



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



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر برنامج تدريبي بالتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى  
ناشئي كرة القدم U15

الدراسة التجريبية - بوسعادة - أمل بوسعادة

إشراف :

الدكتور عروسي عبد الرزاق

اعداد الطالب:

-قادري عبد السلام  
-أولمي هاني

السنة الجامعية: 2022/2021





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



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر برنامج تدريبي بالتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى ناشئي  
كرة القدم U15

الدراسة التجريبية - بوسعادة - أمل بوسعادة

إشراف:

الدكتور عروسي عبد الرزاق

إعداد الطالب:

- قادري عبد السلام  
- أولمي هاني

السنة الجامعية: 2022/2021

## شكر

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وُلَدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

الآية 19 من سورة النمل.

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " فالحمد لله الذي وفقني بفضلته لإنجاز هذا البحث العلمي الذي أرجوا أن يكون مساهمة متواضعة مني

أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى جامعة زيان عاشور وإلى معهد التربية البدنية والرياضية الذي قدم لي فرصة العودة إلى طريق طلب العلم ويقتضي مني واجب العرفان بالجميل أن أعبر عن جزيل شكر وتقديري إلى جميع الأساتذة الذين درسونا على عطاءهم وتوجيهاتهم القيمة على طول الفترة الدراسية كما أتوجه بشكري للدكتور: عروسي عبد الرزاق الذي أطرنى ووجهني ولم يبخل بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية وأرجوا له دوام العطاء والعافية فله كل الشكر والامتنان . إلى جميع الأساتذة وموظفي وعمال معهد التربية البدنية والرياضية .

قادري عبد للسلام  
أولمي هاتي

# إهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان: " فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا

وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) " سورة الاسراء

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتني

إلى الوالدين الكريمين

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى كل أفراد العائلة والأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى أساتذتي ودكاترتي وكل من أشرف على تكويني بالمعهد

إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي

إلى كل الأصدقاء بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قادري عبد للسلام  
أولمي هاتي

## قائمة المحتويات

ا	شكر
ا	إهداء
ا	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	الملخص باللغة العربية
/	الملخص باللغة الإنجليزية (Summary)
أ-ج	المقدمة
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
2	1-1 - إشكالية
3	1-2 - فرضيات الدراسة
3	1-3 - أهمية الدراسة
4	1-4 - أهداف الدراسة
5-4	1-5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10-5	1-6 - الدراسات السابقة والمشابهة
11-10	1-7 - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
14	تمهيد
15	2-1 مفهوم التدريب الرياضي
16	2-2 حمل التدريب الرياضي
16	2-2-1 مفهوم الحمل التدريبي (the concept)
16-15	2-2-2 أنواع الحمل التدريبي (types of the training load)
16	2-3 مكونات الحمل التدريبي (the components of the training load)
18-17	2-3-1 شدة الحمل التدريبي (the intensity of the training load)
20-19	2-3-2 حجم الحمل التدريبي (the amount of the training load)

20	3-3-2 الراحة (the rest)
20	4-2 - العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي
21	2-4-2 العلاقة بين الشدة والراحة
21	5-2- برمجة تدريب الناشئين
23-22	6-2 الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين
25-23	7-2 الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين
26	8-2 البرنامج الزمني لتدريب الناشئين
27-26	9-2 طرائق التدريب
31-30	1-9-2 طريقة التدريب التكرار
29	1-1-9-2 مفهومها
29	2-1-9-2 تشكيل حمل التدريب التكراري
الصفحة	الفصل الثالث: القوة العضلية
33	تمهيد
34	3-1- تعريف القوة العضلية
34	3-2 - أهمية القوة العضلية
35	3-3- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية
36	3-4- تعريف القدرة العضلية وأهميتها للاعب كرة القدم
37	3-5- القوة المميزة بالسرعة:
37	3-6- مكونات القوة المميزة بالسرعة:
38	3-7 - الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة
39	3-8- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:
39	3-9- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة
40	3-10- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة
43-42	3-11- صفات لاعب كرة القدم
44	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: كرة القدم والفئة العمرية 15 سنة

46	4-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم
46	4-3- كرة القدم في الجزائر
46	4-4- مدارس كرة القدم
47	4-7- تعريف المراهقة
47	4-7-1- تعريف بعض العلماء
48-47	4-7-2- مراحل المراهقة
49-48	4-7-3- مميزات وخصائص مرحلة المراهقة
50	4-8- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
54	تمهيد
55-54	5-1- الدراسة الاستطلاعية
55	5-2- منهج المتبع في الدراسة
56	5-3- ضبط متغيرات الدراسة
56-55	5-4- عينة البحث
57	5-5- أدوات البحث
58-57	5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
59-58	5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
60-59	5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
65-63	6-1- عرض وتحلي نتائج الفرضيات
66-65	6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
68	7-1- الاستنتاجات
69	7-2- الاقتراحات
70	الخاتمة
73-71	قائمة المصادرة المراجع

75	الملاحق
76	نتائج الاختبار القبلي والبعدي
81-77	الحصص التدريبية
82	بعض التمارين المقترحة

### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
17	01	يبيّن درجات شدة الحمل طبقاً للنسبة المئوية.
18	02	شدة الحمل التدريبي طبقاً للفترة الزمنية.
18	03	يبيّن درجات شدة الحمل طبقاً لنبضات القلب.
58	04	يمثل النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية.
59	05	يمثل ثبات وصدق الاختبار لعيني البحث.
63	06	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة الشاهدة.
63	07	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية .
64	08	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس القبلي.
76	09	نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية.
76	10	نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية.
75	01	رسم تخطيطي يوضح اختبار الركض برجل واحدة على طول 30 متر.

41	01	مخطط يبين العلاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة.
----	----	--

## المخلص باللغة العربية

أثر برنامج تدريبي بالتدريب التكراري في تطوير بعض القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى ناشئي كرة القدم U15

### نادي أمل بوسعادة صنف أشبال U15

تناولنا في بحثنا دور طريقة التدريب التكراري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط من وجهة نظر المدربين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعبا لفئة الأواسط فريق أمل بوسعادة واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة كما اعتمدنا الاختبار كأداة بحث حيث قمنا بجمع البيانات ومعالجتها باستخدام الأساليب الإحصائية، كما تم التأكد من صحة الفرضيات المطروحة. النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة بينت أهمية طريقة التدريب التكراري في تنمية القوة المميزة بالسرعة وهو ما اتفقت معه الدراسات السابقة، حيث أكدت النتائج المتوصل إليها أنه يمكن الاعتماد على برامج تدريبية بالطريقة التكرارية لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى أواسط كرة القدم U15، لهذا مع ضرورة الاهتمام بمدربي النوادي من خلال إقامة دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى خصوصا للإمام بطرق التدريب وكيفية استخدامها و مواكبة آخر مستجدات التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر الباحث.

We dealt in our research with the role of the repetitive training method in developing the speed characteristic of football players of the middle class from the coaches' point of view. We collected and processed data using statistical methods, and the validity of the hypotheses was verified. The results reached in this study showed the importance of the repetitive training method in the development of strength characteristic of speed, which was agreed with by previous studies. Paying attention to club coaches by holding training courses for coaches of smaller groups, especially to be familiar with training methods and how to use them, and to keep abreast of the latest developments in modern sports training from the researcher's point of view.

# مقدمة

## مقدمة:

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خططي وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيداً وتطوراً أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها (د. محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين. ص 15).

ومع التقدم الحضاري الذي نشاهده في كل مجالات الحياة أصبح التدريب يواكب هذا التقدم علمياً وأصبح له أصول وفروع مختلفة متعددة تتصل اتصالاً وثيقاً بالعلوم الأخرى، وحيث أن التدريب عملية تربوية إنسانية يتعامل بها الفرد مع جماعات تعمل إلى الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود وهو سعادة الإنسان والمحافظة على صحته ولياقته ويعتبر هذا الهدف العام للتدريب الرياضي بشكل عام، وأما هدف التدريب الخاص فهو التأثير المباشر والمتواصل على الجسم الرياضي لتحسين ما له من مؤهلات بدنية بدائية وذلك عن طريق التمرينات الرياضية اليومية التي تحدث تغيرات وظيفية بدنية هيكلية مرتبطة الواحدة هو بالأخرى. (د. مختار أحمد اينوبلي، المهارات الأساسية في كرة القدم ص 11)

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل) . . . إلخ، والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية)، والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية د. (محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ص 37)

من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية. فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والسيرنطيقا والرياضيات وغير ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي (د. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ص 37 د)

من بين أهم الطرق التدريبية الشائعة: التدريب المستمر، التدريب التكراري، التدريب الفترتي، التدريب الدائري، لقد ارتأينا واقتصرنا في بحثنا هذا على طريقة من هذه الطرق والتي هي طريقة التدريب التكراري وذلك لدراسة دورها في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

والقوة العضلية تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركي والأداء البدني في ممارسة كرة القدم، فيشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة. (عبد العزيز النمر " تدريب الأثقال- تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي ص 7 )

ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول فعالية برنامج تدريبي رياضي مقترح بالأسلوب التكراري لتنمية صفة القوة المميزة بالسعة للرجلين في كرة القدم ومعرفة مدى فعالية هذا البرنامج على أشبال كرة القدم حيث سنقوم بتدريب عينة من لاعبي أشبال كرة القدم U15 بالطريقة التدريب التكراري للتأكد في الأخير هل لهذه الطريقة فعالية أم لا وذلك من خلال مجموعة من الاختبارات التي نجريها ونقارنها بين العينة التجريبية والعينة ضابطة قصد محاولة إثبات ف الأخير أن للتدريب التكراري فعالية في تنمية بعض من مكونات صفة القوة.

وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا انطلاقا من متغيرات الدراسة إلى جانب منهجي، جانب نظري وجانب تطبيقي:

الفصل المنهجي يحتوي على الإشكالية مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وفي الأخير الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري فيحتوي على أربع فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة وقد جاء في الفصل الأول طريقة التدريب التكراري مفهومه وخصائصه، ومتطلباته وكذلك إلى الأهداف العامة للتدريب التكراري في حين تطرقنا في الفصل الثاني إلى صفة القوة المميزة بالسرعة في والذي يتضمن مفهومها بالإضافة إلى أهميتها وكيفية تنميتها في المجال الرياضي أما في الفصل الثالث والرابع فقد تطرقنا إلى مفهوم رياضة كرة القدم والتسلسل التاريخي لها والتطرق إلى كرة القدم في الجزائر على وجه الخصوص مع ذكر المبادئ الأساسية لها وصفات لاعبي كرة القدم، كما تم التطرق في هذا الفصل الرابع إلى خصائص الفئة العمرية (U15) في هاته الرياضة، ومميزات ومظاهر النمو لمرحلة الأشبال ومدى أهمية القوة العضلية لهم والتغيرات التي تحدث تحت أثر التدريب الرياضي أما الدراسة التطبيقية فشملت فصلين أولهما: فصل الطرق المنهجية للبحث وفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الإطار العام للدراسة

## 1-1 - الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات الشعبية في العالم وذلك بسبب ما تقدمه من فرجة وممتعة للمشاهدين وما تتميز به من خصائص تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى، فكرة القدم هي إحدى الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظراً للتنافسية الكبيرة التي تتميز بها هذه الرياضة، بحيث نجد ما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين عقب نهاية كل مباراة مشكلة إهمال الجانب البدني للاعب والتي هي أحد أسباب الخسارة. ولهذا ارتأينا الاهتمام بالمستوى البدني الذي فيه تكلم عنه الدكتور حنفي محمد مختار: "كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسبوعية. 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. (حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ص 53-54)

ونظراً للتطور السريع والحادث في لعبة كرة القدم فقد أصبحت بالحاجة لتطوير الأداء المهاري بجانب ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبين أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجديدة. ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة للناشئين. (د. محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين ص 259)

ومن أحد صفات اللياقة البدنية التي تخدم الجانب الفني والمهاري هي القوة العضلية التي تعتبر إحدى أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها القوية القصوى والمميزة بالسرعة والانفجارية وتحمل القوة، كون القوة العضلية هي أحد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء.

لابد من اختيار طريقة تدريب وإتباع أسس ومبادئ لضمان نجاح تطوير الجانب البدني للناشئين وكذا اختيار تمارين متنوعة لتتنوع أشكال القوة العضلية، لذي اخترنا التدريب التكراري استناداً إلى رأي الدكتور عروسي عبد الرزاق الذي نوه إلى فاعلية وشيوع أن التدريب التكراري في تنمية صفة القوة عن طريق برنامج مقنن، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال التدريب والمشاهدات الميدانية لأندية الناشئين وتدريباتهم نجد استعمال طريقة التدريب التكراري بكثرة مع هذه الفئة العمرية U15.

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في استخدام هذا الأسلوب التدريب التكراري لمعرفة مساهمتها في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلى هذا الأساس نسأل:

### 1-1-1- التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري فعالية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U15؟

### 1-1-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي باستخدام برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي باستخدام برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية في القياس البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية باستخدام برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم؟

### 1-2-2- فرضيات الدراسة:

#### 1-2-2-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U15

#### 1-2-2-1- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق احصائية في القياس البعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

### 1-3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى الى مستوى أعلى، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، ويمكن ان تفيد الدراسة الحالية فيلقاء الضوء على أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة ووضع البرنامج التدريبي المقترح على اسس صحيحة

كما تساعد أيضا هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئ كرة القدم وتساهم في ايجاد الحلول المناسبة للضعف لدى هاته الفئة.

#### 1-4- أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق الاحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية
- التعرف على فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري .

#### 1-5- ضبط المفاهيم والمصطلحات:

##### 1-5-1- التدريب التكراري:

**التعريف الاصطلاحي:** إن التدريب التكراري هو عبارة عن أداء حمل (جري، سباحة، تجديف..) بدرجة السرعة القصوى أو أقل من القصوى، مع اداء فترة راحة كاملة بين التكرارات، ونظرا لأن الأداء يتم بدرجة الشدة العالية، لا يمكن اداء إلا عدد بسيط من التكرارات (6-1) (طالب زعموش عصام، دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال 15-17 سنة، ص07)

**التعريف الإجرائي:** التدريب التكراري هو طريقة من طرق التدريب الرياضي، هدفه تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة والمهارية للاعب كرة القدم، يتميز التدريب التكراري بالشدة القصوى او أقل من القصوى بعدد من التكرارات التي تتخللها راحة بيئية.

