



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز: .....

الشعبة: .....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في  
مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

من إعداد الطلبة:

شلاخ هشام

واضح عاشور

تحت إشراف الدكتور

تريش لحسن

الموسم الدراسي: 2021/2020





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:.....

الشعبة:.....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في  
مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

من إعداد الطلبة:

شلاخ هشام

واضح عاشور

تحت إشراف الدكتور

تريش لحسن

الموسم الدراسي: 2021/2020



أرى لزاما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسب الفضل لأصحابه، استجابة لقول  
النبى ﷺ  
:«من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

و كما قيل :

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولا لله عز و جل على أن هداني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل العلم  
و إن كان بيني و بينهم مفاوز.

كما نخص بالشكر أستاذي الكريم و المشرف على هذا البحث الدكتور تريش  
لحسن، فقد كان حريصا على قراءة كل ما نكتب ثم يوجهنا إلى ما يرى بأرق عبارة و  
ألطف إشارة، فله منا وافر الثناء و خالص الدعاء.

كما نشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لنا فائدة أو أعاننا بمرجع،

نسأل الله أن يجزيهم عنا خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.



إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار...  
أبي.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان  
دعاؤها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى زوجتي ورفيقة الدرب حسينة عومار و فلذات كبدي ، يحي عبد  
الرحمان وروضة أماني

إلى مدير متوسطة 11 ديسمبر 1960 ( لهالي شودار ) الذي سهل لي  
المأمورية أثناء الدراسة له تحية شكر و تقدير.

إلى زملاء العمل في متوسطة 11 ديسمبر 1960

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور لحسن تريش تحية خاصة، إلى أساتذتي  
الكرام الذين أناروا دروبنا بالعلم و المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا ينبغي بها إلا  
وجه الله و منفعة الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

شلاخ هشام

# إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

وَ اخذواْ قِصَّةَ لَهْمَ الْجُنْحَمِ الَّذِي أُرْسِلَ عَلَيْهِ الرِّيحُ مِنَ الذَّرِّ حَمِئَةً وَقَالَ

رَبِّي ارْحَمْنِي مِثْلَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذْ أَنبَأَ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنِّي مَبْعُوثٌ فِيكُمْ وَ أَخَذَ لَهُم مِّنَ الْجِبَالِ صَوَائِرَ وَمَا رَأَى لَهَا مِن رِّجَالِكُمْ وَلَٰكِن رَأَى الصَّخْرَةَ إِذْ هِيَ كَصَوَابِرٍ فَخَسِبَ أَيُّهَا الْغَافِلُونَ (سورة الإسراء الآية 24).

إلى معنى الطهر والسمو إلى من سهرت لترسمت لي درب النجاح

إلى من سعدت بسعادتي إلى الحزن الدافئ نبع الحنان والعطف

و الأمل تلك هي " **أمي الغالية نصيرة** " أطال الله في عمرها...

إلى الذي سعى لإسعادي وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي وبناء مستقبلتي وكان قدوة في

...إرشادي إلى طريق النجاح

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد علي بالوجود، و تحدى لأجلي

كل الصعاب " **أبي الغالي عبد الله** " أطال الله في عمره...

إلى سندي في الحياة زوجتي الكريمة " **زكية** " إلى قرة العين وزينة الحياة بناتي

" **ملاك , مارية, مريم , امنة جيهان** "

دون أن أنسى عائلتي الكبيرة إخوتي و أخواتي كلن باسمه ومقامه ...

إلى أساتذتي الأفاضل لكم مني كل الاحترام والتقدير

إلى كل من ذكرهم القلب ونسيهم القلم الأحبة والأصدقاء وكل من يحمل لقب واضح

واضح عاشور



قائمة  
المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	شكر
ب	إهداء
ج	قائمة الجداول والأشكال
د	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1-1- الإشكالية
06	2-1- فرضيات الدراسة
06	3-1- أهمية الدراسة
07	4-1- أهداف الدراسة
07	5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	6-1- الدراسات السابقة
12	7-1- مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
الفصل الثاني: التمارين المدمجة	
15	1-2- ماهية وأهمية التدريب
15	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
15	3-2- أسس التدريب الرياضي
16	4-2- أهمية مبادئ التدريب الرياضي
16	5-2- أنواع التدريب
17	6-2- حمل التدريب
17	1-6-2- أشكال حمل التدريب
20	6-2- أساليب ( طرق ) التدريب
26	2-2- التدريب المدمج
26	3-2- أهمية التدريب المدمج
27	4-2- التدريبات باستخدام التدريب البدني المدمج
29	خلاصة
<b>الفصل الثالث: القوة المميزة بالسرعة</b>	
31	تمهيد
32	1-3- ماهية القوة العضلية
32	2-3- تعريفات القوة العضلية
32	3-3- أنواع القوة العضلية
33	4-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية
34	5-3- أهمية القوة العضلية
34	6-3- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة العضلية
35	7-3- السرعة
35	8-3- تصنيف السرعة

36	9-3- العوامل المؤثرة في السرعة
36	10-3- القوة المميزة بالسرعة
38	11-3- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة
39	12-3- تمارين تنمية القوة المميزة بالسرعة
39	13-3- اختبارات القوة المميزة بالسرعة
41	14-3- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة
42	خلاصة
الفصل الرابع: الإعداد البدني الخاص	
44	تمهيد
45	1-4- الإعداد البدني العام
46	2-4- الإعداد البدني الخاص
47	3-4- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد
47	4-4- أهداف مرحلة الإعداد البدني الخاص
48	5-4- واجبات الإعداد البدني الخاص
49	خلاصة
الفصل الخامس: الفئة العمرية أقل من 17 سنة	
51	تمهيد
52	1-5- تعريف المراهقة
52	2-5- المراهقة حسب بعض العلماء
53	3-5- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق
53	4-5- مراحل المراهقة
54	6-5- أهمية المراهقة
54	7-5- مظاهر النمو في المراهقة
56	8-5- تطور الصفات البدنية في مرحلة المراهقة ( من 16 إلى 18 سنة)
57	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل السادس: منهجية الدراسة	
60	تمهيد
61	1-6- الدراسة الاستطلاعية
61	2-6- المنهج المتبع في الدراسة
62	3-6- متغيرات الدراسة
63	4-6- مجتمع وعينة الدراسة
64	5-6- أساليب جمع البيانات
65	6-6- تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية
66	7-6- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
67	خلاصة
الفصل السابع: تحليل ومناقشة دراسات سابقة	
69	تمهيد

73-70	1-7- مقال :دراسة طاهري رابح وناصرى كريمة وعبورة رابح: فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.
78-73	2-7- مقال : دراسة الأستاذة ناصرى كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3 العنوان : أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط.
78	3-7- تحليل ومناقشة ومقابلة النتائج بالدراسات السابقة
81	خلاصة
الفصل الثامن: الاستنتاجات والاقتراحات	
83	1-8- الاستنتاج العام
83	2-8- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
86	- قائمة المصادر والمراجع
90	قائمة الملاحق
/	ملخص الدراسة

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
23	جدول يوضح مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل . William-bucher لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفترى	01
63	جدول يمثل تجانس العينتين في ( الطول، الوزن )	02
69	جدول رقم 01: يمثل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة ( أ ) ( والمجموعة ( ب )	03
70	جدول رقم 02 : يمثل الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة ( ب )	04
71	جدول رقم 03: يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة ( أ )	05
71	جدول رقم 04: جدول يمثل الاختبارات البعدية للمجموعتين ( أ ) و ( ب )	06
73	جدول رقم 01: يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب )	07
74	جدول رقم 02: يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة ( ب )	08
75	جدول رقم 03: يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة ( أ )	09
76	جدول رقم 04: يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة ( أ ) و ( ب )	10
90	جدول 01 يوضح قياس الطول بالنسبة للعينتين التجريبيية والضابطة	11
90	جدول 02 يوضح قياس الوزن بالنسبة للعينتين التجريبيية والضابطة	12

قائمة الأشكال		
الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
38	شكل رقم ( 01 ) مخطط يمثل علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة	01
46	شكل ( 01 ) العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي. ( ديك 1992).	02

## ملخص الدراسة:

تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

**العنوان:** تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، حيث تهدف إلى الكشف على أثر التمارين المدمجة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار البعدي لصفة القوة المميزة بالسرعة بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، استخدم الطالبان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية) على عينة تتكون من 24 لاعب، حيث طبقت عليهم التمارين المدمجة واستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) في تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات، حيث أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات المهارية والتكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية والقيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية أخرى.

## Study summary:

The effect of combined exercises on the development of the strength characteristic of speed in the stage of special physical preparation for football players less than 17 years old.

**Title:** The effect of combined exercises on the development of speed-specific strength in the stage of special physical preparation for football players under 17 years old, which aims to reveal the effect of combined exercises on the development of speed-specific strength in the stage of special physical preparation for football players under 17 years old. And to identify the statistically significant differences between the pre-test and the post-test of the speed-distinguishing strength of the experimental group, and the detection of the statistically significant differences between the post-test of the speed-distinguishing strength trait between the control and experimental group, and for the benefit of the experimental group, the students used the experimental approach in the manner of equivalent groups (control and experimental) A sample of 24 players, where combined exercises were applied to them and the use of the statistical package (spss) program in analyzing data and verifying the validity of hypotheses, where the study showed that there are statistically

significant differences between the control and experimental samples in the post-test and in favor of the experimental group, and the study recommended the necessity of Focusing on integrating developmental exercises in order to improve various physical attributes with skill and skill abilities Tactics for players in various training programs and other studies that study the effect of combined exercises on the development of other physical characteristics.

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات. فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بنديا عاليا. لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي للقوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة ( الشمولية في أداء الواجبات الخطئية )، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة ( 90 – 120 دقيقة ). ( علاوي ، 1998، ص 27 ).

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به خلال عمله في مجال التدريب. ( أمر الله ، 1998، ص 01 ).

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية ..... الخ. ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص. وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح قد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال. فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. ويضيف هولمان Holman (1982) إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمرينات)، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي. ( أمر الله ، 1998، ص 02-03 ).

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب ( لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية ولتقادي الأمراض، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض يحتاج إلى ممارسة البرامج التي سوف تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات ( رياضة المستويات)، بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من طلاب وتلاميذ المدارس والمعاهد والجامعات، ودورهما في تربية وتكوين الشخصية المترنة والمتكاملة الجوانب.

وعلى ضوء هذا التصور لمفهوم التدريب الرياضي يتم وضع الهدف الخاص من التدريب تبعا لكل مجال، إلا أن الأهداف العامة للتدريب الرياضي تشير إليها جميع مفاهيم التدريب. ( أمر الله ، 1998، ص 04 ).

فتطوير كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع القدرات البدنية والمهارية يعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب للمنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب لتنمية شاملة لمكونات لعبة كرة القدم. ( غازي ، 2011، ص 31).

وقد قاما الطالبان بتقسيم هذا البحث إلى جانبين أولهما الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية ( دراسة تحليلية ) حيث تم التطرق في الجانب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول الإطار العام للدراسة وفيه إشكالية الدراسة مع فرضيات الجزئية، أهمية الدراسة وأهداف الدراسة والدراسات السابقة والمثابهة للدراسة ومميزات الدراسة الحالية أما الجانب النظري فيه أربعة فصول الفصل الأول ضم التدريب الرياضي، تعريفه، خصائصه أهدافه، مبادئه ومكوناته وطرق التدريب وكما احتوى على طريقة التدريب المدمج، تعريفه أهميته، أشكاله، أنواعه أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى القوة المميزة بالسرعة، تطرقنا إلى ماهية القوة العضلية، تعريفها، أنواعها، العوامل المؤثرة فيها، أهميتها، التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة العضلية، وتطرقنا أيضا إلى السرعة، تصنيفاتها العوامل المؤثرة فيها، القوة المميزة بالسرعة والعناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة، وتمارين تنميتها والاختبارات الخاصة بها والخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة، أما الفصل الثالث تطرقنا إلى الإعداد البدني الخاص وفيه الإعداد العام والخاص والخطوات التنفيذية لوضع برنامج تدريبي في مرحلة الإعداد وأهدافه وواجباته أما في الفصل الرابع تناولنا الفئة العمرية أقل من 17 سنة، تعريف المراهقة، نظرة العلماء إليها، مراحلها، أهميتها، مظاهرها، تطور الصفات البدنية خلال هذه المرحلة، أما الجانب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين احتوى الفصل الخامس على الطرق المنهجية للبحث، إجراءات الميدانية من حيث الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل السادس ففيه تم تحليل ومناقشة دراسات سابقة نظرا للظروف الصحية التي تمر بها البلاد تعذر علينا القيام بدراسة ميدانية وقابلنا النتائج في الدراسات السابقة بالفرضيات، ثم الاستنتاجات والتوصيات.

الجانب

المنهجي

الفصل الأول

الإطار

العام

للدراسة

## 1-1 الإشكالية:

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم لفتت هذه الأخيرة تطورا كبيرا من ناحية التدريب والانجاز فالعمل الأساسي أصبح متعلقا بوضع أساليب وخطط جديدة للوصول برياضي الفريق إلى أعلى مستوى من الإعداد والجاهزية للمنافسة الرياضية أما بالنسبة للجانب الأكبر فالتمارين بطرقها المطلقة أخذت النصيب الكبير من الأهمية واختلفت هذه التمارين باختلاف الأسلوب المتبع مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع القدرات البدنية بما يتوافق مع الأداء في كرة القدم، والوصول بالرياضي إلى الحالة البدنية والمهارية والخطية وتطويرها إلى أقصى مدى ممكن وعرفت كرة القدم تطورا مذهلا خلال المواسم الأخيرة في عراقة اللعب والنجومية وذلك لظهور طرق جديدة في اللعب، والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي والفني من أجل بلوغ أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني والجمالي بأقل جهد. ( كمال ، 1997 ، ص 186).

حيث إن الحاجة لدراسة لأهمية استخدام التحضير البدني المدمج تعد ضرورة ملحة لإدماج الكرة في العملية البدنية يسمح باكتساب القدرات المهارية للاعب وهو الأفضل الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري. (Alexander della . 2008)

وفي كرة القدم إعداد اللاعب بدنيا في العصر الحالي أضحي من الأساسيات وذلك خلال مراحل الموسم الرياضي ويتمثل هذا الإعداد في رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية ( كالتحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) وباختيار طريقة التدريب المناسبة للوحدات التدريبية المقترحة، فهي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب، ولأن عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب المهارية بات من الضروري الاهتمام بتطوير كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. ( حسن ، 2002 ، ص 127).

ومن خلال التجربة الميدانية وخاصة في الفئات الشبانية لوحظ أن أثناء التحضير البدني الخاص لا يعتمد المدربين على التمارين المدمجة لتطوير الحالة البدنية للاعبين بل يلجأ جل المدربين إلى تدريب الصفات البدنية كل على حدا ومن هذه الملاحظة ارتأينا أن نقوم بدمج صفتين لهما أثر كبير لدى لاعبي كرة القدم ألا وهما القوة والسرعة، على فئة أقل من 17 سنة لأن في هذه المرحلة يكون فيها نمو اللاعب من الناحية المورفولوجية ويكون في مرحلة جد مهمة وهي مرحلة المراهقة وهذه المرحلة تعد صعبة بالنسبة للاعب كرة القدم ومن هذا المنطلق قمنا بتحضير وحدات تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وعلى ضوء ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام:

**هل للتمارين المدمجة تأثير على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟**

**الأسئلة الجزئية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

**1-2- فرضيات الدراسة:****أ- الفرضية العامة:**

للتمارين المدمجة تأثير على تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة .

**ب- الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

**1-3- أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين واللاعبين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة ما قبل وأثناء المنافسة وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

الاهتمام باستخدام شكل من الإعداد البدني ( التمارين المدمجة ) في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم، وكذا معرفة الأثر الايجابي للتمارين المدمجة على تنمية القوة المميزة بالسرعة والمواكبة للتطورات في طرق التدريب الحديثة.

فالبحث يكتسي أهمية كبيرة في الجانب العلمي والتدريبي فقد يساعد المدربين في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة لبناء برامج تدريبية مدمجة مركزة على صفة القوة المميزة بالسرعة، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن حسب خصائص ومتطلبات النمو لدى هذه الفئة العمرية للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج

بعض القدرات الفيزيولوجية لصفة القوة المميزة بالسرعة مما يدل على فعالية التمارين المدمجة وبلوغ الهدف.

#### 4-1- أهداف الدراسة:

\* معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة.

\* معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة.

\* معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة.

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمارين المدمجة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص.

#### 5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### 1- التمارين:

##### اصطلاحا:

يعرفها موسى فهمي: بأنها الحركات التي تشكل وتنمي الجسم ومقدرته الحركية والتي تؤدي بغرض الوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء.

- تعرفها ليلي زهران: بأنها مجموعة الأوضاع البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على أسس علمية. ( <http://www.bdaina.com>, 2019-11-01 )

- إجرائيا: هي عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صورة مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين لتحقيق تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

##### 2- التدريب المدمج:

##### اصطلاحا:

يعرف بأنه نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة.

وهو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل الهدف المرجو. (مهدي عدنان، تدرانت مراد، 2017، ص 09).

**التعريف الإجرائي:** هو أسلوب من أساليب التدريب الرياضي التي تسعى إلى الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، وذلك من أجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معاً، من أجل تحقيق الهدف المرجو.

### 3- القوة المميزة بالسرعة:

**لغة:**

من الفعل مرن المشتق منه تمارين، وهي تهدف إلى تنمية القوة المستعملة بسرعة. ( الموسوعة الحرة وكبيديا، تعريف القوة المميزة بالسرعة لغة، 2003 ).

**اصطلاحاً:**

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إليها بأنها مركب من صفتي القوة والسرعة. ( أبو علاء ، أحمد ، 1994 ، ص 163 ).

**التعريف الإجرائي:**

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة اللاعب دفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً وحمله إلى مسافة أفقية أو ارتفاع معين بالسرعة اللازمة بحيث يكون هذا الأداء متكرر لمرات متتالية.

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، p241، 1992، jurgenweinck).

وحسب ( ماتفايف ) 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. ( Mattieu, 1983, p130 )

### 4- مرحلة التحضير البدني الخاص:

**اصطلاحاً:**

تستغرق ما بين 2-4 أسابيع، ويتم فيها تخطيط تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني الخاص والتأكد من رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات بعضها مع بعض وتمرينات مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية. (محمد ، مفتي ، 1994 ، ص 136).

**إجرائياً:** هي الفترة التي تكون بعد الإعداد البدني العام وتستغرق من 2-3 أسابيع وفيها يقوم المدرب بالتدريب البدني الخاص بكرة القدم وتهدف إلى رفع مستوى اللاعبين وتحضيرهم للمرحلة التي تليها.

### 5- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

الباحث بصدد دراسة المرحلة العمرية أقل من 17 سنة تمثل مرحلة هامة من المراحل المتقدمة لفترة المراهقة التي يمر بها ناشئ كرة القدم، هذه الفئة التي تمثل فئة الأشبال وفق التصنيف حسب الأعمار.

**المراهقة:**

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب والذنو من الحلم، المراهق هو الذي يدنو إلى الحلم، واكتمال الرشد، والكلمة المقابلة في اللغة الفرنسية والانجليزية (Adolecent) مشتقة من الفعل (Adolecer) الذي يعني التدرج الجسمي والانفعالي والانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي. (عبد الرحمن ، 1994، ص 87).

**1-6- الدراسات السابقة:**

**الدراسة الأولى:** بن رجم شعيب مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر جامعة المسيلة 2019 / 2020 .

**عنوان الدراسة:** أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

**الهدف من الدراسة:** تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية التحمل الخاص في كرة القدم فئة أكابر ومعرفة مدى تأثيره على تنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

**عينة الدراسة:** شملت العينة فريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم MCM صنف أكابر .

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

**فرضيات الدراسة:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص.

**استنتاجات الدراسة:**

- أن للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني الخاص في تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم .

**الدراسة الثانية:** دراسة طاهري رابح نصري كريمة عبودة رابح 2019 جامعة البويرة

**العنوان:** فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

**الهدف من الدراسة:**

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التوعية بأهمية اختيار أنسب الطرق للتدريب للرفع من مختلف القدرات والصفات البدنية.

- الكشف عن أهمية التخطيط والبرمجة في تطوير الصفات البدنية.

**عينة الدراسة:** تم اختيارها بطريقة بسيطة عشوائية بإتباع الصندوق الأسود، بحيث تم ترقيم النوادي وتم سحب عينتين النادي الأول يمثل المجموعة التجريبية والثاني المجموعة الضابطة، واشتملت هذه الدراسة على 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

**فرضيات الدراسة:** للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

**أهمية الدراسة:** تلخصت أهمية البحث في معرفة أثر طريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم التي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الحديثة، حيث تمحورت الأهمية لهذه الدراسة في اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم بتنفيذ مجموعة من التدريبات يستخدمها أهل الاختصاص في الإعداد البدني لهاته الصفة.

**الدراسة الثالثة:** دراسة الأستاذة نصري كريمة جامعة البويرة دراسة الأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر

**العنوان:** أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

**الهدف من الدراسة:**

- التعرف على فعالية استخدام طريقة التدريب المتقطع في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية .

- إبراز أهمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

- التوعية بضرورة اختيار الطريقة الملائمة للتدريب والرفع من المستوى البدني حسب متطلبات كل رياضة.

- محاولة الخروج بتوصيات واقتراحات تهدف إلى الرفع من مستوى كرة اليد.

**عينة الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في فرق كرة اليد فئة أواسط التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة واشتملت هذه الدراسة على 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين.

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

**فرضيات الدراسة:** للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطع أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط.

**أهمية الدراسة:** تمثلت أهمية الدراسة في الارتقاء بالمستوى البدني للرياضيين إلى مستوى أعلى وأحسن لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات مع تزويد الأندية بعناصر قادرة على تحقيق نتائج ايجابية، إذ أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب في كرة اليد، حيث تحورت الأهمية في هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفتين بدنيتين هامتين في رياضة كرة اليد ( القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية ) وبذلك تم الكشف عن أهمية هاتين الصفتين بالنسبة للاعبي كرة اليد وذلك من خلال تطبيق وتنفيذ تمارين متنوعة يستطيع أن يستخدمها المدربون في تطوير هاته الصفات البدنية.

**الدراسة الرابعة:** دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة الدكتوراه جامعة الجزائر-3-

**العنوان:** توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

**الهدف من الدراسة:** تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة في كرة القدم أقل من 20 سنة ومعرفة مدى تأثيره على تنمية وتطوير القوة والسرعة والمهارات الأساسية في كرة القدم.

**عينة الدراسة:** شملت العينة فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي على فئة أقل من 20 سنة.

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

**فرضيات الدراسة:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في اختبارات القوة والسرعة.

**استنتاجات الدراسة:**

- أن للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم لكل الفئات العمرية وكلا الجنسين، وزيادة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية بعد إتقانها وخاصة بعد في تدريب الناشئين.

**الدراسة الخامسة:** دراسة فغلول سنوسي 2011 شهادة الماجستير جامعة مستغانم.

**عنوان الدراسة:** اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم 17 سنة.

**الهدف من الدراسة:** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: تضم 13 لاعب من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم فئة أواسط 17 سنة.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفيسيولوجية لتحمل السرعة.

استنتاجات الدراسة:

- إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

### 7-1- مميزات الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة يهدف الطلبة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات، والتي بدورها ساعدت الطالب في الدراسة الحالية على أسس علمية سليمة.

- حداثة الدراسات السابقة التي استعان بها الطلبة دراسته التي كان معظمها برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعانت بها ألا وهو المنهج التجريبي، ومن حيث العينة فقد استخدم العينة الغرضية لخدمته للموضوع كما استعملت نفس الأداة لجمع البيانات وهي الاختبار.

# الجانِب النظري

الفصل

الثاني:

التمارين المدمجة

## التدريب الرياضي

## 1-2 ماهية وأهمية التدريب:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تطور الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان المتقدم، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الإنجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا، ( اللاعب الممتاز ومدرب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة. (عويس ، 1991، ص 15).

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية..... الخ. (حسانين، 1997، ص 07).

ويعرف بيل أتونوف 1980 التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربوية خاصة تدفع إلى تحقيق نتائج عالية". (أبو العلاء، 1997، ص 13).

ويعرفه هارا harra أحد علماء التدريب الرياضي بأنه " عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تدفع للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن. ( محمد ، 1990، ص 35).

## 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

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

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في الحالات الثلاثة ( الوظيفية، النفسية، الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الفرد الرياضي.

## 2-3- أسس التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وضع برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

- 1- أن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء.

- 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة أو متقاربة جدا.
- 5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص.
- 6- يكون التكيف خاصا بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المرود العائد، التخصص). (مفتي، 2001، ص 35).

#### 4-2- أهمية مبادئ التدريب الرياضي:

- إن إتباع هذه المبادئ يساعد أيضا على تجنب كل من الإصابة والمرض.
- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.
- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.
- أجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج، ونذكر أن العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.
- تذكر إن الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تتطور وتبني لا تحطم. (مفتي، 2001، ص 43).

#### 5-2- أنواع التدريب:

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، فهي تعتمد في جوهرها أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء الجهد البدني، ينقسم التدريب إلى نوعين أساسيين هما:

**2-5-1- التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي، والنظام الهوائي الأوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة. (مفتي، 2001، ص 37).

**2-5-2- التدريب اللاهوائي:** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا لزمن قليل وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي، ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظم الفوسفاتية ( ثلاثي الفوسفات، الفسفور، كرياتين ) PC- ATP النظام اللاكتيكي Acid-lactic لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة ( الشدة العالية ) لفترة أقل من دقيقتين. (مفتي، 2001، ص 37).

## 2-6- حمل التدريب:

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

ويعرف ماتيف حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني. (هزاع، 2002، ص 44).

بينما يرى هاره أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي.. الخ كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة.

### 2-6-1 أشكال حمل التدريب:

يشتمل حمل التدريب بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي:

#### 2-6-1-1 الحمل الخارجي: ( OUTER LOUD ):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو انجازها خلال وحدات زمنية محددة ويتكون الحمل الخارجي من:

1- شدة الحمل Intensity of load

2- حجم الحمل Volume of load

3- كثافة الحمل Density of load

ويتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما، حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب، ويمكن إيضاح هذه المكونات في النقاط التالية:

#### 1- شدة الحمل:

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية. وتتحدد بمقدار الانجاز الفعلي، وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين، وتختلف أشكالها حسب طبيعة النشاط ويمكن قياسها من خلال:

أ- سرعة التمرين والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة ( رياضات السرعة والتحمل ) ومثال على ذلك الجري لمسافة 100م في 11 ثا ( سرعة ) أو الجري لمسافة كيلومتر بمعدل نبض 140 ن/د ( تحمل ).

ب- مقدار المقاومة ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوغرام باستخدام الأثقال الحرة (Free weight) أو المقاومات المتغيرة ( Variable resistans ) باستخدام أجهزة ( الملتيجم ).

ج- مسافة الأداء وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.

د- درجة سرعة اللعب كما في الألعاب الجماعية أو المنافسات أو المنافسات وتتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة، وفي المنافسات بسرعة الأداء لعدد من التكرارات ( اللكمات في الملاكمة والرميات والخطف في المصارعة )، وكذا من خلال التدريب بمتطلبات متدرجة الصعوبة لأشكال المنافسة.

هـ- سرعة تردد الحركة كما في تدريبات نط الحبل أو الحبل أو الوثب في المكان. ( أمر الله ، 1998 ، ص 30-

( 31

## 2- حجم العمل:

يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذا عدد مرات التكرار، وبذلك يمثل حجم الحمل مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعية أو الشهرية .... الخ، وعليه يمكن إيضاح أشكال أو صور المصطلحات الخاصة بحجم الحمل وهي:

### أ- تكرار التمرين أو المثير:

ويتمثل في عدد مرات أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة 50 م أربعة تكرارات ( 4 \* 50 م )، أو رفع ثقل وزنه 70 كغ عشرة تكرارات ( 10 \* 70 كغ ) ..... الخ.

### ب- فترة دوام التمرين أو المثير:

ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال:

1- زمن أداء التمرين: ومثال ذلك الجري لمسافة 100م /ثا أي يمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا أو مجموع الأزمنة إذا تم تكرار التمرين أكثر من مرة ومثال ذلك 4 \* 100م \_\_\_\_\_ 12 ثا راحة بعد كل تكرار يعني 60 ثانية وعليه يمثل زمن دوام التمرين هنا 4 \* 12 ثا – 48 ثا . أو أداء أكثر من تمرين ( التدريب الدائري ) ثم قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب حتى الانتهاء من آخر تمرين، أو الجري المستمر لمدة 30 دقيقة وهذا يمثل الحجم في الزمن وهو 30 دقيقة.

2- مسافة التمرين: ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب كما في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو 1.5 كلم، أو الجري 4 \* 200م في زمن 37 ثانية وراحة بعد كل تكرار 70 ثانية وهذا يمثل حجم التمرين في مجموع تكرار المسافات وهو 4 \* 200م – 800 م ونفس الشيء على مسافات السباحة وبالتالي تتحدد فترة دوام المثير أو التمرين بمجموع المسافات أو الأزمنة التي يستغرقها اللاعب في أداء التمرين في وحدة التدريب. ( أمر الله ، 1998 ، ص 32).

## 3- كثافة الحمل:

تعتبر كثافة الحمل عن العلاقة الزمنية أو النسبة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات، وهي بذلك تمثل علاقة غاية في الأهمية، وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات حسب اتجاه الحمل، فقد يؤدي اللاعب التمرين خمسة مرات في زمن قدره 15 دقيقة، ويمكن أيضا أداء سبعة تكرارات في نفس الزمن والفرق بين الوضعين هو كثافة التمرين، والفهم الجيد للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة يضمن توافر قدرة أداء عالية للاعب، وكذا درجة تقبل التمرين بشكل يجعله أكثر تأثيرا وفاعلية في اتجاه الهدف من الحمل. حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل ومن ثم تطور مستوى الانجاز. حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل وخاصة إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة، إذ يجب أن تتحدد طول فترة الراحة بحيث تمكن أعضاء الجسم الوظيفية من التعويض أو استجماع القوى المناسبة لأداء أو تكرار الحمل بنفس المستوى وبالشدة المطلوبة.

### طبيعة فترة الراحة:

إن التحديد الأمثل لفترات الراحة وطبيعتها والتخطيط الجيد لها طبقا لأسس التدريب الفسيولوجية لا تقل أهمية عن تحديد قيم كل من حجم وشدة الحمل للارتقاء بالمستوى الرياضي. ولطبيعة فترة الراحة البيئية بين تمرين وآخر أو مجموعة من التمرينات أو بين الوحدات التدريبية شكلين أساسيين هما: ( أمر الله ، 1998، ص 32-33 ).

