

جامعة المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة (ماستر) في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

شعبة تدريب رياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى  
لاعب كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق أمل بلعائبة للهواة صنف أواسط

الأستاذ المشرف :

قيال مراد

إعداد الطالب :

• جعلاب علاء الدين

السنة الجامعية 2015/2014

## شكر وتقدير:

إن من الحكمة و الأدب أن يكن الإنسان المحبة لكل من  
أسدى له معروفا

وساعده على تحطى مسألته من مسائل الحياة والأمر تكون له قيمة حضارية و أخلاقية  
إذا تعلق بالبحث العلمي ، نرفع أجل الثقلين والعرفان  
للأسناد \* يقال مراد \*

الذي شرفنا بنبي هذا البحث منذ أن كان فكرة إلى غاية خروجه إلى دنيا الطباعة و  
المناقشة ، شاكرين له توجيهاته ونصائحه القيمة وصبره الذي هيا لنا  
جوا كمال فصول الدراسة .

ولا يفوتنا أن نقدم إلى كل من ساعدنا ولو بكلمة تشجيع من قريب أو من بعيد .

فهرجى نمره جهرفنا

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
32	يمثل النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية .	01
33	يمثل معامل ثبات وصدق الاختبار لعيني البحث .	02
34	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة الشاهدة لمتغير الوثب العمودي من الثبات .	03
35	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة الشاهدة لمتغير الوثب برجل واحدة .	04
36	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة الشاهدة لمتغير الوثب الطويل من الثبات .	05
37	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة التجريبية لمتغير الوثب العمودي من الثبات .	06
38	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة التجريبية لمتغير الوثب برجل واحدة .	07
39	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة التجريبية لمتغير الوثب الطويل من الثبات .	08
40	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة التجريبية الوثب العمودي من الثبات .	09
41	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة التجريبية لمتغير الوثب برجل واحدة .	10
42	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و ألبعدي للعينة التجريبية لمتغير الوثب الطويل من الثبات .	11

مقدمة

الرياضة، عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس. واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا .

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني ، الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما تعتبر عملية التدريب عملية مهمة جدا بحيث تعمل على تحسين و تنمية اللاعب أو الرياضي من الناحية البدنية و الفكرية و تمكنه من استغلال إمكانياته بشكل أفضل ، و تسمح له بإبراز مهاراته و إبداعاته بطريقة احترافية و ملفتة للانتباه ، و لم تقتصر على هذا الحد فحسب بل تعددت ذلك و أصبحت فنا و علما من العلوم العصرية بحيث تدرس اللاعب من الجانبين البدني و الرياضي في إطار الأنشطة الرياضية الاجتماعية و أخرى فردية ضمن الحصص التدريبية اليومية .

لهذا ركز معظم العلماء بحوثهم على الياقة البدنية و مكوناتها و طرق نظريات التدريب المختلفة لتنمية و تحسين العناصر المكونة للياقة البدنية و تبقى هذه الطرق صالحة و قابلة للتطبيق و الاستغلال . مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص النمو لكل مرحلة عمرية (مرفولوجية ، نفسية ، فسيولوجية....) بحيث إن التمرين البدني و الصفات البدنية وجهين لعملة واحدة يتأثر كلاهما بالآخر .

وبما أن كرة القدم هي إحدى النشاطات أو الألعاب الجماعية التي تتطلب من أي لاعب محترف أو هاو أن يمتلك هذه العناصر يعني افتقاره للكفاءة العالية والفعالية الكبيرة في أداء المباريات بمستوى عالي، لذلك حاولنا أن نتطرق إلى تأثير إحدى هذه الصفات المركبة وهي القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم ، وقد حصرنا هذه الدراسة في فئة معينة من اللاعبين وهي فئة الأواسط ، فالقوة المميزة بالسرعة هي صفة بدنية مهمة مركبة من القوة والسرعة، فتعليم هذه الأخيرة في مراحل سنية مبكرة يلعب دورا كبيرا في اكتساب اللاعبين الشبان المهارات العالية في التهديف من خلال دقة عملية التصويب ونجاحها، لذلك نجد المدربين والتقنيون يحاولون دائما إعطاء توجيهات للاعبين من اجل اكتساب مثل هذه المهارات والحث على إدراجها ضمن البرامج التدريبية للاعبين

الصغار وتعويدهم عليها خلال الحصص التطبيقية رغم ما تواجههم من مشاكل صحية وبدنية نتيجة عدم تحمل فئة الأطفال و الأصاغر لعملية التدريب على هذه الصفة المعقدة.

ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى:

- الفصل الأول ويحتوي على الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

- أما الفصل الثاني فيحتوي على الإطار العام للدراسة والكلمات الدالة في البحث، إشكالية الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، فرضيات الدراسة.

- الفصل الثالث يحتوي على الإجراءات الميدانية للدراسة من دراسة استطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها وكذا المنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

- الفصل الرابع فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج من حيث عرض وتحليل نتائج الاختبارات تم عرضها بيانياً ومناقشتها في ضوء الفرضيات .

- الفصل الخامس تم فيه استخراج بعض الاستنتاجات العامة و الاقتراحات .

الفصل الأول

الخلفية النظرية

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب .  
وعلى المدرب من جانب آخر مراعات الجوانب الأساسية للتدريب واختيار نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل .

## 1 - البرنامج التدريبي

### 1-1 ماهية البرامج:

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

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

### 1-2 أهمية البرامج:

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

\* **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية  
\* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:**

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

\* **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و الأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

\* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

\* تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية : إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه , و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

\* البعد عن العشوائية في التنفيذ : في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات

\* دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض . (عبد الحميد شرف ، 2002 ، ص 17,45,46).

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

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

### 1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (يحي السيد الحاوي، ص 21.06).

### 1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي :

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

- 1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- 2- الهدف و الأهداف الإجرائية .
- 3- محتوى البرنامج.
- 4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- 5- تنفيذ البرنامج.
- 6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج.7

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

هناك مجموعة من الاحتياجات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين و يتفق على أغلبها العلماء و هي :

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

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

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

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

#### \* مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.(عبد الحميد شرف، مرجع سابق، ص60،61،62).

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

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

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

\* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

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

\* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (عبد الحميد شرف مرجع سابق، ص 63,64,65).