##### 1-5-2- القوة المميزة بالسرعة:

**التعريف الاصطلاحي:** القوة المميزة بالسرعة هي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة القوة في حركة واحدة. (طالب زعموش عصام، دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال 15-17 سنة، ص08).

**التعريف الإجرائي:** هي مقدرة اللاعب في التغلب على مقاومات بسرعة انقباضيه عالية خلال مواقف اللعب ومن أفضل الطرق التدريبية لتطويرها التدريب التكراري.

**1-5-3- كرة القدم: التعريف اللغوي:**

**التعريف الاصطلاحي:** لعبة رياضية تُلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كُلِّ جهة منه، ويتكوّن كلّ فريق منهما من أحد عشر لاعبًا. (موقع المعاني <https://www.almaany.com/>)

**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوىاء البنية ، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية بشكل عام واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على المنافس من حيث الأداء السريع.

**1-5-4- فئة العمرية 15 سنة:**

**التعريف الاصطلاحي:** المرحلة العمرية 15 سنة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، يتم فيها إعداده ليصبح مواطنًا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع وفيها تتكون شخصيته وتتحدد مقوماتها، ويتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية والفيزيولوجية. (طالب زعموش عصام، دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال 15-17 سنة، ص 09)

**التعريف الإجرائي:** هي عملية انتقال الطفل من مرحلة إلى مرحلة أخرى تكون أكثر تكاملاً ويصاحبها في ذلك عدة تغيرات بيولوجية وعضوية وعقلية وجسمية التي تتطلب تدريبات متقدمة تتمثل في القوة العضلية .

**1-6- الدراسات السابقة والمثابفة:****1-6-1- دراسة الباحث " زاير حميد " (2017/2018)، أطروحة دكتوراه.**

**عنوان الدراسة:** فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. " دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عين بسام أقل من 19 سنة "

**مشكلة الدراسة:** هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19 ؟

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

**فرضيات الدراسة:**

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19
- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة.

**عينة الدراسة:** قام الباحث باختيار العينة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من 27 لاعبا من لاعبي أواسط فريق حمزاوية عين بسام الذين تتراوح أعمارهم بين 17 -19 سنة.

**أدوات الدراسة:**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية ;

- الاختبارات البدنية والمهارية ;
- البرنامج التدريبي المقترح ;
- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين ;
- استمارات تسجيل النتائج (ملعب كرة قدم، كرات، أقماع، شواخص، صناديق، كرات طبية، صافرة، ...).

### الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

قام الباحث بمعالجة نتائجه مستخدماً الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (T. test) للعينات المرتبطة والعينات المستقلة، وقانون حجم الأثر، بالإضافة إلى حزمة الحزمة الإحصائية SPSS .

**أهم النتائج المتوصل إليها:** خلص الباحث إلى أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري والذي أعده وقام على تطبيقه الباحث والمتضمن وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وهذا

ما ظهر جليا في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية ، كما أعطى البرنامج التدريبي المقترح فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والمتمثلة في ( قذف الكرة بالرجل اليمني والرجل اليسرى لأبعد مسافة ممكنة ، دقة التصويب على المرمى ، الجري مسافة 30 متر بالكرة وكذا الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز لصالح الاختبار البعدي, عكس العينة الشاهدة التي لم يتم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية لعدم ممارستها التمارين التي تخص القوة المميزة بالسرعة

### أهم الاقتراحات:

أوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالبليومتري في كرة القدم من أجل تطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين الشباب أقل من 19 سنة خاصة فيما يتعلق بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى التدريبات المهارية من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم

### 1-6-2- دراسة صايفي عمر (2008-2009):

" أثر برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال "

رسالة ماستر، جامعة المسيلة، الموسم الجامعي 2008 2009 دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة

**مشكلة الدراسة:** - ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

**منهج الدراسة:** المنهج التجريبي

**عينة الدراسة:** اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من فئة أشبال فريق وفاق المسيلة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، 10 لاعبين كعينة ضابطة و10 لاعبين كعينة تجريبية، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدي

**أدوات الدراسة:** اختبارات بدنية: - ثني الركبتن نصفاً- ثني الذراعين-ضغط الأثقال فوق الصدر -مد الظهر الدع والبطن.

- **أهم النتائج:** - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة المقترحة بتدريب الأثقال لصالح القياس البعدي.

- تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة

### 1-6-3- دراسة محمد فاروق عبد الله فهد (2016-2017):

" أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الموسم الجامعي 2016-2017 - دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية الخرطوم

**مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة؟

**منهج الدراسة:** المنهج التجريبي وذلك، بسبب طبيعة الدراسة.

**عينة الدراسة:** قام الباحث بالدراسة على عينة مكونة من 25 لاعب بطريقة عشوائية لنظام المجموعة الواحدة وتجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي

**أدوات الدراسة:** اختبارات وتمارين بدنية تخدم موضوع الدراسة:- اختبارات دفع الكرات الطبية

- اختبار الوثب العمودي من الثبات

### أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

### 1-6-4- دراسة ميدانية لنادي شباب باتنة المنتمي لدراسة سيف الدين روابح ( 2012-2013 ) :

تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، صنف أشبال 16-17 سنة " رسالة ماستر ، جامعة أم البواقي ، الموسم الجامعي 2012-2013 .

" تأثير التدريب التكراري فيحضيرة القسم الوطني الأول. تناول الباحث في إشكالية التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى تأثير التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة

وكذا اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع موضوع دراسته، قام الباحث بالدراسة على 16 لاعب بطريقة قصدية منتمين لنادي شباب باتنة فئة أشبال 8 لاعبين كعينة تجريبية و 8 لاعب كعينة ضابطة واستخدم برنامج SPSS لمعرفة الفروق بين العينتين ومن ناحية أدوات الدراسة التي اعتمد عليها الباحث ممثلة في اختبارات بدنية. - اختبار التعلق على العلكة. - اختبار الوثب العمودي من الثبات - اختبار الوثب الطويل من الثبات - اختبار دفع الكرة الطبية - اختبار شدة عالية % 80.

### أهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.  
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة الانفجارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.  
- البرنامج المقترح القائم على التدريب التكراري يؤدي إلى تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.  
**1-6-5- دراسة عبد العزيز لدرع (2009-2010):** " تأثير تدريبات البليومتريك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال " ، رسالة ماستر ، جامعة قسنطينة ، الموسم الجامعي 2009-2010 . - دراسة ميدانية لنادي نجم القرارم الناشط في قسم ما بين الرابطات.تناول الباحث في إشكالية بحثه التساؤل الرئيسي التالي: - هل تؤثر تدريبات البليومتريك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال ؟

-اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بحيث اشتملت عينة البحث على 24 لاعب من فئة الأشبال، أربع لاعبين كعينة استطلاعية 10 لاعبين كعينة تجريبية و10 كعينة ضابطة، استعملنا وسيلة الاختبار في جمع البيانات **ومن أهم نتائج الدراسة التالية:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بين العينتين الضابطة والتجريبية.

- تمارين البليومتريك تؤثر في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

**1-6-6- دراسة محمد فاروق عبد الله فهد (2016-2017):** " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة «، رسالة ماجستير ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، الموسم الجامعي 2016-2017

- دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية الخرطوم - حيث تناول الباحث في إشكالية التساؤل الرئيسي التالي : هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة ؟

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وذلك بسبب طبيعة الدراسة قام الباحث بالدراسة على عينة مكونة من 25 لاعب بطريقة عشوائية لنظام المجموعة الواحدة وتجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي و أدوات الدراسة تم اختيار اختبارات وتمارين بدنية تخدم موضوع الدراسة : - اختبارات دفع الكرات الطبية - اختبار الوثب العمودي النبات- اختبار الوثب العمودي من الثبات - اختبار ركض 50 متر مع حمل ثقل.

- أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

- نجاح مفردات المنهج التجريبي.

### 1-7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

- إن الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا متنوعة وشاملة حول التدريب الرياضي ودوره في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم عند صنف الأشبال، حيث كانت هناك بعض الدراسات التي ساعدت على إزالة الكثير من الغموض حول الأسس العلمية للتدريب التكراري ودوره في تنمية صفة القوة مثل (دراسة سيف الدين روابح 2012-2013) والتي أكدت على إمكانية تنمية القوة المميزة والسرعة والقوة الانفجارية باستخدام التدريب التكراري عند فئة الأشبال

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المشابهة والسابقة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكن من التوصل إلى أوجه التشابه وأوجه الاختلاف فيما بينها والدراسة الحالية وذلك كما يلي:

### أوجه التشابه:

- اتفقت جميع الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية استخدام المنهج التجريبي لملاءمة هذا النوع من الدراسة مع استخدام التصميم التجريبي بقياس قبلي وقياس بعدي.
- توافق الفئة العمرية لهذه الدراسة مع الدراسات السابقة والمشابهة، حيث ركزت جميعها على فئة الأشبال (15-17 سنة).

- استخدمت معظم الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية الاختبار كتنقية وأداة رئيسية للدراسة والبحث وقد شملت مجموعة من الاختبارات البدنية.
- توافقت جميع الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية على استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري + اختبار الارتباط بيرسون + اختبار أستيوذنت

### أوجه الإختلاف:

- استخدمت معظم الدراسات السابقة العينات كمجموعات (تجريبية وضابطة) بينما اعتمدت هذه الدراسة على تقنية المجموعات التجريبية الواحدة بقاس قبلي وقياس بعدي.
- ماعدا دراسة محمد فاروق عبد الله (2016-2017) التي اعتمدت فيها على عينة مكونة من 25 لاعب بطريقة عشوائية بنظام المجموعة الواحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي.
- اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية في حجم العينة ومجتمع الدراسة حيث تراوح العدد ما بين 20 إلى 25 لاعب من دراسة إلى آخر
- - دراسة الباحث " زاير حميد (2017/2018) ركز الباحث في دراسته على تأثير تدريبات البليومترك في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، بينما في دراسة محمد فاروق عبد الله فهد (2016-2017)، ركز الباحث على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الداري لتنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال، صنف أشبال ، وفي دراسة صايفي عمر ( 2008-2009 ) ، درس الباحث تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة انطلاقا من برنامج تدريبي مقترح بالأثقال ، وهنا يظهر جليا الاختلاف بين الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية فيما يتعلق بطريقة التدريب ، والتي كانت تهدف كلها إلى تنمية مختلف أشكال القوة لدى اللاعبين صنف أشبال.

### • لقد ساعدتنا الدراسات السابقة والمشابهة على:

- - تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث
- - التعرف على اهم الاختبارات في قياس القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة
- - تحديد نوعية التمارين والحصص التدريبية
- - تحديد مدة تطبيق البرنامج التدريبي
- - تحديد الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث
- - كيفية عرض البيانات وتفسيرها تفسيراً علمياً

# التدريب الرياضي

**تمهيد:**

التدريب الرياضي عملية أساسية للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى في مجال تخصصه الرياضي، والتدريب الرياضي هو الدور الأساسي في التكوين فالمدرّب الكفؤ لديه العديد من المسؤوليات والمهام التعليمية والتربوية والتي تساهم في اعداد الرياضي بدنياً و مهارياً و خططياً ونفسياً وفنياً. فتدريب المبتدئين أيضا يختلف عن تدريب الكبار وكذا الجنسين.

النأشئ هو مشروع لمستقبل كرة القدم لذا فإنّ الإعداد السليم الذي يبدأ من عمر 10 سنوات مروراً ب 12، 13، 14، 15 سنة هو الطّريق الصّحيح إلى بناء جيل قويّ ومميّز للمستقبل مما يؤمن ازدهار نواحي متعددة في تقديم صورة طيّبة نكافئ عليها نتيجة (عمل طويل) لا يمكن أن يكون إلا بالتّكثير بالمستقبل لأن ضمان أي نجاح لأي مشروع يجب أن يكون التّخطيط فيه ممنهجاً بصورة صحيحة تخدم هدف هذا المشروع. بالبداية يجب أن نضع في أذهاننا كقاعدة أساسية لمن يعمل مع هذه الأعمار بأنّه يتعامل مع طفل ولا يمكن معاملته معاملة الكبار وهنا يجب أن نذهب إلى الطّريق الذي يقودنا إلى الأساس السليم الأوّل لتدريبهم ونؤمن بأن تدريب الفئات السنية من الصّروري إعطائهم ما يناسب أعمارهم و قدرتهم على أداء التّمرين ومراعاة النّضج الذي يتمتعون به فكرياً وجسدياً بمعنى أنّنا لا يمكن بأي حال من الأحوال هدم هذه الفئة في تدريبهم بل يجب أن نعطي التّمرين أو الوحدة التّدريبية بما يتناسب مع قدراتهم وقابلياتهم لأن من شروط النّجاح هو إعطاء التّمرين الصّحيح للعمر الصّحيح وحتّى لا يبدو التّمرين مشوهاً وغير مناسب لهم لكي يكون النّطور في كل حصة تدريبية واضح الملامح مثمر بنتائج إيجابية يلاحظها المدرّب بصفة مستمرة.

**1-2-1 - مفهوم التدريب الرياضي:** هو عملية تدريب موجهة؛ لتحقيق بعض الأهداف التربوية التعليمية، عن طريق استعمال الطرائق المختلفة، والإمكانات المتاحة؛ لغرض الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس. إذ إن المهمة الأساسية للتدريب الرياضي هي تنمية الصفات البدنية والنفسية والمهارية و الخطئية والتي تسمح بامتلاك الخبرات المختلفة لتطوير المستوى الرياضي. ويفهم من لفظ «تدريب» كل عملية تعليمية منظمة تؤدي لغرض الارتفاع السريع بمقدرة الفرد الوظيفية والنفسية والعقلية. والتدريب عامة هو: عملية تعديل إيجابي ذو اتجاهات خاصة، تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية بهدف اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التي تنقصه. ويعرف التدريب الرياضي بأنه: «عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته، لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين؛ لبلوغ هدف محدد، ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع». أو هو: رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب، باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة. (د. موفق اسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، ص 14-15).

