وزارة التعليـم العـالـــي والبحـــث العلمي

جـــامعـة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني و ذهني

مذكرة لنيل شهادة ماستر

اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة لدى لا عبي كرة القدم صنف اواسط

اعداد الطالب: عثامنه طه ياسين
د.لورنيق يوسف **إشراف الاستاذ:**

السنة الجامعية :2019|2020

شكر وعرفان

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث كما نتقدم بالشكر الجزيل الى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا البحث المتواضع و نخص بالذكر الأستاذ لورنيق يوسف الذي لم يبخل علينا بعطائه العلمي و آرائه و أفكاره ونصائحه و ارشاداته من خلال هذا البحث، و نشكر اساتذتنا الكرام بالمعهد كما لا يفوتنا شكر كل من ساهم بهذا البحث من قريب او بعيد

اهداء

الحمد رب العالمين حمدا يليق بعظمته
وتنزهه عن خلقه بفضله والصلاة
والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه
وسلم اهدي ثمرة جهدي إلى أمي
الحبيـــبة أطال الله في عمرها وبارك فيها
إلى أبي العزيز حفظه الله ورعاه الى
كل اساتذتي و أصدقائي و زملائي في
الدراسة

فهرس المحتويات :

Table of Contents

مقدمة:.....11

1-البرنامج التدريبي:.....20

1-1-ماهية البرنامج التدريبي: 20

1-2-اهمية البرامج:.....20

1-3-السمات المميزة لبرنامج التدريبي الناجح: 21

1-4-خطوات تصميم برنامج رياضي: 21

2-التدريب الرياضي: 21

2-1-مفهوم التدريب الرياضي:.....22

2-2-الاهداف العامة للتدريب الرياضي:.....22

2-3-طرق التدريب الرياضي:.....23

مفهوم طرق التدريب: 2-3-1- 23

2-3-2-انواع طرق التدريب الرياضي:.....23

3-الصفات البدنية:.....33

مفهوم التحمل : 34

انواع التحمل: 34

3-2-المرونة: 34

انواع المرونة : 34

3-3-الرشاقة: 35

3-4-السرعة: 35

-انواع السرعة :.....35

3-5-القوة:.....36

-مفهوم القوة : 36

اهم العوامل المؤثرة في انتاج القوة: 36

-انواع القوة: 36

- القوة العظمى:.....36

-طرق تنمية القوة العظمى: 36
- القوة المميزة بالسرعة: 37
ا-طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:.....37
-تحمل القوة: 37
طرق تنمية تحمل القوة: 37
القوة الانفجارية:.....37
4-المراهقة: 38
4-1-تعريف المراهقة: 38
4-2-مراحل المراهقة: 38
1-المراهقة المبكرة: 39
2-المراهقة الوسطى(15 الى 18): 39
3-المراهقة المتاخرة:(18الى 21سنة).....39
4-4- اهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:.....39
5-نبذة تاريخية عن كرة القدم :.....40
بطولات كرة القدم 41
5-2- تعريف كرة القدم:.....41
5-2-قوانين كرة القدم :.....42
6-الدراسات السابقة و المشابهة : 43
6-1-التعليق على الدراسات السابقة:.....46
الفصل الثاني: *الإطار العام للدراسة* ..... **Error! Bookmark not defined.**
تمهيد: 14
1-إشكالية الدراسة : 14
2-فرضيات الدراسة : 15
الفرضية العامة :.....15
الفرضيات الجزئية : 16
3-أهمية الدراسة :.....16
4-اهداف الدراسة :.....16
5-الكلمات الدالة في الدراسة :.....16
5-1-البرنامج التدريبي: 16

5-2-التدريب الدائري : 17
5-3-القوة:.....17
5-4-كرة القدم :.....17
5-5-المراهقة: 18
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
1-الدراسة الاستطلاعية : 50
1-1مجالات البحث : 51
1-2-المنهج المتبع في الدراسة : 51
3-مجتمع وعينة الدراسة :.....51
-ضبط متغيرات الدراسة : 52
4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:.....52
4-1-الاختبارات المستخدمة : 52
4-2-الخصائص السيكو مترية للأداة : 53
5-**إجراءات التطبيق الميداني للاداة:**.....54
6-الأساليب الإحصائية: 54
المتوسط الحسابي : $\overline{x}$ 54
الانحراف المعياري:. 54
الفصل الرابع: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
مقدمة 56
1-الإحصاء الوصفي :.....**Error! Bookmark not defined.**
1-1-الإحصاء الوصفي للاختبارات القبلية.....**Error! Bookmark not defined.**
-اختبار القوة المميزة بالسرعة :.....**Error! Bookmark not defined.**
-اختبار القوة الانفجارية .....**Error! Bookmark not defined.**
1-2-الإحصاء الوصفي للاختبارات البعدية:.....**Error! Bookmark not defined.**
3- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتوصل اليها: .....**Error! Bookmark not defined.**
1-/ الفرضية الجزئية الأولى :.....**Error! Bookmark not defined.**

.-/ الفرضية الجزئية الثانية :.....**Error! Bookmark not defined.**

الفرضية العامة : ..... **Error! Bookmark not defined.**
خلاصة.....58
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات
استنتاجات عامة **80**
اقتراحات : 61
قائمة المراجع و الملاحق:..... **84**

المراجع و الملاحق

- امر الله احمد البساطي،أسس وقواعد التدريب الرياضي ،منشأة المعارف، الإسكندرية،مصر1998م.
- اكرم رضا،مراهقة بلا ازمة،دار التوزيع والنشر الإسلامية، الجزء3،مصر،2000م.
- حامد عبد السلام زهران،علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ، عالم الكتب،1982م.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب،ط5،القاهرة،مصر،2001م
- حسام معوض/كمال صالح عبده،أسس التربية البدنية،مكتبة انجلو،مصر،1964م.
- حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي،منشأةالمعارف بالإسكندرية،مصر،1998م.
- حسن عبد الجواد،كرة القدم ،مكتبة المعارف،لبنان ،ط1984،2م.
- روجي جميل،كرة القدم،دار النفائس،ط1،بيروت ، لبنان،1986م.
- ريان مجيد خريط، موسوغة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد،1989م.
- ريسان خربيط،تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق،1990.م
- سامي الصفارة، كرة القدم ، ج1، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق ، 1982م.
- سعدية محمد علي بهادر، سيكيولوجيا المراهق، دار الحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980م.
- سعدية محمد علي بهادر، سيكيولوجيا المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، الكويت، 1992م.
- سليمان علي حسين، المدخل الى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق،1989م.
- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفصل للاعبي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان،1984م.
- طه إسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة،1989م.
- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب،ط1، القاهرة،مصر،1999م.
- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس العام، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1987م.
- عبد الرحملان العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1995م.
- عبد الحميد الشرف، الرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2020م.
- عبد العالي الجسماني،سيكولوجية الطفل و المراهقة، دار الفكر العربي،ط1، القاهرة، مصر، 1994م.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي(نظرية-تطبيقات)،دار المعارف، القاهرة،ط1، 2003م.
- علي خليفة العنشري وآخرون، كرة القدم، الجماهير العربية الليبية، 1987م.
- فاخر عاقل،(اعرف نفسك)،دار العلم للملايين، ط7، بيروت، لبنان، 1981م.
- قاسم المندلاوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية و التطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1989م.
- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي،دار الفكر لطباعة والنشر و التوزيع، عمان، 1998م.
- كما جمال الربطي،التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن، 2004م.

- كماللا عبد الحميد، محمد صبحي حسنيين، الياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987م.
- كولرت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلى نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد 1987م.
- ليلى السيد فرحات،القياس والاختبار في التربية الرياضية،ط4، مركز الكتاب لنشر،القاهرة، 2007م.
- مأمور بن حسن السلمان، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، 2007م.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989م.
- محمد حسن علاوي،علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 2002م.
- محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر،ط1، القاهرة ،مصر ،1998م.
- محمد السيد،محمد الزعبلاوي، خصائص النمو للمراهقة، مكتبة التوبة مؤسسة الكتب الثقافية،ط1، 1998م.
- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية ، دار الشروق،ط2، بيروت، لبنان،1986م.
- محمد محمود الزيني، سيكولوجيةو النمو الدافعية، دار الكتب الجامعية،1996م.
- محمد عبد الحليم المنش، عفاف بنت صالح، علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001م.
- محمد رفعت رمضان وآخرون، أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م.
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضة، ديوان المطبوعات الجامعية 1992م.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

Carbeau Joej ،Foot Balle ،Edition revue ،E.P.S PARIS ،2002 ، P 13.

office de ،l'éducation physiqueet sportives ، DORNHOFF MARTIN publication universitaire .Alger . 93 p 82

Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296

مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في المجال بصفة عامة و في مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة و ان اكثر التعاريف صلاحية هي ان التدريب عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف اساسا الى اعداد الفرد لتحقيق افضل مستوى رياضي ممكنفي نوع معين من انواع الرياضة ونستخلص من ذلك ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها الى قوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الى اعداد

الرياضي للوصول به الى اعلى المستويات التي تسمح بها قدراته في النشاط الذي يتخصص به **(بيتر.ج.ل تومسون.1996،ص3\9)**
ونظرا لأهميته البالغة ركز العلماء بحوثهم على الياقة البدنية و مكوناتها و طرق ونظريات التدريب المختلفة لتنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتبقى هذه الطرق صالحة وقابلة للتطبيق
مع الاخذ بعين الاعتبار خصائص النمو لكل مرحلة عمرية بحيث ان التمرين البدني و الصفات البدنية وجهان لعملة واحدة ويتأثر كل منهما بالآخر.
وقد عمدت الدول المتطورة على انشاء مدارس ومهيآت خاصة لكرة القدم و القدوم باشخاص للاهتمام بهم و العمل على تطوير قدراتهم من جميع الجوانب قصد الوصول الى مستوى عالي من الاداء و التنافس لتحقيق نتائج جيدة،و يتزامن هذا التطور مع تطولر نواحي متعددة منها التطور البدني،حيث ان التحضير البدني الجيد له اهمية كبيرة في تطوير مختلف الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم
وبما ان كرة القدم هي احدى الشاطات الجماعية التي تتطلب من الاعب ان يمتلك هذه العناصر لذلك حاولنا ان نتطرق الى تاثير احدى هذه الصفات وهي القوة على لاعبي كرة القدم ،وقد حصرنا هذه الدراسة على فئة معينة من الاعبين وهي اواسط ،تعلم هذه الصفة في سن مبكرة و تلعب دورا كبيرا في اكتساب الاعبين الشبان مهارات عالية ،لذلك نجد المدربين و التقنيين يحاولون ذائما اعطاء اهتمام اكبر لهذه الصفة من اجل اكتساب المهارات و انجاحها في برامجهم التدريبية

وبهذا الصدد قررنا اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط ، وانطلقنا من متغيرات الدراسة ثم الإعتماد على العمل المخطط له في التالي :

الفصل الاول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتطرقنا من خلال هذا المحتوى الى اهم النظريات المفسرة و مؤشرات الدراسات السابقة والمشابهة لما نقدمه في هذا البحث.

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

حاولنا في هذا الجزء الاحاطة بالدراسة وتقديم الكلمات الدالة فيها ،وبعد طرحنا للاشكالية التي دفعت بنا الى القيام بالدراسة حددنا كل من اهدافها و اهميتها ثم وضعنا فرضيات للدراسة .

