



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم :التدريب الرياضي التنافسي

الرمز :

الشعبة : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية  
للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة)

إشراف الأستاذ :

الدكتور : يعقوبي فاتح

- إعداد الطالب :

كوسة ضياء الدين

السنة الجامعية : 2022 - 2023 .





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم :التدريب الرياضي التنافسي

الرمز :

الشعبة : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية  
للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة)

إشراف الأستاذ :

الدكتور : يعقوبي فاتح

- إعداد الطالب :

كوسة ضياء الدين

السنة الجامعية : 2022 - 2023 .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله أولا وقبل كل شيء، وأخرا وبعد كل شيء

وإنما دوام الهي القيوم.

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير

للى كل الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة خاصة

الدكتور المشرف "يعقوبي فاتح" كما لا ننسى أن نشكر استاذتنا "

حكيم غلاب و خلفه عماد الدين" و كل استاذتنا الكرام لمعهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة.

للى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات و أطيب الامنيات.

فى الاخير نتمنى من الله أن يرشدنا الى سواء السبيل و يحقق هدفنا

النبيد فإن حبنا فمن الله وحمده وإن اخطانا فمن الشيطان.

## إهداء

الحمد والشكر لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا  
على أداء هذا الواجب وفقنا إلى إنجاز هذا العمل.  
لي من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما  
لي والدي العزيزين أودعهما الله لي وبارك فيهما.  
لي إخوتي وإخواتي (أنس) ولي العائلة ككل.  
لي أصدقائي وزملائي.

لي كل طلبة السنة الثانية ماستر تدريب رياضي دفعة 2023 ولي كل لاعبي  
النادي الرياضي شباب الضواقة.

لي كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة.  
لي كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.  
لي كل من أودرك القلب ولم يدركه القلم أهدي ثمرة جهدي.

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
/	شكر وعرافان
/	إهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
01	1- الإشكالية.
03	2- التساؤلات الدراسية.
03	3- أهداف الدراسة .
04	4- أهمية الدراسة.
04	5- فرضيات الدراسة.
05	6- أسباب اختيار الموضوع.
06	7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
08	8- الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة.
13	9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.
15	10- الاستفادة من الدراسات السابقة
15	11- مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: التخطيط و التدريب الرياضي</b>	
19	- تمهيد.
19	01-التخطيط الرياضي
19	1-1-تخطيط الموسم الرياضي
19	1-1-1-الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle

20	1-1-2- خطة التدريب الشهرية
20	1-1-3-الخطة الأسبوعية
21	1-1-4-الخطة اليومية.
21	1-1-5-تخطيط الوحدة التدريبية
22	1-1-6-تكوين الوحدة التدريبية
23	1-2-اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب
23	1-3-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
25	02-التدريب الرياضي
25	2-1-مفهوم التدريب الرياضي
26	2-2-أهداف التدريب الرياضي
26	2-3-أسس نجاح عملية التدريب الرياضي
27	2-4-طرق التدريب
28	2-5-أنواع طرق التدريب الرياضي
28	2-5-1-طريقة التدريب المستمر
28	2-5-2-طريقة التدريب الفتري
28	2-5-3-طريقة التدريب التكراري.
28	2-5-4-طريقة التدريب الدائري
29	2-5-5-طريقة التدريب المتقطع
29	2-5-6-طريقة تدريب الفارتلك.
29	2-5-7-طريقة التدريب باللعب
30	2-5-8-طريقة التدريب البليومتري
30	خلاصة
<b>الفصل الثالث : التدريب البليومتري.</b>	
32	- تمهيد.
32	1-نشأة البليومتري
	2- مفهوم التدريب البليومتري
34	3-أسس العمل البليومتري
35	4-مصادر الطاقة المستخدمة في تمارين البليومتري

35	5-مبادئ وقواعد التدريب البليومتري
36	6-تشكيل حمل التدريب البليومتري
37	7-أنواع التمارين في البليومتري
38	8-أنواع وأشكال التدريب البليومتري
40	9-اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري
41	10-الإختبارات المستعملة في التدريب البليومتري
42	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عناصر اللياقة البدنية.</b>	
44	- تهميد.
44	1-مفهوم اللياقة البدنية.
44	2-عناصر اللياقة البدنية
45	2-1-القوة
50	2-2-السرعة
51	2-3-التحمل
52	2-4-المرونة
52	2-5-الرشاقة
54	3-خصائص اللياقة البدنية
54	4-أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية
54	5-أهمية القوة الانفجارية في كرة القدم
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: المنهجية والإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
58	- تهميد.
58	1- الدراسة الاستطلاعية.
58	2- المجال المكاني والزمني.
59	3-المنهج المستخدم
59	4- ضبط متغيرات الدراسة
59	5-مجتمع وعينة الدراسة
60	6-كيفية إختيار عينة البحث
60	7-خصائص عينة الدراسة

63	8- الأسس العلمية للاختبارات
64	9- الأدوات المستعملة في الدراسة
66	10- إجراءات التطبيقية الميدانية للأداة
66	11- إختبار القوة الانفجارية ( الوثب العمودي من الثبات). إختبار القوة الانفجارية ( الوثب الطويل من الثبات ).
66	12- الطريقة الإحصائية
67	- خلاصة.
<b>الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
69	1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
71	2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
73	3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
75	4- مقابلة النتائج بالفرضيات.
<b>الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات</b>	
79	الاستنتاجات والاقتراحات.
81	خاتمة.
82	قائمة المراجع.
85	قائمة الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
61	01 يمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي
62	02 يمثل مدى تجانس العينة في اختبار الوثب العمودي
63	03 يمثل مدى تجانس العينة في اختبار الوثب الطويل من الثبات
63	04 يمثل ثبات للاختبارات.
63	05 يمثل الصدق الذاتي للاختبارات
69	06 يمثل الإختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي للمجموعة الضابطة.
70	07 يمثل الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعة الضابطة.
71	08 يمثل الاختبار القبلي و البعدي للوثب العمودي للمجموعة التجريبية.
72	09 يمثل الاختبار القبلي و البعدي للوثب الطويل للمجموعة التجريبية.
73	10 يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار الوثب العمودي للمجموعة الضابطة والتجريبية
74	11 يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
69	01يمثل المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب العمودي
70	02يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.
71	03يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القفز العمودي.
72	04 يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.
73	05يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العمودي
74	06يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

## ملخص الدراسة

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة).

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، والكشف عن الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية ، واعتمد الطالب على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) وشمل مجتمع الدراسة فرق كرة القدم بولاية سطيف صنف أقل من 19 سنة ، وتمثلت عينة الدراسة في فريق شباب الضواوقة صنف أقل من 19 سنة والبالغ عددها 14 اللاعب كعينة أساسية و 05 لاعبين عينة استطلاعية، حيث استخدمت الإختبارات البدنية كأدوات لجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة على أن للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، ويوصي الطالب بضرورة استخدام التدريبات البليومترية لتنمية مختلف الصفات البدنية الضرورية لرياضة كرة القدم ولكل الفئات العمرية.

## Abstract

The effect of plyometric training modules on developing the explosive power of the lower extremities of soccer players (less than 19 years old)

This study aims to identify the effect of the proposed training units in plyometric training for the development of explosive power for soccer players under 19 years old, and to detect statistical differences between the control group and the experimental group in the post-test of explosive power, and the student relied on the experimental approach by designing two equal groups (control and experimental ) The study population included football teams in the state of Setif, class under 19 years old , and the study sample was represented in the Douaouga youth team class under 19 years old, which consisted of 14 players as a basic sample and 05 players as a reconnaissance sample, where physical tests were used as data collection tools, and the results of the study resulted in, The training units with plyometric training have a positive impact on developing the explosive power of football players under 19 years old, and the student recommends the need to use plyometric exercises to develop the various physical attributes necessary for the sport of football and for all age group

## مقدمة :

إن التطور الذي يحدث في مجالات الحياة كافة، ما هو إلا إهتمام الباحثين في حقول المعرفة العلمية لإحداث التقدم بأي علم من العلوم أو لأي مجال من تلك المجالات، ولاسيما المجال الرياضي الذي اهتم به أغلب الباحثين للارتقاء به من خلال علومه المختلفة وتخصصاته المتعددة للوصول إلى أفضل مستوى ممكن بتلك الألعاب بدنياً ومهارياً وخططياً ووظيفياً وذهنياً.

حيث أن علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وأن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و يهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ونستخلص من هذا التعريف ان "التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية و يبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته ". و تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب إنتشارا في بقاع العالم المختلفة فقد بدأ المهتمون من ذوي الخبرة و الاختصاص على إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية من خلال البحوث والدارسات التي قاموا من خلالها بتطوير اللعبة والوصول الى المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة بين الدول في البطولات العالمية والقارية، مما أدى الى ظهور طرق ونظريات في التدريب الرياضي مستندة على الأساليب العلمية المتطورة. حيث شهدت السنوات الأخيرة تقدما علميا في مجال التدريب الرياضي بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة فنا أكثر منه علما، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في هذه البرامج إلى وضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال، فكرة القدم تتميز بتنوع أدائها و مهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية خلال التدريب، أو المنافسة للوصول إلى أفضل المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي بحيث أن القدرات البدنية من أهم الأسباب لتحقيق التفوق الرياضي. وقد ظهرت مفاهيم

عديدة من قبل علماء التدريب الرياضي قصد تعريف هذه الصفات البدنية، حيث قام العلماء بتقسيمها إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها حتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطويرها . وقد حصرت إحدى المدارس هذه المكونات في خمسة "5" مكونات أساسية هي القوة - التحمل - السرعة - المرونة - الرشاقة . و من بين أهم هذه القدرات البدنية الأساسية هي صفة القوة العضلية. فهذه الأخيرة هي قدرة العضلات أو مجموعة عضلية على التغلب على مقاومات خارجية مختلفة. وقد تتمثل في وزن جسم الرياضي أو ثقل أو غيرها، وحسب رأي العديد من العلماء فهي تنقسم أيضا إلى عدة أقسام منها القوة القصوى - القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - وتحمل القوة. ( محمد قرة 2019، ص 01).

و يتضح جليا أن للقوة الانفجارية دورا أساسيا في كرة القدم الحديثة، و تعتبر من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة القدم وأن تطويرها في الأطراف السفلية له تأثير على أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا. تطوير القوة الانفجارية لها تأثير مباشر على الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم ويمكن تطوير هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم من خلال طرق وأساليب ووسائل تدريبية عديدة و متنوعة منها ما هو كلاسيكي ( كطريقة التدريب الدائري، التكراري.. ) ومنها ما هو حديث و مستجد ( وزن الجسم - الأثقال - البليومتر ) فالتدريب البليومتري يعد من بين أفضل الطرق لتنمية القوة بشكل عام والقوة الانفجارية بشكل خاص. فالتمارين باستخدام وزن الجسم هي تلك التمارين التي تعتمد على وزن جسم الرياضي نفسه وذلك من أجل تطوير مجموعات أو مجموعة عضلية معينة وذلك بعدة وضعيات و متغيرات مما يزيد من مرونة العضلة واستعدادها للإنقباض، بالإضافة إلى ذلك تمارين الأثقال المختلفة التي تؤدي في وضعيات مختلفة لرفع أوزان متفاوتة. فهذا من شأنه أن يزيد من قوة العضلة. أما التمارين البليومترية فهي عبارة عن تمارين الوثب إلى الأعلى بأقصى ما يمكن مع الهبوط من ارتفاع محدود ومعلوم. فالتدريب البليومتري يعزز من تحمل العضلة لأحمال الإطالة المتزايدة. وتعتمد هذه الطرق على عدد التكرارات ومدة الراحة البينية بين كل مجموعة تدريبية وأخرى، وكذا درجة الصعوبة وأختيار نوعية التمارين والأدوات المستخدمة في أدائه. ( بوغاز زكرياء، 2020، ص 01).

ومن هنا جاءت أهمية البحث في: أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط ( اقل من 19 سنة).

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا الى دراسة ثلاثة "3 جوانب وهي:

## الجانب المنهجي :

**الفصل الأول :** الإطار العام للدراسة : حيث تطرقنا فيه إلى إشكالية البحث والتساؤلات الجزئية، فرضيات الدراسة، أهداف، أهمية الدراسة ، التعريف اللغوي والإصطلاحي و الإجرائي لأهم الكلمات الدالة والدارسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية.

## الجانب النظري :

**الفصل الثاني :** التخطيط و التدريب الرياضي.

**الفصل الثالث:** التدريب البليومتري.

**الفصل الرابع :** عناصر اللياقة البدنية.

## الجانب التطبيقي :

**الفصل الخامس :** المنهجية والإجراءات الميدانية للدراسة.

**الفصل السادس :** عرض و تحليل ومناقشة النتائج .

**الفصل السابع :** عرض الإستنتاجات و الإقتراحات.

# الجانب المنهجي

A decorative border with intricate black floral and scrollwork patterns framing the text.

**الفصل الأول :**  
**الإطار العام للدراسة.**

## 01- الإشكالية:

إن التقدم الرياضي الذي يلاحظ في هذه السنوات على الصعيد العالمي بشكل مدهل وخاص في مختلف بلدان العالم فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج تحسين لياقته البدنية ولتقادي الأمراض ، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض يحتاج إلى ممارسة البرامج التي سوف تؤلقهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات (رياضة المستويات). هذا نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي، فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة. حيث يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة البدني، المهاري، الخططي، والنفسي بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية. (البساطي، 1998، ص04).

حيث تعتبر الجهود المبذولة في التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا في لعبة كرة القدم، وعلى الرغم من ذلك مازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعمليات التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدرب و المختصين في لعبة كرة القدم، كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري ، ففي كرة القدم الحديثة تلعب اللياقة البدنية دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح أي فريق وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان وصلاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بالإضافة إلى المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل من القدرة على الهجوم و الوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف. إذ يظهر ذلك جليا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة و التي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ

بفعالية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم زمن المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط و البرمجة السليمين و التدريب على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات و الأجهزة و اللاعب و الإهتمام بإعداد المدربين و تأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب و فنونه. (مفتي إبراهيم، 1994، ص 37).

و تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب كطريقة التدريب التكراري ، المستمر ،الدائري، الفكري، المتقطع و غيرها.. من الطرق منها كطرق كلاسيكية و منها ما هو حديث كالهيبوكسيك ،البليومتري... و غيرها من الطرق. و السعي إلى تطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي ، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري. حيث أن كرة القدم من الرياضات التي تتطلب لمستوى بدني كبير و بالتالي يحتاج فيها الرياضي إلى لياقة بدنية عالية للقيام بمهارات هذه اللعبة و من متطلبات لاعب كرة القدم أن يقوم بعدة حركات وهذا يتطلب قوة عضلية و تحمل عضلي كبيرين حتى أن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا في كرة القدم أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة و ضرورية لملائمة مختلف المهارات و خطط اللعب ، و التكتلات الدفاعية في منطقة الجراء. ( بلواضح عماد الدين ، 2020 ، ص 30).

وبكوني مدرب فدرالي في رياضة كرة القدم و مدرب رئيسي لفئة الاواسط على مستوى الفرق المحلية لاحظت غياب نسبي و ضعف اللاعبين في هذه الصفة ، فكانت المقابلات تتسم بالضعف في الصراعات الثنائية و ضعف الارتقاء و يرجع ذلك إلى الضعف الملاحظ من جانب اللياقة البدنية و بالخصوص القوة التي تعتبر أحد المميزات الأساسية لتطبيق هذه المهارة. لذلك يرى الباحث أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقوة الانفجارية، لما لها من أهمية و ضرورة لمتطلبات اللعبة. و من ثم لمستوى الأداء و المتطلبات للأنشطة المختلفة، بحيث أن معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن. هذا ما حفزني و دفعني للاهتمام بهذا المشكل و التقصي عن أسباب هذا التقهقر من خلال الاعتماد على خلفية نظرية ثرية.

لكي يتضح في حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة تصميم و اقتراح وحدات تدريبية باستخدام تدريبات بليومتريّة لمعرفة تأثيره على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، وانطلاقاً من هذا ولحل هذه المشكلة نطرح التساؤلات التالية:

## 02- التساؤل العام للدراسة :

- هل للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

### - التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية ؟

## 03- أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- معرفة الفروق الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- إبراز الفروق الإحصائية بين كل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- الكشف على نسب التطور بين التدريب البليومتري و التدريب العادي.
- التعرف على أهمية استخدام التدريب البليومتري في كرة القدم.