أ- **الراحة السلبية:** وهي تمثل فترة لا يؤدي فيه اللاعب أي نشاط موجه، ومن الوسائل المستخدمة النوم ( يجب مراعاة الالتزام بالهدوء أثناء فترات الراحة بين الوحدات التدريبية وعدم مشاهدة الأفلام المثيرة، الأكل قبل النوم بساعتين على الأقل ) والإيحاء الذاتي ويكون بالارتخاء الإيحائي لعضلات وأجهزة الجسم من وضع الرقود أو الجلوس.

ب- **الراحة الإيجابية:** وتسمى أحيانا بالراحة النشطة، حيث يقوم اللاعب خلالها بأداء بعض الأنشطة البسيطة وسهلة الأداء للتخلص من التعب كالهرولة الخفيفة والمشي أو تمرينات الاسترخاء والسباحة الترويحية، وبعض الوسائل الأخرى. ( أمر الله ، 1998، ص 34 ).

### 2-2-6-2- الحمل الداخلي: INNER LOAD

يقصد بالحمل الداخلي هنا درجة أو مستوى التغيرات الداخلية- البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب ( الحمل الخارجي ) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه. وتتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الأجهزة الوظيفية والعصبية وقيم الكيمياء الحيوية بالجسم.

### 2-3-6-2- الحمل النفسي: PSYCHOLOGICAL LOAD

ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب أن لا نغفلها، فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما. ( أمر الله ، 1998، ص 34-35 ).

**6-2 – أساليب ( طرق ) التدريب:**

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه لتحقيق هدف ما ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب ( هوائي و لاهوائي ) وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى :

- 1- طريقة التدريب المستمر
- 2- طريقة تدريب الفارتك
- 3- طريقة التدريب الفتري
- 4- طريقة التدريب التكراري
- 5- طريقة التدريب الدائري

**1-3- طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص ( تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء ) ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة ( الجري لمسافات طويلة ومتوسطة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي..... الخ ).

**تشكيل الحمل المستمر:**

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، وتوصي نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال باستخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح بوصول النبض من 130 إلى 180 ن / د بدون فواصل زمنية للراحة. ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي : ( أمر الله ، 1998، ص 80-81 ).

**1-1-3- التدريب المستمر منخفض الشدة: Low-intensity continuous**

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 م، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث يتراوح شدته ما بين 60/80 % من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى 48 كيلومتر، ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف ( سرعة استعادة الاستشفاء – والتعويض الطاقوي ) وخاصة في بداية فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

**2-1-3- التدريب المستمر عالي الشدة: High-intensity continuous**

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80 إلى 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة والجري

لمسافات متوسطة، ويعد مؤشرا جيدا في رياضات التحمل، واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي.

### 3-1-3- تدريب تناوب الخطوة: Alteranting training

ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري ( السريعة – البطيئة ) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

### 3-1-4- تدريبات السرعات المتنوعة: hollow sprints training

ويتميز هذا الأسلوب الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة ( جري سريع – هرولة – مشي ) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب.

### 3-1-5- تدريب الهرولة: Jogging training

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة، ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار السن والممارسين للرياضة بغرض المحافظة على الصحة وتحسين عمل الجهاز الدوري والتنفسي، ومهما تنوع الغرض من استخدام هذا الأسلوب يجب مراعاة الآتي:

- أن يكون التدرج أو التقدم بخطوة الجري فقط.

- تكرار جلسات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.

- تتراوح مسافة الجري في كل جلسة ما بين 2: 6.5 كيلومتر تقريبا. ( أمر الله ، 1998، ص 85/82 )

### 3-2- طريقة تدريب الفارتك- اللعب بالسرعة:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة ( مكان غير مستوي – وثب لتخطي عائق - منحدر – مرتفع – منحني.... الخ )، ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب.

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغيير شدة الجري من وقت إلى آخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتنشيق والإحساس بالمتعة، ويفضل أداؤها في الخلاء والشواطئ كلما أمكن، وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية ( أنشطة التحمل ) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب. ( أمر الله ، 1998، ص 85-86).

**3-3- طريقة التدريب الفتري:**

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد الفواصل الزمنية ( فترات الراحة ) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار ( المشي - الجري الخفيف - مرجحة الرجلين والذراعان ..... الخ ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة ( الجري الخفيف ) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة وفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة ( PC - ATP ) بالإضافة للنظم الأخرى ( الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة ..... الخ )، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

**تشكيل الحمل الفتري:** يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

- 1- معدل أو مسافة التمرين.
- 2- شدة التمرين.
- 3- عدد تكرار التمرين.
- 4- عدد المجموعات.
- 5- طول فترة الراحة ( العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة ).
- 6- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- 7- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل إلى الأقصى 70 إلى 95 % طبقا لاتجاه التنمية ( هوائي ولا هوائي )، وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعا للهدف منها ويمكن تحديدها بوصول النبض من 120 140 ن/د بين التكرارات و 120 ن/د بين المجموعات وغالبا تكون راحة نشطة أو إيجابية بالمشي أو الجري والتمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 30 إلى 45 % من أقصى معدل لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء.

والجدول التالي يوضح درجات الشدة والراحة والعمل لثلاث مستويات مختلفة باستخدام معدل النبض

المستوى	الشدة خلال فترة التمرين	الشدة خلال استعادة الشفاء (الراحة)	الاتجاه أو الفترة التدريبية
مبتدئ-حديث	70 إلى 75 % من أقصى معدل لضربات القلب	30 إلى 35 % من أقصى معدل لضربات القلب	20 دقيقة
متوسط	75 إلى 85 % من أقصى معدل لضربات القلب	35 إلى 40 % من أقصى معدل لضربات القلب	30 إلى 40 دقيقة
متقدم	85 إلى 95 % من أقصى معدل لضربات القلب	40 إلى 45 % من أقصى معدل لضربات القلب	40 إلى 60 دقيقة

جدول يوضح مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري. William-bucher ( أمر الله ، 1998 ، ص 89-90).

### 3-4- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزو بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

### تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

1- دوام الجري أو الأداء ( مسافة أو زمن ) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى:

أ- قصير: الذي يستمر 15 ثانية حتى 120 ثا.

ب- متوسط: الذي يستمر من 120 ثا إلى 8 دقائق.

ت- طويل: الذي يستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

2- شدة الجري أو الأداء ( دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء ) من 80 إلى 100 % من أقصى مقدرة اللاعب.

- 3- دوام فترة الراحة ( استعادة الشفاء ) وتحدد من خلال مسافة أو زمن ( إيجابية أو سلبية ) بحيث لا تقل عن 3 إلى 4 دقائق وتصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب.
- 4- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات ( بالنسبة لتمرينات الجري حتى 3 مرات والأثقال من 3 إلى 8 تكرار وعدد المجموعات من 3 إلى 6 مجموعات.
- 5- مكان الجري أو التمرين ( بين الموانع / رمل / ملعب ..... الخ ).

### نماذج تطبيقه:

- أ- الجري لمسافة 600 م في زمن 2.10 إلى 2.15 دقيقة.
  - تكرار التمرين من 3 إلى 4 تكرارات.
  - المجموعات من 3 إلى 6 مجموعات.
  - راحة بينية من 6 إلى 7 دقائق وبين المجموعات حتى 45 دقيقة.
- ب- الجري لمسافة 400م بمستوى من الشدة 90 إلى 100 %
  - تكرار التمرين 3 مرات لخمس مجموعات
  - راحة بينية من 10 إلى 45 دقيقة باستخدام المشي والجري الخفيف.
  - ج- رفع ثقل من 90 إلى 100 % من أقصى ثقل يستطيع اللاعب رفعه.
    - تكرار التمرين من 1 إلى 3 مرات ومن 3 إلى 6 مجموعات.
- فترات الراحة بين كل تكرار وآخر من 3 إلى 4 دقائق وراحة بين المجموعات حتى 3 دقائق طبقا للشدة. ويلاحظ كلما زادت الشدة أو الثقل قل عدد مرات التكرار والعكس. ( أمر الله ، 1998 ، ص94-95-96 ).

### 5-3- طريقة التدريب الدائري: Circuit or round training

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم ( التدريب الدائري ) إلى أدامسون ومورجان بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينات، ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

ومن وجهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري، فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد

المشركين وتوافر الشدة والتحديات للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي والاستمتاع معا.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة ( حجم الحركة ) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت ( مدة التمرين ) وأداء أكبر كمية من العمل.

### الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرس أو المدرب الأخذ بها ووضعها في الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن إيجازها في النقاط التالية:

- يتراوح عدد المحطات ( التمارين ) مابين 6 إلى 15 تمرين مختلف وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.

- اشترك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي ( رجلين – ذراعين – كتفين – بطن – ظهر ) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئا فشيئا.

- طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية.

- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أثقال حرة – أو تدريبات مهارية – أو تمرينات زوجية.

- مراعاة التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن أداء التدريب الدائري في أي مكان ( ملعب – أرض رملية – فوق السفن – الملاعب المغطاة ..... الخ ).

- يفضل أداء أكثر من لاعب معا ( في كل محطة لاعبين أو أكثر لتحقيق التنافس ).

- تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية.

### 2-7- الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري:

لتحقيق الأهداف المرجوة من الدائرة التدريبية والتي تشمل العديد من التمرينات ( حرة – زوجية – باستخدام الأدوات – على الأجهزة ) يجب الإعداد المسبق والتنظيم الجيد والواضح للخطوات التي يلزم إتباعها ويمكن تلخيصها فيما يلي:

**1- التعريف بالدورة:** ويجب على المدرب شرح المفهوم العام للدورة كاملة والهدف منها وفي ضوء ذلك إيضاح التمرينات المختارة وأسلوب أدائها والتي يتعين على الفرد تنفيذها فقد تكون موجهة للنصف العلوي أو السفلي من الجسم أو الاثنين معا، ويوضح ذلك شرحا مفصلا للاعبين ثم تجربتها عمليا وكاملة بنفس ترتيبها في الدورة وبعد الإحماء الجيد والمناسب للتعرف عليها والإحساس بها قبل ممارستها تمهيدا لقياس المستوى الفعلي.

**2- الاختبار وقياس المستوى:** يعد الاختبار وقياس المستوى أمرا ضروريا بعد التعرف على تمرينات الدائرة لتحديد الجرعة التدريبية المناسبة، ويجب أن تنظم الاختبارات بنفس ترتيب التمرينات في الدورة

الكاملة والذي سوف يتبع أثناء التدريب فيما بعد، حيث يتم قياس الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل تمرين من تمرينات الدائرة خلال 30 ثا يعقبها 30 ثا راحة بينية ثم أداء الاختبار بنفس الزمن والراحة البينية وهكذا. وفي التمرينات السهلة يجوز القياس في زمن 60 ثا وإعطاء راحة بينية ممتثلة 60 ثا ثم تنفيذ الاختبار التالي بنفس الزمن والترتيب السابق للدورة حتى الانتهاء من جميع التمرينات وبدون ذلك.

**3- تحديد الجرعة التدريبية وأسلوب تشكيل حمل الدائرة:** بعد معرفة التمرينات والحد الأقصى لتكرارها في الزمن المحدد يمكن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بقسمة الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل تمرين على 2 أو 3 أو 4 .

مثال ذلك: إذا كان الحد الأقصى لعدد مرات تكرار التمرين ( الجلوس من الرقود ) في 60 ثا 36 تكرار فتكون الجرعة المناسبة للتمرين =  $36 / 2 = 18$  أو  $36 / 3 = 12$  أو  $36 / 4 = 9$  تكرار ويختار إحداهما طبقا لمستوى اللاعبين وأعمارهم السنوية والهدف من الدائرة وتحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بنفس الطريقة. وبعد معرفة مرات التكرار المطلوبة لكل تمرين يتم تحديد الجرعة الكاملة للدائرة طبقا لأسلوب تشكيل الحمل المستخدم ويمكن تجارزه في الأتي :

- تشكيل الدائرة باستخدام الحمل المستمر.

- تشكيل الدائرة باستخدام الحمل الفترى. ( أمر الله ، 1998 ، ص 103-104-105-106 ).

## 2-2- التدريب المدمج:

**2-2-1 تعريفه:** إن الشيء المهم في التدريب المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنادي، التي تكون تحت وصايته ليتحكم في التدريبات. (Della ,2008, p 01)

ومصطلح المدمج Integration وهو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة العقلية والحركية البدنية والوجدانية الانفعالية. (الخولي، 1994، ص 153).

**2-2-2 مفهوم الدمج:** مرادف لعملية تطوير وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية للنشاط الممارس. (lambertin. 2000. P09).

## 2-3 أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب لقاعدة المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية، والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة. (mouwfak. 2010)

والعمل بالتدريب البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية. (vitulli.2010)

وتؤكد الحقيقة العلمية أن استخدام التمارين المدمجة باستخدام الكرة ( التحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي.(Impellizeri.2006. 475)

فضلا عن الايجابيات التي توصلت إليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني بالجانب المهاري هناك ايجابيات أخرى نذكر منها : تحسين دافعية اللاعب.

التدريب بالكرة والألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة يمكن العمل على الجانب الخططي.

الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة.(Impellizeri.2006.p 475)

## 2-4- التدرّيبات باستخدام التدريب البدني المدمج:

### 2-4-1- التدرّيبات المهارية المدمجة:

طبيعة اللعب من خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها ( المهارات المركبة ) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة ( مدمجة ) تؤدي بتتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا. لذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ( تمرير، استلام ، مراوغة.... الخ ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ( استلام ثم تمرير ثم استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب .... الخ ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة وامتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط. ( أمر الله ، 1998، ص 190 ).

### 2-4-2- التدرّيبات المهارية البدنية المدمجة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة ( مهاري أساسي، بدني فرعي أو العكس ) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البدنية وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث ( الشدة والحجم وفترات الراحة ) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدرب عليها. ( أمر الله البساطي، 2000، ص 77-78).

**2-4-3- التدريبات المهارية الخطئية المدمجة:**

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتوائها المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط العب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد ( خط ظهير – خط وسط – خط هجوم ) أو من خطين متتالين أو أكثر ( لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير ) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء من الملعب في الأمام أو الخلف ( الثلث الهجومي – الثلث الدفاعي ). ( وجيه ، 2000، ص 19).

**2-4-4- التدريبات المهارية الخطئية البدنية المدمجة:**

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم من الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي ( أكثر من لاعبين ) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مباراة. ( أمر الله البساطي، 2000، ص 77-78).

## الخلاصة

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة، حيث يظهر أن التحضير الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة طريقة التدريب المدمج توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق بعض الأهداف من التدريب الرياضي.

الفصل الثالث

القوة المميزة

بالسرعة

**تمهيد:**

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط البدني وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة، ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من بين مكونات اللياقة البدنية الأكثر أهمية بالنسبة للأداء في العديد من الأنشطة الرياضية النخبوية والرياضة المدرسية، وذلك باعتبارها ارتباطا بين صفتي القوة والسرعة، ومن هذا المنطلق سنتطرق في هذا الفصل إلى صفة القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتمارين تنمية هذه الأخيرة.

**1-3- ماهية القوة العضلية:**

القوة العضلية تنمو وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة، بحيث تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين أو الخامسة والثلاثين وذلك في ضوء الفروق الفردية، ومن الواضح أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان لأنها مصدر القوة المسببة للحركة، والجهاز العضلي يمر بمراحل متعددة حتى يكتمل بعضها يحدث قبل الولادة والبعض الآخر بعد الولادة، ففي مرحلة ما قبل الولادة يحدث تكون ثلاث طبقات هي:

- أ- الطبقة الأولى وهي الإكتومورف وهي الطبقة التي ستكون الجلد فيما بعد.
- ب- الطبقة الثانية وهي الميزومورف وهي التي ستكون الجهاز العضلي فيما بعد.
- ت- الطبقة الثالثة وهي الإندومورف وهي التي ستكون الأجهزة الداخلية فيما بعد.

أما في مرحلة ما بعد الولادة فإن القوة تنمو وتتطور مع نمو الجهاز العضلي خلال المراحل السنية التي يمر بها الإنسان وصولاً إلى أقصاها في سن الثلاثين أو الخامسة والثلاثين. (مفتي إبراهيم ، 2001، ص147-148).

**2-3- تعريفات القوة العضلية:**

لقد حاول الكثير من العلماء تعريف القوة العضلية، واستعرض " كمال عبد الحميد وصبحي حسانين " ( 1985 ) مجموعة كبيرة من تلك التعريفات التي اتجه معظمها إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة الثابتة والقوة المتحركة، وذلك تبعاً لطبيعة الانقباض العضلي، كما اتجهت هذه التعريفات أيضاً إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة تبعاً لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى. (كمال ، حسانين، 1997، ص 57-58).

يعرفها "ستيلر" (1973) بإمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.

أما " ماتيف " ( 1964 ) فيعرفها بقدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة وهذه المقاومات هي : ثقل خارجي، وزن الجسم، التغلب على المنافس.

القوة العضلية هي القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط. (أبو العلاء ، أحمد ، 1997، ص 831).

**3-3- أنواع القوة العضلية:**

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذه الانقباضات لم تتحدد فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى انقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير، وكما أشرنا سابقاً فإنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون اللياقة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي :

**3-3-1- القوة القصوى:**

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة. ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال. ( محمد، 2008، ص113).

**3-3-2- القوة المميزة بالسرعة:**

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة. (عبد العزيز وناريمان ، 1996، ص 130).

**3-3-3- تحمل القوة:**

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة. (عبد العزيز وناريمان ، 1996، ص 116).

**3-4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:**

- مساحة المقطع الفيزيولوجي للعضلة.
- نوع الدوافع الداخلية والخارجية.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية ( طولية و عرضية ).
- لون الألياف العضلية ( بيضاء – حمراء ).
- السن والتغذية والراحة.
- عامل الوراثة.
- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة.

- فترة الانقباض العضلي.

- المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية. (كمال ، حسانين، 1997، ص 116).

### 3-5- أهمية القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة وغطسة البداية في السباحة، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة والسرعة.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة، وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة حيث أن زيادة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن. (كمال ، حسانين، 1997، ص 116).

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كالألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد، حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم Muscular Tone، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي، فقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض إلى آلام أسفل الظهر وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايتها من التعرض للإصابات ويعطي الجسم شكل القوام الجيد.

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعان من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة.

### 3-6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية:

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم. (أبو العلاء ، 1993، ص 85).

أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف Adaptation والتأثيرات تحدث غالبا في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها، ويمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع (مورفولوجية – أنثروبومترية . بيوكيميائية . عصبية). (أبو العلاء ، 1993، ص 85).

### 3-6-1- تنمية القوة العضلية:

يتطلب تنمية القوة العضلية ضرورة إتباع المبادئ الأساسية العامة للتدريب، وضرورة تحديد الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب، والتنسيق بين أنواع تدريبات القوة المختلفة تبعاً لطبيعة ونوعية الانقباض العضلي، ثم عملية التخطيط لتحقيق الهدف من تنمية القوة واختيار أفضل نظم التدريب الملائمة. (أبو العلاء، 1993 ص 98).

### 3-7- السرعة:

السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والاسترخاء العضلي، كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات متشابهة من نوع واحد كالجري مثلاً في أقصر مدة. (محمد، 2008، ص 198).

### 3-7-1- تعريف السرعة:

- إمكانيات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن ممكن.

- القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن.

- أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع. (بسطوي سي، 2008، ص 148).

### 3-8- تصنيف السرعة:

#### 3-8-1- السرعة الحركية:

يقصد بها أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو بعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، هذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على حركات مغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة المحاوراة بالكرة.

#### 3-8-2- سرعة الانتقال:

يقصد بها على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن وغالباً ما يستخدم المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي، الجري، السباحة..... الخ وهو نوعان:

أ- سرعة الجري لمسافة قصيرة جداً: يشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد وضع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة التزايدية أو معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن.

ب- السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزاً على العامل الثاني ويطلق عليه اسم: عامل السرعة القصوى.

**3-8-3- سرعة رد الفعل:**

هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه خارجي برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين حدوث المثير وبين الاستجابة له، أي أن هناك فاصل زمني بين ظهور المثير واستجابة الفرد، وقد تمكن " تيشنر " من تصنيف زمن رد الفعل إلى أربع مظاهر رئيسية:

- بداية حدوث المثير ( المنبه ).

- فترة الكمون الأولى والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحسية للمنبه.

- فترة الكمون الثانية وهي الفترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب إلى الألياف العضلية ويطلق على هذه زمن التفكير واتخاذ القرار.

- فترة الإرجاء تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات العاملة. ( محمد، 2008، ص 196-199).

وقد حددت المؤثرات الهامة في السرعة فيما يلي:

أ- الخصائص التكوينية للألياف العضلية: حيث يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وبيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، أما البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة والنوع الأبيض هو المطلوب للسرعة.

ب- النمط العصبي للفرد ( التوافق العصبي العضلي ): وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف والإثارة للعضلات العاملة، أي مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

**3-9- العوامل المؤثرة في السرعة:**

- القوة العضلية: وهي هامة لضمان السرعة حيث أثبت " فنزفاي " أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

- القدرة على الاسترخاء العضلي.

- قابلية العضلة للامتطاط : حيث العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن تعطي انقباض سريع وقوي بعكس العضلات القليلة الإمتطاط.

- قوة الإرادة: وهي سمة نفسية ترتكز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول إلى الهدف المنشود. (كمال، حسانين، 1997، ص 89).

**3-10- القوة المميزة بالسرعة:**

ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة في السرعة والتي يسميها الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة كمصطلح فيزيائي، وعلى ذلك نوضح بعض التعاريف لأشكال القوة المميزة بالسرعة:

- مقدرة الجهازين العضلي والعصبي التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن.

- يعرفها " هارا " ( 1979 ) مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن. (بسطويسي، 2008، ص 115).

### 3-10-1- مفهوم القوة المميزة بالسرعة وأهميتها:

هناك العديد من المصطلحات في اللغات الأجنبية تشير إلى مفهوم الصفة البدنية أو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة، وقد استخدم بعض الباحثين الأوائل الذين ارتادوا مجال

القياس في التربية الرياضية المصطلح الإنجليزي Power ( القدرة ) على أساس المفهوم الميكانيكي لهذه الكلمة حيث يشير إلى معدل الشغل المبذول بالنسبة للزمن أي أنها تساوي القوة في المسافة على الزمن، ويمكن التعبير عنها كما يلي:

$$\text{القدرة} = \text{القوة} * (\text{المسافة} / \text{الزمن})$$

حيث: القوة \* المسافة = الشغل المبذول.

والباحثون الناطقون باللغة الألمانية استخدموا مصطلح ( Schnellkraft ) وتعني " قوة سريعة " وقد قام محمد علاوي بإدخال هذا المصطلح إلى اللغة العربية وأطلق عليه اسم " القوة المميزة بالسرعة " ليكون أكثر معنى وأصدق وصفاً.

وقد تناولت البحوث الحديثة في مجال القياس في التربية البدنية والتدريب الرياضي تحليل المكون الحركي المركب الذي يربط بين القوة والسرعة، وقد اقترح بعض الباحثين استخدام مصطلح القوة المتفجرة أو الانفجارية على أساس أن السرعة المستخدمة في الأداء تكون بمثابة أقصى سرعة ممكنة، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية أو القوة الانفجارية ) من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في الوثب الطويل، وكذلك الألعاب الجماعية ككرة القدم والسلة والكرة الطائرة كما أن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، ويرى " بارو " و " مكجي " أن القوة المميزة بالسرعة تعني استطاعة الفرد في إخراج أقصى قوة من العضلات في أقل زمن ممكن، ويتفق معهما كل من " كلارك " و " كاربنتر " في هذا التعريف، كما يشير كل من " هيتو " و " بروك " إلى أنها تعني قدرة الفرد على إحداث انقباض للعضلات باستخدام أقصى سرعة ممكنة أي أنها القوة التي تتميز بالسرعة القصوى. ( محمد، 2008، ص 64).

كما يرى كل من " ماك كلوي " و " روجن " و " لارسون " و " يوكم " أنها تتضمن مزيجاً من القوة القصوى والسرعة القصوى في إطار حركي توافقي، كما يعرفها " محمد علاوي " نقلاً عن " هارة " بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة في مجال القياس في التربية البدنية والرياضية على أنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة. ( محمد، 2008، ص 64).

### 3-10-2-2- مكونات القوة المميزة بالسرعة:

حسب كل من " بوهر " و " شميد " فإن المكونات الأساسية للقوة المميزة بالسرعة هما:

#### 3-10-2-1- القوة الانفجارية:

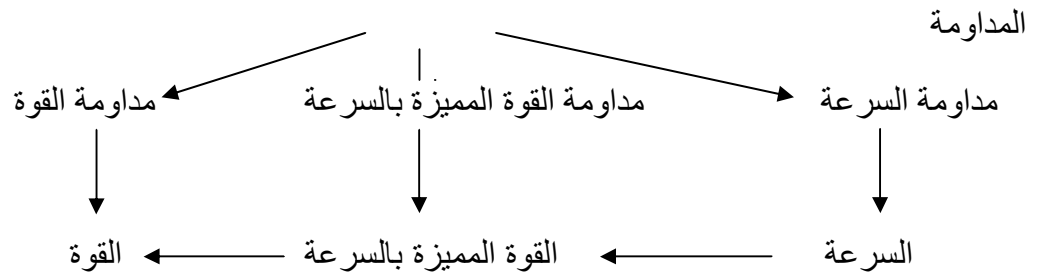
هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة، والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.

#### 3-10-2-2- قوة الانطلاق:

يمكن إدخالها تحت القوة الانفجارية، حيث تعتبر القدرة على إنجاز زيادة قصوى للقوة عند بداية التقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات بسرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص.

إذا كانت المقاومة المراد إنجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة حيث يكون تدخل الوحدات الحركية ثابتة ومحدد بألياف عضلية سريعة  $F/T$  تكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة ( تحول قوة الانطلاق إلى القوة الانفجارية وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هي التي تتدخل ). ( علاوي، 2008، ص 64 ).

### 3-10-3- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة:



شكل رقم ( 01 ) مخطط يمثل علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة. ( Jugen, 1997, P 189 ).

### 3-11- العناصر اللازمة قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية للسرعة.
- درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابها التكامل بين عامل القوة العضلية والسرعة.
- درجة عالية من المرونة.

### 3-12- تمارين تنمية القوة المميزة بالسرعة:

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

### 3-13- اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

تظهر نتائج القوة المميزة بالسرعة في مدى إمكانية استخدام العضلات في قذف الجسم كما في حركات الوثب للأمام أو لأعلى ( كما في الوثب الطويل )، كما تظهر أيضا في مدى إمكانية استخدام العضلات في رمي أو دفع أو قذف أجسام معينة.

وترتبط اختبارات القدرة العضلية دائما بالعمل المطلوب إنجازه، هذا العمل يتركز عادة على استخدام مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم، فقد تبين أن الأعمال التي تستخدم العضلات الكبيرة في الجسم تظهر القدرة العضلية للفرد بشكل أفضل من الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الصغيرة.

ويرى " فليشمان " أن القدرة العضلية للفرد يمكن الاستدلال عليها عن طريق بذل أقصى طاقة للفرد في حركة واحدة أو في مجموعة متتالية من الحركات القوية السريعة، ويعارضه " أيلزوير " في أن قياس القدرة العضلية يتطلب القيام بسلسلة متتالية من الحركات، ويوافقه في أنها تظهر عند القيام بحركة واحدة فقط بشرط تميزها بالقوة والسرعة، ويضيف " فليشمان " أن القدرة العضلية للرجلين تظهر مستقلة عن القدرة العضلية للذراعين والكتفين ولكن " سيمونز " وآخرون توصلوا إلى وجود علاقة تربط بينهما، ولكن معظم خبراء القياس في المجال الرياضي يميلون إلى قياس القدرة العضلية للرجلين منفصلة تماما عن القدرة العضلية للذراعين والكتفين على الرغم من وجود علاقة عالية بينهما.

وفي ما يلي بعض النماذج من اختبارات القوة المميزة بالسرعة في مجال النشاط الرياضي:

- اختبار الوثب العمودي.
- اختبار القدرة العمودية للوثب.
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار الشد العمودي بالذراعين ( المسافة ).

- اختبار الشد العمودي بالذراعين ( الشغل ).

- اختبار دفع الكرة الطبية ( 3 كغ ).

- اختبار رمي ثقل وزنه 900 غ من مستوى الكتف. ( محمد، 2008، ص 66- 68 ).

### 3-13-1- بالنسبة لعضلات الرجلين:

**اختبار 01:** من الوقوف عدد مرات رفع وخفض الركبتين ( أعلى تردد ممكن حتى المستوى الأفقي )

**اختبار 02:** من الوقوف ثلاث حجلات على كل قدم مع قياس المسافة.

**3-13-2- عضلات البطن والظهر:** - عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في 10 ثا بالنسبة لعضلات البطن

- عدد مرات رفع الجذع من وضع الانبطاح في 10 ثا بالنسبة لعضلات الظهر. ( بسطويسي، 2008 ص 116 ).

### 3-13-3- الاختبار البدني المراد استعماله في بحثنا:

#### اختبار الوثب العمودي: Sargent

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

**الغرض منه:** قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية ( القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ).

#### الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد 01 متر من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سم ويستعمل اللاعب قطعة الطيشور ارتفاعه أثناء الوثب.

**طريقة الأداء:** يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معا، مع مسك الطيشور باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطيشور على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.

**3-14- 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 مركبتي القوة والسرعة في أن واحد. (أبو العلاء ، 1993 ، ص 89).

وحسب " ماتيف " فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تكمن فيها تنمية إرادية الفعل الخاصة بالعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة.

وحسب " بوهر و شميد " فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في النقاط التالية: - عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد « intra musculaire » Coordination وتعني 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 هذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد. ( أبو العلاء ، 1993 ، ص 89 ).

## خلاصة

لقد تضمن هذا الفصل القوة المميزة بالسرعة ومكوناتها كما تطرقنا إلى تمارين تنميتها وتفسير العوامل المؤثرة عليها.

إن تطوير هذه الخاصية من شأنها أن تصل بالرياضي الممارس إلى مستوى عالي كرة القدم والذي يتطلب مستوى عالي من التدريب لصفتي السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة، ولكي يستطيع الرياضي تحقيق لياقة بدنية جيدة لا بد من التركيز على الصفات وتنميتها.

الفصل الرابع  
الإعداد البدني  
الخاص

**تمهيد:**

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداءها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة .

وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس. وتستمر هذه التدريبات على مدار السن التدريبية بكاملها.

ولسهولة تنظيم عملية الإعداد وتناسبها مع المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الإعداد البدني إلى جانبين أساسيين هما:

- 1- الإعداد البدني العام General Preparatory.
- 2- الإعداد البدني الخاص Special Preparatory. ( أمر الله، 1998، ص 21-22 ).

## 4-1- الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترات الإعداد وتهدف إلى رفع اللياقة البدنية بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام.

ويمثل الإعداد العام القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد الخاص ولذلك هنا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقاً لرأي العلماء وهي:

- القوة العضلية.

- التحمل.

- السرعة.

- المرونة.

- الرشاقة.

- التوافق.

- التوازن.

وعلى المدرب مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة ذات التأثير المباشر وغير مباشر باستخدام الأثقال ( الكور الطيبة - أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة - الجاكت المثقل - المقاعد السويدية - والحواجز - الحبال وغيرها ) وكذا باستخدام الجري لمسافات متنوعة والألعاب الرياضية المختلفة غير النشاط التخصصي، وبصفة عامة يمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام من حيث التأثير إلى:

- تمارين ذات تأثير غير مباشر. - تمارين ذات تأثير مباشر.

وتوجه التمارين ذات التأثير غير المباشر إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمتها، فالجري لمسافات طويلة بمعدل ثابت من الشدة مثلاً لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوي عضلة القلب، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقيها الرياضي أثناء المنافسات. وهذا التطور يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة ( القوة- السرعة - التحمل.... الخ ) أي التمارين التي تمكن الرياضي من أن يكون أكثر استعداداً للتدريب التخصصي. ( أمر الله ، 1998، ص 22-23).

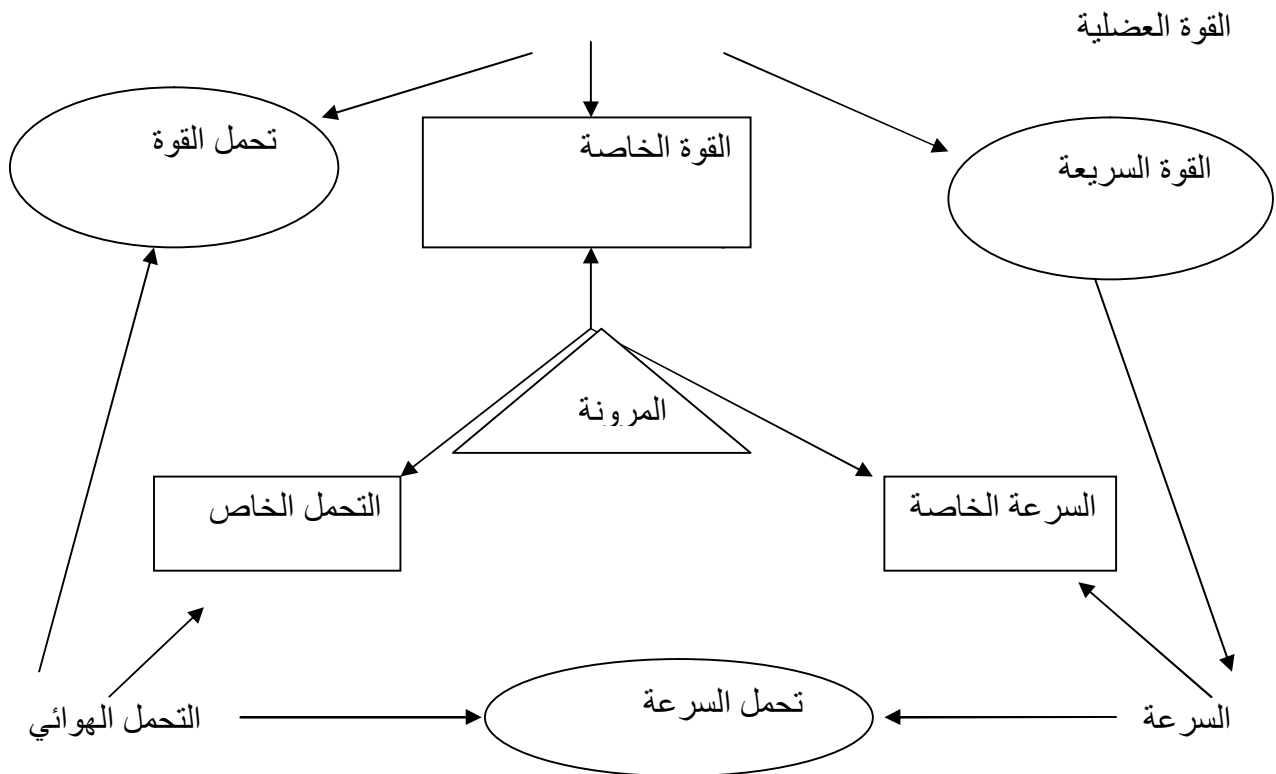
بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في النشاط نفسه، أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضة التخصصية وبشكل يضمن توافرها مع طبيعة هذا النشاط، فمثلاً يتخذ تدريب التحمل السابق ( الجري لمسافات طويلة ) شكل مختلف من حيث توزيع شدة الجري على المسافة بشكل يتطلب الارتفاع والانخفاض في مستوى الشدة كما في الألعاب

الجماعية على سبيل المثال. وتتخذ تدريبات القوة العضلية مثلا بالأثقال الرتم الحركي المناسب لطبيعة النشاط.

#### 4-2- الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات. أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم عن لاعب المنازلات.... الخ.

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتحدد العناصر الأساسية للياقة البدنية ( القوة – السرعة – التحمل – المرونة ) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة والشكل ( 1 ) يوضح هذه العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث ويقع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة هي القوة السريعة – تحمل القوة – تحمل السرعة، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر.



شكل ( 01 ) العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي. ( ديك 1992).

من هذه العناصر طبقا لما تميز به طبيعة الأنشطة الرياضية. ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة وأخرى خاصة لكل نشاط رياضي، ولما كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الانجاز فكان ضروريا لتطوير الحالة البدنية إنشاء القاعدة الأساسية والضرورية لتطوير المستوى واستمرار الارتقاء به لعدة سنوات ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك وفي جميع الأنشطة على الإعداد

البدني بنوعيه العام والخاص من بداية تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العالية. ( أمر الله ، 1998، ص24-25).

#### 4-3- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد:

**أولاً:** من الأهمية لأي مدرب قبل وضع المواد التدريبية لبرنامج الإعداد البدني الخاص أن يكون لديه إجابات واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي:

- أ- تقويم أثر أعوام التدريب السابقة عند اللاعبين، والكشف الطبي وتقرير شامل على كل لاعب.
- ب- التعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية من خلال الاختبارات ( معرفة الاستعداد للتكيف للتدريب ).
- ج- ما هي الصفات البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا ( القدرات الهوائية ولاهوائية ).
- د- تحديد الأهداف الخاصة بكل مرحلة.
- هـ- تحديد الملاعب والمساعدين والأدوات اللازمة والمسؤول عن النواحي العلاجية.
- و- النظر في قائمة المنافسات ( البطولة ).

وحصول المدرب على البيانات السابقة تكون بمثابة نقطة البداية لتحديد نسب المواد التدريبية واختيار التمرينات وكذا تنظيم التدريب وجوانبه. ( أمر الله ، 2001 ص 222-223).

**ثانياً:** يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد، إضافة إلى البيانات السابقة. وذلك بهدف تحديد نسبة جوانب الإعداد ( مكونات الحالة التدريبية ) للاعب كمية التدريب والزمن المخصص.

وبصفة عامة فإن الإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قوي في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم، بينما الإعداد الخاص يكون التدريب موجه أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم ( بدنية / مهارية / خطية / فكرية ). ( أمر الله ، 2001 ص 224 ).

#### 4-4- أهداف مرحلة الإعداد البدني الخاص:

- الإقلال من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر الأساسية ( قوة / تحمل / سرعة / رشاقة / مرونة ).
- الارتقاء بمستوى التدريبات الخاصة البدنية والمهارية وزيادة كمياتها.
- تكثيف التدريبات الخطية.
- تحقيق قمة المستوى المهاري وربطه بالأداء الخطي – الإعداد التنافسي.

- الارتقاء بمستوى اللاعب وصقله بالتدريبات الجماعية والمباريات التنافسية لتقييم مستوى اللاعب قبل دخول المباريات الفعلية ومن ثم تحقيق الفورمة الرياضية. ( أمر الله ، 2001 ، ص 224 ).

#### 4-5- واجبات الإعداد البدني الخاص:

- 1- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- 2- الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع ( اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة ).
- 3- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- 4- تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص.
- 5- زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمارين المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- 6- الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمتكرر. ( أحمد، 2014 ص 30 ).

**خلاصة:**

يستلزم التخطيط للتدريب تقسيم الموسم السنوي إلى فترات ويتفق علماء التدريب على تقسيم الموسم التدريبي في مجال كرة القدم إلى فترات لسهولة تحقيق الهدف ووضع محتواها طبقا لطبيعة كل فترة.

الفترة الإعدادية يجب أن يكون الاتجاه التدريبي في أولها موجه نحو بناء أسس التكيف من خلال عمليات الإعداد العام، بينما الجزء الثاني من هذه الفترة يكون اتجاه التدريب موجه نحو رفع المستوى من خلال تكثيف عمليات الإعداد الخاص والمهاري والخططي والتنافسي وفي الفترة الأخيرة من هذا الجزء يكون العمل موجه نحو تحقيق الاستعداد والتكيف مع شكل مرحلة المنافسات من خلال عمليات الإعداد التنافسي والخططي.

الفصل الخامس

الفئة العمرية

أقل من 17

سنة

**تمهيد:**

المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين والعلماء النفسانيين منهم والاجتماعيين الذين خصصوا لها مجال واسع في دراساتهم وأبحاثهم كونها المرحلة النهائية المتوسطة بين عالمين عالم الطفولة وعالم الرجولة، ونظرا لحساسية هذه المرحلة ومدى أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات وتحولات جسمية كانت أو عقلية، والمراهقة هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني فلأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبمن حوله وبآرائهم نحوه، وباعتبار المراهقة عملية بيولوجية ووجدانية واجتماعية تربوية، فلا غرابة أن المراهق يتصف بالتناقضات وتشتت انتباهه، بل أن جل انتباهه، بل أن جل اهتمامه أضى حول تحديد مكانه في عالم أصبح يراه أشمل وأوسع مما كان عليه من قبل، وما دام بحثنا يتحدث على فئة أقل من 17 سنة فإن من الواجب معرفة هذه المرحلة.

**1-5- تعريف المراهقة:**

**1-1-5- لغة:** المراهقة من الفعل راهق وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (فؤاد، 1995، ص 256).

تعني الاقتراب والدنو من الحلم والمراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهقة بالانجليزية (Adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني ( Adolescher ) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد فبذلك المراهق لم يعد طفلا وليس راشدا. (علي، 2002، ص 288).

**2-1-5- اصطلاحا:**

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العضلية المختلفة على تمام النضج. ( خليل، 2000، ص 15).

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة، بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين. ( عبد الرحمان، 2002، ص 36).

إذا المراهقة تعني المرحلة التي يمر بها الطفل كي ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ليصير ناضجا راشدا سواء كان رجلا أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طول العقد الثاني من حياة الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بوصوله إلى سن الرشد. (علاء الدين ، 2004، ص 214).

وقد عرف " ستانلي هول " المراهقة سنة 1882 بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج أي الاقتراب من الحلم والرشد. (مريم، 2000، ص 379).

**2-5- المراهقة حسب بعض العلماء:****1-2-5- المراهقة حسب دوبيس Debesse:**

يرى " دوبيس " أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين:

أ- **تغيرات جسمية:** تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة، إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية وبحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

ب- **تغيرات نفسية:** تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخلل المراهقة الأزمان والقلق والتوتر باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة والتي تؤدي بالمراهق للسعي في هذه المرحلة إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات. (نادية، 2000، ص 235-236-237).

**5-2-2- المراهقة حسب كستمبرغ Kestenberg:**

بالنسبة لـ كستمبرغ مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون، ويرى " كستمبرغ " أن مرحلة المراهقة ليست عفوية ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة، بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبني مرحلة المراهقة، فما تخلفه الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر " كستمبرغ " المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة للأننا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي.

**5-2-3- المراهقة حسب لوهاال Lehalle:**

أما " لوهاال " فيرى المراهقة أنها البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأننا والآخرين.

وكذلك يرى " لوهاال " أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي. (نادية، 2000، ص 235-236-237-239-240).

**5-3- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق:**

ينظر علم النفس القديم إلى المراهقة نظرة استسلام وتشاؤم، وأنها فترة ثورة وتمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة، وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها والتي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها. (خليل ، 2000 ، ص 329).

**5-4- مراحل المراهقة:**

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

**5-4-1- المراهقة المبكرة ( من 11 إلى 14 سنة ):**

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن، كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فسيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها، وترتبط هذه المرحلة بثلاث مراحل:

1- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

2- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

3- التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

**5-4-2- المراهقة الوسطى ( من 15 إلى 18 سنة ):**

تعتبر من أهم مراحل المراهقة، حيث يكتسب فيها الفرد الشعور بالنضج والاستقلال والميل لتكوين عاطفة، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والفسولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. (أكرم رضا، 2000، ص 257).

**5-4-3- المراهقة المتأخرة ( من 18 إلى 21 سنة ):**

يصل النضج الجسمي للمراهق في هذه المرحلة إلى نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كلا الجنسين، ويحاول من أن يكشف نفسه وقيمه أمام المجتمع، كما يكتسب المهارات العقلية ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة لجميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (زهران، 2011، ص 252-253).

**5-6- أهمية المراهقة:**

هي المرحلة التي تتضح فيها القيم الروحية والأخلاقية وكذلك النزعات المثالية وبحكم ما يصل إليه المراهق من النضوج العقلي فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة أو المعنوية التي لم يقوى على استيعابها قبل سن النضوج.

إنها المرحلة التي يتم في آخرها اجتياز المراهق لدراسته وتخصصه فإذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق على اللاحق لأدركنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة، ذلك أنها تقود إلى مرحلة شباب سوية.

**5-7- مظاهر النمو في المراهقة:****5-7-1- النمو الجسمي:**

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى وذلك بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه، كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية، فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية، حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن. (عبد الرحمان، 2002، ص 209).

يؤثر في عملية النمو عاملان، أحدهما داخلي وهو الوراثة والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما، والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه. (علي، 2002، ص 239-295-296).

**5-7-2- النمو العقلي والمعرفي:**

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل. تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد، كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات، حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجياته.

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام. (خليل، 2000، ص 232-233).

وهي تعتبر فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته، وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا، ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا. (رمضان، 1997، ص 56-57).

**5-7-3- النمو الانفعالي:** تتميز هذه المرحلة بالجدل بسبب التغيرات الجسمية فالمرحلة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية، وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتوتر والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي. إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث النوع والدرجة.

**5-7-4- النمو الاجتماعي:** يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته، أما البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور. (علي، 2002، ص 297-300-303).

يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم برود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي. (رمضان، 1997، ص 355).

يتميز المراهق برقة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا. (فوزي، 2001، ص 427).

**5-7-5- النمو الفسيولوجي:** تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء، ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها، وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على نمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجي للمراهق.

ويتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نقص الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق. (عبد المنعم، 2004، ص 56).

**5-7-6 النمو الحركي:** تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية، ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية. ( علي، 2002، ص 305).

إن زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية فيمثل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، حيث يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي. ( علي، 2002، ص 363-366 ).

**5-7-7-7 النمو الحسي:** لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه وتغيرات داخلية وخارجية عنده لكنها تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

**5-7-8-8 النمو الديني:** تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية، وتدل مناقشات المراهقين وجدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي. ( رمضان، 1997، ص 354).

### 5-8-8-8 تطور الصفات البدنية في مرحلة المراهقة ( من 16 إلى 18 سنة):

**5-8-1-8-5 القوة:** خلال فترة المراهقة توجد أحسن الفرص، وانسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، وفي الحين بين مستوى التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، وعموما في سن 16 إلى 17 سنة بينما الذكور من 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات وطرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، وهو مبدأ هام لتدريب القوة، وخاصة هذه المرحلة الحساسة. ( علي، 2002، ص 315-317).

**5-8-2-8-5 السرعة:** بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، ويبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى مرحلة المراهقة المتوسطة حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر، إن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر " ايفانوف 1965 " أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزز ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، وتطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من بداية المرحلة المتقدمة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة. (Gunjen weinc, 1992,p 341-). (353).

**خلاصة:**

يلاحظ أن المراهقين في سن ( 16 - 18 سنة ) لهم قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

ففي سن ( 16 – 18 سنة ) المراهقون يكتسبون 90 % من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراهقون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

فالتنشيط البدني والرياضي له مكانة هامة في حياة المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يستلزم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي وما يتطلبه من جهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبى مختلف رغبات التلميذ عن طريق اللعب.



**الجانب  
التطبيقي**

الفصل  
السادس  
منهجية  
الدراسة

**تمهيد:**

تعتبر جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات. وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط السالف ذكرها وبالتفصيل.

**6-1- الدراسة الاستطلاعية:**

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الطالب القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث، وعليه فقد قاما الطالبين بإجراء دراسة استطلاعية على النادي الرياضي لنجم شباب مقرة NCM صنف أقل من 17 سنة الذي ينشط في القسم الوطني الأول والتي كان الغرض منها:

التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار وكذلك التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة والاتصال بالمدرّب المتواجد بهذا الفريق قصد اطلاعه على موضوع الدراسة وأخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرنامج التدريبي المطبق خصوصا للفئة قيد الدراسة.

قاما الطالبان بزيارة ميدانية للنادي، حيث قابلا الرئيس والمدرّب، وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدنا تفهم كبير من الرئيس والمدرّب وقال لنا الرئيس إن زال هذا الوباء وكانت هناك قرارات رياضية فيما يخص الفئات الشبانية على الدخول في غمار المنافسات فمرحبا بكم.

**6-1-1- التجربة الاستطلاعية:** تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 5 لاعبين من فريق شباب نجم مقرة لأقل من 17 سنة لكرة القدم، ثم تم استبعادهم في ما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط لعينة البحث.

- بعد أخذ الموافقة حول إجراء هذه الدراسة من طرف الفريق الرياضي لشباب نجم مقرة تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 15-10-2020.

**المجال المكاني:**

لقد قاما الطالبان بإجراء هذه الدراسة على مستوى دائرة مقرة ولاية المسيلة بالملعب البلدي لبلدية مقرة الإخوة بوشليق، أما فيما يخص الاختبارات فكانت مقررة على نفس الملعب.

**المجال الزمني:**

بعد اختيار موضوع الدراسة وقبوله من طرف الإدارة تم البدء في الجانب النظري في 15-02-2021 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فكان مقرر بداية من 15-10-2020 إلى غاية 20-11-2020 .

**6-2- المنهج المتبع في الدراسة:**

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش: " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار، 2001، ص 137).

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

- المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة أثر التمارين المدمجة في تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة فطبيعة هذه الدراسة تبحث في السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تآثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الطالبان المنهج التجريبي.

### 6-2-1- المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما. (محمد ، 1983، ص 117).

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التمارين المدمجة في تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص على مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي أقل من 17 سنة من خلال التمارين المدمجة، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (علاوي، أسامة ، 1999، ص 123).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول: " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها. (فضيل ، 1999، ص 123).

استخدم الطالبين مجموعتين ( التجريبية والضابطة ) مع قياس الاختبار القبلي والبعدي، واستخدام هذا المنهج لمناسبته طبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث.

وللتحقق من صحة الفروض في هذه الدراسة اتبعنا المنهج التجريبي الذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه الأقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظواهر المدروسة.

### 6-3- متغيرات الدراسة:

#### 6-3-1- تعريف المتغير المستقل:

هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة. (صالح ، 1416هـ، ص 306 )

- تحديد المتغير المستقل: التمارين المدمجة.

#### 6-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل. (عصام ، علي، 2014، ص 107 )

- تحديد المتغير التابع: تنمية القوة المميزة بالسرعة.

#### 6-4- مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابل للانجاز وفق المنهج التجريبي لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه أن نوضح المقاييس المستعملة لأجله.

#### 1-4-6- مجتمع الدراسة:

المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هو فئة أقل من 17 سنة لفريق شباب نجم مقرة NCM الناشط في القسم الأول.

#### 2-4-6- عينة الدراسة:

هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل واحتراما للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقا وموضوعية، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي واشتملت 24 لاعب من الفريق موزعين على الشكل التالي:

العينة التجريبية: التي ضمت 12 لاعب

العينة الضابطة: التي ضمت 12 لاعب

- نوع العينة: غرضية وهذا لتلاؤمها مع مجريات الدراسة.

#### 3-4-6- تجانس العينة:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات ( الطول، الوزن ) وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار ( T ) لعينتين مترابطتين.

الجدول رقم (01) يمثل تجانس العينتين في ( الطول، الوزن )

القرار	دلالة T	قيمة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الوسائل الإحصائية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
غير دال	0.359	0.957	0.045	1.66	0.051	1.64	الطول
غير دال	0.387	0.900	3.764	64	4.651	62.17	الوزن

- من خلال الجدول 01 يمكننا استنتاج ما يلي:

بالنسبة للطول بلغت قيمة ( T ) 0.957 بمستوى دلالة 0.359 ولدينا  $0.05 < 0.359$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

بالنسبة للوزن بلغت قيمة ( T ) 0.900 بمستوى دلالة 0.387 ولدينا  $0.05 < 0.387$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

### 5-6- أساليب جمع البيانات:

#### أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة.

**1-5-6- الجانب النظري للبحث:** اعتمد الطالبان في بحثهم في شقه النظري على كتب متخصصة ودراسات سابقة ومشابهة كله باللغة العربية والأجنبية.

**2-5-6- الجانب التطبيقي للبحث:** اعتمد الطالبان في الشق التطبيقي على تمرينات مدمجة واختبار قبلي واختبار بعدي.

### 1-2-5-6- الاختبار المستخدم:

**تعريف الاختبار:** هو مجموعة من المثيرات للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. ( ary.d, 1996,p 233 ).

### 1- اختبار الوثب العمودي: Sargent

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

**الغرض منه:** قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية ( القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

#### الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد 01 متر من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سم ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ارتفاعه أثناء الوثب.

**طريقة الأداء:** يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معاً، مع مسك الطبشور باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطبشور على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.

### تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.

- أن تكون قطعة الطبشور عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

### حساب النتيجة:

- تسجل النتيجة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفردتان عالياً، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

- يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة.

## 6-6- تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

### 6-6-1- تصميم الدراسة:

**6-6-1-1- اختبارات الدراسة:** صممت الدراسة من قبل الطالبان وفق خطوات ممنهجة وفقاً لمعايير البحث العلمي وذلك بالقيام بالاختبار القبلي لكنا العينتين ( الضابطة والتجريبية ) بعد عملية التسخين، بعد الانتهاء من سلسلة التمارين المدمجة تم القيام بالاختبار البعدي قبل المرحلة الرئيسية للحصة التدريبية الموالية لانتهاء من سلسلة التمارين، وتسجيل النتائج ومقارنتها وفق فرضيات هذا البحث.

**6-6-1-2- التمارين المقترحة:** قاما الطالبان بتصميم تمارين مدمجة على ضوء الخصائص وقدرات لاعبي كرة القدم وذلك بعد اطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة، بعد ذلك تم صياغة التمارين المدمجة حيث شملت الدراسة على 7 تمارين عبر 7 حصص لواقع تمرين كل حصة تدريبية.

**6-6-2- المعالجة الإحصائية:** في ضوء الأهداف والفرضيات الموضوعية للدراسة قاما الطالبان باستخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفرضيات الذي اشتمل على الآتي:

2- المتوسط الحسابي

1- برنامج SPSS

4- اختبار Test T لعينتين مستقلتين ولعينتين مترابطتين

3- الانحراف المعياري

5- معامل ارتباط بيرسون

**7-6- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:****1-7-6- التجربة الميدانية:**

- عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الطالبان التجربة الميدانية كما يلي:

**1-1-7-6- الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) يوم 15-2020-10. قبل بدء الاختبار تم إجراء تسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبار للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح للاختبار، وتم إجراء الاختبار بالملعب الخاص بالفرق ( مقرة ).

**2-1-7-6- زمن التمارين:** قاما الطالبان بتحديد التمارين وفق سلسلة من التمارين المدمجة مقسمة على وحدات تدريبية، زمن كل تمرين 20 دقيقة بمعدل حصتين في الأسبوع ومن ثم الشروع في التمارين بداية من 20-10-2020.

**3-1-7-6- الاختبار البعدي:** تم القيام بالاختبار البعدي على المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) بتاريخ 20-11-2020.

## خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحطنا بظروف العينة ووضحنا حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرزنا الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وكذلك أخذنا الطالبان تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحثان الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها و مناقشتها.

الفصل السابع  
تحليل ومناقشة  
النتائج

**تمهيد:**

بما أننا في مرحلة الكورونا كوفيد 19، وتعذر علينا إجراء الدراسة الميدانية على مستوى نادي نجم مقرة NCM لفئة أقل من 17 سنة وتطبيق البرنامج وحساب القياس القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة.

وبناء على محضر اجتماع ميدان التكوين المؤرخ في شهر مارس 2021 من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبناء على الاقتراحات التي وضعت بالنسبة للمذكرات والخاصة بالجانب التطبيقي، تم التشاور كطلبة مع الأستاذ المشرف الدكتور تريش لحسن وتم اختيار الاقتراح الخاص والمتمثل في: اقتراح إنجاز المذكرة بشكل عادي إلى أن يصل لفصل عرض النتائج يقوم الطالبان بالتصور لمناقشة فرضياته وربطها بالدراسات السابقة وإعطاء أهم نتائج والحلول الممكنة.

وقد تم اختيار والتطرق لدراسات وفرضيات سابقة لدراستين الدراسة الأولى: دراسة طاهري رابح وناصر كريمة وعبورة رابح: فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط. والدراسة الثانية: دراسة الأستاذة ناصر كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3 العنوان : أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أوسط.

وقد تم عرض وتحليل ما توصل إليه في فرضيات الدراساتتين.

دراسة تحليلية للدراسات السابقة:

7-1- مقال دراسة طاهري رابح وناصرى كريمة وعبورة رابح: فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة ( أ ) والمجموعة ( ب ).

ملاحظة: ( أ ) هي المجموعة التجريبية ( ب ) العينة الضابطة

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة ( أ )	40.28	0.58	0.198	0.774	غير دال
	المجموعة ( ب )	40.41	1.08			

جدول رقم 01: يمثل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة ( أ ) والمجموعة ( ب )

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 01 الذي يوضح نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين

( أ ) و ( ب ) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة T المحسوبة 0.198 بدلالة إحصائية قدرت ب 0.774 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره 40.28 وانحرافا معياريا قدره 0.58 في حق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره 40.41 وانحرافا معياريا قدره 1.08.

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على العينتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين.

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القفز العالي من الثبات	40.41	1.08	41.27	0.99	62.0	0.055	غير دال

جدول رقم 02 : يمثل الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة ( ب ).

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 02 والذي يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة ( ب ) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة ( ب ) حيث أن T المحسوبة تراوحت قيمتها ( 2.06 ) بقيمة احتمالية ( 0.055 ) وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) حيث حقق الاختبار القبلي والمتعلق بالقفز العالي من

الثبات متوسطا حسابيا قدره ( 40.41 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.08 ) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره ( 41.27 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.99 ) .

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة ( ب ) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز العالي من الثبات.

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القفز العالي من الثبات	40.28	0.58	42.98	0.82	14.216	0.000	دال

**جدول رقم 03:** يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة ( أ ).

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 03 الذي يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة ( أ ) حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة ( أ ) لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت T المحسوبة ( 14.216 ) بقيمة احتمالية قدرها 0.000 وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) حيث حقق الاختبار القبلي المتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره ( 40.28 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.58 ) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره ( 42.98 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.82 ) .

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة ( أ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمتعلقة باختبار القفز العالي من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار القفز من الثبات	المجموعة ( أ )	42.98	0.82	4.114	0.002	دال
	المجموعة ( ب )	40.41	1.08			

**جدول رقم 04:** جدول يمثل الاختبارات البعديّة للمجموعتين ( أ ) و ( ب )

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 04 الذي يوضح دلالة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة T المحسوبة 4.114 بدلالة إحصائية قدرت ب 0.000 على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) والمتعلق باختبار القفز العالي متوسطا حسابيا قدره 52.98 وانحرافا معياريا قدره 0.82 في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره 40.41 وانحرافا معياريا قدره 1.08 .

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية المطبقة للمجموعتين ( أ ) و ( ب ).

**مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:** هدفت الدراسة إلى معرفة أثر طريقة التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم وجاءت

#### الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

#### الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدى للعينة الضابطة و التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

#### مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل تبين أنه لا يوجد فروق في عنصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ( القوة المميزة بالسرعة ) وهذا يعني أن العينتين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج الاختبارات القبليّة وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى قد تحققت.

#### مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن طريقة التدريب الدائري لها أثر إيجابي في تطوير والمحافظة على القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يؤكد أن العينة الضابطة التي كانت تتدرب على البرنامج الاعتيادي لم تحقق تحسن في عنصر اللياقة البدنية المدروسة بحيث يوصي " محمد رضا " على أنه: " يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا ( ابراهيم محمد رضا، 2008، ص 11 ) ومما تقدم يمكن القول أن البرنامج العادي الذي تدربت عليه العينة الضابطة لم يحقق تقدم وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية قد تحققت.

#### مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن واضح لصالح العينة التجريبية ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري حيث كانت نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى

للعيينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة في كلا الاختبارات المدروسة ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسين في اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها وأشار في اقتراحاته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية والاستعانة بطرق التدريب الحديثة ويرى الباحثان التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أواسط كرة القدم، فالأبحاث العلمية والدراسات السابقة بن تهامي علي سنة 2014 ودراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية والمحافظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع والدائري وفي هذا الصدد يذكر ( وجدي الفاتح ومحمد لطفي، 2002 ) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة وتحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرن لفترة كافية وهو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفة المرتبطة بالمهارات الأساسية، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية. ومنه نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

#### مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري، حيث لوحظ تحسن في الاختبار البدني البعدي وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة التي تدربت بالطريقة الاعتيادية وعليه يمكن القول أن الفرضية الرابعة تحققت.

#### مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم حيث تعتبر طريقة التدريب الدائري من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة القدم. ( مقال من مجلة علوم الرياضة والتدريب مجلة علوم الرياضة والتدريب (RSSE)، المجلد 3، العدد 5، ( 2019/2 )، نوفمبر 2019.

7-2- مقال : دراسة الأستاذة ناصري كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري راجح جامعة الجزائر 3 العنوان : أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط.