الفصل االثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و تعريفه وعينة الدراسة و أدوات جمع البيانات و أساليب الإحصائية .

الفصل الرابع :كان عبارة عن تصور للجانب التطبيقي و عرض بعض النتائج و تفسيرها و مناقشة الاختبارات المقدمة في هذه الدراسة

الفصل الخامس:ختاما انهينا دراستنا باستنتاجات و اقتراحات ووضع خلاصة عامة للموضوع

الفصل الاول

الاطار العام للدراسة

تمهيد:

تعتبر الكلمات الدالة في الدراسة من اهم ما يشغل و يلفت النظر في البحث لاهميتها العلمية ،فكان من الواجب التطرق الى تعريفها لغة و اصطلاحا ،كما انه لكل بحث إشكالية يبنى على أساسها حيث يتم صياغتها في شكل استفهامي يربطبين المتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة و تساؤلات جزئية تربط بينمؤشرات هذه المتغيرات ،كما يجب ان توفر دراستنا على الأهداف العامة مشتقة من موضوع الدراسة التي تعتبر من اهم ما يصل اليه الباحث مع أهمية الدراسة لمعرفة القيمة العلمية للدراسة و ما تقدمه من خدمات و اسهامها للمجتمع الأصلي للدراسة ،كما قمنا بوضع فرضيات للدراسة من خلال القيام بدراسة استطلاعية و الاطلاع على مختلف الدراسات و الأبحاث و النظريات ،و هدا ما تنولناه في بحثنا هذا .

1-إشكالية الدراسة :

اصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دور هام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل اصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول و الشعوب كاحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية و المهارية وغيرها من الكفاءات تماشيا مع التطورات الخاصة بهذا الجانب و يسعى التدريب الرياضي الى احداث تغيرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لافضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته و العوامل المحددة لسلوكه فهو يسهم في تكييف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به الى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

(عصام عبد الخالق ،ط1، 2003 ص5)

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي و التحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق و أساليب جديدة انطلاقا من التطورات الهامة في المستويات و القدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين وتساهم هذه الطرق في تنمسية الصفاة البدنية تتبع طريقة التدريب الدائري التي نرى انها تحقق الأهداف التي نسعى اليها وتعتبر هذه الطريقة تنظيمية وتؤدى فيها تمرينات بشكل دائري على شكل عدة محطات وورشات عمل.

كما يعمل الاعداد البدني بطريقة التدريب الدائري على تطوير الصفات البدنية مثل القوة و السرعة و الرشاقة و التحمل لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على القوة لعدة اعتبارات موضوعية منها االسن المناسب لتطوير القوة يبدا في هذه المرحلة الحساسة ،و القوة العضلية من اهم القدرات البدنية و الحركية التي تؤثر على مستوى الأداء و تعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة للمشاركة في جميع التدريبات والمنافسات وهذا بمراعات ان القوة العضلية تختلف من فئة عمرية الى أخرى فالقوة التي يحتاجها لاعب الاكابر ليست بنفس القوة و الفاعلية لدى لاعبي الاواسط،و هناك ارتباطات بين جميع الصفات البدنية لتعطي صفات بدنية و حركية .

(عصام عبد الخالق ،نفس المرجع ،ص161)

كرة القدم رياضة شعبية عالمية لها عدة مستويات تدرج و تختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدا من الإمكانات و المعدات الى غاية المحددات الوراثية و البيئية المحيطة بالرياضيين ،هذا المفهوم يندرج ضمن الاطار العام للتدريب الرياضي و لكن هناك الخصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث السن و الفروقات الفردية ومن اهم هذه الفئات فئة الاواسط التي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية ومهارية وخاصة صفة القوة على اعتبار انها فئة بينية بين جميع التصنيفات و المستويات العمرية في كرة القدم،و لكن المدخل الأساسي لهذه الفئة هو الوصول الى مستويات معينة حسب مجموعة من الخصائص يمر حتما عبر الاعداد البدني الخاص بهذه الفئة و باهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها و تطويرها لهذه الفئة .

و انطلاقا من كل ما سبق و من كل احتكاك الباحث بعينة الدراسة ،و الاختبارات البدنية ماهي المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم و أساسه بان هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم بأسلوب التدريب الدائري لتطوير صفة القوة بنوعيها لدى لاعبي كرة القدم بطرح التساؤل التالي :

-هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

التساؤلات الجزئية:

1\هل للتدريب الدائري اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟

2\ هل للتدريب الدائري اثر في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟

2-فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

الفرضيات الجزئية :

1 للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

2 للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

3-أهمية الدراسة :

تعد هذه الدراسة على درجة كبيرة من الأهمية ،حيث تهتم هذه الدراسة بموضوع تنمية و تطوير صفة بدنية هامة لفئة الاواسط و الخاصة لممارسة نشاط كرة القدم،و عموما يهدف هذه الدراسة الى:

-فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير وتنمية صفة القوة

-اثراء المكتبة بمثل هذه البحوث العلمية و محاولة إعطاء توصيات و حلول

-مدى تاثير صفة القوة على لاعبي كرة القدم

-الاعتماد على طريقة التدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد على التدريب الدائري

-وضع التمارين البدنية المناسبة لتطوير صفة القوة

-وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة

-دراسة طبيعة الفروقات البدنية من حيث الصفة المدروسة

4-اهداف الدراسة :

تعتبر اهداف أي دراسة الحجر الأساسي الى الحقائق قدر المستطاع و حدود إمكانات الباحث من خلال انها توضع قبل التوصل الى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح و العلمي لصياغة اهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة للمعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث

ويمكن تلخيص اهداف البحث فيما يلي :

- الوصل الى تحسين وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط
- معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم
- معرفة اليات التدريب الدائري للتطوير صفة القوة و علاقته بالمركبات البدنية
- مدى نجاح و فعالية البرنامج لتحسين و تطوير مستوى القدرات البدنية الأخرى
- اثر البرنامج التدريبي المقدم بطريقة التدريب الدائري على المتغيرات البدنية و المهارية
- جعل دراستنا مرجعا يساعد الباحثين في مجال التدريب

5-الكلمات الدالة في الدراسة :

5-1-البرنامج التدريبي:

التعريف الاصطلاحي: يعرف بانه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ،لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص.

(امر احمد السباطي ،1998،ص03)

التعريف الاجرائي :هو برنامج يتطلب من جهة تخطيط صارم لتدريبات الفرد و من جهة أخرى المراقبة و التحليل لانجازه،كما يجب أسس الحمل و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعات مدققة للتمارين اليومية و الأسبوعية و الشهرية و حتى السنوية و هذا حسب الأهداف المسطرة .

5-2-التدريب الدائري :

التعريف الاصطلاحي :يعرفه "هارة" هو طريقة تنظيمية لاداء التمرينات بادات او بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة الاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ عن طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (د,محمد صبحي

التعريف الاجرائي: هو الأسلوب المتبع من طرف المدرب لأجراء التدريب الرياضي – التمرينات – يشكل دائري و الاعتماد على الورشات كعنصر أساسي لهذه الطريقة التدريبة

5-3-القوة:

التعريف الاصطلاحي:

-عرفها (المندلاوي واحمد) على انها "استخدام القوة في اقل زمن الإنتاج الحركة"، حيث نجد ان الرياضي الذي له القابلية على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت ممكن لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه افقيا او عموديا بهدف حمله الى ابعد مسافة اعلى ارتفاع ممكن.

-اما (المندلاوي والشاطئ) فقد عرفها على انها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى .

التعريف الاجرائي: هي القدرة او القوة التي تستطيع العضلة ان تنتجها ضد مقاومة ألاقصى إطار إرادي

5-4-كرة القدم :

لغة: كرة القدم (balle foot) هي كلمة لاتينية و تعني "ركل الكرة بالقدم"

(روجي جميل، 1986،ص5)

التعريف الاصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتالف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة ،في نهاية كل من طرفيها مرمى الهدف ،يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على هدف و للتفوق على المنافس في احراز النقاط.

(مامور بن حسن السلمان ،1998،ص9)

التعريف الاجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف،بينما تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب ،تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة،في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ،ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها بيديه ويشرف على تحكيم المبارات حكم وسط ،و حكمان للتماس وحكم لمراقة الوقت بحيث توقيت المبارات هو 90د،وفترة راحة مدتها 15د،واذا انهت المبارات بالتعادل "في حلة مقابلات الكاس "يكون هناك شوطين اضافيين مدة كل منهما 15د،وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يظطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

5-5-المراهقة:

لغة: كلمة المراهقة تفيد معني الاقتراب أو الدنو من الحلم, وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة, هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم او دنى منه اذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية الي ينطلق فيها النمو حتى يصل الى تمام النضج

التعريف الاصطلاحي: يعرف في علم النفس ب"مرحلة الانتقال من الطفولة الى مرحلة النضج والرشد"

(عبد العالي الجسماني،ط1994،1،ص257)

التعريف الاجرائي: هي مرحلة عمرية تتميز بعدة تغيرات نذكر منها "النفسية و الجسمية و المورفولوجية و الانفعالية و الجنسية.....

الفصل الثاني

الجانب النظري

تمهيد:

ان التطور القائم في المجال الرياضي ليس مجرد صدفة بل هو ثمرة اجتهادات مجموعة من الباحثين و المدربين في هذا البحر الواسع من المعرفة وهذا راجع الى العلوم التي كانت سندا له و السبيل الوحيد الذي يؤكد معظم النظريات و الدراسات .

و لتحديد اهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط او بناء برنامج تدريبي يسيطر من خلاله على اهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة وضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد المدرب وضع برنامج تدريبي من خلال احتياجات ومتطلبات الفريق.

وعلى المدرب من جانب اخر مراعات الجوانب الاساسية لتدريب وختيار وتحديد نوع التدريب والاسلوب المثالي الذي يخدم البرنامج المسطر مع مراعاة اهم المبادء المحدد له حسب طبيعته كان عاما او خاصا وذالك

لنجاح هذه الطرق التي سنتطرق في هذا الفصل الي تحديد اهميته وخصائص وطرق وانواع التدريب المناسبة.

1-البرنامج التدريبي:

1-1-ماهية البرنامج التدريبي:

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

وتعرفه حورية موسى وحلمي ابراهيم بأنه: هو مجموعة من اوجه 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 وموعد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها.

1-2-اهمية البرامج:

يمكن ان نستخلص اهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها:

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته
- تكتسب العملية الادارية باكملها النجاح والتوفيق
- البعد عن العشوائية في التنفيذ
- تساعد على نجاح الخطط التدريبة والتعليمية
- الاقتصاد في الوقت
- سياغة الاهداف

1-3-السمات المميزة لبرنامج التدريبي الناجح:

- ان يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة
- ان يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين
- ان يراعي احتياجات واهتمامات افراد الذين سينفذ عليهم
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف اليها المؤسسة الرياضية
- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الامكانيات والتسهيلات المتاحة
- يحافظ على الاهداف التربوية التي تنشدها تربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في اظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدا قدرته على استيعاب مستجدات العصر من التقننية الحديثة.