## 04- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في اعتبار أن موضوع التدريب البليومتري من الإجراءات التدريبية الحديثة في المجال الرياضي خاصة في رياضة كرة القدم مما استلزم الأمر ضرورة تصميم وحدات تدريبية بليومترية ، فإذا تم القيام بهذه الدراسة على أكمل وجه وفقا لأسس ومبادئ علمية فإن ذلك سيسهم وبشكل كبير في تحقيق التأثير الإيجابي لتنمية القوة العضلية التي هي صفة بدنية ضرورية لدى اللاعبين وتكمن في معرفة تأثير استخدام التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية في كرة القدم لفئة الأواسط وتتحصر في:

- استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لفئة الأواسط في كرة القدم.
- معرفة أهمية استخدام التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني العام و الخاص في كرة القدم.
- تصميم وحدات تدريبية بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

#### 05- فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة:
- للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر تنمية على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- الفرضيات الجزئية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية ولصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية ولصالح المجموعة التجريبية.

- أسباب اختيار الموضوع :

تكمن أسباب اختيار موضوع البحث بناء على الدراسات التي قرأتها والتي تناولت موضوع التدريب البليومتري التي بينت أهميته في تطوير القوة الانفجارية ، لاحظت أنه في كل مره يتم إختيار فئة النخبة كعينة دراسة، و بما أنني باحث و كمحضر بدني أردت تجريب هذا الأسلوب على فئة الأواسط . وهذا لقلّة البحوث في هذا النوع من التدريب بالإضافة إلى جهل الكثيرين له، لذا سعت لدراسته وبيان أهمية طريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، و يكمن السبب في ما يلي :

### ➤ أسباب موضوعية :

إن المتمعن جيدا في كرة القدم الأوروبية يلاحظ اعتمادها على عناصر بدنية هامة مثل القوة والسرعة و التي تلعب دور أساسيا في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم البدنية على وجه الخصوص و التي منها مهارات الارتقاء و القفز الجانبي و الصراعات الثنائية فيما يعرف بـ les duelles و غيرها من الحركات يتطلب قدرا كبيرا من القوة الانفجارية.

حيث أنني قمت بمعاينة بعض الأشرطة لأكبر الأندية الأوروبية على غرار نادي بايرن ميونيخ الألماني، ولاحظت أن الوحدات التدريبية لهذه الأندية لا تخلو من تمارين القفز بين الشواخص و الحواجز و الصناديق و الحلقات و الألواح سواء برجل واحدة أو بكليهما، كما يعتمد اللاعب على تنفيذ التمارين بأقصى قوة والعمل على تكرارها في مواضع مختلفة وأشكال متنوعة. أي :

- توضيح أثر الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية لدى اللاعبين.
- توضيح أهمية هذه الوحدات لمختلف الفترات التدريبية والرفع من الصفات البدنية الأساسية منها والمركبة لدى اللاعبين.
- المساهمة في إثراء البحث العلمي في مجال التحضير البدني لدى الباحثين.
- إبراز أثر التدريبات البليومترية على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط .

➤ أسباب ذاتية:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع دراسة علمية.
- غياب تطبيق التدريب البليومتري.
- الاستمتاع بدراسة مواضيع التحضير البدني.
- الحاجة لدراسة موضوع التدريب البليومتري زيادة لميل الباحث لاجراء هذا البحث.

**07\_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :**

إن للمصطلحات والكلمات الدالة دوار هاماً في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان البحث وتجنب الباحث الخروج أو الدوارن حول عنوان البحث فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته لها يمكنه أخذ نظرة عن الموضوع المدروس. وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية : الوحدات التدريبية ، التدريب البليومتري ، القوة الانفجارية ، كرة القدم.

**07-01\_ الوحدة التدريبية:**

• إصطلاحاً:

وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة. ( ميهوبي وليد ، 2016 ، ص 43 )

- إجرائياً: وحدة التدريب هي الحصّة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء :  
الجزء الإعدادي، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. وهي تمثل الشكل التنظيمي الرئيسي للعملية التدريبية وفق منهجية علمية و طريقة تدريب تحاكي الهدف التدريبي وفق أسلوب معين لتحقيق الهدف العام للوحدة التدريبية.

**07-02\_ التدريب البليومتري:**

- اصطلاحاً: هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية. (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 08)
- إجرائياً : يقصد بالتدريب البليومتري في بحثنا هذا هو تلك التدريبات التي تتميز بتوليد أقصى قدرة للانقباض العضلي في أقل وقت ممكن لتوليد القدرة الانفجارية للعضلات من خلال الإستجابة الديناميكية للحمل أو للإطالة المفاجئة التي تقع على العضلات العاملة، وهو مهم لتنمية القوة الانفجارية التي يحتاجها لاعب كرة القدم ( للرجلين).

### 07-03- القوة الانفجارية:

- إصطلاحاً : القوة الانفجارية هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبيين، أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الإنقباض وهو ما نجده في مهارات الوثب والقفز. ( زكي درويش ، 1998م، 33)
- إجرائياً: تعد القوة الانفجارية من بين الصفات البدنية الضرورية لدى لاعبي كرة القدم من أجل تحقيق مستويات عالية في المنافسات الرياضية من خلال إخراج قوة عضلية كبيرة وبأقصى سرعة وفقاً لمتطلبات مواقف وإستراتيجيات اللعب. كالإرتقاء ، التسديد ، الصراعات الثنائية، الإرتكاز... إلخ. فهي صفة بدنية تساعد في أداء الصفات المهارية.

### 07-04- كرة القدم :

- إصطلاحاً : 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".

يضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة. ( عدوي بلال، 2016، ص31-32 ).

## • إجراءات :

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 أقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت حيث أن توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة إذا انتهت المباراة بالتعادل "وفي حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل في هوية الفريق الفائز في المباراة.

## 08- الدراسات السابقة والمشابهة :

• دراسة سلطاني صلاح الدين ( 2021-2022) بعنوان أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري فوق الرمال على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

## • هدف الدراسة :

-بناء وحدات تدريبية مقترح بالتدريب البليومتري فوق الرمال لتنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

-التعرف على اثر الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب البليومتري فوق الرمال لتنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم

-الكشف عن الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقدرة العضلية.

• العينة : فريق شباب سيدي حملة صنف اقل من 17 سنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، واشتملت العينة على 14 اللاعب من هذا الفريق.

• المنهج : المنهج التجريبي.

• أدوات جمع البيانات : الإختبارات البدنية ،إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30متر.إختبار الاستناد الأمامي لمدة 10 ثواني، إختبار الوثب العمودي من الثبات، إختبار رمي الكرة الطبية (5كغ) من وضع الجلوس على الكرسي.

- نتائج الدراسة :
- أن الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري فوق الرمال اثرت ايجابيا على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.
- التدريب فوق الرمال يضاعف في الجهد البدني عند العمل على القدرة العضلية مما يؤثر عليها ايجابيا.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- أحدثت المجموعة التجريبية نتائج أفضل لها في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار البعدي.
- دراسة بوعكاز زكرياء (2020/2019) بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم للرجلين الأقل من 17 سنة.
- هدف الدراسة :
- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- كشف فاعلية البرنامج المقترح للقوة الانفجارية للأطراف السفلية وتأثيره على رياضيي كرة القدم.
- التعرف على الأثر الكامن بين صفة القوة الانفجارية وتطور مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي.
- مجتمع البحث و عينة الدراسة : يتكون من لاعبي كرة القدم صنف الأشبال للموسم الرياضي و الذين ينتمون لرابطة سطيف ضمن القسم الجهوي لنادي نجم عين أزل ويقدر العدد الإجمالي للاعبين المجموعة 11 لاعب وهي مجتمع البحث.
- أدوات البحث : الاختبارات البدنية اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- نتائج الدراسة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى المجموعة الشاهدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.
- دراسة بلواضح عماد الدين ( 2019-2020 ) بعنوان : تأثير وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- هدف الدراسة :
- الكشف على تأثير التدريب البليومتري على مهارة التسديد في كرة القدم .
- الكشف عن تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية.
- الكشف عن مدى ملائمة هذا الأسلوب من التدريب لفئة أقل من 19 سنة.
- المنهج : المنهج التجريبي.
- مجتمع و عينة الدراسة : اللاعبين اقل من 19 سنة، ينشطون في الرابطة الوطنية لكرة القدم.
- أدوات الدراسة : الإختبارات البدنية. إختبار الوثب العمودي من الثبات، إختبار الوثب الطويل من الثبات ،إختبار التصويب على الهدف من بعيد.
- نتائج الدراسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية. خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية والتي أثبتت أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثرت بشكل مباشر في تحسين صفة القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد وخاصة الإختبارات البعيدة للعينة التجريبية وعلى ضوء هذا نتضح صحة الفرضية العامة التي تنص على « للتدريب البليومتري أثر إيجابي على القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم "صنف أقل من 19 سنة.

- **دراسة محمد قرة (2019/2018) بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الدائري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى ممارسي الكونغو صنف أكابر.**
- **هدف الدراسة :**
- **معرفة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي رياضة الكونغو فو صنف أكابر.**
- **معرفة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي رياضة الكونغو فو صنف أكابر.**
- **معرفة الفروق بين بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي رياضة الكونغو فو صنف أكابر.**
- **المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي.**
- **مجتمع و عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تكونت من 12 لاعبا صنف أكابر.**
- **أدوات البحث: اختبار الوثب العريض من الثبات.**
- **نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.**
- **دراسة بغداددي محمد الحواس ( 2016/2015 ) بعنوان : أثر التدريب البليومتري على الإرتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط.**
- **هدف الدراسة :**
- **توضيح أهمية التدريب البليومتري على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة أواسط.**
- **كشف فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح على الارتقاء لأداء تقنية الصد للاعبي كرة الطائرة.**
- **الكشف عن مدى أهمية استعمال هذه الطريقة التدريبية في هذه المرحلة العمرية.**
- **إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي**

- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي .

- المنهج : المنهج التجريبي.
- مجتمع و عينة الدراسة : وتمثلت عينة البحث في فريق نادي الكرة الطائرة بوسعادة أواسط.
- أدوات جمع البيانات : الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية
- نتائج الدراسة : النتائج تبين أثر التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المطبق، على الارتقاء لحائط الصد، هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على: للتدريب البليومتري اثر على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة.
- دراسة خلفه عبد الرحمن ( 2015-2016 ) بعنوان : أثر برنامج تدريبي بأسلوب التدريب البليومتري علي القوة العضلية لدي لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- هدف الدراسة :
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة العضلية بصفة عامة.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية.
- الكشف عن مدى ملائمة هذا الأسلوب من التدريب لهذه الفئة العمرية.
- المنهج : المنهج التجريبي
- مجتمع و عينة البحث : لاعبو مولودية المسيلة لكرة القدم فئة الأواسط، والبالغ عددهم 25 لاعبا بأعمار 17-19 سنة وقد تم اختيار 20 لاعب.
- أدوات جمع البيانات : الاختبارات البدنية. ( الاختبارات البدنية و المهارية، اختبار القفز العمودي من الثبات، ثني الركبتين من وضع الوقوف، رمي الكرة الطبية 03 كغم، اختبار الضغط بالذراعين les Pompes
- نتائج الدراسة : من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وانطلاقا من الاستنتاجات المتوصل إليها بالنسبة للمجموعتين يتبين لنا بوضوح أثر التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.
- دراسة غلاب حكيم (2020) بعنوان أثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر RSA في الكرة الطائرة صنف أشبال.

- الهدف : تهدف الدراسة إلى معرفة مدى اثر البرنامجين التدريبيين المقترحين بالأثقال و البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية و الجري السريع المتكرر، وتصميم برنامج تدريبي بالأثقال والبليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية و الجري السريع المتكرر.
- العينة : شملت العينة 24 لاعب من فريقين رائد شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة
- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية ( القدرة العضلية).
- نتائج الدراسة : أسفرت النتائج أن للبرنامجين التدريبيين بالأثقال والبليومتري قد أثرا على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر غير أن النتائج المتوصل إليها في البرنامج التدريبي بالبليومتري أفضل من التدريب بالأثقال.

## 09- تعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :

الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من ( 2015-2020 ) وهذا ما يثبت حداثة هذه الدراسات، والتي كان معظمها يهدف إلى معرفة أثر برامج تدريبية بالتدريب البليومتري في تنمية الصفات البدنية وتحسين بعض المهارات لدى اللاعبين، وكذا تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية والعلوية و قد قام الباحث بالتعليق عليها:

### • من حيث الهدف:

تناولت الدراسات السابقة في مجملها تأثير برنامج تدريبي بالبليومتري على صفات أخرى، فقد تنوعت ما بين تأثيره على رياضات جماعية ككرة القدم و الكرة الطائرة ورياضات فردية كالكاراتيه و ألعاب القوى

تناولت الدراسات تأثير البرنامج التدريبي بالبليومتري على الصفات البدنية مثل القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية أو القدرات الحركية مثل الرشاقة والتوافق .

في الدراسات السابقة اتضح أن المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، حيث اختلف من دراسة لأخرى حسب الهدف ، إذ أن هناك دراسات تم استخدام المنهج التجريبي بمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وفي دراسات أخرى استخدم المنهج التجريبي

بمجموعة تجريبية واحدة ،وفي كل مرة كان صاحب الدراسة يقوم بالإختبار القبلي والبعدي لمعرفة الفروق للبرنامج التدريبي.

• من حيث العينة:

اختلفت عينة البحث في الدراسات السابقة حيث يمكن حصرها فيما يلي:

تنوع العينة من حيث مستوى الرابطة الولائية ، الجهوية و الوطنية.

من حيث العدد : تراوح العدد من 11 إلى 38.

من حيث الجنس : ذكور وإناث.

من حيث السن : من 15 سنة إلى 24.

من حيث نوع الرياضة: الرياضات الجماعية أو الرياضات الفردية.

• من حيث البرنامج:

اختلفت الدراسات السابقة في وضع البرامج التدريبية ويمكن حصره فيما يلي:

من حيث مدة البرنامج : تراوحت ما بين 5 و 10 أسابيع.

من حيث طريقة استخدام التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية.

من حيث عدد الحصص التدريبية: تراوحت ما بين 2 إلى 3 حصص.

من حيث زمن الحصة: بين 45 حتى 90دقيقة. كما اختلفت البرامج التدريبية في تحديد فترة الراحة بين التكرارات وطبيعة الأدوات المستعملة ونوعية الأرضيات مما ساهم في توفير كم هائل من المادة العلمية للباحث وساعده ذلك في وضع البرنامج المناسب لعينة البحث.

**10- الإستفادة من الدراسات السابقة :** بعد الاطلاع و تحليل الدراسات السابقة

و المشابهة للبحث خلصت استفادة الباحث مما يلي

- الاستفادة من أدبيات الدراسات المباشرة والغير مباشرة والمتعلقة ببحثنا.
- اختيار العينة.
- اختيار المنهج المتبع الذي يشمل المنهج التجريبي.

- تحديد الاختبارات لجمع البيانات اللازمة.
- ضبط البرنامج التدريبي من حيث المدة الزمنية و عدد الوحدات التدريبية و كذا زمن الوحدة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- الاستدلال بنتائج هذه الدراسات مقابلة الفرضيات بالنتائج ومناقشتها.

### 11- مميزات الدراسة الحالية :

- اكتشاف الباحث أن التدريب البليومتري غير معروف لدى المدربين و اعتمادهم على الطرق التقليدية في التدريب.
- طبق الباحث تمارين التدريب البليومتري فوجد صعوبة من حيث الأداء بدنيا أو لعدم إدراك اللاعبين لأهمية هذا التدريب.
- بعد تطبيق تمارين التدريب البليومتري ل تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية، تبين أن الأداء و استيعاب التمرين كان مرضيا دون الحصول على النتائج المرجوة.
- للحصول على نتائج مرضية يجب إعطاء وقت أكبر لتطبيق التدريب البليومتري مع الاعتماد على الوسائل و الأدوات الخاصة بهذا النوع من التدريب.
- التعريف بالتدريب البليومتري على أوسع نطاق و الحث على العمل به في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية خاصة لدى الفئات الشبانة.



# الجانب النظري

A decorative border with intricate black floral and scrollwork patterns framing the text.

الفصل الثاني :

التخطيط و التدريب

الرياضي

**تمهيد :**

يمثل التدريب الرياضي عملية منظمة لمجهودات بدنية تمكن الرياضي من تحقيق التكيفات اللازمة وفقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس والوصول إلى أعلى مستوى ممكن وهذا من خلال الإعتماد على تخطيط التدريب الرياضي من خلال بناء وتصميم الوحدات التدريبية الموجهة نحو تحضير اللاعبين من الناحية البدنية للإرتقاء بقدرة اللاعب العضلية التي تؤثر على الأداء المهاري والخططي.

