

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة : ماستر في :

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للفئة اقل من 21 سنة

إعداد الطالب

بلبول سفيان

تاريخ المناقشة : 31 - 05 - 2016.

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- لورنيق يوسف (الرتبة) دكتوراه مشرفا.
- بن عمر مراد (الرتبة) دكتوراه رئيسا.
- شنافي ميلود (الرتبة) دكتوراه عضوا.

السنة الجامعية 2015 / 2016

كلمة شكر

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام
هذا البحث المتواضع ونخص بالذكر أستاذنا الفاضل **لورنيق يوسف**
الذي لم ييخل علينا بعطائه العلمي وآرائه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من
خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحثاً ، ولا ننسى
أساتذتنا الكرام بالمعهد، ونحن نكن لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم
جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .
كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل
المتواضع.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه



فهرس المحتويات :

شكر

مقدمة أ

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد.....	ص4
1-البرنامج التدريبي	ص5
1-1-ماهية البرامج.....	ص5
1-2-أهمية البرامج.....	ص5
1-3-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج.....	ص5
1-4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.....	ص6
1-5-خطوات تصميم برنامج رياضي.....	ص6
1-6-الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	ص6
2- التدريب الرياضي	ص7
1-2-مفهوم التدريب.....	ص7
2-2-الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....	ص8
2-3-الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي	ص8
2-4- طرق التدريب الرياضي	ص9
2-4-1-مفهوم طرق التدريب الرياضي	ص9
2-4-2-أنواع طرق التدريب	ص9
2-4-2-1-طريقة التدريب المستمر	ص9
2-4-2-2-طريقة التدريب الفتري	ص9
2-4-2-3-طريقة التدريب التكراري	ص9
2-4-2-4-طريقة التدريب الدائري	ص10
مفهوم التدريب الدائري.....	ص10
اهداف التدريب الدائري	ص10
تشكيل التدريب الدائري	ص10
مميزات التدريب الدائري	ص10
طرق تشكيل ترمينات الدائرة	ص11

11 بعض نماذج التدريب الدائري
13 3-الصفات البدنية
13 3-1-التحمل
14 3-2-المرونة
15 3-3-الرشاقة
15 3-4 السرعة
15 أنواع السرعة
17 العوامل العامة التي تؤثر على تطوير السرعة
17 3-4-القوة
17 مفهوم القوة
18 اهم العوامل المؤثرة في انتاج القوة
19 أنواع القوة
22 4 - المراهقة
22 4-1 تعريف المراهقة
22 4-2 تعريف بعض العلماء
22 4-3 مراحل المراهقة
22 4-4 مميزات وخصائص مرحلة المراهقة المتأخرة
24 4-5 مشاكل المراهقة
25 4-6 أهمية التربية والرياضة للمراهق
26 5- كرة القدم
26 5-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم
27 5-2 تعريف كرة القدم
27 5-3 تطور كرة القدم
28 5-4 قوانين كرة القدم
31 6- الدراسات السابقة
33 6-1 التعليق على الدراسات السابقة
35 خلاصة

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

37 تمهيد
38 1- الكلمات الدالة في الدراسة

1-1	البرنامج التدريبي	ص38
2-1	التدريب الدائري	ص38
3-1	القوة العضلية	ص38
4-1	السرعة الحركية	ص39
5-1	كرة القدم	ص39
6-1	المراهقة	ص40
2-	الإشكالية	ص41
3-	أهداف الدراسة	ص43
4-	أهمية الدراسة	ص43
5-	فرضيات الدراسة	ص44
	خلاصة	ص45

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

	تمهيد	ص47
1-	الدراسة الاستطلاعية	ص48
2-1	مجالات البحث	ص48
2-	المنهج المتبع في الدراسة	ص48
3-	مجتمع وعينة الدراسة	ص48
4-	أدوات جمع البيانات والمعلومات	ص49
4-1	الخصائص السيكومترية للأداة	ص51
5-	إجراءات التطبيق الميداني للدراسة	ص52
6-	الأساليب الإحصائية	ص53
	خلاصة	ص54

الفصل الرابع : تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

	تمهيد	ص56
1-	الإحصاء الوصفي	ص57
1-1	الإحصاء الوصفي للاختبارات القبلية	ص57
2-1	الإحصاء الوصفي للاختبارات البعدية	ص57
2-	مناقشة وتحليل جداول الإحصاء الاستدلالي لمتغيرات الدراسة	ص58
3-	مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتوصل إليها	ص61
	خلاصة	ص63

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

تمهيد	ص.65
استنتاجات عامة	ص.66
الاقتراحات	ص.66
الافاق المستقبلية	ص.67
المراجع المعتمدة	ص.68
الملاحق	
ملخص الدراسة	

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
09	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	1
50	شكل يبين اختبار السرعة	2

قائمة الجداول

الرقم	الج	الصفحة
1	جدول يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبليّة	57
2	جدول يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعديّة	57
3	جدول يمثل اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة لدى عينة الدراسة	58
4	جدول يمثل اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة	58
5	جدول يمثل "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية	59
6	جدول يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية	59
7	جدول يمثل اختبار معامل الارتباط بيرسون بين اختبائي القوة الانتقالية والسرعة الانفجارية لدى عينة الدراسة	60
8	جدول يمثل قيمة معامل التحديد	60

مقدمة :

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة وإن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ونستخلص من هذا التعريف إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته . (بيتر . ج . ل تومسون، 1996، ص3/9)

لذا النشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قدم قدم البشرية وذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة وصور عديدة و خاصة التي تهتم بتطوير الصفات البدنية التي كانت شغلهم الشاغل لأنها مثلت لهم أساسيات ومبادئ العيش في ذلك الوقت ومن هنا لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من تمارين من اجل تنمية هذه الصفات البدنية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أدائهم ، كما تخضع هاذي التمارينات الى طرق تدريبيه وبرامج مقننة وفق مبادئ واسس علمية في شتى مجالات الرياضة سواء كانت الالعب الفردية او الجماعية وخاصة في كرة القدم التي تعتبر من الرياضات الشعبية والاكثر تطورا في عصرنا هذا وتعتمد على الاداء المهاري والخططي والبدني للاعبين ومن اجل اعداد اللاعبين بدنيا و مهاريا يجب وضع تمارينات في الحمص التدريبيه مركزة على الصفات البدنية وكيفية تطويرها وخاصة القوة والسرعة والتحمل العضلي وقدرنا من التحمل الدوري والتنفسي ، ويستفيد معظم الرياضيون من برنامج تدريب الذي يؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية كما يعتمد هذا البرنامج التدريبي على طريقة من طرق التدريب واستخدام عدة وسائل و تمارينات القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية تكون مسطرة في البرنامج التدريبي ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حربي اثناء الحمص التدريبيه للفتة العمرية التي سطر من اجلها البرنامج وتساهم ايضا هذه الطرق التدريبيه في تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لفتة الاواسط وايضا تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية تتمثل في زيادة حجم الالياف العضلية و الاوعية الدموية بالعضلة .

لذا ارتأينا إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ، وانطلقا من متغيرات الدراسة تم الاعتماد على العمل التالي:

تقسيم الدراسة إلى خمسة فصول كانت كالتالي :

الفصل الأول: والمندرج تحت عنوان **الخلفية النظرية والدراسات السابقة** وتطرقنا من خلاله إلى أهم النظريات

المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسات وكذا الدراسات السابقة والمشاهدة لبحثنا.

الفصل الثاني: وقد كان بعنوان الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه كل من ،الكلمات الدالة في الدراسة و كانت

(البرنامج التدريبي , التدريب الدائري , القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية ,المراهقة , كرة القدم) وتطرقنا أيضا إلى إشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة .

الفصل الثالث: جاء بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة التي تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وتعريفه وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية مع حساب الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات).

الفصل الرابع : كان عبارة عن جانب تطبيقي وهو عبارة عن عرض النتائج وتفسيرها ومناقشة الاختبارات على ضوء الفرضيات .

وختاما أنهينا بحثنا بالفصل الخامس المدرج تحت عنوان "استنتاجات واقتراحات" وتناولنا فيه ببعض الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات المناسبة للدراسة لنتتهي بخلاصة عامة للموضوع

الفصل الاول :

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد:

إن التطور القائم في المجال الرياضي ليس محل صدفة بل هو ثمرة اجتهادات مجموعة من الباحثين و المدربين في هذا المجال وهذا راجع إلى شتى العلوم التي كانت سندا و السبيل الوحيد الذي يؤكد معظم النظريات والدراسات.

و لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب .

وعلى المدرب من جانب آخر مراعات الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل

1 - البرنامج التدريبي

1-1 ماهية البرامج:

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

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

1-2 أهمية البرامج:

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

* **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:**

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

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

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

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

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

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

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

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .

- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين, متقدمين, مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (بجي السيد الحاوي، ص21.06).

1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي :

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

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

1-6 - الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

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

* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

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

* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

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

* مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.(عبد الحميد شرف، مرجع سابق،ص62،61،60).

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

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

* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

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

* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكييف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكييف ثم الارتفاع ثانية بالحمل (عبد الحميد شرف مرجع سابق، ص63 64 65)

2 - التدريب الرياضي :

1-2- مفهوم التدريب الرياضي : هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حامد، 2002، ص59).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة 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 .

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

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة(الوظيفية, النفسية, الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي(التدريبي, التدريسي)و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة, القوة, التحمل... الخ) و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا, و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات.(أمر الله ألبساطي,1998,ص2,4.5).