(يحيا الحاوي .ص6. 21)

1-4-خطوات تصميم برنامج رياضي:

تحديد الحاجة إلى التدريب تصميم برنامج التدريب الذي يفي هذه الحاجة فعملية تصميم البرنامج التدريبي تعتبر عملية إنتاج وصياغة وتحديد للمواد التعليمية والتدريبية اللازمة على ضوء الهدف من التدريب، وتمر عملية تصميم البرنامج التدريبي بالخطوات التالية:

-تحديد أهداف البرنامج

تحديد نوع المهارات التي سيدرب عليها

وضع المنهاج التدريبي

اختيار أسلوب التدريب

اختيار المدربين

تحديد الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج التدريبي

تحديد مكان تنفيذ البرنامج التدريبي

توفير مستلزمات البرنامج التدريبي

تحديد كلفة البرنامج التدريبي

2-التدريب الرياضي:

يعتقد اغلب المدربين بأن التدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الفن أكثر من العلم ، أي على قدرات المدرب الإبداعية والفنية والتفسير الشخصي للمشاكل التي تخص الرياضيين ، اذ ان لكل مدرب فلسفته الخاصة بالتحليل والتشخيص الجيد للعوامل المختلفة المتعلقة بالتدريب وبالتفاعل مع محيطه المتغير ، الأمر الذي يجعله ان يمتلك ما يسمى(بالحاسة السادسة) التي تساعده على اتخاذ أفضل الخيارات والقرارات والمواقف الناجحة . ولكن هذا الاعتقاد بقدر ما هو مقبول وجائز ألا ان هذا الإبداع الفني يفتقر إلى الرصانة العلمية والمعنى ما لم يستند على القواعد والأسس العلمية الثابتة التي تساعده على تفجير أقصى ما يملك

الرياضي من طاقات وإمكانيات . أذن فالإبداع والفن هو عنوان المدرب الناجح ... ولكن عندما يستثمر هذا الفن والإبداع بشكل وطرق تعتمد على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وضمن منهاج علمي ....

والعلم هو مزيج من فروع الدراسة التي تتضمن ملاحظة وتحليل الحقائق المختلفة ، ان الهدف من العلم لتأسيس القواعد والقوانين العامة بغية استخدامها في التنبؤ او التوقع في نتائج الظواهر الطبيعية . وعلم التدريب الرياضي احد العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل علم الحركة والفسلجة والتشريح والبايوميكانيك علم النفس الرياضي والتربية وكثير من العلوم الأخرى

2-1-مفهوم التدريب الرياضي:

هو تك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف الى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب كافة وبغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي .

نظام التدريب الرياضي: فانه مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة باعداد اللاعب او الفريق من اجل الوصول الى المستويات العليا وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات.

2-2-الاهداف العامة للتدريب الرياضي:

يسعى التدريب الرياضي والمدربون والمؤسسات التدريبية الى تحقيق هدفين اساسين من خلال عملية التدريب الرياضي وهما :

1. الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية .
2. رفع أداء مستوى الحالة البدنية والفسلجية (الوظيفية) .

هذان هما الهدفان الاساسيان اللذان يعمل عليهما كل العاملين في مجال التدريب الرياضي ومن اجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الاهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي :

1. تطوير وتحسين الاعداد البدني العام .
2. التركيز على الاعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة) .
3. ضبط واتقان الاداء الفني للفعالية .
4. تحسين وتطوير الاداء الخططي .
5. تنمية وتطوير الصفات الارادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة) .
6. الاعداد الجيد للفريق الرياضي .
7. تجنب حدوث الاصابة ، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي .
8. أجراء أختبارات وفحوصات منتظمة .

9. تطوير وأغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب ، الغذاء، تحليل المباريات ، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم ، الجوانب الخططية) .

2-3-طرق التدريب الرياضي:

2-3-1- مفهوم طرق التدريب:

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي "نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة " ؛ . وأيضاً هي الوسائل التي بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة

الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

.أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

2-3-2-انواع طرق التدريب الرياضي:

2-3-2-1-التدريب المستمر:

هذه الطريقة من التدريب تتميز بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات تبدأ بشدة 25% من الشدة القصوى وتتدرج هذه النسبة حتى تصل الى 75 % في نهاية الموسم الاعداد وتستخدم هذه الطريقة في الموسم الاعداد العام كعلاقة معينة لتشكيل حمل التدريب لذلك الموسم وتنمي هذه الطريقة في موسم لاعداد العام كعلاقة معينة لتشكيل حمل التدريب لذلك الموسم وتنمي هذه طريقة القدرات البدنية مثل التحمل العام ، ويمكن توصيف وصفة التدريب بالحمل المستمر **بمكونات الحمل التالية :**

- **شدة مثير التدريب :**

- تبدأ شدة المثير 25% من شدة اللاعب القصوى وحتى تصل الى 75% وهي الشدة القصوى للاعب سواء في القوة او السرعة او التحمل لحجم مثير التدريب .

· يتحدد حجم مثير التدريب بعدد الكيلومترات والازمنه التي تتضمنها حدة التدريبية او عدد المجموعات وهنا تكون علاقة عكسية بين شدة المثير وحجمه والتي تظهر من خلال ديناميكية محتوى حمل التدريب على مدار السنة.

· في هذه الطريقة لا توجد فترات راحة بين التمرينات فتمرينات الجري لسباحة الدراجات تؤدي بسرعة ثابته دون فترة راحة اما تمرينات القوة العضلية فتؤدي التمرينات تباعاً أي تمرينات الرجلين والذراعين والجذع ويمكن ان تؤدي باسلوب التدريب الدائري .

زمن دوام التدريب :

· تتميز طريقة التدريب بالحمل المستمر بطول زمن دوام مثير التدريب فبالنسبة للمسافات تبدأ من (3-50 كم) .اما بالنسبة للزمن فيبدأ من 15 دقيقة حتى 5 ساعات . فيما يكون اكثر تكرار بالنسبة لتمرينات القوة .

· **<u>الخصائص الفسيولوجية للتدريب بالحمل المستمر :-</u>**

-

- التدريب بالحمل المستمر يؤدي الى حدوث متغيرات فسيولوجية منها :
- زيادة في عدد كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين في العضلات .
- زيادة عدد شعيرات الدم المتفتحة .
- نمو الالياف العضلية .
- زيادة في حجم القلب وتحسين نسبة استهلاك الاوكسجين .
- تحسين التحمل العام (تحمل للاجهاد العضلي) .

2-3-2-2-طريقة التدريب الفتري:

تعتمد طريقة التدريب الفتري على تنمية وتحسين مستوى القدرات بدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية ستحسنه ويعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها :

· - مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب وفترة الراحة .

- مستوى اللاعب ويتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي والعمر التدريبي ومستوى القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري .

- الحالة الاجتماعية والنفسية للاعب هل متزوج ام اعزب وظروفه النفسية

- ان مصطلح هذا التدريب مرتبط اساسا بكل من فترات الراحة بين العمل وتكرار هذا العمل والتدريب الفتري من الناحية الفسيولوجية ليس فقط بمقدار ارتباطة بتكرار العمل وفترات الراحة ولكن من خلال النسب المقننة والمستحسنة لكل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب فمثلا في الشدة والتدريب الفتري ينقسم الى طريقتين :

- **1- التدريب الفتري منخفض الشدة**

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة

1- التدريب الفتري منخفض الشدة :

- يعمل التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية من بينها التحمل العام تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة ويمكن توصيف طريق التدريب الفتري منخفض الشدة بمكونات الحمل التالية :

- **- شدة مثير التدريب :**

- تكون شدة الحمل اقل من المتوسط على ان تراعى بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل ان تكون شدة مثير التدريب من 60-80% من الشدة القصوى اما بالنسبة للقوة تكون شدة المثير من 50-60% من الشدة القصوى

- حجم مثير التدريب :

- كلما قلت الشدة زاد حجم التدريب سواء في الوحدة التدريبية او الموسم الرياضي ويحكم الحجم والشدة فترات الراحة بين التمرينات او المجموعات .

- فترات الراحة :

- ان فترات الراحة ترتبط وتتوقف على عنصرين وهما الحجم والشدة وتحديد تلك الفترات تعتمد على النبض والذي يظهر من خلال كثافة المثير وهي العلاقة بين العمل والراحة وبذلك تتحدد فترات الراحة النشطة والتي تسمى بالراحة المستحسنة باكثر من طريقة فسيولوجية ، حيث تتميز فترات الراحة بالقصر نسبياً في التدريب الفتري منخفض الشدة وعلى ذلك يتحدد زمن الراحة المستحسنة .

- زمن دوام المثير

- تؤدي تدريبات القوة بزمن نسبياً اما اذا استخدمت نظام المجموعات فيكون التكرار في كل تمرين في حدود 25 مرة اما مسابقات الجري والسباحة والدراجات فلا يتعدى زمن دوام المثير ما بين 15-90 ثانية .

الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري منخفض الشدة :-

- ان طريقة التدريب الفتري من منخفض الشدة تؤدي الى :-
- تطوير التحمل الاساسي بجانب التحمل الخاص .
- القدرة على استهلاك الاوكسجين .

- زيادة في حجم الدم المدفوع لكل بيضة .
- زيادة في عدد الشعيرات الدموية المتفتحة .
- زيادة نمو الالياف العضلية .

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة :

- يؤدي الى تنمية التحمل والسرعة القصوى وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ويمكن توصيف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من خلال مكونات الحمل التالية :

شدة مثير التدريب :

- تكون شدة المثير في هذه الطريقة بالنسبة للسرعة والتحمل من 80-90 % من الشدة القصوى بينما القوة العضلية تكون 75% من الشدة القصوى .
- حجم مثير التدريب :
- تقل حجم تكرار التمرينات حتى لا تصل باللاعب من خلال الشدة العالية الى التعب ويحكم العلاقة بين حجم (تكرار التمرينات) والشدة فترات الراحة المستحسنة .
- **- فترات الراحة :**
- تطول فترة الراحة بالنسبة للتدريب الفتري مرتفع الشدة وذلك لزيادة شدة مثير التدريب ويحدد ذلك الراحة البينية المستحسنة
- **- زمن دوام المثير :**
- المستوى الاقصى لزمن دوام المثير في كل تمرين لا يزيد عن 80-90% من المستوى الذي يتحمله اللاعب هذا بالنسبة لتدريبات الجري والسباحة اما بالنسبة للتمرينات الخاصة بالقوة العضلية لا تتعدى 75% من امكانية اللاعب القصوى .
- **<u>الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري المرتفع الشدة :</u>**
- - ان التدريب المقنن والمستمر بالحمل الفتري مرتفع الشدة يعمل على

-اتساع الشعيرات بشكل اسرع ليسمح بمرور مزيد من الاوكسجين والاملاح المعدنية كالفوسفات والبوتاسيوم بالاضافة الى بعض الخمائر من العضلات العاملة .

يؤدي الى تأخر مرحلة التعب -

يستشعر عمليات التكيف عندما يجد في استطاعته تحمل حملاً تدريبياً كبيراً عن ذي قبل . -

زيادة في حجم القلب وزيادة كمية الدم . -

نمو الالياف العضلية .

2-3-2-3-طريقة التدريب التكراري:

يشير السيد عبد المقصود (1992) أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ، سباحة ، تجديف ، .... إلخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين

التكرارات ، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة شدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات.