## 2-2-2 - حمل التدريب الرياضي:

**1-2-2-1 - مفهوم الحمل التدريبي (the concept):** يعد " الحمل التدريبي " العامل الرئيس في التأثير على جسم الفرد الرياضي؛ عليه يمكن الاعتماد في الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسمات النفسية الإرادية للفرد الرياضي؛ وتطوير ذلك كله باستمرار. ويعرف بعضهم الحمل التدريبي " MATVEIEV " بأنه كمية التأثير الواقعة على أعضاء جسم الفرد الرياضي وأجهزته العضوية المختلفة، أثناء ممارسته النشاط البدني. بينما يرى بعضهم الآخر " HARE " أن الحمل التدريبي هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد الرياضي المختلفة، ومنها الجهاز العضلي والعصبي والجهاز الدوري التنفسي والغدي ..... إلخ. وذلك نتيجة أداء أنشطة بدنية معينة.

## 2-2-2-2 - أنواع الحمل التدريبي (types of the training load):

يوجد نوعان رئيسان للحمل التدريبي، هما:

### 1-2-2-2-1 - الحمل التدريبي الخارجي (the outer load):

ويعتمد هذا النوع على الشدة والحجم والراحة والكثافة، ويسمى "مكونات الحمل "

### 2-2-2-2- الحمل التدريبي الداخلي (load the inner training): وهو معدل الاستجابات

والتغيرات الوظيفية والعضوية في أجهزة الجسم، والتي تنشأ بسبب الحمل؛ وتوجد صلة وثيقة بين الحملين المذكورين " الخارجي والداخلي "، إذ تتناسب استجابة أعضاء الجسم وأجهزته عند الفرد الرياضي طبقاً للحمل الخارجي؛ فكلما زاد الحمل الخارجي زادت درجة تغيرات أو استجابات أعضاء الفرد وأجهزته المختلفة، والعكس صحيح بالطبع. ويمكن قياس درجة الحمل الخارجي بملاحظة التغيرات التي تحدث في الأجهزة الوظيفية المختلفة عند الفرد الرياضي؛ ويمكن بالتالي معرفة درجة تأثيره، وذلك بمراقبة عدد نبضات عضلة القلب، أو قياس مستوى تركيز حمض اللبن في الدم أثناء العمل التدريبي، وذلك باستخدام أجهزة ميدانية بسيطة ودقيقة في الوقت ذاته؛ والتي تقوم بتحديد مناطق شدة التغيرات الأيضية، أي مناطق الحمل التدريبي. (مي الرضوان، علم التدريب الرياضي، ص 21)

### 2-3-3-2- مكونات الحمل التدريبي (the components of the training load):

يتكون الحمل التدريبي من المكونات الأساسية الآتية:

الشدة - الحجم - الراحة - الكثافة.

### 2-3-3-1- شدة الحمل التدريبي (the intensity of the training load):

يقصد بشدة الحمل التدريبي درجة السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء. ويوجد هنالك نوعان لشدة الحمل التدريبي، وهما

#### 2-3-3-1-1- الشدة النسبية relative intensity:

وهي النسبة المئوية لشدة الحمل المستخدم في الوحدة التدريبية.

#### 2-3-3-1-2- الشدة المطلقة absolute intensity:

وهي النسبة المئوية لشدة الحمل التدريبي الـقصوي للفرد الرياضي. بناء على ما سبق، نستنتج أن وحدات القياس، التي يمكن استخدامها لتحديد شدة الحمل في الوحدات التدريبية، تعتمد على نوع النشاط الرياضي التخصصي، وهي:

أ- درجة السرعة (the speed degree): وتقاس بالثانية أو الدقيقة، كما في سباقات الجري أو السباحة وسواهما.

ب- درجة قوة المقاومة (the resistance force degree): وتقاس بالكيلو غرام، كما في رياضة رفع الأثقال أو في التمرينات باستخدام الأثقال.

ج- مقدار مسافة الأداء (the performance distance): ويقاس بالسنتيمتر أو بالمتر، كما في رياضة الوثب أو الرمي في ألعاب القوى.

د- توقيت الأداء (the performance timing): ويعتمد مقياس السرعة أو البطء في اللعب، كما في رياضة كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.... وسواها من الألعاب؛ أو في المنافسات الفردية مثل المصارعة أو الملاكمة أو الجودو. (مي الرضوان، مرجع سابق، ص 21)

### تحديد شدة الحمل طبقاً للنسبة المئوية:

يتم تحديد شدة الحمل في هذه الطريقة من خلال الأداء الأقصى للفرد، ويوضح الجدول رقم واحد ذلك:

النسبة المئوية لقدرة الفرد على الإنجاز		درجات الشدة
ديك	كارل	
95-100%	90-100%	قصوى
85-95%	80-90%	أقل من القصوى
75-85%	-	عالي
65-75%	70-80%	متوسط
50-65%	50-70%	خفيف
30-50%	30-50%	قليل

جدول رقم (01): يبين درجات شدة الحمل طبقاً للنسبة المئوية.

(مي الرضوان، مرجع سابق، ص 24)

- **تحديد شدة الحمل طبقاً للزمن:** يمكن تحديد شدة الحمل التدريبي طبقاً للفترة الزمنية التي تستغرق الأداء وفق الجدول رقم (02):

شدة الحمل	الفترة الزمنية
الأقصى	حتى 20 دقيقة
أقل من الأقصى	5-20 دقيقة
عالي	5-30 دقيقة
متوسط	أكثر من 30 دقيقة

جدول رقم (02): شدة الحمل التدريبي طبقاً للفترة الزمنية (مي الرضوان، مرجع سابق، ص25)

- **تحديد شدة الحمل طبقاً لنبض القلب:**

توجد علاقة طردية وبين درجة الحمل التدريبي وعمل نبض القلب، أي كلما زادت شدة الحمل ازداد نبض القلب. ويستطيع المدرب الرياضي تحديد شدة الحمل طبقاً لنبض قلب وفق الجدول (03)، وذلك من خلال ردود أفعال وظائف جسم الفرد على النحو الآتي:

-معدل نبض القلب. -الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين. -مستوى تركيز حمض اللبن في الدم.

درجات الحمل	الشدة	معدل نبض القلب في الدقيقة
قصوى	95-100%	أكثر من 190 ن.د.
أقل من القصوى	85-95%	190-180
عالي	75-85%	165
متوسط	65-75%	157
خفيف	50-65%	150
قليل	30-50%	130

الجدول رقم (03): يبين درجات شدة الحمل طبقاً لنبضات القلب. (مي الرضوان، مرجع سابق، ص26)

### 2-3-2- حجم الحمل التدريبي (the amount of the training load):

**تعريف ومفهوم حجم الحمل:** نعني بحجم الحمل عدد مرات تكرار الأداء، من خلال الزمن أو المسافة أو الثقل المستخدم. إن الحجم الكلي للحمل التدريبي أو المثير بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب المسافة يحسب بالكيلومتر وأجزائه، أما القوة العضلية فيتمثل حجم المثير أو الحمل بالوزن الكلي المرفوع بالكيلوغرام، بينما في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالجمباز والألعاب الجماعية وغيرها فتحسب بالزمن الكلي المستغرق. كما أنه يوجد تناسب عكسي بين حجم المثير وشدته، فكلما زاد الحجم قلت الشدة والعكس صحيح، وظهور التعب ضروري لكي يكون حجم المثير فعالاً وخصوصاً عند تنمية وتطوير القدرات البدنية، بينما عند تنمية وتطوير المهارات الحركية من الضروري أن يكون حجم المثير أو الحمل مناسباً، ويفضل الابتعاد عن ظاهرة التعب التي تأخذ المهارة الحركية شكلها الصحيح دون حدوث خلل في التوافق العصبي العضلي عند الفرد الرياضي. ويوجد في حجم الحمل مكونان أساسيان، هما: (مي الرضوان، مرجع سابق، ص28).

**2-3-2-1- الفترة التي يستغرقها التمرين الواحد:** ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء جسم الفرد الرياضي وأجهزته الداخلية، ومثال ذلك: الجري لمسافة 200 م، أو السباحة لمسافة 400 م، أو رفع ثقل وزنه 60 كغ لمرة واحدة.

**2-3-2-2- عدد مرات تكرار التمرين الواحد:** ومثال ذلك: الجري لمسافة 200 م ست مرات، أو السباحة لمسافة 400 م ثلاث مرات، أو رفع ثقل يزن 60 كغ عشر مرات.

**2-3-3- الراحة (the rest):** يقصد بالراحة الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي بين كل تكرار وآخر أو بين مجموعة وأخرى في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة. وقد تكون فترة الراحة طويلة " تامة " كما هو الحال في طريقة التدريب التكراري، أو فترة راحة قصيرة " غير تامة " كما هو الحال في طريقة التدريب الفترتي. عندما ينخفض عمل نبض القلب إلى 120 ن / د، أو قد لا يوجد فترة راحة كما في طريقة التدريب المستمر. ويعتمد طول فترة الراحة أو نوعها على شدة الحمل التدريبي وحجمه، وبشكل عام يجب أن يصل الفرد الرياضي في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار الأداء بالشكل المطلوب. كما أن الارتباط الصحيح للعلاقة بين فترة الحمل وفترة الراحة من الأسس المهمة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً، أي استعادة الاستشفاء؛ وبالتالي ضمان الارتقاء بمستوى قدرات الفرد. ويوجد هنالك نوعين للراحة البيئية، هما: طبقاً للأداء - طبقاً للهدف المراد تحقيقه (مي الرضوان، مرجع سابق، ص29).

### 2-3-4- الراحة طبقاً للأداء : (the rest according to the performance)

وتنقسم الراحة البينية طبقاً للأداء من حيث أسلوب تنفيذها إلى ثلاث أنواع، وهي:

#### 2-3-4-1 الراحة الإيجابية (the positive rest): يستثمر الفرد الرياضي الراحة البينية حين

قيامه ببعض الأنشطة البدنية ذات الأداء الخفيف؛ وتهدف هذه الراحة إلى استعادة استشفاء الأجهزة الحيوية الفيزيولوجية، وإلى التقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى التعب؛ ومثال ذلك قيامه ببعض تمارين المرونة والإطالة أو الاسترخاء بعد أداء التمارين العالية الشدة، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. ويمكن إجراء بعض التمارين التي تؤديها بعض المجموعات العضلية التي لم تشارك في الأداء السابق.

#### 2-3-4-2 الراحة السلبية (the negative rest): الراحة السلبية هي الفترة التي يستريح فيها

الفرد الرياضي تماماً، ولا يقوم أثناءها بأداء أي نشاط بدني؛ وذلك كالوقوف أو الجلوس بعد التمرين البدني مباشرة.

#### 2-3-4-3 الراحة المركبة (the compound rest): الراحة المركبة وهي مزيج من الراحتين:

الإيجابية والسلبية، ويراعى فيها أن تأتي الراحة الإيجابية أولاً، ثم يعقبها السلبية، كي ينخفض عمل نبض القلب تدريجياً.

### 2-4 - العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (مي الرضوان، مرجع سابق، ص30)

#### 2-4-1- العلاقة بين الحجم والشدة:

تكمن العلاقة بين حجم الحمل التدريبي وشدته وفق الآتي:

- يوجد ارتباط عكسي مع الشدة في حال الزمن (الثانية، الدقيقة...)، وأيضاً مع فترة الراحة. فعلى سبيل المثال: إذا كان حجم الحمل التدريبي كبيراً فسوف تكون الشدة منخفضة وفترة الراحة قصيرة وقد لا تكون.

- يوجد ارتباط طردي مع الشدة في حال الوزن (كغ)، وأيضاً مع فترة الراحة، أي كلما زاد الحجم زادت الشدة وطالت فترة الراحة. (مي الرضوان، مرجع سابق، ص34)

## 2-4-2- العلاقة بين الشدة والراحة:

ترتبط شدة الحمل التدريبي طردياً مع فترة الراحة في كل الأحوال. والسؤال هو: كيف يستطيع المدرب الرياضي تحديد شدة الحمل التدريبي من خلال عمل نبض القلب لدى الفرد الرياضي في الألعاب الجماعية أو في بعض الأنشطة الرياضية الفردية كالملاكمة والمصارعة وأنشطة رياضية أخرى؟ إن إجابة السؤال هو تحديد كل من: \* مستوى النبض القصوى. \* مستوى النبض لكل مفردة من مفردات الوحدة التدريبية. \* معدل نبض جميع مفردات الوحدة التدريبية، كونه يمثل نسبة شدة الحمل لمستوى الحد الأقصى لعمل نبض القلب.

(مي الرضوان، مرجع سابق، ص 35)

## 5- برمجة تدريب الناشئين:

برمجة تدريب الناشئين هي أن تنظم وتقتن عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تتطرق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

## 2-6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:

**2-6-1- الاستجابة الفردية للتدريب الفروق الفردية:** وتعني قدرة اللاعب على الاستجابة للتدريب بصورة منفردة وتتأثر هذه الاستجابة بعدة عوامل منها النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والراحة والنوم ومستوى اللياقة البدنية والمرض والإصابة. فمن الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة، وبالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم واستعدادتهم من التمرين الواحد تكون ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها.

## 2-6-2- التدرج والتحكم في درجة الحمل:

المقدمة للناشئين يؤدي التدريب المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم ، كما أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي بالإضافة إلى أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن ترتفع طبقاً للقدرات والتكيف ، وعندما يزداد حمل التدريب

بسرعة كبيرة ومفاجئة فإن الجسم لا يستطيع التكيف بل يحدث له هبوط في المستوى " حمل زائد " ، وحمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين الأول مستوى اللاعب والثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل . والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

من السهل إلى الصعب. من البسيط إلى المركب. من القريب إلى البعيد. + من المعلوم إلى المجهول. لاحظ أن: من حقائق التدريب الرياضي أن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته.