2-3 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي: لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب

الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:

2-3-1- الإعداد البدني: يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع

النشاط الرياضي التخصصي

2-3-2- الإعداد المهاري: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي

التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

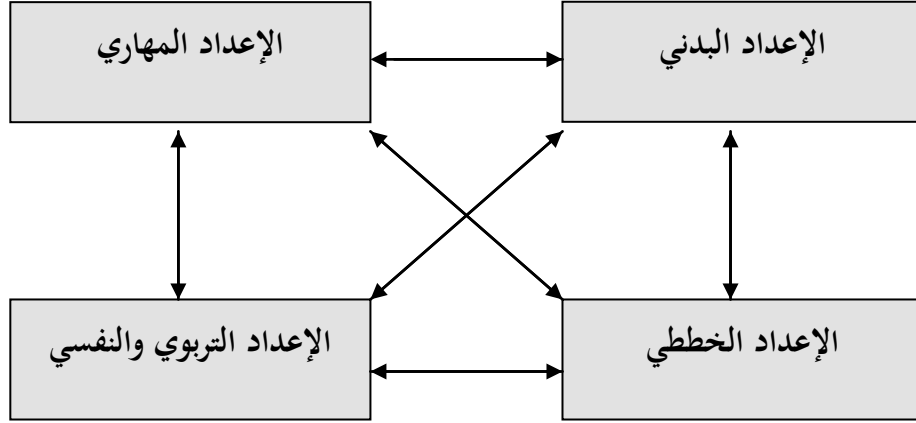
2-3-3- الإعداد الخططي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية

الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

2-3-4- الإعداد التربوي والنفسي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات،

والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته،

وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص19)



شكل رقم 01: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

2-4-4- طرق التدريب الرياضي:

2-4-2-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب.

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب)). (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002، ص35)

2-4-2-2 أنواع طرق التدريب:

2-4-2-1-2 طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. (مفتي إبراهيم حامد 1999، ص21-38).

2-4-2-2-2 طريقة التدريب الفترتي: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل.

أقسامها: هناك نوعين:

❖ طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة.

❖ التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

2-4-2-3-2 طريقة التدريب التكراري تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

،فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار.

2-4-2-4- طريقة التدريب الدائري:

مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: -مستمر -فتري-تكراري، ويؤدى في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

أهداف التدريب الدائري:

- تنمية القدرات الأساسية والمركبة .
- تحسين الحالة التدريبية .
- تحسين القيم التربوية
- زيادة دافعية الممارسة.
- موضوعية مراقبة المستوى والتقييم . (عادل عبد البصير علي ، 1999، ص157)

تشكيل التدريب الدائري :

- 1- يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية وفي هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة .
- 2- أسلوب آخر يستعمل في حالة ما إذا كان الهدف من عملية التدريب إحداث تأثير ذا شدة معينة وحجم معين على مجموعة عضلية معينة بالإضافة إلى تنمية المجموعات العضلية الأخرى ولو بقدر أقل .
- 3- ومن الممكن أن تشكل وحدة التدريب الدائري كاملة بهدف تنمية مجموعة عضلية واحدة. (محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني، 1998، ص241-243-244)

مميزات التدريب الدائري: تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فرديا.
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين.

- استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتوفرة.
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة. (وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفى السيد، مرجع سابق، ص335)
- طرق تشكيل تمرينات الدائرة: يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:
 - ✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
 - ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة_أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشارك في التمرين الثاني .
 - ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة. (عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص165).

بعض نماذج التدريب الدائري:

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف:

- يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :
- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
 - ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
 - ✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
 - ✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
 - ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقاً في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

- يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق ما يلي:
- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.

- ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.
- ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.
- ✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل. (وجدي ومصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق ص 335)

ج - أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- ✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- ✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفئري منخفض الشدة:

15- 45 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45 ثا فقط.

15- 30 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا فقط

30- 30 ثا راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا (عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص 169)

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفئري مرتفع الشدة :

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقا للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري :

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بشمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل . (ناهد رسن سكر، 1999، ص 20).

3- الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، حططية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر (سيد عبد جواد، 1984، ص283)

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور

الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.(محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص179)

3-1- التحمل :

- مفهوم التحمل: يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

و هناك قسمين من التحمل: (ريان مجيد خريط، 1989، ص 31. ص 18)

أولاً : التحمل العام : يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م.

ثانياً : التحمل الخاص : يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو.

(كمال جميل الربطي، 2004، ص 87-88)

- أنواع التحمل :

* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض. (طه إسماعيل عمر ، أبو الجهد ، 1989، ص 101)

3-2- المرونة

— مفهوم المرونة: هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (محمد حسن علاوي ، 1989 ، ص 80)

— أنواع المرونة: قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما :

1- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

2- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* المرونة الإيجابية : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

* المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة . (هارا ، ترجمة علي نصيف ، 1990، ص296)

3-3- الرشاقة : يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (كمال جميل الربطي ، مرجع سابق ، ص 88)

3-4- السرعة

– مفهوم السرعة : السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة.(ريسان خريط ، 1990 ، ص 77)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

– أنواع السرعة : تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

1- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) : تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير.(كورت ماينل ، ترجمة عبد العلي نصيف ، ، 1987، ص 152)

أ- تنمية السرعة الحركية : سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

2- سرعة الاستجابة : يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ.(كمال جمال الربطي ، 2004 ، ص 59)

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

أ- تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
 - القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
 - المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.
- 3- السرعة الانتقالية:** وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

أ- تنمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار .

ب- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية: يراعى عند تنمية السرعة الانتقالية النواحي الفسيولوجية التالية: التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى و القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الابتسامه و الاسترخاء.

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء. (P 93 p 82.DORNHOF MARTIN)

* تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.

* عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

* يجب العناية بعمليات التهيئة و الإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات و الأوتار و الأربطة.

* الاستفادة من تأثير عامل التمثية على تمارين السرعة و المقدرة على الاسترخاء.

* يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه الترتيبات و عدم تأثر الجسم بالتعب.

* الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال. (Jürgen Weineck, 1992, Page 296)

— العوامل العامة التي تؤثر على تطوير السرعة: هناك عوامل تؤثر على تطوير السرعة بأنواعها حيث أن أهم متطلبات تطوير السرعة لدى رياضيي المستويات العليا في قابلية الربط تعد عدة صفات بدنية تلازم الوحدة الأخرى فالربط العضلي يتم جراء تطور القوة العضلية (اللزجة داخل العضلة التي تستعمل لمقاومة الاحتكاك أثناء الحركة حيث تلعب دورا مهما خلال دراسة سرعة الانقباض و الانبساط فعند رفع درجة حرارة الجسم إلى 02 درجة وتغير بداية الحركة أو تكرار الحمل العضلي الصعب يحصل الانقباض العضلي الأقصى أكثر من 20%).

و تؤكد المصادر العلمية وجود عوامل تؤثر على تطور السرعة منها:

— القوة المتحركة التي تحض المجاميع الخاصة على العمل.

— الترابط و التوافق العضلي.

— لزوجة العضلة.

— التمثية العضلية و المرونة العضلية.

— خصائص و علامات المقاييس الجسمية.

فالعلاقة بين السرعة و القوة تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على السرعة بأنواعها حيث أن الربط بينهما يعد إحدى السمات الأساسية التي يتميز بها رياضي و آخر من اجل الأداء الحركي الأمثل، لأجل زيادة السرعة على أقصى ما يمكن يجب على المتدرب زيادة من حوافز القوة بوساطة خفض مقدار كتلة الجسم أو زيادة فترة التعجيل فضلا عن قابلية التغلب على المرونة الحركية و المدى الحركي للمفاصل التي تعمل بشكل معاكس في اتجاه توليد القوة اللازمة في الأداء الحركي، و يظهر أن السرعة هي حركة تشيح من القوة بعد ارتباطها بالزمن زائد كتلة الجسم. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 541، 542)

3-5- القوة

3-5-1 مفهوم القوة: يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة. (محمود عوض بسيوني ، 1992، ص 171).

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ،

كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلف (خارجية ، داخلية). (ليلي السيد فرحات ، 2007 ، ص 190)

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة . (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1987 ص 59).

3-5-2 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- * نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- * مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- * القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- * زوايا الشد في العضلة . (محمود مسعد علي ، 1992 ، ص 15)
- * حالة العضلة قبل الانقباض .
- * درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- * تكتيك الأداء .
- * العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- * السن والجنس .
- * طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل .
- * فترة الانقباض العضلي . (سيد عبد جواد ، مرجع سابق ، ص 230)

3-5-3- أنواع القوة :

1- القوة العظمى : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب.(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1987 ، ص 80)

أ- طرق تنمية القوة العظمى:

* **طريقة الحد الأقصى للقوة :** يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

* **طريقة تكرار القوة :** لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

* **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها .

2-القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

أ- **طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:** يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية .

3- تحمل القوة : يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.

* **طرق تنمية تحمل القوة :** يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع

عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .(محمد حسن علاوي ، 1989 ، ص 115)

4- القوة الانفجارية :

1- مفهوم القوة الانفجارية : لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد

عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون

لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما (المندلاوي والشاطيء) فقد عرفاها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف) .

2- تدريبات القوة الانفجارية :

أ- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%)

الحجم: التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة ، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع. (قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، ، 1989، ص45)

ب- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتريك):لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتريك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتريك ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتريك على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى

القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومتريك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين (Carbeau Joej , 2002,P 13)

وفكرة تدريبات البليومتريك تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب. (مفتي إبراهيم سلامة ، 1997 ، ص55)

* **مثال على تدريبات الوثب العميق :** يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تخفيف في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لاإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً ، وعليه فان هذا التقلص اللامركزي (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات. (سليمان علي حسين ، 1983 ، ص280)

4 المراهقة

4-1 تعريف المراهقة :

❖ **التعريف اللغوي:** كلمة المراهقة تفيد معني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة، هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم أو دنى منه إذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج. (محمد السيد محمد الزعبلوي ، 1998م، ص14) .

❖ **التعريف الاصطلاحي:** هي سن التغير مشتقة من كلمة Adolessera وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى . (Mercellibracomier 1983, p 03).

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

4-2 - مراحل المراهقة :

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

1- المراهقة المبكرة :

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

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

2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

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

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

3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

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

4-4- مميزات و خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة :**1- النمو الجسمي:**

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الوراثة و الآخر خارجي وهو البيئة، فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين واتساع الكتف و الصدر لدى الذكور، و اتساع الحوض و الأرداف لدى الإناث.

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

2- النمو العقلي:

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

أ- الذكاء: وهو القدرة المعرفية العامة حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى سن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (محمد مصطفى زيدان ، 1986م، ص164).