أهدافه-:

-السرعة (سرعة الانتقال).
-القوة القصوى.
-القوة المميزة بالسرعة (قدرة العضلة).
-التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة).

تأثيرها-:

-تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.
-زيادة الطاقة المخزونة.
-تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.
-سرعة حدوث التعب.
-دين أوكسجين عال.
-استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض أللبنيك

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنة في:

1.طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.
2.فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

خصائص التدريب التكراري

أ- شدة المنبه:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.
وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين 90: 100 % من أقصى مستوى للفرد بالنسبة لتمرينات الجري ويكون النبض أثناء الأداء 180 نبضه / د

ب -الحجم: تتميز بقلة الحجم، أي قصر فترات الأداء وقلة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري مابين حوالي من 1 – 3، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال مابين 20: 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار مابين 3 – 6 مجموعات.

ج- كثافة المنبه: ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري مابين 10: 45 دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح مابين 3 -4دقائق، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة.

2-3-2-4-طريقة التدريب الدائري:

- **ماهية التدريب الدائرى:**

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائرى circuit training فى نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس , وكان الفضل فى ذلك الى كل من مورجان morganو أدامسون adamson فى جامعة ليدز بانجلترا.

أكتسب التدريب الدائرى بعد ذلك موقعا متميزا فى مجال التدريب الرياضى بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها:

(1)التقدم الحادث فى أشكال التدريب وما وصلت اليه من أليه وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.

(2)التقدم الحادث فى فسيولوجية التدريب الرياضى , حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم فى أحمال التدريب وتقنينها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير.

(3)ان التدريب الدائرى لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف الى الطرق المعروفة " المستمر , الفترى منخفض الشدة , الفترى مرتفع الشدة , التكرارى " ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة.

(*)مانفرد شولس Manfred scholich من أكثر العلماء الذين نجحوا فى تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائرى وكذلك النماذج التى تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما فى ذلك متغيرات التدريب وإمكانات التزايد ومجالات الاستخدام , حيث نجح فى وضع النماذج التالية:

أولا : نماذج التدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر

KREISTRAINING NACH DER METHODE DER DUERLEISTUNG

ثانيا : نماذج التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة

KREISTRAINING NACH DER EXTENSIVE INTERVALLMETHODE

ثالثا : نماذج التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة

KREISTRAINING NACH DER EXTENSIVE INTERVALLMETHODE

رابعا : نماذج التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة

KREISTRAINING NACH DER WIEDDERHOLUNGSMETHODE

لقد أصبح التدريب الدائرى أحد الأعمدة الأساسية لعلم التدريب الرياضي , فنجح الخبراء والعلماء فى تصميم دوائر تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (القوة , السرعة , التحمل , المرونة , ...) الخ.

وكذلك دوائر عامة للأنشطة الرياضية (كرة القدم , كرة السلة , السباحة , ألعاب القوى ....)

ودوائر خاصة لتنمية قدرات بدنية خاصة بأنشطة رياضية معينة (الملاكمة , الكاراتيه , الجودو .... الخ).

مميزات طريقة التدريب الدائرى

ومن أهم ما تتميز به طريقة التدريب الدائري هو بساطة التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التي تهدف للتغلب على مقاومات متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها لعدة مرات، وكذلك فأنها تهدف في البناء العام للتدريب إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد. يذكر ألبعض من الباحثين.. لقد أصبح التدريب الدائري يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

مفهوم التدريب الدائري

لا يعتبر التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى التدريب المستمر، التدريب التكراري، التدريب الفتري،
)ولكنه عبارة عن:
(1)يذكر بعض الخبراء ... ، أن التدريب الدائري أساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها والتي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوى تحسينه مما يسمح لعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحدٍ تبعاً لجرعة التدريب
(2)وبذلك فأن مفهوم التدريب الدائري يقوم أساساً على أنه طريقة تنظيمية يستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول، ويؤكد البعض من الباحثين.. يجب عند اختيار وترتيب تمرينات الدائرة أن يكون لها تأثيراً ايجابياً على القوة العامةوالتحمل العضلي والتحمل الخاص (الجلد الدوري التنفس) والقدرة.
(3)ويذكرشولش: (1986)(Scholich)
بأن التدريب الدائري لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية للتدريب، بل يعتبر نظام وأسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية، وبذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين وآخر أو دائرة وأخرى.

تعريفات التدريب الدائرى

(1)طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة.
(1)يعرف هارة HARRE التدريب الدائرى بكونه (طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية , ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية).

(2)ويعرف التدريب الدائرى " هازنكرريجر) : " Hasenkruger " يفهم المرء تحت اسم العمل الدائرى بأنه التدريب المنتظم الذى يتناسب مع بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف فى الغالب بعدم التعقيد ويتم اجراؤها فى محطات تدريبية متتالية بهدف تطقير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالى والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التى تقع على أجزاء الجسم المختلفة.(

(3)وعن التدريب الدائرى كتب كمال درويش ومحمد صبحى حسانين : (يفهم تحت مصطلح التدريب الدائرى والصور المختلفة لتصميماته ومتغيراته انه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر , فترى , تكرارى) كما أن المصطلح يعطى ايحاء صحيحا إلى أن تدريبات وحدة التدريب الدائرى غالبا ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب فى شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا ملتزما بتسلسل التمرينات إلى أن ينهى الدائرة).
اهداف التدريب الدائري

(1)تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة:
غالبا ما يكون الهدف الرئيسى للتدريب الدائرى تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة.
-ويشير " مارتين " الى أن واقع الأداء الحركى لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما , اذ انها متداخلة فى غالب الأحوال , كما أن هذه تنسحب أيضا على مجال التدريب.

(2)تحسين الحالة التدريبية
يعتبر التدريب الدائرى شكل وطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب فى النشاط الرياضى التخصصي , ويعتبر مصطلح " الحالة التدريبية " أحد المصطلحات الشاملة التى تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذى يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل.
-وتهدف متغيرات التدريب الدائرى الى تحقيق الحالة التدريبية عن طريق إحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة.

(3)تحسين القيم التربوية
للأساليب التنظيمية المستخدمة فى التدريب الدائرى أثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منهم , فالأداء الجماعي لوحدات التدريب الدائرى ينمى روح الفريق والعمل الجماعي لدى الممارسين.
-ويشير شولس scholich الى أن التدريب الدائرى يربى فى الفرد الصدق والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتربية قوة الإرادة.

(4)زيادة دافعية الممارسة:
العمل الدائرى يتميز بالتنوع .... لذلك فهو شيق ويثير الحماس للممارسة , كما أن التقويم الذاتي

واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدى الى زيادة الدافعية لدى الممارسين , ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) او المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي ومشوق.
-فى نفس الوقت فان استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل فى التدريب الدائرى والتي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل وتبادل الأداء بين العمل الثابت والعمل الحركى تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضفاء السعادة والمرح والسرور على الممارسين مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم.

(5)موضوعية مراقبة المستوى والتقويم:
التدريب الدائرى أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية فتقنين العمل فى ضوء توقيتات الأداء فى المحطات وفترات الراحة البينية أو تكرارات الأداء على مستوى المحطة أو الدورة أو الدائرة بكاملها يعتبر عمل مقياسي لغرض التقويم الدقيق الجزئي والشامل ولعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب الدائرى كبطاريات اختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبى والتربوي.

أسس التدريب الدائري -
هناك بعض الأسس الهامة للتدريب الدائري في رياضة كرة القدم يتطلب الأمر التركيز عليها من أجل التحسن في الصفات البدنية للاعبين من خلال معالجة الشدة والتكرار والاستمرار في تكملة الجرعة التدريبية.
أهم أسس ومبادئ التدريب الدائري في تدريب لاعبي الكرة"
كما يرى العديد من الخبراء هي الآتي::
مبدأ زيادة الحمل وهو من الأسس المهمة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، والذي يتم بواسطة:
أ- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.
ب- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً.
ج- تقصير فترة الراحة بين تمرينات المحطات.

مبدأ تحديد جرعة التدريب -
تتحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من (6-4) أسابيع لتمرينات محطات الدائرة، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات التسجيل، ثم تستخلص منها جرعة التدريب. أن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج
والاسترشاد بها للعمل على الارتفاع بالأحمال التدريبية، إضافة إلى أن النتائج الفسيولوجية للتمرينات المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة، لذلك يجب التأكيد على وضع أقصر تكرار لكل تمرين من هذه التمرينات
المختلفة طبقاً للنتائج الفسيولوجية السابقة.
تشكيل وحدات التدريب الدائري (1)يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائرى تغيير الحمل عبر المحطات بما يتمشى مع المجموعات العضلية الأساسية.
فمثلا : يمكن أن تشكل الوحدة كما يلى:
التمرين الأول " المحطة الأولى " تمرين للرجلين
التمرين الثانى " المحطة الثانية " تمرين للذراعين والمنكبين

التمرين الثالث " المحطة الثالثة " تمرين للبطن
التمرين الرابع " المحطة الرابعة " تمرين للظهر.

فى هذه الحالة يركز الأداء فى كل محطة على مجموعات عضلية معينة تختلف عن المجوعات العضلية فى المحطات الأخرى . وهذا يعنى أنه فى جميع المحطات يكون هناك مجموعة عضلية واحدة فى حالة عمل فى حين أن المجموعات العضلية الأخرى فى حالة راحة.

نموذج كمثال:
المحطة الأول " التمرين الأول " لعضلات الرجلين.
المحطة الثانية " التمرين الثانى " لعضلات البطن.
المحطة الثالثة " التمرين الثالث " لعضلات الرجلين.
المحطة الرابعة " التمرين الرابع " لعضلات الذراعين والمنكبين.
المحطة الخامسة " التمرين الخامس " لعضلات الرجلين.

(*)ويلاحظ فى هذا النموذج أنه يوجد دائما فاصل " تمرين للبطن أو الذراعين أو المنكبين " بين تمرينات القوة الثلاثة الخاصة بعضلات الرجلين حيث أن الجرعة الخاصة بالرجلين المراد إحداثها على الممارسين تسمح (وفقا للهدف الموضوع) بإعطاء راحة بينية بين تمرينات القوة للرجلين أى باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة , حيث تعتبر فترات أداء تمرينات البطن والذراعين والمنكبين فى هذا النموذج وقت راحة لعضلات الرجلين.

ترقيم وحدات التدريب الدائري

-يجب ترقيم محطات التدريب الدائرى بواسطة كروت أو لافتات أو لوحات يكتب عليها أرقام وتمرينات الدائرة (1 , 2 , 3 , ... الخ) كما يمكن أن تتضمن كل لوحة مواصفات أداء التمرين الخاص بها كما يمكن أيضا أن توضع رسومات توضح التسلسل الحركي للتمرين , وفى بعض الحالات يمكن أن يكتب على هذه اللوحات حجم أداء التمرين وفى جميع الأحوال يفضل أن يقوم الفرد الممارس بإعداد هذه الأشياء.
-كما يمكن كتابة أرقام المحطات على الأرض حيث يجب تحديد اتجاه الحركة إلى التمرين التالي للتمرين الممارس وهكذا حتى نهاية الدائرة.

