



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



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

m201535091313

الرمز:

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة

(ماستر أكاديمي)

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية
للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال

دراسة ميدانية لفريق أشبال الحضنة بالمسيلة لكرة القدم (فئة اقل من 17 سنة)

إشراف الدكتور:

- بن رجم إدريس

إعداد الطالب:

- لصق أيمن صلاح الدين

السنة الدراسية 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وحرارة

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله
والحمد لله حمداً كثيراً مبارك فيه، الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل
والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله
وأصحابه أجمعين.

إنه لمن دواعي سروري أن أتقدم بالشكر الجزيل والمفعم بكل
المحبة والتقدير والاحترام إلى الأستاذ الفاضل ' بن رجب إدريس '
على ما تفضل به من إشرافه وتوجيه.

كما أتقدم بالشكر إلى رئيس فريق أشبال العضة والمدرّب القدير
على تسميل المهمة والمساعدة في نجاح تطبيق الدراسة.

والشكر الجزيل إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي لمعهد
علوم التقنيات والنشاطات البدنية لجامعة المسيلة كما أخص بالشكر
للدكتور ' جمال مفاق ' والدكتور ' لحسن تروش ' على التوجيهات
والتحكيمة لبرنامجنا المقترح وإلى زميلي الفاضل ' طويرات عبد
المؤمن ' الذي كان عونني وسندي في إنجاز المذكرة.

كما أتقدم بالشكر لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه

الدراسة

إهداء

الحمد لله ذي الفضل والمنة والإحسان حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم
سلطانه و صلى اللهم على خاتم النبيين سيدنا محمد خاتم المرسلين.
والله الشكر أولا وآخر على حسن توفيقه وكريم عونه، وجود عطائه
وعلى من من علينا ووفقنا في إنجاز هذه الرسالة، وأعاننا في
مشوارنا الدراسي، بعد أن يسر لنا العسير، وذل لنا الصعب، وفرج
عنا الهم، فله الحمد والشكر الكثير فلا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر
الجزيل والتحية العطرة الخالصة للوالدين الكريمين أطال الله في
عمرهما إلى أمي قرة عيني وغاليتي التي زرعت فينا بذور حب
العطاء والمثابرة والعمل والمكافحة من أجل الوصول إلى المراد
إلى أبي العزيز الغالي أطال الله عمره .

إلى إخوتي وأخواتي

إلى عائلتي الكريمة وزملائي الأعزاء إلى كل من ساعدني وكان
عونا لي طوال مشواري الدراسي إلى كل من شاركني النجاح
وشجعني على المضي قدما نحو التميز والتفوق.



فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

شكر وعران

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

ملخص بالغة العربية

ملخص بالغة الإنجليزية

مقدمة..... أ

الإطار المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1-1- الاشكالية..... 5
- 1-2- فرضيات الدراسة..... 6
- 1-3- أهمية الدراسة..... 6
- 1-4- أهداف البحث..... 7
- 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة..... 7
- 1-6- الدراسات السابقة والمثابفة..... 10
- 1-7- مميزات الدراسة الحالية..... 11

الجانب النظري

الفصل الثاني: التدريب الرياضي والتدريب الفكري مرتفع الشدة

- تمهيد..... 15
- 1.2- التدريب الرياضي..... 16
- 1.1.2- ماهية وأهمية التدريب..... 16
- 2.1.2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي..... 16
- 3.1.2- أسس التدريب الرياضي..... 16
- 4.1.2- مبادئ التدريب الرياضي..... 17
- 5.1.2- أنواع التدريب..... 17
- 6.1.2- حمل التدريب..... 18

19	7.1.2-انواع حمل التدريب.....
19	8.1.2- مكونات حمل التدريب.....
20	2.2- طرق التدريب الرياضي.....
20	2.2.2-اقسام طرق التدريب.....
28	خلاصة.....

الفصل الثالث: القوة الانفجارية - كرة القدم - الفئة العمرية

30	تمهيد.....
31	1.3- القوة الانفجارية
31	1.1.3- العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
32	2.1.3- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة الانفجارية.....
32	3.1.3- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة
32	4.1.3- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية
33	5.1.3- طرق وتمارين القوة الانفجارية.....
34	6.1.3- تدريبات القوة الانفجارية.....
35	2.3-كرة القدم.....
36	1.2.3- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:.....
36	2.2.3- كرة القدم في الجزائر.....
37	3.2.3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
38	4.2.3- الاعداد البدني لكرة القدم (préparation physique).....
38	5.2.3- صفات لاعبي كرة القدم.....
40	6.2.3- اهداف كرة القدم
40	3.3-الفئة العمرية.....
40	1.3.3- الفئات العمرية (تحت 17 سنة)
40	2.3.3- مفهوم المراهقة.....
41	3.3.3- أقسام المراهقة.....
41	4.3.3- خصائص فئة أقل من 17 سنة.....
44	5.3.3- الحاجات الأساسية للمراهق.....

45	6.3.3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق
47	خلاصة

الجانب المنهجي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

49	تمهيد.....
50	1-4- الدراسة الاستطلاعية
51	2.4- المنهج المتبع في الدراسة.....
51	3.4- متغيرات الدراسة.....
53	4.4- مجتمع وعينة الدراسة.....
55	5.4- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
58	6.4- الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة.....
60	7.4- تصميم والمعالجة الإحصائية
64	خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل مناقشة النتائج

66	1.5- عرض وتحليل النتائج.....
68	2.5- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.....

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

72	1.6- الاستنتاج العام.....
72	2.6- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.....
75	قائمة المراجع.....
80	الملاحق.....



فهرس الجداول

والأشكال

فهرس الجد اول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
18	يمثل النظام الطاقوي حسب مارفن	01
21	يمثل طريقة التدريب المستمر	02
22	يمثل مكونات حمل التدريب التكراري	03
26	يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي منخفض الشدة	04
27	يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة	05
32	يبين الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية	06
55	يمثل تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن.	07
58	يمثل مفتاح اختبار الوثب العريض من الثبات	08
59	يمثل نتائج ثبات اختبار الوثب العريض من الثبات	09
59	يمثل النتائج بمعامل صدق الاختبار الذاتي	10
66	يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات	11
67	يبين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات.	12
67	يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات.	13

الملخص باللغة العربية:

أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال دراسة ميدانية لفريق أشبال الحضنة بالمسيلة لكرة القدم (فئة اقل من 17 سنة)

عنوان الدراسة: أثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تهدف الدراسة إلى الكشف عن اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب مرتفع الشدة علاا تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة و التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارين البعديين في صفة القوة الانفجارية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية، حيث استخدمنا المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة، التجريبية) على عينة تتكون من 12 لاعب، حيث طبقت عليهم البرنامج المقترح و استخدام برنامج التدريب. الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تحليل البيانات وتحقق من صحة الفرضيات، حيث أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية. وقد أوصت الدراسة بضرورة استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة وزيادة الاهتمام بالفئات الصغرى وتوفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها لضمان السير الجيد والحسن للعملية التدريبية

Abstract:

The effect of the proposed training program in the method of high-intensity interval training to develop the explosive power of the lower limbs of cubs type soccer players

A field study for the Cubs Houdna team in M'sila football team (less than 17 years old)

The title of the study: The effect of the training program in the method of high intensity interval training for the development of the explosive power of the lower limbs among football players, as the study aims to reveal the effect of a training program in the method of high intensity training on the development of the explosive force of the lower limbs among football players less than 17 years old and to identify On the statistically significant differences between the pre and post test in the characteristic of the explosive force of the experimental group and the detection of statistically significant differences between the two post tests in the characteristic of the explosive force between the control and experimental groups and for the benefit of the experimental group, where we used the experimental method using the method of equivalent groups (control, Experimental) on a sample consisting of 12 players, where I applied the proposed program and used the training program.

SPSS statistical packages in data analysis and validation of the hypotheses, as the study showed that there are statistically significant differences between the control and experimental groups in the post test of the explosive force characteristic in favor of the experimental group. The study recommended the necessity of using high intensity interval training, increasing attention to smaller groups, and providing the necessary pedagogical means for them to ensure the good and proper functioning of the training process



مقدمتہ



مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربية مرتبة قائمة على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات والأداء الجيد والمتطور والسريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولة منها في إحراز أفضل النتائج والمستوى. (مفتي إبراهيم حمادة، 1997، ص8) وأصبحت لعبة كرة القدم تساير التكنولوجيا وتتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة نتيجة الأبحاث في المجال الرياضي وتفاعل مختلف العلوم كعلم التشريح و علم النفس و علم الاجتماع وعلوم أخرى مع بعضها البعض، بالإضافة إلى الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي، وهذا التكامل والتطور لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على طرق وأساليب التدريب الحديثة، كلها ساهمت في تطوير الحالة التدريبية للاعبين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة ويذكر أمر الله الباسطي أن الحالة التدريبية للاعب مرتبطة بدرجة تطور مكوناته حيث كلما ارتفع نموها كلما تحسن مستوى الأداء الحركي الرياضي، وهذا بمراعاة التنسيق بين درجة تنمية هذه المكونات وفقا لمتطلبات المنافسة حتى يتمكن من بلوغ أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب البدنية والفنية والخططية والنفسية. (أمر الله الباسطي، 1995، ص18)

لقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار افضل أنواع التدريب المناسبة و تطبيقها و من بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و التي تعتبر من احسن طرق التدريب الحديثة التي يعتمد عليها المدربين لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى كفاءة اللاعبين أثناء المنافسة و رفع الريم و تحسين مختلف الصفات البدنية منها صفة القوة عموما و القوة الانفجارية للأطراف السفلية خصوصا و تعتبر تنمية القوة الانفجارية من بين العوامل المهمة لضمان تحقيق مستويات عالية في أنشطة القوة البدنية باعتبارها من اهم الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها اللاعب. (مفتي إبراهيم حمادة، 2000، ص18) والتمثلة في مجال كرة القدم في قوة الارتفاع و استرجاع الكرات أو تسجيلها على الخصم حيث تعتبر هذه الصفة ذات أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم فالقوة الانفجارية للأطراف السفلية تعتمد أساسا على القابلية في إخراج أقصى قوة في اسرع زمن ممكن و هذه الصفة تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز للأعلى أو الارتفاع مما يجعلها عامل أساسي في تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري للاعب وتطوير مستوى اللعبة، وقد اهتمت دراستنا في اقتراح برنامج تدريبي لتنمية هذه الصفة لغرض تحسين الأداء البدني العام و الخاص و تمكين اللاعبين الشباب من فئة تحت 17 سنة من التكيف مع مختلف معطيات ومهارات هذه اللعبة والتحكم الجيد في المهارات فجاءتنا فكرة التطرق إلى موضوع دراستنا والتمثل في ' اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة '

ومن اجل نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى ستة فصول حيث:

- الفصل الأول سوف نتطرق فيه للإطار العام للدراسة، حيث قمنا بتحديد إشكالية بحثنا وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات وكذلك سنتطرق لاهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا.
- الفصل الثاني سنتناول فيه المتغير الأول أي المتغير المستقل المتمثل في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة سنتطرق فيه إلى عنصر التدريب الرياضي وطرق التدريب وطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- الفصل الثالث سنتطرق فيه إلى المتغير الثاني أي المتغير التابع والمتمثل في صفة القوة الانفجارية حيث قمنا بشرح مفصل لهذه الصفة وتطرقنا إلى اهم النقاط في كرة القدم وذكر اهم الصفات اللازمة للاعب كرة القدم كما تم ذكر الفئة العمري اقل من 17 سنة وشرح مفصل لخصائص المراهق والمراهقة
- الفصل الرابع فيتمثل في الإجراءات الميدانية للدراسة وفيه تقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة وإجراء التطبيق الميداني للأداء وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- الفصل الخامس سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في الدراسة.
- الفصل السادس والأخير سنقوم بعرض اهم النتائج المتحصل عليها وطرح مجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية لعلها تساهم في الاهتمام بتطوير هاته الصفة بأسلوب أحسن والمساهمة في تطوير لعبة كرة القدم.



الجانب المنهجي





الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1-الإشكالية:

لقد عرفت كرة القدم تطورا مذهلا خلال المواسم الأخيرة و هذا ما يتضح جليا في البطولات الأوربية و التظاهرات العالمية، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و وسائل الإعلام أهمية كبيرة، حيث تزامن هذا التطور مع ظهور العديد من الطرق و الأساليب التدريبية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم التي تطور نواحي عديدة و متنوعة (البدنية، الفنية، الخطئية، النفسية) للاعب بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية و هذا ما يسعى إليه أخصائيو كرة القدم بالاعتماد على التمارين و البرامج التدريبية التي تعتمد في جوهرها على التدريب الشاق و المبني على المبادئ و الأسس العلمية بهدف اكتساب الفريق الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعب.

وهو ما عجل بظهور التدريب الفتري الذي اصبح اهم الطرق الحديثة التي استطاعت ان تبرهن على نوعية مستوى الأداء البدني التي تستطيع تطويره، خاصة و أن هذا الأسلوب التدريبي قام بتطويره علماء كثيرون من تدريب فتري في مجال ألعاب القوى سنة 1977 على يد fox etcolf بعدها أتى العالم Gacong سنة 1980 ليركز على مفهوم التدريب الفتري الحديث الذي يجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة بشكل مجالات تتحكم في شدتها نسبة السرعة الهوائية القصوى لتأتي بعدها مرحلة دمج التدريب مع متطلبات كرة القدم على يد باحثين كثر أمثال: Bangsbo و Commetti وبالنظر إلى أهدافه يتوجه لتطوير الجانب الهوائي مثل: التحمل، و منه ما يهدف لتطوير الجانب اللاهوائي اللبني مثل: تحمل القوة- تحمل السرعة، أو جانب لاهوائي لا لبني مثل: القوة المميزة بالسرعة-القوة الانفجارية. (بن قاصد الحاج، 2008، ص9)

ولان كرة القدم هي نشاط رياضي يتنوع بين تنقلات وتحركات في مساحات ضيقة وواسعة تتخللها حركات انفجارية للأطراف السفلية فإننا نجد بان المحضر البدني يركز على تطوير القوة الانفجارية بشكل واسع خاصة أنها تعتبر من الصفات البدنية العالية في هذه الرياضة، ومن هنا ارتأى الطالب الباحث اقتراح برنامج تدريبي فتري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، وعليه يمكن طرح التساؤل العام كالتالي:

* ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)؟
التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال عند المجموعة الضابطة؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال عند المجموعة التجريبية؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال عند المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر في تنمية القوة الانفجارية الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)
الفرضيات جزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الضابطة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

1-3- أهمية الدراسة:

أ- الجانب العملي:

- 1- إثراء مجال البحث العلمي
- 2- ملئ الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع.

3- تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

ب- الجانب العلمي:

1- ان التدريب الفكري مرتفع الشدة يساعد ويساهم في رفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

2- التدريب الفكري مرتفع الشدة له دور مميز في تطوير ورقي خبرات اللاعب.

3- التدريب الفكري مرتفع الشدة يعتمد عليه في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

4- إعطاء صورة واضحة وشاملة على دور التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية.

5- إفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذا البحث.

1-4- أهداف البحث:

1- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الضابطة.

2- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

3- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- التدريب:

لغة: يقال درب فلان بالشيء وعليه وفيه ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 35).

اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما.

(امر الله احمد البساطي، 1998، ص 2).

إجرائيا: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد رياضي من جميع النواحي البدنية المهارية، الخططية، لدى لاعبي كرة القدم فريق أشبال الحضنة فئة أقل من 17 سنة.

- البرنامج التدريبي:

لغة: برنامج (اسم)، جمع برامج وهو سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة تجري على الحاسب الآلي لحل مسألة ما.

اصطلاحا: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على انه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عادل عبد البصير، 1999، ص 90)

إجرائيا: البرنامج التدريبي يحتوي على مجموعة من الحصص التدريبية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يهدف إلى تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي أشبال الحضنة فئة أقل من 17 سنة.

- القوة الانفجارية:

لغة: قوة (اسم) جمعها قوات أو قوى، القوة ضد الضعف والقوة طاقة من طاقات الحبل القوة هو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون جسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة بخط مستقيم، القوة مبعث النشاط والنمو والحركة وتنقسم إلى طبيعية، حيوية، عقلية الانفجار.

اصطلاحا: القوة الانفجارية هي بذل أكبر مقدار من القوة بأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بسرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات الوثب أو القفز (حسام الدين، 1993، ص 380)

القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء بأقصى سرعة (محبوب، 2001، 79)

إجرائيا: تعني قدرة لاعبي أشبال الحضنة على إنتاج قوة سريعة مع انقباض عضلي عصبي

سريع

- مفهوم المراهقة:

أ- لغويا: كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق وأدني فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

(بكرس البستاني، 1993، ص168)

ب - اصطلاحا: * تعريف غابرييل فروشدا: المراهقة هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 14 و 18 تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا فتستوجب عليه إذن أن يبدل صورته على نفسه. (غابرييل فروشدا، 1998، ص70)

* تعريف عبد الفتاح دويدار: كلمة المراهقة كلمة عامة تدل على مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية التي تقع في الفترة الممتدة ما بين سن الطفولة وسن النضج.

(إبراهيم كاظم العظماوي، 1997، ص93)

ج- إجرائيا: هي مرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية وهذا ما يحدث تغيرات على المستوى الشخصي من الناحية الوجدانية والعضلية والنفسية لهذا الفرد.

- التدريب الفكري مرتفع الشدة:

أ- اصطلاحا: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

عصام عبد الخالق: تتشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات العمل وفترات الراحة أثناء وحدة تدريبية كمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفكري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية وتكون هذه الفترات مقننة. (أحمد البسطوي، ص 310)

ب- إجرائيا: هي بذو الجهد البدني في شكل أحمال تدريبية تتخللها بين كل حمل وآخر فترات راحة بينية ومتكررة ومقننة حسب هدف الحصة.

- كرة القدم:

- تعريف لغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني «ركل الكرة بالقدم» فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم " رقبى " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) . (روجي جميل، 1986، ص5)

- **تعريف اصطلاحي:** هي لعبة تتم بين الفريقين يتألف كل واحد منهما على احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان:1998، ص9)

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

***الدراسة الأولى:** دراسة عشيح هارون 2015(مذكرة لنيل شهادة ماستر) بجامعة العربي بن مهيدي و التي جاءت بعنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم (15-16 سنة)، حيث تهدف إلى تصميم وحدات تدريبية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لدى لاعبي كرة القدم فئة (15-16 سنة) و معرفة مدى اثرها في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة و معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية) والاختبارات البدنية حيث أظهرت الدراسة أن للوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم فئة (15-16سنة) و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بتطوير السرعة الانتقالية و عدم إهمالها حتى بعد تحسنها وخاصة عند الناشئين.

***الدراسة الثانية:** مؤيد وليد نافع 2010 (مذكرة نيل شهادة ماستر) جامعة بغداد و التي جاءت تحت عنوان تأثير المنهج التدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين و مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم، حيث تهدف إلى الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة الانفجارية للرجلين من خلال إعداد منهج تدريبي بالطريقة التكرارية، واستخدام هذه التمارين سيطور القوة الانفجارية للرجلين من خلال اختبار الوثب العمودي فضلا عن تأثير هذه التدريبات على تطوير مهارة التهديف من خلال اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية و اجرى اختبار قبلي على 20 لاعب من فريق الجامعة التكنولوجية للعام الدراسي 2009-2010 ثم قسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بطريقة المزوجة و خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج

التدريبي المغد من قبل الباحث و تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي تم تدوينها من قبل الباحث ضمن استمارة المعلومات وظهر من خلال تطبيق المنهج التجريبي و نتائج الدراسة، قد ظهرت هناك فروق معنوية في اختبار الوثب العمودي وركل الكرة لأبعد مسافة، لصالح المجموعة التجريبية وتطور القوة الانفجارية من خلال تنفي التمرينات بالشكل الصحيح و مراعاة الفروق الفردية للاعبين، وقد أوصى الباحث بإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال لفئات عمرية مختلفة.

***الدراسة الثالثة:** بودرمين فارس 2007 (مذكرة نيل شهادة ماستر) جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، والتي جاءت بعنوان: تأثير برنامج تدريبي المتقطع على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي كرة الطائرة وتهدف إلى معرفة الأثر الذي يحدثه التدريب المتقطع الذي يركز على العمل النوعي لجانب القوة الانفجارية هذا الهدف المذكور لا يتحقق إلا بوضع برنامج تدريبي مقترح بالطريقة المتقطعة يركز على أسس منهجية و نظرية علمية أخرى تطبيقية علمية ميدانية، وذلك من أجل تطوير مختلف القدرات ولأدق القوة الانفجارية لفئة اقل من 17 سنة في كرة الطائرة ومن اجل هذا افترض الباحث فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وقد تضمن مجتمع الدراسة لاعبين اقل من 17 سنة للنادي المحترف للشباب الميلية الناشط في القسم الوطني الأول حيث بلغت عينة الدراسة 14 لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين (تجريبية و ضابطة) حيث يطبق البرنامج الأسبوعي الاعتيادي للمدرب على العينة الضابطة اما التجريبية فتختار البرنامج المقترح أما من جانب البرنامج المقترح فقد تضمن 8 وحدات تدريبية بواقع حصة في كل أسبوع لمدة دامت 8 أسابيع، كما تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح اختبار البعدى للعينة التجريبية.

لقد كان استنتاجنا العام من هذه الدراسة بان التدريب المتقطع هو طريقة فعالة من اجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية الخاصة بنشاط كرة الطائرة.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي

بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة، ومن خلال ما قام به الباحث من استطلاع للناتج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في هذه الدراسة وقد تميزت هذه الدراسات بما يلي:

- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من 2007-2010 وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات وكان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية في كرة القدم.
- اشتركت معها في المتغير التابع (القوة الانفجارية) كدراسة بودرمين فارس ودراسة مؤيد وليد نافع.
- تشابهت كلها باستخدام المنهج ألا وهو المنهج التجريبي ومن حيث العينة استعملنا العينة العمدية كما تم استعمال نفس أداة الدراسة الا وهي الاختبار.
- كما اشتركت دراستنا مع الدراسات الأخرى من شكل صياغة التساؤلات وفرضيات الدراسة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

تلقي الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تقيد بحثنا هذا، حيث تبرز نواحي القوة والضعف مما ينيير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث واختيار العينة والمنهج المستخدم وكذلك الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث وقد استفدنا من هذه الدراسات مما يلي:

- إعداد وصياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة والمشكلة والاهداف والفروض.
- تحديد واختيار المنهج المستخدم حيث استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.
- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.
- تحديد واختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.



الجانب النظري





الفصل الثاني

التدريب الرياضي والتدريب

الفتري مرتفع الشدة

تمهيد:

لقد أضاف التطور العلمي الكثير من الأساليب و الطرق الجديدة في مجال التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى تحقيق افضل النتائج من خلال الارتقاء بالمستوى المهاري و البدني و الوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب، حيث اصبح من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين و خبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التدريب الرياضي الحديث الذي يستند على التخطيط الجيد و المبادئ والخصائص العلمية حيث اكد jurgen weinek 1986: 'ان القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على اعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية و الخططية والنفسية لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث'.

وقد اكتسب البحث أهميته من خلال اقتراح برنامج تدريبي في كرة القدم لفئة الأشبال بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ودراسة مدى تأثيره على تنمية القوة الانفجارية وما ستسفر عنه من نتائج مما يساعد في توجيه عمليات اعداد الفئات الشبانية (فئة اقل من 17 سنة) وفقا للأساليب العلمية السليمة.

1.2- التدريب الرياضي:

1.1.2- ماهية وأهمية التدريب:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتماما ببناء الإنسان المتقدم، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الانجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد على منصة التتويج يعتبر إشهارا عاليا، للاعب الممتاز ومدرب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة.

(عويس الجبالي، 2001، 15)

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في اليات التربية البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية..... الخ. (حسانين، 1998، 7)

ويعرف بل اتونوف 1980 التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربوية خاصة تدفع إلى تحقيق نتائج عالية". (أبو العلا، 1997، 13)

2.1.2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتحصر أهداف التدريب الرياضي في:

*الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

*محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في اليات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

(احمد البساطي، 1998، 54)

3.1.2- أسس التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية

المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي: (مفتي إبراهيم، 2001، ص35)

1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة أو متقاربة جدا.

4.1.2 - مبادئ التدريب الرياضي:

- ان اتباع هذه المبادئ يساعد ايضا على تجنب كل من الاصابة والمرض.

- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.

- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.

- أجسام الصغار والمراهقين ليسن كاملة النضج، وتذكر ان العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.

- تذكر ان الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور وتبني لا تحطم أو دم. (مفتي إبراهيم، 2001، ص34).

5.1.2 - أنواع التدريب:

1.5.1.2-التدريب اللاهوائي:يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا

لزمن قليل وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي، ويقصد

بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفسفو-

كرياتين) PC-ATP النظام اللاكتيكي Acid-Lactic لإنتاج الطاقة، أثناء تنفيذ التمرينات

المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

الفصل الثاني التدريب الرياضي والتدريب الفكري مرتفع الشدة

2.5.1.2-التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. والنظام الهوائي أو الاوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الاقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة، والجدول التالي يوضح بعض لمؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة، والجدول الاتي يبين النظام الطاقوي واتجاه التدريب الذي يقابله حسب (مارفن 1990):

النظام	النظام اللاهوائي	النظام الهوائي
الطاقة	الفوسفاتي ATP_PC	النظام اللاكتيكي LA الأوكسجيني وجود O ²
زمن الأداء (التمرين)	حتى 15 ثا	من 15 حتى 120 ثا أكثر من 120 ثا
اتجاه التدريب	* السرعة * القوة القصوى * القوة الانفجارية * القوة المميزة بالسرعة	* تحمل السرعة * تحمل القوة * تحمل الأداء * تحمل العمل لفترة قصيرة * (التحمل الدوري التنفسي) * الأنشطة الهوائية
طبيعة النشاط	تتوقف على نوع المهارات خاصة بكل نشاط ، في الزمن المطابق لنظام الطاقة	

الجدول 01-يمثل النظام الطاقوي حسب مارفن

6.1.2-حمل التدريب:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسماات الإرادية.

ويعرف (ماتيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني. (هزاع محمد بن هزاع، 2010، ص 44)

7.1.2- أنواع حمل التدريب: هناك نوعان لحمل التدريب:

1.7.1.2-الحمل الخارجي: قصد بالحمل الخارجي (كل التمرينات المقدمة والتي يقوم بها اللاعب والتي يتم تنفيذها أيا كان هدفها .

2.7.1.2-الحمل الداخلي: يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي. (مفتي إبراهيم، 2001، ص 63)

8.1.2- مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الاساسية التالية:

1.8.1.2-الشدة: وتعني درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي التمرين (الجهد البدني)، وهي من اهم مكونات حمل التدريب.

2.8.1.2-الحجم: هو أحد المكونات الاربعة لحمل التدريب ويعبر عن عدد أو تكرار أو زمن أو مسافة أو مجموع ثقل التمرين خلال الجهد البدني.

3.8.1.2-الكثافة: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين متتاليين، وينصح علماء الطب الرياضي ان تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في ايتها إلى 120 ن/د عادة وحسب الفئة العمرية والغرض من التدريب أما الراحة البيئية : وتتقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين هما:

أ- الراحة السلبية: هي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

ب- الراحة الايجابية (النشطة): هي عبارة عن راحة من خلال العمل أو أداء أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من أنشطة البدنية بطريقة معينة تساهم في استعادة القدرة على العمل ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب مثل أداء بعض تمرينات المرونة الاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. (علاوي، 1990، ص 50)

2.2- طرق التدريب الرياضي:

هناك طرائق عدة لإعداد وتدريب الرياضيين والهدف من ذلك هو الا يكون التدريب على وتيرة واحدة فضلا عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة، إن أنواع التدريب بأشكال المختلفة ما هي الا تدريبات لتحقيق غرض التدريب، ويكون ذلك من خلال تنفيذ طرائق وأساليب محددة، فضلا عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرامج التدريبية خلال مراحل الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.