### 2-6-3 التكيف:

هو الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب ويؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب وأن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل ومن أهم مظاهر الايجابية للتكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

-التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.

-التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

### 2-6-4 الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة. وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي خصوصية نظم إنتاج الطاقة. وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي بصورة أفضل وأسرع مثل التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم. ويرى معد الكتاب أنه يجب تعليم

الناشئين أهمية الإحماء وتمارين التهدئة حتى يمكنهم القيام بها بمفردهم حتى لا يتعرضوا للإصابة أثناء الوحدة التدريبية الفردية.

### 2-6-5- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي ومفهوم حمل التدريب يعني جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب، والمنافسة مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي والأجهزة الحيوية الداخلية، كما أن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب. ويجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسية لكافة مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين، مع مراعاة اختلاف القدرات والمستويات بين البنين والبنات وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يعتبر ضرورياً بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.

2-6-6- مراعاة الأمن والسلامة: إن التعرض للألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، هذا بالإضافة إلى الجانب النفسي السلبي، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي عند الناشئين بشكل عام. (د. هشام علي الاقرع، مرجع سابق، الصفحة 75-74)

### 2-7- الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين:

#### أولاً: الاعداد الفسيولوجي:

يهدف تدريب المبتدئين أساساً إلى خلق قاعدة عريضة لمقدرة رياضية عالية وعلى هذا يجب أن تحتل تمارين التنمية العامة في كثير من الأنشطة نصيب وافر من الحجم الكلي للتدريب، وبعد فترة من بداية تدريب الناشئين يبدأ المدرب في تنمية المقدرات الفسيولوجية اللازمة للمتطلبات الخاصة بنوع النشاط الممارس ونتيجة لذلك يتزايد حجم الحمل باستمرار لدى المتقدمين وذلك باستخدام وسائل خاصة. ويختلف نصيب الاعداد الفسيولوجي من مجموعة من الأنشطة المتشابهة إلى مجموعة أخرى وتختلف كذلك المقدرات الفسيولوجية التي يجب التركيز عليها من مجموعة إلى أخرى وهذه الاختلافات هي:

أ - في الأنشطة التي: تتطلب درجة عالية من القوة القسوى وتحمل القوة يحتل الاعداد الفسيولوجي المكان الأول في التدريب وذلك إذا ماقرن بالواجبات الأخرى المفروض تنفيذها وعلى ذلك يكون نصيب تمارينات التنمية العامة أيضاً كبيراً جداً إذا ماقرن بنصيبها في الأنشطة التي تركز أساساً على النواحي الفنية مثل الجمباز .

ب- في الأنشطة التي تعتمد أساساً على النواحي التكنيكية يكون ضرورياً من البداية ولكي يتم إتقان النواحي التكنيكية الخاصة بالنشاط، تنمية قدرات فسيولوجية معينة باستخدام التمارينات الخاصة وكذلك أيضاً بالنسبة للألعاب الجماعية والنازلات.

**ثانياً: الأعداد التكنيكية:** يبدأ تعليم المبتدئ بعض مبادئ معينة من المهارات الأساسية للنشاط مع بداية المرحلة الأولى من التدريب ... أي مع بداية تدريب الناشئين ويستمر ذلك بطبيعة الحال مع استمرار التدريب حتى الوصول إلى درجة عالية من الإتقان ، ومع استمرار ومتابعة تدريب الناشئين يتم تحسين وتنمية النواحي التكنيكية وحتى الوصول إلى الدرجة التي يستطيع فيها الرياضي استخدامها من أوضاع ومواقف متغيرة ، ويستغل جزء كبير من التدريب لتعليم هذه النواحي نظراً لزيادة حجمها بصورة كبيرة وعلاوة على ذلك يجب تنمية قاعدة عريضة من الأسس الحركية ويتم ذلك بتنمية مقدرات التوافق العضلي العصبي بصفة مستمرة . وفي الاعداد التكنيكي توجد الخلافات الآتية بين الأنشطة (وكذا بين مجموعات الأنشطة المختلفة) (د. زكي محمد، التفوق الرياضي، ص72)

1- في الأنشطة التي تعتمد أساساً على الناحية الفنية ( الجمباز مثلاً ) يشكل الاعداد التكنيكي الواجب الرئيسي وعلى هذا يحتل فترة زمنية أطول من التدريب وعند الوصول إلى نهاية تدريب الناشئين يجب أن يكون الرياضي قد أتقن النواحي الفنية إتقاناً تاماً فعلى سبيل المثال يجب أن يتقن لاعب الجمباز التمارينات الإجبارية والاختيارية الخاصة بالمستوى العالي .

2- في الأنشطة التي تعتمد أساساً على السرعة وسرعة القوة وكذا في الألعاب الجماعية والمنازلات يكون الاعداد التكنيكي كذلك على درجة كبيرة من الأهمية إلا أنه يوجد في هذه المجموعة اختلافات كبيرة .

**ثالثاً: الاعداد التكتيكي:** يتعلم المبتدئ أولاً مبادئ لبعض المواقف التكتيكية الأساسية يستخدم خلالها القدرات الفسيولوجية التي اكتسبها وكذا المهارات التكنيكية التي تعلمها استخدامات واعية وهادفة. أما بالنسبة للمتقدم فيجب العمل على تحسين قدراته التكتيكية وتنمية معلوماته الخاصة بها ويجب أن يكون لديه القدرة على إظهار روح النضال في تصرفاته بما يتمشى مع قواعد النشاط على أن يستفيد من قدراته الفسيولوجية المكتسبة أقصى

استفادة ممكنة وكذا من النواحي التكتيكية التي تعلمها وذلك بمساعدة التكتيك. وأن يكون قادراً أيضاً على التصرف وحده في المواقف المختلفة للنشاط وبطريقة خلاقة.

وبجانب تنمية المقدرة التكتيكية لدى الرياضي يجب تدريب الناشئين منهم على تكتيك الفوز وأن يتدربوا كذلك على تكتيكات هجومية ومن واجب المدرب الرئيسي في هذه المرحلة تنمية روح النضال لديهم.

وقد اكتسب الاعداد التكتيكية أهمية كبيرة في كل الأنشطة تقريباً ولذلك ينتمي إلى القسم الأول من التدريب طويل المدى وعلى ذلك فهو أحد واجبات تدريب الناشئين - ويختلف حجم الاعداد التكتيكية من نشاط إلى آخر فيكون في الألعاب الجماعية والمنزلات مثلاً أكبر منه في مسابقات الجري وبالذات مسابقات العدو لمسافات قصيرة وذلك بسبب الامكانيات التكتيكية الكثيرة لهذه الألعاب.

**رابعاً: الاعداد الذهني:** يجب أن يكون لدى الناشئين والكبار من الرياضيين المقدرات الذهنية الآتية:

1- مقدرة إدراك وملاحظات عالية.

2- ذاكرة ممتازة يمكنها دائماً أن تعيد إنتاج ما هو مخزون لديها من معلومات وكذا مقدرة على التخيل متنوعة حتى يمكنهم التوصل إلى معلومات جديدة على ضوء المعلومات التي اكتسبوها.

3- تفكير خلاق لاستيعاب الحقائق المنطقية. ونظراً لارتفاع المتطلبات الذهنية في رياضة المنافسات بصفة مستمرة ونظراً لأن مقدرة الرياضي الذهنية تلعب دوراً كبيراً في مستواه لذا يجب على المدرب النظر إلى تنمية مقدرة الرياضي الذهنية كجزء مكمل للتدريب. وتؤثر المقدرة الذهنية بطريقة مباشرة على التدريب وخاصة في عمليات التعليم أثناء التدريب وكذا على نتيجة المباريات ويتضح ذلك في المستوى التكتيكي الرياضي (مستوى ذكائه أثناء النشاط مثلاً) وكذا في سرعة التعامل والاستجابة لظروف المنافسة وفي قدرته على التركيز فيها وأيضاً في قدرته على هضم توجيهات المدرب واستيعابها ... وهكذا.

وتعتبر الأسس الثلاثة الهامة (السابق ذكرها) لمقدرة الرياضي الذهنية قاعدة تنمى على أساسها وترتبط بها المقدرات الذهنية الخاصة للرياضي أثناء التدريب. ويجب أن تنمى هذه المقدرات مع بداية تدريب الناشئين وربطها ربطاً وثيقاً مع كل واجبات التدريب الأخرى وبذلك يمكن للناشئين من البداية الاندماج الفكري في التدريب والمباريات وتقهمها بصورة أفضل مما يؤدي إلى الإقبال على الاشتراك فيهما بشغف وبوعي وبدافعية واضحة وكذا بطريقة خلاقة. (د. زكي محمد زكي، مرجع سابق، ص 273-276).

## 2-8 البرنامج الزمني لتدريب الناشئين: يمكن توضيح البرنامج الزمني لتدريب الناشئين وذلك طبقاً للخبرات

المكتسبة حتى الآن في الأنشطة الرياضية المختلفة (وكذا في مجموعات الأنشطة الرياضية المتشابهة) على

النحو التالي: (زاكي محمد، مرجع سابق، ص 270)

- أ- في الأنشطة التي تعتمد على الأداء التكنيكي والمهاري مثل الجمباز والغطس والباليه الماني يجب أن يبدأ التدريب في سن من 5-7 سنوات ويستمر تدريب المتقدمين ما بين سن 10، 15 سنة وحتى
- ب- سن 18 سنة حيث ينتقل الرياضي إلى تدريب المستوى العالي، وبالرغم من ذلك يوجد اختلاف واضح في سن.
- ت- البطولة في هذه المجموعة من الأنشطة فبينما يبدأ سن البطولة للسيدات فيما بين 15، 17 سنة. يبدأ سن البطولة عند الرجال فيما بين 18، 20.
- ج- في الأنشطة التي تعتمد أساساً على سرعة القوة (مثل ألعاب القوى العدو - الوثب - الرمي) وكذا في الألعاب الجماعية وفي بعض المنافسات مثل المبارزة والجودو. يبدأ تدريب المبتدئين فيما بين 8، 10 سنوات ويبدأ تدريب المتقدمين بين 13، 14 سنة وينتهي ما بين 17، 18 سنة، ويبدأ سن البطولة فيما بين 18، 22، 23 سنة وفي مجموعة الرياضيات المتشابهة هذه يكون الاختلاف في السن بين نشاط وآخر أقل من الاختلافات التي تحدث في مجموعة الأنشطة السابقة.
- د- في الأنشطة التي تعتمد أساساً على التحمل (جري المسافات الطويلة - التجديف) يجب أن يبدأ تدريب المبتدئين فيما بين سن 10، 12 سنة ويبدأ تدريب المتقدمين في حدود سن 14 سنة ويستمر حتى سن 18 سنة تقريباً ويبدأ سن البطولة من 21، 23 / 24.
- هـ- في السباحة يبدأ المبتدئين من سن 6 سنوات ويتبعها تدريب المتقدمين فيما بين 9، 13/14 سنة ويبدأ سن البطولة فيما بين سن 14، 16 سنة. كل الأرقام المذكورة بخصوص السن تعتبر أرقام دقيقة إلا أنها يمكن أن تزيد أو تقل في حدود بسيطة في الأنشطة المختلفة وذلك تبعاً للفروق الفردية.

## 2-9 طرائق التدريب: هنالك عدة طرائق وأساليب لرفع مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والخطية للاعب، وإن

لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعلى المدرب اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها. كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية في نفس الوحدة التدريبية، وهنا يسمى هذا الأسلوب بالتدريب المركب.

أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي، فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية، وعلى أساس ذلك قسمت طرائق التدريب الرياضي إلى:

**طرائق التدريب:** التدريب المستمر- التدريب الفتري-التدريب التكراري -تدريب الفار تلك- تدريب الهيبوكسيك- تدريبات اللعب (التنافس) -التدريب الدائري-التدريب المركب. (زاكي محمد، مرجع سابق، ص27

### اولا: طريقة التدريب المستمر: <https://www.sport.ta4a.us>

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالانتساع كطول فترة الاداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة)كالهرولة والركض والسباحة والتجديف. اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام ، والتحمل الخاص ، والتحمل العضلي . اما تأثيراتها على اجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الاوكسجين والوقود (الغذاء)الذي يساعد على زيادة قدرة اجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر اي تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين. اما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (40-60%) من اقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة، اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً إذا كان الاداء مستمراً لفترة طويلة وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضا ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل.

وتعطى التمرينات اما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة او تحديد المسافة بعدد من الكيلومترات. وبشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم او المستمر خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الاكبر من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الاول من مرحلة الاعداد وبعناقدانا ان هذه الطريقة تستخدم لجميع اشكال الرياضة ولكن تتطلب وقتا طويلا وصبرا اطول ولا نعتقد ان المدرب قد ارتكب خطأ إذا تخلل تدريباته فترات راحة ممثلا بالمشي بعد كل مجهود يبذله مثلا المبتدئ.

### ثانيا / طريقة التدريب الفتري: <https://www.sport.ta4a.us>

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم. وتنسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه). وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل). وأول من استخدمها هو

العداء الألماني (هابيج) . وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً، واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية، هو العداء التشيكي (اميل زاتوبيك) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية، لأنه حصل على ثلاث ميداليات ذهبية في (5000م و10000م والماراثون بدورة هلسنكي عام 1952. وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسمه، وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية

### أقسام طريقة التدريب الفتري :

1- طريقة التدريب المنخفض الشدة.

2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

### طريقة التدريب المنخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

### أ. أهدافها:

\* التحمل العام والتحمل الهوائي.

\* تحمل القوة .

### طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الأيجابية لكنها تظل غير كاملة.

### أ- أهدافها:

\* تطوير التحمل الخاص.

\* التحمل اللاهوائي <https://www.sport.ta4a.us>

### ثالثا: طريقة التدريب الدائري:

ويمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به. حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية.