التدريبات البدنية من خلال نموذج التدريب الدائري

التكوينات الخاصة بالقدرات البدنية " رشاقة ومرونة وتحمل وسرعة وقوة " وفقا لنموذج التدريبات الدائرية .... حيث تتضمن التفرعات التالية:
الرشاقةAgility
الرشاقة البدنية
الرشاقة الحركية
الرشاقة الفردية
رشاقة الأكروبات
الرشاقة الإيقاعية

الرشاقة ذات التنفيذ الجماعي

(*)المرونة –Flexibility المرونة السلبية.

المرونة الايجابية.

(*)التحملEndurance
التحمل العام (الهوائى).
التحمل الخاص (اللاهوائى).
تحمل القوة (مشترك مع القوة).
تحمل السرعة (مشترك مع السرعة).

(*)السرعةSpeed
تحمل السرعة (مشترك مع التحمل).
السرعة القصوى.
القوة المميزة بالسرعة (مشترك مع القوة).

(*)القوةStrength
القوة المميزة بالسرعة (مشترك مع السرعة).
تحمل القوة (مشترك مع السرعة).
القوة العظمى.

أساليب التدريب الدائرى: -

(1)التدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر.
(2)التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى ومنخفض الشدة.
(3)التدريبي الدائرى باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة.
(4)التدريب الدائرى باستخدام الحمل التكرا

3-الصفات البدنية:

تعريف الصفات البدنية : يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في االتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية , لإلنسان وتشمل كل من)القوة , السرعة , التحمل , الرشاقة , المرونة (, ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية , فنية, خططية, ونفسية, بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الواليات المتحدة االمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة لإلنسان , والتي تشتمل على مكونات اجتماعية , نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية باإلضافة إلى (مقاومة المرض, القوة البدنية , والجلد العضلي , التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية , التوافق ,التوازن والدقة(. وبالرغم من هذا االختالف إال إن كال المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة 1البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر .وللصفات البدنية لها

مفهوم شائع و واسع االستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعار يف لها (القدرة البدنية , اللياقة البدنية , الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية

(محمد حسن البسيوني، نظريات التدريب ،ص179)

3-1-التحمل:

مفهوم التحمل :

هو قدرة الفرد الرياضي علي الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفائتة

انواع التحمل:

-التحمل العام:

يعرف بأنة مقدرة اللاعب او اللاعبة علي الاستمرار في الاداء البدني بفاعلية والذي له علاقة بالاداء الخاص في الرياضات التخصصية

-التحمل الخاص:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب او اللاعبة علي الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في الاداء

نقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي:

- تحمل الأداء

-تحمل القوة

-تحمل العمل و الاداء

-تحمل التوتر العضلي

3-2-المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير أألداء الحركي عند الالعب .وتعرف المرونة بأنها قابلية الالعب على تحريك الجسم وأج ازئه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضالت والمفاصل

انواع المرونة :

المرونة العامة :

وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم , وتولد المرونة العامة مع االنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم

المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في االداء الفني للحركة ,حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها , وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة الالعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية

المرونة الايجابية :

وهي قدرة الالعب على أداء حركة ألوسع مدى في أي مفصل خالل عمل المجموعات العضلية.

المرونة السلبية:

تعني الوصول أوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل أدوات مساعدة .

3-3-الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة , وال يتطلب القوة العظمى .كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على االداء المهاري , ونجد أن الرشاقة تلعب دو ار مهما وذلك للسيطرة الكاملة على االوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة , حيث أنها تفقد وتضعف عند االنقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

3-4-السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة االنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية , وفي ظروف معينة

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن , وترتكز على سالمة الجهاز العصبي واأللياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

-انواع السرعة :

السرعة النتقالية:

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن , وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى

السرعةالحركية:

تعني سرعة االنقباضات العضلية عند أداء الحركة , لذلك تتحقق السرعة في عملية االنقباض لألليا ف العضلية التي يلزمها االنقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب و الرمي , أو استقبال الكرة , أو المحاورة والتمرير

سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك ألداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لمالقاة الكرة , أو سرعة تغيير االتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ

5-3-القوة:

-مفهوم القوة :

يرى "ها ار " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية . كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد الالعب . ويرى كل من "كالرك" و "ماتيوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى 1المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة .وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي , كما ترتبط مع الصفات البدنية ألخرى

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى م ارتب البطوالت الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية ألخرى , كالسرعة , التحمل ,الرشاقة , ويرى خبراء االختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن ألفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة خارجية , داخلية وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في ألداء البدني للعديد من المهارات الرياضية , ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضالت واألجسام المتحركة وغير المتحركة

اهم العوامل المؤثرة في انتاج القوة:

- ***مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضالت المشتركة.
- *القدرة على إثارة العدد الكافي من أالليف العضلية.
- *زوايا الشد في العضلة.
- *حالة العضلة قبل االنقباض.
- *درجة التوافق بين العضالت المشاركة في العمل.
- *تكنيك ألداء.
- *العامل النفسي) قوة إلرادة.)
- *السن والجنس.
- *طبيعة التدريب واتجاهه فضال عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.
- *فترة االنقباض العضل
- * نوع أالليف العضلية المشتركة في ألداء

-انواع القوة:

- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري , وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الالزمة ألداء الالعب

-طرق تنمية القوة العظمى:

طريقة الحد الاقصى للقوة:

يستخدم في هذه الطريقة 81 إلى 81 تمارين في التدريب الواحد , و في كل تمرين يتم عمل 80 إلى 89 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 84 إلى 82 مرات باستخدام 98 إلى 88 % من نسبة القوة القصوى لالعب.

طريقة التدرج في زيادة القوة:

تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة الالعب و تطويرها

طريقة تكرار القوة:

:لتطوير وزيادة قوة الالعب يستخدم في هذه الطريقة 1 إلى 4 تمارين و كل تمرين يتم في 6 إلى 8 دورات و كل دورة يتم إعادتها 6 مرات

- القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الالعب على استخدام الحد االقصى من القوة بأقصر زمن ممكن , ويعرفها "عالوي "بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة االنقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو

ا-طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير لألداء المطلو ب في المسابقات الرسمية , باستخدام 38 إلى 18 % من الحد االقصى لقدرة الالعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و االمام , رمي الكرات الطبية

-تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة , ويعرفه "عالوي" بأنه 1قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته

طرق تنمية تحمل القوة:

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 38 إلى % 28من وزن جسم الالعب , واستخدام التمارين الدائرية ألنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب

(محمد حسن علاوي ،1989،ص115)

القوة الانفجارية:

والقوة االنفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة , وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي) نمو الخاليا واألنسجة)وتطويرها االنجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف , وتقاس بوحدة القياس الكيلوغ ارم وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضالت) الكترومايوكراف)

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة االنفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها المندالوي وأحمد على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة االنقباضات العضلية

.أما سليمان فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن إلنتاج الحركة " , حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخ ارج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى ابعد مسافة

تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الاثقال:

الشـد :- بالنسبية لليوزن المسيتخدم مين 28 – 08 %مين أقصيى وزن يسيتطيع الالعيب أن يرفعيه للتمرين المحدد , وتكون سرعة ألداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة) 488 % (الاجم:- التكرارات اقل من)1)تكرارات للتمرين الواحد .الرااة:- رجوع النبض إليى)438)ضيربةددقيقة بيين التكيرارات وبيين المجياميع إليى اقيل مين 448 ضربةددقيقة , أو راحة من)2-0)دقائق بين التكرارات ومن)9-48) دقيقة بين المجاميع

4-المراهقة:

4-1-تعريف المراهقة:

***التعريف الغوي:**كلمة المراهقة تفيد معني الاقتراب أو الدنو من الحلم, وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة, هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم او دنى منه اذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية الي ينطلق فيها النمو حتى يصل الى تمام النضج.

(محمد السيد الزعلاوي'1988م,ص14)

***التعريف الاصطلاحي:**هي سن التغير مشتقة من كلمة Adolessere وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى.

(Mercelliabrcomier 1983.p03)

وتعني كذلك اعضاء الجسم والطور الجنسي, ونسجل فيها نمو سريع غير منظم ويصبح الطفل خلال اعوام رجلا.

(M-Khiat1996.p25)

4-2-مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة, وبذلك فان كير من الدراسات التي اجريت مع المراهقين تدل على ان تقسيم المراهقة يكون الى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وانما يبقى الامر على مستوى النظري فقط, ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الاختلاف فيه بين العلماء.

حيث تم تقسيم فترة المراهقة الى ثلاث مراحل حسب أكرم رضا:

1-المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (15-12 سنة) تغيرات واضحة على مستوى الجسمي و الفيزيولوجي والعقلي و الانفعالي والاجتماعي,(اكرم رضا 2000م ص 257)

فتجد من يتقبلها بلحيرة و القلق وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز واعجاب فتجد المراهق في هذه المرحلة يسعى الى التحرر من سلطة ابويه عليه بتحكم في اموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر ايضا من السلطة المدرسية(العلمين-المدربين-الاعضاء الادارين) فهو يرغب دائما في التخلص من القيو والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه احساس بذاته وكيانه.

2-المراهقة الوسطى(15 الى 18):

تعتبر المرحلة الوسطى من اهم مراحل المراهقة, حيث ينتقل قيها المراهق من المرحلة الاساسية الى المرحلة الثانوية, بحيث يكتسب فيها شعور بالنضج و الاستقلال والميل الى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم نضج المتمثل في النمو الجنسي , الاجتماعي , الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي , لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل مظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعلقون اهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانويوة بختلاف سنهم, كما تتميز بسرعة نمو الذكاء , لتصبح حركات المراهقة اكثر تناسقا وانسجاما

3-المراهقة المتاخرة:(18الى 21سنة)

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي،حيث يصل المراهق الى النضج الجنسي في نهايته و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فيحاول المراهق ان يكيف نفسه مع المجتمع وقيمها التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها،وظروف البيئة الاجتماعية و العمل الذي يسعى اليه.

كما يكسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد ادراكه للمفاهيم و القيم الاخلاقية و المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

(حامد عبد السلام زهران ،ص252-253-262-263)

4-4- اهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

بما ان النشاط الرياضي جزء لا يتجزا من التربية العامة وهدفه التكوين اللائق للافراد من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية و الاجتماعية وذلك من عن طريق انواع مختلفة ،يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن ويحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعات المرحلة السنية التي يجتازها الطفل ،حيث يكون عدم الانتضام في النمو من ناحية الطول والوزن يؤدي الى نقص في التوافق العصبي و العضلي ،اما من الناحية التربوية فيوجد مراهق ضمن مجموعة واحدة ويساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكسب الكثير من الصفات التربوية .

اذ يكون الهدف الاسمى هوتنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصداقة واقتسام الصعوبات مع الزملاء،اذ ان الطفل في المرحلة الاولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي اليها فيحاول ان يظهر كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون ،ولهذا فان اهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسية .

ان كل الصفات سابقة الذكر تعتبر من المقومات الاساسية في بناء الشخصية الانسانية ،اما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا اساسيافي تنشئة المراهق،اذ تتجلى في زيادة اواصر الاخوة والصداقة في المجتمع و كذا الاحترام وكيفية انجاز القرارات الجماعية ،اضافة الى مساعدة الفرد مع الجماعة وتستطيع التربية البدنية و الرياضية ان تخفف من وطاة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد مشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الغير ،فيسطيع المربي ان يحول بين الطفل و التجاهات الغير مرغوب فيها مثل:القلق ،الكراهية.....

