

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : حماش حسام وائل

تحت عنوان

برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي
كرة القدم صنف أقل من 18 سنة

دراسة ميدانية فريق هلال شلغوم العيد القسم الثاني هواة

لجنة المناقشة :

| | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| رئيسا | جامعة المسيلة | لعروسي عبد الرزاق |
| مشرفا ومقررا | جامعة المسيلة | مجادي مفتاح |
| مناقشا | جامعة المسيلة | عبد الكبير كمال |

السنة الجامعية : 2016 / 2017



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والعرفان

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف " مجادي مفتاح" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.
ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

الإهداء

بعد ختام بحثنا هذا لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي

الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم ييخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويجزن مجزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى.....أبي

الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي أكرم .أيمن اسكندر.

إلى رفيق دربي غواس خالد.

إلى كل من مدني بأي معلومة سواء اساتذة او مدربين.

إلى قارئ هذا الإهداء.

| قائمة المحتويات . | |
|--|--|
| الصفحة | العنوان |
| | كلمة شكر . |
| | اهداء . |
| | فهرس المحتويات . |
| ا . ب | مقدمة . |
| الفصل الاول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة . | |
| | تمهيد . |
| الخلفية النظرية . | |
| 5 | 1-التدريب الرياضي . |
| 5 | 1-1- مفهوم التدريب الرياضي . |
| 5 | 1-2- خصائص التدريب الرياضي . |
| 7 | 2-البرنامج . |
| 7 | 2-1- مفهوم البرنامج . |
| 7 | 2-2- أهمية البرنامج . |
| 7 | 2-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج . |
| 8 | 2-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح . |
| 8 | 2-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج . |
| 9 | 3- القوة . |
| 9 | 3-1- تعريفها . |
| 9 | 3-2- أنواع القوة . |
| 10 | 3-3- مفهوم السرعة . |
| 10 | 3-4- أهمية السرعة . |
| 11 | 3-5- مكونات السرعة . |
| 11 | 3-6- تصنيف السرعة . |
| 11 | 3-7- العوامل المؤثرة على السرعة . |
| 13 | 4- القوة المميزة بالسرعة . |

| | |
|---|---|
| 13 | 1-4 تعريف القوة المميزة بالسرعة . |
| 13 | 4-2- مكونات القوة المميزة بالسرعة . |
| 14 | 4-3- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة. |
| 14 | 4-4- المصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة . |
| 15 | 4-5- علاقة القوة المميزة بالسرعة بعناصر السرعة و القوة . |
| 16 | 4-6- بعض طرق تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة . |
| 16 | 4-7- تنمية القوة المميزة بالسرعة . |
| 17 | 4-8- عند تدريب القوة المميزة بالسرعة فإنه يجب الأخذ بعين الاعتبار . |
| 19 | 5- مرحلة الأواسط . |
| 19 | 1-5- مميزات مرحلة الاواسط . |
| 20 | 6- كرة القدم . |
| 20 | 1-6- الاعداد البدني للاعب كرة القدم . |
| 21 | الدراسات السابقة . |
| الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة. | |
| 25 | 1-الكلمات الدالة . |
| 27 | 2- الإشكالية . |
| 28 | 3- أهداف الدراسة . |
| 28 | 4- أهمية الدراسة . |
| 29 | 5- فرضيات الدراسة. |
| الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة . | |
| 31 | 1-الدراسة الاستطلاعية . |
| 31 | 2-المنهج المتبع في الدراسة . |
| 31 | 3 مجتمع وعينة الدراسة . |
| 32 | 4-ادوات جمع البيانات و المعلومات . |
| 34 | 5-اجراءات التطبيق الميداني للأداة . |
| 34 | 6-الاساليب الإحصائية . |

| | |
|--|--------------------------------------|
| الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها . | |
| 38 | تمهيد . |
| 39 | 1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها |
| 45 | 2-مناقشة النتائج . |
| | الفصل الخامس :استنتاجات و اقتراحات . |
| 48 | 1- استنتاجات عامة . |
| 49 | 2-اقتراحات . |
| 50 | 3-الأفاق المستقبلية للدراسة . |

| الصفحة | فهرس الجداول |
|--------|---|
| 33 | الجدول رقم 01: يمثل معامل الارتباط لنتائج اختبارين (ثبات الاختبار) . |
| 39 | جدول رقم 02: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة . |
| 40 | جدول رقم 03 : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية. |
| 41 | جدول رقم 04: دلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية . |
| 42 | جدول رقم 05: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة الشاهدة . |
| 43 | جدول رقم 06 : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية. |
| 44 | جدول رقم 07: دلالة الفروق بين الاختبار أبعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية . |

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة و في الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى و لضمان الاستمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل عمد القائمون عليها إلى البحث و التخطيط عن طريق ابتكار وتنمية الصفات المهارية وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخططية و طرق و أساليب اللعب سواء كانت هجومية او دفاعية و كذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية و تنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة .

فقد ذهبت وارتأت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع 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 .

حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمّل الدور 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 التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.(أمر الله الساطي 1990ص215)

ففي بحثنا هذا حاولنا التطرق إلى احد أهم الصفات البدنية المركبة ألا وهي القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وبالضبط في صنف الأواسط ببرنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- **الفصل الأول الخلفية النظرية و الدراسات السابقة:** تطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ، معتمدين في ذلك على أهل الاختصاص سواء من العرب و المسلمين أو من غيرهم .
و في هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا أو أخذت متغيراته ، و ذلك لاستفيد بان نحدد من خلالها معالم دراستنا .

- **الفصل الثاني الإطار العام للدراسة:** حولنا فيه الإطاحة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة ، و بعدها طرحنا الإشكالية التي دفعتنا إلى القيام بمده الدراسة ، و حددنا أهدافها ، و ذكرنا أهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة .

- **الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة:** عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية ، وذلك موازاة مع منهج الدراسة ، مجتمع و عينة الدراسة ، أدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية .
- **الفصل الرابع عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:** عرضنا فيه النتائج في الجداول الإحصائية ، و قمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .
- **الفصل الخامس استنتاجات و اقتراحات:** عرضنا فيه أهم ما توصلنا إليه في دراستنا ، و كذا بعض الاقتراحات التي قد تفيدنا او تفيد غيرنا في هذا المجال ، كما أننا فتحنا نافذة على الأفق المستقبلية للدراسة

الفصل الاول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد:

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي ، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد المنافسة .
و هو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغيير المستمر ، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب و الفريق تنمية و تطوير قدراته الكامنة.

كما أن كرة القدم الحديثة عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة و هذا في تكوين و إعداد اللاعبين في جميع النواحي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و لا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة و المبنية على أسس علمية في مجال تكوين و التدريب الرياضي الحديث ، فكرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بدل جهد كبير خلال المباريات مع حسن التصرف في الأداء المهاري و تنفيذ خطط اللعب المختلفة.

1-التدريب الرياضي:**1-1- مفهوم التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (مفتي إبراهيم حماد 1998، ص19) كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 17)

1-2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانبا التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (مهند حسين الشناوي، 2005، ص26)

- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت المهوبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

- الواجبات التعليمية للتدريب:

*التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

*التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

*تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

*تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. - (مفتي إبراهيم حماد 2001ص30)

-الواجبات التتموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احداث الأساليب العلمية المتاحة. (محمد حسن علاوي ص25،24).

-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية .(أسامة كامل راتب 1999، ص:244)

2-البرنامج :

1-2 مفهوم البرنامج :

و تعرفه حورية موسى و حلمي إبراهيم بأنه " مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد " ، و يعرفه سيد الهوا ري بأنه 3 عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها " .

2-2 أهمية البرنامج:

يمكن أن يستخلص أهمية البرامج بصفة عامة و نذكر أهمها في النقاط التالية :

- اكتساب عنصر التخطيط .
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق .
- صياغة الأهداف .
- الاقتصاد في الوقت .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية .
- البعد عن العشوائية في التنفيذ .
- دقة التنفيذ . (عبد الحميد شرف، 2002، ص 46،45،17)

2-3-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 المختصين و الذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريبية 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 البرامج التدريبية الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج

- يفضل الأفراد الذين يراعون الامكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية .

2-4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراعي احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم " ناشئين ، متقدمين ، مستوى عال "
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربية التي تهدف إليه المؤسسة التربية 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 الخاصة .
- يحافظ على الأهداف التربية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة .
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و بين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (بجي السيد الحاوي، ص 06-21)

2-5- خطوات تصميم برنامج رياضي :

لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبيه أو أي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب ان يشمل على العناصر التالية :

- الهدف و الأهداف الإجرائية .
- محتوى البرنامج .
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .
- تنفيذ البرنامج .
- الأدوات المستخدمة في البرنامج .
- تقويم البرنامج .