ويعرفه ايضا (سليمان علي وآخرون) " بأنها طريقة تنظيمية للاعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري"

### مميزات التدريب الدائري:

ان التدريب الدائري يتميز بعدة مميزات وهذا ما اشار اليه كل من "قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف" و"قاسم المنديلاوي ووجيه محبوب" ومحمد عادل رشدي" وهي :

1. تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الاداء الفني (التكنيك).
2. وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.
3. الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى اساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الاسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الافراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل ادق واكثر موضوعية.
4. يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته اي مراعاة الفروق الفردية.
5. امكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة اثناء التدريب.
6. تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والارادية كالانتظام والامانة والاعتماد على النفس
7. تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والاثارة.
8. امكانية تقنين حمل التدريب (الحجم والشدة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الاقصى <https://www.sport.ta4a.u>.

### رابعاً: التدريب التكراري:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة. يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود 90-100 % من الإمكانية القصوى للاعب.

تهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية السرعة (سرعة الانتقال- القوة القصوى- تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة.

وقد ثبت إن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون أكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى أكثر من 180 ن/د بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة.

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء

فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. <https://www.sport.ta4a.u>

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.

[/https://www.sport.ta4a.us](https://www.sport.ta4a.us)

تعد طريقة التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية. وتكون شدة الحمل عالية وتكرار بسيط وراحة بينية طويلة، وتميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين.

أهدافها: ويهدف هذا النوع من التدريب إلى:

1- تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

2- تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي .

3- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي .

### 2-1-10-2- تشكيل حمل التدريب التكراري:

• تتراوح شدة الأداء العالية ما بين 80-100 % بشكل عام 05 التكرارات تكون من 1-6 تكرار .

• الراحة طويلة نسبيا. وهذا يختلف حسب نوعية الأداء (تمرينات قوة أو تمرينات جري).

- شدة تمرينات القوة 90-100 % وزمن الأداء قصير جدا يتراوح من 02-06 ثانية أو من 1-3 تكرار وفترات الراحة 3-4 دقيقة.

- أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير 15 ثا إلى 120 والزمن المتوسط باستمرار من 120 ثا إلى 08 د، وزمن الأداء الطويل منه د إلى 15 د، وعدد التكرارات من 3-6 والراحة من 6-45 د. مثال: عدو 600 م في زمن 130 ثا يكرر من 3-4 مرة وفترات الراحة 6-7 دقيقة. (د. فاطمة عبد الملك، أنوال مهدي العبيدي واخرون، التدريب الرياضي ، ص145)

القوة العضلية

**تمهيد :**

يحاول الباحث من خلال هذا الفصل توضيح أهمية القوة والقدرة العضلية للاعب كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتها وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج تدريب القوة العضلية لتحسين قدرات اللاعب ، كما يتطرق الباحث إلى المصدر الرئيسي للقوة العضلية وهو الجهاز العضلي فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات العضلية التي تعتبر مصدر القوة المسببة للحركة ، بحيث لا يستهدف الباحث الدحول أو التعمق في أية تفاصيل فية و خاصة الفسيولوجية ، ولكن التركيز بشكل رئيسي على أهميتها وأنواعها وطرق تنميتها وخصائص الحمل في تطويرها في مجال تدريب اللاعبين والتي تنطبق مع الناشئين.

### 3-1- تعريف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية والتي شرحناها سابقا، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

- يعرفها هارة Harra بكونها " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة " .

- يعرفها شتيلر Stiller " إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مساهمات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة " (محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ط 12 دار المعارف القاهرة ، ص 91)

أ/- **القوة المتحركة " الدينامكية "** : ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في 000000 أي اتجاه " ، ونلاحظ ذلك في رياضة كرة القدم من خلال الانتقال السريع والمستمر لأداء واجبات هجومية ودفاعية كالجري والوثب ..... "

ب/- **القوة الثابتة " الستاتيكية "** : ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم فيوضع معين لأقصى فترة زمنية " ، ففي رياضة كرة القدم ويظهر ذلك أثناء الاحتفاظ وتغطية الكرة.

ج/- **القوة المتفجرة " الانطلاقية "** : ويعرفها فليشمان بكونها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " ويمكن لنا ملاحظة ذلك في رياضة كرة القدم في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة صرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى .(أمر الله البساطي ، ، محمد كشك : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط2، منشأة المعارف بالإسكندرية 2000 . ص 74 .)

### 3-2 - أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة ، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء عنصر القوة العضلية ، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية (مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ط 2 . . دار الفكر العربي. القاهرة 2001. ص. 167)

## 3-3- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية لكل من عنصرى السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

. القوة المميزة بالسرعة.

- القوة الانفجارية.

- تحمل القوة العضلي WEINECK.J: Manuel d'entrainement traduit par MICHEL (1997. p177)

## أ- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبى كرة القدم لكونها تجمعين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة  $\times$  السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارة ( harra ) ( بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة ، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة " . ( يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم . دار الفكر عمان، الأردن 2000 ، ص 106).

## ب- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية، يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة " وتعرف أيضا " بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض اللاإرادي (مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. القاهرة 1998. ص 112)

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ، ولكن القوة الانفجارية تظهر ، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة ، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما شاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه ، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة وأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى ( أبو المجد عمرو ، اسماعيل الحكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم . مركز الكتاب للنشر . القاهرة 1997. ص 83 )، ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهه انتظار لتجميع القوى ( الجري السريع ) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن . (طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. دار المعارف القاهرة 2003. ص 67)

**ج- تحمل القوة :** تعرف في كثير من المراجع " بالتحمل العضلي " أو الجلد العضلي " بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة " ، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا " هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه ومكوناته . ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه " قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العصبي، يعرفه ماتيز بكونه " مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت " ويعرفه بارو لكونه " مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة " ، ويعرفه كلارك بكونه " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل ما القسوى (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي . القاهرة 1993 . ص 85).

### 3-4- تعريف القدرة العضلية وأهميتها للاعب كرة القدم:

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم التي تتطلب عمل سريع وقوة عضلية لأن لاعب كرة القدم يحتاج أن يكون قويا في معظم المجاميع العضلية الكبيرة في الجسم باعتبار أن القوة العضلية مركبة مهمة لمعظم فعاليات اللعبة مثل المهاجمة ، الانتقال السريع ، واللاعب يحتاج إلى الوثب الصرب الكرة بالرأس ، كما أنه يحتاج للقوة للتغلب على عدد من العوامل التي تفرضها طبيعة اللعبة مثل ورد الكرة ، كبر مساحة الملعب ، طول الفترة الزمنية للأداء ، وأن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في مساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية والهجومية ، إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بسبب تعدد المهام وتنوع أساليب اللعب في كرة القدم الحديثة وتطور مستويات الحالة التدريبية ، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عال للياقة البدنية ، وتعتبر القوة العضلية الصفة القاعدية التي تقام عليها بعض العناصر و ترتبط بالتحمل ورفع قدرة اللاعب على الأداء وتساوم بدرجة كبيرة في تنمية السرعة والرشاقة والمرونة مما يشكل أهمية العضلية كركيزة للياقة البدنية التي هي أحد العوامل الأساسية في الحالة التدريبية للاعب كرة القدم (مفتي ابراهيم حماد، محمود ابو عينين:تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 2005، ص112).

### 3-5- القوة المميزة بالسرعة:

**أ/- مفهومها:** القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (فراي 1977، هاره 1976)، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (Jurgenweinck , 1992 , p241).

وحسب (ما تفايف) أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب، وفي التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية هذا قابلية تطوير قوى قصوى في وقت يعني قصير ( , 1983 , mattuieu p130)

وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية (السيد عبد المقصود، 1997، ص 121).

**ب/- تعريف القوة المميّزة بالسرعة:** تعرف قوة السرعة حسب (جلال محمد عبد الوهاب بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية: القدرة العضلية = القدرة X السرعة.

لاكتساب هذه الخاصية يشترط أن يكون هناك توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات المستخدمة، ومن ثم لكي تتوافر عناصر القدرة العضلية للفرد يشترط:

أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية

ب- مستوى مرتفع من السرعة

ح- مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي هيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة. (جلال محمد عبد الوهاب، 1969، ص 189)

### 3-6- مكونات القوة المميزة بالسرعة:

تتكون هذه الصفة من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة (القوة الانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق)، ثم صفات السرعة (السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) وأخيرا المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة. (جلال محمد عبد الوهاب، مرجع سابق، ص 191)

**أ- القوة الانفجارية** هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن، أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة

**ب- قوة الانطلاق:** يمكن أن يدخلها تحت نوع القوة الانفجارية حيث تعتبر القدرة على إبحار زيادة قصوى عند بداية التقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص كانت القوة المقارنة المراد حسابها ضعيفة و تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة ( لتحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية ) ، وفي حالة حمولة جد مرتفعة والقوة القصوى هما هي التي تتدخل . **Jurgenweinck 1992, p242**

**3 - 7- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة:** بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في أن واحد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1993، ص 89)

وحسب (ماتغيف) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب (بوهر وشميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في :  
\* **عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد:** وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

\* **سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:** كما بينته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) Boskokomi 1979 حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية، ومن خلالها تستقبل مجموعة من التنبيهات العصبية العالية التواتر محمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي. **(jurgenweinck,1992,p242).**

**\* قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:**

يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف (السااركوبلازم) النسيج الضام كذا المخزون الدهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولاً في زيادة في قطر كل ليف عضلي، حيث الفصل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفات التي يتركب منها الليف العضلي، والتنبهات العصبية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم الأصلي، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل، وهذا الأخير يسمح يتحمل حس لجهد جديد.

**3-8- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:** إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور الألياف (Le Fibres) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوماً عن بقية أنواع الألياف الأخرى، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا تفتح أكبر قوة.

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات، ولكن أيضاً من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض، وكذا من قوة انقباض للعضلات بنفسها، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث آلام.

- التدريب البليومتري (plyométrie) وبطريقة النقائص *contraire* مناسب جداً لتدريب القوة المميزة بالسرعة  
- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر، ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى.

في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة ( وهذا كأساس للعمل الداخلي ) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام ( كمن كامل غير مستعمل ) عن طريق تطوير وتحسين التنسيق العضلية ما بين العضلات ، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية ، وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب ، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات ( القفز ، الرمي ، والحري ) .

**3-9- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة:** نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي: يعتبر فوسفات الكرياتين PC من المركبات الكيميائية المعنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP المصدر المباشر لها، حيث يتم استعادة 1 مول ATP مقابل انشطار 1 مول من فوسفات الكرياتين.

1 مول من \_\_\_\_\_ PC انشطار 1 مول من ATP

ومن المعروف أن الكمية الكلية للمخزون ATP و PC في العضلة قليل جدا، وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال، وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، فيمكن أن جري اللاعب 100م بأقصى سرعة بمخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء الذي يتم خلال عدة ثواني مثل عدو سباقات المسافات القصيرة

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين، ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي (ابو علاء احمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص70).

**3-10- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة:** إن علماء الشرق يقسمون القوة إلى تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة، كما هو الحال لدى علماء الغرب، يرون أن تحمل القوة يعني بالنسبة لهم الجهد العضلي maxillaire endurance وهو عنصر مستقل القوة العظمى كما أنهم يطلقون القوة السريعة أو (القوة المميزة بالسرعة) اسم القدرة power أو القوة المتفجرة (الانفجارية) Explosive Strength وهو عنصر مركب من القوة والسرعة.

• يعرف بارو القوة الانفجارية: " بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة ». (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 58).

ويعرفها هتجر بكونها " القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي. (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين نفس المرجع السابق، 1997).

\*القوة تنقسم إلى:

• **القوة القصوى:** والتي تنقسم بدورها إلى قوة قصوى ثابتة عندما يستطيع أن يواجه مقاومة كبيرة، وقوة قصوى عندما تستطيع التغلب على المقاومة التي تواجهها.

• **تحمل القوة:** هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثا إلى 8 دقائق، بالإضافة إلى النوع الثالث وهو القوة المميزة بالسرعة. ونظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التدريب فقد جعلها الكثيرون من وراء هذا المجال موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم. يقسم (لارسون ويوكم) القوة العضلية إلى ما يلي:

أ- القوة الثابتة.

ب - القوة الحركية: قسمها يشملنا إلى: 1- القوة العظمى 2- القوة المتحركة 3- القوة الثابتة.

كما قسمها هارة إلى ثلاثة أنواع هي: 1- القوة العظمى 2- القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) 3- تحمل القوة. (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين نفس المرجع السابق، ص 60).  
\*السرعة:

يوجد عدة آراء لعلماء الدول الشرقية والدول الغربية حول مفهوم السرعة وطبيعتها ومكوناتها ولتوضيح ذلك نستعرض آراء كل منهما:

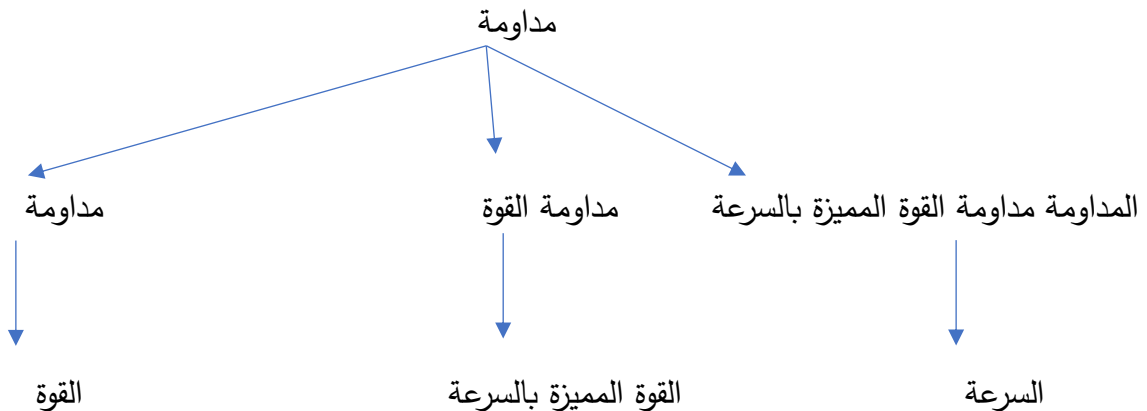
- يعبر هارة haare عن مفهوم علماء الدول الشرقية للسرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي:  
- السرعة الانتقالية. - السرعة الحركية. - سرعة الاستجابة. "

أما مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فانه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات .... " . (طه إسماعيل وآخرون، 1986، ص 137).