وهكذا نرى بانه باستطاعة التربية الرياضية ان تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق ،

ويكمن هذا في ايجاد اطار صحي سليم و خلق نظرة متفائلة للحياة.

(حسام معوض،كمال صالح عبده،1964م،ص37)

.

5-نبذة تاريخية عن كرة القدم :

يعود تاريخ كرة القدم إلى حضاراتٍ عاشت خلال 2500 عام قبل الميلاد، فهنالك دلائل تُشير إلى تدريباتٍ عسكريّة في الصّين تُسمّى تسوشو، وكانت هذه التّمارين عبارةً عن مُحاولة ركل الكرة الجلديّة المَحشوّة بالرّيش والشّعر لإصابة شبكةٍ صغيرةٍ مُثبّتةٍ على أعواد قصب الخيزران، وكان على اللاعب أن يُدافع باستخدام جسده كلّه ما عدا يديه.

أمّا اليابان فعرفت كرة القدم باسم كيرامي، وكانت تُلعَب عن طريق تنظيم دائرة مُغلقة يُمرّر اللاعبون فيها الكرة لبعضهم البعض، وعُرِفت باسم إيسكيروس في الحضارة اليونانيّة القديمة، وكانت تُلعَب على مَلعب مُستطيل بخطوطٍ حدوديّة، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط الخصم بأيّ شكلٍ من الأشكال، وكان العنف والشّغب ظاهراً بشكل كبير في الماضي خلال لعب الكرة لعدم وجود قوانين تُنظّم طريقة اللّعب، إلا أن تمّ وضع بعض القواعد الأساسيّة في عام 1863 للحدّ من العنف المُبالَغ به أثناء اللّعب.

بدأ العصر الحديث لكرة القدم منذ عام 1863 في إنجلترا عندما تأسس الاتّحاد الإنجليزيّ لكرة القدم كأول اتّحادٍ مسؤول عن تنظيم القوانين الخاصّة بكرة القدم في العالم، واستمرّ تطوّر اللّعبة حتّى تأسّس الاتّحاد الدوليّ لكرة القدم FIFA عام 1904 في باريس، ليُصبح المرجعيّة الدوليّة لكرة القدم في جميع أنحاء العالم.،

وبعد ذلك بدأت قوانين اللّعبة بالظّهور تِباعاً، مثل قانون التسلّل، وضربة الجزاء، والضّربات الرُكنيّة، والحُكَّام.

بطولات كرة القدم

من أجمل ما في كرة القدم هو طبيعة البطولات الخاصّة بها، لما تحتويها من مُنافسةٍ وتحدٍّ كبيرين، فهنالك الكثير من البطولات الكُرويّة على مُستوى العالم تبدأ محليّاً وتنتهي عالميّاً، ففي كل دولة مُعترفٍ بها دوليّاً لها اتّحاد كُرويّ خاصّ بها، ودوري مَحليّ لكرة القدم يضمّ الأندية المحليّة، ويكون الفائز فيه النّادي الاكثر تجميعاً للنّقاط خلال الموسم الكرويّ، ويكون الدوري مُقسَّماً لدرجات؛ فالدّرجة الأولى تضمّ النّوادي المُمتازة، والثّانية تضمّ النّوادي الأقل مستوىً من نوادي الدّرجة الأولى أو الممتازة، ويكون هنالك بطولة أُخرى تُعرَف ببطولة الكأس، وتُسمّى عادةً باسم الدّولة أو الحاكم، والمُميّز في هذه البطولة أنّها تكون لجميع النّوادي المحليّة باختلاف درجاتها.

وعلى مستوى القارّات فهنالك دوريّ يُسمّى باسم القارة، مثل دوري أبطال أوروبا، ودوري أبطال آسيا، ودوري أبطال افريقيا، ويكون له معاييرَ خاصّةٍ؛ فلكل دولة عدد مُعيّن من الأندية المسموح لهم بالمُشاركة في هذا الدوريّ بالاعتماد على التّصنيف الدوليّ للدّولة المُعتَمد من قِبَل الاتّحاد الدوليّ لكرة القدم (بالإنجليزيّة: FIFA)، ويبدأ هذا الدوري بدور المجموعات ويتأهّل صاحبَي المركزين الأول والثّاني من كلّ مجموعة ومن ثم تبدأ الأدوار الإقصائيّة .تتميّز هذه الدّوريات القاريّة بالحماس الكبير والدّافع الأكبر لتمثيل الدّول أمام العالم أجمع، ومُؤخّراً أصبح مِقياس تاريخ وعراقة النّادي ليس بعدد بطولاته المَحليّة، بل بعدد بطولاته القاريّة؛ لما تتّسم به هذا الدّوريات من صعوبة بالغة في تحقيقها.

وبما يخصّ المُنتَخبات، هنالك بطولات قاريّة وبطولتان عالميّتان، فلكل قارّة بطولة خاصّة بها، مثل بطولة أمم أوروبا، وبطولة أمم آسيا، وبطولة أمم أفريقيا، وعالميّاً يوجد كأس العالم، وكأس القارّات الذي يُقام كلّ 4 سنوات قبل انطلاق مُنافسات كأس العالم بسنةٍ واحدةٍ، ويضمّ أبطال البطولات القاريّة من المُنتَخبات في مجموعتين فقط، وبالطّبع كأس العالم هو البطولة الأبرز عالميّاً والأكثر اهتماماً التي تُقام كل 4 سنوات.

تختلف الفئات العمريّة ضمن أجندات الاتّحاد الدوليّ لكرة القدم FIFA؛ فهنالك بطولات محليّة وقاريّة وعالميّة لمن هم تحت سن 21 و17، تُقام بنفس القوانين والأنظمة المُطبّقة على المُنتخبات الأولى.

(حسن احمد الشافعي،1998،ص17-ص19)

2-5- تعريف كرة القدم:

-التعريف اللغوي :كرة القدم "footbool " هي كلمة لاتينية ركل كرة القدم،فالامريكيون يعتبرونها بما يسمى عنده ب"regby" او كرة القدم الامريكية اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها هي"soccer"

-التعريف الاصطلاحي:كرة القدم هي رياضة جماعية ،تمارس من جميع الناس كما اشار رومي جميل"كرة القدم رياضة جماعية قبل كل شيئ يتكيف معها كل اصناف المجتمع"

-التعريف الاجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف،بينما تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب ،تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة،في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ،ويتم

تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها بيديه ويشرف على تحكيم المبارات حكم وسط ،و حكمان للتماس وحكم لمراقة الوقت بحيث توقيت المبارات هو 90د،وفترة راحة مدتها 15د،واذا انهت المبارات بالتعادل "في حلة مقابلات الكاس "يكون هناك شوطين اضافيين مدة كل منهما 15د،وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يظطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2-5-قوانين كرة القدم :

قانون الملعب :المعلب هو قطعة من الأرض على شكل مستطيل يتمّ تحديدها واللعب يكون داخل حدودها فقط، في العام 1863 كان المعلب بطول 180 متراً وعرض 90 متراً ويحاط بستة أعلام، وتمّ في عام 1906 تغيير القياسات وتحديده بطول 100-110 متراً، وبعرض 65-75 متراً، وأصبح في العام 1898 يحاط بأربعة أعلام فقط على الزوايا الأربعة للملعب، وتم وضع الدائرة في منتصف الملعب عام 1913م.

قانون منطقة اللعب والزوايا :حيث يتم تخطيط الملعب من الزوايا الأربعة بخط أبيض واضح، ويتم تحديد المنطقة الخاصة بالحارس في كل مرمي، حيث تمّ في العام 1898 تحديد المنطقة الركنية بنصف دائرة وقطرها يكون متراً واحداً، وتم تحديد منطقة الجزاء ونقطة الجزاء في عام 1903، وتم وضع القوس خارج منطقة الجزاء في عام 1937 وحتى الآن يتم تصميم الملاعب بتلك الخطط.

قانون عدد اللاعبين :كان عدد لاعبين كرة القدم غير محدد في العام 1853، أمّا في عام 1863 تمّ تحديد 28 لاعباً في كل فريق، حتى رأوا أنّ العدد كبير ويجب تخفيضه ليصل إلى 10-12 لاعب في العام 1871 لكل فريق، واستقرّ على عدد 11 لاعب لكل فريق في العام 1897.

قانون الكرة :كان محيط الكرة في العام 1871 يصل إلى 68.5-71 سم، ووصل وزنها في العام 1898 بين 370-425 جراماً، وفي العام 1937 تم تعديل وزنها ليصل إلى 396-453 جراماً.

قانون المرمى: كان المرمى عبارة عن عمودين قائمين بشكل متوازي بدون عارضة أفقية وتصل المسافة بينهما إلى 7.30 متراً وذلك في العام 1863، وتم وضع العارضة الأفقية في عام 1866، وبعد ذلك تمّ تحديد سمك العمودين القائمين والعارضة بـ 12.5 سم، وتم وضع الشباك في عام 1925، وتم تحديد ارتفاع المرمى ليصل إلى 2.44 متراً، والمسافة بين العمودين العارضين يصل إلى 7.33 متراً وذلك في العام 1937. قانون حارس المرمى كان يُسمح لحارس المرمى أن يمسك الكرة في اى مكان في الملعب وذلك في العام 1870، وكان يُسمح له بأن يخطو خطوتين والكرة في يده وكان يُسمح بتغيير حارس المرمى مع كافة اللاعبين وذلك في العام 1887، أمّا في العام 1912 أصبح مصرحاً للحارس بأن يلعب الكرة برميها من يده داخل منطقة الجزاء الخاصة به، وفي العام 1985م قام الاتحاد الدولي بإصدار قانون يمنع الحارس من تمرير الكرة إلى لاعب واستردادها مباشرة، حيث يجب أن تلمس الكرة لاعب آخر خارج منطقة الجزاء، والآن أصبح لا يجوز لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده بعد أن يكون قد لعبها لزميله إنّما يثبّتها بقدمه.

قانون الحكم :كانت لعبة كرة القدم قبل عام 1873م تُلعب بدون وجود حكم، وفي نفس العام حدد القانون بأنّه يجب أن يتواجد حكم في الملعب، وتم الالزام بوجود حكم في العام 1881م، في عام 1890 أصبح للحكم مساعدان، وكان يُسمح لمساعدي الحكم أن يقوما بإصدار أحكام مثل الحكم الرئيسي للمباراة، وفي عام 1892 كان يحق لرئيس الفريق بأن ينبه للحكم بوجود ضربات حرة أو جزاء أو لمسة يد من أحد اللاعبين، وتمّ إلغاء هذا القرار في نفس العام.

قانون وقت المباراة :يتّفق الفريقين اللذين سيلعبان على وقت المباراة وكان ذلك من عام 1863 إلى 1897، وتم تحديد الوقت لساعة ونصف ينقسم لشوطين متساويين في العام 1897، وإضافة وقت ضائع إلى

وقت المباراة الأصلي كان في العام 1903، كان القانون في العام 1906 إذا تعادل الفريقان بعد مُضي الوقت الأصلي، يلعبان وقتاً إضافياً مدته نصف ساعة يقسم على شوطين، وإذا تعادلوا مرة أخرى يستمر الفريقين في اللعب حتى يسجل أحدهما هدف وتنتهي المباراة، وفي العام 1909 تمت إضافة وقت بدل ضائع بسبب تعرض اللاعبين للإصابة، في عام 1925 تم نص قانون أنّه إذا تعادل الفريقين مرتين فيتم إلغاء المباراة وتعاد من جديد في وقت آخر.