2-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- هنالك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي و يتفق على أغلبها العلماء
- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج .
 - الاهتمام بعميلة الإحماء قبل البدء في أي تمرين .
 - مراعاة حمل التدريب .
 - مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .
 - تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
 - تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ . (عبد الحميد شرف ، ص 63،64،65)

3- القوة :

3-1- تعريفها :

حسب نظرنا القوة العضلية على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة، وكذلك هي قدرة الفرد على مقاومة حمولات خارجية و مواجهتها بواسطة بذل جهد عضلي نظرا لركزها صفة بدنية أساسية و هدف من أهداف الإعداد البدني. ولقد أجمع العلماء في اللياقة البدنية، أن القوة هي أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية واللياقة البدنية حيث يقول "بدجيكل": "أن القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا، و هي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة ضد مقاومة ما ، و هي أيضا "مقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة.

3-2- أنواع القوة :

يمكن اعتبار القوة كمايلي :

● **القوة العامة :** و هي القوة التي تدخل جميع المجموعات العضلية أثناء الجهد .

● **القوة الخاصة :** و هي القوة تدخل عضلة واحدة أو مجموعة عضلية محددة ، و التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة أو الحركة المراد انجازها.

و القوة لا تظهر أبدا في مختلف الرياضات بشكل ظاهر مجردة و إنما عن طريق تنظيم ، و من هذا الأخير تظهر الفروق الدقيقة بدرجة أكبر أو أقل على حد "السواء، و عليه يمكن تحديد 3 أشكال رئيسية للقوة كالتالي:

● **القوة القصوى :** و هي قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إداري.

● **مداومة القوة :** حسب " هاره " (1976): "هي قدرة الجسم على مقاومة التعب لفترة طويلة "

القوة المميزة بالسرعة :

تمثل قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات بأكبر سرعة ممكنة للانقباض العصبي . (yurgen weineck. 1997 .ed .vigot p 4)

3-3 مفهوم السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن. (علي فهمي ألييك وشعبان إبراهيم محمد، ص157):

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (أسامة كامل راتب، 1999، ص244)

فهي تبعا لمفهوم "لارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، مصر، ص159)

● ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

● وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

● ويعرفها "كلارك": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

و يعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي . (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ، 2001، ص:246).

3-4- أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. و ل سرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة , و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

● سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

● تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.

● قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

3-5- مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية :

***تحمل السرعة:** وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة .

***السرعة القصوى :** وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.

***القوة المميزة بالسرعة:** هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقى السرعة في السباحة ورياضة الدرجات.(مفتي إبراهيم حماد، ص: 162)

***السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:**

السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص:152).
العلاء (ع.الفتاح وأحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص:182).

3-6- تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

● السرعة الحركية.

● السرعة الانتقالية.

سرعة زمن الرجوع (رد الفعل)، و يقسمها " وديع ياسين " : إلى زمن رد الفعل زمن الحركة. (وديع ياسين وياسين طه 1986، ص:186.)

3-7- العوامل المؤثرة على السرعة :

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

***درجة الحرارة:**

تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

***السن والجنس:**

سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

***المرونة:**

إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

***الخصائص التكوينية للألياف العضلية:**

من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

***النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد:**

يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

***القوة العضلية:**

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

***القدرة على الاسترخاء العضلي:**

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

***قابلية العضلة للامتطاط:**

أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

***قوة الإرادة:**

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف

الذي ينشده. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباسص45)

4- القوة المميزة بالسرعة:

تحدد مستويات الإنجاز في كثير من الأنشطة الرياضية تبعا لمستوى سرعة القوة أو تحمل القوة و في بعض الأنشطة الرياضية يكون لهما تأثيرا مشتركا"على سبيل المثال في مسابقة 400 م عدو " وفي أنشطة الرياضية أخرى تؤثر كل منها بصورة منعزلة، على سبيل المثال في الوثب الطويل "سرعة القوة" و في التجديف القوة". و بالارتباط مع التحمل تظهر سرعة القوة أيضا على شكل " تحمل سرعة القوة"، و يحدث نفس

الشيء في أشكال ظهور سرعة القوة الأخرى، على سبيل المثال تحمل قوة العدو، أو تحمل قوة الدفع و يحتاج الأمر سرعة القوة في كثير من الأنشطة الرياضية على سبيل المثال في العدو، الوثب، الألعاب الجماعية الجمباز.... الخ و غالب ما ترتبط كل من أشكال الظهور هذه بالتحمل عندما يتطلب الأمر أداء الكثير من التكرارات أثناء المنافسة

1-4 تعريف القوة المميزة بالسرعة :

القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى و بدرجة سرعة عالية. و كذلك القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (HARREL 1976 / FERY 1977) و تختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين ، الرجلين)، فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه و ليس بالضرورة أن تكون له نفس الميزة بالنسبة لرجلين.

و حسب (ماتيفاف)"(أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب في التمرينات التي تجمع بين القوة و السرعة تسمى أحيانا القوة الانفجارية، وهذا ما يعني قابلية تطوير قوى قصوى في وقت قصير. (jurgen weineck p-214) و نستخلص مما سبق طرحه في هذا التعريف المميزة بالسرعة هي عمل عصبي لغرض تحطيم مقاومات خارجي اعتمادا على سرعة التقلص العضلي، و تظهر قدراتها في الحركة التي تتطلب سرعة كبيرة بمعية القوة (القفز، الرمي، الجري).

4-2- مكونات القوة المميزة بالسرعة :

حسب كل من "بوهر" و "شميد" (1981) فإن المكونات الأساسية القوة المميزة بالسرعة هما (القوة الانفجارية ، قوة الانطلاق) اللتان تلعبان دورهما في تحديد القوة المميزة بالسرعة.

أ- القوة الانفجارية :

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

ب- قوة الانطلاق :

يمكن إدراجها تحت نوع القوة الانفجارية، و هي القدرة على الزيادة القصوى للقوة عند بداية التقلص العضلي و قوة الانطلاق تشترط تحسین في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال التقلص، فإذا كانت المقاومة المراد إنجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق، هي السائدة، أما إذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابتا و محدد بألياف عضلية سريعة (P.T) فهنا تكون

القوة الانفجارية هي الفاعلة (تحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية ، أما حالة حمولة جد مرتفعة تكون القوة القصوى هي المتدخلة. (Jurgen weineck، 241-243-p-).

4-3- الخصائص الفيزيولوجية القوة المميزة بالسرعة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرات الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دفع و ربط بين صفتي القوة و السرعة في صفة واحدة أي أن تحقيق و تمثيل الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة و السرعة في أن واحد. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي ص 89) وحسب "ماتيفاف": فإن كفاءة الربط صفتي القوة السرعة تمكن فينا نسميه: إرادية الفعل الخاصة للعضلات و التي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم . وحسب "فايناك" (1983 أو 1992) فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل في:

- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد عند بداية الحركة.
- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.
- قوة تقلص الألياف العضلية.

4-4- المصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة:

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

لذا تختلف الطبيعة الفيزيولوجية بين النوعين من نظام إنتاج الطاقة، فعندما يتطلب الأداء الحركي عملا عضلي بأقصى سرعة أو أقصى قوة فإن عملية توجيه الأكسجين إلى العضلات العامة لا تستطيع أن تلي حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة، و على هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة دون الأوكسجين أي بطريقة لا هوائية. و في هذا يتضح أن هناك نوعين من نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية أحدهما: نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي $atp.pc$ و هو النظام الأسرع و المسئول عن إنتاج الطاقة.

للأنشطة التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة حدود مالا يزيد عن 30 ثا، و في حالة زيادة فترة العمل العضلي إلى دقيقة أو دقيقتين فإن النظام اللاهوائي الثاني هو النظام حامض الاكتيك يصبح هو النظام المسئول عن إنتاج الطاقة، و

ينتج عن هذه العملية حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الاستمرار في الأداء بنفس الشدة و يحدث التعب.

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

فتندرج الأنشطة التي تتطلب قدرا من الأداء ذي الشدة العالية (نظام حامض اللاكتيك) مثل العدو و السباحة...الخ. أما الأنشطة التي تتطلب أقصى شدة و لا يزيد زمن الأداء عن 30ثا سواء ثابت أو متحركة مثل 200 م

السباحة 50م و جميع مسابقات الرمي و الدفع و الوثب و في هذا الصدد ينصب بحثنا. (د:أبو العلا احمد عبد الفتاح، د:احمد نصر الدين السيد 2003ص:119)

4-5- علاقة القوة المميزة بالسرعة بعناصر السرعة و القوة :

تعتبر القوة من أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة لدورها المرتبط بالأداء. (السيد عبد

المقصود 1997 ص 127-128

و تنقسم إلى:

*القوة القصوى:

و التي تنقسم بدورها إلى قوة قصوى ثابتة عندها تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة ، و قوة قصوى متحركة عندما

تستطيع التغلب على المقاومة التي تواجهها.

*تحمل القوة :

و هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، و تتراوح

هذه الفترة بين 6 ثانية و 8 دقائق بالإضافة للنوع الثالث و هو القوة المميزة بالسرعة. (Michel pradet 20'1997p).