" أما مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فانه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات .... " (طه إسماعيل وآخرون، 1986، ص 137) .

ومن هنا يتبين أن القوة المميزة بالسرعة مكون ينتج بين القوة والسرعة الحركية للعضلة، أو مجموع الحركات المشتركة في إحداث الحركة وأن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها تحسن وتطور صفة القوة المميزة بالسرعة.

مخطط wie neck: (طه اسماعيل وآخرون، نفس المرجع السابق ص 137)



شكل رقم 01: مخطط يبين العلاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة.

**3-11- صافات لاعب كرة القدم:** يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية والخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية < على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تغوص في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمعة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 9-10)

**3-11-1- الصفات البدنية:** من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي السية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة صمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ، للتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يحيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، ومعرفة تمرير ساق عبد التوارد على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة ، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام .. (محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، ص 99)

**3-11-2- الصفات الفيزيولوجية:** تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والبيولوجية جية وكذلك النفسية والاجتماعية ، الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة من وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينقد اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تعير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل أي لعبة فردية أخرى غير كرة القدم عن الألعاب الأخرى ومتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من اي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي: - العالمية على الأداء بشدة عالية. - القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة. (محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ص 99).

إن الأساس في الانجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن يذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولك تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات المدنية فقط، ولهذا فإن بحاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

**3-11-3- الصفات النفسية:** تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1-التركيز: يعرف التركيز على أنه " تطبيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه)

2-الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من العديد من الأفكار، ويتضمن الأثناء الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد اشاهده، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

3-التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب (يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة" الرياضية، ص 384).

**خلاصة:**

تعد القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة ومن عامة وكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن القوة العضلية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجر في مسابقات الميدان والمضمار و التصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير وتحديث الريادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القوة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي

كرة القدم والفئة

العمرية 15 سنة

**4-1- التسلسل التاريخي لكرة القدم:** إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930: وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم. 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1940: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم. 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي

1963: أول دورة باسم كأس العرب. 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا. (مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص 11).

**4-2- مدارس كرة القدم:** كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها في كرة القدم نمير المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.

**4-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:** كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة بتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة. - المحاورة بالكرة - المهاجمة. - رمية التماس - ضرب الكرة، - لعب الكرة بالرأس - حراسة المرمي. (عبد الرحمان عيساوي سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، م 72).

#### 4-4- تعريف المراهقة:

**لغة:** المراهقة معناه النمو، نقول: راهق الفتى وراهقت الفتاة، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النصح والحلم (حامد عبد السلام، هران، 1995، ص 323) اصطلاحًا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النصح والرشد " (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 323، 329) فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكن تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد هويتها بالوصول إلى الصح في مظاهره المختلفة (عبد العالي الجسماني 1994، ص 323، 329).

#### 4-4-1- تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافًا جوهريًا واضحًا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها " ستايلي هول «: " إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق (حامد عبد السلام زهران ، 1994، ص 325) ، وعرفها " الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد «. " المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأها فترة معقدة التحول والسمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ودهنية واضحة " (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1998، ص 220).

#### 4-4-2- مراحل المراهقة: هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع

المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى المطري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الاختلاف فيه متفاوتًا بين العلماء .

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

#### 1- المراهقة المبكرة: يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى

الجسمي والنفسيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (أكرم رضا، 2000 م، ص 257).

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فيجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يربح دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه.

**2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):** تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، حيث يكتسب فيها الشعور بالنصح والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

**3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):** مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في هذه المرحلة كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراك المفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام، ص 252- 253- 262- 263)

#### 4-3- مميزات وخصائص مرحلة المراهقة:

**النمو الجسمي:** يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الوراثة والآخر خارجي وهو البيئة، فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى الذكور، واتساع الحوض والأرداف لدى الإناث.

والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة والمفاجئة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو يعيش في نوع من القلق والإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه وإزاء بعض العيوب الجسمية.

**النمو العقلي:** يصاحب النمو الجسمي والفيزيولوجي النمو العقلي وهذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة وعند تعرضنا للنمو العقلي لا بد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة ومن أهمها:

أ- **الذكاء:** وهو القدرة المعرفية العامة حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى سن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بما أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (محمد مصطفى زيدان، 1986 م، ص 164).

ب- **الانتباه:** يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الإنشاء.

ج- **التذكر:** يبني تذكر المراهق ويتأسس على الفهم، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكرة، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما بغيره مما سبق أن مرت به حبرات السابقة.

التخيل: يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أي الصور اللفظية التي يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم. (محمد محمود الزيني، 1996 م، ص 286).

#### النمو النفسي:

إن الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية السريعة، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين وبالإضافة إلى حساسيته فهذا يؤثر في عملية توافقه وتكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد هو الانسحاب والانطواء من المواقف.

فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتره من جسمي سريع فيحس أنه محتار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل إلى العزلة لمراجعة ذاته. (محمد عبد الحليم المنشد، عفاف بنت صالح، 2001 م، ص 202).

#### النمو الاجتماعي:

الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز واتساعا وشمولا للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

أ- **الاستقلال:** يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها.

ب- **الولاء والطاعة:** وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتححرر من قيود المجتمع، يقول فاجر عاقل: " أنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تحليها في وقت مضى ». (فاخر عاقل، 1981 م، ص 282)

ج- **التمرد والقوة:** يثور المراهق على الأسرة ويتحداها، وتمتد ثورته وتمرده على المدرسة والمجتمع بتقاليد وقيمه.

د- **الزعامة:** تتميز شخصية المراهق بالقوة والتماسك ويختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية.

أما في هذه المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعا للأغراض العملية وأكثر سعيا للتكيف مع الواقع ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج يستعد ليصبح فعالا في المجتمع الذي يعيش فيه، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (محمد رفعت رمضان وآخرون، 1984 م، ص 143)

## 4-5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة، المتوارد ويحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل، حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الورد والطول يؤدي ذلك إلى نقص في التوافق العصبي والعضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، ويساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتسب الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يطير كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب العمل الموصفات الحسية.

إن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الجماعة الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً أساسياً من تنشئة المراهق ، إذ تتجلى خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة في المجتمع وكذا الاحترام وكيفية إبحار القرارات الجماعية ، إضافة إلى مساعدة الفرد مع وتستطيع التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد مشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الغير ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها مثل القلق ، الكراهية ..... الخ .

وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية والرياضية أن تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويكس هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل. (حسام معوض، كمال صالح عبده، 1964 م، ص 37)

# الجانب التطبيقي

# منهجية البحث

**تمهيد:**

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، الخيال الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة وإلى غير ذلك، هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث. في هذا الفصل سنحاول أن توضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

#### أ/-تعريفها:

الدراسة الاستطلاعية هي الدراسة التي يتم إجراؤها لفحص مشكلة لم يتم دراستها بشكل أكثر وضوحًا، بهدف تحديد الأولويات، وتطوير التعاريف التشغيلية وتحسين تصميم البحث النهائي.

تساعد الدراسة الاستطلاعية على تحديد أفضل تصميم للبحث، وطريقة جمع البيانات واختيار الموضوعات.

(<https://www.maktabtk.com>)

#### ب/-أهمية الدراسة الاستطلاعية:

- هي بمثابة خطوة تمهيدية جيدة لأغلب البحوث والدراسات العلمية.
- تهدف في الغالب إلى فتح المجال أمام أفكار جديدة عن مشكلة البحث.
- يمكن أن يلجأ إليها الباحث لزيادة معرفته وإلمامه بمشكلة البحث حتى يتعمق في الدراسة.
- تساعد الباحث على تحديد الأولويات التي سيبدأ بها بحثه.
- تعمل بمثابة تمهيد وأساس جيد للبحث.
- يمكن أن تساعد على استطلاع الظروف المحيطة بمشكلة البحث.
- يمكن أن تساعد الباحث على تحديد أوجه التقصير في إجراءات الدراسة وبالتالي يمكن تعديل الدراسة من البداية لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.
- يمكنها أن تساعد الباحث على تحديد مدة الدراسة فضلاً عن المشكلات المستقبلية التي قد تطرأ، وبالتالي محاولة تجنبها منذ البداية. <https://www.bts-academy.com>

### ج/- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردت القيام بها قمت بعدت خطوات من اجل إعداد أرضية جيدة للعمل حيث قمت بـ:

- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس أفراد مجتمع الدراسة الأساسية وذلك باختيار (6) لاعبين من فريق أمل بوسعادة لفئة الأشبال 15 سنة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة.
  - إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها للدراسة.
  - زيارة الملعب الجوّاري (بريكة) بمدينة بوسعادة من اجل معرفة أوقات عمل المدربين وكيفية استغلال من قبل جميع الأصناف وأوقات فراغ الملعب.
  - التأكد من الصلاحية العلمية (صدق - ثبات) الاختبار البدني ثم القيام بالتجربة الاستطلاعية على نفس العينة الاستطلاعية تشمل (6) لاعبين من فريق أمل بوسعادة.
- حيث تم تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج والخاضعة لطريق التدريب التكراري بهدف التعرف على:
- التمرين المستخدمة في البرنامج التدريبي مع عينة الدراسة.
  - توزيع وتقنين حمل التدريب ومناسبته للبرنامج التدريبي.
  - التعرف على الصعوبات التي تواجهي عند تنفيذ التجربة الأساسية.
  - تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

### 5-2- المنهج المتبع في الدراسة:

سمير جاد ومهني غنايم (2005م) أن: منهج البحث التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يختبر بصدق الفروض فيما يتصل بعلاقات السبب والنتيجة. وهو يمثل أصدق مدخل لإيجاد حلول للمشكلات التربوية، نظريا وعمليا، والتقدم بعلم التربية كعلم . <https://staffsites.sohag-univ.edu.eg>

البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التجريبي إن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر، وهو محاولة التحكم في العوامل أو المتغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية. (عمار بوحوش، 1995، ص 89)

**5-3- ضبط متغيرات الدراسة:** يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي بالتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى ناشئي كرة القدم U15

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

#### أولا: تعريف المتغير المستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة".  
تحديد المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح.

#### ثانيا: تعريف المتغير التابع:

هو «الظاهرة التي توجد أو تقي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبده.  
تحديد المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

#### 5-4- عينة البحث:

**أ/-تعريف العينة :** من أجل دراسة علمية لا بد من وضع منهجية تتوافق مع طبيعة البحث ، في إطار هذه المنهجية يتم تحديد نوع العينة المختارة كأساس للبحث ، حيث يعرفها موريس أنجرس أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث . كما أنها ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (محمد در ، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية- مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع - ص313)

ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)، والمتمثلة في اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس أفراد مجتمع الدراسة الأساسية المتمثلة في (20) لاعب من فريق أمل بوسعادة لفئة الأشبال 15 سنة 10 بحيث منهم يمثلون المجموعة التجريبية و 10 المتبقين المجموعة الشاهدة ، حيث تم اختيارهم بطريقة مقننة لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق نادي الكرة القدم شباب بوسعادة حيث تم تشكيل المجموعة

التجريبية والشاهدة كالتالي:

**أ- المجموعة التجريبية:** وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها تضم 10 لاعبين من نادي الكرة القدم شباب بوسعادة صنف أشبال.

**ب- المجموعة الشاهدة:** وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. وتضم 10 لاعبين من نادي كرة القدم شباب بوسعادة صنف أشبال

### 5-5- أدوات البحث:

#### تعريف الأداة:

اعتمدنا على جمع البيانات الخاصة بالبحث على اختبار (الوثب برجل واحدة).

**أ/ تعريف الاختبار:** وهي تستخدم للتعرف على السلوكيات والصفات التي تنسم بها العينة التي يختارها الباحث لدراستها (<https://mobt3ath.com>)

**\* اسم الاختبار:** على رجل واحدة لمسافة 30 م. (ريسان مجيد خريط، 1989 ص 38)

**\* الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

**\* مواصفات الاداء:** يقف اللاعب ورجل القفز تمس خط البداية الرجل الاخرى حرة أي طليقة الى الخلف وعند اعطاء الأمر بالبدء يحجل المختبر بأسرع ما يمكن، تعطى محاولة لكل رجل.

**التسجيل:** الاختبار بالثانية ولأقرب واحد / 100 من الثانية.

\* إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في انجاز عمله تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث لكشف الحقيقية وفك الإشكال المطروح، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في بحثنا وحددناها فيما يلي:

- المصادر والمراجع.

- التجربة الاستطلاعية.

- العتاد اللازم لإجراء الاختبار وتحقيق البرنامج المقترح حيث تم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما توفر في ملعب الجوازي (بريكه)، كالشريط القياس والأدوات اللازمة الأخرى.

**ب/- أهمية الاختبار في مجال البحث العلمي:** (<https://www.maktabtk.com>)

للاختبارات في البحث العلمي أهمية كبيرة سنتناول مجموعة من النقاط التي تدل على أهميتها الآن، وأهم هذه النقاط ما يلي:

1-تستخدم الاختبارات في جمع كافة المعلومات أو البيانات الخاصة بالبحث العلمي.

2 -تساعد الاختبارات في الحصول على مجموعةٍ من النتائج الدقيقة للبحث.

3-المساعدة في توفير مجموعةٍ من المعلومات الحديثة.

4-المساعدة في توضيح كافة الأمور المبهمة في البحث العلمي.

### 5-6- الخصائص السيكومترية للأداة:

#### 5-6-1- قياس الثبات:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: " هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52).

وقام الباحث بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط 'سبيرمان' وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كآلاتي:

جدول رقم (04): يمثل النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية.