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

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

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

3- النمو النفسي:

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

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

4- النمو الاجتماعي:

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

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

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

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

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

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

4-5- مشاكل المراهقة: من أبرز مشاكل المراهق نذكر:

1 - مشاكل خاصة بالشخصية:

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

2 - المشاكل الانفعالية:

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

3 - المشاكل الاجتماعية:

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

4 - مشاكل الرغبات الجنسية:

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

5- المشاكل الصحية:

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

4-6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

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

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

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

وهكذا نرى أنه بإستطاعة التربية والرياضية أن تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويكمن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل. (حسام معوض، كمال صالح عبده، 1964م، ص37)

5- كرة القدم .

5-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين .

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية . لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة .

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان : "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها . وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدائري لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريقاً دائرياً وكانت رمية بكلتا اليدين . في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (موفق مجيد المولى ، 1999 ، ص 09)

5-2- تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" .
- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع "

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

5-3- تطور كرة القدم :

❖ **في العالم:** لقد اختلفت الآراء و كثر الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة

التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى

كيماري kemari". (مختار سالم، 1988، ص18)

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calcio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة

عيد " سان جون sanjon ". (حسن عبد الجواد ، 1984 ، ص18)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل

ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما

شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة

1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby)، و بعدها في عام 1845 تم

وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "

اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على

أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام

1888 و يميث باتحاد الكرة ، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم

و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا . (مختار سالم : نفس المرجع ، ص19).

❖ في الجزائر: طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة .

ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 ابريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر . (مجلة الوحدة الرياضية : عدد خاص ، 18 / 06 / 1982 ، الجزائر ، ص 10)

5-4- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:

- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

- الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359 غ .

❖ مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7 لاعبين احتياطيين .

❖ الحكم :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

❖ مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

❖ مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د. (سامي الصفار، 1982، ص29)

❖ بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

❖ الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

❖ طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، ص255)

❖ التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

❖ الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار :كرة القدم ، مرجع سابق ، ص30)
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر. (حسن احمد الشافعي ، 1998، ص23)
- ضربة الجزاء:
- تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس:
- عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس. (يحي كاظم النقيب ، 1990 ، ص384)
- ضربة المرمى :
- عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- ضربة الركنية :عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص17).

6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى :

دراسة "بوكراتم بلقاسم": الموسم الجامعي 2007-2008 جامعة الجزائر ،رسالة ماجستير بعنوان : تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

مشكلة الدراسة : حيث تناول الباحث في اشكاليته تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال التساؤل التالي :

ما مدى تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أوسط ؟

متغيرات الدراسة : المتغير المستقل : التدريب البليومتري

المتغير التابع : القوة المميزة بالسرعة

العينة : دراسة ميدانية لدي لاعبي الأواسط في ولاية عين الدفلى وتم اختيار 40 لاعب بطريقة قصديه . 20 لاعب كعينة تجريبية و 20 كعينة ضابطة

طريقة جمع البيانات: وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع . حيث قام الباحث بالدراسة علي لاعبي فئة الأواسط لولاية عين الدفلى . واستخدم برنامج SPSS لمعرفة الفروق بين العينتين

ملخص النتائج : وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج علي القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . صنف أوسط لدي عينة الدراسة

الدراسة الثانية :

دراسة علي احمد علي: الموسم الجامعي 1992-1993 . جامعة عين شمس مصر رسالة ماجستير بعنوان:

فعالية برنامج تدريبي مقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة علي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد .

مشكلة الدراسة: حيث تناول الباحث في اشكاليته فاعلية البرنامج التدريبي المقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة علي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد من خلال التساؤل التالي :

-هل يسهم البرنامج المقدم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ؟

- هل تنمية صفة القوة المميزة في السرعة يؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء ؟

متغيرات الدراسة : المتغير المستقل: فعالية برنامج تدريبي

المتغير التابع : صفة القوة المميزة بالسرعة

العينة : لاعبي كرة اليد في نوادي محافظة القاهرة فئة الأكابر , وتم اختيار عينة بحث قوامها 24 لاعب بطريقة قصديه منها 12 لاعب عينة ضابطة . و 12 عينة تجريبية

منهج الدراسة : وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة .

ملخص النتائج : و توصلت الدراسة إلى أن البرنامج يسهم بالإيجاب في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة وهذه الأخيرة تؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد .

الدراسة الثالثة :

دراسة أونادي مجيد: الموسم الجامعي 2007-2008 جامعة الجزائر. بعنوان تأثير صفة قوة السرعة علي

فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدي لاعب كرة القدم فئة الأواسط

مشكلة الدراسة : حيث تناول الباحث اشكاليته من خلال التساؤل التالي :

ما هو تأثير صفة قوة السرعة علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط؟

متغيرات الدراسة : المتغير المستقل : صفة قوة السرعة

المتغير الثابت : فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية

العينة : قام الباحث بالدراسة علي 40 لاعب بطريقة قصديه . 20 منها عينة تجريبية . و 20 عينة شاهدة

المنهج المتبع : وقد اعتمد الباحث علي المنهجين التجريبي والذهني وذلك بسبب طبيعة الدراسة

ملخص النتائج : وتوصل إلى النتائج التالية :

صفة قوة السرعة تؤثر تأثيرا ايجابيا علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدي لاعب كرة القدم .

الدراسة الرابعة:

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

-نوع الدراسة:ماجستير 2005م.

-عنوان الدراسة: " اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب "

-هدف الدراسة:

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

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

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

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

-أهم النتائج:

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

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

الدراسة الخامسة:

-اسم الباحث: " زخاف حميد "

-نوع الدراسة: ماستر 2010م.

-عنوان الدراسة: تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات (الإرسال، السحق، الصد) للاعبي الكرة الطائرة.

-هدف الدراسة:

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

- توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني و ما يتمتع به لاعب الكرة الطائرة من قوة (قدرة عضلية).

-منهج البحث: المنهج التجريبي.

-أهم النتائج:

- مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية و القدرة

- الإنفجارية والتحمل العضلي و ذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقشير

التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعنا للدراسات السابقة والمشابهة أن تكون في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة

والتحضير البدني بصفة خاصة، واعتمدت الدراسة الحالية على طريقة من طرف التدريب الحديث للرفع من اللياقة البدنية والخاصة لمكوني السرعة والقوة .

وقد تم الاعتماد على هذه الدراسات لإتمام جوانب التدريب الدائري والبرامج المفترضة من منطلق التدعيم للبناء المنهجي في مجال دراستنا ومن أهم النقاط الملاحظة :

1) اعتبار المركبات الخاصة -القوة والسرعة- مع المركبات العامة .

2) الاعتماد على الفئات السنوية المختلفة كدراسة المقارنات.

3) الارتباط بين جميع الدراسات فيما يخص الخلفية النظرية.

كل هذه التعليقات قادتنا إلى نظرة شاملة، كالمجال النظري، بالإضافة إلى رياضة الإشكالية لما تلمحه من دلالات إضافية لفكرة الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة ، كذاك تم الاعتماد على الجانب التطبيقي لكل دراسة من حيث كيفية حساب النتائج من ضوء المعطيات المتوفرة.

خلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن للتدريب الرياضي و البرامج التدريبية دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف المراحل التدريبية و طرق التدريب المختلفة و الخصائص و القواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة ، و حاولنا قدر الإمكان أن نتحدث عن البرامج التدريبية و مختلف الأسس و المبادئ التي تركز عليها البرامج التدريبية و حاولنا جمع مختلف آراء العلماء و مقارنتها ببعضها و استخلاص ما أمكن استخلاصه.

الفصل الثاني :

الإطار العام للدراسة

تمهيد:

تعتبر الكلمات الدالة في الدراسة من أهم ما يشغل ويلفت النظر في البحث لأهميتها العلمية، فكان من الواجب التطرق إلى تعريفها لغة واصطلاحاً، كما أنه لكل بحث إشكالية يبنى على أساسها حيث تم صياغتها في شكل سؤال استفهامي يربط بين المتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة وتساؤلات جزئية تربط بين مؤشرات هذه المتغيرات ، كما يجب توفر دراستنا على الأهداف العامة مشتقة من موضوع الدراسة التي تعتبر من أهم ما يصل إليها الباحث مع أهمية الدراسة لمعرفة القيمة العلمية للدراسة وما تقدمه من خدمات واسهامات للمجتمع الأصلي للدراسة ، كما قمنا بوضع فرضيات للدراسة من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية والاطلاع على مختلف الدراسات والأبحاث والنظريات ، وهذا ما تناولناه في بحثنا هذا.

1-الكلمات الدالة في الدراسة : 1-1 البرنامج التدريبي:

التعريف الاصطلاحي : يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق

الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.(أمر الله أحمد السباطي، 1998، ص03)

التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي: هو برنامج يتطلب من جهة تخطيط صارم لتدريبات الفرد و من جهة

أخرى المراقبة و التحليل لإنجازه، كما يجب أن يحترم مراحل الجهد و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعات مدققة للتمارين اليومية و الأسبوعية و الشهرية و الفصلية و حتى السنوية وهذا على حسب الأهداف المسطرة

1-1 التدريب الدائري :

التعريف الاصطلاحي: يعرفه هارة هو طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة

بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ

أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (د.محمد صبحي حسانين د.احمد كسرى معاني . 1998 ص240)

التعريف الاجرائي : هو الأسلوب المتبع من طرف المدرب لإجراء التدريب الرياضي - التمرينات - بشكل

دائري و الاعتماد علي الورشات كعنصر أساسي لهذه الطريقة التدريبية

1-3 القوة الانفجارية :

* **التعريف الإصطلاحي:**

- عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

- أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة "، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن .

- أما (المندلاوي والشاطيء) فقد عرفاها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.

* **التعريف الإجرائي:** تعرف بأنها القوة القصوى المميزة بالسرعة اي وصول الانقباض العضلي لأعلى سرعة واقصى قوة في اقصر زمن ممكن .

4-1 السرعة الانتقالية:

- تعريف الاصطلاحي: يعرفها هاره "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها

عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة

و الدراجات. (كمال عبد الحميد، 1997، ص87)

- التعريف الاجرائي: وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات

بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

1-5 كرة القدم : لغة : كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون

يعتبرون(foot balle) ما يسمى عندهم(ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث

عنها تسمى(soccer) (روحي جميل: ، ط1، 1986، ص5).

اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية

ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول

على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان ، 1998، ص09).

اجرائيا : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما

من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك

الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان

للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة

بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في

الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

6-1 المراهقة :

لغة : معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي

يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (حامد عبد السلام زهران ، ط5، 2001، ص323).

اصطلاحاً: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (عبد العالي الجسماني ، ط1، 1994، ص257).

اجرائياً: هي مرحلة عمرية تتميز بعدة تغيرات نذكر منها (نفسية، جسمية، مرفولوجية، انفعالية، جنسية.....).

2- إشكالية الدراسة :

أصبح التدريب الرياضي بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية و المهارية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغيرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله. (عصام عبد الخالق ، ط1 ، 2003 ص5)

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين وتساهم هذه الطرق في تنمية الصفات البدنية للرياضي من اجل القيام بكل ممارساته الرياضية دون مواجهة أي مشكل يعيق تقدمه في تطوير صفاته البدنية عبر مجموعة من الإجراءات التدريبية وفق الأهداف المراد تحقيقها والصفات البدنية التي نسعى لتطويرها ومن اجل تنمية الصفات البدنية نتبع طريقة التدريب الدائري التي نرى انها تحقق الأهداف التي نسعى اليها وتعتبر هذه الطريقة تنظيمية وتؤدي فيها التمرينات بشكل دائري منظم على شكل عدة محطات وورشات عمل

كما يعمل الإعداد البدني بطريقة التدريب الدائري على تطوير الصفات البدنية مثل القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على القوة والسرعة لعدة اعتبارات موضوعية منها إن السن المناسبة لتطوير القوة و السرعة يبدأ في هذه المرحلة الحساسة ، والقوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء وتعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة للمشاركة في جميع تدريبات والمنافسات وهذا بمراعاة أن متطلبات القوة العضلية تختلف من فئة عمرية إلى أخرى فالقوة التي يحتاجها لاعب فئة الأكبر ليست بنفس القوة من حيث القيمة والفاعلية لدى لاعبي الأواسط ، وهناك ارتباطات بين جميع الصفات

البدنية لتعطي صفات بدنية حركية ومن أهم الصفات التي تشارك القوة في هذا الطرح ولها نفس العمر التدريبي للمرحلة المناسبة لتدريب هذه الصفات هي صفة السرعة. (عصام عبد الخالق ، نفس المرج ، ص161)

والسرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة.

فكرة القدم رياضة شعبية عالمية لها عدة مستويات تدرج وتختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين , هذا المفهوم يندرج ضمن الإطار العام للتدريب الرياضي ولكن هناك الخصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث السن والفروقات الفردية ومن أهم هذه الفئات فئة الأواسط التي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية و مهارية و خاصة صفتي القوة والسرعة على اعتبار أنها فئة بينية بين جميع التصنيفات والمستويات العمرية في كرة القدم , ولكن المدخل الأساسي لهذه الفئة هو الوصول إلى مستويات معينة حسب مجموعة من الخصائص يمر حتما عبر الإعداد البدني الخاص بهذه الفئة وبأهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها وتطويرها لهذه الفئة

وانطلاقا من كل ما سبق ومن كل احتكاك الباحث بعينة الدراسة , والاختبارات البدنية ومعرفة ماهي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم و أساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم بأسلوب التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم بطرح التساؤل التالي : ما هو أثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

التساؤلات الجزئية:

1/ ما هو أثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

2/ ما هو أثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

3- أهداف الدراسة:

تعتبر أهداف أي دراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع و حدود إمكانيات الباحث من خلال أنها توضع قبل التوصل إلى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح و العلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث في العمل العلمي و بما تحمله من صورة معاكسة للنتائج المتوقعة والفعلية ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

- 1- الوصول إلى تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط
- 2- الوصول إلى تحسين و تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط
- 3- معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة
- 4- معرفة آليات التدريب الدائري للتطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى
- 5- التعرف علي الفروق البدنية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة
- 6- مدي نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوي القدرات البدنية الأخرى
- 7- اثر البرنامج التدريبي المقدم بطريقة التدريب الدائري علي المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.

4- أهمية الدراسة :

تعد هذه الدراسة علي درجة كبيرة من الأهمية . حيث تهتم هذه الدراسة بموضوع تنمية و تطوير صفتي من القدرات البدنية الهامة لفئة الأواسط و الخاصة للممارسة لنشاط كرة القدم . و عموماً تهدف هذه الدراسة إلى :

- 1- فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير و تنمية صفة القوة
- 2- فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير و تنمية صفة السرعة
- 3- الاعتماد علي طريقة تدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد علي طريقة التدريب الدائري
- 4- وضع التمرينات البدنية المناسبة و محاولة تقييمها من خلال تطوير صفتي السرعة و القوة
- 5- محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة

6- دراسة طبيعة الفروقات البدنية من حيث الصفات البدنية المدروسة .

5- فرضيات الدراسة :

1-5 الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

2-5 الفرضيات الجزئية :

1 / للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

2 / للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

خلاصة :

لقد تم التطرق من خلال الفصل الثاني إلى أهم الكلمات الدالة في الدراسة والتي تم التطرق إلى تعريفها لغة واصطلاحاً وكذا إجرائياً، و سند الأهمية وكذا الأهداف وأيضاً الفرضيات التي كانت عبارة عن فرضية عامة وفرضيات جزئية.

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و ذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات و البحوث السابقة في هذا الميدان ، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا .

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث ، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تم القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة والتي تعرف حسب (ماثيو جيدير) على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق النادي الرياضي الجليل الصاعد مناعة للتعرف على طبيعة الفريق وكشف بعض الغموض و جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفريق لموضوع دراستنا. وعلى غرار هذا حدد عنوان البحث وذلك بعد الموافقة من الأستاذ المشرف ثم تم اخذ الموافقة من الإدارة واخذ وثيقة تسهيل المهام والتوجه بها إلى رئيس النادي وبعدها باشرنا العمل الميداني وذلك بوضع اختبار قبلي لقياس صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية

1-2 مجالات البحث:

المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى فريق النادي الرياضي الجليل الصاعد مناعة المسيلة.

المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 2016/02/01 إلى غاية يوم 2016/04/30.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث . و هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية. ونحن نعلم أن المناهج تختلف تبعاً لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة .

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

3- مجتمع وعينة الدراسة :

يعرف مجتمع البحث على أنه "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى.

• المجتمع الأصلي:

هو فرق كرة القدم لصفن أواسط ما قبل الشرفي ذكور بالجزائر والمجتمع المتاح فرق كرة القدم لفئة الأواسط لولاية المسيلة

• عينة الدراسة :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث".

كما تعتبر خطوة منهجية مهمة جدا وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية و المتمثلة في فريق كرة القدم صنف أواسط لبلدية مناعة ولاية المسيلة الذي ينشط في قسم ما قبل الشرفي و تضم 14 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 18_21 سنة و قد وقع عليها اختيارنا لأنها تتلاءم مع أهداف البحث التي نهدف إلى تحقيقها و كذلك لقرب المسافة و اختصار الجهد و الوقت والمال في سير البحث .

• خصائص العينة :

- المستوى : ثانوي وليسانس.
- السن : من 18 إلى 21 سنة.
- الخبرة : لاعبون في كرة القدم ينشطون في البطولة الولائية لفئة الاواسط.
- الجنس : ذكور

• ضبط متغيرات الدراسة

تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "لتدريب الدائري".

-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

- تحديد المتغير التابع: وهو "السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (اختبار قلبي و بعدي) لقياس السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتنمية الصفات المختبرة.

4-1/ الاختبارات المستخدمة:

❖ اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف:

• هدف الإختبار:

- _ معرفة أقصى سرعة لكل لاعب بإحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة 30 متر.
- _ السرعة الانتقالية للاعب.
- _ تحسين صفة السرعة لدي اللاعب.

• وصف الإختبار: جري 30م بأقصى سرعة ممكنة.

• الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.

• الإجراءات :

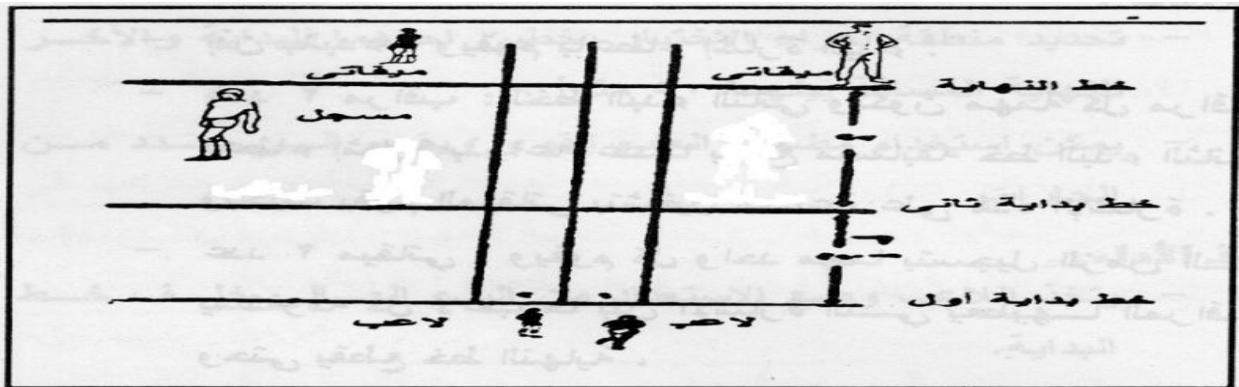
يتم تخطيط مكان أداء الإختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك علي الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

• تعليمات للمختبر:

- _ محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.
- _ يتم حساب بدأ الإختبار بمجرد بدأ الجري.

• توجيهات للقائم بالاختبار:

- _ الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.
- _ تشغيل الساعة بمجرد الجري.
- _ توقيف الساعة بمجرد الوصول إلى خط النهاية.
- _ الجري يكون على شكل منافسة.
- نتائج اختبار السرعة أنظر الملحق رقم (01).



شكل رقم (2) يبين اختبار السرعة

❖ اختبار القوة الانفجارية: القفز الأفقي من الثبات saut longuer-sourilan

الاختبار: القفز الأفقي من الثبات

● هدف الاختبار:

قياس القوة الانفجارية

● مواصفات الأداء:

يقف المختبر علي خط البداية عند سماع الإشارة يقوم بمرجة اليدين للخلف و الأمام ثم القفز الأفقي من حالة ثبات و بدون الجري . يكرر الأداء ثلاث مرات بعد الاسترجاع التام وتحسب أفضل مسافة -المسافة بـ سم

● الأدوات:

صفارة. خط للبداية- شريط قياس

● الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

● تعليمات للمختبر:

القفز يجب أن يكون من الثبات

مرجة اليدين وجعلهما وسيلة مساعدة للدفع

● توجيهات للقائم بالاختبار:

عند القياس لا بد أن يكون الشريط على استقامة

أن يكون على جنب اللاعب لا خلفه ولا أمامه

يجب أن تكون الأرضية مستوية.

- نتائج اختبار القوة أنظر الملحق رقم (01)

1-4-1- الخصائص السيكو ميترية للأداة:

1-4-1-الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق

أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي,1996,ص321) . كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في

الاختبار (محمد صبحي,ص183) يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة

الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم,1999,ص13).

1-4-2-الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم

أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة, و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي

حصل عليها

الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية , استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية . (مروان عبد المجيد إبراهيم: 1999, ص144)

4-1-3- الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و تحيزه أو تعصبه, فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم: 1999, ص145).

- بما أن الاختبار مقنن فإنه يخضع للشروط العلمية المتمثلة في: الصدق، الثبات والموضوعية. (قاسم حسن حسين. 1998، ص135)

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

لكل بحث جانب تطبيقي ولكل جانب تطبيقي دراسة ميدانية تستعمل فيها الأداة المناسبة للدراسة وقد كانت مجموعة الاختبارات البدنية وسيلة بحثنا المتواضع و كانت الإجراءات الميدانية كالتالي:

__ في الأسبوع الأول من شهر فيفري خرجنا إلى الفريق الذي اخترناه لإلقاء نظرة حول إذا ما كان المكان مناسب والمجال الزمني الذي يمكننا فيه الرجوع لشرح مجموعة الاختبارات البدنية المراد إجرائها، مع تفقد العينة المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الجليل الصاعد مناعة أواسط وطرح محاور البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة ، مع مراقبة اللاعبين والأخذ بعين الاعتبار صعوبة قدرة انسجام اللاعبين مع مجموعة الاختبارات المصممة بقوانين مضبوطة.

__ و في يوم (7_ 8 فيفري 2016) تم الانتهاء من تصميم البرنامج التدريبي المقترح بما يناسب الفرضيات وتم في الثامن من فيفري أيضا مناقشتها مع الأستاذ المشرف .

__ وفي يومي (9 _ 10 فيفري 2016) تم تحكيم هذا البرنامج من قبل بعض الأساتذة والمدربين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

. وفي الأيام (من 14 إلى 18 فيفري 2016) تم اجراء مجموعة الاختبارات القبليّة .

__ في (24_25 أبريل 2016) تم اجراء مجموعة الاختبارات البعدية .

__ في أيام (29 30 أبريل 2016) تم تحليل ومناقشة النتائج والخروج باستنتاجات عامة للدراسة الميدانية .

6- الأساليب الإحصائية :

المتوسط الحسابي : \bar{x} (الوسط الحسابي)

هو قيمة تتجمع حولها قيم مجموعة ويمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة فتكون هذه القيمة هي الوسط الحسابي.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n)$$

الانحراف المعياري : هو القيمة الأكثر استخداما من بين مقاييس التشتت الإحصائي لقياس مدى التبعثر الإحصائي، أي أنه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية.

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

(ت) سيودنت: يعتبر احد الطرق الإحصائية التي تستخدم في حساب الفرق للمجموعة التجريبية الواحدة ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) سيودنت يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي . (مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي و التربوي، 1993، م، ص52) .
وفي حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$Tc = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n - 1}}}$$

• N: حجم العينة.

• $\sum d - 2$: مجموع الفروق بين درجات القياس القبلي و البعدي .

• $\sum d^2 - 3$: مجموع مربعات الفروق .

• $(\sum d)^2 - 4$: مربع مجموع الفروق.

خـلاصة:

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له ان تتوفر لديه ادوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول الى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فان العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول الى النتائج المؤكدة إضافة الى وجوب أن تكون المنهجية والادوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الرابع :

عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

من خلال تطرقنا للفصل الثالث كان لابد من الرجوع للبرنامج التدريبي المقترح المقدم للعينة المستهدفة والمذكورة سالفًا، مع تحليل النتائج والخروج بالاستنتاجات، كما تبين أن التحليل لنتائج الدراسة الميدانية جزء هام لا يمكن الاستغناء عنه لإجراء بحث لأنه يوضح الأهمية الكاملة للدراسة الميدانية.

بحيث يجب أيضا في هذا الفصل أن نستعين بالقوانين والأساليب الإحصائية التي بدورها تكون الوسيلة الوحيدة والأمثل لتحقيق وتأكيد بحثنا الذي يجب أن نولي له أهمية بالغة لأنه يساعدنا في الخروج بأفضل الاستنتاجات والاقتراحات.

1- الإحصاء الوصفي

1-1- الإحصاء الوصفي للاختبارات القبليّة

المتغيرات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار السرعة الانتقالية	3.79	1.726	14
اختبار القوة الانفجارية	2.01	3.04	14

جدول رقم (1) يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبليّة

يلاحظ من الجدول التالي قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول السرعة الانتقالية 3.79 و بانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 1.726، و يلاحظ من نفس الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الثاني القوة الانفجارية 2.01 و بانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 3.04.

1-2- الإحصاء الوصفي للاختبارات البعدية:

المتغيرات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار السرعة الانتقالية	3.71	0.68	14
اختبار القوة الانفجارية	2.08	1.75	14

جدول رقم (2) يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعدية

يلاحظ من الجدول التالي قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول السرعة الانتقالية 3.71 و بانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 0.68، و يلاحظ من نفس الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الثاني القوة الانفجارية 2.08 و بانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 1.75.

انطلاقاً من هذه المعلومات يمكن تحديد الإحصاء الاستدلالي لمتغيرات الدراسة و التي تمثل في مجملها اختبار " ت " و معامل الارتباط بيرسون.

2- مناقشة وتحليل جداول الإحصاء الاستدلالي لمتغيرات الدراسة :

1/ اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة:

العينة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	4.651	2.160	0.05	%95	دال

جدول رقم(3) يمثل اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة لدى عينة الدراسة

نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة (لاختبار السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي و البعدي) تساوي 4.651 و قيمة ت الجدولة التي بلغت 2.160 عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة 0.05 لعينة مجموعها 14 رياضي و بقوة إحصائية (درجة الثقة %95) ونلاحظ كذلك أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولة و هذا يدل على وجود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدي عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي و بقيم موجبة.

2/ اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة:

العينة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	2.817	2.160	0.05	%95	دال

جدول رقم(4) يمثل اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة

يمثل الجدول التالي اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة، ونلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة (القوة الانفجارية بين القياسين القبلي و البعدي) تساوي 2.817 و قيمة ت الجدولة التي بلغت 2.160 عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة 0.05 لعينة مجموعها 14 رياضي و بقوة إحصائية (درجة الثقة %95) ونلاحظ كذلك أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولة و هذا يدل على وجود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدي عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي و بقيم موجبة.

3/ اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية:

العينة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	1.436	2.160	0.05	%95	غير دال

جدول رقم(5) يمثل "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية

نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة لاختبار السرعة الانتقالية لنتائج العينة لحد ذاتها تساوي 1.436 وقيمة ت الجدولة التي بلغت 2.160 عند مستوى دلالة يساوي 0.05 و درجة الحرية 13 لعينة مجموعها 14 رياضي لكرة القدم و بقوة إحصائية (درجة الثقة 95%) انطلاقا من المعطيات المقدمة و مما نلاحظ من أن قيمة ت المحسوبة نلاحظ أنها أقل من ت الجدولة و هذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بمعنى أن أفراد العينة ليست لديهم فروقات بين المتوسطات الحسابية و نتائج اختبار كل رياضي لاختبار السرعة الانتقالية مما يدل على تجانس العينة في أوقات و أزمنة اختبار السرعة الانتقالية .

4/ اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية:

العينة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	1.866	2.160	0.05	%95	غير دال

جدول رقم(6) يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية

نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة لاختبار القوة الانفجارية لنتائج العينة لحد ذاتها تساوي 1.866 وقيمة ت الجدولة التي بلغت 2.160 عند مستوى دلالة يساوي 0.05 و درجة الحرية 13 لعينة مجموعها 14 رياضي لكرة القدم و بقوة إحصائية (درجة الثقة 95%) انطلاقا من المعطيات المقدمة و مما نلاحظ من أن قيمة ت المحسوبة نلاحظ أنها أقل من ت الجدولة و هذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بمعنى أن أفراد العينة ليست لديهم فروقات بين المتوسطات الحسابية و نتائج اختبار كل رياضي لاختبار القوة الانفجارية مما يدل على تجانس العينة في أوقات و أزمنة اختبار السرعة الانتقالية .

انطلاقاً من الجدول الذي يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية و انطلاقاً من الجدول الحالي يمكن استنتاج و الربط المنطقي علي أن مستوى الفروق بين العينة قبل البرنامج كان يضمن عدم تجانس العينة من ناحية متغير اختبار السرعة الانتقالية علي اعتبار أن البرنامج ت يراعي مبدأ الفردية و الخصوصية في التدريب.

5/ اختبار معامل الارتباط بيرسون بين اختبائي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة:

العينة	قيمة معامل الارتباط	درجة الثقة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
14	0.87	95%	0.05	دال إحصائياً

جدول رقم(7) يمثل اختبار معامل الارتباط بيرسون بين اختبائي القوة الانتقالية والسرعة الانفجارية لدى عينة الدراسة

انطلاقاً من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت 0.87 و بمستوى دلالة 0.05 و في درجة الثقة 95% لعينة عددها 14 رياضي هناك دلالة إحصائية بين متغير السرعة الانتقالية و متغير القوة الانفجارية و هذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين بحيث كلما زاد المتغير الأول زاد المتغير الثاني و بقيم موجبة (علاقة طردية).

6/ قيمة معامل التحديد:

قيمة معامل الارتباط	معامل التحديد r^2	النسبة المئوية المشتركة	النسبة المئوية المتبقية للتباين
0.87	$(0.87)^2$	75.69%	24.31%

جدول رقم(8) يمثل قيمة معامل التحديد

يمثل معامل التحديد أحد أهم المؤشرات التي تعطي مجالاً لمعرفة نسبة الاشتراك و التباين بين المتغيرين اختبار السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية حيث أن القيمة الحقيقية لمعامل التحديد r^2 يمثل قيمة معامل الارتباط مربع و تأخذ القيمة على شكل نسبة مئوية و نسبة من 100% و القيمة المتبقية تعتبر النسبة المئوية للتباين انطلاقاً من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل التحديد 0.7569 بمعنى أن 75.69% هي نسبة الاشتراك بين المتغيرين و أن نسبة 24.31% هي نسبة التباين ترجع إلى عدة متغيرات أخرى.

3- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتوصل إليها:

1- / الفرضية الجزئية الأولى : للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

انطلاقاً من الجدول رقم(3) والذي يمثل اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولة و هذا يدل على وجود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدي عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي و بقيم موجبة اي ان البرنامج التدريبي حقق نتيجة و بمنظور آخر نستنتج أن الفرضية قد تحققت ، وانطلاقاً من هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشاهدة يمكن الحكم على أن للبرنامج التدريبي اثر ايجابي على تنمية صفة القوة وخاصة القوة الانفجارية وهذا اشتراكاً مع دراسة احمد علي على أن التدريب الدائري يمثل احد متطلبات التدريب الأساسية لتنمية صفة القوة الانفجارية.

2- / الفرضية الجزئية الثانية: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

انطلاقاً من الجدول رقم(4) والذي يمثل اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولة و هذا يدل على وجود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة الانفجارية لدي عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي و بقيم موجبة اي ان البرنامج التدريبي حقق نتيجة و بمنظور آخر نستنتج أن الفرضية قد تحققت . وهذا ما أكدته دراسة " بوكراتم" على أن البرنامج المقترح من قبله يمثل احد المؤشرات والأساليب التدريبية للتدريب الدائري وان الاشتراك بين الدراستين يتمثل في أن السرعة الانتقالية والسرعة المميزة بالقوة هي مزيج بين مركبتين أساسيتين من الصفات البدنية "القوة والسرعة".

3- الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

تنطلق هذه الفرضية من معلمين اساسيين يمثل الأول السرعة الانتقالية والثاني القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة حيث تعطي نتائج الجدولين (3) و(4) الخاص بالفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في الصفات البدنية أعلاه , حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة لكلتا الصفتين دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 ويشير الباحث ان هذه الفروق ترجع الى فعالية البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الدائري لتطوير السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وان هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية مما يعطي القوة البرهانية للبرنامج المطبق ومن جهة أخرى يرى الباحث ان فعالية البرنامج تكمن في دلالاته وقيمتة الإحصائية خاصة ان الفروق بين الاختبارين تمثل الواقع القيمي للصفات البدنية المدروسة وما نتائج الجدول رقم (8) والأخير دليل على ذلك حيث كانت نسبة التباين المشترك 75,69% وهذا ما يمثل فعالية نسبية للبرنامج المطبق والذي يتخذ من التدريب الدائري وسيلة أساسية لذلك .

وعلى العموم فقبول الفرضية العامة يبقى مرتبط بتحقيق الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية ومن هذا المنطلق فالفرضية العامة قد تحققت بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة

خلاصة :

من خلال جمع المعلومات و البيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني في جداول إحصائية وتحليل نتائجها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى أفراد العينة

الفصل الخامس :

استنتاجات و اقتراحات

تمهيد :

في ضوء أهداف البحث وما أظهرته نتائجه الدراسة، والظروف التي أجريت فيها الدراسة والعينة التي طبق عليها البحث وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك باعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها .

سنحاول من خلال هذا الفصل إلى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصلنا إليها بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها مع فرضيات البحث مع استخلاص جملة من الاقتراحات نأمل أن يعمل بها مستقبلاً.

1- استنتاجات عامة:

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريتها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة نستنتج:
- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة .

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة .

_ للتدريب الحديث اثر ايجابي في تنمية الفورمة الرياضية.

_ تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

- وجود نسب تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية, مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.

- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية .

- عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج إيجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

كذلك نستنتج أن التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة .

2- الاقتراحات :

1- العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا.

2- معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية و المهارية

3- العمل على الربط بين العمل البدني و المهارى و التدريب العقلي .

4- تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان.

5- الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة .

6- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب

الرياضي الحقيقي .

- 7- إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات و ميكانزمات التدريب الرياضي
- 8- يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل علي تطويره وتحسينه .
- 9- محاولة التركيز علي الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة و الهادفة .
- 10- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الاثراء العملي و توفر البديل التدريبي.

3- الافاق المستقبلية للدراسة :

من الدراسة المعمقة لموضوع بحثنا هذا الذي اهتم بدراسة طريقة من طرق التدريب وكيفية مساهمتها في تحسين وتنمية عنصرين من عناصر اللياقة البدنية ومن اجل تنمية عناصر اللياقة البدنية يجب اتباع اهم الخطوات من طرف المدربين والمسؤولين عن الاندية الرياضية كما يجب على المدربين الدخول في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور العلمي

قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر باللغة العربية

01	أمر الله احمد البساطي	أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر1998.
02	أكرم رضا	مراهقة بلا أزمة ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، الجزء3، مصر، 2000م
03	حامد عبد السلام زهران	علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ، عالم الكتب، 1982م
04	حامد عبد السلام زهران	علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001
05	حسام معوض/كمال صالح عبده	: "أسس التربية البدنية"، مكتبة أنجلو، مصر، 1964م
06	حسن احمد الشافعي	تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر، 1998
07	حسن عبد الجواد	كرة القدم ، مكتبة المعارف ، لبنان ، ط2 ، 1984
08	روحي جميل	كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986
09	ريان مجيد خريط	موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989
10	ريسان خريط	تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990
11	سامي الصفار	كرة القدم ، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،العراق،1982
12	سعدية محمد علي بهادر	سيكولوجيا المراهق ،دار البحوث العلمية ،اط2، الكويت،1980
13	سعدية محمد علي بهادر	سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، الكويت، 1992م
14	سليمان علي حسين	المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983
15	سيد عبد جواد	العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984
16	طه إسماعيل عمر ، أبو المجد	كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989

المراجع المعتمدة في الدراسة

17	عادل عبد البصير علي	التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص157
18	عبد الرحمان العيسوي	علم النفس العام، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1987م
19	عبد الرحمان العيسوي	علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1995
20	عبد الحميد شرف	البرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 2002
21	عبد العالي الجسماني	سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994
22	عصام عبد الخالق	التدريب الرياضي (نظرية - تطبيقات)، دار المعارف ' القاهرة، ط1، 2003
23	علي خليفة العنشري وآخرون	كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987
24	فاخر عاقل	" أعرف نفسك "، دار العلم للملايين، ط7، بيروت، لبنان، 1981م
25	قاسم المندلأوي ، احمد سعيد احمد ،	التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1989
26	قاسم حسن حسين،	أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998
27	كمال جمال الربطي	التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004
28	كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين	اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987
29	كورت ماينل	التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلى نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد1987
30	ليلى السيد فرحات	القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007
31	مأمور بن حسن السلمان.	كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998
32	محمد حسن علاوي	علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989
33	محمد حسن علاوي	علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
34	محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني	موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1998،

المراجع المعتمدة في الدراسة

35	محمد، السيد. محمد الزعبلاوي	"خصائص النمو للمراهقة"، مكتبة التوبة مؤسسة الكتب الثقافية، ط1، مصر، 1998م.
36	محمد مصطفى زيدان	"النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية"، دار الشروق، ط2، بيروت، لبنان، 1986م.
37	محمد محمود الزيني	"سيكولوجية النمو الدافعية"، دار الكتب الجامعية، 1996م
38	محمد، عبد الحليم المنش/عفاف بنت صالح:	"علم النفس النمو"، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001م.
39	محمد رفعت رمضان وآخرون:	"أصول التربية وعلم النفس"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م.
40	محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء	نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992
41	محمود مسعد علي	المدخل العلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992
42	مختار سالم	كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، ط2 ، بيروت ، لبنان ، 1988،
43	مفتي إبراهيم حماد	التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999
44	مفتي إبراهيم حماد،	التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، 2002
45	مفتي إبراهيم سلامة	التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق - ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997،
46	موفق مجيد المولى	الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، لبنان ، 1999
47	ميخائيل إبراهيم اسعد	مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1991
48	ناهد رسن سكر	علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، الدار الرحاب ، القاهرة 1999
49	هارا ، ترجمة علي نصيف	، أصول التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل، ط2 ، العراق ، 1990
50	وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد	الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، القاهرة 2002،

المراجع المعتمدة في الدراسة

51	يحي كاظم النقيب	علم النفس الرياضة ،معهد إعداد القادة ، السعودية ، 1990
52	يحي السيد الحاوي،	المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة ، ط1

قائمة المراجع باللغات الأجنبية :

53	Carbeau Joej ،Foot Balle ،Edition revue ،E.P.S PARIS ،2002 ، P 13.
54	office de ،l'éducation physiqueet sportives ، DORNHOFF MARTIN publication universitaire .Alger . 93 p 82
55	Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296

قائمة الدوريات والمجلات العلمية

56	مجلة الوحدة الرياضية : عدد خاص ، 18 /06 /1982، الجزائر ، ص 10
----	---

الملاحق

الملحق رقم (01): نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية :

1- نتائج اختبار السرعة الانتقالية

اللاعبين	الاختبار القبلي في السرعة	الاختبار البعدي في السرعة
اللاعب 1	3.99	3.90
اللاعب 2	3.80	3.66
اللاعب 3	3.65	3.62
اللاعب 4	3.61	3.50
اللاعب 5	3.97	3.71
اللاعب 6	3.91	3.88
اللاعب 7	3.45	3.40
اللاعب 8	3.73	3.69
اللاعب 9	4.01	3.87
اللاعب 10	3.91	3.85
اللاعب 11	3.98	3.91
اللاعب 12	3.55	3.51
اللاعب 13	3.67	3.67
اللاعب 14	3.92	3.89

2- نتائج اختبار القوة الانفجارية :

اللاعبين	الاختبار القبلي في القوة	الاختبار البعدي في القوة
اللاعب 1	1.97	2.01
اللاعب 2	2.5	2.51
اللاعب 3	1.90	1.95
اللاعب 4	2.14	2.30
اللاعب 5	1.96	1.95
اللاعب 6	2.02	2.12
اللاعب 7	2.21	2.23
اللاعب 8	1.84	2.00
اللاعب 9	1.80	1.88
اللاعب 10	1.85	1.91
اللاعب 11	1.90	2.11
اللاعب 12	2.18	2.16
اللاعب 13	1.97	1.98
اللاعب 14	1.96	2.03

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - مسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني و ذهني

برنامج تدريبي موجه للمدربين

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية مسار تدريب رياضي تخصص تحضير بدني و ذهني تحت عنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم " نرجو من سيادتكم أن تحكموا لنا هذا البرنامج التدريبي المقترح للاعبي كرة القدم لفئة الاواسط والذي يشمل تمارين خاصة بتنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية مع فائق الشكر والتقدير والاحترام.