كما تعتبر السرعة من الصفات القاعدية فيعرفها "لارسون و يوكم" هي قدرة الفرد أداء حرات متتابة من نوع واحد

لأقصى مدة (د:أبو العلا احمد عبد الفتاح ، د: احمد نصر الدين السيد ص:89ص:178)

و تنقسم إلى سرعة حركية و التي تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند

أداء الحركات الواحد مثل (القفز،الدفع) . (و تنقسم إلى سرعة حركية و التي تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة

مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الواحد مثل (القفز،الدفع) . (طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان.ص

(119:

4-6- بعض طرق تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة:

* الطريقة التكرارية:

في هذه الطريقة تكون تمارين منفذة بحيث أن السرعة لا تتناقص، و هذا ممكن إذا كانت فترات الراحة كافية، شدة تمرين له علاقة بفترة و خاصية الحركة من ظهور القوة.

* طريقة التدريب الدائري:

تعتبر شكل منهجي و منظم للتدريب، تحتوي على مختلف الطرق و متغيرة كما تتميز بالتطبيق المتدرج بمجموع تمرينات بدنية التي تجري داخل القاعات و في الهواء الطلاق، و تنظم على شكل ورشات، تحقيق كل واحدة منها تمرينات مقترحة و يتم تنفيذ بسرعة كل التمرينات المشكلة للدائرة بريتم أو تواتر، و هذا ما اتبعناه في البرنامج التطبيقي لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

* طريقة اللعب:

يتم الحصول على عدد كبير من الحركات و التي تنمي عند التلاميذ القدرة على التفكير و التنفيذ في روح خلاقة، تمكنه من الحصول على تجربة و مهارات تكتيكية في الألعاب الجماعية.

* طريقة المنافسة :

تلعب هذه الطريقة دورا هاما في تربية التكيف مع المتغيرات السريعة لوضعيات اللاعب، و بإمكاننا استخدامها في تنمية بعض الصفات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة. (د: أبو العلاء احمد عبد الفتاح، د: احمد نصر الدين 2003ص: 119)

4-7 تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا: و يتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي متوسط مقدار القوة المناسبة لإنتاج أقصى قوة مميزة بالسرعة، إذا يعني زيادة معدلات المقارنة المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

و في مايلي نموذج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية.

● عدد مرات التدريب (من 1 إلى 2) حصة أسبوعيا.

● شدة أداء التمرين: من 60 إلى 80 %.

● عدد مرات أداء التمرين : من 5 إلى 8 مرات.

● فترة الراحة: من 2 إلى 5 دقائق.

● شدة الثفل : 30% الى 60%

● عدد مرات تكرار التمرين: من 2 إلى 5 (مجموعات).

*تطوير أسرع انقباض العضلي بواسطة مقاومات ،تترتب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسبة لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة،ذلك يعني أن زيادة معدلات السرعة المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومة.

* الربط بين أقوى و أسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين):

- يراعي تبادل العمل بطريقة تتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضات التخصصية و خصائص الفرد.

- و يتم خلاله العمل على ربط الأسلوبين السابقين. (د:مفتي إبراهيم حمادة.2001.ص:185)

4-8- عند تدريب القوة المميزة بالسرعة فإنه يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

● عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة إلى حد ما .

● شدة أداء التمرين تكون عالية.

● فترة الراحة تكون طويلة نوعا ما.

● التدريب الديناميكي و الايزوتوني يؤثر بصورة واضحة على تنمية القوة المميزة بالسرعة.

أشارت بعض الدراسات إلى أن التدريب الأثقال يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تتراوح شدة المقاومة (مقدار الثقل من 30% إلى 60%) من القوة القصوى للعضلات العاملة و أن لا تزيد فترة التكرار أكثر من 10مرات باستخدام أقصى سرعة ممكنة. (د:محمد حسن علاوي.د. 1994.ص 117)

● إن العلاقة بين مستوى القوة القصوى و مستوى المتفجرة تكون أقل كلما كانت المقاومة الخارجية أكبر .

● لا يحدد مستوى القوة القصوى لا مستوى قوة البدء و لا مستوى مقدار القوة المستخدمة عند أداء حركات ضد

مقاومة ضعيفة. كما لا تساهم القوة القصوى في تطوير أقصى قوة حركية مطلقة.

- عند أداء حركات ضد مقاومات خارجية يزداد توقف سرعة الحركة على مستوى القوة القصوى.
- تزداد أهمية قوة البدء كلما قل مقدار المقاومة الخارجية و زادت سرعة الأداء الحركي.
- يسير تطور كل عامل من العوامل الأربعة المحددة لمستوى القوة المميزة بالسرعة بصورة مستقلة و لا يؤدي أي تحسن في مستوى هذه العوامل إلى أي تغييرات مباشرة في العوامل الأخرى.
- تزداد دراجة الاستقبال النسبي هذا مع تقدم مستوى الحالة التدريبية مما يميز رياضي النخبة بما يلي:
 - * يصل مستوى القوة القصوى لديهم إلى أعلى مستوى.
 - * يمكنهم تحقيق مستوى القوة هذا في زمن قصير.
- كما لا يمكن تدريب كل من القوة القصوى و سرعة القوة سويا و هذا حسب "زاستبوركي" و "التسلتر". (السيد عبد المقصود، 1997، ص 127-128)
- إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة من 18 إلى 20 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة. و ماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدها.

5- مرحلة الأواسط :

1-5 مميزات مرحلة الأواسط:

- النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو احد الأبعاد البارزة في نمو المراهق .ويشتمل البعد الحسي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي و النمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية الغير ظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية. إما النمو العضوي فيشمل على النمو الخارجي للمراهق كالتطول و الوزن و العرض بحيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29 سنتمتر بالنسبة للتطول .

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الأخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي و إذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فانه يبذل جهده لتصحيح الوضع وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء و الانسحاب.(نوري حافظ المراهقة 1990ص 48)

- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير معي المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال الحياة ولكن وجه الاختلاف يكمن في مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه وقد جاء التعريف لا كما دمية النمو الحركي التي قدمت التعريف النمو الحركي على انه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق إن حركاته تصبح أكثر توافق و

انسجام ويزداد نشاطه و قوته و يزداد عنده زمن الرجوع و هو الزمن بين المثير و الاستجابة

(حامد عبد السلام زهران ص 339)

- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة إن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية و تقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز

بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة و التعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة .(نوري حافظ مرجع سابق 69)

- النمو الاجتماعي :

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية و نقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين و العادات السائدة و المعروفة في المؤسسة . (حي الدين مختار 1982 ص33)

6- كرة القدم:

6-1- الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

أن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لها الأثر المباشر على المستوى الأداء الفني و الخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية ولذلك ترتبط اللياقة البدنية و الخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من البرنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الأعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة والقوة والتحمل و الرشاقة والمرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الأعداد وخلال فترة المباريات. (Nicole Dechavanne p32)

لقد أظهرت البحوث العلمية التي أجريت ان الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمي الصفات البدنية الأخرى كالقوة و التحمل في نفس الوقت و بالعكس فان العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يؤدي بالأمر السريع المطلوب كما يظن لذلك فانه من الواجب على المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة و الأعداد البدني عند لاعب كرة القدم ينقسم الى قسمين إعداد بدني عام وأعداد بدني خاص فالأول يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكثيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه أما الثاني فيهدف إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم. (بوتوفسكي ترجمة طارق الناصري بغداد ص45)

1- الدراسات السابقة:

1-1 الدراسة الأولى:

اسم الباحث: علي زهير صالح

نوع الدراسة: ماجستير

عنوان الدراسة: اثر استخدام تدريبات الإثقال و البليومتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

هدف الدراسة : الكشف عن اثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الكشاف عن اثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الكشاف 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 الأثقال إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث .

1-2 الدراسة الثانية :

اسم الباحث: زحاف حميد .

نوع الدراسة: ماجستير .

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات الإرسال السحق و الصد للاعبي كرة الطائرة .

هدف الدراسة: التعرف على تأثير التمرينات البليومترية على أداء المهارات الإرسال و السحق و الصد -توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني وما يتمتع به لاعب الكرة الطائرة من قوة *قدرة عضلية-
منهج البحث: المنهج التجريبي.

أهم النتائج :

- مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية والقدرة الانفجارية والتحمل العضلي وذلك من خلال الاستخدام الأمثل لدورة الإطالة والتقشير .

3-1 الدراسة الثالثة :

اسم الباحث : بلقاسم بوكرتام .

نوع الدراسة : ماجستير .

عنوان الدراسة : تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم

هدف الدراسة : الكشف عن اثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

-الكشف عن المدة التي يمكن ان تتطور فيها الصفات البدنية و المهارية عن طريق التدريب البليومتري

منهج البحث: المنهج التجريبي .

أهم النتائج :

ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط البرامج

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

1-4 الدراسة الرابعة :

اسم الباحث : جعلاب علاء الدين .

نوع الدراسة : ماستر .

عنوان الدراسة اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة :

الكشف عن اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم .

مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم.

منهج البحث: المنهج التجريبي

أهم النتائج :

إتباع برنامج تدريبي منظم .

إعطاء أهمية كبيرة لصفة القوة المميزة بالسرعة.

التعليق على الدراسات السابقة :

تطرق الباحثون في مجموعة من الدراسات السابقة على القوة المميزة بالسرعة وأثرها على الرياضيين ومستواهم وهي مرتبطة أساسا بموضوع بحثنا ومن خلال اطلاعنا وتفحصنا هذه الدراسات تبين لنا أن مجملها تناولت نقاطا وأبعادا مختلفة .