#### 1- عرض وتحليل النتائج:

##### 1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة للمجموعة ( أ ) والمجموعة ( ب )

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 30م	المجموعة (أ)	4.48	0.25	0.607	0.550	غير دال
	المجموعة (ب)	4.81	0.27			
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	40.58	1.08	0.136	0.893	غير دال
	المجموعة (ب)	40.50	1.83			

جدول رقم 01: يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة للمجموعتين ( أ ) و ( ب ).

ملاحظة: ( أ ) العينة التجريبية ( ب ) العينة الضابطة

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 01 الذي يوضح نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة T المحسوبة ( 0.607 و 0.136 ) بدلالة إحصائية قدرت ب ( 0.550 و 0.893 ) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره ( 40.58 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.08 ) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره ( 40.50 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.83 ) أما اختبار جري 30 م مسافة متحركة فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) متوسطا حسابيا قدره ( 4.48 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.25 ) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره ( 4.81 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.27 ).

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على المجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح التدريب المنقطع مرتبطة بأثر هذا البرنامج على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية بصفة مباشرة.

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة ( ب )

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القفز العلي من الثبات	1.83	40.50	1.25	41.16	2.057	0.059	غير دال
جري 30 م من مسافة متحركة	0.27	4.18	0.15	4.55	2.119	0.052	غير دال

جدول رقم 02: يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة ( ب ).

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 02 والذي يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة ( ب ) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة ( ب ) في كل الاختبارات تنحصر بين حيث أن T المحسوبة تراوحت قيمتها ( 2.219 و 2.057 ) بقيمة احتمالية ( 0.052 و 0.059 ) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) حيث حقق الاختبار القبلي والمتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره ( 40.50 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.83 ) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا ( 41.16 ) وانحرافا

معياريًا قدره ( 1.25 ) ، أما الاختبار المتعلق بالجري 30 م من مسافة متحركة حقق الاختبار القبلي متوسطًا حسابيًا قدره ( 4.18 ) وانحرافًا معياريًا قدره ( 0.27 ) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطًا حسابيًا قدره ( 4.15 ) وانحرافًا معياريًا قدره ( 0.15 ).

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة ( ب ) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات التالية: القفز العالي من الثبات، جري 30 م من مسافة متحركة ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة ( ب ) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة ( أ )

المتغيرات البدنية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار القفز العالي من الثبات	قبلي	40.58	1.08	23.216	0.000	دال
	بعدي	44.16	0.71			
اختبار الجري 30 م انطلاقًا من مسافة متحركة	قبلي	3.48	0.25	8.854	0.000	دال
	بعدي	3.96	0.14			

جدول رقم 03: يمثل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة ( أ )

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 03 الذي يبين نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة ( أ ) حيث نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة ( أ ) لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت T المحسوبة ( 23.216 و 8.854 ) بقيمة احتمالية قدرها 0.000 وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 )، حيث حقق الاختبار القبلي المتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطًا حسابيًا قدره ( 40.58 ) وانحرافًا معياريًا قدره ( 1.08 )، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطًا حسابيًا قدره ( 44.16 ) وانحرافًا معياريًا قدره ( 0.71 )، أما الاختبار القبلي المتعلق بجري 30 م من مسافة متحركة متوسطًا حسابيًا قدره ( 3.96 ) وانحرافًا معياريًا قدره ( 0.14 )، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطًا حسابيًا قدره ( 4.48 ) وانحرافًا معياريًا قدره ( 0.25 ).

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة ( أ ) أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات البدنية التالية: القفز العالي من الثبات، جري 30 م من مسافة متحركة، لصالح الاختبار

البعدي وهذا ما يدل على أن طريقة التدريب المتقطع أثر إيجاباً على تطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بحيث أكد " محمد محمود " على أن " البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب. ( عبد الدايم، محمد محمود، 1985، ص 136 ).

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعة ( أ ) و ( ب )

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 30 م	المجموعة ( أ )	3.96	0.14	- 16.21	0.000	دال
	المجموعة ( ب )	4.55	0.15			
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة ( أ )	44.16	0.71	6.158	0.000	دال
	المجموعة ( ب )	41.16	1.52			

جدول رقم 04: يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعة ( أ ) و ( ب ).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 04 الذي يوضح نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين

( أ ) و ( ب ) نلاحظ: وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة T المحسوبة ( -16.21 و 6.158 ) بدلالة إحصائية قدرت ب ( 0.000 ) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 )، حيث حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( أ ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات متوسطاً حسابياً قدره ( 44.16 ) وانحرافاً معيارياً قدره ( 0.71 ) في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( ب ) متوسطاً حسابياً قدره ( 41.16 ) وانحرافاً معيارياً قدره ( 1.52 )، أما اختبار جري 30 م من مسافة متحركة فقد حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( أ ) متوسطاً حسابياً قدره ( 3.96 ) وانحرافاً معيارياً قدره ( 0.14 ) في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( ب ) متوسطاً حسابياً قدره ( 4.55 ) وانحرافاً معيارياً قدره ( 0.15 ).

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية المطبقة للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة ( أ ) التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.

## 2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط.

وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أوسط.

وجاءت الفرضيات الجزئية على النحو التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس البعدي للعينه الضابطة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

**1-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:** من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه لا توجد فروق في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ( القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية ) وهذا يعني أن المجموعتين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج الاختبارات القبليه وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى تحققت.

**2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:** من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن طريقة التدريب المتقطع أثر إيجابي في تطوير والمحافظة على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية، وهذا ما يؤكد أن العينه الضابطة التي كانت تتدرب على البرنامج الاعتيادي لم تحقق تحسن في عناصر اللياقة البدنية، بحيث يوصي " محمد رضا " على أنه يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا ( إبراهيم محمد رضا، 2008، ص 11 ) ومما تقدم يمكن القول أن البرنامج العادي الذي تدربت عليه العينه الضابطة لم يحقق تقدما وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية تحققت.

**3-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:** من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن واضح لصالح العينه التجريبية، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية أحسن من العينه الضابطة في كل الاختبارات المدروسة، ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها وأشار في اقتراحاته إعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية والاستعانة بطرق التدريب الحديثة، ويرى الباحثان التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب المتقطع Intermittent في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى أوسط كرة اليد فالأبحاث العلمية والدراسات السابقة كدراسة بن علي تهامي سنة 2014 ودراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية والمحافظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع والدائري وفي هذا الصدد يذكر ( وجدي الفاتح ومحمد لطفي ، 2002 ) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية

القوة العضلية وتحمل القوة وتحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضا تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية، ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة تحققت.

**2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:** من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب المتقطع، حيث لوحظ تحسن في الاختبارات البدنية وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة التي تدربت بالطريقة الاعتيادية وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات أهمها دراسة كليش عابد و شارف مراد حيث توصلت إلى النتيجة التالية: ظهور فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ف الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية وكذا دراسة بن تهامي علي حيث توصلت إلى النتيجة التالية: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لناشئ كرة القدم، وعليه يمكن القول أن الفرضية الرابعة تحققت.

**2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:** في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد حيث تعتبر طريقة التدريب المتقطع من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة اليد لأن طريقة التدريب المتقطع تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة ومما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق (Turpin, 2002,p 09) ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة تحققت. (مقال رقم الإيداع القانوني: 787-2016 الرقم المعياري 7201-2507 العدد الثامن نوفمبر 2019).

### 7-3- تحليل ومناقشة ومقابلة النتائج بالدراسات السابقة:

#### الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

- بناء على نتائج الجداول للدراسات السابقة مقال دراسة طاهري رابح وناصرى كريمة وعبورة رابح تحت عنوان: فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط ودراسة الأستاذة ناصرى كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3 العنوان تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط لاحظنا أنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار القوة المميزة والسرعة الانتقالية للدراستين ومنه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وهذا ما أردنا الوصول إليه في دراستنا ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت وهذا ما أردنا الوصول إليه بناء على الدراسات السابقة.

### الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- بناء على نتائج الجداول للدراسات السابقة مقال دراسة طاهري رابح وناصر كريمة وعبورة رابح تحت عنوان : فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط ودراسة الأستاذة ناصر كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3 تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أوسط لاحظنا أنه توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبار القوة المميزة والسرعة الانتقالية للدراستين ومنه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وهذا ما أردنا الوصول إليه في دراستنا ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت وهذا ما أردنا الوصول إليه بناء على الدراسات السابقة.

### الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- بناء على نتائج الجداول للدراسات السابقة مقال دراسة طاهري رابح وناصر كريمة وعبورة رابح تحت عنوان : فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط ودراسة الأستاذة ناصر كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أوسط لاحظنا أنه توجد فروق للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القوة المميزة والسرعة الانتقالية للدراستين ومنه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وهذا ما أردنا الوصول إليه في دراستنا ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت وهذا ما أردنا الوصول إليه بناء على الدراسات السابقة.

### الفرضية العامة:

للتمارين المدمجة تأثير على تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

- بعد تحليلنا للدراسات السابقة مقال دراسة طاهري رابح وناصر كريمة وعبورة رابح تحت عنوان : فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط ودراسة الأستاذة ناصر كريمة جامعة البويرة والأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أوسط. والنتائج المتحصل عليها من خلال الدراسات السابقة قد تبين صدق

الفرضيات الجزئية، وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة للتمارين المدمجة تأثير على تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

- ومن خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا العامة التي تنص على: للتمارين المدمجة تأثير على تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة قد تحققت وهذا ما أردنا الوصول إليه.

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل وباعتباره المهم في دراستنا وباعتباره الجانب التطبيقي للبحث ويعتبر من أهم الفصول أردنا إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحطنا بظروف اختيار العينة ووضع حدود البحث الزمانية والمكانية كم أبرزنا الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات الاختبار وكذا أخذ الطالبان تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحثان الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث من خلال تحليل ومناقشة بحوث أخرى مشابهة لبحثنا نظرا للظروف التي تمر بها البلاد والرياضة خصوصا لأننا لم نستطع القيام بتجارب ميدانية وإنما قمنا بتحليل ومناقشة دراسات سابقة مشابهة لدراستنا ووصلنا إلى نتائج كانت مبتغى دراستنا منذ البداية.

الفصل الثامن

الاستنتاجات

و الاقتراحات

**8-1- الاستنتاج العام:**

في ضوء نتائج ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- 1- حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا على صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم لـصنف أقل من 17 سنة.
- 2- حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- 3- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبار القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الذي تم تقويمه، وهذا يدل على تجانس المستوى لعينة البحث قبل البدء في تنفيذ التمارين المدمجة.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة الضابطة.
- 5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي في المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 6- إن استخدام طريقة التمارين المدمجة لها تأثير على تنمية أداء المتغيرات البدنية ( صفة القوة المميزة بالسرعة ) في كرة القدم.
- 7- تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة جد هامة للاعبين كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- 8- استخدام أسلوب التدريب المدمج في عملية التدريب خلال مرحلة التحضير يؤدي إلى تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والتكتيكية للاعبين كرة القدم، ولهذا يجب العمل على النوع من هذه التدريبات في العملية التدريبية خلال الموسم التدريبي.

**8-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

- من جراء إجراء قد تسنى لنا ملاحظة عدة أشياء من بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة هذا البحث أو حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.
- إذا لخصنا مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وتمثلت هذه الاقتراحات كما في الآتي:
- 1- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخطية والتكرار والوقت والراحة بينها، والأدوات المستخدمة لما لها تأثير في تطور المستوى البدني للاعب كرة القدم.
  - 2- الاهتمام بالصفات البدنية للاعب كرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة.
  - 3- توفير الوسائل والإمكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الحسنة لها.

- 4- ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات المهارية والتكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية.
- 5- إدخال المدربين في تربية ودورات تكوينية حتى يستفيدوا منها ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والعلمية والتدريبية.
- 6- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخطية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
- 7- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة وعلى صفات بدنية أخرى لمعرفة تأثير التدريب المدمج عليها.
- وفيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات الجزئية التي نراها قابلة للإجراء الميداني كما في الآتي:
- 1- القيام بدراسات لتنمية صفات بدنية ما ( الرشاقة، صفة التحمل، القوة الانفجارية ..... ) بالتمارين المدمجة مع جميع الجوانب الأخرى لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللاعب من جميع الجوانب.
- 3- القيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية أخرى.
- 4- القيام بدراسات أخرى حول تأثير التدريب المدمج على الجانب التكتيكي والمهاري.
- 5- إجراء بحوث أخرى حول مدى تأثير التدريب المدمج على مختلف التخصصات الرياضية الأخرى مثل كرة اليد كرة السلة الكرة الطائرة.
- وفي الأخير نضع بين كل المهتمين هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى رياضات أخرى والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى مستويات.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1994، تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- إحسان تركي، مدرب ألعاب قوى نادي هسليبي، ستوكهولم، 2001.
- 4- أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، مهارات التدريب الرياضي، ط 1، دار صفاء، عمان.
- 5- أكرم رضا، 2000، مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط 3، مصر.
- 6- أمر الله البساطي، 1998، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية.
- 7 - أمر الله البساطي، 2000، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الإسكندرية.
- 8- أسامة كامل راتب ومحمد حسن علاوي، 1999، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- الموسوعة الحرة وكبيديا، تعريف القوة المميزة بالسرعة لغة، 2003.
- 10- بسطو يسي أحمد، 2008، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة،
- 11- حامد عبد السلام زهران، 2011، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط 5، مصر.
- 12- حسنين محمد، 2001، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 13- حسن السيد أبو عبده، 2002، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط 1، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر.
- 14- خليل ميخائيل معوض، 2000، قدرات وسمات الموهوبين، ب ط، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 15- رمضان محمد القذافي، 1997، علم النفس النمو والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- 16- صالح بن حمد عساف، 1416 هـ، سلسلة البحث في العلوم السلوكية، ط 1، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض.
- 17- عبد الرحمان العيسوي، 2002، سيكولوجيا النمو، ب ط، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- 18- عبد الرحمان العيسوي، 1994، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- 19- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب، 1996، تدريب الأثقال، ط 1، مركز الكتاب للنشر، ط 1، العراق.
- 20- عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2004، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة الشباب الجامعية، الأردن.
- 21- عصام حسين الدبلمي وعبد الرحيم صالح، 2014، البحث العلمي أسسه ومناهجه، ط 1، دار رضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 22- علاء الدين كفاقي، 2004، الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 23- علي فاتح الهنداوي، 2002، علم النفس الطفولة والمراهقة، ب ط، العين دار الكتاب الجامعي.

- 24- عويس الجبالي، 1991، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط4، دار المعارف الاسكندرية مصر.
- 25- غازي صالح محمود، 2011 كرة القدم المفاهيم، التدريب، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 26- عمار بوحوش، 2001، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط 3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 27- فؤاد فرام السبتاني، منجد الطالب، 1995، دار المشرق، ط 3، بيروت.
- 28- فضيل دليو وآخرون، 1999، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، ط ، منشورات جامعة قسنطينة.
- 29- فوزي محمد جبل، 2001، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
- 30- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- 31- محمد رضا ابراهيم، التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي، ط 1، بغداد، العراق.
- 32- محمد حسن علاوي، 2008، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط 3، مصر.
- 33- محمد حسن علاوي، 1998، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي.
- 34- محمد حسن علاوي، 1990، علم التدريب الرياضي، ط11، دار الفكر والمعارف للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 35- محمد زيان عمر، 1983، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ط 1، بيروت.
- 36- محمد عبد صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد، 1994، أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة القاهرة.
- 37- مريم سليم، 2000، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، ط 1، دار الراتب الجامعي، بيروت.
- 38- مفتي إبراهيم حمادة، 2001، التدريب الرياضي الحديث- تخطيط تطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 39- نادية شرادي، 2000، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط 1، بيروت.
- 40- هزاع محمد بن هزاع ، 2002، الطب الرياضي ومفهومه ومجالاته مع نظرة واقعة ومستقبلية في السعودية، ط، جامعة بن سعود الاسلامية، الرياض.
- 41- وجيه محبوب، 2000، التعلم وجدولة التدريب، ط، العادل للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

#### قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Lambertin, 2000, football préparation physique intègre paris, edition amphora.
- 2- Gunjen weinc bioloqui du sport, edition vigot, paris, 1992,
- 3- Alexander della . 2008, l'entraînement a la perfaormance, en football, paris,depot lega
- 4- Impellizeri.2006, et al phyiological and performance effets of generic vasus specific aerobic training in soccer, phayers int j sportsmed .
- 5- Mouwafek Majeed mola,2010, entrainment integer de football.