1.2.2 تعريف طرق التدريب:

ويعرف أمر الله البساطي طرائق التدريب بأن "الإجراء التطبيقي المنظم التمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدفا ما، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب في تعتمد حتما على إحدى أنواع التدريب الهوائي واللاهوائي.

(احمد البساطي، 1998، ص81)

وينقل حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي عن (فان وتيج) إلى أن طريقة التدريب "هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، فضلا عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه" (العلي، فاخر شغاتي، 2010، ص19) ويعني ذلك أن نوعية الحالة التدريبية للفرد تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات

الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد ا درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية.
- الحالة المهارية: يقصد ا درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وارشادات القانون الدولي للنشاط الممارس.
- الحالة الخطئية: ونعني ا درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

(حسن علاوي، 1990، 212)

2.2.2- اقسام طرق التدريب: وهي كآآتي:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب التكراري.

- طريقة التدريب الدائري.

- طريقة التدريب فارتلك.

- طريقة التدريب الفكري.

1.2.2.2 طريقة التدريب المستمر:

1.1.2.2.2 مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة

زمنية طويلة نسبيا.

2.1.2.2.2 أهدافها:

- تطوير الحمل العام.

- تطوير التحمل الهوائي.

- تطوير التحمل العضلي.

3.1.2.2.2 تأثيره الفيزيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية، وسرعة العمليات الهوائية، بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة الحمل الهوائي.

- تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء بالمستمر (الكفاح والتصميم، قوة الإرادة، العزيمة)

4.1.2.2.2 مكوناته:

شدة التمرين	40-60 %
عدد مرات أداء التمرين	أداء مستمر لفترة طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
التكرارات	قليل اذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة، كبير ما كان الأداء مستمر لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة ان زمن الأداء يتراوح بين 30-90 د وطبقا لنوع الرياضة

الجدول 02: يمثل طريقة التدريب المستمر

2.2.2.2- طريقة التدريب التكراري:

تزداد شدة التمرينات في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية.
(مفتي إبراهيم، 2001، 51)

1.2.2.2.2 أهدافها:

- القوة العضلية
- السرعة
- القوة المميزة بالسرعة.

2.2.2.2.2 تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى شدة، مما يتسبب في التعب.

3.2.2.2.2 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

شدة أداء التمرين	- 90 % في تمرينات الجري. - 90-100 % في تمرينات القوة (المقاومات).
عدد مرات أداء / زمن التمرين.	- بدون تحديد زمن
فترات الراحة البينية	- الجري: راحة طويلة من 3-4 دقائق وطبقا للمسافة، وتكون ايجابية. - للقوة: 3-4 دقائق، و تكون ايجابية.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	- 3.1 للجري - 3.2 للمقاومة رفعة

الجدول 03: (يمثل مكونات حمل التدريب التكراري) (مفتي إبراهيم، 2001، 51-52)

3.2.2.2- طريقة التدريب الدائري:

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ المدارس، وكان الفضل فدى ذلك إلى كل من مورجان وأدامسون في جامعة ليدز بإنجلترا ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن

هاره " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداة التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدا ومرات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ في طريقة من طرائق التدريب المختلفة دف تنمية الصفات البدنية" أما جوزيو مانيول فيعرفه بـ " مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محدود". (درويش، حسانين، 1999، ص21)

1.3.2.2.2 مفهومه:

التدريب الدائري ليس طريقة مستقلة بذاتها ولها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى (الحمل المستمر، الفكري، التكراري) ولكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد لتحقيق الهدف المطلوب. (تميم الحاج، 2017، ص110)

2.3.2.2.2 أهدافه:

- تنمية العضلة وتحسين مقدرا الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

3.3.2.2.2 تأثيرها الفسيولوجي والبدني والنفسي:

- طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- زيادة القدرة على مقاومة التعب.
- التكيف للمجهود البدني المبذول.
- يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات المركبة من هذه الصفات (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة).
- تسهم في اكتساب تنمية الصفات المختلفة الإرادية مثل النظام والامانة.
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط. (تميم الحاج، 2017، ص110)

4.3.2.2.2 الاساليب المستخدمة في التدريب الدائري :

- التدريب المستمر.
- التدريب الفكري.
- التدريب التكراري.

5.3.2.2.2 خصائص ومميزات التدريب الدائري:

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع من التمرين.
- تقسيم اللاعبين عمى المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة-.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الاخرى .
- تشكيل تمرينات تسيم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخططي
- يساعد في فيم الفروق الفردية بين اللاعبين-.
- يمكن استخدام التدرج والتموج .
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير .
- يحسن السمات الخلقية والإدارية . (تميم الحاج، 2017، ص111)

4.2.2.2- طريقة التدريب الفارتلك:

هو كلمة صدرت عن الرياضي السويدي "قاستا هوملر" (1891—1923) والتي تعني لعب السرعة، هذا التغير في السرعة بديهي ويعني الجري بالكرة خارج الملعب من إتمام العمل الهوائي بجري لمدة 50 د ومن المحتمل ان يتبع الجري ب 10 ثا إلى تسارعات لكل 3 د أو تثبيت على الطريق أهداف (معالم) مثل الجري بين خمس أعمدة هاتفية بسرعة متوسطة بين العمودين المواليين وبسرعة عالية، هذا النظام يحضر للتدريب الفكري هو ليس له معايير اختيارية، نترك الرياضي يفعل أكبر جهد يستطيع تنفيذه.

(Didier reiss pascal prevost. Op.cit. P141)

5.2.2.2- طريقة التدريب الفكري:

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يديرونهم، وتتسبب كلمة الفكري إلى 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). وتعتمد طريقة التدريب الفكري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة ويعتمد توصيف التدريب الفكري على عدة

عناصر منها مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب وفترة الراحة. مستوى اللاعب ويتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي والعمر التدريبي ومستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهاري. (إبراهيم حمادة، 2001، ص 212)

1.5.2.2.2 تعريف طريقة التدريب الفكري:

يقصد تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان ... الخ) مجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر نسيبياً. الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة ويعتمد التدريب الفكري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي للإنتاج الطاقة (PC- ATP) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة ... الخ). (تميم الحاج، 2017، ص 74)

2.5.2.2.2 أقسام طريقة التدريب الفكري:

أ- طريقة التدريب المنخفض الشدة.

ب- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

1.2.5.2.2.2 طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة:

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

1.1.2.5.2.2.2 أهدافها:

- والنفسي الفسيولوجي تحمل القوة

- التحمل العام والتحمل الهوائي

2.1.2.5.2.2.2 تأثيرها:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية

- تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

3.1.2.5.2.2.2 مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة:

شدة أداء التمرين	في تمرينات الجري %80-60
عدد مرات أداء / زمن التمرين	في تمرينات القوة %50-60 ثانية للقوة %15-30 ثانية للجري. %14-90
فترات الراحة البينية	- راحة إيجابية غير كاملة. - للبالغين من 45الي90 ثانية. معدل النبض 120-130 نبضة /د. - للناشئين من 60-120 ثانية. معدل نبض 90-120 نبضة/د.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	30-20 للقوة 6-12 للجري

الجدول 04: (يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفكري منخفض الشدة)

(تميم الحاج، 2017، ص75-74)

2.2.5.2.2.2 طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة: تعد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة

من أهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذ نجد أن عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الأوكسجين نتيجة لشدة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة

(دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر. (إبراهيم السكار، وآخرون، 1991، ص45)

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة وبالتالي يقل

خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة

1.2.2.5.2.2.2 أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص.
- التحمل اللاهوائي.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.

- الاسهام في تطوير القوة القصوى.

2.2.2.5.2.2.2 تأثيرها لفسولوجي والنفسي:

- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين) .
- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

3.2.2.5.2.2.2 مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

شدة أداء التمرين	في تمرينات الجري % -90.80 في تمرينات القوة % -75.60
عدد مرات أداء / زمن التمرين	- 10—30 ثانية لكل من المقومات والجري.
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	- 10.8 للتقوية، 15.10 للجري.

الجدول 05: (يمثل مكونات حمل التدريب الفكري مرتفع الشدة)

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفكري، حيث تتراوح شدته ما بين طبعا لاتجاه التنمية (هوائي اللاهوائي) وعلى ذلك يتحدد عدد الحمل المعتدل إلى الأقصى (70—95%) مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعا للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130—140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و 120 ن/ق بين المجموعات وغالبا تكون راحة نشطة إيجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 40.30% من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء.

(مفتي إبراهيم، 2001، ص213)

ويمكن للمدرب أيضا الاسترشاد بخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة .

خلاصة:

وكملاخص لهذا الفصل الخاص بالمتغير المستقل والذي جاء عنوانه (برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة) والذي يندرج ضمن الجانب النظري للدراسة، وقد تناولنا فيه العناصر التالية: البرنامج التدريبي حيث تضمن (ماهية وأهمية التدريب، الأهداف العامة للتدريب الرياضي، أسس التدريب الرياضي، أهمية مبادئ التدريب الرياضي، أنواع التدريب، حمل التدريب، أنواع حمل التدريب، مكونات حمل التدريب) أما العنصر الثاني فتمثل في طرق التدريب الرياضي والتي من ضمنها طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.



الفصل الثالث

القوة الانفجارية - كرة

القدم - الفئة العمرية

تمهيد:

كانت ولا زالت عناصر القوة العضلية في كرة القدم السبيل للارتقاء بمستوى اللاعب إلى مراكز متقدمة بحيث ان كرة القدم تتسم بقوة التنقلات السريعة والمفاجئة والتي تتميز بالقوة والرشاقة في آن واحد ولزام الأداء الطويل والمحكم طيلة المباراة في كرة القدم يجب على اللاعب ان يتوفر على المستوى المطلوب للأداء ويترتب على المدرب الامام بطرق التدريب الفضلى للوصول لذلك المستوى في الأداء المحكم وفق تقين التدريب الخاص بالقوة (الانفجارية) في إطار حديث لمجاعة التطور الذي يحصل في اللعبة.

وعليه جاء هذا الفصل ليستهدف القوة البدنية (القوة الانفجارية) وأهميتها وأساليب التدريب الخاصة بها، بالإضافة إلى كرة القدم وكل ما يتعلق بها مع ذكر الفئة العمرية والتطرق لخصائص ومميزات هذه الفئة.

1.3- القوة الانفجارية:

تعتبر القوة الانفجارية من اكثر القدرات أهمية في كرة القدم و هي عبارة عن مزيج دقيق و فعال بين القوة و السرعة و نقصد بالسرعة ذلك الجانب التفجر و في المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة ، أي بذل قوة بشكل متفجر و للحصول على هذه القدرة يجب ان يمر اللاعب بمراحل تمرين و تدريب طويلة ، ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري ان يمتلك مكون القوة الانفجارية تلقائيا اذا ان هذا المطلب هو مزيج من متطلب القوة و السرعة العالين لذلك لا بد على كل لاعب ان يتمرن طويلا للحصول على هذا المزيج من المكونين ، و يطلق عليها البعض القوة العظمى و تعرف على انها " اعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو عضلية ان تتجزها لمرة واحدة (المندلاوي احمد سعيد ، 1979)

وتعرف أيضا انها " اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي اثناء الانقباض الارادي " (حسين واخرون، 1990، ص 328)

وعرفها «كلارك» انها " اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة " ويعرفها «هار» انها " اعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة "

وعرفها «هنتجر» انها " القوة التي تستطيع انتاجها في حالة اقصى انقباض ايزومتري ارادي " (عبد المقصود، 1997، ص 89)

كما يفهم من اصطلاح القوة الانفجارية قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثة مثل: الرمي، القفز العالي، الوثب الطويل في العاب المضمار والميدان في الألعاب التي تتطلب قوة مثل: الرمي والقفز

هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في اقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة، والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص اللوحات الحركية ذات الالياف الحركية السريعة وبقوة تقلص الالياف العضلية المتدخلة

1.1.3-العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

- مساحة المقطع الفسيولوجي
- نوع الدوافع الداخلية والخارجية
- زوايا الشد العضلي
- اتجاه الالياف العضلية (طويلة وعرضية)
- لون الالياف العضلية (بيضاء، حمراء)
- السن والتغذية والراحة
- عامل الوراثة

- قدرة الجهاز العصبي على اثاره الالياف العضلية بسرعة فائقة
- حالة العضلة قبل بدا الانقباض
- التوافق بين العضلات العاملة في التقلصات المركزية واللامركزية في الحركة
- المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية (كمال عبد الحميد وآخرون، ص116)

2.1.3- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة الانفجارية:

هناك عدة تأثيرات فيسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفيسيولوجية المباشرة التي تنتج من أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم. (محمد صبحي حساسين، 1995، ص97)

بما ان القوة الانفجارية تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة فمعناه ان هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي ان تحقيق وتنفيذ الحركات يتم تنسيق بين مركبي القوة والسرعة في ان واحد. (بسطويسي احمد، 1997، ص116)

وحسب «ماتفيق " فان الكفاءة الربط بين القوة والسرعة يمكن فيها تنمية ارادية الفعل الخاصة بالعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديلا مفاجئا لعمل المقاومة وحسب «يوهروسميد " فان العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة الانفجارية تتمثل أساسا في النقاط التالية:

عدد وحدات الحركة المتدخلة في ان واحد cordina intra musculaite وتعني التنسيق العصبي العضلي الحركي للألياف داخل العضلة حيث ان زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تزامن البيضات العصبية للوحدات الحركية.

3.1.3- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
- تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد	- تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن
- تؤدي بإنتاج قوة اقل من القصوى	- تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية
- تؤدي بانقباضات عضلية قوية و سريعة	- تؤدي بإنتاج اعلى قوة و اعلى سرعة محددة

الجدول 06: يبين الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

4.1.3- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية:

- درجة عالية من القوة العضلية
- درجة عالية من السرعة

- درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابها التكامل بين عامل القوة العضلية
- درجة عالية من المرونة
- وكل ذلك عن طريق التسخينات الجيدة للعضلات وكذلك التمرينات لمدة زمنية معتبرة

3.1.5- طرق وتمارين القوة الانفجارية:

لتنمية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة يجب ان تنفذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة عن طريق اختيار اقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة ان تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي ووفقا ل pomba فان طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

- **الطريقة الايزوتونية:** وهي واحد من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين احدهما باستخدام:

- **الانقباض العضلي المركزي:** حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تمام وتتغلب على المقاومة، ويتأثر الأداء الحركي إيجابيا حيث تتحسن نتائج اختبارات الأداء الحركي كالوثب العمودي والوثب الطويل ودفع الجلة

- **الانقباض العضلي المركزي:** حيث تنقبض العضلة اما زيادة المقاومة تؤثر فيه العضلة في اتجاه الخارج بعيدا عن مركزها، هذا النوع من الانقباض موجود في الحياة اليومية فمثال نزول السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية

- **طريقة التدريب بالباليستي:** يعرف بأنه " قدرة العضلة على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقومات خفيفة متوسطة تتراوح من 30-50 % ويعرف «جمال طلعت " المقاومة البلاستيكية بأنها " حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة كما ان تدريب المقاومة بالباليستي هو أسلوب تدريبي حديث نسبيا يربط بين عناصر تدريب الباليومتري وبين تدريب الاثقال وتتضمن رفع أثقل خفيفة نسبيا وبسرعات عالية "يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال يقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذيفة بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات ويهدف التدريب بالباليستي إلى تنمية العضلات العاملة المقابلة والمثبتة ويشمل التدريب بالباليستي على تدريبات " رفع اثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية، كرات طيبة... الخ.

• **طريقة التدريب البليومتري:** يعد اهم الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع.

ان استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها العام العالي دمج اقصى قوة للعضلات مع اقصى سرعة لأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة الانفجارية للرجلين هي احدى الصفات المطلوب تتميتها ويشير «دونالد " بان التدريب البليومتري أسلوب موجه بهدف تطوير القدرة الانفجارية للرجلين (ايت زيان هشام، مذكرة تخرج، 2013-2014، ص 56)

ويمكن تطوير القوة الانفجارية بعدة طرق أخرى:

- الركض ضد مقاومة الهواء
- الركض بصعود المرتفعات
- الركض على المدرجات
- الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الاثقال
- القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين
- الحبل على المساند متنوعة الارتفاعات
- سحب بالحبل ومقاومة اللاعب
- ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات. (احسان تركي، 2001، ص56)

6.1.3- تدريبات القوة الانفجارية:

1.6.1.3 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الاثقال:

- **الشدّة:** بالنسبة للوزن المستخدم 30-50 % من اقصى وزن يستطيع اللاعب ان يرفعه للتمرين المحدد وتكون سرعة الأداء اقصى ما يمكن من قوة وسرعة 100 %
- **الحجم:** التكرارات اقل من 4 تكرار للتمرين الواحد
- **الراحة:** رجوع النبض الة 120 ضربة / دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة / دقيقة، أو راحة من 3-5 دقائق بين التكرارات ومن 8-10 دقيقة بين المجاميع.

2.6.1.3 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتري:

لقد اكدت الدراسات و البحوث التي أجريت بخصوص افضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية ان تدريبات البليومتري هي افضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية و قد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الاثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتري، وأظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتري على مجموعة التدريب بالاثقال في تطوير

مستوى القوة الانفجارية و بذلك فان تدريبات البليومترية قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين.(carbeu j.2002 .p13)

فكرة تدريبات البليومترية تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو ان التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون اكثر سرعة و قوة و فاعلية اذا سبقه تقلص لا مركزي و هذا يعني ان العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة اكبر اذا حدث لها تقلص مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) و هذه الحالة تشبه المثل القائل : ان سحب و مط حبل مطاطي اكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة و قوية نحو المركز بسبب ان طاقة التمدد سيحتفظ بها المكون المطاطي للعضلة ن وهذا يعني ان اقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق و التدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب .(مفتي إبراهيم حمادة ، 2000، ص56)

مثال على تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه 90 سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض واثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث اثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي ابي حدوث تحفيز في المستلزمات الموجودة داخل الالياف العضلية وهي النغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الاطالة الزائدة عن طريق تقلص لاإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الاطالة الزائدة) هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق اخر على بعد 100 م من الصندوق الأول و بارتفاع 90 سم مثلاً و عليه فان هذا التقلص الامركزي (تطويل العضلة) و التقلص اللامركزي يؤدي إلى مشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية و بنفس الوقت و بأقصر فترة زمنية ، و عليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات و ذلك ان للاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع و قوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة و هذه التدريبات توفر اقصى انقباض بأقصر فترة زمنية و لهذا يجب التأكيد على تدريبها و خاصة في فترة الاعداد الخاص و فترة المنافسات .(سليمان علي حسين ،ص124)

2.3-كرة القدم:

- **تعريف لغوي:** كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني «ركل الكرة بالقدم» فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم " رقيبي " أو كرة القدم الامريكية، اما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer) . (رومي جميل،1986، ص5)

- **تعريف اصطلاحى:** هي لعبة تتم بين الفريقين يتألف كل واحد منهما على احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في احراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان:1998، ص9)

1.2.3- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا واول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية وفي سنة 1334 م قام الملك - ادوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - ادوارد الثالث - ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453 م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة لعبت اول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل و ذلك في طريق مفتوح من الامام و مغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الامامية كما لعبت مباراة أخرى في "اتون" بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م و عرضها 5.5 متر و سجل هدفين في تلك المباراة بدا وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون "هاور" كما ارج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م و التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة و في عام1862 م انشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الاسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، و في عام 1863 أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد و اول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كاس اتحاد الكرة) أيا بدا الحكام باستخدام الصافرة ، و في عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم و أقيمت كاس البطولة ب 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، الدنمارك. واول بطولة كاس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930 وفازت بها (موفق مجيد المولي: 1999، ص9)

2.2.3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين اول الرياضات التي ظهرت، و التي اكتسبت شعبية كبيرة ، و هذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " "علي رايس" الذي أسس سنة 1895 م اول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م وفي 7 اوت 1921 م تأسس فريق رسمي ل كرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية ' مولوديه الجزائر ' غير ان هناك من

يقول ان النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو اول نادي تأسس قبل سنة 1921 م ، بعد تأسيس مولوديه الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية ، و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم احد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري و تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956 م وقت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولوديه الجزائر و فريق اورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على اثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 م الذي كان مشكلا من احسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف سانت ايتيان ، و سوخان ، زوبا ، كريمو ، و كان هذا الفريق يمل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية و قد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس اول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م و كان " محند معوش " اول رئيس لها ، و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة اكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت اول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963 وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان اول لقاء للفريق الوطني، واول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي ومزهود لوصيف، 1997، ص 46-47)

3.2.3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي تبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد اساسيات المباراة، لما تتطلب من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والثوب لضرب الكرة بالراس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعلية. (حسن احمد الشافعي، 1998، ص 23)

ولذا يجب ان يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المارية والخطية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم والاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

4.2.3- الاعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique):

يعتبر الاعداد البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية، وأولها في فترة الاعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الاعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكا أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الاعداد البدني: اعداد بدني عام واعداد بدني خاص. (امر الله احمد البساطي: 1990، ص 63)

1.4.2.3 الاعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركة بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

2.4.2.3 الاعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الاعداد البدني الخاص ويقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، المرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ، هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الاعداد البدني الخاص في بداية فترة الاعداد مقارنة بالأعداد العام، حيث تصل تتالي اعلى نسبة لها في مرحلة الاعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

(امر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 70)

5.2.3- صفات لاعبي 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 للاعبين كرة القدم وهي الفنية والخطية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية

إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في احدى تلك المتطلبات يمكن ان تعوض في متطلب اخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين للمباريات فان تحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والاحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى، 1999، ص 62)

• **الصفات البدنية:** من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينها الجسماني و لكن اعتقدنا بان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندش اذا شهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث شكل الأسلوب لتحقيق من ان معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ، و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة و المحافظة عليها و توجيهها بتناسق عام و تام . (محمد رفعت، 1999، ص99)

• **الصفات الفيزيولوجية:** تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قر شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت لآخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن ان تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بالشدة العالية
 - القابلية على الأداء بالركض السريع
 - القابلية على انتاج القوة (القدرة العليا) خلال وضعية معينة
- ان الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن وصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم ان نتذكر ان صفات تحدد عن طريق صفات الحسية ولكي تحسن كفاءتها عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات فان اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فان نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين . (موفق مجيد المولى، 1999، ص 62)

6.2.3- اهداف كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم ان يقترح اهداف أساسية هامة من اجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم
- الوعي بالعناصر والمكونات الجامعية والفردية في كرة القدم
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

(مناهج التربية البدنية، 1984، ص 29)

3.3-الفئة العمرية:

1.3.3- الفئات العمرية (تحت 17 سنة):

إذا تحدثنا عن فئة أقل من 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة هامة في حياة الانسان وهي ما يسميه علماء النفس بمرحلة المراهقة، حيث أن في هذه المرحلة تكون المتغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا، وتتميز بالنضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والفسولوجي والنفسي لهذا فهي تسمى بالمراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة، ويلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم، لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكييف حاجاته النفسية والبيولوجية ويجب ان يرغب بفعله باسم العادات والتقاليد دون أن يجد توضيحا لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشر وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم وتسمى «بسن الغرابة والارتباك» «لأن في هذا السن يصدر المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة. (بطرس البستاني، 1993، ص 167)

2.3.3- مفهوم المراهقة:

أ- لغويا: كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق ودنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من اللحم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج. (بطرس البستاني، 1993، ص 168)

ب - اصطلاحا: تعريف غابرييل فروشدا: المراهقة هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 14 و 18 تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا فتستوجب عليه اذن ان يبدل صورته على نفسه. (غابرييل فروشاد، 1998، ص 70).

* تعريف عبد الفتاح دويدار: كلمة المراهقة كلمة عامة تدل على مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية التي تقع في الفترة الممتدة ما بين سن الطفولة وسن النضج (ابراهيم كاظم العضماوي، 1997، ص 93)

3.3.3- أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة ان بداية المرحلة صعبة ولهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البنوية وذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الانسان؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي لهذه القياسات أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلاتهم، حيث يذهب الباحثون والعلماء الامريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام: (سامي عفرج، 1984، ص118)

أ- المراهقة المبكرة (12-14 سنة): تمتد من بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التقطن الجنسي. (سامي عفرج، 1984، ص120)

ب- المراهقة الوسطى (14-18 سنة): تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة نمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته. (سامي عفرج، 1984، ص134)

ج - المراهقة المتأخرة (15-18 سنة): ويطلق عليها مرحلة الشباب حيث تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية. (عبد الرحمن العيساوي، 1984، ص42)

4.3.3- خصائص فئة أقل من 17 سنة:

• **النمو الجسمي:** تقل سرعة النمو الجسمي مع زيادة الطول والوزن وترهن الحواس وتتحسن الحالة الصحية والبعد الجسمي يشتمل على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي أو النمو العضوي، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الاخر ويهتم المراهق بمظهره وصحته وعضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية التوافق الاجتماعي.

وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فانه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقل ويؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب. (فوزي الحافظ، 1990، ص48)

• **النمو العقلي:** من الملاحظ لفترة المراهقة ان الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على تعلم الأشياء وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبات والتعقيد بالإضافة إلى هذا سيصبح أكثر قوة على التعامل مع الأفكار المجردة. (فوزي الحافظ، 1990، ص69)

وفي هذا الجانب تزداد القدرات العقلية الابتكارية والقدرة على التحصيل والاهتمامات وتؤثر المدرسة بالذات على المعلمين على أداء المراهق وإنما بالنمو العقلي السليم واما بالشلل والتسرب المدرسي وضعف الدافعية ويتضح ذلك فيما يلي:

- الانتباه: بالرغم من الازمة التي يمر بها المراهق إلى ان قيمة الانتباه تزداد عنده حيث يزداد مستواه بشكل واضح في مداه ومدته، فهو لا يستطيع استيعاب مشاكل معقدة في يسر والانتباه هو المجال الذي يبلى للإنسان شعوره بشيء في مجال ادراكه.
- التذكير: يتبين في هذه المرحلة على أساس الفهم، فتعتمد عملية التذكير على القدرة على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ وترتبط عملية التذكير بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة نحوها أو عزوفه عنها وكذا قدرة الفرد على استنتاج العلاقات الجيدة بين المقومات المتذكرة.
- الذكاء: هو محصلة النشاط العقلي كله أو القدرة العقلية الام التي تبين المستوى العام للفرد كما عرفه «بيرت» فانه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الادراكية.

وفي هذه المرحلة وجب فيها استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي بالأخص والتوافق المدرسي.

- التخيل: يتسم خيال المراهق بانه الوسيلة التي تتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان له وله وظائف عدة لا يمكن ان يحققها المراهق، فهو أداة ترويحية، كما انه مسرح للمطامح غير المحقق ذلك ان الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشكلات بالنسبة للمراهق ووسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

- الادراك: يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية على هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي تقوم على البرهنة والاقناع ولهذا تبدو أهمية المواهب التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة والعريضة بين الافراد المختلفين من خلال إدراك قدرات على فهم الحياة. (فؤاد النهي السيد، 1997، ص283)

● الاستدلال والتفكير: التفكير وحل المشكلات القائمة، إذا استطعنا ان ننهي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح والمؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الاهواء والمعتقدات الخاطئة.

يمكن من معالجة المشاكل عن طريق استنتاج عقلي سليم، حيث يرتفع من التفكير الجسمي ويرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد، حيث يستخدم فيه الاستدلال بنوعية والاستقرار والاستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائماً مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

(محي الدين مختار، ص66)

- **النمو النفسي:** ان المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث ان الرغبة في التقرب من الجنس الاخر دون التفكير في حصرها في شخص معين تزداد سلطات الحاجة المتزايدة تتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون تلك الحالة التي تدخل في صراع مع المتطلبات المتزايدة للعقل والنفس. (فؤاد النهي السيد، 1997، ص272)
- **النمو الاجتماعي:** يظهر الميل لتوطيد الذات والانتماء للجماعة وتحمل المسؤولية الاجتماعية والوعي والإصلاح الاجتماعي ومساعدة الاخرين واختيار الأصدقاء وتنمو الاتجاهات وتتوسع الميول. ومن هذا نستطيع القول انه في هذه المرحلة تتبلور شخصية المراهق ويصبح أكثر اعتمادا على نفسه ويتأثر بزملائه ويؤثر فيهم وتمتاز هذه الفئة بالإخلاص إلى بعضها البعض سيود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب ويهتم بردود أفعال الاخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية استقلاله الاقتصادي. (فوزي محمد خليل، 2001، ص427)
- **النمو الحركي:** لنمو الحركي هو التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق ان حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويلاحظ في هذه المرحلة زيادة في نشاطه وقوته وسرعة الاستجابة.
- ان زيادة نمو القدرة وتؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية فيما النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام.
- وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة حيث يشير مصطلح اللياقة الحركية الدالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.
- (رمضان محمد القذافي، 1997، ص345)
- **النمو الانفعالي:** يتعرض المراهق لمخاوف وقلق في أمور مدرسية واسرية واجتماعية وصحية واقتصادية ويندفع المراهق وراء انفعالاته فيبدوا متهورا لقلة خبرته في الحياة وسرعة التغيرات التي مر بها ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة فيحقق من خلالها رغباته وحاجاته ويجد منها هربا من واقعه، ويعتمد المراهق على نفسه فتظهر ذاتيته ويشعر انه محظ انظار الاخرين لذا لديه حساسية مفرطة لنقد الاخرين له معتقدا ان لا أحد يفهمه وقد يقوده ذلك للعزلة والانطوائية وقد ينجم عن هذه الذاتية عجب ومثالية.
- **النمو الديني:** تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية وتدل مناقشات المراهقين وجدالهم الحاد على وجود اليقظة الدينية ولا شك ان الاخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي. (علي فاتح الهنداوي، 2002، ص369)
- **النمو المورفولوجي:** تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير متوازنة اذ انه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فان

احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما ان العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم هذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم كما ان الأطراف السفلية تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ التخصص الرياضي.

(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص121)

5.3.3- الحاجات الأساسية للمراهق:

كلنا نعلم بان سن المراهقة بحاجة إلى العديد من الحاجات، ولتحقيق هذه الحاجات يجب على الالاهل تهيئة ابنهم لدخول هذه المرحلة وتجاوزها دون مشاكل، حيث يصاحب التغيرات التي تحدث في البلوغ تغيرات في حاجات المراهق، ولكي تساعد المراهق على تلبية حاجاته وتقييم مشكلاته ومساعدته في حل مشكلاته، فمن الضروري جدا معرفة حاجاته من أبرز هذه الحاجات الأساسية:

أ - الحاجة إلى الامن:

- الحاجة إلى الامن الداخلي: وهو احوج اليه المراهق، ويعني ثقته بانه محبوب ومتقبل باحترام الاخرين وتدريبهم خاصة الوالدين وبقية افراد الاسرة بالذات والأصدقاء.

- الحاجة إلى الأمان الجسدي المادي: وهو توفير كل الاحتياجات المادية التي تتناسب مع الطبقة التي يعيش الأبناء ضمنها.

- الحاجة إلى الأمان الاجتماعي: أي إحساس المراهق بانه حسن المكانة الاجتماعية وان طبقة لها قيمة في المجتمع.

ب - الحاجة إلى استقلالية ذاتية: باستقلالية الذاتية يبدوون في التفكير جديا في تحصيلهم العلمي المستقبلي، وبالنسبة إلى الفتية فقد يتطلعون بشدة إلى العمل ولتولي مناصب هامة ورفيعة ويمكن تلخيص التغيرات التي تطرأ على المراهق ليحقق الاستقلالية في بعض المحطات:

- الصراع من اجل الثبات.

- تقلب المزاج.

- تحسين القدرات لاستخدام الكلام للتعبير عن النفس.

- تأثير الأصدقاء والتأثر بتصرفاتهم وتقليدهم.

- الشكوى من تدخل الأبناء لنيل استقلالهم.

- تحديد أخطاء الآباء.

- فترات الحزن.

ج - الحاجة الجنسية: نادى " فرويد " واتباعه من علم التحليل النفسي بان حرمان الحاجة الجنسية من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات وكما اثبتت دراسة على الطفل يكون في الحاج

جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد ان هذه الحاجة تقوي وتأخذ شيء اخر هو الاشباع الجنسي. (كمال دسوقي، 1997، ص134)

والحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعات عن طريق الزواج، اما في حالة المراهق الذي ينمو جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فان الحاجة الجنسية يمكن ان توجه إلى نشاط اخر يسلكه المراهق وقد تكون الرياضة أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، اذ ان بعض المحللين النفسانيين يرون ان شخصيته غريزية ليديّة عدوانية يحاول الفتى لن يخفف منها، وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى. (فاخر عاقل، 1993، ص120)

د - الحاجة إلى النجاح: النجاح دائما يدفع الشخص إلى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من اعمال كما ان النجاح ينمي الثقة بالنفس، اما الفشل فيؤدي إلى فقد الثقة بالنفس ويدعو للقلق. **ر - الحاجة إلى النشاط والراحة:** يرى كمال دسوقي ان النشاط يبعث الرضا والارتياح كما ان له اثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية كالعين مثلا، كما لوحظ ان كل إثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف. (كمال دسوقي، 1997، ص 121)

و - الحاجة إلى الحب والتعاطف: ان التسمية الأساسية للنمو الانفعالي في المراهقة هي الرغبة في العطف على الاخرين وكسب عطفهم في الوقت المناسب، ولا شك ان عملية الاخذ والعطاء العاطفي هي الضرورة لتأمين الاستقرار العاطفي في حياة المراهقين، ويصبح التمييز بين العطف اخذه صعبا عندما يتحقق النضج الانفعالي للناشئ وينغمس في الحياة البناءة التي تتعارض مع وجود الدائن والمدين المتمثلة في عزل الاخذ والعطاء.

هـ - الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، ويستمر التغيير الكيفي والكمي ويصبح المراهق في مرحلة البلوغ أكثر قدرة على انجاز المهام بسهولة وسرعة وكفاءة وتحدث تغيرات في طبيعة العمليات المعرفية الصورية. (كمال دسوقي، 1997، ص127)

6.3.3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

إن الرياضة عملية للتسلية و الترويح لكلا الجنسين من حيث تحضير المراهق و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من الجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجارها يتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا تستطيع تحصيلها في الحياة الاسرية كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس به الرياضي بالقلق و الملل و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حقا للراحة و النوم بدلا من ان يستسلم إلى الكسول والخمول و يضع وقته في مالا يرضي الله و المجتمع و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الرياضية من اجل ممارسة

مختلف أنواع النشاطات الرياضية فان هذا يتوقف على ما يشعر به عن التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحركية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر والنواهي
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو بحاجة ماسة للنصح والارشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في ارشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف زريق، 1986، ص15)

خلاصة:

وكملخص لهذا الفصل الخاص بالمتغير التابع والذي جاء عنوانه (القوة الانفجارية، كرة القدم، الفئة العمرية) والذي يندرج ضمن الجانب النظري للدراسة فقد تناولنا العناصر التالية: العنصر الأول: تمثل في القوة الانفجارية حيث تضمن هذا العنصر كل من (مفهوم القوة العضلية، أنواع القوة العضلية، انواع الانقباضات العضلية، العوامل المؤثرة في القوة العضلية، أهمية القوة العضلية، القوة الانفجارية، التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة الانفجارية الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة الانفجارية، طرق وتمارين القوة الانفجارية، تدريبات القوة الانفجارية) أما العنصر الثاني فتمثل في كرة القدم و تضمن هذا العنصر النقاط التالية: (تعريف كرة القدم، نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم، التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم، كرة القدم في الجزائر، المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، صفات لاعبي كرة القدم، اهداف كرة القدم) أما العنصر الثالث فتمثل في الفئة العمرية اقل من 17 سنة حيث تضمن هذا العنصر النقاط التالية : (خصائص الفئات العمرية (تحت 17 سنة)، مفهوم المراهقة، أقسام المراهقة، خصائص فئة أقل من 17 سنة، الحاجات الأساسية للمراهق، أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق).



الفصل الرابع

منهجية الدراسة



تمهيد:

يعتبر البحث العلمي الوسيلة التي تمكن الباحثين من إيجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية كما تمكنه من اكتشاف حقائق جديدة عن طريق جمع المعلومات وتحليلها، وهو الطريق الأهم للوصول، حيث يقاس تقدم الشعوب وتطورها من خلال ما ينفقونه على البحث العلمي، وعدد الأبحاث التي تقوم بها حيث تضيف هذه الأبحاث قيمة لمختلف مجالات العلوم. [Http //www.mawdo3.com](http://www.mawdo3.com) (منهجية الدراسة و إجراءاتها)

وتتم عملية كتابة البحوث من خلال منهجية محددة تطورت عبر الزمن لتضم مختلف عناصر البحث، حيث تعتبر منهجية الدراسة و إجراءاتها من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث العلمي ان يعرفها، حيث ان كل بحث علمي يلزمه منهجية دراسية يتبعها الباحث أو الطالب حيث نعني بمنهجية الدراسة تلك الاستراتيجية المتبعة عند اجراء البحث أو الرسالة العلمية و الهدف هو الخروج بنتائج مقبولة و الحقائق المرتبطة بموضوع البحث، و بعديا عن الطرق العشوائية، و هناك من يعرفها كذلك بانها علم الوصول إلى الحقائق العلمية بخطوات منتظمة و التي تشمل جميع الجوانب التي لها ان تغطي موضوع البحث للخروج بنتائج و توصيات تقدم للقارئ.

[Http//www.mobt3ath.com](http://www.mobt3ath.com) (روان الزيدان، 2017، كيفية كتابة بحث)

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

- يذكر ناجي قيس بوبستويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها.

(قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي أحمد، 1987، ص95)

- مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان للإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني.

- وبما أننا بصدد اجراء دراسة ميدانية في النادي الرياضي أشبال الحضنة لكرة القدم فقد حصلنا من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في المسيلة الاجراء دراسة استطلاعية والتي سوف نشرع فيها شهر ديسمبر 2019 بالتحديد في الملعب الواقع وسط حي 504 مسكن بمدينة المسيلة حيث:

- قام الطالب أواخر الشهر ديسمبر 2019 بإجراء مقابلة مع المدرب وكذا رئيس الفريق أشبال الحضنة لكرة القدم، حيث كان الغرض من ذلك التشاور مع المدرب قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة وهذا من اجل ضبط الوقت والوسائل المساعدة ومساحة اللعب المخصصة لتطبيق دراستنا والتعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحمل مواجهتها، وكذا تحديد العينة ومعرفة مدى قابليتها لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:

- ضبط إشكالية وتساؤلات وفرضيات البحث.
- ضبط مجتمع وعينة الدراسة (لاعيي فئة اقل من 17 سنة) وتحديد أنسب طريقة الاختيار تلك العينة.
- حساب الخصائص السيكومترية الصدق والثبات للتأكد من صحتها.
- ضبط المجال الزماني والمكاني الخاص بدراستنا الميدانية حيث:

المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث وتطبيق اختبارات والتمارين المقترحة، حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف نجري فيه بحثنا من 24 / 12 / 2019 إلى غاية 25 / 02 / 2020.

المجال المكاني: وهو المكان الذي سوف نقوم بإجراء دراستنا فيه وتطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي وهو الملعب الواقع وسط حي 504 مسكن بمدينة المسيلة.

- تحديد الاختبار الذي سوف نقوم بتطبيقه على عينة البحث.
- معاملا الصدق والثبات مرتفعان وذات دلالة، مما يدل على ثبات وصدق النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام الاختبار الدراسة.

2.4- المنهج المتبع في الدراسة:

- المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة. يقول عمار بوحوش "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 2001، ص137)

- هو مجموعة القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية. (Anderson. 1974.p327)

- المنهج المتبع في دراستنا هو: المنهج التجريبي وهذا لتلائمه مع موضوع الدراسة.
- يشير محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب أن المنهج التجريبي في المجال الرياضي هو:

ملاحظة موضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف معين ويتضمن متغير أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى. (محمد عمر زيان، 1983، ص117)

3.4- 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 كمايلي:

- عنوان الدراسة: أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال اقل من 17 سنة.

1.3.4 تعريف المتغير المستقل:

- هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة.
(صالح بن حمد العساف 1416هـ، ص 306)
- هو العامل الذي نريد أن نقيس مدى تأثيره على الموقف.
(عصام حسن الديلمي، عبد الرحيم صالح، 2014، ص 307)

- تحديد المتغير المستقل: البرنامج التدريبي

2.3.4 تعريف المتغير التابع

- هو النتيجة التي يقاس أثر تطبيق المتغير المستقل عليها.
(صالح بن حمد العساف، 1416 هـ، ص 306)
- هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل.
(عصام حسن الديلمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص 307)

- تحديد المتغير التابع: القوة الانفجارية

3.3.4 المتغيرات الدخيلة:

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة تأثير أي متغير يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع)، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة ومحاولة التقليل من ظهورها على النحو التالي:

- وقت اجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس اجراء الحصص التدريبية للفريق في ظروف مناخية متقاربة.
- العينان متقاربتان ومتجانستان من جميع الجوانب (العمر، الوزن، الطول).
- تم اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية ولقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا.

- قام الباحث بالتخطيط للتمارين التدريبية المقترح من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكلا المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية ومكان التدريب.

• السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على الاعبين الذين تتراوح أعمارهم 15-17 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، ضابطة)

• الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غير غيرهم.

• التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين وبرنامج أجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن اجراء التمارين التدريبية كان يوم الثلاثاء على الساعة 2 والسبت على الساعة 10 من كل أسبوع.

4.4- مجتمع وعينة الدراسة:

1.4.4 تعريف مجتمع الدراسة:

- يعرف مجتمع الدراسة (البحث) بأنه: جميع الافراد أو الاحداث أو الأشياء الذين يكونون مشكلة البحث. (محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2009، ص185).

- يعرف كذلك بأنه: المجموعة الكلي للعناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة(عصام حسن الديلمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74) وفي دراستنا هو: جميع لاعبي فريق أشبال الحضنة بالمسيلة فئة أقل من 17 سنة والذي يتكون من 18 لاعبا.

2.4.4 تعريف عينة الدراسة:

- تعرف العينة على أنها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.

(محمد عبد الفتاح الصيرفي ، 2009، ص186)

- تعرف كذلك بأنها: نموذج يشمل جزءا من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يغني الباحث عن دراسة

كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات. (عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74)

- وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (06 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية) و(06 لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة)، وقد تم استبعاد ستة لاعبين آخرين من الدراسة، حيث 3 لاعبين كانوا يمثلون العين الاستطلاعية للدراسة أما 3 لاعبين الآخرين فتم استبعادهم نظرا لكثرت تغييهم عن الحصص التدريبية.

1.2.4.4 المجموعة التدريبية:

- وهي المجموعة التي تطبق عليها التجربة، فالمجموعة أ في المثال السابق تعد مجموعة تجريبية لأنها اخضعت للتجربة. (صالح بن محمد العساف، 1416هـ، ص306)

- وتعرف كذلك بأنها: المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي (مستقل) لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها. (عصام لحسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص308)

- وبلغ قوامها 6 لاعبين من نادي أشبال الحضنة لكرة القدم بالمسيلة فئة أقل من 17 سنة.

2.2.4.4 المجموعة الضابطة:

- وهي المجموعة لتي تشبه تماما المجموعة التجريبية في جميع خصائصه وتتماثل معها في جميع الإجراءات عدا تطبيق التجربة فلا تخضع لها فالمجموعة (ب) في المثال السابق تعد مجموعة ضابطة. (صالح بن محمد العساف، 1416هـ، ص306)

- تعرف كلئك بانها: تلك المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتكون تحت ظروف عادية. (عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص308)

- وقد بلغ قوامها 6 لاعبين من النادي.

3.4.4 تجانس عينة الدراسة: - من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط

جميع متغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة قمنا بإجراء التجانس بين افراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وقد تم ذلك من خلال تطبيق (ت) لعينتين مستقلتين

القرار	دلالة T	قيمة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الوسائل الإحصائية المتغيرات
			الانحراف اف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.929	-0.91	0.37	1.56	0.24	1.56	الطول
غير دال	1.00	0.00	0.75	15.83	0.98	15.83	العمر
غير دال	0.651	0.467 -	3.76	49.83	1.158	49.08	الوزن

جدول 07: يمثل تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن.

من خلال الجدول يمكننا استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للطول بلغت قيمة (ت) -0.91 بمستوى دلالة 0.929 ولدينا $0.05 < 0.929$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية وهذا معناه ان المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.
- بالنسبة للعمر بلغت قيمة (ت) 0.00 بمستوى دلالة 1.00 ولدينا $0.05 < 1.00$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية وهذا معناه ان المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.
- بالنسبة للوزن بلغت قيمة (ت) -0.467 بمستوى دلالة 0.651 ولدينا $0.05 < 0.651$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية وهذا معناه ان المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

5.4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

ان لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى اليها باتباع الخطوات التالية:

1.5.4 أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية واجنبية وبعض المذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

2.5.4 أدوات الجاني التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها أدوات الملاحظة والمقابلة وطريقة الاختبار والتي تتمثل في اختبار الوثب العريض من الثبات والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة وتخضع له المجموعة التجريبية لعينة البحث.

1.2.5.4 تعريف الملاحظة:

- تعرف الملاحظة بانها الانتباه المقصود والموجه نحو سلوك فردي أو جماعي معين بقصد متابعة ورصد تغيراته ليتمكن الباحث من وصف السلوك، أو وصفه وتحليله أو وصفه وتقويمه (برو محمد، 2014، ص74)

- وتعرف كذلك بانها: هي تلك العملية المستمرة التي تعتمد على المشاهدة الدقيقة والهادفة لظواهر لموضوع الدراسة باستخدام الوسائل المناسبة والضبط العلمي الملائم (عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74)

- وقد قمنا بالذهاب إلى فريق أشبال الحضنة لكرة القدم بالمسيلة في أواخر شهر ديسمبر 2019 وهذا من اجل ملاحظة غينة الدراسة فئة اقل من 17 سنة والتعرف على خصائصها وعلى المستوى البدني للاعبين وكذا المحيط والإمكانيات والوسائل المتوفرة.

2.2.5.4 تعريف المقابلة:

- تعرف المقابلة بانها لقاء بين شخصين أو أكثر هدفها تسجيل المعلومات أو الحصول على أكبر قدر ممكن منها، من اجل الوصول إلى تحقيق هدف تشخيصي أو تقييمي أو تقويمي (بنعيسى زغبوش، السماعيل علوي، 2011، ص115)

- تعرف كذلك بانها: عبارة عن محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو اشخاص اخرين، هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في البحث العلمي

أو الاستفاقة منها في التوجيه والتشخيص والعلاج. (عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص106)

- وقد قمنا بإجراء مقابلة مع مدرب فئة اقل من 17 سنة وكذا رئيس الفريق في منتصف شهر ديسمبر 2019 وهذا لإعلامهم بإمكانية إجراء دراستنا في الفريق وكذا ضبط التفاصيل المتعلقة بالدراسة (مدة تطبيق الدراسة، عدد الحصص. الخ)

3.2.5.4 تعريف الاختبار:

- هو مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الي يمتلكه من الخاصية التي يقيسها الاختبار. (Ary.d , 1996, p233)

- يعرف كذلك بأنه مجموعة المثيرات أو المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية أو كيفية أو هما معا، مما يؤدي في النهاية إلى ضبط التقاسير الممكنة للمشكلة المدروسة. (برو محمد، 2014، ص115).

3.5.4 الاختبار المستخدم في الدراسة:

1.3.5.4 اختبار الوثب العريض من الثبات:

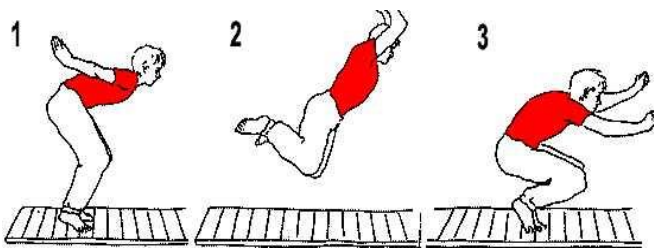
تعريف: اختبار الوثب العريض من الثبات سهل الأداء وهو احدى اختبارات اللياقة البدنية لقياس القدرة المتفجرة كما يعد احدى المسابقات التنافسية في الألعاب الأولمبية.

• الهدف:

- قياس القدرة العضلية
- الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- مكان مناسب
- شريط قياس
- استمارة التسجيل

• كيفية إجراء الاختبار:

- احماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق
- يقف المختبر خلف خط البداية
- القدمان متباعدان ومتوازيان



- يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين
- يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين
- يعطى ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات - بالسنتيمتر -.
- تم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض اتجاه البداية.

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 250	241-250	151-160	141-150	131-140	121-130	أقل من 121
الاناث						
أكبر من 200	151-160	141-150	131-140	121-130	111-120	أقل من 111

جدول 08 يمثل مفتاح اختبار الوثب العريض من الثبات (اختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، ص12)

6.4- الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة:

- يعرفها مقدم عبد الحفيظ: مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52)

1.6.4 ثبات الاختبار:

- والمقصود به: مدى الاتقان أو الاتساق الذي يقيس ب الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها. (محمد حسن علاوي، 2008، ص287)

- يعني كذلك اتساق درجات الاختبار ودقة نتائجه وتحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الافراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن. (Anastasia, 1988, p116)

- وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار الوثب العريض ن الثبات باستخدام أسلوب (Test-Retest) لإيجاد معامل ثبات الاختبار ولقد تم تطبيق الاختبار على 3 لاعبين من نفس

الفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 4 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لاستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
Test	3	2	0.982

جدول 09: يمثل نتائج ثبات اختبار الوثب العريض من الثبات

من خلال الجدول يتضح ان القيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت 0.982 بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات ومن خلال هذا يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط قريبة من 1 وبالتالي فان معامل الارتباط قوي أي ان الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

2.6.4 الصدق:

- يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض الذي يراد قياسها (محمد صبحي حسانين، 1995، ص192)
- يعني كذلك مدى صلاحية الاختبار لقياس ما يعني انه يقيسه فعلا (برو محمد، 2014، ص120)
- وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستعانة بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره اصدق الدرجات التدريبية والذي يقاس بالمعادلة التالية:

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	صدق الاختبار	الصدق الذاتي
الوثب العريض من الثبات	3	2	0.982	0.9909

جدول 10: يمثل النتائج بمعامل صدق الاختبار الذاتي

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لعامل صدق الاختبار هي 0.982 بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات.

- تم تحكيم البرنامج التدريبي من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة والذي كان عددهم 3.

3.6.4 الموضوعية:

يقصد بها توفر القدر الكافي من الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث على البحث المتمثل في الراي أو الحكم في عملية اعداد وتصحيح الاختبار، وهذا يتطلب تعليمات محددة لاختبار المراد استعماله وطريقة محددة لتصحيحه ومفتاح للإجابات، ومن وجهة أخرى يجب ان تكون وحدات الاختبار مفهومة ومصاغة بأسلوب واضح وسلس لا مجال فيه للتأويل المفحوص (برو محمد، 2014، ص119)

تعرف كذلك بانها: الميزة الأساسية للمنهج التجريبي، اذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها والمقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة وبدقة ومهارة عالية (برو محمد، 2014، ص72)

وقد قمنا باتباع كل الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث لذاتية على البحث وهذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا للإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام باي عملية اعداد تصحيح لها.
- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في الاختبار (الوثب العريض من الثبات) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها بكل امانة ودقة.

7.4- تصميم والمعالجة الإحصائية:

1.7.4- تصميم الدراسة:

1.1.7.4 اختبارات الدراسة:

قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية التي لها علاقة بموضوع الدراسة وبالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع والمذكرات التي لها علاقة بموضوع ومتغيرات الدراسة سواء المتغير المستقل

(اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة) أو المتغير التابع (تنمية القوة الانفجارية)

2.1.7.4 التمارين التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة بلاعب كرة القدم صنف اقل من 17 سنة وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة في مجال التدريب الرياضي الحديث ثم تم صياغة وتشكيل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية بمعدل 3 تمارين في حصة واحدة وحصتين في الاسبوع.

3.1.7.4 خطوات اعداد التمارين التدريبية:

تم اعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدربين وخبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة منهم في تخطيط والبناء وتشكيل هذا البرنامج التدريبي وقد سمحت لنا هذه الدراسة بالتعرف على مختلف المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة.

2.7.4- المعالجة الإحصائية:

تعتبر من اهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما ان لكل بحث وسائله الإحصائية المختصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

- برنامج SPSS نسخة 20.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T test العينتين مستقلتين.
- معامل الارتباط بيرسون.

8.4- خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

1.8.4 الدراسة النظرية: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر ديسمبر 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

2.8.4 الدراسة التطبيقية: بدأت في نهاية شهر ديسمبر 2019 إلى شهر فيفري 2020 لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

1.2.8.4 المجال البشري: تم التجربة على عينة من لاعبي اقل من 17 سنة فريق أشبال الحضنة بالمسيلة والذين كان عددهم 12 لاعب.

2.2.8.4 المجال المكاني: جرى تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) بملعب الواقع بحي 504 مسكن بالمسيلة واستخدام مدرجات ميدان الخيل (الكورس) حي 5 جويلية.

3.2.8.4 المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق اختبارات حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من نهاية ديسمبر 2019 إلى نهاية فيفري 2020 حيث خصص حوالي شهرين و نصف مخصصة للملاحظات الميدانية عن طريق حضور الحصص التدريبية لفريق أشبال الحضنة بالمسيلة و كذلك حضور العديد من المقابلات الرسمية ، و شهر من الدراسة النظرية قمنا بتدوين العديد من الملاحظات التي تخدم موضوع بحثنا كما قمنا من خلال هذه المرحلة بوضع تمارين تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و قمنا بجمع النتائج و تحليلها و الوصول للاستنتاج العام حول موضوع بحثنا.

3.8.4 التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 3 لاعبين من فريق أشبال الحضنة بالمسيلة لكرة القدم ثم استبعادهم فيما بعد من التجربة الاصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث.

كما تم اجراء اختبار قبلي بتاريخ 10 جانفي 2020 وتم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر ب 4 أيام وكان ذلك يوم 14 جانفي 2020 وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة واجراء المقابلة والملاحظات واخذ الموافقة حول اجراء الدراسة وكذا حساب الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة (الثبات - الصدق - الموضوعية).

4.8.4 التجربة الميدانية:

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث إلى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها.
- فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجري الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

1.4.8.4 الاختبار القبلي:

- وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل اجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف، 1416هـ، ص 307)
- تم اجراء الاختبارات القبيلة على المجموعتين كليهما (الشاهدة والتجريبية) يوم السبت 18 جانفي 2020 على الساعة 10.00 صباحا.
- قبل الشروع في أداء الاختبارات تم اجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبار للاعبين وهذا من اجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح له وقد تم اجراء الاختبار في ملعب الواقع بحي 504 مسكن اشبيليا المسيلة.

2.4.8.4 الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية:

- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى 8 وحدات تدريبية، زمن كل وحدة مدتها 60 دقيقة، ويتم التطبيق بمعدل وحدتين في الأسبوع وبالتحديد يومي السبت على الساعة 10 صباحا ويوم الثلاثاء على الساعة 2 مساء، وقد تم الشروع في تطبيق هذا البرنامج يوم الثلاثاء 21 جانفي 2020.

3.4.8.4 الاختبار البعدي:

- وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد اجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد العساف، 1416هـ، ص 307)
- تم اجراء الاختبارات البعدي على مجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم الثلاثاء 18 فيفري 2020 على الساعة 2.00 مساء.

خلاصة:

وكملخص لهذا الفصل والذي جاء عنوانه: منهجية الدراسة والذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة أو التجربة الاستطلاعية للدراسة وعناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة إلى عناصر أساليب جمع البيانات والمعلومات (المقابلة - الملاحظة - الاختبار) و الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (الصدق-الثبات-الموضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة) والمعالجة الإحصائية (الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة) اما اخر عنصر فيمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية و تطبيق الاختبار القبلي والبرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).



الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج



1.5- عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة الانفجارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي، وتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول 11:

مجموع	العينة	اختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	القرار
ضابطة	6	قبلي	1.975	0.117	-0.307	5	0.771	0.05	غير
		بعدي	1.976	0.104					دال

الجدول 11: يبين النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الضابطة الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 11:

- يظهر لنا من خلال الجدول (11) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الوثب العريض من الثبات القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 1.975 وبانحراف معياري وصل إلى 0.117 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 1.976 وبانحراف معياري وصل إلى 0.104 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.307 - عند درجة حرية 5 وبلغت قيمة (ت) أو دلالة (ت) 0.771 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقول إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة الانفجارية لدي المجموعة الضابطة.
 - وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم تتغير إلى الأحسن أو لم يحدث فيها تغير (على مستوى صفة القوة الانفجارية) وهذا لعدم خضوعها للبرنامج التجريبي وتدريب بشكل عادي، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة
- الفرضية الثانية:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول 12

مجموع	العينة	اختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	القرار
تجريبية	6	قبلي	2.080	0.075	-6.656	5	0.001	0.05	دال
		بعدي	2.198	0.062					

الجدول 12: يبين النتائج القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية الخاصة باختبار الوثب

العريض من الثبات.

تحليل ومناقشة الجدول 12:

- يظهر لنا من خلال الجدول (12) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الوثب العريض من الثبات القبلي للمجموعة التجريبية 2.080 وبانحراف معياري وصل إلى 0.075 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 2.198 وبانحراف معياري وصل إلى 0.062 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة -6.656 عند درجة حرية 5 وبلغت قيمة (ت) أو دلالة (ت) 0.001 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية.

- وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى القوة الانفجارية) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على

النتائج الممثلة في الجدول 13

الاختبار	العينة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	القرار
اختبار الوثب العالي من الثبات	12	الضابطة	1.975	0.104	-4.457	10	0.001	0.05	دال
		التجريبية	2.198	0.062					

الجدول 13: يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار الوثب

العريض من الثبات.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 13:

- يظهر لنا من خلال الجدول (13) أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات البعدي بلغ 1.976 وبانحراف معياري وصل إلى 0.104 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 2.198 وبانحراف معياري وصل إلى 0.062 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة -4.457 عند درجة حرية 10 وبلغت قيمة (ت) أو دلالة (ت) 0.001 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية.
- وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى القوة الانفجارية) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي)، مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي تدرت بشكل عادي ولم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

2.5- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات:

- في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء تطبيق اختبار الوثب العريض من الثبات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها وذلك في ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة.
- **الفرضية الأولى:** والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.
 - ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول (11) والتي لم تسجل وجود فروق في القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعة الضابطة، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحت الفرضية والتي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 5 بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في صفة القوة الانفجارية، وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي المقترح) وضلت تتدرب بشكل عادي.
 - وتتفق هذه النتائج مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة **عشيش هارون وسلطاني حمزة 2015**، حيث توصلوا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في

صفة القوة الانفجارية عند المجموعة الضابطة، كما اكدت دراسة محمد قرة 2019 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في صفة القوة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة.

- ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة تحققت.

- الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول (12) والتي سجلت وجود فروق في القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحت الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 5 بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية في صفة القوة الانفجارية ، وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي المقترح) والذي طبق على المجموعة التجريبية.

- وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة بودرمين فارس 2007، حيث توصل إلى فعالية تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى كما اشارت دراسة شيخي مسعود 2017 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدى.

ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا لأولى التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية قد تحققت.

- الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية في الاختبار البعدى لدى المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول (13) والتي سجلت وجود فروق في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار البعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحت الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10 بين الاختبار البعدى في المجموعتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة الانفجارية ، وهذه راجعة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط .

- وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة بوكرتام بلقاسم 2007 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية كما اكدت دراسة محمد قرة 2019 على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لصالح المجموعة التجريبية.
- ومن خلال هذا نقول إن فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة الانفجارية بين الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر في تنمية القوة الانفجارية الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة).
- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على القوة الانفجارية الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17) سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء اجراء اختبار الوثب العريض من الثبات، والمستعمل على المجموعة الضابطة والتجريبية.
- حيث توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبار، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة، وانطلاقا من نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات ومقارنتها بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.
- أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبار للمجموعة الشاهدة نجد أنها لا توجد فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا راجع إلى عدم اخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي، حيث تدربت وفق طريقتها التدريبية المعتادة، ومن خلال النتائج المحصل عليها من تطبيق اختبار (ت) والتي تبين وجود فروق معنوية دالة احصائيا في اختبار الوثب العريض من الثبات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.



خاتمة



1.6- الاستنتاج العام:

في حدود إجراءات البحث وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل للاستنتاجات العامة الآتية:

- 1- حققت التمارين التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثرا إيجابيا على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال اقل من 17 سنة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة الانفجارية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- 5- أحدث البرنامج التدريبي باستخدام البرنامج بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اثرا إيجابيا في المتغيرات البدنية والقوة الانفجارية لدى اللاعبين، وذلك لتناسبه مع المرحلة العمرية من حيث الشدة والحجم وعدد التكرارات.
- 6- تنمية القوة الانفجارية مهمة جدا للاعبين كرة القدم وذلك لضرورتها وأهميتها أثناء المنافسة في استرجاع الكرات العالية وتسجيل الكرات الرأسية.
- 7- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية والفيسيولوجية في كرة القدم، ولهذا يجب العمل والتأكيد على ضرورة استخدام هذه الطريقة التدريبية خلال الموسم التدريبي.

2.6- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- من خلال اجراء بحثنا هذا فقد تسنى لنا اكتشاف وملاحظة أشياء عديدة منها بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.
- لذا خلصنا إلى مجموعة من من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية ومستوى النوادي الرياضية وتمثلت هذه الاقتراحات في:
 - 1- توفير الوسائل والامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الجيدة لها.
 - 2- ضرورة تسطير برامج استدرابية من طرف الباحثين والاحصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية والقوة الانفجارية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية والفئات الأخرى.
 - 3- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف الصفات والقدرات البدنية والمهارية والخطية لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة وهذا تقريبا لشبه الانعدام العمل عليها في البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.

- 4- ادخال المدربين في تربيصات ودورات تكوينية والملتقيات العلمية والأيام الدراسية حتى يستفيدوا منها ويواكبون التطور الرياضي العلمي ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والتدريبية.
- 5- ضرورة منح الفرصة للطلبة الاستغلال معارفهم العلمية المكتسبة من خلال فترة التكوين الجامعي لاستغلالها في مجال تدريب على مستوى الأندية.
- 6- ضرورة زيادة الاهتمام بعملية التقييم وجعلها جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية (من خلال تطبيق وزيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي).
- 7- زيادة اهتمام النوادي بالفئات الشبانية مع توفير الإمكانيات اللازمة والبيئية الملائمة للتدريب والتحضير.
- 8- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة والتسطير السليم للبرامج التدريبية وفق متطلبات كل مرحلة. وفيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للأجراء والميداني والتي سنوجزها في النقاط التالية:
 - 1- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية وجوانب بدنية أخرى في كرة القدم.
 - 2- زيادة الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية عند كل اللاعبين لما لها أهمية في افتكاك الكرات العالية واستغلال الكرات الثابتة وحسم النتائج أثناء المنافسات.
 - 3- اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على مختلف عناصر اللياقة البدنية.
 - 4- اجراء دراسات أخرى حول تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في مختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
 - 5- الاعتماد على تمارينات البيومترك وترجمتها بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة وتنمية القوة الانفجارية.
 - 6- اجراء دراسات تهدف إلى وضع برامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية لكل لاعب.



قائمة المراجع



قائمة المراجع:

مصادر باللغة العربية:

-القرآن الكريم

المراجع:

(كتب):

- 1- عبد الرحمان العيساوي (1984): معالم النفس، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت، لبنان.
- 2- إبراهيم السكار وآخرون (1991): موسوعة فيزيولوجية مسابقة المضمار، ط1، دار الكتاب، القاهرة، مصر.
- 3- إبراهيم كاظم العظماوي (1997): معالم سيكولوجية الطفولة وفترة الشباب دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفاتح (1997): التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- أبو المجد عمرو وإسماعيل الحكي (1997): تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 6- إحسان تركي (2001): مدرب ألعاب القوى بنادي هيساتي، استكهولم، هولندا.
- 7- أحمد البساطي (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 8- أمر الله أحمد البساطي (1990): التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف مصر.
- 9- بطرس البستاني (1993) قاموس المحيط، ط1، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، لبنان.
- 10- حسانين محمد (2001): قياس وتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 11- حسن أحمد الشافعي (1998): تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 12- حسن عبد الجواد (1997): كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- 13- حسن علي العلي وعامر فاخر الشفاتي (2010): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي مكتبة النور، بغداد، العراق.
- 14- خالد تميم الحاج (2017): اساسيات التدريب، ط1، دار الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 15- رمضان محمد القذافي (1997): علم النفس والمراهقة، ط1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

- 16- رومي جميل (1986): فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، لبنان.
- 17- سامي عفريج (1984): علم النفس التطوري، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 18- عبد الرحمان العيساوي (1984): معالم النفس، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت، لبنان.
- 19- عبد العلي نصيف وصباح عدي (1988): المهارات والتدريب في رفع الاثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- 20- عبد العلي نصيف وصباح عدي (1988): المهارات والتدريب في رفع الاثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- 21- علي فاتح الهنداوي (2002): علم النفس الطفولة والمراهقة، ط1، دار الكتاب الجامعة، العين، الامارات.
- 22- علي فاتح الهنداوي (2002): علم النفس الطفولة والمراهقة، ط1، دار الكتاب الجامع، العين، الامارات.
- 23- عوسي الجبالي (1991): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط4، دار المعارف. الاسكندرية، مصر.
- 24- عوسي الجبالي (1991): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط4، دار المعارف. الاسكندرية، مصر.
- 25- غابرييل فروشارد (1998): دراسة في علم النفس الحديث، ترجمة: روفات ناشد فيصل عبد الله، ط1، دار الشروق العربي، بيروت، لبنان.
- 26- غابرييل فروشارد (1998): دراسة في علم النفس الحديث، ترجمة: روفات ناشد فيصل عبد الله، ط1، دار الشروق العربي، بيروت، لبنان.
- 27- فاخر عاقل (1993): علم النفس التربوي ومعالج التربية، ط5، دار الملايين، بيروت، لبنان.
- 28- فاخر عاقل (1993): علم النفس التربوي ومعالج التربية، ط5، دار الملايين، بيروت، لبنان.
- 29- فؤاد البهي السيد (1997): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 30- فؤاد البهي السيد (1997): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 31- فوزي الحافظ (1990): المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، مصر.
- 32- فوزي الحافظ (1990): المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، مصر.
- 33- فوزي محمد الخليل (2001): علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر.

- 34- فوزي محمد الخليل (2001): علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر.
- 35- قاسم حسن حسين وآخرون (1990): التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، العراق. بسطويسي أحمد (1997): سباقات المضمار ومسابقات الميدان دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 36- قاسم حسن حسين وآخرون (1990): التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، العراق.
- 37- كمال درويش ومحمد حسنين صبحي (1999): الجديد في التدريب الدائري، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 38- كمال دسوقي (1979): النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- 39- كمال عبد الحميد وآخرون، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- 40- لمجد محمد (2009): علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 41- مأمور بن حسن السلطان (1998): كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بيروت، لبنان.
- 42- محمد حسن شحاتة (2004): أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، مصر.
- 43- محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 44- محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 45- محمد حسن علاوي (2008): اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 46- محمد رفعت (1999): كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار التجار، لبنان.
- 47- محمد صبحي حسنين (1995): الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق قياس التقويم، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 48- محمود محمد علي (1993): المدخل العام لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر جامعة المنصورة، مصر.
- 49- محي الدين مختار (1982): محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 50- معروف رزيق (1986): خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 51- مفتي إبراهيم حمادة (2000): أسس التنمية العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، مصر.

52- مفتي إبراهيم حمادة (2001): التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة-، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

53- موفق عبد المجيد مولي (1999): الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان.

54- هزاع محمد بن هزاع (2002): الطب الرياضي ومفهومه ومجالاته وأنشطته مع نظرة لواقعه ومستقبله في السعودية، جامعة بن سعود الإسلامية، الرياض.
الرسائل جامعية:

1- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف (جوان 1997): "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم في الجزائر"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر.

2- شيخي المسعود (2017)، دور التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف.

3- عشايش هارون وسلطاني حمزة (2015)، أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة ودون كرة لدى لاعبي كرة القدم (15-16)، مذكرة ماستر، جامعة العربي بن لمهيدي.

4- مذكرة بودرمين فارس (2007)، تأثير برنامج تدريبي المتقطع على التطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والأطراف العلوية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة، مذكرة ماستر، جامعة العربي بن المهدي - أم بواقي.

5- مذكرة بوكراتم بلقاسم (2007)، تأثير البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر معهد سيدي عبد الله.

6- مذكرة محمد قرة (2019)، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو، صنف أكابر، مذكرة ماستر، محمد بوضياف.

مراجع باللغة الأجنبية:

1- Carbeau.j(2002) : FOOTBALL. Édition revue. Paris.

2- Didier reiss. Dr. Pascal Prévost (2014) : Développer sa force. Éditeur Amphora.

3- Nacer (1997) : gumdrissdbiolgiekrpeulrumen. Berlin.

المواقع الكترونية:

1. <http://www.mawdo3.com> موقع الموضوع الذي وجد بتاريخ 2020-04-14

2. <http://www.mobt3ath.com> موقع الموضوع الذي وجد بتاريخ 2020-04-25

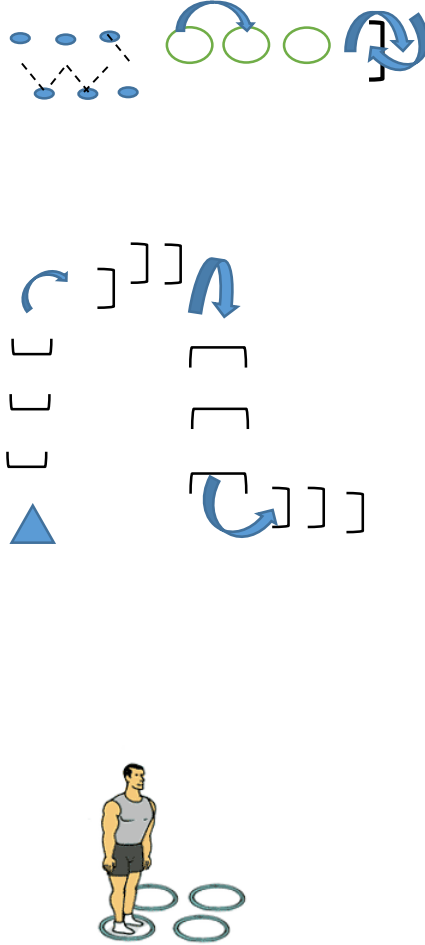


الملاحق



البرنامج التدريبي المقترح:

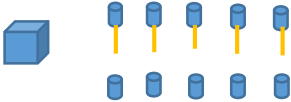
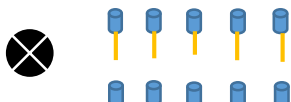
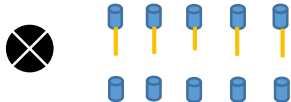
الحصة 01:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة -تمديدات عضلات الأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: التنطيط بالحبل بكلتا الرجلين 40 ثانية</p> <p>التمرين الثاني: القفز عند كل قمع برجل واحدة ثم القفز برجلين وسط الدوائر ثم القفز ذهاب إياب عند العارضة الافقية والعمل يكون 20 ثانية</p> <p>التمرين الثالث: القفز بكلتا الرجلين مع ضمهما ويكون (أمام - جانبي - أمامي - جانبي) لمدة 20 ثانية.</p>		15د 10د 10د	85% 90% 90%	3د 3د 3د	3 3 3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> -الجري الخفيف و القيام بتمارين الاطالة و المرونة 		10د	50%		

الحصة 02:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة -تمديدات عضلات الأطراف السفلية 		د15	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: الصعود إلى مدرجات الملعب والعمل على الصعود ونزول في الدرجات الصغيرة لمدة 15 ثانية</p> <p>-ملاحظة: تقسيم الفريق إلى مجموعتين</p>		د15	85%	د3.5	3
	<p>التمرين الثاني: العمل على درجة واحدة عن طريق الصعود والنزول برجل واحدة وطول الدرجة 20م لمدة 20 ثانية</p>		د10	90%	د3	3
	<p>التمرين الثالث: نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل</p>		د10	90%	د3	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب ريثم خفيف - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		د15	50%		

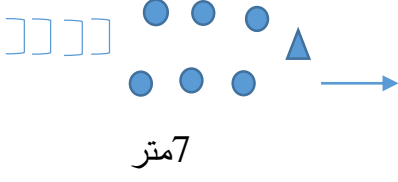

الحصة 03:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة - تمديدات عضلات الأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: القفز بين الاعمدة موضوعة فوق اقماع برجل واحدة جانبيا ذهابا وإيابا ثم العمل على الصندوق صعود ونزول بكلتا الرجلين لمدة 5 ثا ثم العودة للقفز على الاعمدة العمل لمدة 20ثا يعاد التمرين مع تغير رجل القفز</p>		15د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: نفس التمرين مع تغير الصندوق بالكرة أي مداعبة الكرة بباطن القدم 5 ثواني والعمل لمدة 20 ثانية</p>		10د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثالث: نفس التمرين مع تنطيط الكرة 5 ثواني</p>		10د	85%	3د	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب ريثم خفيف - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		10د	50%		

الحصة 04:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة -تمديدات عضلات الأطراف السفلية و العلوية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: مقابلة زميلين لبعضهما على مسافة 5م الأول يرفع الكرة لزميله في السماء ليرتقي هذا الأخير لضربها بالرأس والعمل لمدة 20 ثا ثم تغير الأدوار بينهما (قفز بالرجلين)</p>		15د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: نفس التمرين على رجل واحدة (يمنى) ثم يسرى بتوالي لمدة 20 ثانية</p>		10د	90%	3د	3
	<p>التمرين الثالث : القفز علي العارضة الافقية بكليتي الرجلين مع ضمهما ويكون القفز متتالي دون توقف لمدة 20ثانية</p>		10د	90%	3د	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب ريثم خفيف - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		10د	50%		

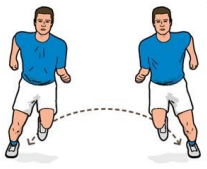
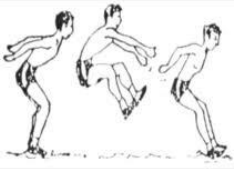
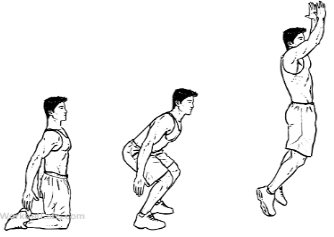
الحصة 05:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	تكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - التقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري) - تسخينات خاصة - تمديدات عضلية للأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: القفز فوق الحواجز بكليتي الرجلين وتكون مضمومتين على ارتفاع 50 سم ثم ينتقل للقفز بين الحلقات لينتهي التمرين بتسارع لمسافة 7م العمل لمدة 40 ثانية</p>		15د	85%	3	3
	<p>التمرين الثاني: من وضعية القرفصاء القفز للأعلى مستوى مع مد الذراعين لأعلى نقطة لمدة 20 ثانية</p>		10د	90%	3	3
	<p>التمرين الثالث: القيام بقفزات الغزال 20 م لمدة 20 ثانية</p>		10د	90%	3	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب ريثم خفيف - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		10د	50%		

الحصة 06:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الحالة الصحية للاعبين - تسخينات عامة - تسخينات خاصة - القيام بالتمديدات عضلية (الأطراف السفلية) 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: الوثب على الحبل بقدم واحدة ثم بالتناوب مع الاخرى لمدة 20 ثانية</p> 		10د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: وضع القرفصاء الكفان على الأرض والوقوف ورفع الذراعان الأعلى، العمل بإيقاع سريع ثم العودة إلى الحالة الأولى لمدة 20 ثانية</p> 		10د	90%	3د	3
	<p>التمرين الثالث: نفس التمرين السابق على ان يصاحب الوقوف ارجاع أحد القدمين للخلف بالتبادل للارتكاز بها على الأرض (الارتكاز على المشط) مدة العمل 20 ثانية</p> 		15د	95%	3.5د	4
النهائية	-الجري الخفيف و القيام بتمارين الاطالة و المرونة		10د	50%		

الحصة 07:

المر احل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة -تمديدات لعضلات الأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: القفز الجانبي من الثبات برجل اليميني ثم اليسرى على التوالي بتناوب وسرعة لمدة 20 ثانية</p>		10د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: القفز من الثبات للأمام مع فتح الرجلين مقدار الكتفين وثنى الركبتين قليلا ومرجحة الذراعين للخلف والامام لمدة 30 ثانية</p>		15د	90%	3د	4
	<p>التمرين الثالث: الجلوس على الركبتين ثم محاولة الوقوف على الرجلين من خلال مرجحة الذراعين و دفع الجسم للأعلى مع وقوفه مباشرة يقفز للأعلى و مرجحة الذراعين للخلف لمدة 20 ثانية</p>		10د	90%	3د	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب ريثم خفيف - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		10د	50%		


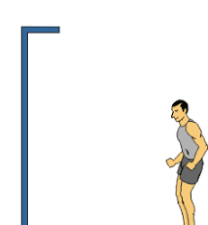
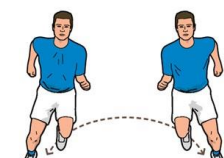
الحصة 08:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - تقسيم الحالة الصحية للاعبين - تسخينات عامة - تسخينات خاصة - القيام بالتمديدات العضلية للأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: ربط القدمين بخيط في بعضهما ثم القفز في الملعب ل مدة 30 ثا (التنقل داخل الملعب دون توقف)</p>		15د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: القفز بقدم واحدة داخل الملعب (وذلك بربط الساق الحرة مع الفخذ لضمان عدم وضعها على الأرض) لمدة 20 ثانية مع تغيير الرجل</p>		10د	90%	3د	3
	<p>التمرين الثالث : تقسيمهم إلى مجموعتين متقابلتين وعمل كل لاعب على رفع الكرة لزميله اعلى من مستوى الرأس و ليقفز الاخر لضربها بالرأس هكذا بتناوب</p>		10د	90%	3د	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الخفيف حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		10د	50%		

الحصة 09:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الطبية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة - تمديدات عضلية للأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: القفز من الثبات للأعلى مع رفع الركبتين ومرجحة الذراعين 20 ثا</p>		10د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: القفز للأعلى من وضعية القرفصاء لمدة 30 ثا</p>		15د	90%	3د	3
	<p>التمرين الثالث: قفزات الغزال لمدة 20 ثا</p>		10د	90%	3د	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		10د	50%		

الحصة 10:

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	الراحة	التكرار
التهيئية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم والمراقبة الصحية للاعبين - تسخينات عامة (جري خفيف) - تسخينات خاصة -تمديدات عضلات الأطراف السفلية 		15د	60% 70%		
الرئيسية	<p>التمرين الأول: ضم الرجلين والقفز الامام من الثبات لمدة 20 ثانية</p>		10د	85%	3د	3
	<p>التمرين الثاني: تقسيم الفريق إلى قسمين، والوقوف كل مجموعة على بعد 5 أمتار عن المرمى، ثم الجري نحو المرمى والقفز للمس العارضة الافقية للمرمى والعمل ذهابا واياب دون توقف لمدة 25 ثانية</p>		15د	90%	3د	3
	<p>التمرين الثالث: القفز الجانبي برجل واحدة من الثبات مع التغيير رجل الارتكاز في كل مرة (يمنى، يسرى) لمدة 20 ثانية</p>		10د	90%	3د	3
النهائية	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب ريثم خفيف - تمديد العضلات - الرجوع إلى الحالة الطبيعية 		15د	50%		

قائمة الأساتذة المحكمين

الامضاء	رتبة الأستاذ	اسم ولقب الأستاذ
	أستاذ محاضر (ب)	بن رجم ادريس
	أستاذ محاضر (أ)	مقاق كمال
	أستاذ محاضر(ب)	تريش لحسن

قائمة أفراد المجتمع (فئة أقل من 17 سنة):

الاسم واللقب	العمر	الطول	الوزن
-1	2003	1.55	48
-2	2004	1.55	50
-3	2005	1.54	49
-4	2004	1.66	49.5
-5	2003	1.60	49.5
-6	2004	1.54	50
-7	2005	1.57	47.5
-8	2004	1.68	52
-9	2003	1.60	51
-10	2003	1.64	56.5
-11	2005	1.58	54
-12	2005	1.58	60.5
-13	2003	1.65	62.2
-14	2004	1.53	50
-15	2004	1.63	61
-16	2005	1.59	57
-17	2003	1.65	56
-18	2004	1.70	59

الفرضية الاولى: العينة الشاهدة مع العينة الشاهدة

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 chaheda	1.9750	6	.11777	.04808
chaheda2	1.9767	6	.10482	.04279

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 chaheda & chaheda2	6	1.000	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 chaheda - chaheda2	-.00167	.01329	.00543	-.01562	.01228	-.307	5	.771

الفرضية الثانية: التجريبية مع التجريبية

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
tajebiya	2.0800	6	.07510	.03066
Pair 1 tejerbiya2	2.1983	6	.06210	.02535

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tajebiya & tejerbiya2	6	.815	.048

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 tajebiya - tejerbiya2	-.11833	.04355	.01778	-.16404	-.07263	-6.656	5	.001

الفرضية الثالثة: البعدي بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية

Group Statistics

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
testwatheb	1.00	6	1.9767	.10482	.04279
	2.00	6	2.1983	.06210	.02535

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
test wat heb	Equal variances assumed	.959	.351	-4.457	10	.001	-.22167	.04974	-.33249	-.11084
	Equal variances not assumed			-4.457	8.125	.002	-.22167	.04974	-.33606	-.10728

صدق الاختبار بطريقة اختيار وإعادة الاختبار بيرسون:

Correlations

	sedektest	sedek2tzst
sedektest	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.121
	N	3
sedek2tzst	Pearson Correlation	.982
	Sig. (2-tailed)	.121
	N	3

الطول والوزن العمر:

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
age	1.404	.263	.000	10	1.000	.00000	.50553	-1.12638	1.12638
			.000	9.363	1.000	.00000	.50553	-1.13686	1.13686
point	2.149	.173	-.467	10	.651	-.75000	1.60771	-4.33219	2.83219
			-.467	5.939	.657	-.75000	1.60771	-4.69379	3.19379
tail	1.314	.278	-.091	10	.929	-.00167	.01833	-.04252	.03918
			-.091	8.512	.930	-.00167	.01833	-.04351	.04017

المتوسطات والانحراف المعياري

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
age	12	15.00	17.00	15.8333	.83485
point	12	47.00	57.00	49.4583	2.68378
tail	12	1.53	1.63	1.5642	.03029
Valid N (listwise)	12				

قائمة أفراد المجتمع (فئة أقل من 17 سنة):

الاسم واللقب	العمر	الطول	الوزن
-1	2003	1.55	48
-2	2004	1.55	50
-3	2005	1.54	49
-4	2004	1.66	49.5
-5	2003	1.60	49.5
-6	2004	1.54	50
-7	2005	1.57	47.5
-8	2004	1.68	52
-9	2003	1.60	51
-10	2003	1.64	56.5
-11	2005	1.58	54
-12	2005	1.58	60.5
-13	2003	1.65	62.2
-14	2004	1.53	50
-15	2004	1.63	61
-16	2005	1.59	57
-17	2003	1.65	56
-18	2004	1.70	59