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبار البدني للعينة الاستطلاعية: الاختبار وإعادة الاختبار	
نتائج الاختبار	نتائج إعادة الاختبار
19.44	20.60
20.02	20.10
16.96	16.90
19.30	20.85
19.52	19.20

وعند حصولنا على النتائج ولمعرفة ثبات الاختبار، تم حساب معامل الثبات «سبيرمان» لهذا الاختبار بعد تطبيقه على عدد (06) لاعبين بتاريخ 20/02/2022 وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في 27/02/2022 كانت النتائج كالتالي:

- نتائج ثبات اختبار الوثب على رجل واحدة (0.93).

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبار

\*قيمة معامل لارتباط المحسوبة للمتغير قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبار صفة القوة المميزة للرجلين قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار.

### 5-6-2- قياس الصدق:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره يبين صدق الدرجات التجريبية بالنسبة يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

صدق الاختبار = جذر التربيعي معامل ثبات الاختبار

وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختيار هي كما يلي نتائج صدق اختبار الوثب على رجل واحدة 0.836 وهذا ما يدل على أن القيم تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.  
**جدول رقم 05:** يمثل ثبات وصدق الاختبار لعينتي البحث.

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار الوثب على رجل واحدة	0.97	0.836

يتضح من الجدول رقم (02) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغير قيد الدراسة قريبة من ال 01 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبار.

### 5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

**5-7-1 مجالات الدراسة:** تنقسم مجالات الدراسة في بحثنا هذا إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث، وأخيراً المجال الزمني، أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالتالي:

**أ-المجال البشري:** تمت الدراسة على نادي الكرة القدم شباب بوسعادة أشبال كمجتمع للدراسة حيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعة شاهدة تضم 10 لاعبين وأخرى تجريبية أيضا تضم 10 لاعبين.

**ب-المجال المكاني:** جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق وذلك بملعب الجوازي (بريكة) ببوسعادة.

**ج-المجال الزمني:** تم تقسيم المجال الزمني إلى قسمين، الأول نظري حيث بدأنا الدراسة بشكل جدي أواخر شهر جانفي 2022 وبداية شهر فيفري الموالي. أما الجانب التطبيقي فكانت كما يلي:

**إجراءات الدراسة الميدانية (على العينة الاستطلاعية):** -شهر فيفري 2022 الاختبار الأول: يوم 20

- شهر اعادة الاختبار: يوم 27

**إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:** - شهر مارس 2022 الاختبار القبلي: يوم 03

- شهر أبريل الاختبار البعدي: يوم 21.

### 5-7-2- الوسائل والأساليب الإحصائية:

#### - الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

أ/- المتوسط الحسابي ب/- الانحراف المعياري ج/- (ت) استيوذنت.

### 5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

**أ- البرنامج التدريبي المقترح:** قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة القدم أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارين بدنية قصد تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسينها انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب. وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

**ب- خطوات إعداد البرنامج التدريبي:** تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

**ج- الخطة الزمنية للبرنامج:** تم تقسيم البرنامج إلى 10 وحدات تدريبية زمن كل منها يكون حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2022/03/06 ال غاية 2022/04/17.

**د- التجربة الاستطلاعية للبرنامج:** تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. وكان الهدف من التجربة هو:

-التأكد من صلاحية الاختبار المقترح. -التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية. -اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها. -التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له. - التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل. - إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

**هـ- التجربة الرئيسية للبحث:** تضمن البرنامج التدريبي على 10 وحدات تدريبية نفذت، وقد استغرقت الوحدات التدريبية 05 أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ من الساعة 17:30 الى 19:00

**القياس القبلي:** تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي.

2022/03/03

**القياس البعدي:** تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي. الاجراءات الميدانية: وذلك في يوم 2022/04/17

ومنه في الاخير فقد حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمنية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقش.

عرض

وتحليل النتائج

### 6-1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

صحة الفرض القائل: " لا توجد فروق احصائية في القياس البعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى العينة الضابطة، تم استخدام اختبار " ت " للمشاهدات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات الدراسة.

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار " ت " من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة " ت " دالة إحصائيا، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة " ت " غير دالة إحصائيا. (سعد زغلول بشير 2003، ص 121)

أ- عرض وتحليل نتائج الوثب على رجل واحدة في القياسين: القياس القبلي والبعدي لعينة الضابطة  
جدول رقم (06): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين. القبلي والبعدي لعينة الضابطة.

المتغير	البيان الاحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (ت)	دلالة (ت)
	القياس	العدد						
الوثب على رجل واحدة	القبلي	10	19.1970	1.23919	0.818	09	0.05	0.121
	البعدي	10	19.3890	1.30717				

**التحليل:** يتضح من خلال الجدول رقم (06):

أن قيمة (ت) تساوي 0.818 عند درجة الحرية 09، أما الدلالة (ت) فيساوي 0.121 وهو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسين: القياس القبلي والبعدي في متغير الوثب على رجل واحدة للعينة الضابطة.

ب- عرض وتحليل نتائج الوثب على رجل واحدة في القياسين: القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

صحة الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية.

جدول رقم (07): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

المتغير	البيان الاحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة (ت)
	القياس	العدد						
الوثب على رجل واحدة	القبلي	10	19.2050	1.63690	3.098	09	0.050	0.013
	البعدي	10	20.0260	1.99452				

### التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (07):

أن قيمة (ت) تساوي 3.098 عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة (ت) فيساوي 0.013 وهو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي والبعدي في متغير الوثب على رجل واحدة للعينة التجريبية وهذا الفرق لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي.

ج- عرض وتحليل نتائج الوثب على رجل واحدة في القياسين: القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية. جدول رقم (08): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

صحة الفرض القائل: توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

المتغير	البيان الاحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة (ت)
	القياس	العدد						
الوثب على رجل واحدة	القبلي	10	19.3890	1.30717	1.226	18	0.05	0.236
	البعدي	10	20.0260	1.99452				

**التحليل:**

يتضح من خلال الجدول رقم (08):

أن قيمة (ت) تساوي 1.226 عند درجة الحرية 18، أما مستوى الدلالة (ت) فيساوي 0.236 وهو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج المجموعتين في القياس البعدي للمتغير الوثب على رجل واحدة ويعني هذا لصالح المجموعة التجريبية

**6-2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:**

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء ما قد تطرق إليه العلماء والأخصائون في هذا المجال وبالاستعانة بالتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج التي توصل إليها الباحث.

**6-2-1 مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الأولى والتي صيغت على النحو التالي:**

أ- لا توجد فروق احصائية في القياس البعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لدي العينة الضابطة.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجداول (06) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة حيث تم توضيح الفروقات بين متوسطات نتائج الاختبار حيث قيمة T في اختبار الوثب برجل واحدة فقد بلغت قيمتها 1.715 في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار القبلي (19.1970) وبالنسبة للاختبار البعدي (19.3890) والتي أظهرت عدم وجود فروق بين القبلية والبعدية.

وتتفق هذه النتيجة مع أحد الدراسات السابقة الباحث " زابر حميد " الذي توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة، وأرجع ذلك لعدم استخدام المجموعة لتمارين تهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة.

**6-2-2 مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي:**

ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية.

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم (07) الذي يبين الفروقات الحاصلة في اختبار الوثب برجل واحدة، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين متوسطات

نتائج الاختبارات القبلية والمعدية والتي كانت لصالح القياس المعدي حيث أن قيمة T للاختبار هي 3.098 في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي القبلي 19.2050 والبعدي 2.0260 ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج الأبحاث السابقة.

وتتفق هذه النتيجة أحد نتائج الدراسات السابقة **الدكتور صايغي عمر** والتي توصلت إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وأن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص تنمية القوة المميزة بالسرعة.

### 6-2-3- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي:

ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينات التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للعينات التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم (08) الذي يبين الفروقات الحاصلة في اختبار الوثب برجل واحدة، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعدي والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة T للاختبار هي (1.226) في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي 19.3890

وتتفق هذه النتيجة أحد نتائج الدراسات السابقة **دراسة محمد فاروق عبد الله فهد** والتي توصلت إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينات التجريبية في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم U17.

### 6-2-4- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة والتي صيغت على النحو التالي:

-البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري فعالية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U15.

خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الاختبار يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للعينات التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها الخاصة بلاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة، يتبين لنا انه انه من خلال نتائج الفرضية الأولى والثانية والثالثة ان هذا للبرنامج التدريبي الرياضي القائم على التدريب التكراري له دور فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين، وهذا ما تؤكد الفرضية الثالثة كونها تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة للعينات الشاهدة والعيينة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات

والاقتراحات

## 7-1 الاستنتاجات:

\* انطلاقا من النتائج السابقة الخاصة بجميع الاختبارات وجدنا أن كل قيم اختبار " ت " غير دالة احصائيا مما يدل على أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى العينة الضابطة، وعليه فإن الفرضية التي نصت على أنه: "لا توجد فروق احصائية في القياس البعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة الضابطة" قد تحققت.

\* كما أن النتائج السابقة الخاصة بجميع مناقشة التي اجريناها وجدنا أن كل قيم اختبار " ت " دالة احصائيا مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية وعليه فإن الفرضية التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية" قد تحققت.

\* انطلاقا من النتائج السابقة الخاصة بجميع النتائج وجدنا أن كل قيم اختبار " ت " دالة احصائيا مما يدل على أنه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي ، وعليه فإن فرضية التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي " قد تحققت.

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبار ، حيث وجدنا تطابق بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا.

- ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بيت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني الفرضية العامة والمتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري فعالية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U15.

**7-2- الاقتراحات:** في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصى بما يلي:

- \* ضرورة اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة لكل برنامج رياضيين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية صفة القوة للاعبين كرة القدم.
- \* يوصي الباحث بتعميم استخدام البرنامج التدريبي على جميع لاعبي كرة القدم فئة 15 سنة.
- \* العمل على استخدام مناهج تدريبية مقسمة من قبل المدربين لتسمية صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- \* كما يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول فعالية التدريب التكراري في تنمية عناصر القوة العضلية. (القوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية، تحمل القوة)
- \* اعتماد المناهج والوسائل التدريبية العلمية المقننة وتنوعها بما يتلاءم ومتطلبات الفئة العمرية لكرة القدم، ولما لها من تأثير في تنمية قدرات اللاعبين البدنية.
- \* ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وبعد وأثناء تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي
- \* نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بالضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للأشبال
- \* نوصي الباحثين لإجراء دراسات أخرى لتطوير مختلف الصفات البدنية لمختلف التخصصات الرياضية، وذلك بتقنين برامج تدريبية معتمدة على الأجهزة والوسائل الحديثة المتوفرة لدى الباحثين للوصول إلى أدق النتائج وإثراء المعرفة العلمية ومواكبة متطلبات الرياضة الحديثة

## 7-3 الخاتمة:

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياساً لتطور الأمم وازدهارها وتحتل جزءاً لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والاجتماعية ، إذ أصبح الاهتمام بها شيء مهم في سياسات الدول لما ، تأثيرات كبيرة ، وكرة القدم تعتبر رياضة من الرياضات الجماعية ذات الشعبية الكبيرة والتي تتطلب قدرات عالية واستعدادات بداية وظيفية مناسبة للسماح للاعب إبحار مختلف الحركات وهذا يتطلب مستوى عال من القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة ، التنسيق ، الاتزان ، والقوة المميزة بالسرعة ولأهمية هذه الأخيرة في كرة القدم قمنا بدراسة حول تأثيرها على لاعبي كرة القدم.

وقد جاءت هذه الدراسة لكي تلاحظ مدى تطور هذه الصفة خلال برنامج مقترح وطريقة تحسينها وتمييزها وقد شمل البحث على دراسة نظرية تناولنا في الفصل الأول الإطار العام للدراسة والدراسات السابقة أما الفصل الثاني والثالث والرابع حول متغيرات البحث.

أما الدراسة التطبيقية فشملت فصلين أولهما: فصل الطرق المنهجية للبحث وفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث احتوت هذه الدراسة على عيّنتين: عينة شاهدة شملت (10) لاعبا وعينة تجريبية شملت (10) لاعبا حيث أن العينة الشاهدة لم يطلق عليها البرنامج أو التمارين المقترحة وأجريت اختبارات قبلية وبعديّة وفي النهاية بعد حصولنا على مختلف نتائج الاختبارات لجأنا إلى عرضها وتحليلها ومناقشتها، واعتمادا على هذه النتائج توصلنا إلى أن القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على لاعبي كرة القدم رغم نقص الحجم الساعي الذي طبق فيه البرنامج المقترح. وفي الأخير نقول بأن البرامج الخاصة والحصص الرياضية بجميع مكوناتها لها أهمية كبيرة حيث تفتح المجال لتحسين وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والصفات البدنية بمختلف جوانه

## قائمة المراجع والمصادر:

### مراجع العربية:

- 1- أبو العلاء ابن عبد الفتاح، فسيولوجيا للياقة البدنية، ط 1 دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- السيد عبد المقصود: تدريب وفسيولوجيا القوة مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1986 حنفي محمد مختار،
- 3- الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العراقي.
- 4- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، الجزء 3، مصر، 2000.
- 5- بالقاسم على مهود لوصيف، الجابري عيساني " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم 6- الجزائرية «، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوال 1997.
- 6- جلال حامد عبد الوهاب: اللياقة البدنية وأسس قياسها، دار المعارف، القاهرة، 1969
- 7- هشام علي الأقرع، دراسات متقدمة في التدريب الرياضي، مكتبة أ.د على سموم الفرطوسي، برنامج تلغرام 18 سبتمبر 2022.
- 8- زاكي محمد، التفوق الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.
- 9- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، 1982
- 10- حسان معوض/كمال صالح عبده: "أسس التربية البدنية"، مكتبة أنجلو، مصر، 1964
- 11- حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط 1 دار الفكر العراقي.
- 12- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب الرياضي، ط 5 دار كتاب الحديث.
- 13- طه إسماعيل وآخرون: كرة القد بث النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1986
- 14- يحيى كاظم النقيب: «علم النفس الرياضة» الرياضية، معهد إعداد القادة بدون طبعة، السعودية، 1990

- 15-كمال ع الحميد، حامد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط 3، 1997
- 16-محمد حسن علاوي، علم التّدريب الرّياضي، ط11، 1990، دار المعرفة.
- 17-محمد رفعت رمضان وآخرون: " أصول التربية وعلم النفس "، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984
- 18-محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998 م
- 19-محمد عبد الحليم المنش/عفاف بنت صالح: " علم النفس النمو "، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001
- 20-محمد محمود الزيني: "سيكولوجية النمو الدافعية"، دار الكتب الجامعية، 1996 .
- 21-محمد مصطفى زيدان: "النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية"، دار الشروق، ط 2، بنّوت، لبنان، 1986
- 22-مختار أحمد اينوبي، المهارات الأساسيّة في كرة القدم، موقع المكتبة الرّياضية الشّاملة القاهرة.
- 23-مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملايين «، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م
- 24-موفق أسعد محمود الهيتي، أساسيات التّدريب الرّياضي، جامعة الأنبار، 2011.
- 25-موفق مجيد المولى "الاعداد الوظيفي لكرة القدم "دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م
- 26-ميخائيل إبراهيم اسعد: " مشكلات المراهقة والطفولة لبحوث والأفاق، ط 2، بنّوت، لبنان، 1991
- 27-محمد عفيفي، كرة القدم للنّاشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي، دار الكتاب للنّشر / مذكرة تخرج طالب زعموش عصام.
- 28-عبد الرحمان عيساوي سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م
- 29-عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب تدريب الأثقال -تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي، ط1 مركز الكتاب للنّشر، القاهرة، 1996.
- 30-فاخر عاقل: " أعرف نفسك "، دار العلم للملايين، ط 7، بيروت، لبنان، 1981

31-فاطمة عبد الملكي، نوال مهدي العبيدي وآخرون، التّدريب الرّياضي، جامعة بغداد، 2009م

### المذكرات:

3/-طالب زعموش عصام، دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال 15-17 سنة.