2- التدريب:

2-1- مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 59).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو الجهود البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتختصر في:

1- الارتفاع بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

2- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات

الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله ألبساطي، 1998، ص 2,4,5).

### 3- القوة المميزة بالسرعة :

#### 3-1- مفهومها:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (فراي، 1977، هاره 1976)، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (سميث وهينجر 1989). (jurgenweinck, 1992, p241).

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

وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية. (السيد عبد المقصود، 1997، ص121).

#### 3-2- تعريف قوة السرعة:

تعرف قوة السرعة حسب (جلال محمد عبد الوهاب) بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية: القدرة العضلية = القدرة × السرعة .

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

أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية

ب- مستوى مرتفع من السرعة .

ج- مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة . (جلال محمد

عبد الوهاب ، 1969، ص189).

#### 3-3- مكونات القوة المميزة بالسرعة

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

### أ- القوة الانفجارية

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

### ب- قوة الانطلاق

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

### 3-4- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة :

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

وحسب ( ما تفليف ) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب (بوهر وشميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في :

### 3-5- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد:

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

### 3-6- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة :

كما بنته الدراسات والبحوث فإن الدرجة المثلثة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) (Boskokomi 1979).

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

حيث أن الألياف العضلية ( FT ) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية ،ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت .

( jurgenweinck, 1992,p242)

### 3-7- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة :

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

### 4- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Le Fibres) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوماً عن بقية أنواع الألياف الأخرى ، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا تفتح أكبر قوة .  
لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات ،ولكن أيضاً من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض ،وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها ،يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث ألام .  
- التدريب البليومتري ( plyometric ) وبطريقة النقائض contraire مناسب جدا لتدريب القوة المميزة بالسرعة .

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر ،ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف ، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى .  
في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة ( وهذا كأساس للعمل الداخلي ) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام ( كمورد كامن غير مستعمل ) عن طريق تطوير وتحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات ، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية ،وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيار مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب ، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات (القفز ،الرمي ،

والجري). ( Jurgenweinck, 1992 p244)

### 4-1- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة :

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

1 مول من PC ← انشطار 1 مول من ATP

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

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأوكسجين ، ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي . ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد 1993، ص 70 ) .

### 5- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة:

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

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

• ويعرفها هتنجر بكونها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي". (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين نفس المرجع السابق، 1997، ص 58).

### 5-1- القوة تنقسم إلى:

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

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

أ - القوة الثابتة.

ب - القوة الحركية: قسمها فليشمان إلى :

1- القوة العظمى.

2- القوة المتحركة.

3- القوة الثابتة.

كما قسمها هارة إلى ثلاثة أنواع هي :

1- القوة العظمى.

2- القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).

3- تحمل القوة. (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق، ص

60).

5-2- السرعة:

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

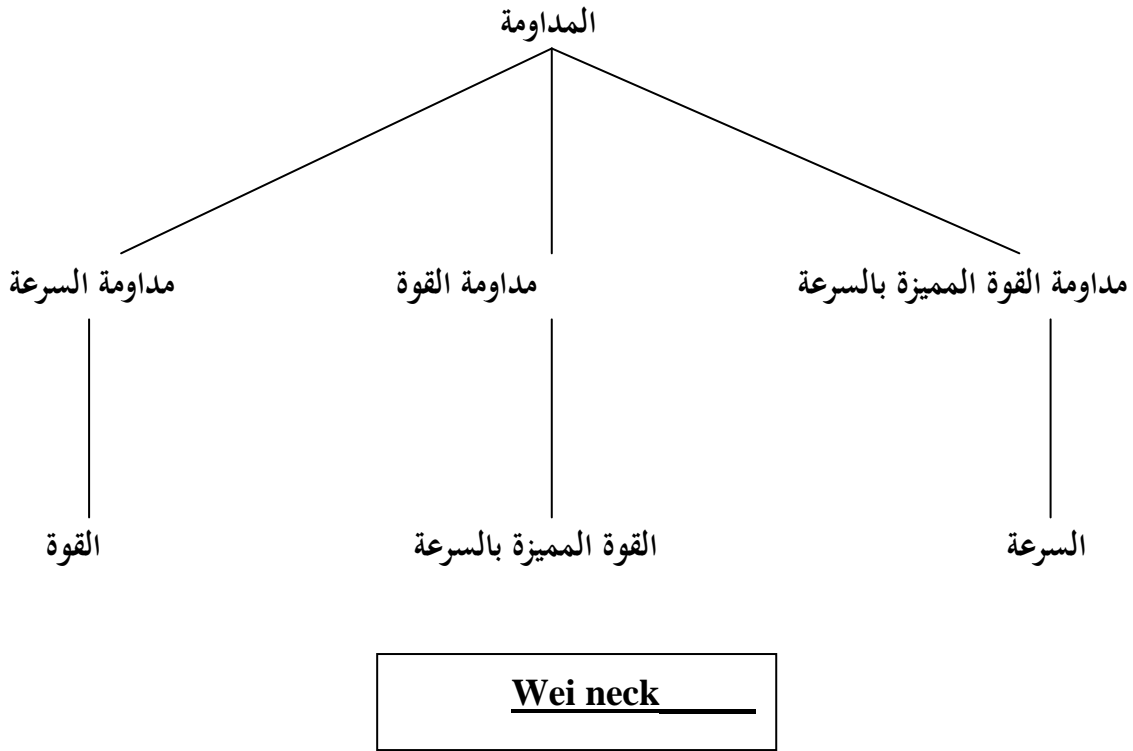
- يعبر هارة haare عن مفهوم علماء الدول الشرقية للسرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي: -  
السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.

- سرعة الاستجابة.

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

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



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

6- المراهقة

6-1 التعريف اللغوي:

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة، هذا المعنى في قولهم راهق بمعني اقترب من الحلم أو دنى منه إذن فالمرهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج. (محمد السيد محمد الزعبلوي ، 1998م، ص 14) .

6-2 التعريف الاصطلاحي:

هي سن التغير مشتقة من كلمة Adolescere وتعني باللاتينية Grandir بمعني كبر ونمى (Mercelliabracomier 1983, p 03).

وتعني كذلك أعضاء الجسم والتطور الجنسي، ونسجل فيها نمو سريع غير منظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا. ( M- khat, 1996, p25) .

6-3- تعاريف بعض العلماء:

1- تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد: هي مرحلة إنفعال من الطفولة تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (ميخائيل إبراهيم اسعد ، 1991م، ص 25).

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

2- تعريف عبد الرحمان العيسوي: يطلق إصطلاحا على المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الإنتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (عبد الرحمان العيسوي ، 1987م، ص124).

3 تعريف STANLYHOLL: المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها تصرفات سلوكية بالعواطف و الإنفعالات الحادة و التوترات العنيفة وهذا ما يعبر عنه بكلمتين: STORET ET ESTRESS. (سعدية محمد علي هادر، 1992م، ص125).

### 7- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ،وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ،ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الإختلاف فيه متفاوتا بين العلماء.

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

### 7-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي و الانفعالي و الاجتماعي. (أكرم رضا ، 2000م، ص257).

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

### 7-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة،حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ،بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ،العقلي ،الاجتماعي ،الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

### 7-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة):

## الفصل الأول — الخلفية النظرية والدراسات السابقة

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام زهران ، 1982م، ص 252 - 253 - 262 - 263).

### 8- مميزات و خصائص مرحلة المراهقة:

#### 8-1 النمو الجسمي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الوراثة و الآخر خارجي وهو البيئة، فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين واتساع الكتف و الصدر لدى الذكور، و اتساع الحوض و الأرداف لدى الإناث. والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة والمفاجئة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو يعيش في نوع من القلق والإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه و إزاء بعض العيوب الجسمية.

#### 8-2 النمو العقلي:

يصاحب النمو الجسمي و الفيزيولوجي النمو العقلي وهذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة وعند تعرضنا للنمو العقلي لا بد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة ومن أهمها:  
أ- الذكاء: وهو القدرة المعرفية العامة حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى سن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (محمد مصطفى زيدان ، 1986م، ص164).  
ب- الانتباه: يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه.

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

د- التخيل: يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد و المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية التي يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم. (محمد محمود الزيني ، 1996م، ص286).

#### 8-3 النمو النفسي:

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

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعترضه من جسمي سريع فيحس أنه مختار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل و يهيم في عالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل إلى العزلة لمراجعة ذاته. (محمد عبد الحليم المنش، عفاف بنت صالح، 2001م، ص202).

### 4-8 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز و اتساع وشمولا للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:  
أ- الاستقلال: يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها.

ب- الولاء والطاعة: وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود المجتمع، يقول فاخر عاقل: "أنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في وقت مضى". (فاخر عاقل، 1981م، ص282).

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

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

أما في هذه المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعا للأغراض العملية وأكثر سعيا للتكيف مع الواقع و يتركز على التوافق في المجتمع بالتدرج يستعد ليصبح فعالا في المجتمع الذي يعيش فيه، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (محمد رفعت رمضان وآخرون، 1984م، ص143).

### 9- مشاكل المراهقة: من أبرز مشاكل المراهق نذكر:

#### 9-1 مشاكل خاصة بالشخصية:

ومن أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم تحمل المسؤولية ونقص الثقة بالذات، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق حول أبسط الأمور، أحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة بسبب أو بدونه، خشية التعرض للسخريات وانتقاد الآخرين.

#### 9-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النحو الطارئ.

#### 9-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة عن المراهق.

### 9-4 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن تقاليد وأخلاقيات مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبغى، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطه، وقد يتعرض المراهق لانحرافات وسلوكيات غير أخلاقية وإلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع مثل التسكع في الطرقات وإصدار العبارات والألفاظ السوقية... الخ.

### 9-5 المشاكل الصحية:

ومن أهم هذه المشاكل الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق. (Bensmail p85-88)

### 10- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة و هدفه التكوين اللائق للمواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية و ذلك عن طريق أنواع مختلفة، يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و المتوازن و يحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل، حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول يؤدي ذلك إلى نقص في التوافق العصبي و العضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، و يساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتسب الكثير من الصفات التربوية.

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

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

وهكذا نرى أنه بإستطاعة التربية والرياضية أن تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويكمن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل.

(حسام معوض ، كمال صالح عبده ، 1964م، ص 37 ) .

## الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة

### 11-الدراسات السابقة و المرتبطة:

#### • الدراسة الأولى:

-اسم الباحث: العمري عمر ، كرومي لرج

-نوع الدراسة: ليسانس 2007 م.

-عنوان الدراسة: تأثير القوة المميزة بالسرعة على الأداء الحركي التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال ( 12-15 سنة).

#### -هدف الدراسة:

- دراسة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال .

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

#### -أهم النتائج:

- نستنتج أن عملية التدريب و تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر بشكل واضح على اللاعبين في اختبار القفز الأفقي و اختبار التصويب بالارتقاء .

- الأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد يعتمد على الجانب البدني و المتمثل في القوة المميزة بالسرعة .

- بينت لنا هذه الدراسة الأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد لدى اللاعبين يتأثر بصفة القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى صفات بدنية أخرى.

#### • الدراسة الثانية:

-اسم الباحث: خرشي بلال ، فؤاد عمر

-نوع الدراسة: ليسانس 2007 م.

-عنوان الدراسة: تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة .

#### -هدف الدراسة:

معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء .

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

#### -أهم النتائج:

البرنامج المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذا أن القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء .

#### • الدراسة الثالثة:

-اسم الباحث: "بن منصور بشير" و "عبد الوهاب محمد الأمين".

-نوع الدراسة: ليسانس 2008 م.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

-عنوان الدراسة: تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة للرياضة المدرسية.

-هدف الدراسة:

-التعرف على اثر التدريب بالأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة بالفرع المدرسي.

-ما مدى فعالية التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية بالمقارنة بالتدريب التقليدي.

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

-أهم النتائج:

-التدريب البليومتري كان له فاعلية في تنمية القوة الانفجارية خاصة قدرة الارتقاء للاعبي كرة السلة.

-استخدام الأسلوب البليومتري بالإطالة و التقصير أثر بشكل كبير في تنمية القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة.

• الدراسة الرابعة:

-اسم الباحث:"علي زهير صالح حمو النعمان".

-نوع الدراسة:ماجستير 2005م.

-عنوان الدراسة: " اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتر ك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي

كرة القدم الشباب "

-هدف الدراسة:

-الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

-الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الأسلوبين .

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

-أهم النتائج:

-أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث .

-أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث.

• الدراسة الخامسة:

-اسم الباحث: " زخّاف حميد "

-نوع الدراسة: ماجستير 2010م.

-عنوان الدراسة: تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات

(الإرسال، السحق، الصد) للاعبي الكرة الطائرة.

-هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير التمرينات البليومترية على الأداء لمهارات الإرسال، السحق، الصد.

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

(قدرة عضلية).

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- أهم النتائج:

- مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة كوحدات تدريبية مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية و القدرة - الانفجارية والتحمل العضلي و ذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير .

### • الدراسة السادسة:

- اسم الباحث: " بوكرتام بلقاسم " .

- نوع الدراسة: ماجستير 2008م.

- عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

- هدف الدراسة:

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
  - الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري .
- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- أهم النتائج:

- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب

البليومتري .

- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد .

### تحليل ومناقشة نتائج الدراسات السابقة:

استعرض الباحثون مجموعة من الدراسات السابقة والمرتبطة التي كانت لها صلة بموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة إلى موضوع معين ، ولا توجد من بينها دراسة واحدة تكون قد تعرضت للموضوع أو تناولته كوحدة واحدة ،

تمثلت في مذكرات نيل شهادة الماجستير في الجزائر، وتم تطبيق هذه الدراسات على بعض الهيئات والأندية

الرياضية، واستخدمت هذه الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي باستعمال أداة الاستبيان والبرامج التدريبية.

ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحثون قد ركزت هذه الدراسات على المؤشرات التالية :

- دراسة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال .
- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء .
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات البليومترية على متغيرات مسار الطيران لمهارة المتابعة في كرة السلة.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- كل تلك المؤشرات جعلتنا نقف على نتائج هذه الدراسات ونسايرها في النقاط المشتركة، وارتأينا أن هذه الدراسات لم تتطرق لأثر برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم بشكل خاص ، وقد كانت الانطلاقة على ضوء نتائج هذه الدراسات، وقد ساعدتنا هذه الأخيرة في: تحديد وصياغة مشكلة الدراسة .

ساهمت أيضا في كتابة الجزء النظري ، كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث ، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث ، أدوات جمع البيانات ، والأسلوب الإحصائي المناسب . ساعدتنا أيضا في التعرف على المراجع العلمية الخاصة والتي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

## الفصل الثاني — الإطار العام للدراسة

### 1- تحديد المفاهيم الأساسية الواردة في البحث :

1-1- البرنامج التدريبي : هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (علي فهمي، ص102 )

### 1-2- القوة المميزة بالسرعة:

" القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجهها عند الأداء لمدة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة و يمكن استخدامها أو تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة ". ( محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين ، 1994، ص 79).

يرى بارو barrow ومكجي micgee أن القدرة العضلية القوة المميزة بالسرعة، تعني استطاعة الفرد بإخراج أقصى قوة من العضلة (أو العضلات) في أقل زمن ممكن.

### 1-3- المراهقة:

#### 1-1-3- مفهوم المراهقة

أ- لغويا: " إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. ( فؤاد دهبي السيد ، ص 257 ).

#### ب- اصطلاحا:

\*" هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. " (تركبي رابع، 1989، ص 241).

\* " المراهقة هي سن التغيير مشتقة من كلمة adolescière وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى. " (سعدية محمد علي بهامر، ص 25).

\* " المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج. " (سعدية محمد علي بهامر، مرجع سابق ، ص 25).

### 1-4- تعريف كرة القدم:

#### أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

#### ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل ، 1986م، ص 50، 52).

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين و بنائهم على المستوي العالي، إذ يظهر ذلك جلياً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعبة المختلفة و التي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب و تطوير الأدوات و الأجهزة و الملاعب و الاهتمام بتكوين المدربين و تأهيلهم علمياً و عملياً وقد واکب هذا التطور تقدم في خطط اللعب في مختلف الألعاب. و لضمان تدريب ناجح و فعال و جب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلم التدريب، ويعتبر الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح و التقدم في كرة القدم، فالتكنيك والتكنيك و الناحية البدنية و الحالة النفسية و المعنوية العالية يكمل منها الآخر.

ومن بين أهم الصفات البدنية للاعبي كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي

القوة والسرعة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد في الأصناف الشبانية و صقلها جيداً بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، و برامج تدريبية مبنية على أسس علمية أثناء مرحلة التدريب و مما سبق يتبادر لنا التساؤل العام : هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة القدم ؟ و منه يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدي

العينة الشاهدة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة لدى العينة

التجريبية ؟

3- هل هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة للعينة الشاهدة والعينة

التجريبية في الاختبار البعدي ؟

### 3- أهداف الدراسة:

- إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى إلى تحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويمكن تلخيص أهداف الدراسة في مايلي :
- ❖ الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
  - ❖ معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة و الصفات البدنية الأخرى.
  - ❖ معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية.
  - ❖ جعل دراستنا مرجعا يساعد الباحثين في مجال التدريب.
  - ❖ معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة

### 4- أهمية الدراسة:

- ❖ إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث العلمية ومحاولة إعطاء الحلول والتوصيات المناسبة.
- ❖ توضيح أهمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم.
- ❖ أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمختلف الصفات البدنية الأخرى.
- ❖ تسليط الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة.