**01- التخطيط الرياضي :**

مفهومه: أكد "هارة" أن التخطيط هو عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويل المدى، تعتمد على المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ. في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف.

هو عملية تتضمن تحديد مختلف الأهداف و السياسات والإجراءات , والبرامج و طرق العمل , ومصادر التمويل , ومعرفة المشاكل المتوقعة , وطرق ( بسطويسي، 1999، ص370).

**01-01\_ تخطيط الموسم الرياضي:**

يقول مفتي إبراهيم حماد أن خطة التدريب السنوية تعتبر من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة. (حماد، 1997، ص267).

**▪ الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle :**

تعتبر خطة التدريب السنوي من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة ومنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة.

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية فأنها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسة الرياضية، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الافراد معرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسة، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف

المطلوب تحقيقها، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها.

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات:

- الفترة الإعدادية.
- فترة المنافسات.
- الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية). (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 21).

#### ▪ خطة التدريب الشهرية:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

ويرى كل من عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة.

وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي وبذلك يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. (الحساوي ، 2014 ، ص 183)

#### ▪ الخطة الأسبوعية:

و هي خطة لتنظيم دورة الحمل التدريبي لأسبوع أو عشرة أيام و غالبا ما تكون لمدة أسبوع لتلائم النظام الحياتي و الاجتماعي للرياضي . و قد تتضمن الدائرة الصغيرة ثلاث أيام تدريبية و يكون في كل يوم وحدة تدريبية واحدة أو وحدتان أي بحدود ( 4 - 12 ) وحدة في الدائرة الصغيرة و هي أساس بناء الدوائر المتوسطة و الكبيرة إذ تشكل منها هذه الدوائر.

#### - أنواع الدوائر التدريبية الصغيرة :

يمكن إن تصنف الدوائر التدريبية الصغيرة على وفق فترات التدريب السنوية و المراحل التي تقع فيها و ما تتطلبه هذه الفترات و المراحل من تشكيل أحمال تدريبية تحقق أهدافها و أغراضها إلى ما يلي:

- الدوائر الصغيرة الإعدادية
- الدوائر الصغيرة التنافسية.
- الدوائر الصغيرة الاستشفائية. (الحناوي ، 2014 ، ص 183 - 185 )

### ■ الخطة اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطة يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية.

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في سلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي (محمد حسن علاوي، 1990، ص 324)

### ■ تخطيط الوحدة التدريبية:

#### - مفهومها:

تعد وحدة التدريب (جرعة) اصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، و تحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات- أحمال تدريبية - و تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) و كلاهما يختلف عن الآخر طبقا لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر و يتوقف نوع و شكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط و حالة الرياضي و خصائصه الفردية (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 22).

كما أن وحدة التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط، فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء، ولكن الفرق بين التدريب السليم ( في اتجاه الهدف الموضوع) والتدريب الإرتجالي هو مدى تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة، وعدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب، أي فشل المدرب والفريق في تحقيق الأهداف الموضوعه للخطة.

ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، وبالتالي تختلف محتوياتها و مدتها وشدة الحمل داخلها، فهنا وحدة تدريب تغلب عليها الجانب البدني والأخرى الجانب المهاري، وثالثة الجانب الخططي ... الخ. وقد تكون هنا وحدة أو وحدتان أو ثلاثة وحدات تدريبية في اليوم، وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية.

وتعتبر الوحدة التدريبية حسب مكانتها من الوحدات التدريبية في الأسبوع و مدتها جزء هام من الوحدة التدريبية الأسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية، حيث تمثل هذه الوحدة حجر الأساس التي يركز

عليه باقي الوحدات الأخرى، لذلك يجب أن يوليها المدرب بقدر خاص نظرا لما تحققه من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواءا البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية ... الخ، وذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية، وهنا بعض الإعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن ويضمن بنتائجها، منها:

- ❖ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ❖ أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة.
- ❖ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل بنتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ❖ تحديد أزمنة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ❖ أن تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية
- ❖ أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية ومدتها مراعية مواعيد المباريات.
- ❖ تحديد أسلوب وإخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.

#### - تكوين الوحدة التدريبية:

1- الجزء الإعدادي (التهيئة أو الاحماء)

2- الجزء الرئيسي.

3- الجزء الختامي.

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية بالنسبة لتدريب الفريق باصطفاف الافراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية.

ويجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للأفراد.

كما تسمح تلك الطريقة بإشراف المدرب على ملابس وادوات الافراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الاهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية، ويوجه الانظار بصفة خاصة الى أهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الافراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس. (علاوي، 1990، ص 325)

أ- الجزء الاعدادي (التسخين والاحماء):

يعتبر هذا الجزء اول اجزاء وحدة التدريب ويهدف الى تجهيز اللاعب لأداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئة أعضاء الجسم المختلفة لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب أو للمباريات

ب\_ الجزء الرئيسي: يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة (الجرعة) التدريبية.

زمن هذا الجزء يعادل 70-80 % من الزمن المخصص لوحدة (جرعة) التدريب.

ج \_ الجزء الختامي: يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الامكان وذلك بعد المجهود المبذول.

01-02\_ اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب:

- تحديد الاهداف.
- أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف.
- تحديد الازمة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- تحديد الادوات المستخدمة في كل تمرين.
- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين/ اللعابات في كل منها.
- تدوين تاريخ الوحدة.
- تدوين الزمن الكلي المستغرق.
- ان تتضمن الاجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهدة. (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 22).

01-03- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- تحقيق الهدف:
- يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- يجب أن تتبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تتبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة وهكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة.

○ العلمية:

ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

○ الشمول:

من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

○ البيانات والمعلومات الصحيحة:

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصائيات سليمة.

○ الواقعية:

يجب أن ينطبق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

○ التدرج:

ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

○ المرونة:

بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

○ الاستغلال الأمثل لإمكانات:

يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تديره من موارد.

○ التنسيق:

يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية على التخطيط والتنفيذ لنجاح التخطيط.

○ المشاركة الجماعية:

يجب أن يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

## O الاقتصادية:

توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي. (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 20).

**02\_ التدريب الرياضي :**

يعرفه " بلاتونف 1980 " بأنه عملية بدنية تروبية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل، والقوة والسرعة ، والتدريب هو " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتعمير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابليته للأداء البدني و الوظيفي بصورة إيجابية.

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق " بأنه تلك الإتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية و النفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16).

**02-01- مفهوم التدريب الرياضي:**

يعرف التدريب الرياضي بأنه: " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. " ( قاسم حسن حسين ، 1998، ص 15)

يعتبر التدريب البدني أحد عناصر الإعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية) ، من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية -الأنظمة الطاقوية -وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات. ( بلواضح عماد الدين ، 2019 ، ص 05)

**02-02- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:**

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، و الإجتماعية .

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ من خلال المنافسات.

وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والاسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباط وثيق بالجانب التربوي أيضا.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. ( أمر الله لبساطي، 1998، ص 4-5).

### 02-03- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:

إنجاح عملية التدريب الرياضي و الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية يتعين علي المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء و المختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في إنجاح العمل الإداري و كذا أخصائي العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية و الأخصائي النفسي، و لابد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية، لكي يتعرف علي احتياجات اللاعبين ويساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات مالية ، و يفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، وحتى ينجح المدرب لابد أن تكون العلاقة الاجتماعية بينه و بين المعاونين علي أحسن ما يكون وأن تسود روح المحبة و التعاون و التفاؤل بينهم و تكون الصرامة هي أساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية ، لذا فان متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل علي مجموعة من العوامل هي :

العامل الأول: إعداد المدرب الجيد المؤهل علميا والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب.

العامل الثاني: الانتقاء الجيد للاعبين، و تنمية قدرات اللاعب الموهوب.

العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر.

العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.

العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات ( بلواضح عماد الدين ، 2019 ، ص 05 )

#### 02-04- طرق التدريب :

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر فهو "وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب" وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف. ( أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998،ص52)

ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على أحد نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي :

➤ التدريبات اللاهوائية : مثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا

(الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

➤ التدريبات الهوائية :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل والزمن أطول دون مساهمة ذات معنى للنظام اللاهوائي.

#### 02-05- أنواع و طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد و ايجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد و يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

##### ▪ طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية وهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء مستوى القدرة الهوائية و صفة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية تطور الحمل التنفسي والحمل الخاص.

##### ▪ طريقة التدريب الفترى :

تتمثل طريقة التدريب الفتري سلسلة من تكرارات فترات التمرن بين التكرار والأخر فواصل زمن الراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة). ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في أمانة اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،...الخ.

#### ▪ طريقة التدريب التكراري :

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

- طول فترة أداء التمرين وشدته و عدد مرات التكرارات .
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات .

حيث يتميز هذا النوع من التدريب الشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة مطولة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

#### ▪ طريقة التدريب الدائري :

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو لفترات أو التكرارات ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون MORGAN Adanson، بجامعة ليدز انجلترا في أوائل الخمسينات ومنذ ذلك الحين يستخدمه الكثير من المدربين ، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية و تنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية ، وبعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة و ذات التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة، ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرن)و الأداء.

#### ▪ طريقة التدريب المتقطع :

هو العمل الذي يتوقف ويستأنف خلال فترات يتضمن العمل المتقطع فترات تكرار التمارين الرياضية مكثفة تتخللها فترات من التعافي السلبي أو النشاط .

و واحدة من أهم مزايا التدريب المتقطع هي تحسين السرعة الهوائية القصوى بشكل ملحوظ مقارنة مع التدريب المستمر.

على من السرعة و آخر تطلب بدرجة عالية من القوة و آخر تطلب من السرعة و القوة و دائما فان الإجماع الصحيح لمكون السرعة و القوة لتحديد القدرة و لنوع النشاط هو الذي يؤدي الى أفضل النتائج، وما أن التدرّب البليومتري يجمع القوة و السرعة ان لا بد من اتباع أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية و المهارة .

#### ▪ طريقة تدريب الفارتك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات مطولة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطل عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بالسرعة وتعد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

#### ▪ طريقة التدريب باللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطور العناصر البدنية أو المهارة أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو صفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة، بما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة، وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة، وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص، والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يراد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية الاختيار النشاط و زمنه والواجبات ما يتناسب وقدرات اللاعبين. ( بقلي طارق، 2015، ص 58)

#### ▪ طريقة التدريب البليومتري :

إن التدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر، و الذي أضحى يثير اهتمام المدرّبين و المختصين في اعداد البرنامج و المناهج التدريبية، حيث أن الأداء الرياضي يعتمد على القدرة العضلية ويشمل على أداء تعتمد بدرجة عالية .

و منذ فترة بدأ استخدام أسلوب آخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية وهو أسلوب التدريب البليومتري يعتمد على تمرينات الوثب العميق ( فوق الصناديق وبينها) والعدو ، والوثب والحجل فوق المدرجات ، والتداخل بين الوثبات و الحجلات. ( بلواضح عماد الدين ، 2019 ، ص 05)

### خلاصة :

يشمل التدريب و التخطيط الرياضي اعداد و تحضير اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية والمهارية وغيرها التي تمثل الفورمة الرياضة التي نسعى لتحقيقها خلال برمجة الموسم الرياضي وهذا من خلال الاعتماد على تخطيط منهجي و سليم و وحدات تدريبية تتضمن تمرينات متنوعة لتنمية الهدف المحدد وبالطريقة التدريبية الضرورية اللازمة حتى يمكن ايصال اللاعب الى اعلى درجة من الناحية البدنية من التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية

A decorative border composed of intricate black floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is symmetrical and features a variety of leaf and vine motifs.

**الفصل الثالث :**

**التدريب اليومي**

## تمهيد:

تطور التدريب الحديث ليشتمل على أساليب واستراتيجيات جديدة من شأنها ضمان وصول الرياضي الى مصاف الانجاز ويعتبر التدريب البليومتري أحد الأساليب التدريبية التي يسعى المدربون والمحضرون البدنيون الى تقنيها ضمن الوحدات التدريبية للرفع من كفاءة اللاعبين البدنية والوظيفية وتأثيرها المباشر على الصفات المهارية، ويعتبر أسلوب البليومتري مهما جدا في تطوير صفات القوة الانفجارية والقوة المميزة للسرعة وهي صفات تظهر الحاجة اليهما جلية في رياضة كرة القدم.

## 01- نشأة البليومتري:

البليومتري مصطلح يطلق الآن على التمارين التي تعود جذورها لأوربا والتي كانت تعرف سابقا وبصورة مبسطة بتدريبات القفز ( Jump Training ) وأن مصطلح بليومتري (Polymétries) مشتق من أصل اغريقي من كلمة بلايثين ( Plyethin ) والتي تعني الزيادة أو الإتساع، أو أن المصطلح مشتق من جذر اللغة الإغريقية ( Plyometric ) وتعنيان زيادة القياس، كما أن تاريخه قصير نسبيا بالمقارنة مع الأساليب التدريبية الأخرى و الإعتراف به كأسلوب مفيد لزيادة القدرة الانفجارية ( Explosive Power ) يرجع أساسا الى النجاحات التي حقها الروس والأوروبيين الشرقيين في ألعاب الساحة والمضمار اعتبارا من منتصف الستينات.

ان تمارين البليومتري تقتصر بدورة المطاولة ( الإطالة ) والنقصير التي هي أساس عمل البليومتري وأول من تعرف على هذه الدورة هو البروفسور رودولفو ماركاريو RODOLFO MARGARIA من مدينة ميلان الإيطالية عام 1960 اذ تركزت أعماله على أهمية المطاولة القبلية للعضلة في تقديم انقباض عضلي قوي، وذكر أنه للعضلات القدرة على اعطاء شد أكبر اذا ما سحبت قبل إنقباضها، وأن مقدار الشد المتولد بواسطة مطاولة العضلة يعتمد على مقدار أو درجة وسرعة الطاولة قبل الإنقباض. ( بلواضح عماد الدين ، 2019 ، ص 06 )

## 02- التدريب البليومتري : يعد التدريب البليومتري طريقة تدريبية يستخدم في

الوقت الحاضر من قبل العديد من المدربين، وهو ليس طريقة تدريبية بحد ذاته وإنما هو عبارة عن أسلوب تدريبي يمكن استخدامه في بعض طرائق التدريب.

وتتميز تمارين البليومتري بالشدة العالية والحجم القليل نسبياً، وهو يقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي وبالتحديد ضمن نظامي (ATP-P.C) الفوسفاجيني ونظام حامض اللبنيك ويعمل هذا الأسلوب التدريبي على وصل الفجوة بين القوة والسرعة، إذ يشترط في أداء تمارين البليومتري اعطاء أكبر قوة وبأقل زمن ممكن، لذا فإنه يعد الأسلوب المثالي في تطوير القدرة والتي يعبر عنها ببيو ميكانيكياً بأنها حاصل ضرب القوة بالسرعة لذا يقتضي تنفيذ تمارين البليومتري بأعلى قوة وبأقل زمن. ( خميسة أمين، 2020 ص 25).

### 03- مفهوم التدريب البليومتري:

ان كلمة "بليومتري" هي التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لاطالة سريعة للعضلة العاملة وهو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الاطالة السريعة المتبوعة بانقباض انفجاري ( الخطيب، نمر، 1996، ص113)

كما يذكر "ازنون" أن التدريب البليومتري عبارة عن نشاط يتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة، مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الاطالة مما يؤدي الى قوة وسرعة كبيرة في الأداء. ( ZANON, 1989, P230 )

أما ألفورد Alford فقد عرفها على أنها نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة بالإنبساط تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الإنقباض بأقصى قدر مستطاع(Alford, 1989, p21)

كما أن بحوث ماركاريا استعملت من قبل الباحثين السوفيت الذين تخصصوا في مهمة تحسين الأداء الحركي عند أداء الرياضيين، إذ استعمل " في أم ازسيورسكي V.M.Zaciorski" عام 1966 أبحاث ماركاريا كقاعدة في تصعيد برامج التدريب وقد أشاد بهذا النوع من التدريب البليومتري، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فإن أول من كتب عن تمارين البليومتري هو فريد ويلت عام 1975 Farewell وبواسطته علل فريد النجاح غير المتوقع للعداء فاليري بوروزوف Valery Borozof في فعالية ركض ( 100م 200م ) الأمر الذي وسع استخدام تمارين البليومتري في الولايات

المتحدة الأمريكية فضلا عن ذلك فان نجاح المدرب تانسلي ( Tansly ) في تدريب لاعبيه " دوايت ستونزستون " لاجتياز عارضة الوثب العالي بارتفاع ( 2.32م ) عام 1984 كان يعزى الى استخدام تمارين البليومتري، كما أن مدرب اللاعب الكوبي " خافيروسوكومايرو " صاحب الرقم العالمي في الوثب العالي بطريقة فوسبوري فلوب ( 2.44م ) يعترف بأسلوب التدريب البليومتري ويضيف قائلاً بأنه بالتركيز على خطة عمل طويلة الأجل وعلى مدى دورات من بداية مزاوله اللاعب لهذه اللعبة ومع استخدام تمارين البليومتري تم التوصل الى المستوى الرائع. ( خميسة أمين ، 2020، ص 25).

#### 04- أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسية، أسس فيزيائية وميكانيكية ونفسية ،تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل ، اما الاسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع والعجلة الخ . تؤثر هذه الاسس في العمل البليومتري ،اما الاسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الاسس الثلاثة الرئيسية للعمل البليومتري ان تؤتي ثمارها ،وهذا ما أكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية.

##### - الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية ( البدنية ) لجسم الانسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

##### - الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة ... الخ،من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البيوميكانيك.

##### - الأسس النفسية:

يمثلها الاعداد النفسي للاعبين سواء أكان اعدادا طويل المدى او قصير المدى وفي ضوء ما تقدم بين ( روبرت فارتوس ) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الاسس الثلاثة ( الفيزيائية و الميكانيكية والنفسية ) و مدى تأثير ذلك للإستفادة من

تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرتة واقلمته على جو المنافسات وظروفها وإعداده إعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية. ( بن زاهية عبد القادر، 2015 ، ص 10).

#### 05- مصادر الطاقة المستخدمة في تمارين البليومتري :

إن نظامي الطاقة اللاهوائي الفوسفاجيني ( ATP-PC ) ونظام حامض اللبني ( AC ) هما المستعملان في أداء التدريب البليومتري، النظام الأول النظام الفوسفاجيني ( ATP-PC ) يعتمد على مخازن الطاقة في العضلات والتي تنفذ عادة باستخدام تمارين البليومتري لمدة ( 4-15 ثانية ) فعند تخطيط أو تصميم منهاج تدريب الذي يعتمد على هذا النظام يجب الأخذ بعين الاعتبار فترات الراحة ( استعادة الشفاء ) بين التمارين، كما يجب التأكيد على نوعية التمارين وليس كميتها. أما نظام حامض اللبني ( AC ) فإن الوصول الى عتبه يكون عندما تنفذ مخازن العضلة من الطاقة المتولدة من فوسفات الكرياتين ( CP ) والتمارين التي تعمل بهذا النظام هي التي تستمر لمدة ( 90-30 ثانية ) وبصورة عامة فإن تمارين القفز في المكان، القفز من الثبات، القفز العميق والتي لها مدة تنفيذ قصيرة تستعمل في تدريب نظام ( ATP-PC ) في حين أن تمارين القفزات المتعددة و تمارين الصناديق تخدم تطوير نظام حامض اللبنيك.

إن فائدة التدريب البليومتري بنظام ( ATP-PC ) يكون للرياضيين الذين يمارسون رياضات تتطلب توليد سريع للقوة مع فترات استعادة شفاء طويلة بين المحاولات مثل الوثب الطويل، الوثبة الثلاثية، في حين تدريب البليومتري بنظام حامض اللبنيك يخدم الرياضيين في الألعاب مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة والتي تطول فترة أدائها بوضوح وفترات الراحة فيها تكون غير نظامية. ( بوعكاز زكرياء، 2020 ، ص 29).

#### 06- مبادئ وقواعد التدريب البليومتري :

يتفق كل من "ارد كليف" و"فرنشيز" ( 1985 ) على أن التدريبات البليومترية نشاط يتطلب جهدا ضخما قياسات مقارنة بالتدريبات الأخرى، وأن استعماله الخاطى يؤدي الى أذى في العضلات والمفاصل والأوتار، وأن هناك مبادئ أساسية عامة تتفق مع طرق التدريب الأخرى.

-الحمل الزائد -الفروق الفردية- الخصوصية- الأثر التدريبي- التقدم بالحمل- الإستمرارية - الإستشفاء- التنوع. ( Farentionos, 1985, p182 )  
يشير " جيمس روبرت" (1985) الى أن هناك مجموعة من الإرشادات والتوجيهات يجب مراعاتها عند استخدام التدريب البليومتري لما لها من أهمية كبيرة للوصول الى نتائج طبية وهي:

- الإحماء والتهيئة - الشدة المناسبة- الحمل الزائد المتدرج- تأدية العدد الأفضل من المجموعات والتكرارات - الراحة الملائمة- بناء التأسيس الدقيق. ( ابراهيم ،1995،ص68).

الا أن "دينتمان" وآخرون(1997) قد أشاروا أنه للحصول على تدريب بليومتري فعال يخدم النشاط الممارس فانه يجب إتباع المبادئ التالية عند التخطيط لبرامج التدريب البليومتري :

- التمارين يجب أن تأخذ الإتجاه الصحيح للحركة.
- يجب أن تتشابه التمارين مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي.
- معدل الإطالة يكون مرتبطا بتأثير التمارين البليومترية معدل اطالة عال- شدة في العضلات- قدرة انقباضية مركزية عالية في الإتجاه المضاد.
- أداء التمارين البليومترية يكون في أقصى سرعة ممكنة. ( بغدادي محمد الحواس ، 2016، ص 22 )

#### 07- تشكيل حمل التدريب البليومتري:

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات الا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي الى حدوث مطاطية في العضلة ثم تقوم هذا الاخيرة بالانقباض بالتقصير على هذه المقاومة.

- الشدة: اقصى شدة بما يزيد عن العضلة.
- الحجم: 8- 10 تكرار ، 6-10 مجموعات ، 1- 3 أسبوعيا.
- الراحة: 1- 2 دقيقة بين المجموعات. ( بن زاهية عبد القادر، 2015 ، ص 12).

## 08- أنواع التمارين في البليومتري:

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط سوف نتطرق باختصار إلى مختلف أنواع saut au contréba إلى القفز نحو الأسفل bondissement القفز حسب الأشكال والإعدادات التي يمكن تغييرها :

- التمارين حسب أشكال التنفيذ:

هناك نوعين من القفز: الوثب الأفقي والوثب العمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين.

- La corde . العمل بحبل القفز .

- Plot et haies basse. العمل بالحواجز المنخفضة.

- Les haies hautes . العمل بالحواجز المرتفعة.

- Les bancs et plinthes. العمل بالمقاعد و المصطبات .

- élastique. العمل بالحبل المطاطي.

- Les cerceaux et les lattes العمل بالحلقات والألواح. كما يمكن أن تنفذ

القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستثارة فنجد:

- الخطوات العملاقة على اليمين وعلى اليسار .

- القدمين مجتمعتين .

- التخطي شيئين إلى الأمام والى الخلف.

- الصد عال جانبي و الأمامي.

- القدمين متباعدتين .

- التمارين حسب معالم التنفيذ: و هناك ثلاث أنواع:

النوع الأول: هو تغيير في طريقة الانتقال، تنقل صغير أو تنقل كبير .

النوع الثاني: هو تنفيذ التمارين المختلفة ، انثناء على الرجل ، قرفصاء أو نصف قرفصاء .

النوع الثالث: هو تغيير في إيقاع التمرين أما في الحجم أو في التردد.

- تمارين حسب شدة الاستثارة ومنها:

- تمارين ذات شدة ضعيفة ( القفزات بين الشواخص والألواح والحلقات ) ...
- تمارين ذات شدة متوسطة ( القفز بين الحواجز والمقاعد و المصطبات ) ...
- تمارين ذات شدة عالية ( المصطبات العالية. ) ( بوعكاز زكرياء ، 2020 ، ص 34).

## 09- أنواع وأشكال التدريب البليومتري:

يرى جمال صبري إن التدريبات البليومترية تنقسم إلى جزئيين، أحدهما موجه إلى الجزء السفلي من الجسم أي الرجلين بصفة خاصة والآخر موجه إلى الجزء العلوي من الجسم وغالبا ما يستخدم تمرينات بالكرة الطيبة ذات الأوزان المتباينة للجزء العلوي، في حين أنه يشير إلى أهم أنواع التدريبات البليومتري للجزء السفلي هي:

الوثب في المكان، الوثب من الثبات، التداخل والتوزيع بين الحملات والوثبات، الارتدادات، الواجبات التدريبية بالصناديق، الوثب العميق . وفيما يلي شرح لهذه الأنواع السابقة:

### - الوثب في المكان:

وهذا النوع من التدريب يركز على أن تتم كل وثبة مباشرة بعد الوثبة السابقة وتقليل مرحلة الهبوط أي زمن اتصال القدمين بالأرض وهو ما يطلق عليه كما يجب، أن يتم الوثب في المكان وعلى نفس النقطة Jump on a Spot وبصورة سريعة ومنتالية ويمكن الوثب باستخدام قدم واحدة أو القدمين وباستخدام ثقل إضافي أو بدون أو باستخدام أدوات مثل الحبل أو غير ذلك ويكون هذا التمرين في اتجاه المحور الرأسي. وبعد الوثب من الحركات أو التدريبات الطبيعية الأساسية.

### - الوثب من الثبات:

الوثب من الثبات يتم من خلال الوثب العمودي أو الوثب العريض وتكون فيه المسافة بين القدمين باتساع المسافة بين الكتفين، ويجب أن يتم الوثب بصورة طبيعية أو من فوق حواجز أو موانع مثل الحبال أو عارضات خشبية أو غيرها. وهذه التدريبات يجب أن تتم بأقصى جهد ممكن ولا يجب أن يبدأ التدريب إلا بعد استعادة الشفاء الكامل لضمان تأثير هذا النوع من التدريب.

- التداخل والتنوع بين الحملات والوثبات:

وهي عبارة عن تدريبات تمت منفردة سواء للحجل أو الوثب فيتم المزج بينهما في هذه المرحلة سواء بين تدريبات الوثب في المكان أو الوثب من الثبات على أن يؤدي التمرين بأقصى قدر ممكن، ويمكن أن يتم وضع تدريب من الحجل بعد مجموعة وثبات أو العكس أو غير ذلك من الخلط والمزج بين الحجل والوثب بقدم واحدة أو قدمين، وهذا يعتمد على طول المسافة التي سوف يتم خلالها انجاز التدريب. ويؤكد العلماء والمتخصصين بأن المسافة التي يؤدي خلالها التدريب 11 متر أو أقل ولا تزيد بأي حال من الأحوال.

- الارتدادات:

ويتم التدريب خلالها على تدريبات الخط والوثب من خلال الدفع بإحدى القدمين للإمام ولأعلى من خلال خطوات الجري الطبيعية، ولكن مع التركيز على زيادة الخطوة الواسعة من حيث المسافة بين القدمين تكون كبيرة مع مراعاة أن يتم أداء خطوات الجري بصورة متكررة دون توقف مع الدفع للإمام ولأعلى قليلا وفي هذا النوع من التدريب يمكن أن تكون المسافة 11 متر أو أكثر، ويستخدم هذا التدريب لتحسين وتطوير تردد وطول الخطوة .

- الواجبات التدريبية بالصناديق:

ويتم في هذا النوع من التدريبات المزج والتركيب بين الواجبات التدريبية في تدريبات الحجل أو الوثب بالقدم أو القدمين معا أو مع الوثب العميق، ويستخدم في هذه التدريبات الحمل والكثافة بما يتناسب مع ارتفاع الصناديق المستخدمة وكذلك بما يتناسب مع اتجاه الوثب إذا ما كان يتم في اتجاه الوثب العمودي أو الوثب العريض.

- الوثب العميق:

يستخدم الوثب العميق وزن الجسم الرياضي و قوة الجاذبية الأرضية في استخدام و اظهار القوة ضد الجاذبية الأرضية. ويستخدم الوثب العميق من خلال الارتداد السريع بين الوثب من فوق الصناديق سقوطا على الأرض ثم الارتداد والقفز مرة أخرى إلى الصناديق المقسمة العالية. وهذا النوع من الوثب العميق والذي يتم من خلال الارتداد السريع يؤثر على الجهاز العصبي و كذلك الجهد الواقع المضاعف على العضلات و خاصة يتضح أثناء الحمل والضغط الواقعة على الرجلين أثناء اتصال القدمين بالأرض بعد القفز من فوق

الصناديق العالية، ومن ثم فإن هذا التدريب تدريب وتنمية ميكانيزمات الجهاز العضلي العصبي واستجابته من خلال سرعة رد الفعل لإطالة العضلة الناتجة أثناء مرحلة الهبوط، و الغرض من هذا التمرين هو تدريب العضلة على أن يحدث لها تقصير سريع مع إحداث أقصى قوة ممكنة. ولكن يجب التركيز على أن ارتفاع الصناديق لا يؤثر فقط في هذا التدريب على مسافة الوثب العميق فقط ولكن في كثافة درجة الحمل الواقع على الجسم وخاصة خلال مرحلة الهبوط والذي يمكن أن يشكل عبئا ومتاعب إذا لم يتم تحديده بدقة. ومن القواعد الهامة في هذا Touch and Go التدريب هو بمجرد ملامسة القدمين للأرض يتم الدفع بسرعة وقوة.

وأما تدريبات الجزء العلوي فهي مثل:

- المرجحات swing - اللف Twist - الكرات الطيبة - القذف ( الرمي ) - الجذب. ( بوعكاز زكرياء ، 2020 ، ص 36).

#### 10- إعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري:

- يأخذ الناشئين حصة تدريبية واحدة أو تدريبتين في الأسبوع.
- يمكن أن يستخدم الأثقال في الوحدة التدريبية بحمل معتدل.
- استخدام الحبل السريع على رجل واحدة أكثر من كلتا الرجلين لمسافة 20م ( خميسة أمين ، 2020 ص 26).

#### ✓ مميزات التدريب البليومتري:

- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي الى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
- ذو اهمية كبيرة في الانشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوار هاما كالوثب الطويل
- يشكل محتوى تدريبي للاعبين سرعة القوة من مستوى التدريب العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
- يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات إلى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الى امكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية يتلاءم مع النشاط.

#### ✓ عيوب التدريب البليومتري:

- يتطلب اعداد مسبق وتمرينات بدنية عضلية.

- لا يؤدي الى النجاح المرموق الا اذا تم بصورة سليمة ( بسطويسي، 1999، ص 299)

## 11- انماط التدريب البليومتري:

➤ ارتفاع السقوط المثالي:

هو استخدام الارتفاع الذي يمكن ان يعطي اقصى ارتداد وهو مختلف بين الافراد لكنه ينحصر بين ( 70/30 سم) ويعرف بأنه افضل ارتفاع سقوط ويمكن تحديد هذا الارتفاع عن طريق تكرارات السقوط من ارتفاعات مختلفة حتى يتم تحديد الارتفاع المثالي.

➤ زمن الإرتكاز:

يجب ان يكون اقل ما يمكن، وفي الحقيقة وللارتداد السريع في هذه التمرينات أهمية كبيرة لسببين رئيسيين "أولهما " أن تقليل الزمن يعني التدريب على تطوير القوة خلال فترة زمنية محددة "ثانيها " أن الزمن للإرتكاز سوف يتم في حدود ضيقة وبالتالي سوف يتمكن اللاعب من تحقيق اقصى استفادة من الطاقة المطاطية المنتجة من العضلات التي تعمل بالتطوير.

➤ فترات الراحة والاستشفاء:

لكي تحقق تمرينات التدريب البليومتري العائد المرجو منها، فان اللاعب يجب أن يكون في حالة الراحة تامة قبل البدء في أداء المجموعات لذا فانه ومن الضروري مراعاة اداء تمرينات هذا النوع من التدريب قبل اداء تمرينات القوة عالية الشدة، هذا بالإضافة الى ضرورة اعطاء وقت كاف من الراحة قد يصل خمسة دقائق بين تكرارات المجموعة، حتى يحقق ذلك استفادة الجهاز العصبي ويضمن ،أداء التكرارات بفعالية عالية. ( خميسة أمين، 2020، ص 30).

## 12- الإختبارات المستعملة في التدريب البليومتري:

بما أن الهدف الأساسي للتمارين التدريب البليومتري هو تطوير القوة الانفجارية، وعليه يمكن الاعتماد على الإختبارات التي تنفذ لمرة واحدة بأقصى ما يمكن وهي ما تسمى إختبارات القوة الانفجارية. ويرى الباحث أن الإختبار المستخدم يجب أن يكون قريب

من ظروف اللعبة الفعالية الممارسة. على سبيل المثال استخدام اختبار القفز العمودي عند لاعب كرة القدم. للإرتقاء . وأهم اختبارات القوة الانفجارية من وجهه نظر الباحث هي:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات Sargent test
- اختبار الوثب العمودي من الحركة.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- اختبار كألمان ماركا ريا 1 Margaria-Kalamen Power test - اختبار رمي الكرة الطبية من أمام الصدر من وضع الجلوس على الكرسي والتثبيت.
- اختبار رمي الكرة الطبية من خلف ال أرس من وضع الجلوس على الكرسي والتثبيت.
- القفزة الثلاثية من الوقوف.
- القفزة الخماسية من الوقوف Five Jump Test
- قفز القرفصاء Squat Jump
- قفز القرفصاء بعد الإطالة Contremouvement Jump
- القفز العميق Drop Jump ( بوعكاز زكرياء ، 2020 ، ص 43).

### خلاصة :

نستنتج في ختام هذا الفصل أن التدريب البليومتري يعتبر من الأساليب التدريبية التي يعتمد عليها المدربين بغية تطوير اللاعبين في مختلف المراحل العمرية وكباقي الرياضات نجد رياضة كرة القدم تحتاج الى هذا النوع من التدريبات لتطوير مفاهيم القوة العضلية.



الفصل الرابع :

عناصر اللياقة

البدنية

## تمهيد :

تعتبر القدرة العضلية من بين الصفات البدنية الأساسية في رياضة كرة القدم التي لا تكاد تخلو بأي شكل من الأشكال أو نوع من أنواعها عند الأداء المهاري والخططي مما يتطلب الأمر التدخل بالطرق التدريبية الضرورية لتنميتها وتحسينها لتحقيق نتائج إيجابية خلال المشوار الرياضي، والقدرة على التكيف مع الشروط التي تفرضها المنافسات الرياضية.

## 01- مفهوم عناصر اللياقة البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية 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 خطية 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 وان اختلفوا حول بعض العناصر.

يمكن تعريف اللياقة البدنية بشكل عام على أنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركييب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 43)

## 02- عناصر اللياقة البدنية : هناك عدة تقسيمات للصفات البدنية نرى منها:

➤ التقسيم الأول: يقسمها محمد صبحي حسنين إلى ستة مكونات للياقة البدنية وهي القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي، السرعة، المرونة، الرشاقة.

➤ التقسيم الثاني: يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر حركية وكما يلي : القدرة، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي

➤ التقسيم الثالث: يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمسة قدرات بدنية أساسية أو خمسة صفات بدنية أساسية كما يلي :

- القوة العضلية
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة

وتسمى بجانب القدرات والصفات البدنية، القدرات والصفات الحركية والفسولوجية. ( بافة عبد الله، 2013، ص 128 )

## 02-01\_ القوة العضلية:

تعد من بعض الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى، ويذكر سيد عبد جواد بأن القوة العضلية ضمن العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ( سيد عبد جواد، 1984، ص 283 )

يعرفها شتيلر 1973 stiehler "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية"

يتفق ماتنيف 1964 matweew مع شتيلر في تعريفهما للقوة العضلية، حيث يعرفها ماتنيف أيضا "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة " حيث تمثل المقاومات في نظر ماتنيف ما يلي:

-التغلب على ثقل خارجي، عند لاعبي الأثقال.

-التغلب على وزن الجسم، عند لاعبي الوثب والجمباز.

-التغلب على منافس، عند لاعبي المصارعة والملاكمة.

➤ إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

القوة الانفجارية ،القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ،القوة العضلية القصوى ،ترتبط القوة العضلية بكل من عنصرى السرعة والتحمل على شكل قدرات هدا شكل جديد ومميز وذو علاقة كبيرة بالفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة وكما يلي:

➤ القوة المميزة بالسرعة :

تعريفها: تعرف بأنها" المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة"

كما تعرف بأنها "مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" خصائصها:

\_ الإنقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية.

\_ سرعة الإنقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها .

\_ يتراوح الإنقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة .

➤ القوة العضلية القصوى:

تعريفها : هي "أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الإنقباض الإرادي"

خصائصها:

سرعة الإنقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

يكون الإنقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

زمن استمرار الإنقباض العضلي يتراوح ما بين 1 و15 ثانية.

➤ تحمل القوة:

تعريفها: هي "المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة"

خصائصها:

الإنقباض العضلي الحادث يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية.

سرعة الإنقباض العضلي تتسم بالتوسط.

الإنقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

### ➤ القوة الانفجارية :

لقد ظهرت الكثير من التعاريف للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فهي عبارة عن « القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل وقت ممكن لأداء حركي مفرد».

وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة ". ( بسطويسي أحمد ، 1999، ص116) وعرفها " المندلأوي وأحمد " على أنها « قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية». ( بافة عبد الله، 2013، ص 128)

أما " المندلأوي والشاطئي " فقد عرفاها على أنها «المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى». ( قاسم المندلأوي ومحمود الشاطئي. 1987، ص85-86)

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن. ( حسين ، 1998، ص 20)

وإن ظهور هذا الوجه من القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في أثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الأقصى ( قصر العضلة عند الثني) وبمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في أثناء أعلى درجات الانقباض ( مجيد، 1991، ص19) إذ تزداد قوة انقباض العضلة كلما زادت عدد الوحدات الحركية التي تحفز بواسطة منبهات الجهاز العصبي. ( عبد الفتاح ، 1988، ص 411)

إن عنصر القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو كرة القدم استخدامها، ويظهر استخدام هذا العنصر جليا وواضحا في أداء الرمية الجانبية البعيدة بشكل خاص وفي

الضربات القوية المسددة إلى مرمى الخصم وكذلك في التمريرات الطويلة وخصوصا تلك التي تلعب من لاعبي خط الدفاع في أثناء تنفيذ ضربة الهدف وكذلك يظهر استخدامها جليا في ضربات الرأس في أثناء التهديف وفي القفز للحصول على الكرات العالية "ومن هنا يظهر أن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر بصفة خاصة القوة الانفجارية التي تحقق في وقت ضرب الكرة والقفز والسرعة الفجائية والإخماد والوقوف وتغيير اتجاه الحركة . " ( بركين ، 1979، 18).

وتعرف القوة الانفجارية بأنها: " القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت" وتظهر مثل هذه القوة بحالات القفز إلى الأعلى أو القفز إلى الأمام . ( بولين، كرامشين ، 1981، 137)

وتمثل هذه القوة قدرة اكتساب أقصى قوة من فترة زمنية قصيرة جدا (في حالات التهديف، والرمي صد الكرة) وأساس الحركة يعتمد على قوة عضلية ولمرة واحدة تبعا للتهيؤ لتلك الحركة. (كاجاني، كوركسي ، 1984، 22)

إن هذا النوع من القوة مهم للحركات الرياضية وخصوصا القفز والوثب وذلك لكون هذا النوع من الحركات يتطلب أداء الحركة بقوة وسرعة وكما يرى محمد حسنين علاوي عن مكلوري وروجين ولارسون " أنها تتضمن مزيجا من القوة القصوى والسرعة في إطار توافقي ." (محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان، ص 65)

وشكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أركز عليها أداء في العديد من المهارات الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب حركات القفز والوثب والرمي، وتمثل القدرة اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفها ( ضياء، ونوفل) بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن . ( ضياء الخيط ونوفل محمد الحياي، 2001، ص40)

### ❖ العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القدرة الانفجارية كمفهوم لم ينفصل عن القوة المميزة بالسرعة إلا في السنوات القليلة الماضية، فكثيرا ما كان يعتقد بأن الصفتين هما مصطلحان لصفة واحدة ،ولاحظ الباحث أن هناك بعض التعريفات للقوة المميزة بالسرعة في الثمانينيات من القرن الماضي هي خاصة بالقوة الانفجارية اتت تحت مصطلح القوة المميزة بالسرعة .

يتشابه هذا النوع من القوة مع القوة المميزة بالسرعة إذ يشير قيس ناجي وبسطويسي أحمد إلى "أن القوة المميزة بالسرعة عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات أقل من القسوى في فترة زمنية معينة أما القدرة الانفجارية فهي عبارة عن القوة القسوى المتفجرة اللحظية إذ نجدها من متطلبات الأداء المهاري لحظة البداية عند العدائين أو لحظة الارتقاء عند الوثابيين" (خميسة أمين ، 2020 ، ص 40)

إذ ذكر محمد صبحي حسنين نقلا عن ( كلارك وماك لوي) فضلا عن تعريفه الخاص به ما يدل على ذلك أن القوة المميزة بالسرعة هي "القدرة على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل زمن ممكن" وكذلك تعريف ( ماك لوي) "بأنها القدرة على تفجير القوة بسرعة. ( محمد صبحي حسنين ، 1987، ص.377)

وأشار أيضا في تعريفه للقوة المميزة بالسرعة انها تعني "القدرة على بذل أقصى درجة من الطاقة في أقل زمن ممكن. ويمكن التعرف عليها عن طريق بذل أقصى مقدرة للفرد في مجموعة حركات متتالية، وبحركات قوية وسريعة وأكد على ذلك كل من أثير محمد صبري وعقيل الكاتب بقولهما إن القوة السريعة تعني " التغلب على مقاومة خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر زمن ممكن ". (أثير محمد صبري وعقيل الكاتب، ص20)

ويسمى بعض خبراء التدريب الرياضي القدرة - power - كمصطلح فزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية (explosive power) وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة حيث اتفق كل من "لارسون" و "يوكد" على تعريفها بكونها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركية مرتفعة أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجير حركي. (محمد حسن علاوي ، 2000، ص99)

وحيث أن القدرة الانفجارية تحتاج إلى عمل متفجر بمعنى يمكن أداؤها لمرة واحدة بأقصى قوة وأقل زمن لذا يمكن القول أن التعريفات السابقة هي تعريفات للقوة الانفجارية وليس للقوة المميزة بالسرعة، على العموم القدرة الانفجارية كمفهوم حديث انفصل عن القوة المميزة بالسرعة كونها تتمتع باختبارات منفردة خاصة بها وتدرجات مختلفة عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة. (خميسة أمين ، 2020 ، ص 42)

## 02-02\_ السرعة:

ينضّر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

هي "إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض و الانبساط العضلي في أقل زمن". وتعرف "القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن".

وتعرف "أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع". وبذلك يمكن اعتبار التعاريف السابقة شاملة لمعنى ومصطلح السرعة بوجه عام. (بسطويسي أحمد، 1999، ص148)

## - أهمية السرعة:

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

## - أنواع السرعة: هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي :

+ سرعة رد الفعل ( سرعة الإستجابة) : تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن" وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل.

+ سرعة رد الفعل البسيط: ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ضهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الإستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

+ سرعة رد الفعل المركب: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ضهور مثير للتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

+ سرعة الفعل المنعكس: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ضهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

+ سرعة الحركة الوحيدة: تعبر عن السرعة المبذولة عند أداء حركة ما ولمرة واحدة أي غير متكررة، وبذلك يمكن قياسها بالزمن المستغرق منذ بداية الحركة وحتى نهايتها.

+ سرعة التردد: تظهر سرعة التردد من خلال أداء حركات متكررة ومتشابهة في زمن معين كحركات الجري والسباحة والتجديف والدراجات حيث تسمى تلك السرعة بالسرعة الانتقالية (بافة عبد الله، 2013، ص 128)

### 02-03-التحمل:

يعرف الحمل بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في كفاءته"

أو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 148)

ويقصد بالتعب الهبوط لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد، وهناك أنواع متعددة من التعب، منها:

- التعب الحسي: إرهاق الحواس مثل تعب الحواس في رياضة الرماية.
- التعب الانفعالي: كنتيجة للخبرات الانفعالية الحادة، كما هو الحال عقب الاشتراك في المنافسات الهامة التي تتميز بالكفاح والمنافسة.
- التعب البدني: كنتيجة للعمل البدني، أو النشاط العضلي. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 180)

### أنواع التحمل:

+ التحمل العام: يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية"

+ التحمل الخاص: يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء"

ويدوره ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه إلى:

- تحمل الأداء: يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

- تحمل السرعة: يعرف بأنه المقدرة على أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء. (بلواضح عماد الدين، 2019، ص 20)

#### 02-04\_ المرونة :

مفهومها: يعرفها هازا harra19979 إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن". (بسطويسي أحمد، 1999، ص221)

تعريف آخر: تعرف المرونة بأنها "المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص19)

**تقسيمات المرونة :** هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

+ التقسيم الأول: يقسمها علاوي وعصام عبد الخالق ويتفق معهما أحمد خاطر وعلى البيك إلى المرونة العامة والمرونة الخاصة:

المرونة العامة: عبارة عن إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية

المرونة الخاصة: يمكن تعريفها "بالمدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي" (بسطويسي أحمد، 1999، ص223).

+ التقسيم الثاني: المرونة الإيجابية والسلبية

المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة

المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية. (خميسة أمين ، 2020 ، ص 43)

#### 02-05\_ الرشاقة :

مفهومها: للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية وتعني الرشاقة:

" المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

كما تعني "المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه". ( بلواضح عماد الدين ، 2019 ، ص 22 )

ويعرفها بسطويسى " إمكانية اللاعب على أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة" ( بافة عبد الله، 2013، ص 131 )

- تقسيمات الرشاقة: يقسم البعض الرشاقة إلى رشاقة عامة ورشاقة خاصة، يفرق شتيلر بين الرشاقة العامة والخاصة وكما يلي:

+ الرشاقة العامة: يعرفها شتيلر "مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة"

+ الرشاقة الخاصة: تعرف "بمقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة" أما ماينل 1979 فيقسم الرشاقة من الناحية المورفولوجية كما يلي:

+ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة، كالمرححة على المتوازيين وحتى الوقوف على اليدين ، والدوران على العقلة، ... إلخ تلك الفعاليات تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

+ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون أخرى، كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد، والوثب مع ضرب الكرة بالرأس.

+ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة، كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم .(خميسة أمين ، 2020 ، ص

**03- خصائص اللياقة البدنية :**

- ان اللياقة البدنية عملية فردية ترتبط بمبدأ الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد من حيث قدرتهم البدنية والفسولوجية والنفسية ومستويات تطورها.
- اللياقة البدنية عبارة عن قدرات ذات أساس فسيولوجي وتتأثر بالنواحي النفسية.
- تمثل اللياقة البدنية مستويات الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم ويمكن قياسها وتطويرها.
- ان أهم أهداف اللياقة البدنية الحفاظ على المستوى الصحي الجيد والحياة الأفضل للأفراد .
- ان الهدف الأساسي للياقة البدنية يتمثل بتحسين قدرة الجسم في مواجهة المتطلبات البدنية في الحياة اليومية فضلا عن قدرته على مواجهة المتطلبات الأكثر صعوبة مثل التدريب والمنافسة الرياضية. ( بافة عبد الله، 2013، ص 135)

**04- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:**

- تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية واتجاهاتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى.
- تعتبر التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية بالنسبة للفرد، ويحتاج الفرد لكي يصل إلى مستوى جيد في اللياقة البدنية إلى أن يباشر نظاما تدريبيا يضمن له النمو الشامل المتكامل الذي يساعد على تنمية الصفات البدنية والمهارية والقدرات الخاصة للأفراد. (خميسة أمين ، 2020 ، ص 44)

**05- أهمية القوة الانفجارية في كرة القدم:**

- لاعب كرة القدم الذي يتمتع بالقوة الانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على انجاز الحد الأقصى من القوة العضلية في أقل زمن ممكن ويظهر ذلك في أداء العديد من المهارات كالتصويب والتمرير والإرتقاء.
- تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على بنية أقوى وأضخم.

- القوة الانفجارية في كرة القدم تعتبر هي العنصر الرئيسي المكون لعناصر اللياقة البدنية حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة وتدعى الصفة المركبة.
- تساعد على تحقيق نتائج بارزة في مواقف اللعبة التي تتطلب انتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة.
- تواجد هذه الصفة يعد ضروريا للوصول بالرياضي الى أعلى المستويات فالقوة الانفجارية تؤثر على السرعة الحركية في الكثير من مهارات اللعبة، كما أنها تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة ( حنفي ،ص223) كما تكمن احتياجات لاعب كرة القدم في ما يلي :
- تسمح بمقاومة الجاذبية طوال 90دقيقة أو أكثر خلال التحركات والجري والوثبات المتواصلة.
- كثرة عدد التمريرات وكذلك التصويب على المرمى.
- عند تنفيذ مختلف المتطلبات الخطئية الهجومية والدفاعية.
- محاولة استخلاص الكرة من المنافس وتشتيتها.
- الحاجة إلى تنفيذ رميات التماس.
- التصادم مع المنافسين خلال الإلتحام و ارتطامات اللاعبين مع المنافسين.(خميسة أمين ، 2020 ، ص 44)

# الجانب التطبيقي

A decorative border with intricate black floral and scrollwork patterns framing the text.

**الفصل الخامس :**  
**المنهجية و الاجراءات**  
**الميدانية للدراسة**

**تمهيد :**

إن موضوع البحث الذي نسعى الى دراسته يستلزم التأكد من الفرضيات من خلال تحديد تحقق أو عدم تحقق هذه الفرضيات التي كانت كحلول مؤقتة مما يتطلب القيام بالدراسة النظرية والميدانية من خلال تحديد الاجراءات الميدانية من المنهج المعتمد في الدراسة وتحديد عينة الدراسة والادوات المستخدمة في جمع البيانات وكذا التعرف على الاساليب الاحصائية وكيفية تطبيق الدراسة، والقيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة.

**01- الدراسة الاستطلاعية:**

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الإختبار، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة. ( بافة عبد الله، 2013، ص 145).

حيث تعتبر القاعدة الرئيسية التي يبنى عليها الباحث دراسته وميدان تطبيقها، حيث أن هذه الدراسة تمكن من:

- التأكد من قابلية القيام بالدراسة على أفراد العينة.
- اختيار التمرينات التي يجب أن نهتم بها في الوحدات التدريبية.
- تحديد أنسب الإختبارات لجمع البيانات اللازمة.
- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين.
- الحصول على الإذن من إدارة الفريق للقيام بهذه الدراسة .
- تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- التعرف على الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.
- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

**02- المجال المكاني والزمني:****1- المجال المكاني:**

لقد تمت هذه الدراسة في ملعب الشهيد الحاج العايب - عين الحجر - سطيف.

**2- المجال الزمني:**

شمل المجال الزمني للدراسة للموسم الرياضي 2022-2023 وكانت الدراسة كآلاتي:

- بداية تطبيق الدراسة الاستطلاعية : يوم 2022/12/26 وإعادة الإختبار يوم 2022 /12/30.
- إجراء الإختبارات القبليّة يوم : 2023/01/15.
- تطبيق الوحدات التدريبية من : 2023/01/18 إلى غاية : 2023/03/18.
- إجراء الإختبار البعدي يوم : 2023/03/22.

### 03- المنهج المستخدم:

يمثل المنهج الطريق الذي يسلكه الباحث في بحثه وفقا لأسس ومبادئ تمكنه من الوصول إلى حل المشكلة. وانطلاقا من موضوع الدراسة ومن خلال أهداف ونوعية الدراسة، فقد اعتمد الطالب على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع طريقة المجموعتين المتكافئتين حيث كانت لدي مجموعتين ( ضابطة و تجريبية ) . لهذا يعتبر المنهج التجريبي نوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في إختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره، حيث يرى جابر عبد الحميد " أن المنهج التجريبي متغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة و ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " . ( سلطاني صلاح الدين ، 2022 ،ص 56 ).

### 04- ضبط متغيرات الدراسة:

إستنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

#### ➤ المتغير المستقل:

هو المتغير الذي نقيس أثره على المتغير التابع وهو العامل المسؤول عن حدوث الظاهرة. ( محمد عبيدات، 1999،ص 138 ). حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو " التدريب البليومتري " .

#### ➤ المتغير التابع:

هو المتغير الذي يحدث نتيجة تغيير أحداثنا في المتغير المستقل. ( محمد عبيدات، 1999،ص 138 ). وكان المتغير التابع في دراستنا هو " القوة الانفجارية للأطراف السفلية " .

### 05- مجتمع وعينة الدراسة :

1- مجتمع الدراسة: هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه". و هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي

إسم العلم، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. لذا اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بفرق ولاية سطيف صنف أقل من 19 سنة. عدد الفرق الكلي هو 40 فريق. ( 5 مجموعات).

### 06- كيفية إختيار عينة البحث :

باعتبار العينة هي حجر الأساس في أي دراسة ميدانية، تستند كمقوم أساسي أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين". (خميسة أمين ، 2020 ، ص 66 وفي بحثنا هذا شملت جزءا من المجتمع الأصلي للدراسة وهو فريق " النادي الرياضي شباب الضواوقة " و فريق " أولمبي عين الحجر " فئة أقل من 19 سنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، و بصفتي المدرب الرئيسي لأواسط شباب الضواوقة. و مدرب أولمبي عين الحجر يعتبر صديق و زميل هذا ما يساعدني في تطبيق الدراسة. حيث اشتملت العينة على 14 لاعب كليا ( 07 لاعبين من فريق النادي الرياضي شباب الضواوقة و 07 لاعبين من فريق أولمبي عين الحجر)، وتم تقسيمها كما يلي:

- المجموعة الضابطة: تحتوي على (07) لاعبين من فريق أولمبي عين الحجر.
- المجموعة التجريبية: تحتوي على (07) لاعب من فريق النادي الرياضي شباب الضواوقة .

### 07- خصائص عينة الدراسة:

العمر: إنحصر سن أفراد العينة من 17-18 سنة.

الطول: إنحصر طول عينة الدراسة 1.60- 1.90

الوزن: تراوح وزن أفراد العينة 55 - 85 كلغ.

العمر التدريبي: إنحصر العمر التدريبي لأفراد العينة بين 03-05 سنوات.

08- تجانس مجموعات البحث :

تجانس العينة من الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي:

الجدول رقم (01): يمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي :

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	القيمة الاحتمالية ( f )	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	17.57	0.53	0.001	01.00	0.05
		المجموعة التجريبية		17.42	0.53			
02	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.76	0.06	2.673	0.128	0.05
		المجموعة التجريبية		1.77	0.32			
03	الوزن	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	69.85	9.47	0.360	0.559	0.05
		المجموعة التجريبية		66.00	8.64			
04	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	3.42	0.53	0.024	0.880	0.05
		المجموعة التجريبية		3.85	0.89			

- من خلال نتائج الجدول رقم (01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبتين في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة f (0.001) عند القيمة المعنوية sig ( 01.00 ) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة ( 0.05 < 01.00 ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f (2.673) عند القيمة المعنوية sig (0.128) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (  $0.05 < 0.128$  ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.
- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f (0.360) عند القيمة المعنوية sig (0.559) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (  $0.05 < 0.559$  ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.
- من خلال الخانة رقم 04 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة f (0.024) عند القيمة المعنوية sig (0.880) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (  $0.05 < 0.880$  ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.

تجانس مجموعات البحث :

الجدول رقم 02 : يمثل مدى تجانس العينة في اختبار الوثب العمودي:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " f "	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	49.28	2.92	1.507	0.243	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	52.85	4.05				

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f 1.507 عند القيمة الاحتمالية 0.243 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة  $0.05 < 0.243$  اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية إذا يوجد تجانس .

الجدول رقم 03 : يمثل مدى تجانس العينة في اختبار الوثب الطويل من الثبات:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " f "	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	2.27	0.06	0.066	0.801	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	2.30	0.07				

من خلال نتائج الجدول رقم (03) : بلغت قيمة f 1.467 عند القيمة الاحتمالية 0.801 مستوى الدلالة 0.05 و القيمة  $0.801 < 0.05$  اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية إذا يوجد تجانس .

### 09- الأسس العلمية للاختبارات : ( الخصائص السيكمترية )

1- الثبات: يمثل ثبات الإختبار مدى الحصول على نفس النتائج تقريبا عند القيام بالاختبار وإعادة الاختبار.

الجدول رقم (04):يمثل ثبات الإختبارات :

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1 - ن)	مستوى الدلالة
إختبار الوثب العمودي ( سارجنت ) اختبار الوثب الطويل من الثبات	04	01.00	0.878	03	0.05
		0.909			

2- الصدق: هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه

الصدق = جذر الثبات

الجدول رقم (05): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1 - ن)	مستوى الدلالة
اختبار الوثب العمودي ( سارجنت ) اختبار الوثب الطويل من الثبات	04	01.00	0.878	03	0.05
		0.953			

من خلال الجدول رقم (05): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع الاختبارات قد بلغت (1.00 - 0.953) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03  
**03- الموضوعية:** هي ابتعاد الباحث عن عامل التحيز وعدم التأثر بالعوامل المحيطة به وبالتالي تتحصل على نتائج ترتبط بمستوى الفرد فقط.

### 10- أدوات جمع البيانات :

✓ **تعريف الإختبار :** تعتبر طريقة الإختبار واسعة الإستعمال في المجال الرياضي هي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير النتائج والتعميم. كما أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغة علمية دقيقة ، و نقلا عن انتصار يونسي "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الإستجابة تسجيلا دقيقا.

### ✓ إختبار القوة الانفجارية ( الوثب الطويل من الثبات) :

- هدف الإختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.
- الأدوات والإجراءات اللازمة : مكان مناسب للوثب - شريط قياس - إستمارة تسجيل.

### ✓ مواصفات الأداء:

- إحماء مع تمارين الإطالة لمدة 5 د . يقف اللاعب خلف خط البداية.
- يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين.
- يقوم بالوثب للأمام وبأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين
- يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية ، تحتسب أفضل محاولة بالسنتيمتر.



مفتاح الإختبار : فيما يلي المعايير و القياسات المرجعية للإختبار .

عمر	ممتاز	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	فقير
14	> م 2.11	2.11 - م 1.96	1.95 - م 1.85	1.84 - م 1.68	<1.68 م
15	> م 2.26	1.26 - م 2.11	2.10 - م 1.98	1.97 - م 1.85	<1.85 م
16	> م 2.36	2.36 - م 2.21	2.20 - م 2.11	2.10 - م 1.98	<1.98 م
> 16	> م 2.44	2.44 - م 2.29	2.28 - م 2.16	2.15 - م 1.98	<1.98 م

✓ إختبار القوة الانفجارية سارجنت ( الوثب العمودي من الثبات ) :

- الهدف من الإختبار : قياس قوة عضلات الأرجل ، كما أنه إحدى إختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلية من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الإنقباض بسرعة وقوة .
- الأدوات المستعملة: مكان مناسب للوثب، طباشير، شريط قياس ،لوحة مدرجة، إستمارة تسجيل.

✓ مواصفات الأداء ( التعليمات ) :

مواصفات الأداء : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه و التأشير على النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.



+ مفتاح الإختبار : فيما يلي المعايير و القياسات للمختبرين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 19 سنة.

جنس	ممتاز	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	فقير
ذكر	> 65 سم	50 - 65 سم	40 - 49 سم	30 - 39 سم	<30 سم
أنثى	> 58 سم	47 - 58 سم	36-46 سم	26 - 35 سم	<26 سم

### 11- الإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة:

تم القيام بإجراء الاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، ثم قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري على المجموعة التجريبية حيث تتضمن هذه الوحدات

التدريبية تمرينات أفقية وتمرينات عمودية، حيث مع التقدم في التطبيق نندرج في ارتفاع الوثب وكذا من حيث الشدة، أما المجموعة الضابطة فقد كانت تتدرب حسب تمرينات وتدريبات المدرب دون إخضاعها لهذا النوع من التدريب، وبعد 60 يوم من التطبيق تم القيام بإجراء الاختبارات البدنية البعدية بنفس التوقيت وتحت نفس الظروف الإجرائية.

### 12- الطريقة الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات ، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22 .

تم استخدام إختبار :

- T للفروق بين مجموعتين مستقلتين.

- T للفروق بين مجموعتين متجانستين.
- F للتجانس مجموعتين متجانستين
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.

### خلاصة:

يعتبر هذا الفصل اللبنة الأساسية التي يستند إليها الباحث في دراسته التطبيقية، حيث حاولت الإمام بكل الظروف والمجالات الزمنية والمكانية المتعلقة برزنامة إجراء الإختبارات الميدانية التي استعملت كأداة لجمع البيانات والمعلومات في هذه الدراسة ومدى تحقيق هذه الأخيرة للصدق والثبات.

كما قام الباحث باختيار المنهج الملائم لهذه الدراسة وكذا مراعاة ظروف وشروط اختيار العينة، كما وضح الباحث الوسائل والأساليب الاحصائية التي اعتمد عليها في تحليل وتفسير النتائج.

A decorative border with intricate black floral and scrollwork patterns surrounds the central text.

الفصل السادس :

عرض و تحليل

و مناقشة

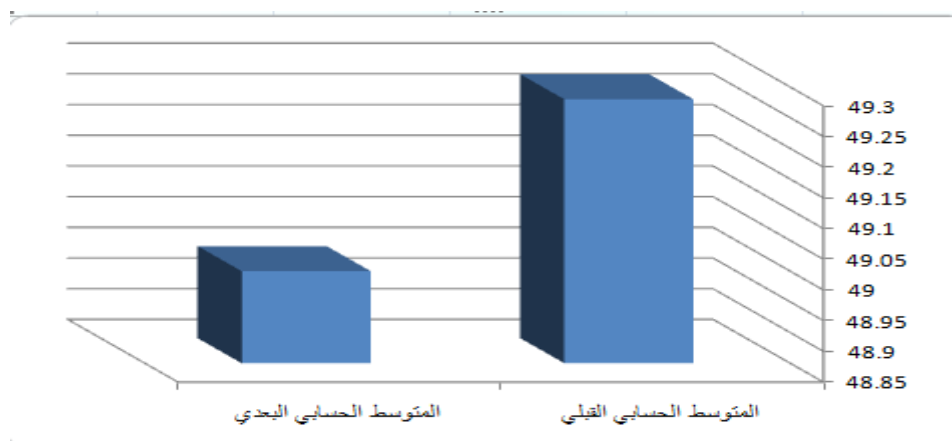
النتائج

عرض وتحليل النتائج:

01- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية " الجدول رقم (06): يمثل الإختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة الضابطة 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.654	0.471	2.92	49.28	الاختبار القبلي
				2.23	49.00	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (06): مقارنة نتائج الإختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة :  
 - حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (49.28) و انحراف معياري قدره (2.92) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (49.00) و انحراف معياري قدره (2.23)  
 أما قيمة t بلغت ( 0.471 ) عند القيمة المعنوية sing (0.654) ، و القيمة ( 0.654 < 0.05 ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب العمودي



الشكل البياني رقم (01): يمثل المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب العمودي.

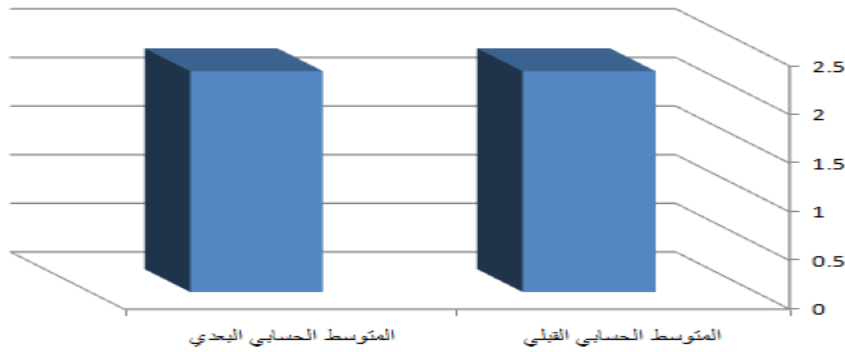
الجدول رقم (07): يمثل الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة الضابطة 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.654	-0.471	0.06	2.27	الاختبار القبلي
				0.05	2.27	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (07): مقارنة نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة :

- حققت المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.27) و انحراف معياري قدره (0.06) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.27) و انحراف معياري قدره (0.05)

أما قيمة t بلغت (-0.548) عند القيمة المعنوية sing (0.654) ، و القيمة ( $0.05 < 0.654$ ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات..



الشكل البياني رقم (02): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

02- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

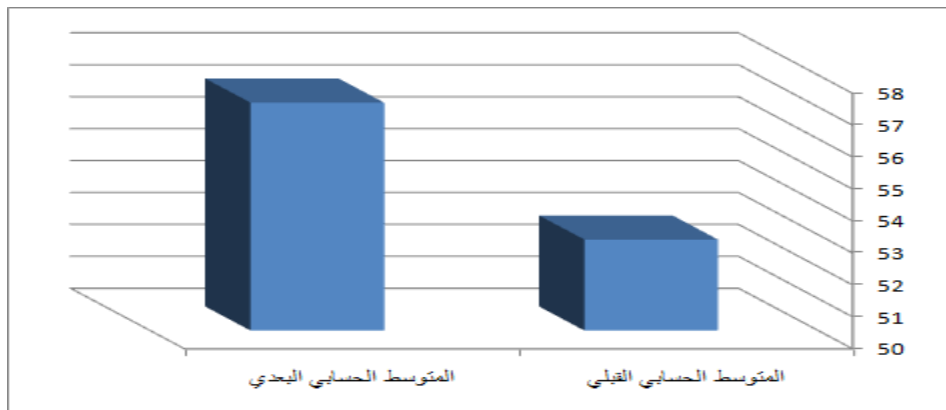
الجدول رقم (08): يمثل الاختبار القبلي و البعدي الوثب العمودي للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.002	-5.508	4.05	52.85	الاختبار القبلي
				3.93	57.14	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (08): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (52.85) و انحراف معياري قدره (4.05) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (57.14) و انحراف معياري قدره (3.93)

أما قيمة t بلغت (- 5.508) عند القيمة المعنوية sing (0.002) ، والقيمة (0.05 > 0.002) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في الوثب العمودي.