### المواقع الالكترونية:

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

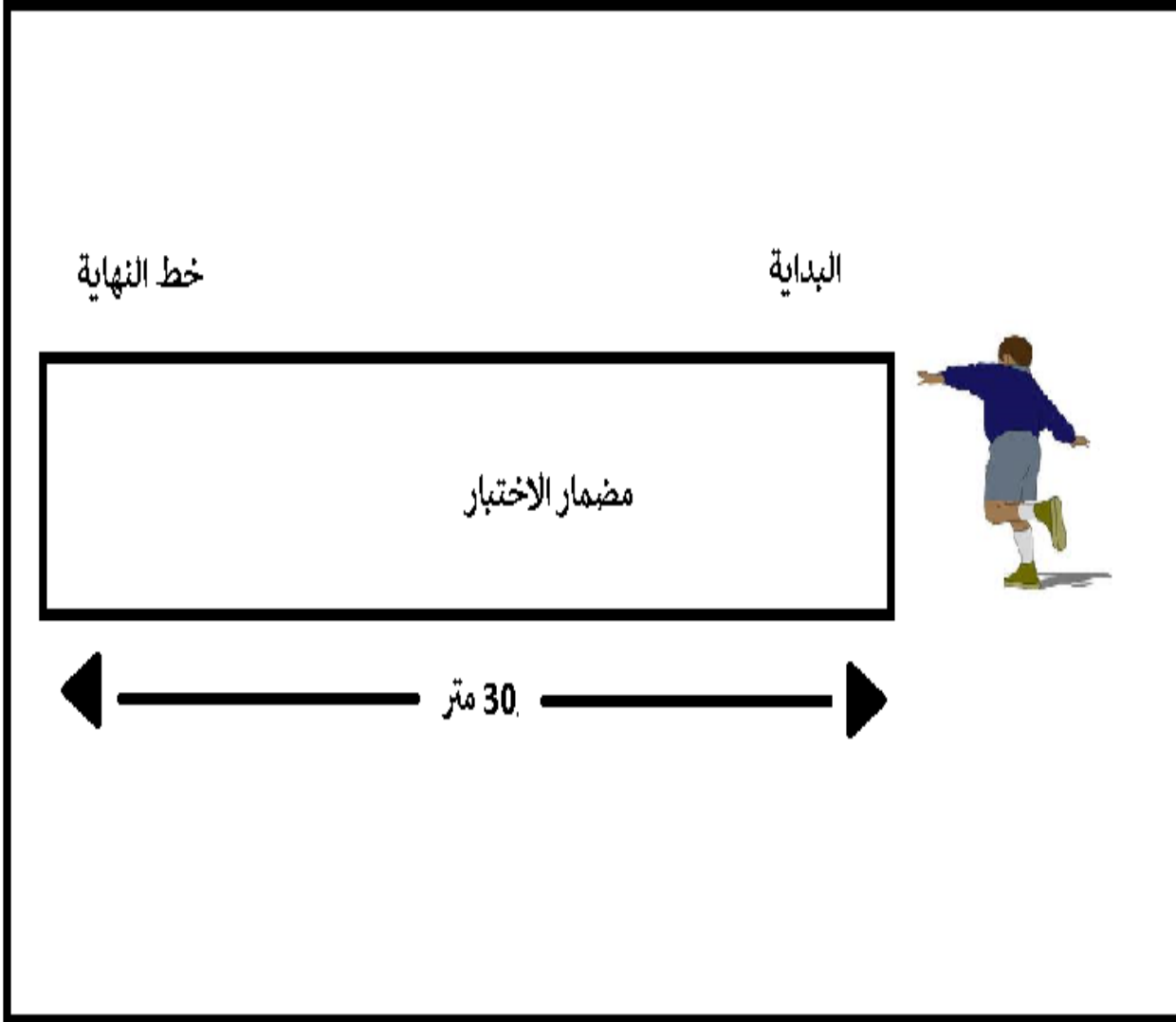
-<https://www.sport.ta4a.us>

-<https://www.bts-academy.com>

-<https://www.maktabtk.com>

-<https://staffsites.sohag-univ.edu.eg>

الملاحق



(01 رسم تخطيطي يوضح اختبار الركض برجل واحدة على طول 30 متر لقياس القوة المميزة بالسرعة.

## نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية:

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبار القبلي للعينه التجريبية: الاختبار القبلي	
النتائج القبليه	الاسم و اللقب
19.44	1
20.02	2
16.96	3
19.30	4
19.52	5
17.66	6
19.84	7
23.98	8
20.95	9
16.42	10

جدول رقم (09): نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبار البدني للعينه التجريبية: الاختبار البعدي	
النتائج البعديه	الاسم و اللقب
18.05	1
19.08	2
16.20	3
18.60	4
17.89	5
17.02	6
17.70	7
22.45	8
19.63	9
15.78	10

جدول رقم (10): نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية

## الحصص التدريبية

اليوم: 3/3/2022		الموسم الرياضي: 2022/2021		النادي: أمل بوسعادة	
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة.		السنف: أشبال (u15)		مدة الحصة: 22 دقيقة	
		الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات،		الحصة: 01	
Les étapes de La séance	Les exercices		Durée de Travail et Répétition	Durée de repos	
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : Squat dynamique</b> <b>2 : Squat vite</b> <b>3 : Sprint dans 15 m avec Gillet</b> <b>4 : Elévation de genou</b>		Temp : 20 s Rép : 2 fois	Temp R : 20 s (Repos actif)	

اليوم: 6/3/2022		الموسم الرياضي: 2022/2021		النادي: أمل بوسعادة	
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة.		السنف: أشبال (u15)		مدة الحصة: 24 دقيقة	
		الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، ....		الحصة: 02	

Les étapes de La séance	Les exercices		Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos	
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : la corde et accélération de 10m</b> <b>2 : Squat vite + accélération</b> <b>3 : accélération ave résistance. . Élastique (20m)</b> <b>4 : Parachute sprints</b>		Temp : 25 s Rép : 2 fois	Temp R : 30 s (Repos actif)	

اليوم: 9/3/2022	الموسم الرياضي:	النادي: أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة	الصنف: اشبال (15u)	مدة الحصة: 25 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، ...	الحصة: 03

Les étapes de La séance	Les exercice	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1</b> : Squat dynamique <b>2</b> : Poids à la main et AC entre deux plots <b>3</b> : la corde et accélération de 10m <b>4</b> : Elévation de genou avec Bracelet de sable	Temp T : 30s Rép : 2 fois	Temp R : 30 s (Repos actif)

اليوم: 12/3/2022	الموسم الرياضي:	النادي أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة	الصنف: اشبال (15u)	مدة الحصة: 28 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، ...	الحصة: 04

Les étapes de La séance	Les exercice	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1</b> : Parachute sprints <b>2</b> : Squat dynamique <b>3</b> : Parachute sprint <b>4</b> : Sprint dans 15 m	Temp T : 35 m Rép : 3 fois	Temp R : 30 s (Repos actif)

اليوم: 15/3/2022	الموسم الرياضي:	النادي: أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة	الصف: اشبال (u15)	مدة الحصة: 23 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات	الحصة: 05

Les étapes de La séance	Les exercices	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : Burpees</b> <b>2 : Squat vite</b> <b>3 : poids à la main et accélération sur place.</b> <b>4 : Parachute sprints</b>	Temp : 20 s Rép : 2 fois	Temp R : 30 s (Repos actif)

اليوم: 18/3/2022	الموسم الرياضي: 2022/2021	النادي: أمل بوسعادة	
هدف الحصة: القوة الانفجارية	الصف: اشبال (u15)	مدة الحصة: 23 دقيقة	
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حواجز.	الحصة: 06	
Les étapes de La séance	Les exercices	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : Saut frontal avec pieds joint</b> <b>2 : Squat explosive</b> <b>3 : Saut frontal avec un seul pieds</b> <b>4 : Burpees</b> <b>5 : Saut sur des haies avec pied joint</b>	Temp : 15 s Rép : 2 fois	Temp R : 30 s (Repos actif)

اليوم: 21/3/2022	الموسم الرياضي: 2022/2021	النادي: أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة الانفجارية	الصنف: اشبال (u15)	مدة الحصة: 22 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبل، حواجز.	الحصة: 07

Les étapes de La séance	Les exercice	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : La corde et sauter explosive</b> <b>2 : Squat explosive</b> <b>3 : Saut frontal avec un seul. Pieds</b> <b>4 : Saut de grenouille</b> <b>5 : Saut sur des haies avec pieds joint</b>	Temp : 20s Rép : 2 fois	Temp R: 30 s (Repos actif)

اليوم: 2022/3/24	الموسم الرياضي:	النادي: أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة الانفجارية	الصنف: اشبال (u15)	مدة الحصة: 26 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات	الحصة: 08

Les étapes de La séance	Les exercice	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : Marche arrière et ouvertes.aux. L'hanche</b> <b>2 : Squat explosive</b> <b>3 : Burpees</b> <b>4 : Saut frontal avec pieds joint</b> <b>5 : les exercice de saut</b>	Temp : 25 s Rép : 2 fois	Temp R: 30 s (Repos actif)

اليوم: 2022/3/27	الموسم الرياضي: 2021/2022	النادي: أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة	الصنف: اشبال (u15)	مدة الحصة: 24 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات،	الحصة: 09

Les étapes de La séance	Les exercices	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : Marche russe</b> <b>2 : Saut frontal avec un seul pied</b> <b>3 : Saut frontal avec un seul pied</b> <b>4 : Squat explosive</b>	Temp T: 30 s Rép : 3 fois	Temp R: 30 s (Repos actif)

اليوم: 30/3/2022	الموسم الرياضي: 2021/2022	النادي: أمل بوسعادة
هدف الحصة: القوة المميزة بالسرعة	الصنف: اشبال (u15)	مدة الحصة: 21 دقيقة
	الوسائل: صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبل، حواجز.	الحصة: 10

Les étapes de La séance	Les exercices	Durée de Travail et Répétition	Durée de Repos
<b>La partie Principale</b>	<b>1 : La corde et sauter explosive</b> <b>2 : Squat explosive</b> <b>3 : Saut frontal avec un seul pied</b> <b>4 : Saut de grenouille</b> <b>5 : Saut sur des haies avec pieds joint.</b>	Temp T : 15s Rép : 2 fois	Temp R : 30 s (Repos actif)

Saut de grenouille



Burpees



Sauter cloche pied



Fentes avec haltères



بعض النمازين المقترحة:

Gainage coté dos (statique)



Gainage cote dos (dynamique)



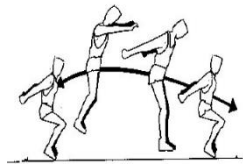
Sprint parachute



Squat explosive



Saut pied joint



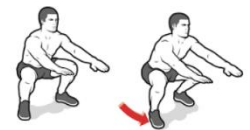
Saut sur des haies pied joint



Gainage latéral et étendue le bras et le pied



Marche canard



la corde et accélération



## ملخص الدراسة

أثر برنامج تدريبي بالتدريب التكراري في تطوير بعض القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى ناشئي كرة القدم U15

نادي شباب بوسعادة صنف أشبال U15

### أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.
  - التعرف على الفروق الإحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية
  - التعرف على فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري.
- المنهج المستعمل:** المنهج التجريبي.
- المجتمع:** فريق أمل بوسعادة U15
- عينة الدراسة:** عينة الدراسة تتكون من 20 لاعب من فريق أمل بوسعادة
- المجال الزماني والمكاني:** من شهر مارس 2022 الاختبار القبلي: يوم 03 الي غاية شهر أبريل الاختبار البعدي: يوم 21, بالملعب الجوارى بركة بمدينة بوسعادة
- الأدوات المستعملة في جمع البيانات:** اختبار الركض على رجل واحدة لمسافة 30 م (اختبار بدني).
- النتائج المتوصل إليها:** للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري فعالية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U15.
- الاقتراحات المستقبلية :**
- إتباع برنامج تدريبي منظم.
  - توفير الوسائل والمنشآت الرياضية
  - إعطاء أهمية كبيرة صفة القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطويرها وتحسينها.
  - يجب برمجة تمارين خاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة أثناء تدريب الفرق اشبال.