تحت إشراف الأستاذ :

لورنيق يوسف

✓ من إعداد الطالب

❖ بلبول سفيان

الملاحق

البرنامج التدريبي المقترح : الوحدة التدريبية رقم (1) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الأحد / 21 / فيفري / 2016		حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى		
المرحلة التحضيرية		أواسط		طريقة التدريب: دائري		
المرحلة الرئيسية		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 60د		
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> _ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية. _ القيام بالتمديد. _ الجري بنصف السرعة خلال 30م. 	15د				<ul style="list-style-type: none"> _ تنظيم وإعداد الملعب وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>تقسيم الفريق إلى مجموعتين وينفذ التدريب بالجري مسافة 30م بدون كرة.</p>	10د	3	30ثا		الجري بأقصى سرعة ممكنة
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع استخدام كرة.</p>	10د	3	45ثا		
	<p>الورشة 3:</p> <p>وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20 كلغ تني الركبتين نصفاً مع تكرير الأداء</p>	10د	4	45ثا		العمل يكون باقاع منخفض
<p>الورشة 4:</p> <p>وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كلغ أمام مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية</p>	10د	2	45ثا			
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	5د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم (2) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /24/ فيفري/ 2016				حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى
المرحلة	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>ـ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>ـ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>ـ القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>ـ الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د				مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>رقود الذراعان بجانب الجسم تبادل ثني الركبتين جهة الصدر بايقاع سريع كما هو موضح بالشكل.</p>	10د	3	30ثا		العمل بايقاع سريع
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع رفع الجذع قليلا والسند بالساعدين على الارض</p>	10د	3	45ثا		العمل يكون من الثبات
	<p>الورشة 3:</p> <p>وقوف الوثب بالحبل بالقدمين معا 40 قفزة</p>	10د	4	45ثا		
	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين السابق على ان يكون الوثب بالقدمين بالتبادل</p>	10د	2	45ثا		
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د				العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم (3) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين /29/ فيفري/ 2016		حمل التدريب: حمل فوق متوسط	
المرحلة التحضيرية		أواسط		طريقة التدريب: دائري	
المرحلة الرئيسية		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 65د	
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> تحمية اللاعبين بدنيا ونفسيا. الإحماء بالجري حول الملعب. القيام بحركات تسخينية. القيام بالتمديد. الجري بنصف السرعة خلال 30م. 	15د			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>كل لاعبان معهما كرة ويعد اللاعب أ علي ب مسافة 5م ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب أ بتمرير الكرة للاعب ب تمريرة أمامية سريعة فيجري اللاعب ب للحاق بها وهكذا.</p> <p>الورشة 2:</p> <p>تمرين L تعمل مجموعتين عكس الأخرى حيث ينطلق كل لاعب مع إشارة المدرب ينفذ التمرين بدون كرة ثم بالكرة وبعد محاولات وتغير المجاميع إتجاهاته.</p>	10د	3	30ثا	عند اللحاق بالكرة لا بد من التحرك بسرعة
	<p>الورشة 3:</p> <p>تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثني الركبتين للمس العقبيين باليدين</p>	10د	4	45ثا	الحفاظ على التوازن
	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين السابق مع حمل كرة مع ثني الركبتين بالتبادل جهتي اليمين واليسار</p>	10د	2	45ثا	
	<p>العودة باللاعب للحالة الطبيعية</p>				
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			

الوحدة التدريبية رقم (4) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /02/ مارس/ 2016		حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى		
المرحلة التحضيرية		أواسط		طريقة التدريب: دائري		
المرحلة الرئيسية		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 65د		
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>ـ تحيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>ـ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>ـ القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>ـ الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د				مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1: رقود تشبيك اليدين خلف الراس سند القدمين بواسطة زميل في وضع نصف الجثو ثني الجذع مع تبادل رفع رجل الزميل خلفا ايقاع الحركة سريع</p> <p>الورشة 2: نفس التمرين السابق مع حمل كرة باليدين فوق الرأس</p> <p>الورشة 3: الوقوف ومرجحة الذراعين الى الامام والخلف مع القفز الصغير والمتسارع على رؤوس الاصابع</p> <p>الورشة 4: نفس التمرين مع وضع اليدين اماما دون مرجحة</p>	10د	3	30ثا	   	<p>التوافق في العمل</p> <p>لا بد ان تكون الخطوات صغيرة</p>
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة للاعب للحالة الطبيعية	

الملاحق

الوحدة التدريبية رقم (5) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		اللاثين /07/ مارس / 2016		حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى	
الهدف		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 65د	
المرحلة		التمرين		الزمن	
المرحلة التحضيرية		التمرين		الزمن	
المرحلة الرئيسية		التمرين		الزمن	
المرحلة الختامية		التمرين		الزمن	
المرحلة التحضيرية	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة الرئيسية	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة الختامية	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة الرئيسية	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة الختامية	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات

حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى

اللاثين /07/ مارس / 2016

طريقة التدريب: دائري

أواسط

زمن التدريب: 65د

تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية

الملاحظات

التشكيلات

الراحة

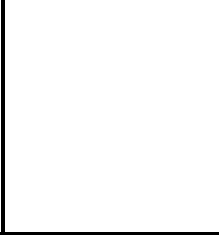
التكرار

الزمن

التمرين

المرحلة

مراقبة اللاعبين
وشرح هدف
الحصّة.

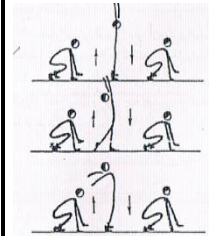


15د

– تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.
– الإحماء بالجري حول الملعب.
– القيام بحركات تسخينية.
القيام بالتمديد.
– الجري بنصف السرعة خلال 30م.

المرحلة التحضيرية

التمدد لأعلى
نقطة



30ثا

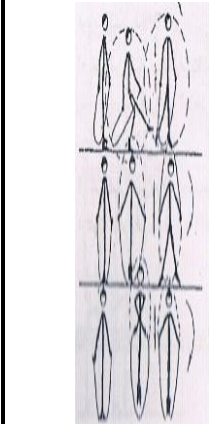
3

10د

الورشة 1:
وضع القرفصاء الكفان على الأرض وقوف
والذراعان عاليا بإيقاع سريع ثم العودة

المرحلة الرئيسية

المحافظة على
التوازن والدقة في
الاداء



45ثا

4

10د

الورشة 2:
نفس التمرين السابق على أن يصاحب الوقوف
إرجاع احد القدمين إلى الخلف بالتبادل للارتكاز
بها على الأرض –الارتكاز على المشط-

الورشة 3:

الوثب بالحبل على قدم واحدة بالتبادل

الورشة 4:

نفس التمرين السابق بالقدمين معا

العودة باللاعب للحالة الطبيعية

10د

الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين
الإطالة والمرونة

المرحلة الختامية

الملاحق

الوحدة التدريبية رقم (6) من البرنامج التدريبي المقترح

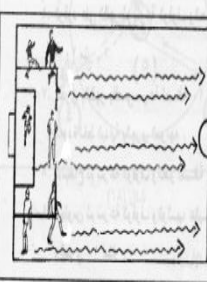
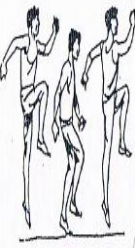
التاريخ	الاربعاء /09/ مارس/ 2016				حمل التدريب: حمل فوق متوسط
الصف	أواسط				طريقة التدريب: دائري
الهدف	تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية				زمن التدريب: 65د
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	_ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية. _ القيام بالتمديد. _ الجري بنصف السرعة خلال 30م.	15د			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p style="text-align: center;">الورشة 1:</p> يقوم الزميل الخلفي بتمرير حبل على صدر الزميل الامامي ومن اسفل الكتفين يحاول الزميل الامامي التحرك للامام على ان يحاول الزميل الخلفي مقاومة الحركة	10د	3	30ثا	الحفاظ على سلامة الزميل
	<p style="text-align: center;">الورشة 2:</p> نفس التمرين السابق باستخدام اليدين بالمسك على الظهر وحركة الزميلين عكسية	10د	3	45ثا	
	<p style="text-align: center;">الورشة 3:</p> وقوف القدمان متباعدان قليلا الوثب لاعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين اماما مائلا عاليا	10د	4	45ثا	
	<p style="text-align: center;">الورشة 4:</p> نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين	10د	2	45ثا	الارتقاء لاعلى نقطة مع المحافظة على التوازن
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الملاحق