### 5- فرضيات الدراسة:

#### أ - الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

#### ب - الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدي العينة الشاهدة.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار ألبعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية.

الفصل الثالث

الليبرالية والديمقراطية

للدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقفة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعتها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث تم القيام بدراسة استطلاعية، أنجزت بفريق أواسط سريع أمل بلعائبة لكرة القدم، وكان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل و هذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

\* تحديد الاختبارات المناسبة لاستعمالها في البحث .

\* الاتفاق مع المدرب للسماح لنا بإجراء التجربة و تطبيقها على اللاعبين.

\* أما بالنسبة للوسائل و العتاد الرياضي الذي يتطلبه اختبارنا فقد قام مسئول الملعب بتوفيره لنا.

وخلال هذه الدراسة قمنا بتطبيق الاختبارات (الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب برجل واحدة، الوثب الطويل من الثبات،) على عينة قوامها 20 لاعب من لاعبي أواسط أمل بلعائبة، وتتلخص نتائج الدراسة فيما يلي:

### 1-1- قياس الثبات

يعرف الدكتور محمد صبحي حسنين على أن الثبات هو أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان و التناسق و الموضوعية فيما و ضع لقياسه. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 193).

أي بمعنى أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف و لهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة متكونة من (06) أفراد و بعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف و في نفس الأوقات (4 مساءً) و على نفس العينة و بعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون .

## الفصل الثالث ————— الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم (1) : يمثل النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية .

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية : الاختبار وإعادة الاختبار					
الوثب الطويل من الثبات (سم)		الوثب على رجل واحدة (ثا)		الوثب العمودي من الثبات (سم)	
1.99	2.01	20.60	19.44	0.43	0.45
2.06	2.07	20.10	20.02	0.11	0.09
2.03	2.05	16.90	16.96	0.15	0.16
1.97	2.01	20.85	19.30	0.29	0.29
2.01	1.91	21.10	20.36	0.40	0.41
1.85	1.83	19.50	19.52	0.37	0.36

### أ- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

تم حساب معامل الثبات لهذا الاختبار بعد تطبيقه على عدد ( 06 ) لاعبين بتاريخ 2015/02/19 وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في 2015/02/26 كانت النتائج كالتالي:  
\* كانت نتائج ثبات اختبار الوثب العريض من الثبات 0.996.

### ب- اختبار الوثب برجل واحدة:

تم حساب معامل الثبات لهذا الاختبار بعد تطبيقه على عدد ( 06 ) لاعبين بتاريخ 2015/02/19 وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في 2015/02/26 كانت النتائج كالتالي  
\* كانت نتائج ثبات اختبار الوثب العمودي 0.93.

### ج- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

تم حساب معامل الثبات لهذا الاختبار بعد تطبيقه على عدد ( 06 ) لاعبين بتاريخ 2015/02/19 وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في 2015/02/26 كانت النتائج كالتالي:  
\* نتائج اختبار التصويب من الوثب 0.836.  
وكل هذه النتائج مدونة في الجدول رقم (02).

### 1-2- قياس الصدق:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره يبين صدق الدرجات التجريبية بالنسبة

يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي:

\* نتائج صدق اختبار الوثب العمودي من الثبات 0.996.

\* نتائج صدق اختبار الوثب الطويل من الثبات 0.93.

\* نتائج صدق اختبار الوثب على رجل واحدة 0.836.

و هذا ما يدل على أن القيم تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

**جدول رقم 02 :** يمثل معامل ثبات وصدق الاختبار لعينتي البحث .

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
اختبار الوثب العمودي من الثبات	0.996	0.99
اختبار الوثب الطويل من الثبات	0.93	0.96
اختبار الوثب على رجل واحدة	0.836	0.91

### 2- المنهج المستخدم

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والعاملين في البحث العلمي وعلى رأسهم المهتمين بشأن تصنيفات مناهج البحث العلمي ، لعل ذلك يعود أساسا إلى فلسفتهم الخاصة فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تتفرع منها مناهج جزئية. ( وجيه محجوب ، جاسم قاسم المندلاري ، وآخرون ، ص 39 ).

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التجريبي .

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

### 3- ضبط متغيرات الدراسة

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية

المتغيرات الداخلية من جهة أخرى ، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

- المتغير المستقل : وهو البرنامج المقترح .
- المتغير التابع : القوة المميزة بالسرعة.

### 4- عينة البحث وكيفية اختبارها

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساسا لا مفر منه باعتبارها ضرورية عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول " أنجرس " "ANGERS" الوقت ،الكلفة ، الصعوبة يجعل استقصاء جزء من المجتمع أمرا محتوما " . (Maurice Angers, 1997, p250)

مجتمع البحث هم لاعبي الأواسط لكرة القدم للفرق التي تنشط بولاية المسيلة أما العينة فتمثلت في لاعبي فريق سريع أمل بلعائبة صنف أواسط والذي عددهم 24 لاعب ، حيث تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 10 لاعب والثانية المجموعة الشاهدة ( الضابطة ) بواقع 10 لاعب .

### 5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي :

\* وقت إجراء الاختبارات والوحدات التدريبية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة .

\* تتم التدريبات بنفس الوسائل .

\* يتم إبعاد كل لاعب تغيب ثلاثة حصص تدريبية متتالية وهذا من أجل احترام مبادئ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي ،سواء كانت مهارة أو بدنية .

\* تم أخذ العينات من نفس الأعمار صنف أواسط .

\* تم ضبط عدد التكرارات وزمن أداء المهارات الحركية في هذين الفريقين .

\* بالنسبة للفروقات المورفولوجية ، فإن الفروق بين اللاعبين ليس عاملا مؤثرا على النتائج المحصل عليها وبالرغم من هذا فإن القياسات كانت متقاربة للعينتين من حيث الطول والوزن .

### 6- التطبيق الميداني للبحث

من خلال قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للأواسط وعند النتائج المتحصل عليها ،ويمكننا معرفة درجة تطور هذه الصفة وبالتالي الإجابة على إشكالية البحث المطروحة.

### 6-1- أدوات البحث

اعتمدنا على جمع البيانات الخاصة بالبحث على اختبار (الوثب العمودي من الثبات) واختبار (الوثب برجل واحدة) واختبار (الوثب الطويل من الثبات).

### 6-1-1- اختبار الوثب العمودي من الثبات

\* غرض الاختبار

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

\* الأدوات اللازمة :طباشير ، شريط قياس لوحة مدرجة .

### \* وصف الأداء

توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة يصل إليها بواسطة قطعة طباشير ، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

\* التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب الأفضل . (ريسان مجيد خربيط ، 1989 ص 38).

### 6-1-2- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : أرض مسطحة ، شريط لقياس المسافة .

وصف الأداء : القيام بثبيت شريط قياس على أرض مسطحة ، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة ، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل .

التسجيل : تحتسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر قدم من خط البداية . (قاسم المنذلات و شامل كامل ، 1989 ص 78).

### 6-1-3- اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م :

الهدف من الاختبار : قياس القوة للمميزة بالسرعة لعضلات الرجل .

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

التسجيل : يحسب الزمن بالثانية ولأقرب واحد / 100 من الثانية .

\* إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز عمله تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي

يسعى بها الباحث لكشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح ، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في بحثنا وحددناها في ما يلي :

- المصادر والمراجع.

- التجربة الاستطلاعية.

- العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح حيث تم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما توفر في القاعة المتعددة الرياضيات كأشرطة القياس والمصادر والكرات .

### 7- وسائل تحليل البيانات

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل

والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

\* المتوسط الحسابي

\* الانحراف المعياري

\* اختبار ستودنت.

معامل الارتباط بيرسون.

### 8- حدود البحث (المجال الزمني والمكاني)

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في شهر جانفي، و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية و التي تواصلت مع باقي مراحل البحث، أما بالنسبة للاختبارات البدنية و التقنية كانت كما يلي:

\* الاختبار الأول الخاص بالدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذا الاختبار بتاريخ 2015/03/19.

\* إعادة الاختبار كان بعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول أي 2015/03/27 حيث تمت هذه الاختبارات في نفس التوقيت أي الرابعة مساءً.

\* الاختبار القبلي:

جرى هذا الاختبار بالنسبة للعينة التجريبية في 2015/03/30 أما بالنسبة للعينة الشاهدة فكان في 2015/04/01.

\* الاختبار البعدي:

جرى هذا الاختبار بالنسبة للعينة التجريبية في 2015/04/30 أما بالنسبة للعينة الشاهدة فكان في 2015/05/01.

لقد تم إجراء هذه الاختبارات بالنسبة للعينة التجريبية و العينة الشاهدة في الملعب البلدي لبلدية بلعائبة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض و تحليل نتائج الفرضيات:

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدي العينة الشاهدة"، تم استخدام اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات الدراسة. يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة "ت" دالة إحصائية، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة "ت" غير دالة إحصائية. (سعد زغلول بشير: 2003، ص121).

1-2- عرض و تحليل نتائج الوثب العمودي من الثبات: في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة الشاهدة:

جدول رقم (03): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينة الشاهدة

n = 10

المتغير	البيان الإحصائي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة
	القياس	العدد				
الوثب العمودي من الثبات	القبلي	10	0.10985	0.3070	9	0.434
	البعدي	10	0.11118	0.3040		

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (03): أن قيمة (ت) تساوي 0.818 عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.434 و هو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائية، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين: القياس القبلي و البعدي في متغير الوثب العمودي من الثبات .

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1-3- عرض و تحليل نتائج الوثب على رجل واحدة في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة

الشاهدة:

جدول رقم (04): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينة الشاهدة

ن = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					القياس	العدد	
0.121	9	-1.715-	1.23919	19.1970	10	القبلي	الوثب على رجل واحدة
			1.30717	19.3890	10	البعدي	

التحليل :

يتضح من خلال الجدول رقم (04): أن قيمة (ت) تساوي 0.818 عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.434 و هو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و البعدي في متغير الوثب على رجل واحدة للعينة الشاهدة.

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1-4- عرض و تحليل نتائج الوثب الطويل من الثبات في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة

الشاهدة:

جدول رقم (05): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينة الشاهدة

ن = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					القياس	العدد	
0.094	9	-1.871	.11144	1.9180	10	القبلي	الوثب على رجل واحدة
			.10617	1.9460	10	البعدي	

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (05): أن قيمة (ت) تساوي -1.871 عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.094 و هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و البعدي في متغير الوثب على رجل واحدة للعينة الشاهدة.

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

### 2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

### 1-2- عرض و تحليل نتائج الوثب العمودي من الثبات: في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

جدول رقم (06): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينة التجريبية

n = 10

المتغير	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	القياس	العدد					
الوثب العمودي من الثبات	القبلي	10	0.3320	0.07005	-5.958	9	0.000
	البعدي	10	0.5070	0.07617			

### التحليل :

يتضح من خلال الجدول رقم (06): أن قيمة (ت) تساوي -5.958 عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.000 وهو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائية، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين: القياس القبلي و البعدي في متغير الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية، و هذا الفرق لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي .

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2-2- عرض و تحليل نتائج الوثب على رجل واحدة في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينه

التجريبية:

جدول رقم (07): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينه التجريبية

ن = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					القياس	العدد	
.013	9	-3.098	1.63690	19.2050	القبلي	10	الوثب على رجل واحدة
			.99452	20.0260	البعدي	10	

التحليل :

يتضح من خلال الجدول رقم (07): أن قيمة (ت) تساوي -3.098 عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.013 وهو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و البعدي في متغير الوثب على رجل واحدة للعينه التجريبية و هذا الفرق لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي .

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2-3- عرض و تحليل نتائج الوثب الطويل من الثبات في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينه

الشاهدة:

جدول رقم (08): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينه التجريبية

ن = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					القياس	العدد	
0.000	9	-11.038	0.06360	1.8370	10	القبلي	الوثب الطويل من الثبات
			0.06381	2.0450	10	البعدي	

التحليل :

يتضح من خلال الجدول رقم (08): أن قيمة (ت) تساوي 11.038- عند درجة الحرية 09، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.000 وهو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و البعدي في متغير الوثب الطويل من الثبات للعينه التجريبية، و هذا الفرق لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي .

3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

3-1- عرض و تحليل نتائج الوثب العمودي من الثبات: في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة

التجريبية:

جدول رقم (09): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس القبلي .

ن = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					العدد	القياس	
0.000	18	-4.763-	0.11118	0.3040	10	القبلي	الوثب العمودي من الثبات
			0.07617	0.5070	10	البعدي	

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (09): أن قيمة (ت) تساوي 4.763- عند درجة الحرية 18، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.000 و هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج المجموعتين في القياس البعدي لمتغير الوثب العمودي من الثبات و هذا لصالح المجموعة التجريبية .

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

3-2- عرض و تحليل نتائج الوثب على رجل واحدة في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينه

التجريبية:

جدول رقم (10): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينه التجريبية

لصالح القياس القبلي .

n = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					القياس	العدد	
0.236	18	-1.226	1.30717	19.3890	القبلي	10	الوثب على رجل واحدة
			1.99452	20.0260	البعدي	10	

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم(10): أن قيمة (ت) تساوي 1.226- عند درجة الحرية 18، أما مستوى

الدلالة فيساوي 0.236 و هو أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، و

هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج المجموعتين في القياس البعدي لمتغير الوثب على رجل واحدة و

هذا لصالح المجموعة التجريبية .

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

3-3- عرض و تحليل نتائج الوثب الطويل من الثبات في القياسين: القياس القبلي و البعدي للعينة

التجريبية:

جدول رقم (11): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي للعينة التجريبية

لصالح القياس القبلي .

ن = 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
					العدد	القياس	
0.021	18	-2.527	0.10617	1.9460	10	القبلي	الوثب الطويل من الثبات
			0.06381	2.0450	10	البعدي	

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (11): أن قيمة (ت) تساوي -2.527 عند درجة الحرية 18، أما مستوى الدلالة فيساوي 0.021 وهو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج المجموعتين في القياس ألبعدي لمتغير الوثب الطويل من الثبات و هذا لصالح المجموعة التجريبية .

### 4- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

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

### 4-1 مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الأولى والتي صيغت على النحو التالي:

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة

#### لدى العينة الشاهدة

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجداول (3-4-5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة حيث تم توضيح الفروقات بين متوسطات نتائج الاختبارات حيث بلغت قيمة  $T$  بالنسبة لاختبار القفز العمودي من الثبات (0.818) في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية لها (0.3070) بالنسبة للاختبار القبلي و (0.3040) بالنسبة للاختبار البعدي.

أما اختبار الوثب برجل واحدة فقد بلغت قيمة  $T$  (-1.715) في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية (19.1970) بالنسبة للاختبار القبلي و (19.3890) بالنسبة للاختبار البعدي والتي اظهرت عدم وجود فروق بين الاختبارات القبلي والبعدي .

أما الوثب العمودي من الثبات فقد بلغت قيمة  $T$  (-1.871) في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية (1.9180) بالنسبة للاختبار القبلي و (1.9460) بالنسبة للاختبار البعدي والتي اظهرت وجود فروق بين الاختبارات القبلي والبعدي .

وهذه النتائج تتفق مع كل من دراسة زحاف حميد الذي توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة، و أرجع ذلك لعدم استخدام المجموعة لتمارين تهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة.

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

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة

#### لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي و هذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم (6) الذي يبين الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثباتو الجدول رقم (7) الذي يبين الفروقات الحاصلة في اختبار الوثب برجل واحدة و الجدول رقم (8) الذي يبين الفروقات الحاصلة في اختبار الوثب الطويل من الثبات و الجدول رقم ، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي والبعدي و التي كانت لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة  $T$  للاختبارات هي على التوالي: (-5.958) (-3.098)

(-11.038) في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة (0.3320) (0.5070) بالنسبة الوثب العمودي من الثبات (20.02) (21.20) بالنسبة اختبار الوثب برجل واحدة (19.2050) (20.0260) بالنسبة اختبار الوثب الطويل من الثبات (1.8370) (2.0450) ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج الأبحاث السابقة

وهذا ما تتفق معه دراسة بوكرايم بلقاسم والتي توصلت إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وأن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص تنمية القوة المميزة بالسرعة ويرى الباحث أ

### 4-3- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي و هذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم (9) الذي يبين الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات و الجدول رقم (10) الذي يبين الفروقات الحاصلة في اختبار الوثب برجل واحدة و الجدول رقم (11) الذي يبين الفروقات الحاصلة في اختبار الوثب الطويل من الثبات و الجدول رقم ، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة و التي كانت لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة T للاختبارات هي على التوالي:

(-4.763) (-1.226) (-2.527) في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة (0.3040) (0.5070) بالنسبة الوثب العمودي من الثبات (19.2050) (20.0260) بالنسبة اختبار الوثب برجل واحدة (1.8370) (2.0450) بالنسبة اختبار الوثب الطويل من الثبات .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

### الاستنتاجات :

- انطلاقاً من النتائج السابقة الخاصة بجميع الاختبارات وجدنا أن كل قيم اختبار "ت" غير دالة احصائياً مما يدل على أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الشاهدة ، وعليه فإن الفرضية التي نصت على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الشاهدة " قد تحققت.
- كما أن النتائج السابقة الخاصة بجميع الاختبارات وجدنا أن كل قيم اختبار "ت" دالة احصائياً مما يدل على أنه لا توجد فروق بين نتائج القياسين القبلي والاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى العينة الشاهدة ، وعليه فإن الفرضية التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي " قد تحققت.
- انطلاقاً من النتائج السابقة الخاصة بجميع الاختبارات وجدنا أن كل قيم اختبار "ت" دالة احصائياً مما يدل على أنه توجد فروق بين نتائج القياسين البعديين للعينتين الشاهدة و التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ، وعليه فإن الفرضية التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية " قد تحققت.
- بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ، حيث وجدنا تطابق بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقاً .
- ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في أن أثر برنامج تدريبي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (16-18 سنة).

### الاقتراحات:

- من خلال هذه الدراسة و التي شملت الجانب النظري و التطبيقي و الاختبارات و تفسير النتائج نوصي بما يلي :
- إتباع برنامج تدريبي منظم .
  - توفير الوسائل و المنشآت الرياضية .
  - إعطاء أهمية كبيرة لصفة القوة المميزة بالسرعة و كيفية تطويرها وتحسينها.
  - يجب برمجة تمارين القوة المميزة بالسرعة أثناء تدريب الفرق.

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

وقد جاءت هذه الدراسة لكي نلاحظ مدى تطور هذه الصفة خلال برنامج مقترح وطريقة تحسينها وتنميتها وقد شمل البحث على دراسة نظرية تناولنا فيها فصلين الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة اما الفصل الثاني فكان الاطار العام للدراسة .

أما الدراسة التطبيقية فشملت فصلين أولهما: فصل الطرق المنهجية للبحث وفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث احتوت هذه الدراسة على عيّنتين: عينة شاهدة شملت ( 10 ) لاعبا وعينة تجريبية شملت ( 10 ) لاعبا حيث أن العينة الشاهدة لم يطلق عليها البرنامج أو التمارين المقترحة وأجريت اختبارات قبلية وبعديّة وفي النهاية بعد حصولنا على مختلف نتائج الاختبارات لجأنا إلى عرضها وتحليلها ومناقشتها، واعتمادا على هذه النتائج توصلنا إلى أن القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على لاعبي كرة القدم رغم نقص الحجم الساعي الذي طبق فيه البرنامج المقترح.

وفي الأخير نقول بأن البرامج الخاصة والحصص الرياضية بجميع مكوناتها لها أهمية كبيرة حيث تفتح المجال لتحسين وتطوير ونمو صفة القوة المميزة بالسرعة و الصفات البدنية بمختلف جوانبها.

## الفصل الخامس ————— استنتاجات واقتراحات

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- 1- أمر الله ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون طبعة، 1998.
- 2- السيد عبد المقصود: تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا للياقة البدنية ، ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 .
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا للياقة البدنية ، ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 .
- 5- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، الجزء 3، مصر، 2000م.
- 6- تركي رابع: أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989.
- 7- جلال محمد عبد الوهاب : اللياقة البدنية و أسس قياسها ، دار المعارف ، القاهرة ، 1969 .
- 8- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة "، عالم الكتب، 1982م.
- 9- حسام معوض/كمال صالح عبده: "أسس التربية البدنية"، مكتبة أنجلو، مصر، 1964م.
- 10- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
- 11- ريسان مجيد خريط موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الاول جامعة البصرة 1989
- 12- سعدية محمد علي بهامر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، الكويت، 1992م.
- 13- سعد زغلول بشير: دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS، المعهد العربي للتدريب و الإحصاء، بغداد، 2003.
- 14- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1986.
- 15- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابوزيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية
- 16- عبد الحميد شرف، البرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2.
- 17- عبد الرحمان العيسوي: "علم النفس العام"، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1987م.
- 18- عمار بوحوش ، محمد دنينات : مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1995،
- 19- فؤاد دهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- فاخر عاقل: " أعرف نفسك "، دار العلم للملايين، ط7، بيروت، لبنان، 1981م.

- 21- قاسم المنذلات و شامل كامل الاختبارات والقياس فس التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد العراق 1989.
- 22- كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، 1997.
- 23- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1994.
- 24- محمد السيد محمد الزعبلأوي: "خصائص النمو للمراهقة"، مكتبة التوبة مؤسسة الكتب الثقافية، ط1، مصر، 1998م.
- 25- ميخائيل إبراهيم اسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، دار البحوث والأفاق، ط2، بيروت، لبنان، 1991م.
- 26- محمد مصطفى زيدان: "النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية"، دار الشروق، ط2، بيروت، لبنان، 1986م.
- 27- محمد محمود الزيني: "سيكولوجية النمو الدافعية"، دار الكتب الجامعية، 1996م.
- 28- <sup>1</sup> محمد عبد الحليم المنش/عفاف بنت صالح: "علم النفس النمو"، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001م.
- 29- محمد رفعت رمضان وآخرون: "أصول التربية وعلم النفس"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م.
- 30- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية ب. ر.، دار الفكر العربي، طبعة 3، مصر، 1995.
- 31- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 32- نزار محمد الطالب، محمود السمراني
- 33- وجيه محجوب، جاسم قاسم المنذلاري، أمير اسماعيل دقة: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 34- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 35-Bensmail : la psychiatre aujourd'hui , office de poblication, universitaires p85-88.
- 36- jurgenweinck :biologie de sport , editionvigot , paris, 1992,p 241.
- 37- Mattuieu:aspects fondamentaux de l'entrainement , edition vigot ,paris,1983,p130 .
- 38 - Mercelliabracomier : psychologie de l'adolescent , maisonparis, 1983,p 03
- 39-M- khat- l'essentiel en pédiatrie : tome 1, entreprisenaionale de livre, 1996, p252
- 40-mourice Angers : initiation pratique la methologie des sciences umaines,casbah,universityalger ,1997,p250.

الأطروحات والرسائل العلمية :

- 41- الطالب : العمري عمر ، كرومي لعرج: تأثير القوة المميزة بالسرعة على الأداء الحركي التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال (12-15 سنة). ليسانس 2007 م.
- 42- الطالب خرشي بلال وفؤاد عمر : تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة . ليسانس 2007 م.
- 43- الطالب بن منصور بشير و عبد الوهاب محمد الأمين : تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة للرياضة المدرسية. ليسانس 2008 م.
- 44- الطالب : علي زهير صالح حمو النعمان : اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتر ك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب. ماجستير 2005م.
- 45- الطالب زحّاف حميد : تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات (الإرسال، السحق،الصد) للاعبي الكرة الطائرة. ماستر 2010م.
- 46- الطالب : بوكرتام بلقاسم : تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم. ماجستير 2008م.

الملاحق