فنجد معظم الدراسات التي استعرضها الباحثون قد ركزت على :

-معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.

-دراسة مدى تأثير البرامج المقترحة لتنمية القدرة العضلية لاستخدام مختلف أنواع التدريب

-دراسة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مختلف المهارات كالتصويب

فمن هذه النتائج كانت الانطلاقة نحو تجسيد برنامج وفق أسس علمية ومنهجية صحيحة كما أنها ساعدتنا في تحديد و صياغة الإشكالية

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة :

1-1-البرامج التدريبية:

* التعريف الاصطلاحي:

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة" (عبد الحميد شرف,ص 17)

* التعريف الإجرائي :

البرنامج التدريبي هو تخطيط للعملية التدريبية مبنية على أسس معينة علمية لمساعدة اللاعبين على تطوير قدراتهم ومهاراتهم بحيث يراعي الاحتياجات ونقائص الرياضيين.

1-2-القوة المميزة بالسرعة :

* التعريف الاصطلاحي:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرات الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة ممكنة"فراي 1977 و هاره 1976 " , و تختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (ذراعين , رجلين) , فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه , و ليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه.

* التعريف الإجرائي:

القوة المميزة بالسرعة هي احد أنواع القوة العضلية التي تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من

خصائص القوة و السرعة وتماشى مع الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

1-3-كرة القدم:

* التعريف اللغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوت بول) ما يسمى عندهم (الريفي, أو كرة القدم الأمريكية) , أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها (soccer) (رومي جميل 1986,ص50).

* التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا , يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف, يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى , بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق

المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده داخل منطقة تعرف بمنطقة الجزاء.

* التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية ذات طابع شعبي و جماهيري كبير، لها قوانينها المضبوطة ولها هيئة دولية تتحكم في سيرها.

1-4-مرحلة الأواسط :

هي المرحلة الممتدة من 17 إلى 20 سنة وهي المرحلة التي فيها يسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة. و ماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة.

يعرفها البهي السيد: " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في

قولهم رهبق بمعنى غشا أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج ". (

Sillamy.N..1983. p14)

*التعريف الاصطلاحي: أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة

التغيرات العميقة في حياة الفرد

* التعريف الإجرائي :

المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث

فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره

2- الإشكالية :

إن الأعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية القوة. المداومة. السرعة. الرشاقة. المرونة والتي يعرفها برنارد توربان 1998 حيث يعتبرها الصفات البدنية الهامة واللازمة للاعب كرة القدم – Bernard (T)-, année 1998 (

وحسب ثامر محسن 1976 فهذه الصفات تعد احد الأسس المهمة التي المهمة التي يعتمد نجاح التكتيك العام بها وهذه العناصر على الرغم من إمكانية فصلها بعضها البعض شكل نظري. إلى أن نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض ويؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى ولكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير اللاعبين. (ثامر محسن و واثق تاجي ، بغداد سنة 1976 ، ص 56)

إن إعداد صفة القوة القوة بالسرعة تعتبر العامل الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم كما يؤكد diqtchhof1987.grindlere1976 وان الحركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة تأخذ طبعاً مميّزا و هاما فبكرة القدم الحديثة فالجري السريع لمسافة قصيرة مصحوبة بالحركات التكتيكية كالتمريرات المتوسطة والقصيرة في مسافات مختلفة وكذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع وبسرعة كبيرة. ثم السقوط و النهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب ودحرجتها ثم التهديف وفعالية تنفيذ اللقطات تكنوتكتيكية والقيام بالهجمات المعاكسة تستلزم بدون شك قوة كبيرة وسرعة أكبر حيث تندمج في السرعة بالكرة وبدونها بالإضافة إلى ذلك وجود منافس. وبهذا الخصوص يمكننا أن نشير إلى النقص الواضح في الأندية الجزائرية بهذا المركب المهم جدا خاصة في فئة الأواسط التي تعتبر الخزان الرئيسي لفئة الأكابر ومن هذا المنطلق ومما سبق ركز الباحث على كيفية وضع برنامج تدريبي بأسس علمية لمحاولة مساعدة المدربين على تكوين الرياضيين تكويننا صحيحا لتحقيق النتائج العالية ولحل هذه المشكلة يجب الإجابة على التساؤلات التالية:

- التساؤل العام:

-هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة ؟

- التساؤلات الجزئية:

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة

لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة عند المجموعة الشاهدة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة عند المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار ألبعدي . في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة ؟

3- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة ووضع برنامج تدريبي جديد فعال مبني على أسس علمية .
- وضع برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة وضع تشخيص للموضوع.
- الكشف على العلاقة الموجودة بين القوة و السرعة .
- الكشف على طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- اكتساب معارف جديدة متعلقة بالجوانب التدريبية البدنية.

4- أهمية الدراسة :

- تقديم برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى صنف الأواسط لفائدة المهتمين والباحثين والمدربين .
- معرفة أهمية القوة المميزة بالنسبة للاعب كرة القدم .
- معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وباقي الصفات البدنية الأخرى .
- إعطاء بعض الحلول و التوصيات وإثراء المكتبة الجزائرية بمراجع علمي .

5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح اثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 18 سنة

- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط عند المجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط عند المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار ألبعدي . في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من اجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية ذهبنا إلى الملعب البلدي في بلدية شلغوم العيد ولاية ميله من اجل إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة .
- التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تصادفنا أثناء الدراسة .
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها .
- التقرب من أفراد العينة .

2-المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه و المنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من احد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التدريب الرياضي .

وقد عرف بأنه اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاحتيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.

(فاطمة عوض صابر، ميرفت علي جفانة، مصر 2002 ص 57)

والى هذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي و الذي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين علي ظاهرة ما هو مرتبط أساساً بالجانب الزمني . (محمد زيان عمر , الجزائر , ط4 1983 ص 27)

3 مجتمع وعينة الدراسة :

تعد عملية اختيار العينة من الخطوات الهامة والضرورية لغرض إتمام العمل العلمي اذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل .

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس أو سكان أو كتب أو أي وحدات أخرى ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم ويمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة هذه الخصائص قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي . (محمد نصر الدين رضوان 2003 ص 14 و 17)

وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي النادي الهاوي هلال شلغوم العيد لكرة القدم صنف أواسط .

- تعريف العينة:

هي إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة. (محمد نصر الدين رضوان 2003 ص 17)

وتمثلت عينة البحث في بغض اللاعبين من أواسط هلال شلغوم العيد حيث تتكون من مجموعتين هما

أ- المجموعة الشاهدة

تضم 8 لاعبين من أواسط هلال شلغوم العيد.

ب- المجموعة التجريبية

تضم أيضا 8 لاعبين من أواسط هلال شلغوم العيد

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختبارين ، والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

- تعريف الاختبار :

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد و تفسير الاستنتاج و التعميم. (احمد عبد الدايم الوزير 1999 ص 15)

◀ اختبار الوثب الطويل من الثبات:

- الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات المستخدمة :

ارض مسطحة-ميدان ملعب كرة القدم-شريط القياس.

- وصف الأداء:

يثبت شريط القياس على ارض مسطحة ثم يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة وتعطى لمختبر محاولتان تحتسب الأفضل بينهم .

- التسجيل :

تحتسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر القدم من خط البداية.(قاسم المندرات وشامل كامل 1989ص78)

◀ اختبارا لوثب على رجل واحدة لمسافة 30متر:

- هدف الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

-التسجيل :

يحسب الزمن بالثانية .

- أدوات الاختبار :

ملعب كرة القدم ،ميقاتي ، صفارة، شريط قياس.

-مواصفات الأداء :

يقف اللاعب ورجل تمس خط البداية والرجل الأخرى حرة أي طليقة الى الخلف وعند إعطاء الأمر بالبدء يجعل المختبر بأسرع ما يمكن.

❖ الخصائص السيكومترية :

- ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار الوثب الأفقي الطويل من الثبات و الوثب على رجل واحدة ل30متر و إعادة تطبيقه على نفس عينة البحث وفي نفس الظروف و بفواصل زمني 05 أيام بين التطبيقين من 01 إلى 06 / 02 / 2017.
- كانت نتائج الاختبارين كالتالي :

* أ - اختبار الوثب الأفقي الطويل كانت نتائج ثبات الاختبار 0.92

* ب- اختبار الوثب على رجل واحدة ل30متر كانت نتائج الاختبار 0.85

| معامل الارتباط بيرسون | الاختبار |
|-----------------------|---|
| 0.92 | اختبارا لوثب على رجل واحدة لمسافة 30متر |
| 0.85 | اختبار الوثب الطويل من الثبات |

الجدول رقم 01: يمثل معامل الارتباط لنتائج اختبارين (ثبات الاختبار) .

- صدق الاختبار :

يستعمل معرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن معامل جذر الارتباط

$$ص = \frac{\sqrt{\text{الثبات}}}{ص} \text{ حيث } ص = \text{صدق الاختبار}$$

من خلال الجداول الخاصة بمعامل الارتباط لبرسون تم التحقق من صدق الاختبار وذلك بالنظر إلى النتائج

المتحصل عليها و هي كالآتي:

*نتائج صدق اختبار الوثب الأفقي الطويل هي 0.95

*نتائج صدق اختبار الوثب على رجل واحدة ل30 متر هي 0.92

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد قيام بتحديد عينة البحث والمتمثلة في فريق هلال شلغوم العيد .قمنا بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين شاهدة وتجريبية

تتكون كل مجموعة من 8 لاعبين قمنا بإجراء الاختبارات القبليّة لكلتا المجموعتين بتاريخ 2017/02/08 ثم بدأنا

بتطبيق الحصص التدريبية بمعدل حصة إلى حصتين ابتداء من 02/13 وكان العمل متواصلا الى غاية 04/17 ثم إعادة

الاختبار لكلتا العينتين يوم 2017/04/19

وبذلك استمرت الدراسة الميدانية حوالي شهرين.

6- الأساليب الإحصائية :

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة لاختبارات التي قمنا بها , لأجل هذا الغرض

استعملنا المؤشرات التالية :

-

- المتوسط الحسابي :

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة

مفردات أو قيم في مجموعة التي أجري عليها القياس : س₁ , س₂ , س₃ , , س_n علي عدد هذه القيم ن . ويصطلح عليه

س̄ وصيغته العامة هي:

مج س

ن

$$\bar{s}$$

حيث $\bar{s} \leq$ المتوسط الحسابي

مج س \leq مجموع القيم (س1, س2, س3.....س_n) . (على لطيف, محمود

السمرائي, الإحصاء في التربية البدنية, جامعة بغداد, 1973, ص 75, 76)

- الانحراف المعياري:

وهو احد مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من فضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز

له بالرمز ع , فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة و العكس صحيح .

- هذه الصيغة ل : ع تكتب في حالة ما نكون العينة اقل من 30 لاعب , وتكتب الصيغة التالية :

ع =

حيث $\bar{s} =$ ع $>$ الانحراف المعياري

$\bar{s} =$ قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

$\bar{s} =$ المتوسط الحسابي

$\bar{s} =$ عدد اللاعبين (عدد العينة). (نزار طالب, محمود السمرائي, مبادئ الإحصاء الاختبارات

البدنية و الرياضية, دار الكتاب, ط1 , ص 51)

3- (T) ستودنت : تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وتكتب على الشكل التالي:

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي)

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع1, ع2: الانحراف المعياري لكل عينة .

ن: عدد أفراد العينة . (د التكريتي وديع، العبيدي حسن : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتاب

ن جامعة الموصل، 1996، ص 272.)

$$\bar{s}_2 - \bar{s}_1$$

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل المنهجية المتبعة أثناء البحث بالإضافة إلى إجراءات ما قبل التجربة، اختبارات بدنية و تقنية و عينات البحث و مجالاته، وكذا الدراسات الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعبر عن أسلوب منهجي في أي بحث، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة، و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي.

الفصل الرابع
عرض النتائج و تفسيرها و
مناقشتها

تمهيد :

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة و هذا من اجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي بحث ، و هذا من اجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا تبقى مجرد أرقام .

ويحتوي هذا الفصل على دراسة و تحليل النتائج المتحصل عليها ، من اجل توضيح و إبراز التغيرات الناتجة عن الدراسة الميدانية . و فيما يلي عرض لهذه النتائج و تحليلها .

1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

◀ الاختبار الأول - الوثب على رجل واحدة ل30متر

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي في القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة t | المتوسط الحسابي | البيان الإحصائي | | |
|---------------|-------------|--------|-----------------|-----------------|----------|----------------------------|
| | | | | العينة | الاختبار | |
| 0.434 | 9 | 0.818 | 18.59 | 08 | القبلي | الوثب على رجل واحدة ل30متر |
| | | | 18.52 | 08 | البعدي | |

جدول رقم 02: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة الشاهدة .

تحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (02) : إن قيمة t تساوي 0.818 عند درجة الحرية 09 ، و مستوى الدلالة يساوي 0.434 و هو أكبر من 0.05 ، و منه فأن قيمة t غير دالة إحصائية . مما يعني انه لا توجد فروق دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار في القياسين القبلي و أبعدي للمجموعة الشاهدة في متغير القوة المميزة بالسرعة .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة t | المتوسط الحسابي | البيان الإحصائي | | |
|------------------|-------------|--------|--------------------|-----------------|----------|----------------------------------|
| | | | | العينة | الاختبار | |
| 0.001 | 7 | 5.23 | 19.29 | 08 | القبلي | الوثب على رجل واحدة ل30متر |
| | | | 17.82 | 08 | أبعدي | |

جدول رقم 03 : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية.

تحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (03) : إن قيمة t تساوي 5.23 عند درجة الحرية 7 ، و مستوى الدلالة يساوي 0.001 و هو اصغر من 0.05 ، و منه فأن قيمة t دالة إحصائيا . مما يعني انه توجد فروق دلالة إحصائية في نتائج الاختبار عند القياسين القبلي و أبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة و هذا لصالح الاختبار أبعدي .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار ألبعدي " .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة t | المتوسط الحسابي | البيان الإحصائي | | |
|------------------|-------------|--------|--------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|
| | | | | العينة | الاختبار البعدي للمجموعة | |
| 0.04 | 14 | 2.21 | 17.82 | 08 | الشاهدة | الوثب على |
| | | | 18.52 | 08 | التجريبية | رجل واحدة ل30متر |

جدول رقم 04: دلالة الفروق بين الاختبار ألبعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية .

-تحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (04) : إن قيمة t تساوي 2.21 عند درجة الحرية 14 ، و إن مستوى الدلالة فيساوي 0.04 و هو اصغر من 0.05 ، و منه فأن قيمة t دالة إحصائيا . مما يعني انه توجد فروق دالة إحصائيا في نتائج الاختبار ألبعدي للمجموعتين الشاهدة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة < و هذا لصالح المجموعة التجريبية .

◀ الاختبار الثاني: اختبار الوثب الطويل من الثبات :

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي في القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة t | المتوسط الحسابي | البيان الإحصائي | | |
|---------------|-------------|--------|-----------------|-----------------|----------|------------------------|
| | | | | العينة | الاختبار | |
| 0.49 | 7 | 0.72 | 1.99 | 08 | القبلي | الوثب الطويل من الثبات |
| | | | 1.98 | 08 | أبعدي | |

جدول رقم 05: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة الشاهدة .

-تحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (05) : إن قيمة t تساوي 0.72 عند درجة الحرية 07 ، و مستوى الدلالة يساوي 0.49 و هو أكبر من 0.05 ، و منه فأن قيمة t غير دالة إحصائيا . مما يعني انه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار في القياسين القبلي و أبعدي للمجموعة الشاهدة في متغير القوة المميزة بالسرعة .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة t | المتوسط الحسابي | البيان الإحصائي | | |
|------------------|-------------|--------|--------------------|-----------------|----------|---------------------------|
| | | | | العينة | الاختبار | |
| 0.01 | 7 | 3.49 | 1.98 | 08 | القبلي | الوثب الطويل من الثبات |
| | | | 2.10 | 08 | أبعدي | |

جدول رقم 06 : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية.

-تحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (06) : إن قيمة t تساوي 3.49 عند درجة الحرية 7 ، و مستوى الدلالة يساوي 0.01 و هو اصغر من 0.05 ، و منه فأن قيمة t دالة إحصائيا . مما يعني انه توجد فروق دلالة إحصائية في نتائج الاختبار عند القياسين القبلي و أبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة و هذا لصالح الاختبار أبعدي .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار ألبعدي " .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة t | المتوسط الحسابي | البيان الإحصائي | | |
|------------------|-------------|--------|--------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | | | العينة | الاختبار ألبعدي للمجموعة | |
| 0.005 | 14 | 3.28 | 2.10 | 08 | الشاهدة | الوثب الطويل من الثبات |
| | | | 1.98 | 08 | التجريبية | |

جدول رقم 07: دلالة الفروق بين الاختبار ألبعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية .

-تحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (07) : إن قيمة t تساوي 3.28 عند درجة الحرية 14 ، و إن مستوى الدلالة فيساوي 0.005 و هو اصغر من 0.05 ، و منه فأن قيمة t دالة إحصائيا . مما يعني انه توجد فروق دلالة إحصائية في نتائج الاختبار ألبعدي للمجموعتين الشاهدة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة و هذا لصالح المجموعة التجريبية

2-مناقشة النتائج:

في أيطار موضوع بحثنا و الذي يتطرق إلى دراسة اثر البرنامج التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لصنف الأواسط و من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء تطبيق اختبارين ، و المستعمل مع المجموعتين الشاهدة و التجريبية و التي دونت في الجداول من..... إلى التي سنقوم بمناقشة نتائجها على ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الإحصائي لها في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسة التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها .

- مناقشة الفرضية الأولى :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا ، و فيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة. حيث يبين لنا الجدول رقم 02 ورقم 05: انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة ، و نرجع هذه النتائج إلى طبيعة تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب العادية و أنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للوحدات التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة. و هذا يتفق مع ما أشار إليه دراسة جعلاب علاء الدين 2015 ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير . و من خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الأولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة " .

- مناقشة الفرضية الثانية :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا ، و فيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية . حيث يبين لنا الجدول رقم 03 ورقم 06: بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية . و يمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المقترحة لها اثر ايجابي لدى لاعبي كرة القدم ، و المبني أساسا على تكثيف التمارين و تمارين داخل صالة تقوية العضلات بغرض تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة . و يتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة بوكراتم بلقاسم

و من خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الثانية و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية " ، و هذا لصالح الاختبار البعدي .

- مناقشة الفرضية الثالثة :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا ، و فيما يخص الفرضية الثالثة و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار أبعدي . " حيث يبين لنا الجدول رقم 04 و 07 : بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار أبعدي ، و يمكن تفسير ذلك على إن الوحدات التدريبية كان لها اثر ايجابي على نتائج لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي تدرت بصفة عادية . و يتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة كل من جعلاب 2015 علاء الدين وبوكرتم .

و من خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الثالثة و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار أبعدي " ، وهذا لصالح المجموعة التجريبية .

و من خلال هذه النتائج نستنتج إن للوحدات التدريبية المقترحة اثر ايجابي على أفراد العينة التجريبية عكس العينة الشاهدة ، و بهذا نكون قد اثبتنا صحة الفرضية العامة " للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط .

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1- استنتاجات عامة :

من خلال ملاحظة و تحليل نتائج الاختبارين و انطلاقا من استنتاجات الجداول يتبن لنا بوضوح مايلي :

- أن للوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار ألبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار ألبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية . .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار ألبعدي .

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

2-اقتراحات :

- على ضوء النتائج التي التي توصل إليها الباحث فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات و بعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية لكرة القدم و خاصة الفئات الشبابية و هي كما يلي :
- إدماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 - التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة .
 - توفير الوسائل والإمكانيات للمدرب لكي يسهل عليه ضبط البرامج التدريبية مثلا توفير قاعة لتقوية العضلات.
 - إعطاء أهمية كبيرة جدا لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.
 - توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب و تسهيل عملية التعلم و خاصة للفئات الصغرى ، و بذلك خلق جو يساعد اللاعب و يجعله يخرج كل طاقته بغرض تحسين و تطوير قدراته مهارية و البدنية .
 - ضرورة العمل و البحث في هذا المجال من طرف الباحثين و الطلبة قصد تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة و التركيز على الفئات الشبابية التي من شأنها رفع مستوى كرة القدم الجزائرية .

3-الأفاق المستقبلية للدراسة :

فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني و

هي كما يلي :

- إجراء دراسة مشابهة في فترة الإعداد العام أو ما قبل المنافسة .
- إجراء دراسة حول الأسباب ضعف اللاعبين الجزائري من الناحية البدنية.
- التوعية في الوسط الرياضي (مدربين و مسيرين) حول أهمية الفئات الشبانية التي تعتبر مخزون لكرة القدم الجزائرية .

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس الاسس العلمية لتدريس التربية البدنية ، الطبعة الأولى، ذات السلاسل للطباعة)
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ،محمد حسن علاوي "فيزيولوجيا اللياقة البدنية". دار الفكر العربي.ص (89).
- 3- د:أبو العلاء احمد عبد الفتاح،د:احمد نصر الدين "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" دار الفكر العربي،2003ص:119)
- 4- أمر الله الساطي أسس وقواعد التدريب الرياضي المعارف العراق 1990ص21
- 5- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19
- 6- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 17
- 7- مهند حسن، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص(26)
- 8- راتب اسامة كمال النمو الحركي ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999، ص: 244
- 9- علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد تخطيط كرة السلة ، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص: 157
- 10- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيواوجيا مسابقات الوثب والقفز ، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص: 246).
- 11- مفتي إبراهيم حمادالتدريب الرياضي الحديث تدريب تخطيط قيادة طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص: 147).
- 12- وديع ياسين وياسين طه، التدريب البدني للنساء ، ب ط، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر، الموصل العراق، 1986، ص: 186. (
- 13- د:أبو العلاء احمد عبد الفتاح ،د:احمد نصر الدين السيد "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" الطبعة 1. دار الفكر العربي .)
- 14- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان "كرة القدم بين النظرية و التطبيق". دار الفكر العربي .ص (119:
- 15- محمد حسن علاوي.د:محمد نصر الدين رضوان "اختبارات الأداء الحركي" الطبعة 3. دار الفكر العربي (1994.ص 117)

- 16- السيد عبد المقصود "نظريات التدريب الرياضي -تدريب و فيزيولوجيا القوة" ط 1997، 1، مركز الكتاب للنشر ص (127-128)
- 17-نوري حافظ المراهقة ط2 المؤسسة العربية للدراسات و النشر القاهرة 1990 ص 48
- 18-حامد عبد السلام زهران علم النفس نمو الطفولة و المراهقة ط4 علم الكتب ص 339
- 19-محى الدين مختار محاضرات في علم النفس الاجتماعي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1982 ص33
- 20-رومي جميل : "كرة القدم"؛ ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان: 1986، ص(50).
- 21-ثامر محسن و واثق تاجي -كرة القدم و عناصرها الأساسية المطبعة الجامعية، بغداد سنة 1976 ، ص 56
- 22-فاطمة عوض صابر، ميرفت علي جفانة، -(أسس ومبادئ البحث العلمي ,مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية, ط 1 مصر 2002 ص 57.
- 23-حمد زيان عمر ,البحث العلمي مناهجه وتقنياته , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر ط4 1983 ص 27
- 24-محمد نصر الدين رضوان 2003 ص 17
- 26-قاسم المنذلات وشامل كامل 1989 ص78
- 27-نزار طالب ,محمود السمراي,مبادئ الإحصاء الاختبارات البدنية و الرياضية, دار الكتاب, ط1 , ص 51)

- 28-yurgen weineck. "manuel de l'entrainement" .ed .vigot 1997
- 29 -weineck "biologie du sport" édition vigot –paris –p 21
- 30-matviev "l'aspect fondamentaux de l'entrainement" –paris –édition
- 31Michel pradet "préparation physique"publicatin insep.paris.1997p20
- 32 Nicole Dechqvqne –education physique et sport collectif–vigot p32
- 33-Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. ."
- p14
- 34- Bernard (T)- Préparation en entrainement du football, القدم
édition amphora, Paris, année1998,

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم (1)

الهدف: تنمية الكتلة العضلية

الأدوات: صفارة، ميقاتي، اقماع حلقات دائرية

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | الحمل |
|---------------------|---|---|-------------------|---|
| المرحلة التحضيرية | التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي الجري الخفيف ل 10 د | | 5د 10د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع إمساك ذراعين بعضهما البعض ثم يقومان بثني الركبتين والوقوف – طلوع و هبوط- التمرين رقم 2 يقوم اللاعب ا بحمل لاعب اللاعب ب فوق ظهره والمشي به على مسافة 25 متر التمرين 3 يقوم اللاعب بالجري بسرعة أقل من القصى وتخطي الحلقات الدائرية الموضوعة على مسافة 1.5 متر عل اليمين واليسار على التوالي ثم الإنهاء بجري لمسافة 10 متر. | | 10د 10د 15د | 5 تكرارات 1 د لكل محاولة راحة 1 د بين كل تكرار 5 تكرارات 1 د لكل محاولة راحة 1 د بين كل تكرار 5 تكرارات 1 د لكل محاولة راحة 2 د بين كل محاولة الشدة 70% |
| | المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم جري خفيف جدا لمدة 5 د | 10د | |

الحصة التدريبية رقم(2)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية الاطراف السفلية

الأدوات : صفارة ،ميقاتي ،اقماع . حواجز

،كرات عادية

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|-----------|-------|---|
| المرحلة التحضيرية | شرح هدف الحصة تسخين وإعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي | | 20د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1: القيام ب عشرة مضخات ثم يقوم اللاعب بالقفز على الحواجز برجلين مضمومتين بين كل حاجز 1 متر عند الانتهاء من الحاجز الأخير الانطلاق بسرعة اقل من القصى على مسافة 10 متر التمرين 2 | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 70% |
| | يقوم اللاعب بالقفز على الحواجز الى الأمام والى الخلف وعلى الحانب الايمن و الايسر على التوالي بين كل حاجز و حاجز 1 متر ثم ينطلق اللاعب الى القمع الموضوع على بعد 10 متر بسرعة اقل من القصى التمرين 3 | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2د بين كل التكرار الشدة: 80% |
| | يقوم اللاعب بالجري على الجانبين الايمن ثم الايسر و تخطي الاقماع الى غاية القمع الاخير ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 10 متر | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| المرحلة الختامية | تمديد العضلات مع الجري الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي | | 15د | |

الحصة التدريبية رقم (3)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية الأطراف السفلية

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات ، اقماع ، حلقات . حواجز

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|-----------|-------|---|
| المرحلة التحضيرية | - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل - تقسيم المجموعة الفوجين - القيام بلعبة التمريرات العشرة | | 20د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 يقوم اللاعب بتأدية خمسة حركات سكوات ثم ينطلق بسرعة لتخطي الاقماع على الموضوععة على شكل مثلث طول الضلع 2 م . عند الوصول الى القمع الاخير يجري اللاعب عشرة امتار بسرعة قصوى . تمرين 2 يقوم اللاعب بالقفز على الحواجز بالرجلين مضمومتين 1م بين كل حاجز . ثم تخطي الحلقات بالقفز برجل واحدة يمينى ثم اليسرى ، عند الانتهاء يرجع اللاعب مشيا الى نقطة البداية. التمرين 3 تقسم المجموعة الى فوجين a/b ينطلق الاول من كل مجموعة الى القمع الاول ثم يعود الى نقطة البداية ثم ينطلق الى القمع الثاني و يرجع الى البداية ثم القمع الثالث و هكذا الى غاية القمع الخامس ، بين كل قمع و اخر 2م. | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| | | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 70% |
| | | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (4)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية قوة الانطلاق

الأدوات : صفارة ،ميقاتي ، حلقات،صحون .اقماع

| التكرارات | المدة | التشكيلات | التمارين | المراحل |
|---|-------|-----------|--|-------------------|
| | 20د | | - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل | المرحلة التحضيرية |
| 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 80% | 15د | | التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري بسرعة لمسافة 10م الى غاية الحلقة الاولى ثم يقوم بتخطي الحلقات الموضوعة على شكل سلسلة على طول 10م برجل واحدة (يمنى و يسرى) التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري فوق الصحون بسرعة ثم التوجه نحو الاعمدة و الدوران حولها ثم الجري باقصى سرعة نحو القمع الأخير . التمرين 3: يقوم اللاعب بتخطي الاعمدة بالكرة (1م بين كل عمود و اخر) ثم يقوم بتخطي الحواجز الموضوعة على مسافة 5م من العمود الاخير و ذلك بتمرير الكرة تحت الحاجز و القفز بكتنا الرجلين مضمومتين و استعادة الكرة و هكذا الى غاية الحاجز الاخير . ثم ينطلق بالكرة الى غاية القمع الموجد على مسافة 5م يعمل دوران حوله و يمرر الكرة لزميل في نقط البداية. | المرحلة الرئيسية |
| 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% | 15د | | | |
| 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% | 15د | | | |
| | 10د | | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | المرحلة الختامية |

الحصبة التدريبية رقم (5)

زمن الوحدة: 75د

الهدف : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

الأدوات: صفارة ميقاتي ، كرات. اقماع

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|--|-----------|-------|--|
| المرحلة التحضيرية | - شرح هدف الحصبة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل | | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1: يمر اللاعب بالكرة بين الاقماع على مسافة 15م (بين القمع و القمع الاخير 1م) . عند الوصول الى القمع الأخير يمرر الكرة لزميل في خط البداية ثم ينطلق بالسرعة القصوى نحوه | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| | التمرين 2: نفس التمرين السابق مع قيام بدورة كاملة بالكرة حول القمع . | | 15د | |
| | التمرين 3: يقوم اللاعب تخطي الاقماع الموضوعة بشكل متقاطع بالكرة عند الوصول الى القمع الأخير يقوم اللاعب بدورة كاملة حوله و يمرر لزميل المقابل له في نقطة البداية و ينطلق نحوه . | | 15د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم(6)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية

الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع.كرات.حواجز.اعمدة

| التكرارات | المدة | التشكيلات | التمارين | المراحل |
|---|-------|-----------|--|-------------------|
| | 15 د | | - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل | المرحلة التحضيرية |
| 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% | 15د | | التمرين 1 يقوم اللاعب بتخطي الاقماع. الموجودة على مسافة 20م بالكرة و عند القمع الاخير يسدد بقوة نحو المرمى. التمرين 2: يقوم اللاعب بتخطي الحواجز و ذلك بتمرير الكرة تجتته و القفز فوقه و الرجلين مضمومتين . و عند تخطي الحاجز الاخير يمرر الكرة لزميل الموجد على بعد 10 م حيث يقوم هذا الاخير بتمهيد الكرة له من اجل التسديد نحو المرمى. التمرين 3 يمر اللاعب بالكرة بين الاعمدة (2م بين العمود و الأخير) على مسافة 14 حتى الوصول الى القمع يقوم بحركة فنية و يسدد على المرمى . | المرحلة الرئيسية |
| 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% | 15د | | | |
| 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 80% | 20د | | | |
| | 10د | | جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين | المرحلة الختامية |

الحصة التدريبية رقم (7)

زمن الوحدة: 70د

الهدف: تنمية القوة الانفجارية للاطراف السفلية

الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي، صفارة. خشبات افقية. حلقات

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|-----------|-------|---|
| المرحلة التحضيرية | -الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات | | 20د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1: يقفز اللاعب فوق الخشبات الأفقية الى الامام و الخلف و الرجلين مضمومتين وهذا على مسافة 5م. وفي المرحلة الثانية يقفز فوق الخشبات الافقية نحو اليسار و اليمين . اما المرحلة الاخيرة يقوم بالجري بين الاقماع . | | 10د | 1د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| | التمرين 2: نفس التمرين السابق و لكان باستخدام الكرة ، عند القفز فوق الخشبات تكون الكرة ملتصقة بين القدمين . | | 15د | 2د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| | التمرين 3 تشكيل 3 افواج على شكل مثلث abc ، يمرر الكرة ل b ثم يقوم بالدوران حول الاقماع و توجه نحو b ، b يستقبل المرة و يمرر ها ل c ثم يقوم بالقفز فوق الحواجز و توجه نحو c ، يمرر الكرة ل a و ينتقل عبر الحلقات برجل واحدة . و يستمر الدوران . | | 15د | 2د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 1 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (8)

زمن الوحدة: 70د

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية

الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي .كرات.حواجز


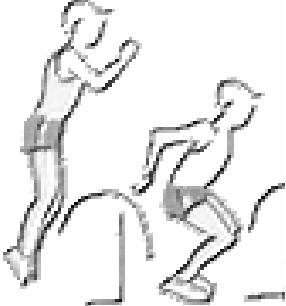
| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|--|-----------|-------|---|
| المرحلة التحضيرية | -الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل لعبة تنس كرة القدم | | 20د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 لاعبين بدون كرة و حارس لاعبين ضد بعضهما في تحدي من يوصل الأول للكرة بغية التسديد نحو المرمى الكرة تمرر من طرف المدرب | | 20د | 2د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| | التمرين 2 لاعبين ضد بعضهما بدون كرة و حارس يقومان بالقفز على الحواجز ثم المرور بين الأعمدة ثم الحلقات بغية الوصول أو لا للكرة للتسديد نحو المرمى | | 20د | 2د لكل محاولة 5 تكرارات راحة 2 د بين كل تكرار الشدة: 80% |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (9)

زمن الوحدة: 70د

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة

المكان : قاعة تقوية العضلات


| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | الحمل |
|-------------------|--|---|-------|--|
| المرحلة التحضيرية | -تمديدات عضلية -تسخينات عضلية | | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 قيام اللاعب بمضخات . |  | 10د | 10 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د |
| | التمرين 2 يحمل اللاعب ثقل 30% بالنسبة لاجمالي وزنه ويكون ممدا على ظهره يرفع الحمولة من صدره باتجاه الاعلى |  | 10د | 8 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل مجموعة |
| | التمرين 3 رمي الكرات الطبية نحو صدر الزميل والاستقبال يكون بكلتا اليدين |  | 10د | الكرة الطبية 3كلغ 7 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل مجموعة |
| | التمرين 4 القفز على الحواجز برحليين مضمومتين 40سم |  | 15د | 7 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل تكرار |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم جرب خفيف جدا لمدة 5 د | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (10)

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة

زمن الوحدة: 70د

المكان : قاعة تقوية العضلات

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | الحمل |
|-------------------|---|---|-------|--|
| المرحلة التحضيرية | -تمديدات عضلية -تسخينات عضلية | | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 قيام اللاعب بمضخات |  | 10د | 10 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د |
| | التمرين 2 يحمل اللاعب ثقل 30% بالنسبة لاجمالي وزنه ويكون ممددا على ظهره يرفع الحمولة من صدره باتجاه الاعلى |  Half squat * | 10د | 8 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل مجموعة |
| | التمرين 3 رمي الكرات الطبية نحو صدر الزميل والاستقبال يكون بكلتا اليدين |  | 10د | الكرة الطبية 3كلغ 7 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل مجموعة |
| | التمرين 4 القفز على الحواجز برحليين مضمومتين 40سم |  | 15د | 7 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.2د بين كل تكرار |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم جرب خفيف جدا لمدة 5 د | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (11)

زمن الوحدة: 70د

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة

المكان : قاعة تقوية العضلات

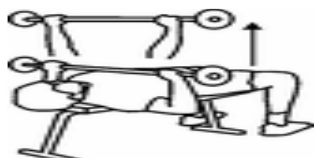
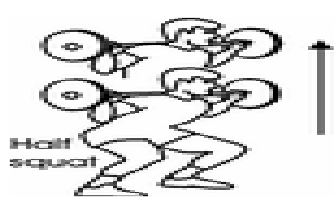
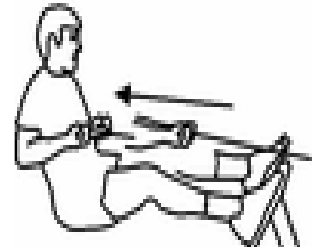
| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | الحمل |
|-------------------|---|---|-------|--|
| المرحلة التحضيرية | تمديدات عضلية تسخينات عضلية | | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 قيام اللاعب بمضخات |  | 10د | 10 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د |
| | التمرين 2 يحمل اللاعب ثقل 30% بالنسبة لاجمالي وزنه ويكون ممددا على ظهره يرفع الحمولة من صدره باتجاه الاعلى |  Half squat * | 10د | 8 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل مجموعة |
| | التمرين 3 رمي الكرات الطبية نحو صدر الزميل والاستقبال يكون بكلتا اليدين |  | 10د | الكرة الطبية 3كلغ 7 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.5د بين كل مجموعة |
| | التمرين 4 القفز على الحواجز برحليين مضمومتين 40سم |  | 15د | 7 تكرارات 5 مجموعات الراحة 2.2د بين كل تكرار |
| المرحلة الختامية | تمارين تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم جرب خفيف جدا لمدة 5 د | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (12)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة:

المكان: قاعة تقوية العضلات

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | الحمل |
|-------------------|--|---|-------|--|
| المرحلة التحضيرية | تمديدات عضلية تسخينات عضلية | | 20د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 1 يحمل اللاعب ثقل 30% بالنسبة لاجمالي وزنه ويكون ممددا على ظهره ويرفع الحمولة من صدره باتجاه الاعلى |  | 15د | 5 مجموعات كل مجموعة 7 تكرارات الشدة 80% ثقل الحمولة 30% الراحة 2.5د بين كل تكرار |
| | التمرين 2 نصف سكوات مع رفع حمولة 30% من اجمالي وزن اللاعب. |  | 15د | 5 مجموعات كل مجموعة 7 تكرارات الشدة 80% ثقل الحمولة 30% الراحة 2.5د بين كل تكرار |
| | التمرين 3 يقوم اللاعب بسحب افقي للحمولة 30% مع الحقاط على وضعية الجسم |  | 15د | 5 مجموعات كل مجموعة 7 تكرارات الشدة 80% ثقل الحمولة 30% الراحة 2.5د بين كل |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم جرب خفيف جدا لمدة 5 د | | 15د | |

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل:

رقم التسجيل: 12/D110/88 0

الطالب: حماش حسام وائل .

تاريخ المناقشة: 2017/05/29

عنوان المذكرة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميز بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من

18 سنة.

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : مجادي مفتاح

عدد الصفحات: 50 صفحة

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني و ذهني

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 18 سنة.

الهدف من الدراسة : معرفة وضع برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

● لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .

● توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبار الوثب على رجل واحدة ل30متر و اختبار الوثب الطويل

كلمات المفتاحية : برنامج تدريبي ، القوة المميزة بالسرعة، كرة القدم

جاء هذا البحث في فصول.

- الفصل الأول: تطرقنا فيه الى اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ، معتمدين في ذلك على اهل الاختصاص سواء من العرب و المسلمين او من غيرهم .

و في هذا الفصل ايضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا او احد متغيراته.

- وتناول الفصل الثاني: حولنا فيه الاطاحة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة ، و بعدها طرحنا

الاشكالية التي دفعتنا الى القيام بهذه الدراسة ، و حددنا اهدافها ، و ذكرنا اهميتها ثم وضعنا بعد ذلك

فرضيات الدراسة .

أما الفصل الثالث: عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية ، وذلك موازاة مع منهج الدراسة ، مجتمع و عينة

الدراسة ، ادوات جمع البيانات و الاساليب الاحصائية .

- الفصل الرابع: عرضنا فيه النتائج في الجداول الاحصائية ، و قمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية
- توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :
- إدماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 18 سنة
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة .
- توفير الوسائل والإمكانيات للمدرب لكي يسهل عليه ضبط البرامج التدريبية مثلا توفير قاعة لتقوية العضلات.
- إعطاء أهمية كبيرة جدا لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.

كشاف بالفرنسية

Faculté: Institut des sciences et des activités sportives et techniques
et physiques

Département :entrainement sportifs

N° d'ordre :.....

N° d'inscription : 12/D110/880

Chercheur : hammache houssem wail

Soutenu publiquement le : 29-05-2017

Titre de la thèse (mémoire) : Programme d 'entrainement
proposés pour le développement de la force vitesse des joueurs de

football (18- ans).

Language de la thèse : arabe

Modèle de la thèse : master.

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur: medjadi meftah

Grade : conférencier

Nombre de page : 50.

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Préparation physique mental

Option : . Entraînement sportif.....

Titre de l'étude:. Programme d 'entrainement proposés pour le développement de la force vitesse des joueurs de football (18- ans).

Le but de l'étude: Connaissance des effets des modules de formation proposés sur la force vitesse des joueurs de football.

.....

Problématique: Est-ce le programme d 'entrainement proposées ont un vrai impact sur le développement la force vitesse

hypothèses:

. • Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la force vitesse au sein du groupe témoin.

• Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de la force vitesse pour le groupe expérimental en faveur du post-test.

• Il existe des différences statistiquement significatives dans le

développement de la force vitesse de entre les deux groupes le témoin et l'expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

Mots clés : Programme d'entraînement la force vitesse football

– Les résultats atteints les plus importants sont:

- Insister au près des entraîneurssur le besoin de voir tout ce qui est nouveau dans le domaine de la formation en général et le football en particulier.
- l'introduction de certains médias audiovisuels afin de faciliter le travail de l'entraîneur et l'application du programme de formation et afin de donner une idée aux joueurs pour la formation pratique et l'apprentissage, en particulier pour les groupes de jeunes.
- Fournir les moyens pédagogiques nécessaires dans le processus de formation et de faciliter le processus d'apprentissage, en particulier pour les catégories de u18 ainsi que créer une atmosphère qui aide le joueur et lui faire sortir toute son énergie afin d'améliorer et de développer ses compétences techniques et physiques.

Étude Résumé:

1. Titre de l'étude:

Programme d'entraînement proposés pour le développement de la force vitesse des joueurs de football (18- ans).

2. Objectifs de l'étude:

- Connaissance des effets des modules de formation proposés sur la force vitesse des joueurs de football.
- Expérimenter avec certains tests qui permettent d'évaluer le niveau et le développement de la vitesse de réaction des joueurs
- Mettre en évidence l'importance de la force vitesse .

*détecter les méthodes des développement de la force vitesse

3-Problème de l'étude:

Est-ce le programme d'entraînement proposées ont un vrai impact sur le développement la force vitesse

4-Hypothèses de l'étude:

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la force vitesse au sein du groupe témoin.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de la force vitesse pour le groupe expérimental en faveur du post-test.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le développement de la force vitesse de entre les deux groupes le témoin et l'expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

5. L'échantillon d'étude:

Un échantillon aléatoire composé de 8 joueurs intentionnels.

6. Méthodologie:

Approche expérimentale.

7-Outils utilisés:

Test de saut sur un seul pied et trente metres

8 Les résultats de référence obtenus:

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la force vitesse du groupe témoin.
- Il existe des différences ststatistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la force vitesse chez le groupe expérimental et en faveur du post-test.

- Il existe des différences statistiquement significatives dans le développement de la force vitesse de entre les deux groupes le témoin et l'expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

9-Suggestions:

- Intégration des exercices et des programmes de développement afin de développer une force vitesse en raison de son importance en football.
- Insister au près des entraîneurssur le besoin de voir tout ce qui est nouveau dans le domaine de la formation en général et le football en particulier.
- l'introduction de certains médias audiovisuels afin de faciliter le travail de l'entraîneur et l'application du programme de formation et afin de donner une idée aux joueurs pour la formation pratique et l'apprentissage, en particulier pour les groupes de jeunes.
- Fournir les moyens pédagogiques nécessaires dans le processus de formation et de faciliter le processus d'apprentissage, en particulier pour les catégories de u18 ainsi que créer une atmosphère qui aide le joueur et lui faire sortir toute son énergie afin d'améliorer et de développer ses compétences techniques et physiques.

ملخص الدراسة :

1-عنوان الدراسة : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميز بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

2-اهداف الدراسة :

- وضع برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة وضع تشخيص للموضوع.
- الكشف على العلاقة الموجودة بين القوة و السرعة .
- الكشف على طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- اكتساب معارف جديدة متعلقة بالجوانب التدريبية البدنية.

3-مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

4-فرضيات الدراسة :

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .

• توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي .

5- عينة الدراسة : عينة عشوائية مقصودة تتكون من 8 لاعبين .

6-المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

7-الادوات المستعملة : اختبار الوثب على رجل واحدة ل30متر و اختبار الوثب الطويل

8-النتائج المتوصل اليها :

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة الشاهدة .

• توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

9-الاقترحات :

• إدماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

• التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة .

• توفير الوسائل والإمكانيات للمدرب لكي يسهل عليه ضبط البرامج التدريبية مثلا توفير قاعة لتقوية العضلات.

إعطاء أهمية كبيرة جدا لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.

تَرْجَمَةُ
سَيِّدِ
اللَّهِ