6- Vitulli,m, 2010, <http://www.entrainement de foot.com/ vitulli.html>.préparation integre récupère sur web.

7- Anderson, E, E, 1974, the effectivenss of retail price reduction, a comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.

8- Ary. D. Jacobs , L et razavieh, 1996, introduction to reaserch in education ( fife edition), new York, holt, rineht and Winston, inc.

#### المذكرات والمقالات:

\* مذكرة مهدي عدنان، ندرانت مراد، 2017، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية ( السرعة، القوة، المتداومة ) لدى لاعبي كرة القدم مذكرة تخرج ماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

\* مقال من مجلة علوم الرياضة والتدريب (RSSE)، المجلد 3، العدد 5، ( 2019/2 )، نوفمبر 2019. - فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

\* مقال رقم الإيداع القانوني: 2016-787 الرقم المعياري 2507 -7201 العدد الثامن نوفمبر 2019.

أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط.

#### المواقع الإلكترونية:

<http://www.bdaina.com>, 2019-11-01

الملاحق

## الملاحق

جدول 01 يوضح قياس الطول بالنسبة للعينتين التجريبيية والضابطة

الطول	العينة الضابطة	الطول	العينة التجريبيية
1.70	01	1.60	01
1.65	02	1.58	02
1.66	03	1.65	03
1.68	04	1.62	04
1.55	05	1.65	05
1.72	06	1.70	06
1.60	07	1.68	07
1.69	08	1.69	08
1.66	09	1.66	09
1.63	10	1.72	10
1.60	11	1.70	11
1.57	12	1.73	12

جدول 02 يوضح قياس الوزن بالنسبة للعينتين التجريبيية والضابطة

الوزن	العينة الضابطة	الوزن	العينة التجريبيية
67 كغ	01	58 كغ	01
63 كغ	02	57 كغ	02
64 كغ	03	63 كغ	03
67 كغ	04	60 كغ	04
54 كغ	05	63 كغ	05
69 كغ	06	68 كغ	06
59 كغ	07	66 كغ	07
67 كغ	08	67 كغ	08
63 كغ	09	64 كغ	09
58 كغ	10	67 كغ	10
58 كغ	11	66 كغ	11
57 كغ	12	69 كغ	12

ملاحظات	التشكيلات	الشدة	الزمن	التمارين	الاهداف الجزئية
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة</p> <p>تركيز و الانضباط أثناء العمل</p> <p>حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p>		80 %	4د و 10ثا	<p>نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي:</p> <p>الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.</p>	تنمية القوة المميزة بالسرعة
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة.</p> <p>عدم تضييع الكرة.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p> <p>تركيز و الانضباط أثناء العمل.</p> <p>نضع منافسة بين المجموعات</p>		80%	13د و 20ثا	<p>نقسم اللاعبين إلى مجموعتين تقوم كل مجموعة بمايلي:</p> <p>المجموعة الأولى القفز الجانبي في وسط الحلقات ثم تسديد الكرة نحو المرمى كما في الشكل.</p> <p>المجموعة الثانية يقوم اللاعب بالقفز فوق اللوح أربع مرات ثم تسديد الكرة نحو المرمى كما في الشكل.</p>	التسديد نحو المرمى بعد أداء القفز الجانبي

<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة. عدم تضييع الكرة. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة تركيز و الانضباط أثناء العمل. درجة الكرة مع رفع الرأس نضع منافسة بين المجموعات</p>		<p>%58</p>	<p>10د</p>	<p>نقسم اللاعبين إلى مجموعتين و نطلب منهم القفز الجانبي برجل واحدة في وسط الحلقات ثم الجري بالكرة مسافة عشرة أمتار كما هو موضح بالشكل</p> <p>نقسم اللاعبين الى نفس المجموعتين و نطلب منهم القفز على الألواح ثم الجري بالكرة مسافة عشرة أمتار بين الشواخص كما هو موضح بالشكل.</p>	<p>الجرى بالكرة و التحكم فيها</p> <p>جرى بالكرة التحكم فيها عند الحركة سريعة.</p>
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة. عدم تضييع الكرة. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة درجة الكرة مع رفع الرأس نضع منافسة بين المجموعات</p>		<p>%58</p>	<p>10د</p>	<p>نقسم اللاعبين إلى مجموعتين و نطلب منهم القفز الجانبي برجل واحدة في وسط الحلقات ثم الجري بالكرة مسافة عشرة أمتار كما هو موضح بالشكل</p> <p>نقسم اللاعبين الى نفس المجموعتين و نطلب منهم القفز على الألواح ثم الجري بالكرة مسافة عشرة أمتار بين الشواخص كما هو موضح بالشكل.</p>	<p>الجرى بالكرة و التحكم فيها</p> <p>جرى بالكرة التحكم فيها عند الحركة سريعة.</p>

ملاحظات	التشكيلات	الشدة	الزمن	التمارين	الاهداف الجزئية
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة</p> <p>تركيز و الانضباط أثناء العمل</p> <p>حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p> <p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة.</p> <p>عدم تضييع الكرة.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p> <p>تركيز و الانضباط أثناء العمل.</p> <p>نضع منافسة بين المجموعات</p>	 	<p>90%</p> <p>%90</p>	<p>د13 و40 ثا</p> <p>د7 و40 ثا</p>	<p>نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الجري الجانبي بين الشواخص ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة مباشرة بعد الانتهاء من الجري الجانبي.</p> <p>نقسم اللاعبين الى مجموعتين كما في الشكل تقوم كل مجموعة بالقفز الأفقي ثم الجري بالكرة بين الشواخص و التسديد نحو المرمى</p>	<p>تنمية القوة المميزة بالسرعة</p> <p>التسديد نحو المرمى بعد الجري بالكرة</p>

<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة. عدم تضييع الكرة. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة تركيز و الانضباط أثناء العمل. نضع منافسة بين المجموع ات.</p>	 	<p>90%</p>	<p>12د و 40ثا</p>	<p>نقسم اللاعبين الى مجموعتين متقابلتين كما في الشكل بوجود مرميين يقوم اللاعبون على راس المجموعة في نفس الوقت بالقفز الجانبي برجل واحدة ثم الجري بالكرة و عند الوصول للمنتصف يمرر اللاعبان كرة لبعضهما و يقومان بالتسديد نحو المرمى المقابل و يتم التسديد وفق التكرارات أربع تكرارات لكل وضعية لسلسلتين</p> <p>نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: تمرين الوقوف من وضع الجلوس. الثالثة: من وضع الوقوف يحمل اللاعب كرة طبية زنة 3كغ ثم يقوم الجري المتعرج بين الأقماع. الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية. السادسة: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية</p>	<p>التسديد نحو المرمى بعد الجري بالكرة و تمريرة</p> <p>تنمية القوة المميزة بالسرعة</p>
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة تركيز و الانضباط أثناء العمل حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل العمل و أثناء</p>		<p>90%</p>	<p>6د و 30ثا</p>		

<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة</p>		<p>80 %</p>	<p>د4 و ثا10</p>	<p>نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الوثب الجانبي فوق الأقماع ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة عالية.</p>	<p>تنمية القوة المميزة بالسرعة</p>
<p>تركيز و الانضباط أثناء العمل</p> <p>حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p>		<p>80 %</p>	<p>د13 و ثا20</p>	<p>نقسم اللاعبين الى مجموعتين تقوم كل مجموعة بمايلي: المجموعة الأولى القفز الجانبي في وسط الحلقات ثم تسديد الكرة نحو المرمى كما في الشكل. المجموعة الثانية يقوم اللاعب بالقفز فوق اللوح أربع مرات ثم تسديد الكرة نحو المرمى كما في الشكل.</p>	<p>التسديد نحو المرمى بعد أداء القفز الجانبي</p>
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة. عدم تضييع الكرة. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة تركيز و الانضباط أثناء العمل. نضع منافسة بين المجموعات</p>					

<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية الملازمة. عدم تضييع الكرة. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة تركيز و الانضباط أثناء العمل. دحرجة الكرة مع رفع الرأس نضع منافسة بين المجموعات.</p>		<p>%58</p>	<p>10د</p>	<p>نقسم اللاعبين الى مجموعتين و نطلب منهم القفز الجانبي برجل واحدة في وسط الحلقات ثم الجري بالكرة مسافة عشرة أمتار كما هو موضح بالشكل</p>	<p>الجري بالكرة و التحكم فيها</p>
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية الملازمة. عدم تضييع الكرة. تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة دحرجة الكرة مع رفع الرأس. نضع منافسة بين المجموعات.</p>		<p>%58</p>	<p>10د</p>	<p>نقسم اللاعبين الى نفس المجموعتين و نطلب منهم القفز على الألواح ثم الجري بالكرة مسافة عشرة أمتار بين الشواخص كما هو موضح بالشكل.</p>	<p>الجري بالكرة والتحكم فيها عند الحركة السريعة.</p>

ملاحظات	التشكيلات	الشدة	الزمن	التمارين	الاهداف الجزئية
<p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة</p> <p>تركيز و الانضباط أثناء العمل</p> <p>حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء العمل.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p> <p>التركيز على تصحيح الأخطاء الفنية اللازمة.</p> <p>عدم تضييع الكرة.</p> <p>تجنب الكلام أثناء العمل و أثناء الراحة</p> <p>تركيز و الانضباط أثناء العمل. نضع منافسة بين المجموعات.</p>	 	<p>90%</p> <p>90%</p>	<p>13د 40و ثا</p> <p>7د 40و ثا</p>	<p>نقسم اللاعبين حسب عدد الورشات بحيث كل لاعبين في ورشة. مجموعة ورشات التدريب كالاتي: الورشة الأولى: تمرين الضغط الثانية: الوثب الجانبي برجل واحدة بين الحلقات مع جري خمسة أمتار بسرعة عالية. الثالثة: تمرين الوقوف من وضع الجلوس الرابعة: القفز المزدوج الأفقي بكلتا القدمين مع الجري خمسة أمتار بسرعة عالية. الخامسة: تمرين الجلوس من وضع الرقود السادسة: تمرين الجري الجانبي بين الشواخص ثم القيام بالجري خمسة أمتار بسرعة مباشرة بعد الانتهاء من الجري الجانبي.</p> <p>نقسم اللاعبين الى مجموعتين كما في الشكل تقوم كل مجموعة بالقفز الأفقي ثم الجري بالكرة بين الشواخص و التسديد نحو المرمى</p>	<p>تنمية القوة المميزة بالسرعة</p> <p>التسديد نحو المرمى بعد الجري بالكرة</p>

## T-Test

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	التجريبية	1.6650	12	.04719	.01362
	الضابطة	1.6425	12	.05328	.01538

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	التجريبية & الضابطة	12	-,313	,322

### Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	التجريبية - الضابطة	.02250	.08148	.02352	-.02927	.07427

### Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	التجريبية - الضابطة	,957	11	,359

## T-Test

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 التجريبية	64.0000	12	3.93123	1.13485
الضابطة	62.1667	12	4.85861	1.40256

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 التجريبية & الضابطة	12	-,281	,377

### Paired Samples Test

#### Paired Differences

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 التجريبية - الضابطة	1.83333	7.05605	2.03691	-2.64987	6.31654

### Paired Samples Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 التجريبية - الضابطة	,900	11	,387



ميدان التكوين

يوم: الاربعاء 2021/03/10

الرقم: 2021/02

## محضر اجتماع ميدان التكوين لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة

في يوم الاربعاء الموافق 2021/03/10 على الساعة 10:00 صباحا تم عقد اجتماع لمجلس الميدان بقاعة الاجتماعات حيث تم التطرق الى النقاط التالية :

- اسناد المقاييس حسب التخصص .
- التدريس الحضوري للسداسي الثاني وعن بعد .
- التربص الميداني.
- متفرقات .

افتتاح الجلسة من طرف مسؤول فريق ميدان التكوين بالمعهد وكلمة ترحيبية من مدير المعهد بالسادة الاعضاء بالمجلس مع الاصرار على بذل مجهودات اكثر في سبيل انجاح فترات التدريس المقترحة والامتحانات المتعلقة بها

1\_ فيما يتعلق بإسناد المقاييس حسب التخصص تدخل المدير المساعد المكلف بالبيداغوجيا الذي طرح مشكل غياب التخصص في بعض الاسنادات وعزوف الاساتذة في تدريس مقياس spss كما اشار مسؤول الميدان الى غياب محتوى المقياس وعليه اتفق السادة الاعضاء على تكليف مسؤولي المقياس في الأقسام بإعداد محتوى بالتشاور .

2\_ فيما يخص التربص الميداني منح رؤساء الاقسام صلاحيات اعداد منهجية العمل واعلام ميدان التكوين بآليات اجراء التربص في حدود الامكانيات المتاحة ميدانيا ومنهجيا .

3\_ تم الاتفاق على وجوب تدريس الوحدات الاستكشافية والافقية حضوريا واجراء امتحاناتها حضوريا

متفرقات :



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical and  
Sports Activities  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
+213 35 33 23 72  
Tel / Fax :

ميدان التكوين

\_ بالنسبة للامتحانات الزام الاستاذ صاحب المقياس بالحضور أثناء الامتحان ومتابعته مع التأكيد على  
اهمية ان تكون الاسئلة من المحاضرات التي منحت للطلبة حضوريا

\_ اصدار تعليمات لرؤساء الاقسام بالزام الاساتذة بإعداد اسئلة الامتحان وفق الحيز الزمني المحدد  
وهو ساعة واحدة

\_ تم تسقيف نقطة مقياس البيداغوجيا التطبيقية تماشيا مع ما تقرر في السنة الجامعية الماضية  
حيث تسقف العلامة ب 16/ 20 تساوي او اقل.

\_ بالنسبة لمذكرات التخرج يتم اعتماد مقترحات ميدان التكوين بتاريخ 08 جويلية 2020 في اطار  
التسهيلات الخاصة بهذا الظرف تم وضع مقترحات بالنسبة للمذكرات و الخاصة بالجانب التطبيقي و  
هي:

- اقتراح اجراء دراسات تمحيضية أو تحليلية لعدة دراسات سابقة للخروج بنتائج.
- اقتراح مشروع بحث يشرح حيثيات الموضوع كاملا.
- اقتراح تكييف العينة أو الأداة أو العنوان حسب كل تخصص و صعوبة الموضوع.
- اقتراح بالنسبة للذين استعملوا المنهج التجريبي وضع استبيان من وجهة نظر الاساتذة.
- اقتراح استخدام الدراسة الاستطلاعية كدراسة اساسية.
- اقتراح انجاز المذكرة بشكل عادي الى ان يصل لفصل عرض النتائج يقوم الطالب بالتصور لمناقشة  
فرضياته وربطها بالدراسات السابقة و اعطاء اهم نتائج و الحلول الممكنة....مع الشرح .

مسؤول فريق ميدان التكوين