قانون التسلّل :وضع قانون التسلّل أوائل القرن التاسع عشر في المدارس، وكان قانوناً صارماً، إذ إنّ اللاعب يعتبر متسللاً لمجرد وجوده أمام الكرة، أي أنّ القانون كان أقرب لقانون لعبة الرغبي، أما قانون التسلّل الحالي فقد طبّق في العام 1974.

قانون حالات وقف اللعب: توجد الكثير من الحالات التي يُسمح لحكم المباراة بوقف اللعب حتى يتسنّى علاج و دواء اللاعب أو عمل إسعافات أوليّة، وتكون في حالة الاصطدام في العمود الفقري، أو الكسور، أو ضرب لاعب بالرأس في الهواء أو التعرّض لنزيف داخلي أو إصابة العين والأنف أو وجود ورم شديد وأيضاً الإرهاق والتعب وعدم قدرة اللاعب على استكمال المباراة.

قانون ضربة الجزاء :تمّ النص على هذا القانون في عام 1890، ويتم لعب ضربة الجزاء على مسافة تبعد عن الحارس بحوالي 5.50 متراً، وإذا كان وقت المباراة انتهى يتم تمديده لاستكمال ضربة الجزاء وتم نص هذا القانون في عام 1981، وكان في عام 1896 نص أن الضربة تلعب للأمام فقط ويمكن استكمالها في حال قام الحارس بصدها، كان في العام 1913 قانون أن يبتعد اللاعبين مسافة تسعة أمتار من مكان ضرب الكرة، وكان في العام 1923 تسري قواعد التسلل على ضربة الجزاء.

قانون البطاقات: كان استخدام البطاقات الحمراء والصفراء في عام 1968 في دورة الألعاب الأولمبية التي كانت تقام في المكسيك، وكان يوفر وقتاً كبيراً حيث قرر الاتحاد الدولي في 20 سبتمبر 1969 استخدام البطاقات في جميع المباريات العالمية، حيث يتم إعطاء اللاعب المخطئ إنذاراً بالبطاقة الصفراء، وطرداً بالبطاقة الحمراء لو أخطأ مرة أخرى، وجاءت فكرة البطاقات بعد قيام أحد الحكام بإعطاء لاعب إنذاراً بالكلام حيث لم يكن وجود للبطاقات ولكن اللاعب لم يفهم الإنجليزية التي تحدث بها الحكم، وقام الحاكم بطرد اللاعب بعد أن أخطأ في المرة الأولى والتي لم يعرف فيها أن لديه إنذاراً حتى جاءت فكرة البطاقات على يد السيد ستانلي رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السابق.

(مجلة الوحدة الرياضية،عدد خاص،18\06\1982)

6-الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث ان يتناولها بدقة ليثري بها بحثه ،ويعمق فيه قدر المستطاع ،و الغرض من الدراسات السابقة هو اثبات او نفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الانطلاق منها على الأقل

-الدراسة 01:

- **صاحب الدراسة:**علي احمد علي رسالة ماجستير

- **دراسة تحت عنوان:** فعالية برنامج تدريبي مقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

- **مشكلة الدراسة :** تناول في اشكاليته فاعلية البرنامج التدريبي المقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد من خلال التساؤل التالي :

-هل يساهم البرنامج المقدم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة؟
-هل تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة يؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء؟

- **متغيرات الدراسة :**
- **المتغير المستقل :**فعالية البرنامج التدريبي
- **المتغير التابع:**صفة القوة المميزة بالسرعة

العينة : لاعبي كرة اليد في نوادي محافظة القاهرة فئة اكابر ،و تم اختيار عينة بحث قوامها 24 لاعب بطريقة قصدية منها 12 لاعب عينة ضابطة ،و 12عينة تجريبية

منهاج الدراسة :اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كمنهج يتلائم مع طبيعة الدراسة

ملخص النتائج:توصلت الدراسة الى ان البرنامج يسهم بايجاب في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وهذه الأخيرة تؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد.

الدراسة02:

صاحب الدراسة : علي زهير صالح حمو النعمان ،رسالة ماجستير 2005

عنوان الدراسة :"اثر استخدام تدريبات الاثقال و البيلومتري على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب"

هدف الدراسة :

-الكشف عن اثر التدريب بالاثقال في القدرة العضلية و بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن اثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية و المهارية في الاسلوبين

-**منهج البحث :**المنهج التجريبي

-اهم انتائج :

-أدى المنهاج التدريبي باسخدام تدريبات الاثقال الى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث

-أدى النمهاج التدريبي باستخدام التدريب البليومتري الى تطوير القدرة العضلية و بعض المهارات مدار البحث

الدراسة 03:

صاحب الدراسة: زحاف حميد ماستر 2010

عنوان الدراسة : تاثير استخدام التمارين البيلومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لاداء مهارات "الارسال السحق والصد للاعبي الكرة الطائرة

هدف الدراسة :

-التعرف على بتاثير تمرينات البليومترية على الأداء لمهارات الارسال السحق والصد

-توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني و ما يتمتع به لاعب الكرة الطائرة من قوة

منهج البحث : المنهج التجريبي

اهم النتائج:

-مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة كوحدات تدريبية مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية و القوة الانفجارية والتحمل العضلي وذلك من خلال استخدام الأفضل لدورة الاطالة و التقصير

الدراسة 04:

صاحب الدراسة : احمد صاوحار سالار ،رسالة ماجستير ،العراق 2009

عنوان الدراسة :اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة قدم الصالات

أهمية الدراسة :

-اعداد منهج تدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة

-التعرف على اثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة

-التأكيد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم

-الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة وتطويرها

-التأكيد على استخدام التدريب التكراري للاعبي كرة القدم مع مراعات الاحمال التدريبة

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

اهم النتائج :

توصل الباحث الى ان استخدام التدريب التكراري له تاثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة جراء تنفيذ الاسلو المتبع

وجود فروق معنوية ذات دلاللة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة

الدراسة 05:

صاحب الدراسة :عادل عطية محمد الفران 2012

عنوان الدراسة: اثربرنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداء المهاري للاعبي كرة القدم اشبال

أهمية الدراسة :

تصميم برنامج تدريبي بالاثقا ل للاعبي كرة القدم لتنمية القوة العضلية

معرفة ما مدى تاثير البرنامج التدريبي المقترح على أداء المهاري للاعبي كرة القدم

معرفة مامدى تاثير البرنامج التدريبي على قياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة

المنهج المتبع : المنهج التجريبي

اهم النتائج:

ان استخدام البرنامج التدريبي قد اثر بإيجابية على القوة للاعبي كرة القدم

أدى البرنامج التدريبي المقترح الى تطوير بعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة القدم

6-1-التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عر ض الدراسات السابقة والمشابهة أن العلاقة بين الدراسات ببعضها البعض والدراسة الحالية حيث تركزت كافة الدراسات على الاختبارات لقياس الخصائص البدنية لتطوير إما صفتي السرعة والقوة معا أو كل صفة على حدى، وكذلك اتفقت في النقاط التالية:

من حيث العنوان :

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية الى انمحورهم يدور حول تطوير صفيتي السرعة و القوة عند الرياضيين

من حيث المنهج: استعملت المنهج التجريبي

من حيث الأدوات :

-استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية كل حسب نوع الدراسة

الستفادة من الدراسات السابقة:

-تحديد مشكلة البحث و ضبط متغيراته

-صياغة الفرضيات و ابراز اهداف البحث

-استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة

-اختيار أدوات ووسائل البحث و معرفة كيفية استخدامها و اجراء المعاملات المناسبة لخدمة اهداف البحث

-وضع طرق مناسبة بما يتلائم مع طبيعة الموضوع

-تحديد وسائل جمع البيانات و الأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة

-الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة و المشابهة في تأكيد الدراسة الحالية

خلاصة:

مما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو ان التدريب الرياضي و البرامج التدريبية دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل الى مختلف المراحل التدريبية و طرق التدريب المختلفة و الخصائص و القواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة ،و حاولنا قدر الإمكان ان نتحدث عن البرامج التدريبية و مختلف الأسس و البادئ التي تتركز عليها وحاولنا جمع مختلف آراء العلماء و مقارنتها و استخلاص ما امكن من العلومات .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضع وذلك بالاستعانة بالمرجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الالمام بالموضع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوم علميا.

كما ان أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل التحقيق من الفرضيات البحث، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية و توظيفها من اجل الوصول الى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع، كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق فيها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتخريب مرة أخرى.

1-الدراسة الاستطلاعية :

تم القيام بدراسة استطلاعية كاول خطوة و التي تعرف حسب (ماثيو جيدير) على انها عبارة عن دراسة علمية كشفية ،تهدف الى التعرف على المشكلة ، وتقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث ،عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق الها ،او عندما تكون المعلومات او المعارف المتحصل عليها حول مشكلة قليلة او ضعيفة .

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من اهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ،ولهذا

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق شباب راس الوادي للتعرف على طبيعة الفريق و كشف بعض الغموض و جمع بعض المعلومات التي لها ارتباط مباشر بمتغيرات الدراسة و والتي يمكن من خلالها التاكدمن ملائمة الفريق لموضوع دراستنا ،وعلى غرار هذا حدد عنوان البحث بعد الموافقة من الأستاذ المشرف ثم الإدارة واخذ تسهيل المهام و التوجه بها الى رئيس النادي و بعدها باشرنا العمل الميداني بوضع اختبار لقياس القوة

1-1- مجالات البحث :

المجال المكاني : تمت الدراسة على مستوى نادي شباب راس الوادي

المجال الزماني :

2-1-المنهج المتبع في الدراسة :

يعرف المنهج بانه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث اذا هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط ابعاد ومساعي و أسئلة وفروض البحث وهو الطريق الذي يقود الباحث الى الكشف عن حقيقة العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية .

و نعلم انها تختلف تبعا لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة .

-تعريف المنهج التجريبي: ان المنهج التجريبي هو اقرب المناهج العلمية لحل المشاكل سواء تم في قاعة الدراسة او في أي مكان اخر ،وهو محاولة التحكم في العوامل او المتغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره.

(عمار بوحوش ،1995،ص89)

3-مجتمع وعينة الدراسة :

يعرف مجتمع البحث على انه "تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس او فرق او تلاميذ او لاعبين .....

-المجتمع الأصلي:

هو فريق كرة القدم صنف أواسط ذكور بالجزائر و المجتمع المتاح فرق كرة القدم أواسط لولاية برج بوعريريج

-عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى ان تاخذة مجموعة من الافراد على ان تكون ممثلة المجتمع .

كما تعتبر خطوة منهجية مهمة جدا وفي هذه الدراسة اعتمدنا على **العينة القصدية** المتمثلة في فر يق كرة القدم صنف أواسط لبلدية راس الوادي ولاية برج بوعريريج الذي ينشط في مابين الرابطات وتضم 14 لاعب تتراوح أعمارهم بين 17 و 20 سنة وقد وقع علها اختيارنا لانها تتلائم مع اهداف البحث التي نهدف الى تحقيقها .

خصائص العينة :

- **المستوى :**ثانوي وليسانس
- **السن:** من17 الى 21 سنة
- **الخبرة :** لاعبون في كرة القدم ينشطون في البطولة الولائة لفئة أواسط.
- **الجنس:** ذكور

-ضبط متغيرات الدراسة :

-تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الأسباب لنتيجة معينة ،ودراسته قد تؤدي الى معرفة تاثيره على متغير آخر.

-تحديد المتغير المستقل: هو التدريب الدائري

- **تعريف المتغير التابع :**متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تاثيرقيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلا على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

-تحديد المتغير التابع: هو القوة بنوعيها

- القوة الانفجارية
- القوة المميزة بالسرعة

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: ان حصولنا على المعلومات الكافية و البيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الالمام باغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المقصود دراستها و تختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع و حسب المجال التذي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (قبلية و بعدية) لقياس القوة و ذلك بعد تطبق البرنامج التدريبي المقترح.

4-1-الاختبارات المستخدمة :

- **الاختبار الأول:**

اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اختبار الوثب عللى رجل واحدة 30م

هدف الاختبار:قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل

الشكل(1)

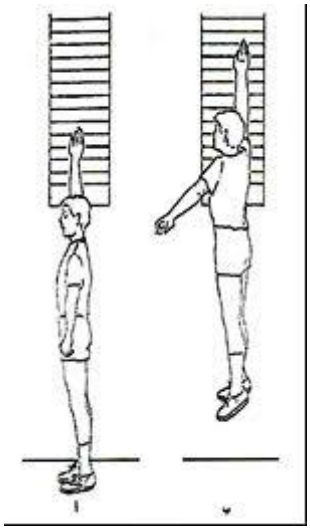
التسجيل:يحسب الزمن بالثانية لاقرب جزء واحد من المئة

- **الاختبار الثاني:**

اختبار القوة الانفجارية:

اختبار الوثب العمودي من الثبات

هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين



شكل (2)

التسجيل : يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل اليها الاعب ،ثم تسجيل المسافلة الثانية التي وصل اليها الاعب والفرق بينهما هو نتيجة الاختبار يعطى لكل لاعب 3 محاولات تحتسب الأفضل

(حسانين،2004،ص207)

الاختبار الثان

4-2-الخصائص السيكو مترية للأداة :

4-2-1-الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقايس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار(محمد حسن علاوي 1996،ص321)، كما يشير "تايلر" : ان الصدق يعتبر اهم اعتبار يجب توافره في الاختبار(محمد صبحي،ص183) يحدد"كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما

(مروان عبد المجيد إبراهيم،1999.ص13)

4-2-2-الثبات:

اذا اجرى اختبارا ما على مجموعة من الافراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم اعيد اجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية ، استنتجنا من ذلك ان نتائج الاختبار ثابتة تماما لان نتائج المقياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت في قائمة في المرة الثانية

(مروان عبد المجيد إبراهيم ،1999.ص144).

4-2-3-الموضوعية:

من العوامل المهمة ال يجبل ان تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز او التعصب وعدم اخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه واهوائه الذاتية وميوله الشخصي وتحفيزه او تعصبه، فالموضوعية تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها ان تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم ،1999.ص144)

- بما ان الاختبار مقنن فانه يخضع للشروط العلمية المتمثلة في : الصدق ، الثبات و الموضوعية **،(قاسم حسن حسين.1998،ص135)**

- **إجراءات التطبيق الميداني للاداة:**

لكل بحث جانب تطبيقي ولكل جانب تطبيقي دراسة ميدانية تستعمل فيها الأداة المناسبة للدراسة وقد كانت مجموعة الاختبارات البدنية وسيلة بحثنا المتواضع وكانت كالتالي:

في الأسبوع الأول من بداية الدراسة خرجنا لمعاينة الفريق لالقاء نظرة حول إمكانية الدراسة و ملائمة المجال الزماني والمكاني الذي يمكننا الرجوع فيه لشرح مجموعة الاختبارات البدنية المراد اجراءها ، مع تفقد عينة الدراسة و طرح محاور البحث لرؤية مدى ملائمته مع العينة ،وتفقد اللاعبين و الاخذ بعين الاعتبار صعوبة القدرة و الانسجام مع محتوى البرنامج.

6-الأساليب الإحصائية:

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

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

للعينة	للمجتمع
$\overline{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + ... + x_n}{n}$	$\mu = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + ... + x_n}{N}$
$\overline{X} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n}$	$\mu = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{N}$

الانحراف المعياري: هو القيمة الأكثر استخداما من بين مقاييس التشتتالاحصئي لقياس مدى التبعثر الاحصائي، أي انه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الاحصائية.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{N}(x_i - \overline{X})^2}{N}}$$

الفصل الرابع

تحليل الدراسات السابقة

مقدمة

أحدث التطور الكبير الذي حصل خلال سنوات الأخيرة في دول العالم تقدما ملحوظا في أساليب بناء اللياقة البدنية إلى مزيد من فرص تحسين الحالة التدريبية نتيجة اهتمام الفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والوظيفية والخطط النفسية, وكانت كرة القدم من الألعاب التي حظيت اهتماما كبيرا في هذا الجانب, نظرًا لمكانتها وشعبيتها ولما تحفل به من مهارات فنية, وما تحتاجه من لياقة عادية, ومما تمتاز به من مسابقات متنوعة مما دفع المدربين إلى مضاعفة جهودهم لتأهيل لاعيبهم بما يتفق مع الخطط الحديثة والمنافسات العالمية .يعتبر الجانب البدني و المهاري للاعبين عاملا أساسيا و هاما في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة , مع التقدم العلمي في كافة فروع المعرفة انعكست على ال الرياضي من أجل تطوير وتحسين الجانب البدني للاعبين و كذا سلامتهم دف وقايتهم من الإصابات المرتبطة ذا النشاط الرياضي الذي يتميز بالاحتكاك مع الكرة و الخصم . ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة ولكي يستطيع اللاعب تقديم الأداء الجيد أثناء المنافسة ولأداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حيث يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة وفي حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه والتصدي للتصويبات القوية, أو كأن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية والهجومية, وكذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الإشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخدا ع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الإستحواذ على الكرة وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم .إذا هناك تضارب في آراء الكثير من المدربين حول فوائد التدريب الأثقال في عملية تنمية و تطوير القوة و السرعة و التحمل و كذا الوقاية من الإصابات الرياضية حيث هناك اعتقاد أن مثل هذا التدريب له نتائج عكسية سلبية على اللاعبين مثل : فقدان عناصر المرونة و الرشاقة و السرعة و درجة التوافق العضلي العصبي و التقليل من القدرات الحركية بل و أحيانا درجة الذكاء (Lasserre,1969,p15)كما يشير مسعد على محمود 1987 أن الأبحاث العليمة أصبح من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية و خاصة لاعبي كرة القدم المتقدمين في دول العالم. التي اجريت في مجال التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل .

تحليل الدراسات السابقة:

تبعا للدراسات السابقة و التي يتضح من خلال عرضها انها تمحورت جميعها حول تطوير صفتي السرعة و القوة عند الرياضيين رغم اختلافها في الشكل الا انها قد استعملت المنهج التجريبي من خلال الاختبارات البدنية المناسبة لكل صفة.

و من خلال استعمال طريقة التدريب الدائري فان جميع الدراسات السابقة ادت الى نتائج ايجابية في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية.

و في الاخير نستنتج ان التدريب المعمول به و كذلك التمرينات المطبقة اثناء الحصص التدريبية لها تاثير ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية كما ان الدراسات السابقة اثبتت وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات البدنية في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية. و قد تحقق لنا الفرضيات التي قمنا بطرحها.

خلاصة

من خلال جمع المعلومات و البيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني في جداول إحصائية وتحليل نتائجها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح لو تأثير إيجابي على صفة القوة لدى أفراد العينة

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

تمهيد:

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

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

1- استنتاجات عامة:

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريتها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة نستنتج:

- ✓ بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا الى نتائج الخاصة بالاختبارات حيث وجدنا تطابق مع الفرضيات المطروحة سابقا
- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة القوة لدى عينة الدراسة.

- ✓ -للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة.
- ✓ _للتدريب الحديث اثر ايجابي في تنمية الفورمة الرياضية.
- ✓ _تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ وجود نسب تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية, مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.
- ✓ استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير بعض الصفات .
- ✓ عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج إيجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- ✓ كذلك نستنتج أن التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفة القوة بانواعها

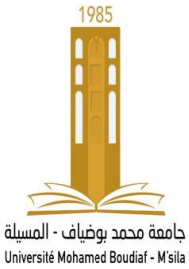
اقتراحات :

1. اتباع برنامج تدريبي منتظم
2. إعطاء أهمية اكبر لصفة القوة وكيفية تطويرها
3. معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية و الدهارية
4. العمل على الربط بين العمل البدني و المهارى و التدريب العقلي.
5. تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في ذا الديدان.
6. الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
7. الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.
8. إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لذا الدراية التامة بالآليات و ميكانزمات التدريب الرياضي
9. يكون ذا البحث مفتاح بحوث أخري تعمل علي تطويره وتحسينه.
10. -محاولة التركيز علي الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة و

خاتمة:

يهدف بحثنا الى التعرف على أهمية التدريب الدائري في زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية و في عملية الإعداد البدني بعدما تأكد ان هذه التدريبات تعتبر من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم ومرونته و قوته ٍ حيث حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على واقع التدريب الدائري ضمن برنامج الاعداد البدني في الفرق و النوادي الرياضيةٍ و مدى تأثير هذه التدريبات على أداء لاعبي كرة القدمٍ ،و في الأخير نقول بان البرامج الخاصة و الحصص الرياضية بجميع مكوناتها لها أهمية كبيرة حيث تفتح المجال لتحسين وتطوير و نمو صفة القوة المميزة بالسرعة و الصفات البدنية بمختلف جوانبها.

Université * Mohamed Boudiaf * M'sila



Faculté /Institut : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Département : ENTRAINEMENT SPORTIF

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de master

Spécialité : **Option** : Préparation

physique et mentale

SUJET : L'effet d'un programme d'entraînement proposé à la manière d'un entraînement circulaire pour développer la force des joueurs de football de la catégorie des moins de

20 ans

Par : yacssin atamna

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :اثر برنامج

ـ عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي: ما هو اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

- **جاءت فرضيات البحث على الشكل التالي:**
- **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- **الفرضيات الجزئية:**

1 – للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

2 ـ للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

ـ عينة الدراسة: فريق النادي شباب راس الوادي برج بوعريريج

ـ المنهج : المنهج المتبع هو : المنهج التجريبي.

ـ الأدوات: اختبارات بدنية قبلية وبعدية .

ـ النتائج : ـ أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة

ـ كما توصلنا إلى صحة الفرضيات بحيث أننا استنتجنا أن تدريب صفة القوة الانفجارية يؤثر على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم فئة الاواسط .

ـ أهم الاقتراحات: ـ العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا

ـ الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.