الوحدة التدريبية رقم (8) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /16/ مارس / 2016		حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى	
الهدف		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		طريقة التدريب: دائري	
المرحلة التحضيرية		الزمن		التمرين	
المرحلة الرئيسية		الزمن		التمرين	
المرحلة الختامية		الزمن		التمرين	
					<p style="text-align: center;">حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى</p> <p style="text-align: center;">طريقة التدريب: دائري</p> <p style="text-align: center;">زمن التدريب: 65د</p>
					<p style="text-align: center;">المرحلة التحضيرية</p> <p style="text-align: center;">الزمن: 15د</p> <p style="text-align: center;">التمرين</p> <p style="text-align: center;">_ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p style="text-align: center;">_ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p style="text-align: center;">_ القيام بحركات تسخينية.</p> <p style="text-align: center;">القيام بالتمديد.</p> <p style="text-align: center;">_ الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>
					<p style="text-align: center;">المرحلة الرئيسية</p> <p style="text-align: center;">الزمن: 10د</p> <p style="text-align: center;">التمرين</p> <p style="text-align: center;">_ تحديد مربع 15م وضع علامة في المركز ينفذ التمرين بالركض حول العلامات من 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4 ثم العودة الي العلامة المركزية والإنتهاء عند علامة الإنطلاق</p> <p style="text-align: center;">الورشة 1:</p> <p style="text-align: center;">_ تحديد مربع 15م وضع علامة في المركز ينفذ التمرين بالركض حول العلامات من 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4 ثم العودة الي العلامة المركزية والإنتهاء عند علامة الإنطلاق</p> <p style="text-align: center;">الورشة 2:</p> <p style="text-align: center;">نفس التمرين السابق مع إستخدام كرة.</p> <p style="text-align: center;">الورشة 3:</p> <p style="text-align: center;">قعود مواجه للزميل تشبيك اليدين التحرك جانبا في دائرة</p> <p style="text-align: center;">الورشة 4:</p> <p style="text-align: center;">وقوف مواجهة مع الزميل تشبيك اليدين ثني احد الركبتين ومد الرجل الاخرى عكس الزميل التحرك الجانبي في دائرة</p>
					<p style="text-align: center;">المرحلة الختامية</p> <p style="text-align: center;">الزمن: 10د</p> <p style="text-align: center;">التمرين</p> <p style="text-align: center;">الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>
					<p style="text-align: center;">المرحلة الختامية</p> <p style="text-align: center;">الزمن: 10د</p> <p style="text-align: center;">التمرين</p> <p style="text-align: center;">العودة للاعب للحالة الطبيعية</p>

الوحدة التدريبية رقم (10) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /23/ مارس / 2016		حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى	
المرحلة التحضيرية		أواسط		طريقة التدريب: دائري	
المرحلة الرئيسية		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 65د	
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	<p>ـ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>ـ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>ـ القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>ـ الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>الجري لمسافة 30م تقطع المسافة بأسرع ما يمكن حيث تكون بداية الجري من الوقوف ثم الجلوس.</p>	10د	3	30ثا	
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع إستخدام كرة.</p>	10د	3	45ثا	
	<p>الورشة 3:</p> <p>وقوف الجري للامام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عاليا</p>	10د	4	45ثا	
	<p>الورشة 4:</p> <p>الوثب الطويل من ثلاث خطوات اقتراب على ان يكون الوثب بالقدمين معا</p>	10د	2	45ثا	
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم (11) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين / 28 / مارس / 2016		حمل التدريب: حمل فوق متوسط	
المرحلة التحضيرية		أواسط		طريقة التدريب: دائري	
المرحلة الرئيسية		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 65د	
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات
المراقبة للاعبين وشرح هدف الحصة.	<p>تحية اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د			الملاحظات
محاولة مد الذراعين لأعلى نقطة ممكنة	<p>الورشة 1:</p> <p>تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م بمجموع 15م وينفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلى خط الانطلاق بالجري الخلفي.</p>	10د	3	30ثا	
	<p>الورشة 2:</p> <p>لاعب يحاول الرجوع للخلف والآخر يضع يديه على ظهره ويحاول دفعه للامام</p>	10د	3	45ثا	
	<p>الورشة 3:</p> <p>من وضع القرفصاء القفز لأعلى مستوى مع مد الذراعين لأعلى نقطة</p>	10د	4	45ثا	
الجري بخطوات واسعة	<p>الورشة 4:</p> <p>الجري بخطوة كبيرة وواسعة مسافة 20 متر</p>	10د	2	45ثا	
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم (12) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /30/ مارس/ 2016		حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى	
المرحلة التحضيرية		أواسط		طريقة التدريب: دائري	
المرحلة الرئيسية		تطوير السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية		زمن التدريب: 65د	
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	<p>– تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>– الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>– القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>– الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>من وضع القرفصاء مد الركبتين مع رفع الذراعين اماما عاليا ومرجحت احد الرجلين خلفا بتبادل ايقاع الحركة سريع</p>	10د	3	30ثا	
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق للوصول الى وضع الميزان الامامي</p>	10د	3	45ثا	
	<p>الورشة 3:</p> <p>الوقوف ومرجحة الذراعين الى الامام والخلف مع القفز الصغير والمتسارع على رؤوس الاصابع</p>	10د	4	45ثا	
	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين مع وضع اليدين اماما دون مرجحة</p>	10د	2	45ثا	
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الملحق رقم (03): قائمة أسماء المحكمين :

الدرجة العلمية	الاستاذ المحكم	الرقم
دكتوراه	سعد سعود	01
دكتوراه	رشيد امان الله	02
دكتوراه	قيال مراد	03
دكتوراه	قصار ماحي	04
ماجستير	احمد لبشيري	05

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word

كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11 /10D/346

الباحث : بلبول سفيان

تاريخ المناقشة : 2016 – 05 – 31

عنوان الرسالة : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للفئة اقل من 21 سنة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : لورنيق يوسف

عدد الصفحات : 67 ورقة .

فرع : تدريب رياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :
بالعربية

– عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للفئة اقل من 21 سنة .
- حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي: ما هو اثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟

- جاءت فرضيات البحث على الشكل التالي:

- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط
- الفرضيات الجزئية:

1 - للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط
2 - للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

- عينة الدراسة: فريق الجيل الصاعد مناعا ولاية مسيلة لكرة القدم فئة الاواسط .

- المنهج : المنهج المتبع هو : المنهج التجريبي.

- الأدوات: اختبارات بدنية قبلية وبعديّة .

كلمات المفاتيح: البرنامج التدريبي – التدريب الدائري – السرعة الانتقالية – القوة الانفجارية - كرة القدم

– الفئة اقل من 21 سنة

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية .
- كما توصلنا إلى صحة الفرضيات بحيث أننا استنتجنا أن تدريب صفة القوة الانفجارية يؤثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم للفئة الأقل من 21 سنة .

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الاساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا
- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي

كشاف بالفرنسية

Faculté : : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Département : ENTRAINEMENT SPORTIF

N° d'ordre :

N° d'inscription : 11 /10 D/346

Chercheur : balboul sofiane

Soutenu publiquement le : 31 / 05 / 2016

Titre de la thèse (mémoire) Formation proposée impact du programme de formation de circuit d'une manière dans le développement des adjectifs de vitesse de transition et de puissance explosive avec les joueurs de football de la catégorie des moins de 21 ans

Language de la thèse : France

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur LOUARNIK youcef **Grade :** docteur

Nombre de page : pages

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Option : Préparation physique et mentale

Résumé :

Titre de l'étude: L'efficacité d'un programme de formation proposé de développer la flexibilité de la recette et son impact sur l'état de la vitesse des joueurs de handball de moins de 17 ans pour la classe.

- Où problématique de recherche sont les suivantes: Quel est l'impact du programme de formation proposé de façon circulaire dans ma recette vitesse de transition et la puissance explosive entre les footballeurs de développement de la classe moyenne?

- **Des hypothèses de recherche sont les suivantes:**

- **Hypothèse générale:** Le projet de formation de circuit de programme de formation d'une manière que l'impact des adjectifs de vitesse de transition et de puissance explosive entre les footballeurs de développement de la classe moyenne

- **hypothèses partielles:**

1- Le projet de formation de circuit de programme de formation d'une manière qui, après la recette du développement de la puissance explosive entre les footballeurs de classe moyenne

2- Le projet de formation de circuit de programme de formation d'une manière qui, après la vitesse de la recette de transition, le développement des footballeurs de classe moyenne

- **L'échantillon de l'étude:.**

- **Approche: L'approche est:** la méthode expérimentale.

- **Outils:** physique tribal et des tests dimensionnelles.

Mots clés : - programme de formation – formation de circuit - Vitesse de transition- puissance explosive - Football- Catégorie moins de 21 ans

Ce mémoire et contient de trois « 03 » chapitre

Chapitre 1: Contexte théorique et études antérieures

Chapitre 2 : Cadre général pour l'étude

Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude

Parmi les conclusions les plus importantes du chercheur :

- Le programme de formation proposé un effet positif sur ma recette vitesse de transition et la puissance explosive
- Comme nous sommes arrivés à la santé des hypothèses que nous concluons que la recette de formation de puissance explosive affecte l'état de l'évolution de la vitesse de transition lorsque les joueurs de football de la catégorie des moins de 21 ans

Le chercheur a trouvé plusieurs propositions les plus importantes :

- Les travaux sur l'application de ces programmes qui reposent sur des méthodes scientifiques de la formation des niveaux inférieurs
- Les groupes d'intérêt dans le football au niveau élite est parce qu'ils représentent la réalité de la vraie formation sportive

Faculté /Institut : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Département : ENTRAINEMENT SPORTIF

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de master Spécialité :

Option : Préparation physique et mentale

SUJET :

Formation proposée impact du programme de formation de circuit d'une manière dans le développement des adjectifs de vitesse de transition et de puissance explosive avec les joueurs de football de la catégorie des moins de 21 ans

Par :

Balboul sofiane

Soutenu publiquement le :31-05-2016

Devant le jury composé de :

- Ben omar mourad (GRAD) docteur Président
- Louarnik youcef (GRAD) docteur Rapporteur
- Chnaffi miloud (GRAD) docteur Examineur

Année : 2015 / 2016

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
- حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي: ما هو اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
- جاءت فرضيات البحث على الشكل التالي:
- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .
- الفرضيات الجزئية:
- 1 - للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم
- 2 - للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم
- عينة الدراسة: فريق النادي الرياضي الجليل الصاعد مناعة ولاية المسيلة .
- المنهج : المنهج المتبع هو : المنهج التجريبي.
- الأدوات: اختبارات بدنية قبلية وبعدي .
- النتائج : - أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية .
- كما توصلنا إلى صحة الفرضيات بحيث أننا استنتجنا أن تدريب صفة القوة الانفجارية يؤثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط .
- أهم الاقتراحات: - العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا
- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي .

