناسبة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس من أجل معالجة النقائص وتطوير نقاط القوة للحصول على أفضل نتائج خلال المنافسة .

وتعرف كرة القدم الحديثة خلال عصرنا هذا تطور سريعاً خلال السنوات الأخيرة من جميع الجوانب سواء بدنيا . مهارياً . خططياً و نفسياً وهذا بفضل البرامج التدريبية المختلفة والمبنية على أسس علمية سليمة و المقننة وبما يتوافق مع القدرات الفردية للاعبين في مجال التكوين والتدريب الرياضي الحديث .

وسنتطرق في هذا الفصل تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج وأهم السمات التي يجب توفرها في البرامج التدريبية الناجحة.

## 1- البرنامج التدريبي

### ماهية البرامج :

عرفه وليام 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 ".

### 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 .

-ضياح الأهداف : أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها 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 نصبح 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 تفشل 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 )

### 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

### 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.

### 1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي:

- لتصميم برنامج حلاي 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.

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

- هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين و يتفق 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 حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا 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 وحجم و نوعية النشاط الرياضي.

### \* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف 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:

لابد 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 التكيف .

## - الخلاصة:

يعتبر البرنامج اللبنة الأساسية لعملية التخطيط والأهداف المسطرة تنفيذها في التدريب الرياضي كما أنه يعتبر عنصر حيوي و أساسي في عملية تخطيط الأهداف الرياضية والتي بدونها تكون عرجاء وعديمة الفاعلية فالبرنامج يعد خلاصة التخطيط وأحد أسباب نجاحه فهو يجنب العشوائية في التنفيذ و الخطوة التي ترشد المنفذ الى كيفية التنفيذ السليم للبرنامج بأعتباره خطوة تترجم عملية التخطيط الى عملية تنفيذية قادرة على تحقيق أهدافها ومهم حتى يكون النجاح حليفا لجميع العمليات التخطيطية بمراحلها المختلفة وبذلك تحقق خطط الأهداف التي وضعت من أجلها.

# الفصل الثالث

حمل التدريب

## تمهيد

يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم المبني على الاسس العلمية والمقنن من حيث الحمل التدريبي أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة. ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة بنشاط كرة القدم و الوصول به للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة ، ويعتمد ذلك على الفهم الصحيح لمفهوم الحمل التدريبي عمليا وكذا على مكوناته متعددة الأشكال وهو ما يساعد المدرب كثيرا في فهم العلاقة بين هذه المكونات ومن ثم إعداد و تنفيذ عمل تدريبي مقنن من حيث حمل التدريب ومبني على أسس علمية سليمة يسهل على المدرب تنفيذه مع مراعاة ذلك عند تخطيط و تنفيذ البرنامج التدريبي ( دورات الحمل) وتوجيه مكوناته و تعديل مساراته بما يتناسب وهدف كل مرحلة تدريبية .

وسنتطرق خلال هذا الفصل إلى ماهية حمل التدريب و أنواعه ومكوناته وكيفية تقنيه بصورة تسمح بالتنفيذ الجيد له.

## 2- حمل التدريب :

### مفهوم حمل التدريب :

يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث ( الشدة, الحجم, الراحة, الكثافة)

ويقصد بحمل التدريب هو كمية التأثير والجهد البدني والعصبي و النفسي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كرد فعل لممارسة النشاط البدني, ونقصد به بدنيا ونفسيا. (فاخر شغاتي. 2014.ص59)

### تعريف حمل التدريب :

يمكن تعريف حمل التدريب بكمية المثيرات الحركية المقننة والواقعة على أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية والتي تظهر على هيئة ردود أفعال وظيفية نتيجة للمجهود المبذول (التمرينات) (البساطي. 2001.ص7) هو الجهد أو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم و أجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ.

## 2-2- أنواع حمل التدريب:

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب كما يلي :

### 2-2-1- الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي " كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها".

قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها, أو صفات حركية كالسرعة والرشاقة , أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في التنس أو التصويبات في كرة السلة أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية.

يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية .

### 2-2-2- الحمل الداخلي :

يقصد بالحمل الداخلي "التاثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي" أو " ما ينتج من استجابة داخل جسم نتيجة أداء الحمل الخارجي "

يعبر عن شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلال المسافة المقطوعة وينطبق على تمارين الوثب سواء لأعلى أو تنفيذ رميات أو دفعات بالأدوات المستخدمة في الرياضات المختلفة كما هو الحال في رمي

القرص أو دفع الجلة أو الكرة الطبية وغيرها ' حيث تقاس بالمسافة سواء كان ذلك بالمتري ووحدهاته أو بالبوصة.

يعبر شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلال مقدار المقاومة التي يلقاها الفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة ) أثناء الأداء , وينطبق ذلك على مقدار التقل الذي يعمل على مقاومته, إذ كلما زادت المقاومة زادت شدة الحمل.

### 2-3-1 - كيفية تحديد شدة الحمل :

-شدة حمل الجهد البدني (التمرين) فردية, أي تختلف من لاعب/ لاعبة إلى آخر.

-شدة الحمل يمكن تحديدها بسهولة في التمارين أو الأنشطة ذات الحركة الوحيدة, أو الحركة الوحيدة المتكررة عن أنشطة المنازلات و الألعاب نظرا لتنوع وتداخل الأداء البدني خلالها.

-أسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) و أكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة "معدل ضربات القلب" وخاصة تلك التي تهدف إلى تطوير عنصر التحمل.

### 2-3-2 - تحديد شدة الحمل باستخدام " معدل ضربات القلب Herat Rate méthode "

تعتمد هذه الطريقة على استخدام معدل ضربات القلب كمؤشر للعبء البدني الواقع على أجهزة جسم الفرد الرياضي (اللاعب/اللاعبة ) بشكل عام, وعلى الجهازين الدوري و التنفسي بشكل خاص, حيث يكون ذلك مؤشرا لحجم الأوكسجين الذي يستهلكه الجسم خلال أدائه للحمل, فكلما زادت شدة الجهد البدني (الحمل) زاد معدل ضربات القلب. من خلال التعرف على معدل ضربات لدى الفرد الرياضي عند أداء حمل معين يمكن وضع معدل معين له كهدف نحاول الوصول إليه كأسلوب مقنن للإرتفاع بشدة حمل الجهد البدني المؤدى, وهو ما يطلق عليه , معدل ضربات القلب المستهدفة T.H.R Target Herat Rate .

وهناك طريقتان يمكن من خلالهما الحصول على " معدل ضربات القلب المستهدف, هما:

\*طريقة كارفونين.

\*طريقة أقصى معدل للنفض.

## 2-4-1- طريقة كارفونين :

توصل كارفونين وآخرون إلى طريقة سميت بأسمه من خلال احتساب إحتياطي أقصى معدل لضربات القلب، وهو ما يعادل الفارق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء مجهود و بين أقصى معدل للنبض خلال الراحة.

فبفرض أن الرياضي يبلغ أقصى معدل للنبض له / أثناء أداء جهد بدني 203 ن/د و أقصى معدل لنبضه أثناء الراحة هو 63 ن/د يكون بذلك إحتياطي أقصى معدل للنبض =  
63-203=140 ن/د .

إن شدة حمل الجهد المطلوب تقديمها للفرد الرياضي يمكن الإستعاضة عنه, بمعدل نبض مستهدف T.H.R ، كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن تحديدها بنسبة من احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وليكن نسبة 80% منه على سبيل المثال.

ولما كان احتياطي أقصى معدل لضربات القلب في المثال السابق 140 ن/د فإن 80% كمعدل نبض مستهدف يمكن أحتسابه من المعادلة التالية:

$$\text{معدل النبض المستهدف} = \text{إحتياطي أقصى} \times \text{النسبة المئوية لمعدل} + \text{أقصى معدل للنبض}$$
$$\text{معدل للنبض} \times \text{النبض المستهدف} + \text{أثناء الراحة}$$

$$\text{معدل النبض المستهدف} = 140 \text{ ن/د} \times 0.8 + 63 \text{ ن/د}$$
$$= 175 \text{ ن/د}$$

إذن فالشدة الحمل التي تعادل 80% لدى هذا الرياضي تكون عند معدل ضربات القلب 175 ن/د

## 2-4-2- طريقة أقصى معدل للنبض M. H. R Maximum Herat Rate

وهي طريقة أسهل نسبيا من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على معدل النبض المستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للرياضي بتحديد نسبته من معدل أقصى نبض له . ويلاحظ أن هناك متغيرا واحدا فقط في هذه الطريقة يتم من خلاله تحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلاله وهو ،أقصى معدل لضربات القلب , وفيما يلي مثال :

لنفرض أن فردا رياضيا يبلغ أقصى معدل لنبضه 190 ن/د خلال المجهود البدني (الحمل) ونريد أن نقدم له حملا يعادل 70 % من أقصى شدة يتحملها. ففي هذه الحالة نحسب النبض المستهدف المعبر عن شدة حمل المطلوبة كما يلي :

$$\text{النبض المستهدف لشدة حمل } 70\% = 133 \text{ ن/د}$$

إذن فشدة حمل التمرين الذي ينفذه التي تعادل 70% لهذا الفرد الرياضي لابد أن ترفع معدل نبضه إلى 133 ن/د.

### حجم (سعة) الحمل :

تعريف حجم الحمل : هو أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب, ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء و تكراراتها خلال أداء الجهد البدني .

حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما :

البعد الأول : عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم .

البعد الثاني : عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه (مفتي.2001ص69).

### كيفية تحديد حجم الحمل :

لنفترض أن المدرب حدد عدد مرات إعادة تكرار التمرين 4 مرات . أي يؤدي الفرد الرياضي التمرين 15 مرة أو 30 ث و يكرر هذا 3 مرات أخرى. أي يصبح عدد مرات أداء التمرين 4 مرات و هو ما يمثل البعد الثاني في حجم الحمل .

لما كان عدد مرات التمرين قد لا يكرر بنفس العدد فإننا نضع المعادلة التالية لتحديد حجم الحمل :

$$\text{حجم الحمل} = \text{عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة} + \text{عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثاني مرة} + \text{عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثالث مرة} \dots \dots \dots \text{الخ}$$

-يلاحظ في تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة أو الثقل المستخدم في الأداء، كما أننا تركناها مفتوحة ، وغير محددة بعدد مرات تكرار الاداء .  
-يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتم أيضا من خلال ربط الأداء البدني ببعض المهارات الحركية، ولتحديد حجم الحمل في هذه الحالة و بفرض أن المطلوب تطوير التحمل بالأرتباط مع مهارات أو خطط فإنه فإنه يكون كما في المعادلة التالية :

حجم الحمل = تحمل هوائي مركب مع مهارة (1) لزمن 3د + تحمل هوائي مركب مع مهارة (2) لزمن 3د + تحمل هوائي مركب مع مهارتي (1)،(2) لزمن 3د .

-يلاحظ فيما سبق أنه ليس بالضرورة تكرار نفس التمرين بكافة مركباته وإنما لابد من تكرار الصفة البدنية المطلوب تطويرها وهي التحمل الهوائي في الوقت الذي أستخدمت فيه مهارات حركية متنوعة .  
(مفتي 2001.ص69)

**كثافة الحمل :**

**تعريف كثافة الحمل :**

يقصد بكثافة الحمل " مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني ( التمرين ) أو بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل.

التعريف السابق لكثافة الحمل يعكس العلاقة الزمنية بين التكرارات أداء الجهد البدني (التمرينات) المكونة للحمل.

لتوضيح مفهوم كثافة الحمل نقدم مثلا لحمل (جهد بدني) وليكن جلوس من الرقود 20 مرة، ويعاد تكراره لعدد 4 مرات. إن الفترة الزمنية بين كل تكرار و اخر تحدد كثافة الحمل، ولتوضيح ذلك نقدم حالتين تختلف إحداهما عن الأخرى في كثافة الحمل كما يلي :

**الحالة الأولى :**

أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 60 ث.

تكرار اداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 60 ث.

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة.

الحالة الثانية :

أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم الراحة 90 ث.

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم الراحة 90 ث.

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة ثم الراحة 90 ث.

بمقارنة الحالة الأولى بالثانية نجد أن فترة الراحة بين كل تكرار و الآخر في الحالة الأولى 60 ثانية فقط في حين أنها 90 ثانية المرة الثانية وبذلك نجد أن كثافة الحمل في حالة الأولى أكبر .

قد يرى المدرب أو مخطط البرنامج أن تزداد فترة الراحة البينية الثانية عن الأولى، وتزداد الثالثة عن الثانية .

#### -الراحة البينية :

وتعرف بأنها " الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي (اللاعب/اللاعبة) بين حملين .

أنواع الراحة :

تنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

#### -الراحة الإيجابية :

وفيها تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها و التقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

#### -الراحة السلبية :

وتتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء .

تنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما :

-راحة كاملة : وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى المستويات المتدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 إلى 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

-راحة غير كاملة : ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 170/160 نبضة في الدقيقة.

## 2-4-درجات حمل التدريب :

### تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب :

تعرف درجات حمل التدريب بأنها" درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة ) في الفرد الرياضي، وتمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله.

تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي. فكلما زادت الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له. وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

### الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب:

لسهولة تحديد درجات حمل التدريب كان لابد من وجود معيار تنسب إليه هذه الدرجة .

أنفق على أن يكون المعيار الأساسي هو " الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل.

ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي على آخر.

### درجات حمل التدريب الرئيسية :

كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب إليها.

درجات حمل التدريب الرئيسية المتمق عليها كما يلي :

1- الحد الأقصى

2- الحد الأقل من الأقصى.

3- الحمل المتوسط .

4- الحمل الخفيف (أقل من المتوسط) .

5- الراحة الإيجابية.

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية، إذ أن التغيير في درجات الحمل المقدم طبقاً لأعتبارات محددة يعتبر أمراً ضرورياً، حيث أن لكل منها دورها الهام و الفعال في رفع مستوى اللاعب.

## 1. الحمل الأقصى :

وصفه :

" هو الحمل الذي يصل إليه الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء "

تأثيره :

العبء البدنب الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي رغبة لا شعوريا في توقفه عنه .

أهميته و استخداماته :

يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الإرتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمارينات التحمل الهوائي واللاهوائي وتمرينات القوة العضلية .

درجات الحمل الأقصى :

تتراوح درجات الحمل الأقصى ما بين 90-100 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه.

عدد مرات تكرار الحمل الأقصى :

يتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب التكرار الحمل الأقصى ما بين 1-5 مرات.

تحديد درجات الحمل الأقصى علميا :

يستطيع المدرب الرياضي أن يحدد درجات الحمل الأقصى الفرعية بصورة عملية من خلال عدد مرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب و يقترح المؤلف الجدول رقم (2) ويتم ذلك بتقديم حمل للفرد الرياضي يمثل أداءه لمرة واحدة حملا أقصى، فإذا لم يستطيع أداءه فهذا معناه أن الحمل أكبر من مستوى قدراته، أما إذا أستطاع أداءه لمرة واحدة فهذا معناه أنه يعادل درجة حمل 96-98% وهكذا.

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى :

لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي بعد أدائه للحمل الأقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من أستعادة شفاؤه، و تستغرق عادة ما بين 4-5 دقائق كمعدل، و تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

جدول رقم (1) : تحدد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى علميا من خلال عدد مرات تكراره .

الدرجة الفرعية للحمل الأقصى	عدد مرات تكرار الحمل الأقصى
100-98% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	أداء الحمل لمرة واحدة
98-96% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل مرتين
96-94% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 3 مرات
94-92% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 4 مرات
92-90% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	تكرار الحمل 5 مرات

### نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى :

-ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسات مباشرة (يوما أو يومان على الأقل) حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي من الإستشفاء منه قبل الدخول فيها.

-ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة (اليوم التالي لها).

-عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين.

-لا يستخدم حينما يكون الفرد الرياضي مجهدا أو مريضا ولا يستخدم في حالات الطمث عند الفتيات.

-يجب أن يتوقف الفرد الرياضي عن أدائه إذا ما شعر بالألم.

-لا يستخدم في مرحلة الإنتقال.

### 2-الحمل الاقل من الأقصى :

وصفه : " هو الحمل التي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى.".

تأثيره : بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى.

### أهميته و استخداماته:

-يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي.

-يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي ( المهاري أو الخططي ) مثل حالة التدريب على المهارات و الخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.

-تتمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.

-يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى.

#### درجات الحمل الأقل من الأقصى :

تتراوح درجات الحمل الأقل من الأقصى بنسبة مئوية ما بين 75-90 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه.

عدد مرات التكرار الحمل الأقل من الأقصى:

يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره خلال الحمل الأقصى ما بين 6-10 مرات.

تحديد درجات الحمل الأقصى عمليا :

يستطيع المدرب أن يحدد درجة الحمل الأقصى بصورة عملية من خلال عدد مرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب للحمل. ويقترح المؤلف الجدول رقم (2) حيث يختبر المدرب الفرد الرياضي بتقديم حمل يمثل عدد مرات أدائه الدرجات المختلفة للحمل الأقل من الأقصى المبينة بالجدول

جدول رقم (2) : تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره.

الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى	عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى
90-87% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	6 مرات
87-84% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	7 مرات
84-81% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	8 مرات
81-78% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	9 مرات
78-75% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	10 مرات

#### الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى :

يتطلب أداء الحمل الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى، وتبلغ ما بين 2-4 دقائق كمعدل، وتزيد ونقل طبقا للهدف من الحمل.

### نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقل من الأقصى :

-ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيوم، وفي أحيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين .

-ينصح بعدم استخدامه في فترة الإنتقال.

### 3- الحمل المتوسط:

وصفه : " هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي .

تأثيره :

يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى و الأقل من الأقصى، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع الأستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ما ظهور اعراض للإرهاق.

### أهميته و استخداماته :

-يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام إي من الحملين الأقصى و الأقل من الأقصى.

-يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية و خطط اللعب و الأرتقاء بمستوياتها.

-يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات.

-يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.

### درجات الحمل المتوسط :

تقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين 50-75% من من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

عدد مرات تكرار الحمل المتوسط :

يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين 11-20 مرة.

تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا:

يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا بالجدول رقم (3).

جدول رقم (3) : تحديد الدرجات الفرعية للحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره .

الدرجة الفرعية للحمل المتوسط	عدد مرات تكرار الحمل المتوسط
75-72.5 %	تكرار الحمل 11 مرة
72.5-70%	تكرار الحمل 12 مرة
70-67.5%	تكرار الحمل 13 مرة
67.5-65%	تكرار الحمل 14 مرة
65-62.5%	تكرار الحمل 15 مرة
62.5-60%	تكرار الحمل 16 مرة
60-57.5%	تكرار الحمل 17 مرة
57.5-55%	تكرار الحمل 18 مرة
55-52.5%	تكرار الحمل 19 مرة
52.5-50%	تكرار الحمل 20 مرة

**الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط :**

يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمان يتراوح ما بين 1-2 دقيقة كمعدل، و تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

**نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط:**

-الإحتراس من عدم التراخي في تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل إلى الحمل الأقل وهو الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

-ينصح بعدم إستخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني .

**الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):**

وصفه : " هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط "

تأثيره :

يؤدي إى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها، و بالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.

### أهميته وأستخداماته :

يجب الإشارة هنا إلى كافة الدرجات الحمل متساوية في الأهمية إذ أنها تستخدم بالتبادل خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي و تتفاعل معا خلاله لإنتاج المستوى العالي للفرد، و يمكننا تحديد أهمية و أستخدامات الحمل الخفيف ( الأقل من المتوسط ) في النقاط التالية :

-يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال القصوى و الأقل من الأقصى.  
-يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبئا بدنيا خفيفا.

-يستخدم في تمارينات الإحماء و التهدئة خلال وحدة التدريب اليومية.

-يستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال.

-يستخدم بهدف إضفاء روح المرح والسرور و الإستمتاع خلال وحدة التدريب.

### درجات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

تقدر درجاته بنسبة مئوية تتراوح ما بين 30-50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

عدد مرات تكرار الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) :

يتراوح عدد مرات التي يستطيع الفرد الرياضي أن يكررها خلال أدائه للحمل الخفيف ( الأقل من المتوسط) 16-30 مرة.

### تحديد درجات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) عمليا:

يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل الخفيف عمليا من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا بالجدول رقم(4).

جدول رقم (4): تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره.

الدرجة الفرعية للحمل الخفيف (الأقل من الخفيف)	عدد مرات تكرار الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)
50-48.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 21 مرة
48.5-48% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 22 مرة
48-45.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 23 مرة
45.5-44% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 24 مرة
44-42.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 25 مرة
42.5-41% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 26 مرة
41-39.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 27 مرة
39.5-38% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 28 مرة
38-36.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار الحمل 29 مرة
36.5-35% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.	تكرار تحمل 30 مرة

- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 40ث-1دقيقة وتزيد وتقل طبقا للهدف من من الحمل.

نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.
- عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه.

1- الراحة الإيجابية:

وصفه: " هو أقل درجات الحمل التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب".

تأثيره :

لا تكون هناك أي أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للاعب خلال الممارسة الرياضية، بل على العكس فقد أثبتت الدراسات. أن التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي إلى سرعة استعادة الفرد الرياضي لشفائه من الأحمال السابقة.

## 2-5- ضبط الحمل و التحكم فيه:

يستطيع المخطط أو المدرب الرياضي تشكيل الحمل و التحكم فيه وضبطه من خلال التغيير بالزيادة و النقصان في أي مكوناته (الشدة - الحجم - الكثافة) والتغيير في أي مكون من هذه المكونات.

الجدول رقم (5) يوضح مقترحا من المؤلف للإرتفاع التدريجي بدرجة حمل التدريب بالانتقال من خلال التغيير في المكونات الثلاثة حيث يقوم الفرد الرياضي بالأداء ضد مقاومة (ثقل بالكيلوا).

جدول رقم (5): ضبط الحمل والتحكم فيه و تشكيله نموذج مقترح للإرتفاع التدريجي بالحمل

الحمل	كثافة والراحة بين التكرارات /ق	حجم الحمل		شدة الحمل	ترتيب الحمل
		عدد مرات أداء التمرين	عدد مرات تكرار التمرين		
	2	3	10	20	الأول
	2	4	10	20	الثاني
	2	4	15	20	الثالث
	1.5	14	15	20	الرابع
	2	3	15	25	الخامس
	1.5	3	15	25	السادس
	1.5	3	20	25	السابع
	2	4	20	25	الثامن
	1.5	4	20	30	التاسع
	2	3	10	30	العاشر
	2	3	20	30	الحادي عشر
	2	4	20	30	الثاني عشر
	1.5	4	10	30	الثالث عشر

- يلاحظ في الجدول أن الحمل الثاني تزيد درجته عن الحمل الأول، و الحمل الثالث تزيد درجته عن الحمل الثاني وهكذا. و الاختلاف في الدرجة سيكون راجعا إما إلى زيادة الشدة أو الحجم أو زيادة الكاثة (نقص فترة الراحة).

- من الأهمية مراعاة تثبيت درجة الحمل :

## 2-6- طرق ضبط الحمل و التحكم فيه :

باستخدام شدة الحمل:

- التغيير في سرعة أداء التمرين (مثال : استخدام أقصى سرعة للأداء، أداء بسرعة متوسطة، أداء ببطء).

- التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال : استخدام زيادة المسافة، نقصان المسافة).

- التغيير في درجة المقاومة (مثال : استخدام أقصى مقاومة، مقاومة متوسطة، مقاومة بسيطة).

- التغيير في الموانع و الادوات.

- استخدام حجم الحمل :

- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه.

- التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو في أزمنة تكراراته.

- باستخدام كثافة الحمل :

- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين و التمرين التالي له بدرجة متساوية.

- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين و التمرين التالي له بدرجة متزايدة.

## 2-7- إرشادات تراعى في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه:

- التدرج عند زيادة أي مكون من مكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل.

- أسهل اساليب الإرتقاء بالحمل هي التغيير غي مكون واحد فقط و تثبيت المكونات الأخرى.

- يفضل البدء بزيادة مكون الحجم الحمل إذا ما رغب المدرب الإرتقاء بدرجة الحمل الكلية.

-مراعاة أن تتم الزيادة في مكوني الشدة و الحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الأرتقاء السريع بالحمل، فيمكن زيادة الشدة و أحد مكوني الحجم بدرجة مناسبة.

-مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البينية).

-بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكوني الشدة و الكثافة

## 2-8- الحمل الزائد:

-هو زيادة الجهد البدنى والعصبى زيادة كبيرة عن ما يستطيع اللاعب تحمله مما يؤدي الى هبوط مستواه البدنى والخططى والمهارى.

-أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد

### 1- اسباب تتعلق باخطاء فى تخطيط الحمل التدريبي:

- اهمال فترة الالاحة الايجابية
- جرعات التدريب غير مقننه وغير مناسبة
- رفع حمل التدريب المفاجىء بعد فترات الراحة
- بقاء اسلوب التدريب على وتيرة واحدة وعدم التنوع بين انواع الحمل المختلفة .

### 2- اسباب تتعلق باسلوب حياة اللاعب وبيئة الاجتماعية والصحية:

- النوم الغير كافى وعدم تنظيم وقت الفراغ
- الاكثار من شرب المنبهات
- سوء التغذية وعدم التنوع فى الوجبات
- عدم الانسجام فى عائلة مستقرة
- عدم الاقناع والرضا فى العمل
- التعرض لامراض الجهاز الهضمى وانقاص الوزن المتكرر .

-أعراض الحمل الزائد :

اعراض نفسية :

- انخفاض مستوى الدافعية والروح الرياضية
- عدم تقبل اللاعب لتعليمات المدرب
- ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر لدى اللاعب
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة
- ضعف الرابطة بين المدرب واللاعب وزملائه
- ضعف الواقعية وهبوط الحماس
- عدم الاستقرار الداخلى والاحساس بالضيق

#### اعراض وظيفية جسمية :

- الأرق وفقد الشهية
- إعاقة فى وظائف المعدة والامعاء
- الإحساس بالدوار الدائم
- زيادة القابلية للإصابة بالامراض
- نقص السعة الحيوية
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية
- أعراض مرتبطة بمستوى قدرة اللاعب وتنقسم الى :

#### 1- بالنسبة للحالة البدنية :

- هبوط فى القدرة على التحمل.
- المطالبة بزيادة فترات الراحة.
- هبوط فى مستوى القوة .
- انخفاض فى معدل السرعة .
- ضعف القدرة على الاستجابة السريعة .

#### 2 - بالنسبة للمهارات الحركية

-هبوط فى درجة الاداء (ظهور اخطاء غير متوقعة)

- هبوط فى توقيت المهارات الحركية

- ضعف القدرة على التركيز والتميز

## 2- بالنسبة للاداء الخطى :

- الخوف من المنافسة

- سوء التصرف فى المواقف المختلفة

- ضعف الصفات الارادية.

- علاج ظاهرة الحمل الزائد :

- منح اللاعب الوقت اللازم للراحة مع عدم اشتراكه فى التدريب أو المنافسات خلال هذه

الفترة

- معرفة الاسباب التى أدت الى ذلك وعلاجها

- تدريب اللاعبين المصابين بهذه الظاهرة بحيث يضمن برنامجهم فترات راحة طويلة مع الاكثار من التمرينات المهدئة

- العناية بالتغذية تحت اشراف الطبيب

- استخدام العلاج الطبيعى

- ممارسة بعض الالعاب كالسباحة

- الاكثار من تمرينات الاسترخاء

- العمل على اعادة الثقة للاعبين فى انفسهم

- يترك امر العلاج الطبى للطبيب المتخصص. (نادي التربية الروابى).

## الخلاصة :

يعتبر التدريب الرياضي الممنهج المبني على الأسس العلمية والمعرفة الشاملة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمقنن من حيث درجة الحمل التدريبي الحجر الأساس لنجاح العملية التدريبية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة حيث يعتبر الحمل التدريبي جوهر العملية التدريبية و الخطوة الرئيسية في تسهيل إيصال اللاعبين إلى مستوى الإنجاز الرياضي و تكامل الأداء البدني والفني والخططي كما يرتبط الحمل التدريبي ارتباطا وثيقا بعامل التكيف حيث يعتبر الأداء الوسيلة المستخدمة للحصول على التكيف فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على المبادئ الهامة للحمل التدريبي تلعب دورا كبيرا في الإرتقاء بمستوى اللاعب بصفة خاصة والفريق بصفة عامة مما يؤدي إلى الوصول إلى الإنجاز العالي ومن ثم تحقيق أفضل النتائج على الصعيد المحلي والدولي.

# الفصل الرابع

القوة المميزة بالسرعة

## تمهيد

تلعب القوة العضلية بكامل أشكالها المختلفة دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال جميع أطوار المباراة كما يحتاج لاعبي كرة القدم الى القوة المميزة بالسرعة في غالبية زمن المباراة وفي كثير من مواقف اللاعب وخاصة عند الأرتقاء بالرأس أو استعمال كافة أنواع التميرير بالقدم والرأس او خلال التصويب عند تنفيذ رميات التماس أو عند تنفيذ الجوانب الخططية كالضغط للحصول على الكرة التي بحوزة المنافس و الإلتحام و التصادم مع المنافسين ويحتاج اللاعب إلى القوة من أجل أداء المتطلبات البدنية وإتقان الأداء الحركي بالقوة والسرعة المناسبة .

و سنتطرق خلال هذا الفصل الى القوة الممييزة بالسرعة وخصائصها و طرق واساليب تنميتها و تطويرها والاعداد البدني للاعب كرة القدم وخصائص مجتمع الدراسة .

### 3- القوة :

عرفها (مهدي العبيدي ، عبد المالكي ) بأنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

وتعرف بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

### أهمية القوة :

-تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

-تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

-تعد محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

-القوة ضرورية لحسن المظهر، فهي تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا في جميع

الحركات الأساسية سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس.

-تستخدم القوة كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الجسمانية لارتباطها بالنضج الفسيولوجي و الوظائف الحيوية للإنسان.

### أنواع القوة :

- تقسم القوة العضلية إلى نوعين طبقًا لنوع التمارين و هي :

▪ القوة العامة : ويقصد بها قوة الجسم بشكل عام .

▪ القوة الخاصة : و يقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية .

### القوة القصوى :

وهي قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى إنقباض عضلي إرادي.

## القوة المميزة بالسرعة :

وهي مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

## تحمل القوة :

هي القدرة على الأستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة. ( مهدي العبيدي. عبد المالك. 2010. ص 83.86).

جدول (1): يبين أنواع القوة العضلية الخاصة و الخصائص التي تتميز بها .

الخصائص المميزة للقوة	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن أستمرار الانقباض العضلي
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	ببطء - ثبات	1 : 15 ثانية
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ث إلى عدد كبير من الدقائق

- إذ يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الأداء في كل رياضة

## 3-2- سرعة:

تعرف بأنها " قابلية على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن .

ويعرفها هارة "بأنها حالة الأستجابة العضلية، أي اقصى استجابة عضلية بين الأنبساط و الأنسباط العضلي.

## أهمية السرعة:

تعد السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية و التي تؤثر إلى أبعد الحدود على تحديد كفاءة الإعداد البدني. تحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة غير أنها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال و بناء على ذلك فإنه يجب قبل البدء في تنمية و تطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي

أن تكون الخطوة السابقة لذلك هي تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط.(مهدي العبيدي .عبد المالكي .2010ص113).

### أنواع السرعة :

قسم الباحثون السرعة الى ثلاثة أشكال هي :

- **السرعة الحركية:** هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة عند أداء الحركات ذات الصيغة الثنائية أو الثلاثية.

- **السرعة الانتقالية:** تعرف بأنها الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة.

- **سرعة رد الفعل :** هي عامل عصبي مبني على الانتباه وقدرة الرياضي على إدراكه للعمليات الحركية المطلوبة . (حسن حسين.1998.ص519).

### 3-3- القوة المميزة بالسرعة:

ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة  $\times$  السرعة = القوة المميزة بالسرعة و التي يسميها الكثير من المتخصصين في المجال التدريب الرياضي بالقدرة power كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة power كمرادف للقدرة الانفجارية. بينما نرى أن مصطلح القدرة الانفجارية يعني انطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي و لمرة واحدة ،وعلى ذلك نوضح فيما يلي بعض التعاريف الخاصة بأشكال القوة المميزة بالسرعة.

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها " مقدرة الجهازين العضلي و العصبي على التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن"

كما يعرفها هارا (1979) على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن ". (بسطويسي.1999.ص115)

### 3-4- مكونات القوة المميزة بالسرعة:

حسب كل من "بوهر" و "شميد" (1981) فإن المكونات الأساسية للقوة المميزة بالسرعة هما ( القوة الانفجارية ،وقوة الإنطلاق ) اللتان تلعبان دورهما في تجديد القوة المميزة بالسرعة.

### - القوة الانفجارية :

هي القدرة على إنجاز زيادة قصوى في القوة خلال أقل زمن ممكن، أي زيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة، فهي كذلك على سرعة تقلص الوحدات الحركية السريعة، القوة الانفجارية تظهر في الحركات التي تتطلب سرعة حركية كبيرة بمعية القوة (القفز، الرمي، الجري).

### - قوة الإنطلاق :

يمكن إدراجها تحت نوع القوة الانفجارية، وهي القدرة على الزيادة القصوى للقوة عند بداية التقلص العضلي و قوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال التقلص، فإذا كانت المقاومة المراد إنجازها ضعيفة تكون قوة الإنطلاق، هي السائدة أما إذا أرتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابتا و محدد بألياف عضلية سريعة (p.t) فهنا تكون القوة الانفجارية هي الفاعلة ( تحول قوة الإنطلاق إلى قوة إنفجارية، أما حالة الحمولة جد مرتفعة تكون القوة القصوى هي المتدخلة). (حماش.2017).

### 3-5- خصائص القوة المميزة بالسرعة :

-الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة الفسوى .

-الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة الفسوى .

يتراوح زمن الأنقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة .

-يمكن قياس القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة.

### 3-6- المصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة:

أن أي عمل عضلي يعتمد على إنتاج الطاقة،وبما أن الإنسان لا يستطيع أن يقوم بأية حركة أو حتى الثبات في وضع معين دون الاعتماد على الانقباض العضلي الذي يحدث بالتالي إلا عند توافر الطاقة اللازمة له و التي أما أن تكون طاقة هوائية أي في وجود الأكسجين أو طاقة لا هوائية غياب الأكسجين.

لذا تختلف الطبيعة الفيزيولوجية بين النوعين من نظام إنتاج الطاقة، فعندما يتطلب الأداء الحركي عملا عضلي بأقصى سرعة أو أقصى قوة فإن عملية توجيه الأوكسجين إلى العضلات العامة لا تستطيع أن تلبى حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة، وعلى هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة دون الأوكسجين أي بطريقة لا هوائية.وفي هذا يتضح أن هناك نوعين من نظام الطاقة اللاهوائية أحدهما :

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي  $atp. Pc$  وهو النظام الأسرع المسؤول عن إنتاج الطاقة.

للأنشطة التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة حدود ما لا يزيد 30 ثا ، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي إلى دقيقة أو دقيقتين فإن النظام اللاهوائي الثاني هو النظام حامض اللاكتيك يصبح هو النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة ، و ينتج عن هذه العملية حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الإستمرار في الأداء بنفس الشدة و يحدث التعب .

وأما إذا طبقنا كلا النظامين على النشاط البدني الذي يؤديه الإنسان سواء في حياته الرياضية أو حياته اليومية فنلاحظ أن كثير من الأنشطة يمكن تصنيفها تحت هذين النظامين اللاهوائيين .

فتدرج الأنشطة التي تتطلب قدرا من الأداء ذي الشدة العالية ( نظام حامض اللاكتيك ) مثل العدو و السباحة .... إلخ

أما الأنشطة التي تتطلب أقصى شدة ولا يزيد زمن الأداء عن 30 ثا سواء ثابت أو متحركة مثل 200م ،السباحة 50م وجميع مسابقات الرمي و الدفع والوثب .(حماش.2017).

### 3-7- خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة .  
- العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر الى الانقباض والعكس .

- يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي .

- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لاتطول الفترة بما يؤدي الى ظهور التعب والاجهاد وانخفاض سرعة الأداء .

- تحديد عدد تكرار التمرين .

- تحديد عدد المجموعات .

- تحديد فترات الراحة البينية اتبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية , ايجابية)

### 3-8- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

1 - تطوير انتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا:

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لانتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .

## 2 - تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة :

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب. لانتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة, اذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيف الطفيف للمقاومات.

## 3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الاسلوبين السابقين):

ويتم ذلك من خلال العمل على ربط الأسلوبين السابقين, ويراعى تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي.

## 3-9- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- طريقة التدريب الإزومتري.

- طريقة التدريب التكراري.

- طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة.

- طريقة التدريب البليومتري.

- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

## 3-10- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة:

بناء على العلاقة بين ( القوة - السرعة ) فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة ،لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة.

- سرعة عالية بقوة منخفضة

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة إلى الحد الأقصى ، وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يرى كانيكو(1983)،موريتاني(1997) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30%-45% من الحد الأقصى.(قطاف،2015).

### 3-11- تقنين الحمل التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة:

تعد سرعة الإنقباضات العضلية الانفجارية من العوامل التي تؤثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة.

ومن اهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تطوير القوة المميزة بالسرعة ما يأتي :

في حالة استخدام أسلوب انتاج أقوى انقباض عضلي بسرعة عالية نسبيا يكون ما يأتي:

شدة الحمل	تكون شدة الحمل من (60 - 80%) عند اداء التمرين(المقاومات).
حجم الحمل	تتراوح عدد مرات تكرار التمرين من (6-8 مرات)و تكرار كل تمرين بين (2-3) مجموعات، أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعيا.
زمن الراحة و مدة	بين التكرارات تكون مدة الراحة من ( 90 ثا - 120 ثا )وبين المجاميع من (3- 5 د) كمعدل. وتكون هذه المدة وفق متطلبات النشاط الرياضي و الفعالية ونوع التمرينات المستخدمة و إمكانيات الفرد الرياضي إذ يستطيع تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

(شغاتي،2014.ص301)-أما

إذا استخدم أسلوب أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة فيكون ما يأتي:

شدة الحمل	يتطلب استخدام مقاومة تتراوح بين 40 - 60% من القابلية القصوى .
حجم الحمل	حيث لا يزيد عدد مرات التكرار عن 20 مرة. وبعده من السلاسل تتراوح بين 4 - 6 سلاسل، أما الجرعات الأسبوعية فهي (2-3)جرعات اسبوعيا واستخدام أقصى سرعة ممكنة بحيث يستطيع الرياضي تكرار التمرين دون هبوط في السرعة.
فترة الراحة بين التمرين و السلاسل	حيث يتطلب استعادة الشفاء باستخدام فترة زمنية تتراوح بي (30 - 90 ث ) بين التمرينات وبين السلاسل بحدود (3 - 4د).

(حسن حسين،1998).

### 3-12- أنواع الإنقباض العضلي المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة :

-الإنقباض العضلي الثابت مع مراعاة أن تكون الشدة عالية نسبيا والأداء لفترة زمنية قصيرة والراحة حتى أستعادة الشفاء .

-الإنقباض العضلي المتحرك بالتطويل.

-الإنقباض العضلي (البليومترک).

-الإنقباض العضلي الإيزوكينتك.(مهدي العبيدي،عبدالملكين،2011ص103).

#### 4-1- تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالية متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، و الأسبوعية ، والفترية ، والسنوية ، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً ، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا من سنوات نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب ، والرجولة في الأداء ، والمهارة العالية في الأداء

الفني والخططي ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية ، أي تنمية الصفات البدنية للاعب.

#### 4-2- الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

ينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى نوعين:

إعداد بدني شامل أو عام وفيه تعطى تمارينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة . ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية :

التمارين البدنية - الجمباز - ألعاب القوى - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - ألعاب مصغرة ..... الخ.

إعداد بدني خاص وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم - وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات و الخطط بالتدريب على الصفات البدنية

#### 5-1- المراهقة:

تعرف بأنها مرحلة نمائية من مراحل النمو تقع بين الطفولة والرشد ، وتمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد ، بمعنى أنها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد ، يختلف تماماً عما كان الفرد قد تعوده من قبل وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة ، وتنتهي بانتهاء مرحلة الرشد أو النضج.

(الدسوقي.2003.ص145).

#### 5-2- مرحلة المراهقة المتأخرة 18 - 21 سنة:

تعد هذه المرحلة مرحلة الانتقال من المراهقة المتوسطة إلى مرحلة النضج، أي القدرة على المواجهة المناسبة لمطالب حياة الراشد ، ولعل أبرز ما يمتاز به هذه المرحلة يتمثل في محاولة الفرد التغلب على المضاعب و التحديات التي تواجهه و اجتيازها بنجاح ، حتى يتسنى له التكيف مع متطلبات المرحلة

التالية ، كما أنها تتميز بتبلور اتجاهات الفرد ازاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و العمل الذي يرغب به.

وفي نهاية هذه المرحلة تهدأ سرعة النمو تماما ، مما يجعل حياة الفرد تعود الى الأستقرار و الهدوء ،فتبدأ مرحلة الرشد ومكتمل الرشد.

#### - النمو الجسمي و الفسيولوجي :

- يستمرالنمو في اتجاهاته في هذه المرحلة حتى يصل إلى غايته في نهايتها و تتضح السمات الجسدية للفرد و تستقر ملامح و جهه.

- تستمرالزيادة في الطول لدى الذكور إلى 19 سنة كما تستمر الزيادة في الوزن لدى الجنسين ويلاحظ تفوق الذكور على الأناث في كل من الطول و الوزن.

- تظهر أضرار العقل الأربعة.

-تتضح درجة القوة البدنية عند الذكور عنها لدى الأناث ، مما يجعلهم يتفوقون عليهن في الأنشطة الرياضية.

#### - النمو العقلي :

- يتمكن المراهق من إستيعاب المفاهيم والقيم الأخلاقية المتعلقة بالخطأ و الصواب وفهم معنى الخير و الفضيلة و العدالة و غير ذلك من القيم الأخلاقية.

- يميل المراهق في حل مشاكله العملية والعقلية و تحليل المواقف تحليلا منطقيا متسقا، و تزداد قدرته على التفكير المستقل و اتخاذ القرارات.

- يصبح المراهق أكثر قدرا على تقويم نفسه، و أستخدام المناقشة المنطقية والتمييز بين ما هو واقعي و ما هو مثالي.

- تزداد قدرة المراهق على التحصيل وعلى الإحاطة بمصادر المعرفة كما تزداد سرعته في القراءة .

- تتضح الميول المهنية في إطارها الأجماعي الصحيح، و من المعروف أن الميول المهنية تتأثر بمعايير الجماعة ومستوياتها الاقتصادية والثقافية وبيئة الفرد المنزلية والمدرسية وبخبرته و استعدادته ونواحي نضجه ونموه.

- يستمتع المراهق استمتعا كبيرا بالنشاط العقلي ويشعر بمتعة في قضاء وقت أطول في التفكير العميق بكل ما يحيط به.

## - النمو الاجتماعي :

- يتبلور الأتزان الأنفعالي لدى الجنسين في هذه المرحلة و يتجلى ذلك في محاولة الفتى التخلص مما كأن يتصف به من اندفاع و تهور في المرحلة السابقة نتيجة لتغير نظرتة إلى هذه الأمور واعتبارها أعمال صبيانية طائشة ، أما بالنسبة للفتاة فإنه يتجلى في أستجابتها للمعايير الاجتماعية في السلوك وفي زيتها و حديثها وأنماط حياتها .

- تتطور لديه البصيرة الاجتماعية ، بمعنى أنه يصبح أكثر قدرة على إدراك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين ، وعلى تلمس آثار تفاعله مع الناس مما يزيد قدرته على تحقيق التوافق الشخصي و الاجتماعي .

- يسعى إلى بلوغ الاستقلال عن الأسرة ، ويزداد اهتمامه بالتعرف على المهن التي يمكن أن يلتحق بأحدها ، ويلاحظ عليه التقليل إلى حد ما من أحلام اليقظة ، ويميل إلى المهن التي تتفق مع قدراته وإمكاناته ، نظرا لزيادة إدراكه لآثار القوى الاجتماعية والاقتصادية التي تحدد مستويات حياته . (الموسوي، 2013، ص181.182).

## الخلاصة :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات الأساسية في الأداء البدني للاعب كرة القدم وماتتطلبه المباراة من كفاح و إحتكاك مستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة على الخصم كما أن لاعب كرة القدم دائم الوثب والإحتكاك بالأرض والمنافس والكرة طيلة تسعين دقيقة وذلك راجع إلى أن الأداء البدني و المهاري الخططي كلها تتطلب إستخدام القوة العضلية بسرعة .

# الجانبة التطبيقية

# الفصل الخامس

## الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

6- الأساليب الإحصائية

خلاصة



### تمهيد:

إن التحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها .

ويتناول هذا الفصل عرضا للدراسة الإستطلاعية، ثم لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها و خصائصها، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها يلي ذلك عرضا لخطوات الدراسة وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات .



## 1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها و صدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها في النهاية ,و تسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني. (محي الدين، 1991، ص91)

### أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ❖ التعرف على ميدان البحث و المحيط الذي يحيط بالدراسة و ظروف إجرائها
- ❖ معرفة المشاكل و العراقيل التي قد تواجه الباحث و بالتالي تفاديها ومحاولة إيجاد الحلول لها
- ❖ التحديد الدقيق لمجتمع الدراسة
- ❖ الاحتكاك بمجتمع الدراسة ومعرفة خصائصه
- ❖ التأكد من ملائمة أداة الدراسة لعينة البحث و فهمهم لعبارات الاستبيان
- ❖ التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة ( الصدق ,الثبات)

### عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من 10 لاعبين من فريق مولودية شباب المسيلة لأقل من 19 لكرة القدم.

### إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد أخذ تسهيل المهمة من إدارة المعهد أتصلنا برئيس فريق مولودية شباب المسيلة من أجل أخذ معلومات أو التعرف على ملعب ورتال البشير بالمسيلة مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية وترتيب أدائها حيث تم الاتفاق على إجرائها بتاريخ : 02 / 03 / 2021 .

## 1- 4 - نتائج الدراسة الاستطلاعية :

أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- ❖ اكتشاف ميدان البحث بكل معطياته والإلمام بصعوباته وجزئياته .
- ❖ صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة .
- ❖ إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها و صدقها على عينة مصغرة.
- ❖ تحضير أدوات البحث و إعدادها في صورتها النهائية لتطبيقها في الدراسة الأساسية.
- ❖ تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.



## 2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج العلمي مجموعة من القواعد العلمية والمنطقية بها يتمكن الباحث من تفكيك وتركيب وربط المعلومات، بموضوعية، وبه تتسج الأفكار وتعرض التصورات المجسدة لها في السلوك والفعل (حسين عقيل، 2010، ص57).

ولأن البحوث تختلف باختلاف مواضيعها ودرجة أهتمام الباحثين أو المجتمع بها، لذا فهي تتطلب مناهج علمية مرنة تمكن الباحث من الوصول إلى أهدافه العلمية بأقصر الطرق وأقل التكاليف وتقدم الموضوع بخطوات يمكن مراجعتها والتأكد منها .

لذا أستخدمنا المنهج التجريبي وهذا مانراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه .

## 3- متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع حيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا هذا كما يلي :

### عنوان الدراسة :

أقتراح برنامج تدريبي وفق مكونات حمل التدريب ( الشدة – الحجم ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

### أولا : تعريف المتغير المستقل :

هو" العامل الذي يتناوله الباحث بالتغير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة "(مشتاق.2016.ص111).

تحديد المتغير المستقل : برنامج تدريبي وفق مكونات حمل التدريب ( الشدة – الحجم ).

### ثانيا : تعريف المتغير التابع :

هو" الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله"(مشتاق.2016.ص112).

تحديد المتغير التابع : تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة .

### المتغيرات الدخيلة :

وهي متعددفي هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي :



- وقت إجراء الإختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة .

- العينتين متقاربتين متجانستين من كل الجوانب ( العمر، الطول، الوزن ) .

- تم إجراء الإختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف ولقد أشرفنا على هذه العملية لمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية والزمنية .

- تميز أفراد العينتين بالإرادة والإستعداد للعمل .

- عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الإختبارات القبلية والبعديّة للعينتين.

#### 4- مجتمع و عينة الدراسة

لكي تكون الدراسة مقبولة وقابلة للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد دراسته وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع، ومجتمع الدراسة يتكون من لاعبي فريق مولودية شباب المسيلة لأقل من 19 سنة والبالغ عددهم 18 لاعب حسب المعلومات التي تحصلت عليها من خلال الدراسة الاستطلاعية .

ومجتمع الدراسة كما يعرفه عبيدات ذوقان : بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها، وبذلك فإن مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة.(عبيدات ذوقان وآخرون، 2001، ص131).

أما العينة فهي من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي للحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حسب ما قاله محمد حسن علاوي أن ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من المجتمع تتلخص في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة (حسن علاوي، 1999، ص134 )

حيث اعتمد الباحث في هذه الدراسة على طريقة المسح الشامل، وذلك لصغر حجم مجتمع الدراسة والذي يقدر كما ذكرنا سابقا 18 لاعب، وهذا ما سهل توزيع المقياس على جميع اللاعبين، وتكونت عينة الدراسة من 18 لاعب.

#### أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع،

فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها

باتباع الخطوات التالية :

#### 8-1 - أدوات الجانب النظري:

أعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر مختلفة وبعض المذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة .



## 8-2 - أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الإختبار والتي تتمثل في أختبار القوة المميزة بالسرعة و اختبار صفة الارتقاء والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل أختبار قبلي وبعدي كما تم أستعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء وتخضع لها

المجموعة التجريبية لعينة البحث .

### 8-2-1 - تعريف الاختبار:

هو " الأسلوب أو الوسيلة للمنهج تجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات " .

كما عرفه وجيه محجوب على أنه " قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف وجيه محجوب نقلا عن أنتصار يونسى : هو ملاحظة إستجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الإستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص254) .

**الأختبارات البدنية :** وهي من أهم الطرق أستخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية بأعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية .

والهدف من هذه الإختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة، السرعة ، التحمل ... الخ) وهي تعطينا صور واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الإختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال .

**الأختبارات المهارية :** الهدف من هذه الإختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية . (بوداود، عطاء الله، 2009، ص103) .

### أختبارات الدراسة:

أ- اختبار الوثب العريض من الثبات :

### غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

**الأدوات اللازمة :** مكان مناسب للوثب بعرض 1.50م وبطول لا يقل عن 3.50م ، ويراعى أن يكون المكان مستوي ( مسطح ) وخال من العوائق وغير أملس .



### وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراع للأمام .

### إدارة الاختبار والتسجيل :

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض 5سم ويدخل في القياس .
- تحتسب للمختبر أحسن محاولة قام بها من أصل 3 محاولات .
- ب- اختبار الوثب العمودي ( الارتفاع ) لسارجنت :

### غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى .

### الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب بصور مدهونة بالأسود عرضها 50سم وطولها 1.50م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط 2سم .
- حائط املس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.25م .
- قطع طباشير او مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الإستغناء عن الصبورة بقطع من الخشب تثبت على الحائط .

### وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.50سم ثم يقف مواجهها ويمد الذراعين عاليا لاصقا ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة مع ملاحظة العقبين للأرض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط 30سم .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .



- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام والأسفل عند الهبوط ( محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ص، 84-85-87) .

#### إدارة الإختبار والتسجيل :

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .

- مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الاداء.

- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب لأعلى .

**تحليل الأختبار :** يكون تحليل الاختبار بمقارنة نتائج الاختبار الحالي مع نتائج الاختبارات السابقة ، ويتوقع التحسن مع تدريب ملائم بين الاختبارات.

والنتائج قد تستعمل ل:

- التنبؤ بالأداء المستقبلي .

- يدل على الضعف إن وجد .

- يقيس التحسن .

- يخول للمدرب تقدير مدى نجاح برنامجه التدريبي .

- وضع اللاعب في مجموعة تدريبية ملائمة . ( بريان ماكينز، 2005 ، ص15) .

#### 9- الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق ، الثبات) :

**الصدق :** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار ( محمد حسن علاوي ، 1996 ، ص321) .

كما يشير " تابلر " : أن الصدق يعتبر اهم اعتبار يجب توفره في الإختبار (محمد صبحي، ص183) يحدد " كورتن " الصدق بأعتبره تقدير للإرتباطات بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما ( مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، ص13) .

**الثبات :** إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الأختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي حصل عليها الاجراءات الميدانية لدراسة الطالب في المرة الاولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية ،أستنتجنا من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية ( مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999 ، ص144 )

**الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني

التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كرائه وأهوائه الذاتية وميوله



الشخصي و تحيزه أو تعصبه, فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص145)

- بما أن الاختبار مقنن فإنه يخضع للشروط العلمية المتمثلة في: الصدق، الثبات والموضوعية(حسن حسين قاسم، 1998، ص138)

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة :

للتحقق من صحة الفروض، إستخدما برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم التربوية والإجتماعية (spss) وذلك بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .

- ت سويدنت .



### الخلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، متغيرات البحث أدوات جمع البيانات .....

# الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة

### النتائج



### عرض النتائج ومناقشتها :

هذه المناقشة الخاصة بالنتائج كانت مناقشة لنتائج مفترضة ومتصورة لأنه لم يتسنى لنا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والتعرف على النتائج الحقيقية، وذلك بسبب توقف المنافسة بالنسبة للفئة العمرية المعنية بالدراسة من مارس 2020 إلى يومنا هذا الذي جاء كإجراء احترازي للتقليل من تفشي وباء كورونا.

### - عرض نتائج الفرضية العامة :

#### التذكير بالفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

يرى الطالب الباحث بأن النتائج ستكون ايجابية وأن للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

#### أستشراف النتائج بناء على الدراسات السابقة والمشابهة :

#### مناقشة الفرضية الأولى :

بناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا الحالية وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية فإن الباحث يرى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما أكدته دراسة حماس حسام وائل. (2017).

#### مناقشة الفرضية الثانية :

بناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا الحالية وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة فإن الباحث يرى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الضابطة ويمكن تفسير هذه النتائج إلى طبيعة تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب العادية وأنها لم تخضع للأهداف المنظمة للبرنامج المقترح للتطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة بن جدي صالح (2017).

#### مناقشة الفرضية الثالثة :

بناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا الحالية وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة. فإن الباحث يرى أنه توجد فروق ذات دلالة

احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية وهذا عكس المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج وتدرت بصفة عادية وهذا ما أشارت إليه دراسة حماش حسام وائل. (2017) و بن جدي صالح (2017).

#### الاقتراحات والاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة اقتراحات وهي كما يلي :

- ✓ العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية في مختلف المستويات التدريبية.
- ✓ العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري و التدريب العقلي.
- ✓ الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- ✓ الإهتمام بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم .
- ✓ إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات و ميكانزمات التدريب الرياضي.
- ✓ محاولة التركيز على الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة و الهادفة.
- ✓ استخدام أساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة.
- ✓

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

عنوان الدراسة : أقتراح برنامج تدريبي وفق مكونات حمل التدريب(الشدة – الحجم )لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U19.

### أهداف الدراسة :

- تقديم برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة للفئة U19 للفائدة المهمين و الباحثين.
- معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين لبقوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري في كرة القدم .
- وضع التمارين المناسبة وتقييمها في تطوير .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة الدراسة: لاعبي كرة القدم – مولودية شباب المسيلة .

أساليب جمع البيانات : الإختبار .

نتائج الدراسة : للبرنامج التدريبي المقترح وفق مكونات حمل التدريب أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U19.

✓ العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية في مختلف المستويات التدريبية.

✓ العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري و التدريب العقلي.

✓ الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.

✓ الإهتمام بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم .

✓ إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات و ميكانزمات التدريب الرياضي.

✓ محاولة التركيز على الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة و الهادفة.

✓ استخدام أساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة.

## **Abstract**

This research is titled with “Suggesting a Training Program According to the Components of the Training Load (intensity - size) to develop the Speed Characteristic of Football Players u19”. It aims to provide a training program to develop the distinctive strength of speed for u19 class for the benefit of interested and researchers, to know the importance of force with speed for a football player, to knowing the relationship between the distinctive speed and skill performance in football, and to develop appropriate exercises and evaluate them in development. An experimental method was adopted. Data was collected through testing from football players - MC M'sila Youth. The results of the study showed that the proposed training program according to the components of the training load has a positive effect in developing the speed characteristic of football players' u19, working on the application of such programs that depend on scientific methods at various levels of training, working on the link between physical and skill work and mental training, relying on training quality as a scientific basis for advancing sports, paying attention to the development of the characteristic of strength, which is characteristic of speed, as it is one of the special physical qualities that a football player needs, assigning training tasks to those who are compete and fully aware of the mechanisms and mechanisms of sports training, attempting to focus on long-term strategies to implement effective and targeted training programs, and the use of new scientific methods looking at these sensitive stages

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المصادر والمعاجم والمراجع:

### ❖ قائمة المصادر:

### ❖ قائمة المراجع باللغة العربية:

1. بسطويسي، احمد ( 1999 ) :أسس ونظريات التدريب الرياضي ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر.
  2. البشتاوي ،الخوجا ،مهند حسين، احمد ابراهيم (2010): مبادئ التدريب الرياضي ،ط2 ،دار وائل ،عمان ،الأردن.
  3. حماد ،مفتي إبراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، مصر .
  4. حسن حسين قاسم(1998): أسس التدريب الرياضي ط1 ،دار الفكر ،عمان ،الأردن.
  5. مهدي العبيدي، عبد المالكي،نوال، فاطمة (2011) : التدريب الرياضي،ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
  6. حسين حسين: قاسم (1998): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ،ط1 ،دار الفكر ،عمان ،الأردن.
  7. شرف ، عبد الحميد ، (2002) : البرامج في التربية الرياضية بي النظرية و التطبيق للأسياء و المعاقين ، ط2 مركز الكتاب ، القاهرة ، مصر .
  8. شغاتي . عامر فاخر ، (2014) : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا .ط1 .مكتبة المجتمع العربي. عمان .الأردن.
  9. الموسوي، عبد العزيز حيدر حسين،(2013) :علم النفس النمو ونظرياته ،ط1 ، دار الرضوان ،عمان، الأردن.
  10. مختار.حنفي محمود،(.....) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
  11. البساطي ، أمر الله .(2001) : الإعداد البدني – الوظيفي في كرة القدم ، ط1 ،دارالجامعة الجديدة ، الإسكندرية ،مصر.
  12. الدسوقي ،مجدي محمد .(2003) : سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
- ❖ رسائل تخرج :
13. قطاف، زكرياء (2015) . " أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد "،رسالة ماستر منشورة ، جامعة المسيلة ، الجزائر.
  14. حماش ، حسام وائل (2017). " برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة" . رسالة ماستر منشورة ، جامعة المسيلة ، الجزائر.
  15. محمد صلاح الدين ،عمران (2020) " أثر استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ،جامعة المسيلة ،الجزائر .
  16. أحمد البساطي، أمر الله ، (1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ، مصر.

17. محجوب، وجيه، (1989) : : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط، 4مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
18. حسن علاوي، محمد(1999): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط، 2، القاهرة، مصر.
19. مشتاق. عبد الرضا ماشي شرارة (2016): البحث العلمي مفاهيم ومصطلحات، ط1، دار الكتب والوثائق بغداد، العراق
20. مفتي. إبراهيم.(2010): التدريب الرياضي .ط1. دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.
21. جميل الربضي. كمال.(2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. ط2. دار وائل للنشر. عمان. الأردن.

❖ المواقع الإلكترونية :

22. <http://trbyh2club.blogspot.com/2016/05/blog-post.htm>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