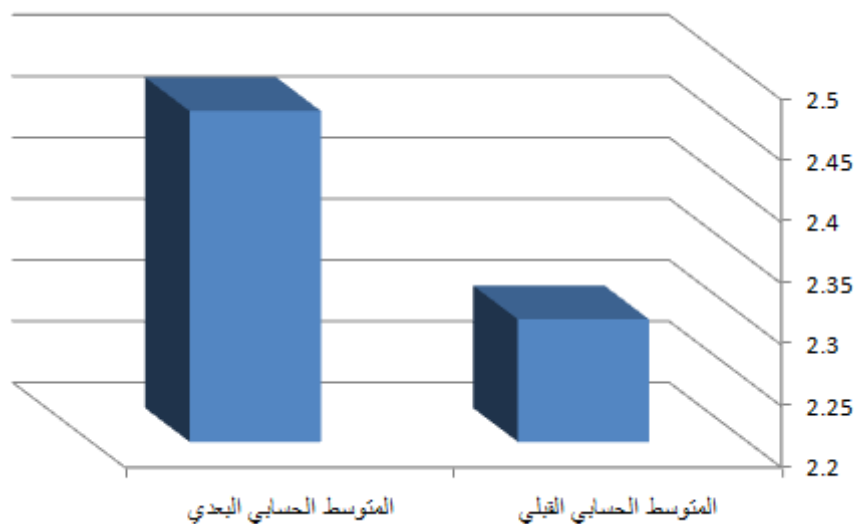


الشكل البياني رقم (03): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القفز العمودي.

الجدول رقم (09): يمثل الاختبار القبلي و البعدي للوثب الطويل للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.010	-3.723	0.07	2.30	الاختبار القبلي
				0.13	2.47	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (09): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :  
 - حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.30) و انحراف معياري قدره (0.07) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.47) و انحراف معياري قدره (0.13)  
 أما قيمة t بلغت (-3.723) عند القيمة المعنوية sing (0.010) ، و القيمة (0.010 > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في الوثب العمودي .



الشكل البياني رقم (04): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

03- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

الجدول رقم (10): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار الوثب العمودي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

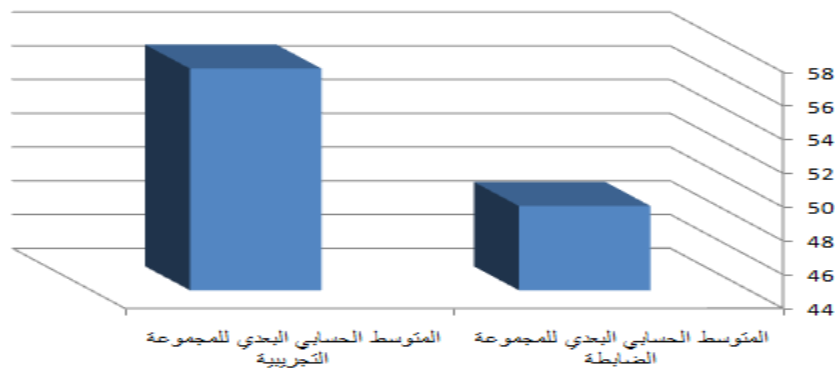
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	49.00	2.23	-4.761	0.001	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	57.14	3.93				

يمثل الجدول رقم (10): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (49.00) وانحراف معياري قدره (2.23) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (57.14) وانحراف معياري قدره (4.42).

أما قيمة t بلغت (-4.761) عند القيمة المعنوية sig (0.001) والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القفز العمودي.



الشكل البياني رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العمودي

الجدول رقم (11): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية:

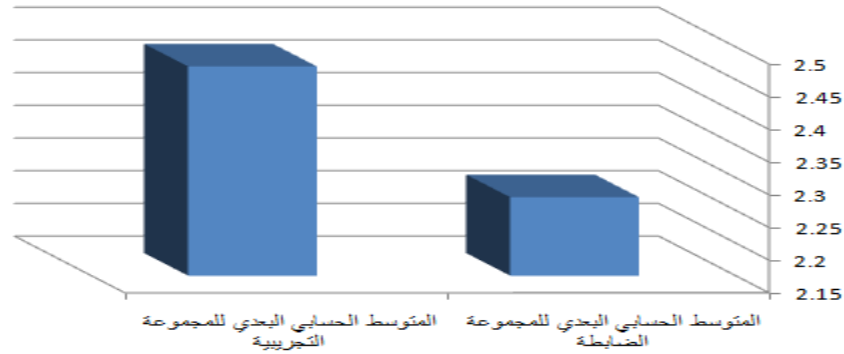
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	2.27	0.05	-3.575	0.004	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	2.47	0.13				

يمثل الجدول رقم (11): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.27) وانحراف معياري قدره (0.05) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.47) وانحراف معياري قدره (0.13).

أما قيمة t بلغت (-3.575) عند القيمة المعنوية sig (0.004) والقيمة (0.05 > 0.004) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.



الشكل البياني رقم (06): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

**04- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:**

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى : " أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة ) ."

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية والتي أثبتت أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثرت بشكل مباشر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة. و على ضوء الإختبارات البعدية للعينة التجريبية تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص على « للتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أقل من 19 سنة" ومن خلال النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجداول التي تم عرضها سابقا قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالاتي:

**الفرضية الجزئية الأولى :** والتي نصت على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية".

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (06-07) وفي ضل المعالجة الإحصائية التي توضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في اختبارات الوثب العمودي و الوثب الطويل من الثبات عند مستوى الدلالة 0.05، حيث يرى الباحث أن عدم تحسن هذه المجموعة راجع إلى طبيعة التدريبات التي كانت تمارسها المجموعة الضابطة وفقا لوحدة المدرب الرياضي.

**من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.**

**الفرضية الجزئية الثانية :** والتي نصت على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية" ولصالح الإختبار البعدى.

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (08-09) والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية وكانت هذه الفروق لصالح الإختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05. و تحقيق نتائج أفضل في القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

يرى الباحث أن التنمية الحاصلة في صفة القوة الانفجارية راجعة إلى طبيعة التدريب البليومتري الذي أثبت أن استخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق نتائج في تطوير القوة الانفجارية والذي خضعت له

المجموعة التجريبية حيث أن حصولها على نتائج إيجابية في الإختبارات البعدية للعينة التجريبية يرجع إلى الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة غلاب حكيم (2020) بعنوان أثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف أشبال إلى أن أسفرت النتائج أن للبرنامجين التدريبيين بالأثقال والبليومتري قد أثرا على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر غير أن النتائج المتوصل إليها في البرنامج التدريبي بالبليومتري أفضل من التدريب بالأثقال.

كما أكدت دراسة بلواضح عماد الدين (2018-2019) بعنوان : تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم " ( صنف أقل من 19 سنة) ، حيث نصت الفرضية العامة بـ «: للتدريب البليومتري أثر إيجابي على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم. "الفئة عمرية أقل من 19 سنة «. البرنامج التدريبي المقترح على فرق مشابهة من حيث المستوى والمرحلة العمرية له تأثير ايجابي وفعال في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وتحسين أداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم U19، مع الإهتمام بتطوير القدرات البدنية والمهارية وضرورة الاعتماد على الإختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة.

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

**الفرضية الجزئية الثالثة:** والتي نصت أنه : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية و لصالح المجموعة التجريبية.

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10-11) و من خلال المعالجة الاحصائية التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 التي سجلت نتائج أحسن في إختبارات الوثب العمودي و الوثب الطويل من الثبات من المجموعة الضابطة التي مارست تدريباتها حسب المدرب.

لهذا يرى الباحث أن التقدم الحاصل في صفة القوة الانفجارية لدى العينة التجريبية راجع الى طبيعة التدريب البليومتري الذي اثر ايجابيا على مستوى اللاعبين من الجانب البدني فعند التدريب على تمرينات أفقية ثم عمودية يمكن من زيادة الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم التي يحتاجونها في مختلف المواقف

التي تحدث في المنافسة الرياضية. وهو ما يؤكد على أن التدريب البليومتري يستغل الطاقة والقوة المخزونة نتيجة الانقباض والمطاطية ثم التحرر فجأة أي لحظيا لإنتاج قوة إنفجارية هائلة.

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة سلطاني صلاح الدين (2020-2021) بعنوان " أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري فوق الرمال على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة". على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير القدرة العضلية للاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة. أي أن التدريب على الرمال له تأثير ايجابي لهذه الصفات البدنية.

كما تشير دراسة زاير حميد (2017-2018) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم إلى أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع أحدثت نتائج واضحة وفروق دالة إحصائيا في الاختبارات البدنية والمهارية.

**من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.**

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية والتي أثبتت أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثرت بشكل مباشر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية للمجموعة التجريبية. وعليه فإن التدريب البليومتري يؤثر على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكد على أن التدريب البليومتري واحد من أهم أساليب التدريب الهامة والقوية والتي تستخدم لتطوير وتحسين القوة الانفجارية والتي تؤثر إلي حد كبير على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم. وقد اثبتت أن استخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق نتائج في تطوير القوة الانفجارية و أن التدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أقل من 19 سنة". وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص على " للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر تنمية على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة)".

A decorative border with intricate black floral and scrollwork patterns framing the central text.

الفصل السابع :

الاستنتاجات

و الاقتراحات

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبياناه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي وعلى مدار الفصول الستة السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزلت الغموض الذي كان يعترني مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خالٍ من العشوائية ويعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه التدريبي والتعامل معه، الذي يعتبر وسيلة تدريبية هامة ومساعدة مضبوطة على أسس علمية بما يتوافق مع الخصائص المميزة للاعبين الذين يتعرضون لهذا البرنامج.

ومن خلال تحليل نتائج الإختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري تأثير في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة).
- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتمييزها أمر لا بد منه.
- مجموعة التمارين البليومترية لها تأثير إيجابي على تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم فئة الأواسط ( أقل من 19 سنة)
- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.
- تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورة ترتبط ارتباط وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم سواء الدفاعية أو الهجومية.

- التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.
- إن المقاييس أو الإختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقويم اللاعبين وبالتالي إنتقاء أحسن من الناحية البدنية أو المهارية.

• اقتراحات:

- انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد التحليل، المناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلفة أثبت الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم قد تحصل على نتائج إيجابية، ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي:
- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.
- استخدام التمارين البليومترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة عندما يتعلق الأمر بالقوة الانفجارية.
- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين للرياضة في أدائها ومزاولتها بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة.
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية خاصة في مجال التدريب الذهني وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب.
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
- الإهتمام بالفئات العمرية الأقل من 19 سنة والتي تبدي استعدادات نفسية وحركية هائلة
- إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول.
- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.
- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .
- إجراء دورات تدريبية للمدربين للإستفادة من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي.

- وجوب التدرج في عملية الأعداد البدني من السهل إلى الصعب.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات السنية الصغرى.
- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية .

#### • الآفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من السن والجنس.
- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث نوع النشاط البدني التخصصي.
- إجراء دراسات مشابهة في فترة الإعداد أو ما قبل المنافسة.
- ضرورة استخدام المدربين للتمارين وضع برامج تدريبية باستخدام التمارين البليومترية بطريقة علمية وسليمة.
- توفير الأجهزة الخاصة بهذا النوع من التدريب سواء للأطراف العلوية أو السفلية لتسهيل عمل المدرب مما يساهم في تحسين مستوى الرياضيين .

#### خاتمة :

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من المعارف ومعالم معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي والسياسي للأمة.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخطية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج. لذا أصبح بناء البرامج التجريبية الحديثة على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين والوحدات مع الفئات العمرية للاعب، إذ نهدف من خلال بحثنا إلى تطوير صفة القوة الانفجارية للاعب كرة القدم صنف أقل من 19 سنة. و ما أثبتته النتائج في الاختبارات القبلية والبعديّة فروقا واضحة، حيث كانت مستويات القوة الانفجارية في الاختبارات البعديّة أفضل منه في الاختبارات القبلية، وهذا يعني أن هذا الأسلوب التدريبي قد أثر إيجابياً في تطوير مستويات القوة الانفجارية لهذه الفئة العمرية. وفي الأخير إن النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة، وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال الهام.

**المصادر والمراجع:**

**المراجع باللغة العربية:**

إبراهيم أحمد سلامة (2000)، المدخل التطبيقي في القياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين السيد(2003)، فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي القاهرة، مصر.

أحمد أحمد (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر.

احمد يوسف متعب (2014)، مهارات التدريب الرياضي, ط1, دار صفا للنشر و التوزيع, عمان.

اشرف محمود(2016)، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.

أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

بسطوسي أحمد(1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر.

حسن السيد أبو عبيدة(2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم, مطبعة الأعمال الفنية, ط1, الإسكندرية, مصر.

حسن السيد أبو عبيدة(2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم, مطبعة الأعمال الفنية, ط1, الإسكندرية, مصر.

ريسان خريبط مجيد(1998)، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .

زكي محمد درويش ( 1998 ) التدريب البليومتري، تطور مفهوم استخدامهم على الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب(1996)، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

قاسم حسن حسين(1998)، التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن.

قاسم حسن حسين، (1998) أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

قيس ناجي عبد الجبار ( 1991 ) ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، مصر.

محمد حسن علاوي(1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، مصر.

محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح(2000)، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني(1998)، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

محمد عبد الرحيم إسماعيل(1988)، تدريب القوة العضلية وبرامج الأطفال، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

محمد عبيدات ( 1999 )، منهجية البحث العلمي ، القواعد و المراحل و التطبيقات، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

محمد نصر الدين رضوان (1998)، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر.

مفتي إبراهيم حماد(1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مفتي إبراهيم محمد،(1994) الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، مصر.

المذكرات:

دراسة سلطاني صلاح الدين ( 2022 ) بعنوان " أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري فوق الرمال على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،رسالة ماستر غ م، جامعة محمد بوضياف المسيلة ،الجزائر .

دراسة بوعكاز زكرياء (2020) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية الرجلين للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة"، رسالة ماستر غ م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .

دراسة خميسة أمين ( 2020 ) بعنوان " أثر التدريبات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية من أجل تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة "، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،رسالة ماستر غ م، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .

دراسة غلاب حكيم (2020) بعنوان " أثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر RSA في الكرة الطائرة صنف أشبال، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،رسالة ماستر غ م، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .

دراسة بلواضح عماد الدين ( 2019 ) بعنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم "فئة أقل من 19 سنة"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،رسالة ماستر غ م، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .

المراجع باللغة الأجنبية :

Alford : Plyometric, U. S.A. Round tab e »by L.A.A.F., Magazine Rome, Marc , 989.

Schwartz ,Linda (2012) . The American C'uncil on Exercise :

Plyometrics :controlled Impact/Maximum Power

الملاحق :

قائمة الملاحق :

الملحق رقم 01: الوثائق الإدارية لتسهيل المهمة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de l'enseignement supérieur  
et de la Recherche scientifique  
Université Mohamed Boudial de M'sila  
Institut Des Sciences Et Techniques  
Des Activités Physiques Sportive



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

---

الرقم: ل.ت.ر/2023      المسيلة في: 2023/02/15

الى السيد المحترم:  
رئيس " النادي الرياضي شباب الضواوقة "

**الموضوع : تسهيل مهمة**

تحية طيبة وبعد

في إطار إجراء التبرصات الميدانية لطلبة السنة الثانية ماستر و انجاز مذكرة التخرج نلتمس  
من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب : كوسة ضياء الدين  
للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود ما يسمح به القانون،  
نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة ما فيه خير للعباد والبلاد.

  
رئيس القسم :  
أ.د. حريزي عبد الهادي

  
الرئيس  
طهية بن رمضان

  
التعاون  
الرياضي

## الملحق رقم 02 : الإجراءات الميدانية.

العينة الإستطلاعية: (نادي أولمبي عين الحجر)

القياسات الأنثروبومترية

الرقم	الإسم واللقب	العمر / العمر التدريبي	الوزن(كغ)	الطول (م)
01	01	04 / 17	81	1.89
02	02	03 / 17	74	1.83
03	03	04 / 18	69	1.78
04	04	04 / 17	79	1.86
05	05	04 / 18	84	1.92

الإختبارات البدنية

اختبار و الوثب الطويل من الثبات		اختبار الوثب العمودي		الإسم واللقب
اعادة الإختبار	الإختبار	اعادة الإختبار	الإختبار	
2.45	2.39	48.00	47.00	01
2.26	2.28	46.00	46.00	02
2.23	2.26	49.00	49.00	03
2.33	2.33	49.00	50.00	04

## القياسات الأنثروبومترية للعينات الضابطة و التجريبي

المجموعة الضابطة : ( نادي أولمبي عين الحجر )

الرقم	الإسم واللقب	العمر / العمر التدريبي	الطول	الوزن
01	مصباح نصر الدين	04 / 18	1.81	76
02	قريشي أيمن	03 / 18	1.82	81
03	كوسة رياض	03 / 17	1.75	66
04	حراق محمد الأمين	04 / 17	1.71	58
05	قارة نور الإسلام	04 / 18	1.84	80
06	خلفون علاء الدين	03 / 18	1.76	69
07	هيشور عبد الرحيم	03 / 17	1.65	59

المجموعة التجريبية : ( نادي شباب الضواقة )

الرقم	الإسم واللقب	العمر / العمر التدريبي	الطول	الوزن
01	براهيمي فارح	04 / 17	1.72	55
02	هيشور علاء الدين	04 / 18	1.78	81
03	شوار يوسف	02 / 17	1.79	63
04	سايق أيوب	04 / 17	1.76	58
05	حفايضية خليل الرحمن	04 / 17	1.74	68
06	خلفون إسلام	05 / 18	1.81	66
07	دويذة عصام	04 / 18	1.80	71

نتائج الإختبار القبلي :

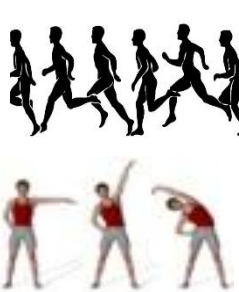
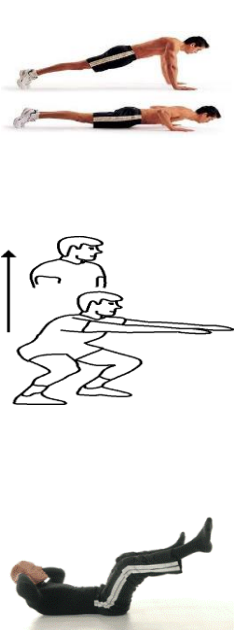
المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
إختبارالوثب الطول من الثبات	إختبار الوثب العمودي	اللاعب	إختبار الوثب الطول من الثبات	إختبار الوثب العمودي	اللاعب
2.30	51	براهيمي فارح	2.20	49	مصباح نصر الدين
2.20	49	هيشور علاء الدين	2.28	48	قريشي أيمن
2.31	54	شوار يوسف	2.29	52	كوسة رياض
2.26	47	سايج أيوب	2.32	50	حراق محمد الأمين
2.29	54	حفايضية خليل الرحمن	2.27	53	قارة نور الإسلام
2.39	58	خلفون إسلام	2.36	49	خلفون علاء الدين
2.41	57	دويذة عصام	2.18	44	هيشور عبد الرحيم

نتائج الإختبار البعدي :

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
إختبار الوثب من الثبات	إختبار الوثب العمودي	اللاعب	إختبار الوثب من الثبات	إختبار الوثب العمودي	اللاعب
2.45	52	براهيمي فارح	2.21	50	مصباح نصر الدين
2.33	54	هيشور علاء الدين	2.28	50	قريشي أيمن
2.43	57	شوار يوسف	2.29	51	كوسة رياض
2.32	54	سايج أيوب	2.31	49	حراق محمد الأمين
2.71	60	حفايضية خليل الرحمن	2.27	51	قارة نور الإسلام
2.51	61	خلفون إسلام	2.36	47	خلفون علاء الدين
2.56	62	دويذة عصام	2.19	45	هيشور عبد الرحيم

الملحق رقم 03 : نماذج الوحدات التدريبية :



الصف	النشاط	مدة الانجاز	رقم الحصة
U19	كرة القدم	65 دقيقة.	01
الوسائل	- مقاتية- صفارة -ارضية ملعب.		
الهدف التدريبي	تقوية عضلية عامة.		

المراحل	ظروف الإنجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط الجهازين الدوري و التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة</li> <li>- إحماء خاص</li> <li>- تسخين من الثبات + تمديدات عضلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الميدان</li> <li>- يكون وفقا لمتطلبات النشاط</li> </ul>	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>-المراقبة الإدارية للاعبين.</li> <li>-الركض المنتظم</li> <li>-التنفس الجيد</li> <li>-ارتفاع نبضات القلب</li> <li>-التأكد من الإحماء الجيد</li> </ul>
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p><b>التمرين الأول :</b></p> <p>عمل لعضلات الصدر وعضلات الثلاث رؤوس 10 تكرارتيب: 3مجاميع و بشدة 50% .</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين المجاميع لمدة 40ثا + راحة لمدة 2 د بين المجاميع.</p> <p><b>التمرين الثاني:</b></p> <p>عمل عضلات الفخذين 12 مرة ب: 3 مجاميع .</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40ثا.</p> <p>+راحة 2 د</p> <p><b>التمرين الثالث :</b></p>	<p>وضعية المضخة</p> <p>وضعية تمرين القرفصاء</p>	<p>10د</p> <p>10د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-الجدية في الاداء</li> <li>- تصحيح الأداء التقني</li> <li>-عدم تضيع الوقت</li> </ul>





<p>-التشجيع و التحفيز</p> <p>-روح المنافسة</p> <p>-القدرة على التركيز</p> <p>-القدرة على الاستجابة</p>		<p>10د</p> <p>10د</p>	<p>الدفع بالبطن للأمام مع رفع القدمين</p> <p>الدفع بعضلات الظهر من الأعلى إلى الخلف</p>	<p>عمل على عضلات البطن 12 تكرار ب:03 مجاميع و بشدة 50%.</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة لمدة 2د</p> <p><b>المجموعة الرابعة:</b></p> <p>عمل عضلات أسفل الظهر 15 مرة ب3 مجاميع بشدة 50%</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا.</p>	
<p>-انخفاض نبضات القلب</p> <p>-التنفس الجيد</p> <p>- القدرة على المخاطبة بجدية</p> <p>-التأكد من سلامة اللاعبين</p>		<p>10د</p>	<p>العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية</p>	<p>-جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.</p>	<p>مرحلة التهدئة</p>



الصف	النشاط	مدة الانجاز	رقم الحصة
U19	كرة القدم	50 دقيقة	03
الوسائل	- مقاتيية - صفارة -		
الهدف التدريبي	تنمية الكتلة العضلية		

المراحل	ظروف الإنجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة</li> <li>- إحماء خاص</li> <li>- تسخين من الثبات + تمديدات عضلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الميدان</li> <li>- يكون وفقا لمتطلبات النشاط</li> </ul>	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>-المراقبة الإدارية للاعبين .</li> </ul>
					<ul style="list-style-type: none"> <li>-الركض المنتظم</li> <li>-التنفس الجيد</li> <li>-ارتفاع نبضات القلب</li> <li>-التأكد من الإحماء الجيد</li> </ul>
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p><b>المجموعة الأولى:</b></p> <p>القيام بالقفز بالرجلين 20قفزة لكلا القدمين باستخدام الحبل 04 مجاميع بشدة 40%</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين المجاميع لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p><b>المجموعة الثانية</b></p> <p>أداء 15انقباض و بتكرار 04 مجاميع بشدة 50%.</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p><b>المجموعة الثالثة :</b></p>	<p>قفز خفيف على الحبل</p> <p>تمارين القرفصاء</p>	<p>05 د</p> <p>10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-الجدية في الأداء</li> </ul>
					<ul style="list-style-type: none"> <li>-التنفس الجيد و التركيز</li> </ul>

<p>-روح المنافسة</p> <p>-القدرة على تصور الاداء</p> <p>-التحفيز و التشجيع و الاصرار.</p>	 	<p>10 د</p> <p>05 د</p>	<p>عضلات البطن الجانبية</p> <p>تمريناالبلانك</p>	<p>عمل على عضلات البطن بالدفع للأمام والجانب أداء15مرة و بتكرار 04 مجاميع (مجموعتين لكل جانب) و بشدة %50</p> <p>المجموعة الرابعة :</p> <p>أداء تمارين الثبات "البلانك" ثانية 4×20 ثانية بين المجموعات راحة 40</p>	
<p>-انخفاض نبضات القلب</p> <p>-التنفس الجيد</p> <p>- القدرة على المخاطبة بجدية</p> <p>-التأكد من سلامة اللاعبين</p>		<p>05 د</p>	<p>العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية</p>	<p>-جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.</p>	<p>مرحلة التهدئة</p>

الصف	النشاط	مدة الانجاز	رقم الحصة
U19	كرة القدم	55 دقيقة	07
الوسائل	ملعب - مقاتية - صفارة		
الهدف التدريبي	تنمية القوة للأطراف العلوية والسفلية		

المراحل	ظروف الإنجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة</li> <li>- إحماء خاص</li> <li>- تسخين من الثبات + تمديدات عضلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الميدان</li> <li>- يكون وفقا لمتطلبات النشاط</li> </ul>	15د	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المراقبة الإدارية للاعبين.</li> <li>-الركض المنتظم</li> <li>-التنفس الجيد</li> <li>-ارتفاع نبضات القلب</li> <li>-التأكد من الإحماء الجيد</li> </ul>
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p><b>المجموعة الأولى :</b></p> <p>عمل على عضلات الظهر 12 مرة و ب 3 مجاميع و بشدة 95%</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p><b>المجموعة الثانية</b></p> <p>العمل على عضلات الصدر و الذراعين ( 4 × 12 ) و بشدة 95% .</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 60ثا + راحة بين المجموعات لمدة 03 د .</p>	<p>تمارين عضلات الظهر . مختلفة الوضعيات .</p> <p>تمارين المضخة متغير الوضعيات .</p>	10د  10د	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-الجدية في الاداء</li> <li>-عدم تضييع الوقت</li> <li>-القدرة على مقاومة ثقل الجسم .</li> <li>-روح المنافسة</li> </ul>

<p>- روح التعاون</p> <p>-القدرة على التركيز</p> <p>-القدرة على الاستجابة</p>		<p>10 د</p>	<p>متغيرات تمارين البطن.</p>	<p>المجموعة الثالثة :</p> <p>اشراك مجاميععضلات البطن 10مرات و بتكرار 05 مرات بشدة 95%.</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40ثا.</p>	
<p>-انخفاض نبضات القلب</p> <p>-التنفس الجيد</p> <p>- القدرة على المخاطبة بجدية</p> <p>-التأكد من سلامة اللاعبين</p>		<p>10د</p>	<p>العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية</p>	<p>-جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.</p>	<p>مرحلة التهدئة</p>

الصف	النشاط	مدة الانجاز	رقم الحصة
U19	كرة القدم	55 دقيقة	12
الوسائل	- مقاتيّة- صفارة - حواجز - صناديق- أقماع.		
الهدف التدريبي	تنمية القوة المميزة بالسرعة		

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة</li> <li>- تسخين من الثبات + تمديدات عضلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الميدان</li> <li>- يكون وفقا لمتطلبات النشاط</li> </ul>	10 د		<ul style="list-style-type: none"> <li>-المراقبة الإدارية للاعبين.</li> <li>-الركض المنتظم</li> <li>-التنفس الجيد</li> <li>-ارتفاع نبضات القلب</li> <li>-التأكد من الإحماء الجيد</li> </ul>
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p>المجموعة الأولى :</p> <p>( لعبة شبه رياضية - ) يتنافس مجموعتين على جمع الأقماع.</p> <p>القفز على الحواجز العالية 3 مرات ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 6 متر و جلب القمع و العودة للمجموعة. ب 3 مجاميع. و راحة بينية لمدة 1 د</p> <p>راحة بين المجموعات 2 د.</p> <p>المجموعة الثانية :</p>	<p>لعبة شبه رياضية تخدم القوة المميزة بالسرعة.</p>	08 د		<ul style="list-style-type: none"> <li>-الجدية في الأداء</li> </ul>
					<ul style="list-style-type: none"> <li>-عدم تضيق الوقت</li> </ul>

<p>-التحفيز والتشجيع.</p> <p>-روح المنافسة</p> <p>-القدرة على التركيز</p> <p>-القدرة على الاستجابة</p>	 	<p>10د</p> <p>08د</p> <p>08د</p>	<p>القفز الجانبي ( يمين ،يسار) و الجري لمسافة 10 متر.</p> <p>القفز العمودي على الصندوق و الجري بأقصى سرعة لمسافة 12 متر..</p> <p>تمارين البلاتك.</p>	<p>القفز الجانبي على الحواجز ، و الجري بأقصى سرعة لمسافة 10 متر بشدة 95%،ثم القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p>المجموعة الثالثة :</p> <p>القفز علىالصندوق و الجري بأقصى سرعة لمسافة 12 متر بشدة 95%، ثم القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p>المجموعة الرابعة :</p> <p>إشراك عضلات الطرف السفلي و البعض من الطرف العلوي ( البطن، الظهر) من خلال عمل تمرين " البلاتك" ديناميكي ،عمل 30 ثانية بتكرار 04 مرات</p>	
<p>-انخفاض نبضات القلب</p> <p>-التنفس الجيد</p> <p>- القدرة على المخاطبة بجدية</p> <p>-التأكد من سلامة اللاعبين</p>		<p>10د</p>	<p>العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية</p>	<p>-جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.</p>	<p>مرحلة التهدئة</p>

## ملحق رقم 04 : قائمة اللاعبين.

<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>HAFIDHIA Khalil errahmane</b> Né le : 06/08/2005 Groupage : B+ 2022/2023</p> <p>22W19J3618 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KHALFOUNE Achref</b> Né le : 17/10/2004 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J3616 <b>U19</b></p>	
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>BERBAGUI Seyfeddin</b> Né le : 04/05/2004 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J3615 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>BRAHIMI Fareh</b> Né le : 24/09/2005 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J3612 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KOUSSA Riadh</b> Né le : 01/02/2005 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J4106 <b>U19</b></p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>MOSBAH Nacereddine</b> Né le : 08/06/2004 Groupage : A- 2022/2023</p> <p>22W19J3610 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>CHOUAR Youcef</b> Né le : 18/01/2004 Groupage : A- 2022/2023</p> <p>22W19J3613 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>SAYAH Ayoub</b> Né le : 24/11/2005 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J3821 <b>U19</b></p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>HARRAG Mohamed amine</b> Né le : 20/09/2005 Groupage : B+ 2022/2023</p> <p>22W19J3620 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>TOUMI Chiheb</b> Né le : 06/07/2005 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J3850 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>SAKER Raid</b> Né le : 04/04/2005 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J3819 <b>U19</b></p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>SEBAI Karim</b> Né le : 23/10/2004 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J4016 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>HICHOUR Abd erahim</b> Né le : 15/05/2005 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J3619 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KHALFOUNE Ala eddine</b> Né le : 18/04/2005 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J3820 <b>U19</b></p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KARA Nour el islem</b> Né le : 19/05/2005 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J3609 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KORICHI Aymene</b> Né le : 04/12/2004 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J3823 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KOUSSA Amir</b> Né le : 11/10/2005 Groupage : A- 2022/2023</p> <p>22W19J3683 <b>U19</b></p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>DOUIDA Issam</b> Né le : 13/07/2004 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J4603 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>HAICHOIR Ala eddine</b> Né le : 07/03/2005 Groupage : O+ 2022/2023</p> <p>22W19J3822 <b>U19</b></p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Wilaya de Football - Sétif</p>  <p><b>KHALFOUNE Nour elislam</b> Né le : 24/12/2005 Groupage : A+ 2022/2023</p> <p>22W19J3617 <b>U19</b></p>



## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة :** أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم ( أقل من 19 سنة )

**أهداف الدراسة :**

- معرفة الفروق الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- معرفة الفروق الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- إبراز الفروق الإحصائية بين كل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- الكشف على نسب التطور بين التدريب البليومتري و التدريب العادي.
- التعرف على أهمية إستخدام التدريب البليومتري في كرة القدم.

**مشكلة الدراسة :** هل للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

**فرضيات الدراسة :** للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر تنمية على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

**الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية ولصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي للقوة الانفجارية ولصالح المجموعة التجريبية.

**إجراءات الدراسة الميدانية :**

**العينة :** كانت العينة عشرين (14) لاعب ( النادي الرياضي شباب الضواوقة / أولمبي عين الحجر )

**المنهج المستخدم :** تم استخدام المنهج التجريبي

**الأدوات المستعملة :** الإختبارات البدنية.

**الإستنتاج العام:** أسفرت نتائج الدراسة على أن للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط أقل من 19 سنة .

**الإقتراحات:**

- استخدام التمارين البليومترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة عندما يتعلق الأمر بالقوة الانفجارية.
- إجراء دورات تدريبية للمدربين للإستفادة من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي.
- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية .
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحصيرات النفسية خاصة في مجال التدريب الذهني وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب.