



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري و الأثقال على تنمية القوة الانفجارية
لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة
دراسة ميدانية لفريق نجم شباب مقرة

إعداد الطالبين: قارة يسين

لعمزاوي احمد رضا

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة المسيلة	الدكتور كابوية محمد
مشرفا ومقرر	جامعة المسيلة	الدكتور يعقوبي فاتح
مناقشا	جامعة المسيلة	الدكتور غلاب حكيم

السنة الجامعية: 2021-2022



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري و الأثقال على تنمية القوة الانفجارية
لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة
دراسة ميدانية لفريق نجم شباب مقرة

إعداد الطالبين: قارة يسين

لعمزوي أحمد رضا

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة المسيلة	الدكتور كابوية محمد
مشرفا ومقرر	جامعة المسيلة	الدكتور يعقوبي فاتح
مناقشا	جامعة المسيلة	الدكتور غلاب حكيم

السنة الجامعية: 2021-2022





شكر

الحمد لله الذي علمنا ما لم نعلم و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ،و نصلي و نسلم على من
نزل عليه إقرأ و ربك الأكرم، صلى الله عليك يا سيدي يا رسول الله
قال الله تعالى: " و إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم" ابراهيم الآية 7

فبالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأحلام، فالحمد لله الذي أذهب
الليل مظلاما بقدرته، و جاء بالنهار مبصرا برحمته، و كساني ضيائه، و أنا في نعمته.
كما أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذي الفاضل الدكتور "غلاب حكيم" و الدكتور "يعقوبي فاتح" الغني عن التعريف و
الذي أشرف على إنجاز هذا البحث العلمي، و الذي كان لنا في العلم مرشدا، و في المعاملة أبا، إذ لم يبخل
علينا بعلمه و نصحه مما مهد لنا الطريق إلى إتمام هذا العمل المتواضع، مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و
التوفيق في حياته العلمية و العملية، حتى و إن كانت الكلمات لوحدها لا تكفي إيفاءه حقه فنترك جزاءه لرينا
سبحانه

كما نخص بالشكر و العرفان الدكتور خليفة عماد والدكتور حريزي عبد الهادي و كافة أساتذة قسم التدريب
الرياضي، و طلبته الكرام، متنين و راجين من الواحد القهار أن يوفقهم و يسدد خطاهم، و إلى كل من تفضل
علينا بعلمه أو نصحه أو معروفه، راجين من الله أن نكون أهلا للإفادة

جزاكم الله عنا كل الخير



إهداء

إذا كان الإهداء جزءاً من الوفاء أهدي هذا العمل

للولادة الكريمة حفظها الله

إلى روح الوالد رحمه الله

إلى كل أفراد أسرتي (زوجتي ، أبنائي براء و معاذ و إخوتي)

إلى كل دكاترة و أساتذة قسم التدريب الرياضي خاصة الدكتور

يعقوبي فاتح و الدكتور غلاب حكيم و الدكتور حريزي

عبد الهادي و الدكتور خلفه عماد

إلى إدارة نادي شباب مقرة و زملائي المدربين بالفريق

إلى كل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي و مصاحبتي أثناء دراستي في الجامعة.

إلى كل من لم يدخر جهداً في مساعدتي

و إلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي الدراسية.

قارة يسين

إهداء

إذا كان الإهداء جزءاً من الوفاء أهدي هذا العمل

للوالدة الكريمة حفظها الله

إلى الوالد الكريم حفظه الله

إلى أختي الصغرى شهد وفقها الله

إلى كلّ دكاترة و أساتذة قسم التدريب الرياضي خاصة الدكتور

يعقوبي فاتح و الدكتور غلاب حكيم و الدكتور حريزي

عبد الهادي و الدكتور خليفة عماد

إلى إدارة نادي شباب مقرة و زملائي المدربين بالفريق

إلى كلّ الأصدقاء ومن كانوا برفقتي و مصاحبتي أثناء دراستي في الجامعة.

إلى كلّ من لم يدخر جهداً في مساعدتي

و إلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي الدراسية.

لعمزاوي أحمد رضا

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	1 - 1 - إشكالية الدراسة
06	1 - 2 - فرضيات الدراسة
06	1 - 3 - أهمية الدراسة
07	1 - 4 - أهداف الدراسة
08	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	1 - 6 - الدراسات السابقة
19	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: التخطيط والتدريب الرياضي
22	تمهيد
23	2 - 1 - مفهوم التدريب الرياضي

23	2 - 2 - خصائص التدريب الرياضي
23	2 - 3 - الأهداف العامة للتدريب الرياضي
23	2 - 4 - أسس التدريب الرياضي الحديث
24	2 - 5 - واجبات التدريب الرياضي
25	2 - 6 - أسس نجاح عملية التدريب
26	2 - 7 - طرق و أساليب التدريب الرياضي
26	2 - 7 - 1 - مفهوم طرق التدريب
26	2 - 8 - شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية
26	2 - 9 - أنواع طرق التدريب الرياضي
26	2 - 9 - 1 - طرق التدريب الرياضي الكلاسيكية
26	2 - 9 - 1 - 1 - طريقة التدريب المستمر
26	2 - 9 - 1 - 2 - طريقة التدريب الفتري
27	2 - 9 - 1 - 3 - طريقة التدريب التكراري
27	2 - 9 - 1 - 4 - طريقة التدريب الدائري
28	2 - 9 - 1 - 5 - طريقة التدريب الفارتلك
28	2 - 9 - 2 - طرق التدريب الرياضي الحديث
28	2 - 9 - 2 - 1 - طريقة التدريب المتباين
28	2 - 9 - 2 - 2 - طريقة التدريب الهيبوكسيك
28	2 - 9 - 2 - 3 - طريقة تدريب المحطات
29	2 - 9 - 2 - 4 - طريقة التدريب البندولي
29	2 - 9 - 2 - 5 - التدريب بالأثقال
29	2 - 9 - 2 - 5 - 1 - مفهوم التدريب بالأثقال
30	2 - 9 - 2 - 5 - 2 - أهمية التدريب بالأثقال على الأنشطة الرياضية
31	2 - 9 - 2 - 5 - 3 - أجهزة و أدوات الأثقال التقليدية
32	2 - 9 - 2 - 5 - 4 - أجهزة و أدوات الأثقال الحديثة
33	2 - 9 - 2 - 5 - 5 - أسس التدريب بالأثقال

35	2-9-2-5-6 - مبادئ التدريب بالأثقال
36	2-9-2-6 - التدريب البليومتري
36	2-9-2-6-1 - مفهوم التدريب البليومتريك و تاريخه
38	2-9-2-6-2 - قواعد التدريب البليومتري
38	2-9-2-6-3 - مميزات التدريب البليومتري
38	2-9-2-6-4 - أشكال و أساليب تنفيذ تمارين البليومتريك
39	2-9-2-6-5 - تقنين حمل التدريب البليومتري
41	2-9-2-6-6 - عوامل نجاح التدريب البليومتري
43	2-10-10 - التخطيط في التدريب الرياضي
44	2-10-1-1 - تعريف التخطيط في المجال الرياضي
44	2-10-2-2 - أهمية التخطيط في المجال الرياضي
45	2-10-3-3 - أهداف التخطيط في المجال الرياضي
45	2-10-4-4 - الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب
45	2-10-5-5 - القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي
46	2-10-6-6 - الأسس الخاصة بالتخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي
47	2-10-7-7 - مشتملات التخطيط الرياضي الجيد
47	2-10-8-8 - مزايا التخطيط في التدريب الرياضي
48	2-10-9-9 - خصائص التخطيط للتدريب الرياضي
48	2-10-10-10 - العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي
48	2-10-11-11 - الخطط التدريبية في المجال الرياضي
48	2-10-12-12 - أقسام التخطيط في المجال الرياضي
48	2-10-12-1-1 - تخطيط طويل المدى (10-15 سنة)
49	2-10-12-2-2 - التخطيط متوسط المدى (04-05 سنوات)
49	2-10-12-3-3 - التخطيط قصير المدى (سنة فأقل)
49	2-10-12-3-1-1 - خطة التدريب السنوية

50	2-10-12-3-1-1-1 فترات خطة التدريب السنوية
50	2-10-12-3-2-2 خطة التدريب الكبرى macrocycle
51	2-10-12-3-3-3 خطة التدريب المتوسطة misocycle
51	2-10-12-3-4-3 خطة التدريب الصغرى microcycle
51	2-10-12-3-5-3 الوحدة التدريبية myocycle
52	2-10-12-3-6-3 شروط تخطيط الوحدة التدريبية
52	2-10-12-3-7-3 البناء الأساسي للوحدة التدريبية
52	2-10-12-3-8-3 أقسام الوحدة التدريبية
55	2-10-12-3-9-3 إنهاء وحدة التدريب اليومية (الحصة)
55	2-10-12-3-10-3 زمن الوحدة التدريبية
56	2-10-12-3-11-3 أنواع الوحدة التدريبية
56	2-10-12-3-11-1 وحدات تدريبية على أساس الهدف
57	2-10-12-3-11-2 الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأثير حمل التدريب
58	2-10-12-3-11-3 الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد
60	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة
62	تمهيد
63	3-1- تعريف كرة القدم
63	3-2- أسس و قواعد التدريب الرياضي في كرة القدم
65	3-3- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة
65	3-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
65	3-4-1- الهوائية
65	3-4-2- التعليم و التدريب
65	3-4-3- اللياقة البدنية
65	3-4-3-1- أبعاد اللياقة البدنية

66	3-4 - 3-2 - أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية
66	3-4 - 3-3 - عناصر اللياقة البدنية
67	3-5 - الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم
68	3-6 - تعريف القوة الانفجارية
68	3-7 - العناصر المحددة للقوة الانفجارية
68	3-8 - كيفية تدريب القوة الانفجارية
70	3-9 - خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية
70	3-10 - الانقباض العضلي
74	3-11 - خصائص و مميزات الفئة العمرية
76	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
78	تمهيد
79	4-1 - الدراسة الاستطلاعية
80	4-2 - منهج الدراسة
80	4-3 - متغيرات الدراسة
81	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
82	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
83	4-6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
85	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
86	4-8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
88	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
90	5-1 - عرض النتائج

90	2-5 - تحليل النتائج
91	3-5 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
94	6 - 1 - الاستنتاج العام
95	6- 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
96	❖ قائمة المصادر والمراجع
103	❖ قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
39	1	يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري
49	2	يوضح فترات التدريب خلال السنة
64	3	يوضح قواعد التدريب الرياضي
81	4	يوضح خصائص عينة الدراسة
84	5	يمثل ثبات الاختبار
84	6	يمثل الصدق الذاتي للاختبار
90	7	يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار عضلات البطن 20 ثانية
91	8	يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
24	1	يمثل أسس التدريب الرياضي الحديث
64	2	يوضح الأسس و المبادئ العلمية للتدريب الرياضي
66	3	يمثل أهم عناصر اللياقة البدنية
67	4	يمثل أنواع القوة
71	5	يوضح أشكال الانقباض العضلي
71	6	يوضح الانقباض العضلي الكونسونترىك
71	7	يوضح الانقباض العضلي اللاكونسونترىك
72	8	يوضح الانقباض العضلي الايزومتريك

72	9	يوضح الانقباض العضلي البليومتريك
72	10	يوضح الانقباض العضلي البليومتريك
83	11	يوضح كيفية أداء اختبار الوثب الطويل من الثبات
83	12	يوضح كيفية أداء اختبار عضلات البطن 20 ثانية (استلقاء - جلوس)
90	13	يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار عضلات البطن 20 ثانية
91	14	يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات

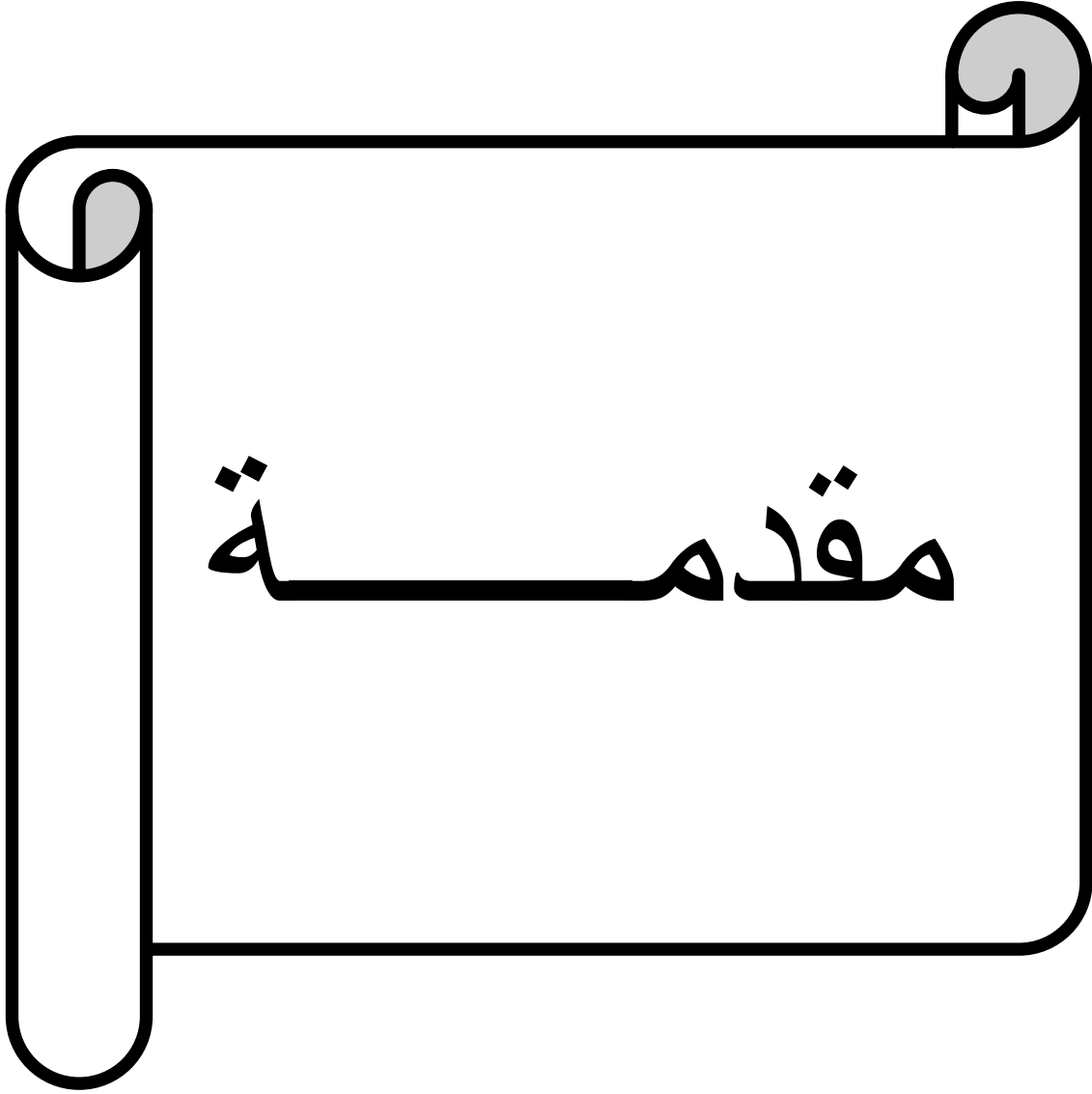
المخلص باللغة العربية

عنوان الدراسة: اثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة، وتهدف دراستنا لمعرفة اثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة، حيث تمثل مجتمع دراستنا في مجموع فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة الفوج (د) والتي بلغ عددها 13 فريق، وتمثلت عينة دراستنا في فئة اقل من 19 سنة لفريق نجم شباب مقرة والمقدرة بـ 25 لاعبا، ولقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، حيث استخدم اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار عضلات البطن 20 ثانية كأدوات جمع البيانات، كما خضعت عينة الدراسة المكونة من 25 لاعبا إلى وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال، واستخدم الباحث في دراسته برنامج (spss) في تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات، وأسفرت نتائج الدراسة على أن الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال أثرت على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة وكذلك تحقق فرضيات الدراسة، و يوصي الباحث بضرورة إجراء دراسات أخرى مماثلة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى، كما يوصي باستخدام تدريبات البليومتريك والأثقال في تنمية الصفات البدنية لدى مختلف الفئات العمرية، وكذا الاهتمام بالفئة العمرية لأقل من 19 سنة لأنها تبدي استعدادات نفسية وحركية هائلة.

المخلص باللغة الإنجليزية

Abstract

Study title: The effect of training units in plyometric and weights training on the development of the explosive strength of football players under 19 years old. The study aims to know the impact of training units in plyometric and weights training on the development of the explosive strength of football players under 19 years. Our study community represents the ensemble teams of the first professional football league, a category under 19 years old group (D); which numbered 13 teams. The sample of study is “Magra Youth Star” team, a category under 19 years, which is estimated at 25 players, The study has based on an empirical method with a design of one group, and the use of long jump tests from steady position and testing the abdominal muscles for 20 seconds as data collection tools, the sample of the study is consisting of 25 players was a subject of plyometric and weights training. The researcher used in study (spss) software in data analysis and verification of the validity of the hypotheses. The results of the study underlined that the plyometric and weights training units have affected the development of the explosive strength of football players under 19 years as well as the fulfillment of the study hypotheses. The researcher recommends other similar studies should be conducted on different samples as well as other age groups, the use of the exercises of the plyometric and weights training in the development of physical qualities in different age groups, and focus on the age group under 19 years because they show huge psychological and motor predisposition.



مقدمة

مقدمة:

لقد أصبح التدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس علمية و منهجية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة والتي تعود على الرياضي بالفوائد وتمكنه من ربح الوقت، لذا فالرفع من المستوى البدني للاعب يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضة وبالأخص رياضة كرة القدم والتي تعتبر إحدى الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظرا للتنافس الكبير الذي تعرفه، وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات وغيرها من الوسائل الأخرى، إذ يعتبر التدريب بالأتقال والتدريب البليومتري من التدريبات التي تهدف إلى تعزيز وتحسين وتنمية القوة الانفجارية وتطويرها لدى لاعبي كرة القدم، حيث برز هذين النوعان من التدريب بسرعة، فأصبحا من أشهر طرق ووسائل التدريب التي لاقت قبولا واسعا وهذا بوصفهما إنهما من أهم العوامل التي تسهم في مستوى الأداء وتطوير القدرات البدنية التي تتناسب مع قطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دورا كبيرا، ونظرا للأهمية البالغة التي تحضا بها صفة القوة الانفجارية في ميدان كرة القدم وجب على المدرب التخطيط بوضع وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأتقال ضمن برنامجه التدريبي قصد تنميتها للاعبيه، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاته الصفة البدنية لنبين اثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأتقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة، حيث شملت هذه الدراسة عدة جوانب وهي:

الجانب المنهجي: يتضمن الفصل الأول وهو الإطار العام للدراسة ويتضمن إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وتليه أهمية الدراسة وأهداف الدراسة ثم تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة والدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية.

الجانب النظري: يحتوي على فصلين الثاني والثالث.

الفصل الثاني: يتضمن التخطيط والتدريب الرياضي.

الفصل الثالث: يتضمن المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على ثلاث فصول، الفصل الرابع والخامس والسادس.

الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل منهجية الدراسة حيث تطرقنا فيها إلى التمهيد والدراسة

الاستطلاعية، ومنهج الدراسة ومتغيرات الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، بإضافة إلى أساليب جمع البيانات والخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة وكذلك تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية وخطوات إجراء الدراسة الميدانية و خلاصة للفصل في الأخير.

الفصل الخامس: وهو فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث تطرقنا فيه لعرض النتائج وتحليلها

بالإضافة إلى مناقشة النتائج في ظل الفرضيات مع إثباتها أو نفيها.



الفصل السادس: وهو فصل الاستنتاجات والاقتراحات حيث تناولنا فيه استنتاج عام واقتراحات وفرضيات مستقبلية التي تبدو مناسبة بهدف رفع الغطاء عن إشكالية البحث، وأخيرا انهينا دراستنا بقائمة المصادر والمراجع وقائمة الملاحق.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول و حجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الحديث، فاللقاءات العالمية والاولمبية و القارية و الدولية ، وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتحلى فيها روعة الأداء البدني و الإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها ، فالأرقام التي سجلت ولا تزال تسجل حتى الآن ، والمستويات التي نجح الرياضيون في أدائها أصبحت تاريخاً حياً لقدرة الإنسان على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد أنه غير ممكن، وقد شهد التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً من جميع النواحي (البدنية و التقنية و التكتيكية ، النفسية و المعرفية) وعليه أصبح العالم يتطلع إلى كل ما هو جديد مما توصل إليه الباحثون للعمل به وذلك لمواكبة هذه التطورات و كذا وضع رياضيينهم في أحسن لياقة ممكنة و خاصة عندما أصبحت النوادي الرياضية تتطلع إلى كل المستجدات في هذا المجال، سواء فيما يخص توفير الإمكانيات و الوسائل التدريبية أو الأساليب والطرق الحديثة في العملية التدريبية، وهذا من أجل وضع الرياضيين في أحسن الظروف للوصول إلى أعلى لياقة بدنية ممكنة، كما خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم ،حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته و تخطيطه ته فيرى أحمد عبد الرحمن و عز الدين فكري "أنّ التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي و الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات فهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغيير المستمر". (عبد الرحمن وفكري، 2004، ص90)، و قد أشار ماتيفيف سنة (1980)، إلى أن التدريب الرياضي عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالمية ، وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفعالية القصوى لصفات التحمل و القوة و السرعة في الرياضة التخصصية (قاسم، 1998، ص16) ، و تعتبر رياضة كرة القدم من بين الرياضات الأكثر ممارسة في مختلف مناطق العالم، والتي يتفاعل فيها اللاعبين على أرضية الميدان حيث يسعى كل فريق لتحقيق أفضل النتائج والارتقاء إلى المستويات الرياضية العالية، ولا يتم هذا إلا من خلال الاعتماد على المعارف والعلوم العلمية التي ترتبط بالمجال الرياضي بصفة عامة وعالم التدريب ورياضة المستويات العالية بصفة خاصة ، سواء علم الفسيولوجية وعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم النفس وغيرها من العلوم التي تتطلب من المدرب الإلمام بها جميعاً حتى يتمكن من بناء وتصميم الوحدات التدريبية التي تمثل القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية، والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب، كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد للدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات في كل موسم من مواسم التدريب،

والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات. (أبو عبده، 2001، ص353)، من خلال الاعتماد على طرق التدريب والوسائل المختلفة التي بواسطتها نستطيع بناء هذه الوحدات التدريبية وتحقيق ما هو مرغوب فيه، غير أن الطرق تعددت واختلفت من طريقة لأخرى ولكل طريقة تدريبية خصائصها ومميزاتها و تأثيراتها الفسيولوجية والبدنية والنفسية، ومنها ما يعد كلاسيكي كطريقة التدريب المستمر والفترى والتكرارى والدائرى... الخ ، ومنها ما هو حديث كطريقة تدريب الهيبوكسيك، المتباين، المحطات، البندولى، المتقطع ، ويعتبر التدريب البليومتري و الأثقال من بين الطرق الأكثر تداولاً في مرحلة الإعداد للمواسم التدريبية، والتي من خلالها يمكن الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين حيث يمثل التدريب البليومتري تلك التدريبات التي تتميز بتوليد أقصى قدرة للانقباض العضلي لتوليد القدرة الانفجارية للعضلات من خلال الاستجابة الديناميكية للحمل أو للإطالة المفاجئة التي تقع على العضلات العاملة. (علي، 2005، ص104)، كما يعتبر التدريب الأثقال احد أهم طرق التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية، حيث يذكر مختار سالم " إن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات، ويذكر أيضاً أن نتائج جميع الدراسات وآراء خبراء التدريب في العالم اتفقت على انه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال. (مختار ، د س، ص06)بالإضافة إلى ذلك أن التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال من التدريبات التي تهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية بأنواعها المختلفة وبالخصوص القوة الانفجارية والتي تعد نوعاً من أنواع القوة العضلية، التي تؤدي لمرة واحدة وبأقصى درجة من الشد العضلي، وتعرف بأنها " أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال عملية الانقباض. (عبد البصير ، 1999، ص67-74) حتى يمكن الوصول بهذا اللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في رياضة كرة القدم خاصة لهذه الفئة العمرية التي تتميز بالكثير من المؤهلات للارتقاء بالمستوى البدني وغيرها، ومن خبرة الباحث وممارسة للتدريب لفترة طويلة اتضح أن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في كرة القدم و أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة و ضرورية لملائمة مختلف المهارات و خطط اللعب ، و في حدود اطلاع الباحث على البحوث و الدراسات السابقة تبين له أن تصميم الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري و الأثقال لمعرفة أثرها على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟ وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل العام التالي:

هل للتدريب البليومتري والأثقال أثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار عضلات البطن (استلقاء-جلوس) 20 ثانية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار القفز الطويل من الثبات لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

1-2- فرضيات الدراسة:

عامة:

للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري و الأثقال أثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

خاصة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار عضلات البطن(استلقاء-جلوس) 20 ثانية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ولصالح الاختبار البعدي.

1-3- أهمية الدراسة:

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية الجزائرية ، بإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية ، وتتحصر أهمية دراستنا في جانبين:

الجانب العلمي (الأكاديمي):

- ❖ تقديم إضافة جديدة ومساهمة بناءة في إثراء المكتبات والرصيد العلمي للطلبة والراغبين في البحث بمجال التدريب الرياضي بصفة عامة والمدربين بصفة خاصة فيما يتعلق بالتدريب البليومتري والأثقال، واستخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة مستقبلا في مجال التدريب الرياضي.

- ❖ تشجيع البحث في مجال التدريب الرياضي والمجالات العلمية المختلفة الأخرى للرياضة بدل الاهتمام بالمجالات النفسية والاجتماعية للرياضة فقط.

- ❖ فتح آفاق جديدة للبحث وترك المجال مفتوح أمام الطلبة والباحثين لإثراء مثل هذه المواضيع وتوضيح مدى أهميتها في المجال الرياضي.

❖ التشجيع على استعمال مختلف التقنيات الحديثة في المجال الرياضي سواء الإحصائية والمعلوماتية أو الاختبارات والمقاييس الميدانية، بإضافة إلى مختلف طرق التدريب الرياضي الحديثة وبالأخص طريقة التدريب البليومتري والأثقال الخاصة بدراستنا.

الجانب العملي (التطبيقي):

- ❖ يرجو الباحث من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية بالوصول لاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية والتي هي الشغل الشاغل لكل الفاعلين في مجال التدريب الرياضي.
- ❖ توضيح طريقة التدريب البليومتري وطريقة التدريب بالأثقال وخصوصية كل منهما عن طرائق التدريب الأخرى، والأهمية البالغة لهاتين الطريقتين في عملية الإعداد البدني، و لأنهما أصبحتا من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القوة الانفجارية للعديد من الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ❖ توضيح المعالم والمبهمات حول عالم التدريب الرياضي ، التدريب البليومتري، التدريب بالأثقال، الوحدات التدريبية وعلاقتها بتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.
- ❖ بناء وحدات تدريبية بطريقة التدريب البليومتري والأثقال مبنية على أسس علمية مقننة لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، ولكي تكون نموذج يمكن الاعتماد عليها مستقبلا في عملية الإعداد البدني.
- ❖ تصميم وحدات تدريبية بالأثقال و البليومتري بهدف تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ الكشف عن بعض اللاعبين الممتازين في القدرات البدنية.
- ❖ الارتقاء بمستوى اللاعبين بتوفير قاعدة بيانات و معلومات علمية لمساعدة المدربين في ذلك.
- ❖ مساعدة معظم المدربين في معرفة طرق التدريب الحديثة و الارتقاء بالرياضة النخبوية.

1-4- أهداف الدراسة:

- ❖ إن لكل دراسة أو بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه هدف معين ومحدد يسعى الباحث للوصول إليه وكشف بعض الحقائق، وتقديم بعض الحلول والبدائل، والغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد الطلبة والباحثين مستقبلا وعليه تتجلى أهداف دراستنا فيما يلي:
- ❖ تصميم وحدات تدريبية بالأثقال والبليومتري بهدف تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.
- ❖ الكشف عن أثر التدريب البليومتري و الأثقال على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

- ❖ الكشف عن اثر التدريب البليومتري و الأثقال في مراحل الإعداد البدني الخاص عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.
- ❖ معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

1-5- مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

وحدات تدريبية:

تدريبية: تدريبية على الشيء أو فيه أو به : تعوده ومرن عليه، تمرن. (مسعود، 2007، ص 136).
اصطلاحا: 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. (أبو زيد، 2005، ص 58).
إجرائيا : هي مجموعة تمارين مدمجة في حصة تدريبية واحدة، تحتوي على ثلاث مراحل (تمهيدية، رئيسية ، ختامية)

التدريب البليومتري:

اصطلاحا: هو نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة مطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع.
 (Alford, 1989, p21).

"كما يعرف على أنه مختلف الأنشطة التي تتضمن دورة مدّ و انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها و يعمل على استعادة العضلة من الطاقة المكانية المنعكسة و الناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة و سرعة أكبر في الأداء". (زكرياء، 1998، ص 78).
إجرائيا: التدريبات البليومترية هي التي تمكن العضلة من الوصول إلى أقصى قوة في أقصر زمن ممكن.

- التدريب بالأتقال:

اصطلاحاً: تعني الأتقال أو المقاومات، تأثير ثقل أو مقاومة على مجموعة عضلية أو كل وزن (بريق، 1993، ص40).

هو تدريب لتقوية العضلات العامة التي تقوم بعملية الثني للمفاصل (Bullond, 1977, p168).
إجرائياً: هو تطوير المجاميع العضلية عن طريق استعمال الأتقال، أي تطوير القدرة العضلية.
- لقوة الانفجارية:

اصطلاحاً: عرفها كلارك Clarke بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة".
(عبد المقصود، 1997، ص98).

إجرائياً: هي إخراج عضلات الرجلين لأقصى قوة لهما في اقل زمن ممكن.

❖ كرة القدم:

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعب، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين ويتخلل المباراة وقت الراحة يدوم خمس عشر دقيقة. (مختار، ب س، ص41).

إجرائياً: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق مكون من 11 لاعبا وتحقيق الفوز فيها يكون عبر تحقيق الأهداف في مرمى المنافس.

❖ المراهقة:

اصطلاحاً: يعني المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.

وعرفها حاتم محمد ادم " بأنه تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشر والثامنة عشر مع مراعاة الفروق الفردية. (ادم، 2005، ص14).
إجرائياً: هي مجموع لاعبي فئة اقل من 19 سنة لفريق نجم شباب مقرة ، والذين ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الفوج(د).

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسة السابقة نقطة انطلاق أي باحث في فكرته و هي القاعدة الأساسية لبناء أي بحث علمي لأن هذه الدراسات مبنية على معرفة تراكمية و الهدف منها تحقيق أغراض علمية و معرفية.

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات المحلية و الأجنبية من خلال الاطلاع في المكتبات و عبر الشبكة المعلوماتية للاستفادة منها و كذا الانطلاق من حيث انتهت منها هذه الدراسات و كذا الاستفادة من الطرق المستعملة في البحث و الاستدلال بها خلال نهاية الدراسة.

-الدراسة الأولى : اقتراح وحدات تدريبية بطريقتي التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري ودراسة أثرهما على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سن.
-صاحب الدراسة: بديره عبد السلام (مذكرة نيل شهادة الماستر الأكاديمي 2019).

-أهداف الدراسة:

- ❖ الكشف عن تأثير طريقة التدريب بالأثقال على القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم.
- ❖ الكشف عن تأثير طريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم.
- ❖ الكشف عن أي الطريقتين أكثر ملائمة لفئة اقل من 19 سنة.

-منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

-عينة الدراسة: اختار الباحث عينة عددها 10 لاعبين واستخدم الباحث في دراسته الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

❖ برنامج spss نسخة 20 و 24 .

❖ المتوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (t) لعينتين مترابطتين.

❖ اختبار (t) لعينتين مستقلتين.

-نتائج الدراسة :

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين لدى المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية.

❖ لطريقتي التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري تأثير في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم (فئة اقل من 19 سنة).

الدراسة الثانية: تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

صاحب الدراسة: بلواضح عماد الدين (مذكرة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي 2019).

أهداف الدراسة :

- ❖ الكشف عن تأثير التدريب البليومتري على مهارة التسديد في كرة القدم.
- ❖ الكشف عن تأثير التدريب البليومتري على صفة القوة الانفجارية.
- ❖ منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.
- ❖ عينة الدراسة: كان عدد العينة 5 لاعبين ،حيث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ اختبار ليفنسون للتجانس.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ T teste .

نتائج الدراسة:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- ❖ الدراسة الثالثة: توظيف وحدات تدريبية مقترحة للتدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.
- ❖ صاحب الدراسة: بسعدان لخضر وشيراير محمد لمين (مذكرة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي 2019).

أهداف الدراسة:

- ❖ تصميم وحدات تدريبية بالأثقال للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة لتنمية القوة العضلية.
- ❖ معرفة مدى تأثير التدريب بالأثقال مقترح في قياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة
- ❖ منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.
- ❖ عينة الدراسة: كان عدد العينة 36 لاعبا، وقام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط بارسون.

نتائج الدراسة:

- ❖ إن استخدام البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا في تنمية القوة عند اللاعبين.

❖ إن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية وفي قياس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة.

الدراسة الرابعة: اثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة .

صاحب الدراسة : غلاب حكيم (أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (2019).

أهداف الدراسة:

معرفة مدى اثر البرنامجين التدريبيين المقترحين بالأثقال و البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية والجري السريع المتكرر .

❖ تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

❖ تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية الجري السريع المتكرر .

❖ تصميم برنامج تدريبي بالبليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

❖ تصميم برنامج تدريبي بالبليومتري لتنمية الجري السريع المتكرر .

❖ الكشف عن مدى أهمية المنهجين التدريبيين المقترحين في المرحلة العمرية اقل من 17 سنة.

❖ معرفة أي البرنامجين التدريبيين اكبر تأثير في تنمية القدرة العضلية ، والجري السريع المتكرر .

❖ المقارنة بين البرنامجين التدريبيين في تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر .

منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: وكان عدد العينة 26 لاعبا لفريقيين (13 لاعب لكل فريق)، وقام الباحث باستخدام الأساليب

الإحصائية التالية:

❖ المتوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (ت) T ستودنت.

نتائج الدراسة:

إن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالأثقال خلال 8 أسابيع وبمعدل حصتين في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ذات فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبار كل من الوثب العمودي من الثبات

واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار الجلوس من وضع الرقود واختبار الاستناد الأمامي (المضخة) واختبار الكرة الطبية.- إن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالأثقال خلال 8 أسابيع وبمعدل حصتين في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ذات فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبار الجري السريع المتكرر.

-إن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالبليومتري خلال 8 أسابيع وبمعدل حصتين في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ذات فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبار كل من الوثب العمودي من الثبات واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار الجلوس من وضع الرقود و اختبار الاستناد الأمامي (المضخة) واختبار الكرة الطبية.

-إن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالبليومتري خلال 8 أسابيع وبمعدل حصتين في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ذات فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبار الجري السريع المتكرر .
-من خلال المقارنة بين نتائج المجموعة التي طبقت برنامج تدريبي بالأثقال والمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالبليومتري ظهر لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى أن المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التدريب بالبليومتري نتائجها أحسن في مستوى القدرة العضلية من المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التدريب بالأثقال .

-من خلال المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالأثقال والمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالبليومتري ظهر لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى إن المجموعة التي طبقت برنامج التدريب بالبليومتري نتائجها أحسن في مستوى الجري السريع المتكرر من المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التدريب بالأثقال.

الدراسة الخامسة: برنامج تدريبي مقترح بتمرينات البليومتريك لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 19 سنة.

صاحب الدراسة: حداث عبد الله (أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2019).

أهداف الدراسة:

- ❖ الكشف عن تأثير استخدام تمرينات البليومتريك في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد.
- ❖ الكشف عن تأثير استخدام التدريب بالبليومتري في تحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء للاعبي كرة اليد
- ❖ إعداد برنامج تدريبي يحتوي على تمرينات بليومتريية يهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أشبال .
- ❖ الكشف على أهمية القوة المميزة بالسرعة ومساهمتها للرفع من أداء مهارة التصويب بالارتقاء للاعبي كرة اليد.

- ❖ تصميم برنامج تدريبي مبني على أسس علمية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.
 - ❖ معرفة طرق وأسس تنمية القوة المميزة بالسرعة ومدى أهميتها في لعبة كرة اليد.
 - ❖ تجريب بعض الاختبارات والتمرينات التي تسمح بتقييم وتطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة.
 - ❖ معرفة أهم الخصائص البدنية والمهارية المميزة للاعب كرة اليد.
 - ❖ لفت انتباه المدربين والمختصين لأهمية الاعتماد على طرق التدريب العلمية خلال التدريبات ومن بينها التدريب البليومتري.
 - ❖ منهج الدراسة: لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.
 - ❖ عينة الدراسة: وكان عدد العينة 20 لاعبا (مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين، 10 لاعبين في كل مجموعة) وقام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
 - ❖ استخدم برنامج SPSS 25 وهو برنامج إحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات الإحصائية في هاته الدراسة بسهولة وأكثر دقة.
 - ❖ المتوسط الحسابي.
 - ❖ الانحراف المعياري.
 - ❖ معامل الارتباط بيرسون.
 - ❖ اختبار (ت) ستيودنت (T.student) لعينتين مستقلتين ومتساويتين.
 - ❖ اختبار (ت) ستيودنت (T.student) لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين .
 - ❖ المنوال (الوسيط).
 - ❖ معامل الاختلاف.
 - ❖ حجم التأثير .
 - ❖ نتائج الدراسة :
- في ضوء فرضيات وأهداف الدراسة وحدود ما اظهرته النتائج والظروف التي أجريت فيها الدراسة، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة الدراسة وذلك من خلال اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي تحصلنا عليها استطعنا أن نكشف عن:

- ❖ اثر البرنامج التدريبي المقترح بتمارينات البليومتر ك في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة.
- ❖ إن البرنامج التدريبي المقترح بتمارينات البليومتر ك يوثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة.
- ❖ إن البرنامج التدريبي المقترح بتمارينات البليومتر ك يوثر في تحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة.
- ❖ إن القوة المميزة بالسرعة تساهم في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة.
- ❖ وفي الأخير ومن خلال صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة يمكن القول أن " البرنامج التدريبي المقترح بتمارينات البليومتر ك لتطوير القوة المميزة بالسرعة له اثر ايجابي على تحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة.
- الدراسة السادسة: فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة. بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.
- صاحب الدراسة: زاير حميد (أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2019).
- اهداف الدراسة:
- ❖ الكشف عن واقع البرامج التدريبية في كرة القدم على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.
- ❖ الكشف على اثر التدريب البليومتري على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ الكشف على اثر التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.
- ❖ الكشف على مدى أهمية استخدام طريقة التدريب البليومتري لتطوير بعض المهارات الحركية للاعبين كرة القدم.
- ❖ الكشف عن مدى أهمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في أداء المهارات في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة.
- ❖ الكشف عن أهمية التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني الخاص عند لاعبي كرة القدم.
- ❖ معرفة مدى استخدام اسلوب التدريب البليومتري من طرف مدربي كرة القدم على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.
- ❖ معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في هذه المرحلة العمرية فئة اقل من 19 سنة.

منهج الدراسة: لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي .
عينة الدراسة: وكان عدد العينة 20 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة (المجموعة الشاهدة)، وقام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ معامل الارتباط بيرسون.
- ❖ اختبار (ت) T ستودنت.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ نسبة التطور (نسبة التحسن).
- ❖ حجم الأثر.
- ❖ الصدق الذاتي.

نتائج الدراسة:

خلص الباحث إلى أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري والذي أعده وقام على تطبيقه الباحث والمتضمن وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وهذا ما ظهر جليا في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية ،كما أعطى البرنامج التدريبي المقترح فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والتمثلة في (قذف الكرة بالرجل اليمنى والرجل اليسرى لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التصويب على المرمى، الجري لمسافة 30 متر بالكرة وكذا الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز ولصالح الاختبار البعدي.

الدراسة السابعة : اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة.

صاحب الدراسة: عطاء الله عبد الحكيم (مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي 2018-2019)، بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

أهداف الدراسة:

- ❖ تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني وتحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- ❖ إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتحسين مهارة التسديد في كرة القدم.
- ❖ إدماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد وصفة القوة الانفجارية لتحسين مردود اللاعبين.

- ❖ التعرف على اثر الوحدات التدريبية المعمول بها لتنمية القوة الانفجارية في تحسين مهارة التسديد للاعبى كرة القدم .
- ❖ القيام باختبارات بدنية ومهارية ،تهدف إلى إبراز التأثير الذي تحدثه صفة القوة الانفجارية على تحسين التسديد عند أصاغر لاعبي كرة القدم.
- ❖ **منهج الدراسة :** لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.
- ❖ **عينة الدراسة:** وكان عدد العينة 16 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وفي كل مجموعة 8 لاعبين، وقام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- ❖ استخدام برنامج SPSS V23 .
- ❖ اختبار الصدق والثبات.
- ❖ المتوسطات الحسابية.
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ اختبار توزيع ستودنت.
- ❖ **نتائج الدراسة:**
- ❖ أحدثت الوحدات التدريبية أثرا ايجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.
- ❖ تنمية صفة القوة لتحسين مهارة التسديد جد هام للاعبى كرة القدم.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- ❖ على الباحث التحلي بصفات الباحث العلمي وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستواجهه أثناء قيامه بالدراسة النظرية أو التطبيقية.
- ❖ **الدراسة الثامنة:** اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتري على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.
- ❖ **صاحب الدراسة:** بن زاهية عبد القادر مراد (مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي 2016).
- ❖ **أهداف الدراسة:**
- ❖ الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

- ❖ الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- ❖ **منهج الدراسة:** لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.
- ❖ **عينة الدراسة:** وكان عدد العينة 24 لاعبا، حيث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ T-test
- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ نسبة التطور.
- ❖ **نتائج الدراسة:**
- ❖ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبار البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين للقدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ **الدراسة التاسعة:** تأثير التدريب البليومتري على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأواسط ذكور من 16-18 سنة.
- ❖ **صاحب الدراسة:** رواق خالد و بن سي زرارة صلاح الدين (مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي 2015-2016).
- ❖ **أهداف الدراسة:**
- ❖ التعرف على اثر التدريب البليومتري في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.
- ❖ التعرف على أهمية القوة الانفجارية في هذه الفئة العمرية .
- ❖ **منهج الدراسة:** لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.
- ❖ **عينة الدراسة:** اختار الباحث عينة عددها 20 لاعبا ، واستخدم الباحث في دراسته الوسائل الإحصائية التالية:
- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة :

- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب البليومتري والعادي ولصالح المجموعة التجريبية .
- ❖ لا يؤثر التدريب البليومتري بشكل ايجابي على عضلات الجسم العليا وعضلات اليدين.
- الدراسة العاشرة: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم من (14-16 سنة).
صاحب الدراسة: عليوة زهير (مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2015-2016)، جامعة محمد خيضر بسكرة.

أهداف الدراسة:

- ❖ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة القوة الانفجارية للرفع من المستوى الأدائي للاعبين كرة القدم صنف أشبال.
- ❖ تجريب اختبار يسمح بتقييم مستوى القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم صنف أشبال.
- ❖ تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة الانفجارية في التحضير البدني أثناء التدريب.
- منهج الدراسة: لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي
- عينة الدراسة: وكان عدد العينة 20 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (10 لاعبين في كل مجموعة) إحداها تجريبية والأخرى ضابطة (شاهدة)، وقام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ قانون متغيرين متجانسين.
- ❖ اختبار توزيع ستودنت.
- ❖ اختبار ستودنت.

نتائج الدراسة:

- ❖ وجود فرق معنوي ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار القوة الانفجارية.
- ❖ حدوث تحسن في القوة الانفجارية اثر النتائج المتحصل عليها عند المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي نتيجة تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

لقد اعتمد الباحث في دراسته على العديد من الأبحاث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال التدريب الرياضي والتي تناولت طريقة التدريب البليومتري وطريقة التدريب بالانتقال وكذا القوة الانفجارية لدى لاعبي

كرة القدم ، حيث ركز الباحث على الدراسات ومذكرات التخرج الحديثة ومن خلالها استطاع استخلاص بعض المميزات لدراسته الحالية والتي تختلف وتتميز عن باقي الدراسات كما يلي :

من حيث الهدف:

لقد تحدثت الدراسات السابقة عن التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري كل منهم على حدا مع إحدى الصفات البدنية الأخرى ، وإذا جمعت دراسة كلتا الطريقتين فإنها تتكلم عن القوة بصفة عامة أو القوة وتأثيرها على مهارة أساسية ، أما دراستنا فتتحدث عن كلتا الطريقتين التدريبيتين في تنمية صفة بدنية واحدة وهي القوة الانفجارية.

من حيث المنهج:

لقد اعتمد الباحثون في كل الدراسات السابقة على المنهج التجريبي وهو نفس المنهج الذي اتبعه الباحث في دراسته ، غير أن الفرق بين دراسة الباحث والدراسات السابقة هو استخدام المجموعة الواحدة بدلا من استخدام مجموعتين تجريبيتين أو مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية.

من حيث العينة:

استخدم الباحث في دراسته عينة واحدة وهي العينة الضابطة والتجريبية في نفس الوقت و تتكون من 25 لاعبا ذكور وهم جميع لاعبي فئة اقل من 19 سنة في كرة القدم لفريق نجم شباب مقرة، أما الدراسات السابقة فاستخدم الباحثون نضام المجموعتين التجريبيتين أو نضام المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

من حيث الوحدات التدريبية:

❖ مدة تطبيق الوحدات التدريبية: 6 أسابيع.

❖ عدد الحصص: 2 حصص في الأسبوع .

❖ زمن الحصة : 35-75 دقيقة

الاستفادة من الدراسات السابقة :

لقد أعطت الدراسات السابقة والمشابهة الضوء للكثير من الجوانب التي تفيد دراستنا الحالية، حيث أبرزت نواحي القوة والضعف مما أنار الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث واختيار العينة والمنهج المستخدم وكذا الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة، وقد استفدنا من هذه الدراسات فيما يلي:

❖ تحديد واختيار المنهج المستخدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته بطبيعة دراسته .

❖ تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات الدراسة.

❖ تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة بيانات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

التخطيط و التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية أو احد عناصر الإعداد الموجهة إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية خاصة في كرة القدم بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال الارتقاء بالمستوى المهاري و البدني و الوظيفي و الخططي و النفسي و الذهني للاعب، حيث أصبح من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التدريب الرياضي الحديث الذي يستند على التخطيط الجيد و الذي يلعب دورا هاما و أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية من خلال رفع كفاءة اللاعبين من جميع الجوانب كما أنّ هناك العديد من الطرق و أساليب التدريب التي ذكرها بعض الخبراء و التي يستخدم كل منها حسب ما يسعى المدرب لتطويره في عملية التدريب سواء من الناحية البدنية (سرعة، قوة، تحمل، رشاقة ... الخ) أو من الناحية المهارية أو الخططية، و لعله من بين هذه الأساليب التدريبية: التدريب بالأثقال و التدريب البليومتري و هما شكلين من أشكال التدريب المستخدمة في تنمية صفة القوة(القوة الانفجارية) للاعب كرة القدم، و لأن كرة القدم تتطلب من لاعبيها التمتع بمستوى بدني عالي، و جب الاهتمام بهذه الصفة.

(عبد الفتاح، 1994، ص 73).

ومما ذكرناه يمكننا القول بأن التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية و الضرورية لتطوير أداء اللاعبين و لما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور كان من الضروري تخطيط التدريب ضمنا لإحداث أفضل المستويات في تطور الأداء خاصة البدني و المهاري.

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية و التنموية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية ،من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس .

يعرف MATVIEV التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني و المهاري و الخططي و النفسي للرياضي و ذلك باستخدام مجموعة من التمارين الرياضية. (حماد، 2001، ص21).

والتدريب البدني هو أحد عناصر الإعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات و القدرات البدنية أو ما يسمى بعناصر اللياقة البدنية و ذلك بهدف الرفع من مستوى أداء الرياضي خلال المباريات. (البساطي، 2001، ص44).

2-2- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية من بينها:

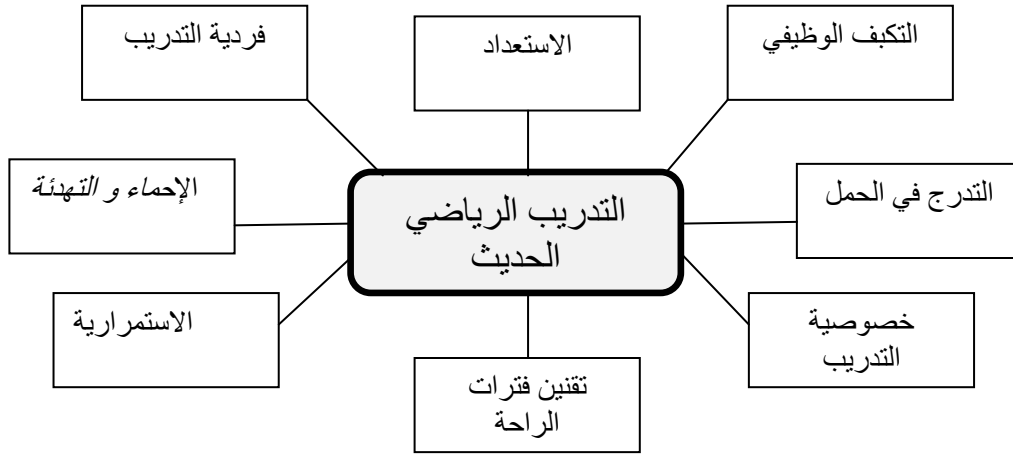
- ❖ بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها.
 - ❖ توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
 - ❖ تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس و المبادئ العلمية.
 - ❖ تنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة و إتقان المهارات الحركية.
 - ❖ نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج رياضية كالمنشطات.
- (حماد، 2001، ص25).

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تتحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- ❖ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الايجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- ❖ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الانجاز الحركي ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً. (البساطي، 1998، ص45).

2-4- أسس التدريب الرياضي الحديث:

إن أسس التدريب الرياضي هي بمثابة الدستور الرئيسي الذي يستمد منها التدريب الرياضي كافة فعالياته و تطبيقاته و على المدرب أن يعتمد على هذه الأسس و القواعد في كافة وحدات التدريب و تمريناته و في المخطط التالي سوف نوضح أهم الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث:



الشكل رقم(01): يمثل أسس التدريب الرياضي الحديث (حماد، 2010، ص28)

2-5- واجبات التدريب الرياضي:

إنّ ضمان وصول الفرد إلى أعلى مستوى رياضي مما يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة. و تتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها في ما يلي:
الواجبات التعليمية:

- ❖ تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات و مهارات و معلومات و معارف الفرد الرياضي، و تشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
- ❖ التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل .. و العمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
- ❖ التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية للنشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
- ❖ تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي للوصول لأعلى مستوى رياضي.
- ❖ تعلم و إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
- ❖ اكتساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي و عن النواحي الخطئية و عن طرق التدريب المختلفة و النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و عن القوانين و اللوائح الأنظمة الرياضية.

الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة و التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و الإرادية و غيرها من مختلف الخصائص و الملامح الأخرى للشخصية، و تشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

❖ تربية الناشئ على حب الرياضة، و أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

❖ تربية و تطوير الخصائص و السمات الإرادية كسمة المثابرة و سمة ضبط النفس و الجرأة و سمة التصميم.

❖ تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية... الخ
تشكيل مختلف دوافع و حاجات و ميول الفرد و الارتقاء بها بصورة تستهوي خدمة الوطن، و ذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال.
(علاوي، 1990، ص 41).

2-6- أسس نجاح عملية التدريب:

لإنجاح عملية التدريب الرياضي و الوصول باللاعبين للمستويات العالية يتعين على المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء و المختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب و هناك من يساعد في إنجاز العمل الإداري و كذا أخصائي العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية و الأخصائي النفسي، و لا بد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية، لكي يتعرف على احتياجات اللاعبين و يساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عمليات التدريب من احتياجات مالية، و يفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، و حتى ينجح المدرب لا بدّ أن تكون العلاقة الاجتماعية بينه و بين معاونيه على أحسن ما يكون و أن تسود روح المحبة و التعاون و التقاؤل بينهم و تكون الصرامة هي أساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية، لذا فإنّ متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل على مجموعة من العوامل هي:

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

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

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

العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.

العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين. (العلاوي، 2002، ص 11).

2-7- طرق و أساليب التدريب الرياضي:

2-7-1- مفهوم طرق التدريب:

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر فهو " وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب" و تعرف طريقة التدريب بأنها " نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب و الرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".
(الفتاح، 2002، ص321)

كما تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي، أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية و تطوير الصفات البدنية. (حماد، 2010، ص185).

2-8- شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية:

- ❖ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية.
- ❖ وضوح الهدف العام للوحدة التدريبية.
- ❖ يجب أن توضع الطريقة على أساس خصائص و متطلبات النشاط الرياضي.
- ❖ يجب أن تتماشى الطريقة مع مهارة المدرب و إمكانياته في كيفية تطبيقها. (عبدالبصير، 1999، ص151)

2-9- أنواع طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب و طرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد و إيجابي على تحسين و رفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة و إمكانية استخدامها بشكل جيد و يتناسب و اتجاهات التدريب و يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

2-9-1- طرق التدريب الرياضي الكلاسيكية:

2-9-1-1- طريقة التدريب المستمر :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة، لتنمية و تطوير التحمل العام و الخاص و ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي و تطوير التحمل العضلي، حيث يكون أداء التمرينات بصورة مستمرة دون انقطاع.

2-9-1-2- طريقة التدريب الفترى :

يقصد به العمل العضلي أو الأداء الذي لا يستمر لمسافة أو مدة زمنية طويلة دفعة واحدة بل يكون عبر مراحل بحيث تكون هناك فترات عمل تعقبها فترات راحة بينية.

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة كن تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و الآخر فواصل زمنية للراحة و تحدد فترات الراحة طبقا لاتجاه التنمية،و يستخدم التدريب الفترى في معظم الرياضات حيث يؤثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية و هو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

ينقسم التدريب الفترى إلى نوعين:

❖ التدريب الفترى منخفض الشدة.

❖ التدريب الفترى مرتفع الشدة.

طريقة التدريب الفترى تتشابه مع طريقة التدريب التكرارى في الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في :

❖ طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار.

❖ فترة الراحة بين التكرارات.(البساطي،1998،ص88)

2-9-1-3- طريقة التدريب التكرارى :

يكون فيه التدريب على شكل سلاسل و مجموعات، مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، حيث يمكن أن تصل شدة الحمل إلى أقصى حد في هذه الطريقة و بالتالى يقل خلالها الحجم و تزداد مدة الراحة بين التكرارات و المجموعات، و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة و الشدة القصوى أثناء الأداء، و يهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة كما يجب على المدرب مراعاة طول فترة أداء التمرين و عدد مرات التكرار و فترات الراحة بين التكرارات عند تشكيله لشدة حمل التدريب بالأسلوب التكرارى.

هو طريقة من طرق التدريب التي تكون فيها شدة الحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء. (عودة،2014،ص46)

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

2-9-1-4- طريقة التدريب الدائرى :

عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية يتم فيها أداء التمرينات بالتداول في شكل دائرة طبقا لخطة معينة، و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية و المركبة،و تتميز هذه الطريقة بإمكانية تشكيل و تنويع التمرينات و يمكن أن يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد أي التدريب يؤدي بشكل جماعي، كما تساهم في إكساب الرياضيين لمسة الإرادة من خلال العمل الجماعي، و هي توفر للرياضي

الجهد و الوقت الكافي لأداء التمرينات، كما تسمح لنا بالمقارنة الذاتية للرياضي من خلال المقارنة لأعضاء الفريق الآخرين (فهيم، 1992، ص 19).

2-9-1-5- تدريب الفارتك :

مصطلح الفارتك يعني (اللعب السريع) و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل الهوائي و اللاهوائي، و ما يميز هذا النوع من التدريب هو التغيير في مستوى سرعة أداء التمارين و كذا طبيعة الميدان الذي يتم فيه التدريب، و يجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، مرتفعة، منخفضة، حواجز) و كذلك تنوع شدة التمرين من حين إلى آخر مما يساهم بشكل فعال في تطوير العناصر البدنية و المهارية للرياضي. (طلحت وآخرون، 2003، ص 22).

2-9-2- طرق التدريب الرياضي الحديث:

2-9-2-1- طريقة التدريب المتباين:

كما يذكر وجدي الفاتح و محمد لطفي (2002): إن التدريب المتباين يطلق عليه أيضا التدريب البلغاري وفيه "يتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة إلى تجنب بناء هضبة تؤدي إلى توقف في مسار تطور القوة." وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات، ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وبذلك تجنب بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة.

2-9-2-2- طريقة تدريبات الهيبوكسيك:

يشير على البيك (1997): أن موضع الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندنا وحددت إقامة الدورة الاولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر بـ 2300 متر حيث بدا الاتجاه بشكل ايجابي إلى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعارض الرياضي إلى المنافسة في المرتفعات، حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الانجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث التكيف.

2-9-2-3- طريقة تدريب المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع

المجموعات العضلية (عضلات الرجلين، عضلات الجذع، عضلات الذراعين) إذا كانت التمرينات بدنية، إما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة. (طلحت، 2003، ص 26).

2-9-2-4- طريقة التدريب البندولي:

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002): انه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات، ويحدث هذا غالبا في الألعاب الجماعية، فمثلا الفرق التي تلعب في البطولات يوما، فهذا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوما ممثلا تماما للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يوميا، مع ملاحظة ان يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي يتنافس معها الفريق خلال البطولة، وان يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة .

2-9-2-5- التدريب بالأثقال:

2-9-2-5-1- مفهوم التدريب بالأثقال:

هو استخدام الأثقال في تنمية القوة العضلية بواسطة مبدأ زيادة الحمل. (عودة، 2014، ص 71).

يذكر طلحة حسام الدين 1994 نقلا عن عصام أمين أن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة التي تطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال، و مازالت الدراسات تجري لتقنين استخدامه في برنامج الأنشطة المختلفة. (حلمي، 1980، ص 2).

كما يعرف التدريب بالأثقال أو تدريب المقاومة لوصف نوع التمرين الذي يتطلب حركة الجهاز العضلي أو محاولة العمل ضد مقاومة خارجية باستخدام الأثقال الحرة أو الأجهزة أو ماكينات الأثقال ، و ظل التدريب بالأثقال لعدة سنوات يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة لهذا النوع من التدريب ، لاعتقاد البعض انه يؤدي إلى تيبس أو تصلب العضلات و تقليل المرونة و نقص السرعة الحركية و التأثير سلبا على التوافق العصبي و المهارات الحركية ، بفضل الدراسات التجريبية المكثفة التي أجريت أوائل الخمسينيات و حتى الآن فانه قد ثبت عدم صحة هذه المفاهيم الخاطئة ، حيث أكدت تلك الدراسات على أهمية استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية و القدرة و التحمل العضلي و زيادة المرونة و السرعة الحركية و تحسين التوافق العضلي العصبي للمهارات الحركية و الوقاية من الإصابات. (جهاد، 2006، ص 45).

كما يشير مصطفى حسني 2009 إلى التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية يمكن أن يتم باستخدام الأثقال الحرة أو بأجهزة الأثقال أو بالأسلوبين معا، و تعتبر الأثقال الحرة اقل وسائل تدريب الأثقال تكلفة،

إذ انه يتوفر بار حديدي و مجموعة من الأقراص الحديدية يمكن البدء في برنامج للتدريب بالأثقال.
(حسني،2009،ص185).

2-9-2-5-2- أهمية التدريب بالأثقال على الأنشطة الرياضية:

يتطلب الأمر في العديد من الرياضات قدرا كافيا من القوة والقدرة والتحمل لدى الناشئين الذين يمارسونها على المستوى التنافسي وتعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها معظم مدربي الناشئين حيث يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى تدريبات عالية الشدة باستخدام المقاومات وما هي تأثيرات هذه التدريبات؟

حتى يكون تشكيل تدريبات الأثقال ذو فعالية أكيدة في زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية أو السرعة أو درجة التحمل العضلي يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولا ثم أهم العضلات العاملة فيها و خاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبئ العمل الحركي أثناء المنافسة و بذلك يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين بالأثقال على أسس صحيحة يستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده.
(حماد،1996،ص152).

يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي البروفيسور ايدمون أن تدريب الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أجدية التدريب و الإعداد لجميع أنواع الرياضات و الألعاب، وبناء على رأيه و تصريحاته المستمرة أصبحت تدريب الأثقال هي أساس تدريب آلاف اللاعبين لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل و معظم دول أوروبا، إلى أن أظهرت نتائجها و بوضوح تام في تحطيم كثير من الأرقام القياسية و ارتفاع مستوى مهارات الحركية في دورة ميونيخ الأولمبية عام 1972. (هيكل،2005،ص7).

يضيف هارت أن التدريب بالأثقال يمكنه تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية بسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات، وسهولة تسجيل كمية وحجم الأثقال المستخدمة وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة، لذا فان معظم المدربين يقدرون مدى احتياج اللاعبين لتنمية القوة العضلية لديهم ولذلك يستخدم الأثقال لذلك الغرض. (حمادي،ب س،ص41).

يذكر كل من مورهاوس و راش و ماك لوي في تدريب القوة بالأثقال "إن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل و إن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الاجهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية،و يؤكدون أن تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل و خاصة للمد الحركي، وان التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى اقتصاد في عملية تعليم المهارة و ذات فعالية للقوة لإنجاز الأداء المهارى" (هيكل،2005،ص07).

تتمثل أهمية التدريب بالأثقال حسب عصام عبد الخالق 1994 في:

- ❖ سهولة التحكم في المقاومات.
- ❖ تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- ❖ تحتاج إلى مهارات بسيطة للأداء الحركي.
- ❖ تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- ❖ إحدى وسائل التقييم والقياس في المجال الرياضي.
- ❖ وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- ❖ تؤدي إلى إكساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
- ❖ وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشوهات القوامية.
- ❖ أسلوب مهم لرفع كفاية الأجهزة الحيوية للفرد.
- ❖ تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق. (السيد، 1992، ص 07).

ويؤكد "gilles cometti" 1993 إن معظم البرامج الناجحة لإعداد اللاعبين تتضمن التدريبات بالأثقال كجزء من النظام العام للتدريب و إحدى الطرق التدريبية المندرجة و المؤثرة و المثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية و تحسين سرعة العضلات الرجلين على وجه الخصوص، و إن التدريب بالأثقال هام و أساسي للاعبين كرة القدم و ذلك يعمل على تحسين الأداء الفني و التنافسي و تطوير الصفات البدنية الخاصة لهم (البسطاي، 2001، ص 52).

2-9-2-3-أجهزة وأدوات الأثقال التقليدية:

توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية، وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية)، والأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض والمحطات.

الأثقال الحرة:

تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومة، ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة، و يتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال لمناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها و من بين هذه الأدوات:

القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد "البار":

هي أدوات رئيسية وأساسية في أداء الكثير من التمرينات، وهي عبارة عن قضيب طويل من الحديد الصلب من 120 إلى 180 سم ووزن ما بين 5 إلى 10 كلغ للناشئين، ويمكن أنقال حديدية اسطوانية للطرفين للتدريب بها، ومختلف الأوزان.

الدامبلز:

عادة يستعمل الدامبلز لتمرينات القة الذراعين والكتفين ويمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة ومتعددة الأوزان (من 1 كلغ إلى 4 كلغ للناشئين). (برنجراد، 2005، ص 27-47).

الكرات الطبية:

للأثقال فوائد متعددة أهمها:

يشير "طلحة حسام الدين" وآخرون 1999، أن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف، فيسهل التعامل معها و المحافظة عليها، تسمح بإمكانية التنوع من قيمة الثقل، تستخدم في عدد كبير و متنوع من التدرجات، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة في العمل، تثير الدوافع لدى الرياضيين و غير الرياضيين.(شحاتة، 1997، ص 34).

ويؤكد توماس (thomas) وروجر (roger) 1995، أن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا، و ذلك لأنها تساعد على اختيار تمرينات متعددة و تستخدم حتى في المنزل.(طلحة وآخرون، 1997، ص 59).

2-9-2-4- أجهزة الأثقال الحديثة:

ظهرت حديثا أنواع مختلفة من أدوات و الأجهزة لتنمية القوة مثل : آلات الأثقال ، و التي تشمل مجموعة من الأجهزة منها: جهاز المجموعة العضلية الواحدة و جهاز اللياقة متعددة المحطات ، و قد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية ، كما أنها توفر الجهد و الوقت في ضبط المقاومة المستخدمة و التحكم فيها، كما تعتبر من الوسائل الفعالة في تدريب القوة العضلية للناشئين.

جهاز المجموعة العضلية الواحدة:

هو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدرجات القوة، ومزود بأثقال تمثل المقاومة ويمكن التحكم في مقدارها هذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسباً أثناء التدريب، مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة.

جهاز اللياقة المتعددة المحطات والأغراض (الماكينة):

هو جهاز يشبه الجهاز السابق غير انه يحتوي على عدة محطات مختلفة، يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة، كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين، مجموعة عضلات الصدر، مجموعة العضلات الخلفية للرجلين ومجموعة عضلات البطن...، ومن أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية أداء عدة أشخاص في وقت واحد عليه، فأطلق عليه اسم متعدد المحطات. (درويش و حسنين، 1999، ص 46).

وفيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كالآتي:

❖ إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية و التحكم في نوع المقاومة المستخدمة و سرعة الأداء.

❖ إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة، نظرا للقدرة على التدرج السليم وتقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة.

❖ إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القوة العضلية مثل تنمية السرعة التحمل، المرونة الخ....

❖ القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى غير مطلوب مشاركتها في العمل.

❖ تستخدم ماكينة الأثقال متعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس، حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية.

❖ كما أن التنوع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب، مع استبعاد عامل الخوف والفسل. (نصيف، 1987، ص 135).

2-9-2-5-5-5 أسس التدريب بالأثقال:

لقد أشار العديد من خبراء التربية البدنية إلى أن تدريبات الأثقال عبارة عن برنامج للتمرينات يؤدي بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال المثبتة لزيادة القوة والتحمل العضلي والمهارة وان هذه البرامج تستخدم لإعداد الرياضيين في الأنشطة المختلفة.

وللتطبيق الجيد والملائم لهذه البرامج التدريبية يجب الإدراك والمعرفة الواسعة لمبادئ وأسس التدريب وهي تشمل ما يلي:

التدرج بحمل التدريب:

يجب أن يكون حمل التدريب في صورة حدوث التكيف حيث يكون العمل بدرجة معقولة وبحيث العضلة سوف تستجيب بصورة فعالة وتصبح أقوى حيث يحدث انخفاض مؤقت في قدرة العضلة عقب الوحدة التدريبية ولكنها سرعان ما تستعيد بناء نفسها وتحقيق مستوى أكبر من القوة العضلية. (شحاته، 1999، ص 113).

مناسبة حمل التدريب لقدرات اللاعب:

يجب أن يكون حمل التدريب مناسباً وذلك عن طريق قياس أقصى ثقل يمكن أداء التمرين به لمرة واحدة. (حسن، 1989، ص 16).

يتفق خبراء التدريب بصفة عامة على أن الأثقال التي تزيد عن 75% من أقصى قوة للفرد لها اثر فعال في زيادة معدل القوة العضلية.

الرغبة من اللاعب للوصول إلى نتائج أفضل:

يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في تحسين المستوى لكي يكون لديه الإصرار والصبر والاستمرار في أداء التمرينات. (إسماعيل، 1988، ص 16).

التوازن العضلي:

يجب البدء بالمجموعات العضلية الكبيرة كعضلات الرجلين حتى يكون هناك توازن للبناء الهرمي لتطوير القوة العضلية والتركيز على مجموعات عضلية معينة يمكن أن يؤدي إلى حدوث حالة عدم التوازن العضلي والتي مع الأيام يمكن أن تؤدي إلى الإصابات العضلية.

المدى الكامل للحركة:

عند أداء تدريبات القوة للاعب يجب أن تؤدي في المدى الكامل للحركة للمجموعات العضلية العاملة للمهارة وذلك يقلل من فرص نقص في مرونة المفاصل التي تعمل عليها العضلة. (نمر، 1996، ص 94).

تحديد الهدف من تمرينات الأثقال:

يختلف نوع التدريبات بالأثقال من لاعب رفع الأثقال وبناء الجسم إلى اللاعب الذي يطور القوة من أجل تطوير المهارة و يجب اختيار التمارين المناسبة لتطوير الأداء المهاري.

خصوصية التدريب:

يرتبط مفهوم الخصوصية من خلال التدريب بأسلوبه مشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المسابقة وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة، كما يجب معرفة برنامج التدريب التخصصي لنوع النشاط التخصصي وهذا يتطلب معرفة وظيفة العضلات العاملة

و اختيار التمرين المناسب و من خلال ما سبق يمكن القول بان ضمان سيرورة العملية التدريبية بنجاح يؤكد التطبيق اللازم لأسس التدريب بالأنقال و كيفية التعامل مع الحمل و التدرج فيه مع الإمكانية الملائمة و الفعالة للتكيف. (درويش و حسنين، 1999، ص 46).

2-9-2-5-6- مبادئ التدريب بالأنقال:

هناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي:

مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأنقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدي بالهدف المهاري الذي اختبر التمرين من اجله، من حيث نوع العمل العضلي (الديناميكي أو الثابت)، نوع الانقباض العضلي (المركزي واللامركزي)، طريقة الأداء (سريع أو بطيء)، نوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة وتحمل القوة)، وهذا يتطلب وسائل أجهزة أثقال متنوعة. (شحاتة، 1997، ص 114).

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلا التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة. (درويش و حسنين، ص 46).

مبدأ زيادة الحمل:

وحتى تتمكن العضلة من زيادة قدرتها يجب تطبيق حمل أكبر من المعتاد تطبيقه على العضلة، ولكي يحدث التكيف يجب أداء زيادة الحمل تدريجيا، وزيادة القوة تتطلب زيادة في المقاومة، كما أن زيادة التحمل تتطلب زيادة في التكرار أو المقاومة ومع حدوث التكيف لهذه الزيادة، يجب الإجهاد أكثر لإحداث مزيد من التكيف. (بريقع و إيهاب، 2004، ص 21).

مبدأ التكيف:

يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب.

ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب ما يلي:

❖ التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.

❖ التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة، الأوتار والأنسجة الضامة.

❖ التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فان مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به من خلال تقدم التدريب (قاسم و بسطويس، 1978، ص 135).

مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ انه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم، فان احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة فيصبح الجسم غير قادر على التكيف قد ينهار بدنيا و عقليا، و لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف ولهذا فانه يجب عدم زيادة المقاومة أو النقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5% أسبوعيا ، ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء، أي جعل معدل التقدم بطيئا. (بريقع وإيهاب، 2005، ص 18).

2-9-2-6- التدريب البليومتري

2-9-2-6-1- مفهوم البليومتريك وتاريخه:

البليومتريك مصطلح يطلق الان على التمارين التي تعود جذورها لأوروبا والتي كانت تعرف سابقا وبصورة مبسطة بتدريبات القفز (jump training) وان مصطلح بليومتريك (plyometrics) مشتق من أصل إغريقي من كلمة بريثين (plythein) و التي تعني الزيادة و الاتساع، أو أن المصطلح مشتق من جذر اللغة الإغريقية (plio) و (metric) و تعنيان زيادة القياس، كما أن تاريخه قصير نسبيا بالمقارنة مع الأساليب التدريبية الأخرى و الاعتراف به كأسلوب مفيد لزيادة القدرة الانفجارية يرجع أساسا إلى النجاحات التي حققها الروس و الأوربيين الشرقيين في ألعاب الساحة و المضمار اعتبارا من منتصف الستينيات.

إن تمارين البليومتريك تقترن بدورة المط (الإطالة) والتقصير (stretch shorting cycle - ssc) والتي هي أساس عمل البليومتريك و أول من تعرف على هذه الدورة هو البروفيسور رودولف ماركاريا (Rodolf margaria) من مدينة ميلان الإيطالية عام 1960 إذ تركزت أعماله على أهمية المط القبلي للعضلة في تقديم انقباض عضلي قوي (شديد)، و ذكر انه للعضلات القدرة على إعطاء شد اكبر إذ ما سحبت قبل انقباضها، و إن مقدار الشد المتولد بواسطة مط العضلة يعتمد على مقدار أو (درجة) و سرعة المط قبل الانقباض، حيث أن هذه الدراسة استخدمت من قبل وكالة ناسا الفضائية (Nasa) لتطوير أفضل الطرائق فعالية للمشي على القمر.

كما أن بحوث مار كاريا استعملت من قبل الباحثين السوفييت الذين تخصصوا في مهمة تحسين الأداء الحركي عند الرياضيين، إذ استعمل في (ام زاسيور سكي) عام 1966 أبحاث ماركاريا كقاعدة في تصعيد برامج التدريب و قد أشاد بهذا النوع من التدريب ب (البليومتريك- plyometric) أما في الولايات المتحدة الأمريكية فان أول من كتب عن تمارين البليومتريك هو فريدويلت (fredwill) عام 1975 وبواسطته علل فريد النجاح غير المتوقع للعداء فاليري بوروزوف (valerybronzor) في فعالية الركض (100م) (200م)

الامر الذي وسع استخدام تمارين البليومترك في الولايات المتحدة الامريكية فضلا عن ذلك فان نجاح المدرب تانسلي (Tansly) في تدريب لاعبة (داويت ستونس) لاجتياز عارضة الوثب العالي بارتفاع (2.32 م) عام 1984 كان يغزى الى استخدام تمارين البليومترك كما ان مدرب اللاعب الكوبي (خافيرسوكرايرو) صاحب الرقم العالمي في الوثب العالي بطريقة فوسبوري فلوب (2.44 م) يعترف بأسلوب التجريب البليومترى وبضيف قائلا انه بالتركيز على خطة عمل طويلة الاجل وعلى مدى دورات من بداية مزاوله اللاعب لهذه اللعبة ومع استخدام تمارين البليومترك تم التوصل الى المستوى الرائع. (زاير، 2018، ص43-44).

ولقد ظهرت تعريفات كثيرة لتدريبات البليومترك من قبل الباحثين والمؤلفين إذ وجد انه من أبرز طرائق التدريب وأصبح مقبولا كطريقة عامة من الطرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها. (درويش، 1988، ص 05).

أما (الفورد alford) فقد عرفها على أنها نظام تدريب مصمم من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع (alford، 1988، p21).

في حين عرفها مورا على أنها "أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء (Mora، N.A، 1988، p31).

كذلك ميز كل من (عبد العزيز ونرمان) بان هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعاتها. (النمر و الخطيب، 1996، ص 19). وهنا يشير الباحث انه من الممكن أداء مجموعة من التمرينات باستخدام بعض الأثقال فهي تعمل على إكساب العضلة طاقة من خلال الأداء العالي الذي ينتج عنه وبالتالي تنمية وتطوير القوة الانفجارية، إذ نجد أن احمد بدري (وآخرون) قولهم بأنه عند إعداد لاعبي الساحة والميدان وبالأخص القافزين ولاعبى كرة السلة والطائرة وكرة القدم تستخدم بشكل واسع تمارين القفز من اجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الأثقال (المضافة إلى وزن الجسم) أو الأحذية الحديدية أو الأحزمة الرجالية أو أي تمارين أخرى تعمل على

زيادة الفائدة من الإعداد الرياضي لتطوير القفز. (حسين، و آخرون، 1999، ص 147).

2-9-2-6-2- قواعد التدريب البليومتري:

الاعتبارات الأساسية الواجب مراعاتها عند استخدام التدريب البليومتري كما يلي:

حمل التدريب: يعتبر حمل التدريب ذو أهمية كبيرة فمن الضروري أن يكون ذو حجم كبير مع استخدام أساليب حركية بسيطة.

القوة الأساسية: هي القاعدة الأساسية التي يقف عليها اللاعب قبل بداية برنامج التدريبات. البليومترية.

المهارة: هي الجزء الرئيسي حيث تكمن أهميتها في بناء قاعدة مهارية لأداء التدريبات البليومترية.

التقدم التدريجي في الحمل: للحصول على تريب بليومتري فعال يخدم النشاط الممارس فإنه يجب إتباع المبادئ التالية:

❖ يجب أن تأخذ التمرينات الاتجاه الصحيح للحركة.

❖ يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي والمدى الحركي.

❖ يجب أن تؤدي التمرينات بأسلوب انفجاري مما يساعد على رفع معدل بذل القوة في زمن قصير.

❖ يجب أن تؤدي التمارين بسرعة عالية.

2-9-2-6-3- مميزات التدريب البليومتري:

❖ إن التدريب البليومتري يؤدي بأسلوب انفجاري مما يساعد على رفع معدل بذل القوة في زمن قصير جداً فإنه يعمل على تنمية القدرة.

❖ كما تؤدي تمارين البليومتري بسرعات عالية وهذه السرعات تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات.

❖ كما أنها تؤدي إلى تحسين التوافق داخل العضلة وبين المجموعات العضلية مما يؤدي بدوره إلى مكاسب

سريعة وواضحة في مستوى القوة دون حدوث زيادة في كتلة العضلة بالتالي في وزن الجسم وتقسّم هذه

التمرينات إلى (صغيرة /متوسطة /عالية الشدة) إلى إمكانية استخدامها لكل مستوى ولكل مرحلة سنوية وبما

يتلاءم مع نوع المهارة المتعلمة أو التي يتم التدريب عليها. (chu,donald,journal,5,20,1983,p,3-4)

2-9-2-6-4- أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتري:

يمكن لتمرين البليومتري ان تأخذ بعدة أشكال لتحقيق أهداف معينة وهذه التمارين تتميز باختلاف شدتها، إذ

أن هناك تمارين صعبة وأخرى سهلة تمكن المدرب من استغلالها في تحقيق مبدأ التدرج في حمل التدريب

(من السهل إلى الصعب) وهذه التمارين تشمل ما يلي: (Gills et Commetti, 2012, p 111)

القفز في المكان: القفز من الثبات و إلى الأعلى من وضع الوقوف (القفز العمودي).

القفز من الثبات: ثني الركبتين قليلا ثم الوثب إلى الأمام لعدة مرات.

القفز بين الحواجز: من وضع الوقوف مع ثني الركبتين والقيام بالقفز بين مجموعة من الحواجز.

تمارين القفز على الصناديق: ثني الركبتين والقيام بالقفز على الصناديق كما يمكن أن تقسم تمارين البليومترى إلى مجموعتين رئيسيتين:

تمارين صدمة منخفضة	تمارين صدمة مرتفعة
<ul style="list-style-type: none"> ➤ الوثبات ➤ القفزات بالحبل ➤ القفزات /خطوات قصيرة ومنخفضة ➤ رمي الكرة الطبية 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ من الوقوف الوثب الطويل ➤ وثبات بخطوات عالية او طويلة ➤ قفزات على حبال عالية 35 سم ➤ رميات بالكرة الطبية الثقيلة (5-6 كغ)

الجدول رقم(01): يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري

2-9-6-5- تقنين حمل التدريب البليومتري:

يتناسب مستوى الشدة مباشرة مع طول التمرين، و تمارين البليومترى المرتفعة الشدة مثل تمارين القفز من السقوط تنتج جهد عال في العضلة و تكثيف اكبر في الوحدات العصبية العضلية لأداء الحركة أو مقاومة دفع قوى الجاذبية و لتوضيح أكثر يمكن تقسيم تمارين البليومترى إلى أربعة مجموعات حسب شدتها كما ذكرناه سابقا، كما أن كل خطة لبرنامج تدريبي تحتوي على تمارين البليومترى يجب أن تأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

❖ عمر الرياضي وتطوره البدني.

❖ المهارات والأساليب التي تتضمنها تمارين البليومترى.

❖ عوامل وأساسيات الإنجاز للرياضة الممارسة.

❖ متطلبات الطاقة للرياضة الممارسة وشكل التدريب الاختصاصي. (فرج، 2012، ص 50).

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية في العضلة ثم تقوم هذه الأخيرة بالانقباض و بالتقصير على هذه المقاومة.

الشدة: (Intensity): هي الجهد المبذول لأداء واجب معين، ويسيطر على الشدة في تمارين البليومترى

من خلال نوع التمرين المنفذ الذي يتراوح بين السهل إلى الصعب الشديد المعقد. ويمكن زيادة الشدة بإضافة أحمال خفيفة أو بواسطة ارتفاع الصندوق في تمارين القفز العميق أو بزيادة مسافة القفزات العريضة، كأن

يتضمن الإعداد العام تمارين بشدة خفيفة ولمدة طويلة وهذا يساعد في إعطاء قاعدة للتدريب بشدة أكبر في فترة الإعداد الخاص مثل تمارين القفز العميق حيث تصل الشدة في تمارين البليومترك إلى أقصى شدة بما يزيد عن العضلة.

(الحجم **Volume** والتكرار: **Frequency**) الحجم هو مجموع العمل المنفذ في الأسبوع أو الموسم أو الدائرة التدريبية، وغالبا ما يقاس الحجم في تمارين البليومترك بحساب عدد مرات تماس القدم بالأرض (القفزات) وعلى سبيل المثال: في فعالية الوثبة الثلاثية من الثبات فأنها تتكون من ثلاثة أجزاء والحساب يكون بثلاثة لمسات قدم للأرض، وأن الحجم الموصي به لقفزات معينه في أي موسم تدريبي يكون متناسبة مع الشدة والنقدم في تحقيق الأهداف، إذ ينصح للمبتدئين بأداء (60-100) لمسة قدمين للأرض (قفزة) وبشدة خفيفة خلال الوحدة التدريبية، في حين تكون لذوي المستويات المتوسطة (100-150) لمسه بشدة خفيفة و (100) لمسة أخرى بشدة متوسطة.

أما تمارين المتقدمين فأنها تحوي على (150-250) لمسة قدمين للأرض (قفزة) وبشدات خفيفة، متوسطة، عالية.

أما حجم الركض بالحجل فيفضل قياسه على أساس المسافة، والتي تكون في بداية التدريب حوالي (30م) ثم تزداد المسافة بزيادة تطور قدرة الرياضي والتي قد تصل او تزيد عن (100م).

أما التكرار فهو عدد مرات إعادة أداء التمرين (الإعدادات) وهو يتناسب عكسية مع الشدة فكلما زادت شدة التمارين المنفذة قل تكرارها وهو مرتبط بمفهوم الحجم، وعادة يكون عدد التكرارات في تدريب البليومترك من (8-10) مرات مع إمكانية زيادة هذه التكرارات في التمارين ذات الشدة الواطئة وتقليلها مع التمارين ذات الشدة العالية، أما عدد المجاميع فقد حددته دراسات ألمانيا الشرقية بين (6-10) مجاميع لمعظم أشكال تمارين البليومترك، في حين حددته دراسات الروس بين (3-6) مجاميع وخصوصا التمارين ذات الشدة العالية، وفي بعض الأحيان فإن عدد التكرارات لا يحدد فقط بالاعتماد على شدة التمارين ولكن بالاعتماد على حالة الرياضي التدريبية وكذا قيمته نتيجة التكرار، أما عدد مرات تنفيذ تمارين البليومترك خلال الأسبوع (الدورة التدريبية الصغيرة) فتتراوح بين (2-3) مرات إذ يذكر (فيرهوشانسكي 1967 (Verohoshanski) بأن عدد تكرارات القفز العميق يحدد بالاعتماد على مستوى قوة الرياضي وأوصى للرياضيين المبتدئين بوحدين تدريبيين في الأسبوع مع تكرار (40) قفزة في الوحدة الواحدة. (فوركاسل. 1993 ص 113) 6-10 تكرارات، 4-8 مجموعات.

الراحة (استعادة الشفاء): تعد فترات الراحة مفتاح التغيير في تحديد فيما إذا كانت تمارين البليومتر ك تهدف إلى تطوير القدرة أم المطاولة العضلية، (وعلى فإن الرياضي في تدريب القدرة يجب أن يأخذ فترات راحة كافية تمكنه من تكرار العمل دون حدوث التعب) إذ يتم تحديد فترة أو نسبة العمل إلى الراحة (الكثافة) وكما هو معلوم بأن تمارين البليومتر ك هي تمارين لاهوائية وبهذا فإن فترة الراحة (10-15) ثانية بين أداء المجاميع تكون غير كافية وتعمل على تطوير المطاولة العضلية. وعليه يذكر (جمس وروبرت 1985-James & Robert) أن فترة الراحة (1-2) دقيقة بين المجاميع هي عادة كافي لإراحة الجهازين العصبي والعضلي، كما أن فترة الراحة بين الأيام هي ضرورية في تدريب البليومتر ك لاستعادة شفاء العضلات والأوتار والأربطة وتحدد هذه الفترة بين (2-3) يوم كل أسبوع والذي يعمل على إعطاء نتائج مثالية. (Radcliffe C. James ,Farebtions(G. Robert, 1985.p114) وتكون من 1-2 دقيقة بين المجموعات. (دبور، 1997، ص 14).

2-9-2-6-6-6-عوامل نجاح التدريب البليومتريك:

- **كفاية القوة القصوى:** إن تنمية القوة العضلية قبل الشروع في استخدام تمارين البليومتر ك يعد شرطاً أساسياً لكي تحقق هذه التمارين غرضها، إذ أنه بدون قاعدة راسخة من القوة العضلية لن تكون الأطراف المستخدمة (الذراعين-الرجلين) وحتى الجذع قادرة على مواجهة التغيير المفاجئ في القوة نتيجة لهذا النوع من التدريب إذ قد يؤدي ذلك إلى حدوث الإصابات.

وكما هو معلوم فإن هناك علاقة بين القوة والقدرة فأن الفرد لا يمكن أن يحقق درجة عالية من القدرة دون توافر عنصر القوة، وإن إمكانية تجنيد هذه القوة بمعدلات سريعة لا يتحقق إذا ما كانت قاعدة القوة ضعيفة. لذا فإنه ينصح بضرورة إخضاع اللاعبين لتمرين القوة المكثفة قبل البدء في استخدام تمارين البليومتر ك، إذ يمكن للاعب رفع ثقل يعادل (1.5) من وزن جسمه في تمرين القرفصاء الخلفي (Back Squat) قبل البدء في تدريب البليومتر ك في حين يقترح كل من لوندين بيليك وروجرز (Bielik, Lundin & Rogers) بأن يكون الفرد قادرة على أداء تمرين القرفصاء الخلفي بوزن يعادل (1.5-2) مرة من وزن جسمه قبل البدء في تدريب البليومتر ك، كما وأن موقف الاتحاد الوطني للقوة والتكيف

(The National Strength and Conditioning Association-N.S.G. A)

أوصى بأن يكون الرياضي قادرة على أداء تمرين القرفصاء الخلفي بوزن يعادل (1.5-2.5) مرة من وزن جسمه.

ارتفاع السقوط المثالي وزمن الارتكاز:

يقصد بارتفاع السقوط المثالي المسافة العمودية المحصورة بين ارتفاع الصندوق المستعمل في تدريبات البليومترك والأرض، وهذا الارتفاع يجب أن يحدد بصورة دقيقة ولكل لاعب على حدي. ويتم تحديد هذا الارتفاع بأن يقوم اللاعب بالقفز عموديا أو أفقيا بعد السقوط من الصندوق، ويحدد ارتفاع السقوط المثالي بالاعتماد على أفضل انجاز يحققه اللاعب.

وقد حدد قسم من الخبراء الارتفاع المثالي من (30-70سم) في حين اقترح (فيركوشانسكي -

1967) (Virkhoshanski) بأن استعمال تمارين القفز العميق يجب أن تطور القوة المتحركة وسرعة

الاستجابة واقترح بأن تؤدي تمارين القفز العميق من ارتفاع (75-15.سم) إذ أن القفز العميق من ارتفاع (75سم) يسمح بتطوير سرعة استجابة العضلة عند الرياضي في حين أن ارتفاع (1.15 سم) يطور بصورة أكبر القوة المتحركة عند الرياضي، وأكد بأن استعمال ارتفاع أعلى من (1.15 سم) يجعل القفز العميق غير فعال لأن زيادة الارتفاع يغير من ميكانيكية الهبوط وبهذه الحالة لا يمكن تطوير لا القوة المتحركة ولا سرعة استجابة العضلة في تغير عملها.

يضيف المؤلفان استعمال الارتفاع العالي و(المبالغ فيه) خارج إمكانية الرياضي يؤدي الى جعل زمن التماس مع الأرض (زمن الارتكاز) طويلا لأنه عند السقوط من مكان مرتفع فإن الجسم يعمل على امتصاص قوة الصدمة وذلك عن طريق ثني المفاصل مما يتسبب في ضياع الطاقة المطاطية المخزونة في العضلات والأربطة والآتية من العمل اللامركزي وهذا الضياع في الطاقة يكون بشكل حرارة.

(WEINECKJ, 1997,pi77).

وفي هذا الصدد يذكر (طلحة وآخرون، 1997،ص) بأن العديد من المدربين وعلماء التدريب يرون أن زمن الارتكاز في تمارين تدريب البليومترك يجب أن تكون أقل ما يمكن (300-500 ملي ثانية) إذ أن للارتداد السريع في هذه التمارين أهمية كبيرة لسببين هما:

❖ إن تقليل الزمن يعني التدريب على تطوير القوة خلال فترة زمنية محددة.

❖ إن دورة المط (الإطالة) والتقصير (S.S.C) سوف تتم بحدود طبيعية وبالتالي سيتمكن الرياضي من تحقيق

أقصى استفادة من الطاقة المطاطية الناتجة في العضلات التي تعمل بالتطويل (لا مركزيا).

المهارة (ضبط الأداء): إن التنفيذ الصحيح لتمرين البليومترك يضمن استخدام المفاصل الداخلة في الحركة بشكل متسلسل وصحيح، كما وأن التزامن والتوقيت ما بين كافة الأطراف ينتج عنه قدر عالي من إنتاج القوة.

كما أن الجزء الهام في تنفيذ الأداء (التكنيك) الصحيح هو في مرحلة الهبوط، إذ أن الاستخدام

الصحيح للمفاصل الورك، الركبة، الكاحل، والتي تعمل مع بعضها البعض لامتصاص صدمة الهبوط

يسمح للجسم باستخدام تلك القوة في الحركة التالية، وهذا لا يعني أن ضربة القدم ليس لها دور بل على العكس، إذ يرى الباحث أن للقدم دور رئيسي في تشغيل العضلات المراد تطويرها وذلك من خلال حالة تلامسها مع الأرض، فإذا كان الهبوط على كعب القدم فإنه سيؤدي إلى نتائج سلبية الأولى إطالة زمن الارتكاز لأن هذا الهبوط لا يسمح للاعب بأداء القفزة التالية لأن القفز يتم إما بالاستناد الكامل على القدم أو على الأمشاط وزيادة زمن الارتكازات من الوقت المستغرق لتبديل الاستناد من الكعب إلى كاحل القدم أو الأمشاط، والثانية هو أن الهبوط على الكعب يؤدي إلى حدوث صدمة عنيفة على مفاصل وعظام الطرف السفلي ومن ثم انتقالها إلى الهيكل المحوري فالدماغ، لأن الهبوط على الكعب لا يسمح بامتصاص صدمة الهبوط بسبب عدم حدوث التي في مفاصل الكاحل والركبة والورك، أما الهبوط على كاحل القدم فإنه سيساعد في تطوير عضلات الفخذ بصورة رئيسية، ويرافق هذا النوع من الهبوط حدوث ثني كبير نسبية في مفصل الركبة لامتصاص الصدمة، ويجب التأكيد هنا على عدم الإفراط في هذا الثني لأنه سيؤدي إلى زيادة زمن الارتكاز وبالتالي انخفاض معدل إنتاج القوة، أما الهبوط على الأمشاط فإنه يساعد في تطوير عضلات الساق الخلفية بصورة رئيسية ويرافق هذا النوع من الهبوط حدوث ثني خفيف في مفصل الركبة وثنى أكبر في مفصل الكاحل.

أما الثني في مفصل الورك أثناء استخدام كلا النوعين الأخيرين فإنه يؤدي إلى تطوير عضلات الجذع لأنه سوف يتبع بمد كامل للجذع أثناء أداء القفز، هذا ويجب التركيز في تمارين البليومتر ك على حركة الذراعين والتي يجب أن تكون متوافقة ومتزامنة مع أداء القفز بشكل صحيح، والغرض منها هو حفظ التوازن والمساهمة في زيادة القوة المتفجرة عن طريق النقل الحركي. (إسماعيل طه، وآخرون، 1996، ص 51).

2-10- التخطيط في التدريب الرياضي:

إن التخطيط في كرة القدم يلعب دورا هاما و أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء من الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي، و تتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم عدة أمور من بينها عملية التخطيط الجيد و السليم لجوانب الإعداد المختلفة، حيث أن الوصول إلى المستويات العالية لا يأتي من الصدفة بل نتيجة التخطيط لبرامج التدريب في مختلف المراحل.

و الإعداد البدني و المهاري من الأعمدة الأساسية للاعب كرة القدم لذا يجب على المدرب أن يهتم بهذه الجوانب و ذلك للوصول للاعب إلى دقة و إتقان أداء المهارات مع التكامل في الأداء و بصورة آلية من خلال مواقف اللعب المختلفة في المباريات.

لذلك أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس و إعداد اللاعبين و رفع مستواهم بدنيا و مهاريا و ذلك لأداء المتطلبات الأساسية للعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة.(علاوي،1992،ص 87).

2-10-1- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

هو عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول للهدف.(Harre,1977).

هو عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين.(Martin, 1980).

هو عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسات الموجهة لتحقيق أغراض معينة.(Stariska, 1988).

مما ذكرناه يمكننا القول بأن التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية و الضرورية لتطوير أداء اللاعبين و لما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور كان من الضروري تخطيط التدريب ضمانا لإحداث أفضل المستويات في تطور الأداء خاصة البدني و المهاري.

2-10-2- أهمية التخطيط في المجال الرياضي: لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت من عبارات مثل "خطة التنمية" أو "إدارة التخطيط" وهكذا إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في المحاولة والخطأ، بل أصبح يعتمد على التخطيط. حيث يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا، بل من خلال التدريب المنظم والمستمر لفترة طويلة.

❖ يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعية.

❖ يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية.

❖ يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة.

❖ يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ.

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية.(الحادي،2001، ص 65).

2-10-3- أهداف التخطيط:

- التخطيط يتركز بصفة كبيرة على عامل السن ومستوى التطور وفئة اللعب وبرنامج المقابلات، بالإضافة إلى التخطيط المدروس العالي المستوى مثل التخطيط للفرق الرياضية الذي يتطلب تكافؤ الجهود بين المدرب والطبيب و مسؤول التدريب النفسي، وتتمثل أهداف التخطيط فيما يلي:
- ❖ تحديد الأهداف المرجو الوصول لها على المستويين القصير والطويل بعد التفكير والتحليل.
- ❖ التحكم في حمل العمل من حيث الكمية(شدة- نوعية- حمولة التمرين).
- ❖ من اجل تقادي الإعادة والملل.
- ❖ مراقبة التدريب وتطويره.
- ❖ احترام ومراقبة المبادئ البيولوجية، الفسيولوجية، السيكولوجية. (معافي، 2019، ص 25).

2-10-4- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب:

- هناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدربا أو إداريا أن يراعيها قبل وضع الخطة،سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى،والتي يمكن إيجازها فيما يلي:
- ❖ يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
- ❖ أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- ❖ يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
- ❖ يجب إشراك جميع المعنيين واخذ آرائهم عند وضع الخطة.
- ❖ الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على أسلوب التفكير العلمي السليم.
- ❖ يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ،ولكن على أساليب مختلفة تتكيف وتتشكل حسب ظروف المنافسة. (فهمي،1996،ص 74).

2-10-5-القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

- يرى مفتي إبراهيم انه ينبغي لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي مراعاة القواعد الأساسية التالية:
- خضوع الخطة للهدف العام للدولة:**ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع، وان تخضع خطط اللجنة الاولمبية وخطط الاتحاديات الرياضية والأندية والهيئات العامة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة والتي توضع بمعرفة الأجهزة العليا المختصة،والتي تهدف إلى تكوين الشخصية السوية والارتقاء بالمستوى الرياضي، وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية.

وعليه يجب أن تتجه كافة عمليات التدريب إلى تحقيق الهدف، حيث يجب أن تتبثق أهداف خطة التدريب الرياضي من أهداف الخطة العامة للدولة وصولاً إلى أهداف التنمية في الدولة.

بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة: إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية، فمن الأهمية ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب، حيث يجب الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العملي السليم، ولهذا ينبغي استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي. (فهمي، 1996، ص 78).

تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها عند القيام بتخطيط التدريب: إن التدريب لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل (سنة، نصف سنة، أشهر.... الخ)، فيجب مراعاة أن يسبق الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص، وكذلك تكون أهم الواجبات في مرحلة معينة للعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية، وفي مرحلة أخرى محاولة تنمية السرعة وهكذا، ولذا ينبغي مراعاة تحديد أسبقيات الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها. (الكاشف، 1994، ص 61).

الارتباط بالتقويم: يجب أن يرتبط التخطيط للتدريب الرياضي بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح أو الفشل، ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط، حيث أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة، بالإضافة إلى ذلك فإن التقويم يساهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة.

وفي هذا السياق يرى مفتي إبراهيم وحفي مختار انه من الأهمية أن يتم التخطيط بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية، وواقع المعطيات البشرية والمادية على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً، وذلك من خلال بنائه على قواعد وبيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة يلتزم بتدوينها بطريقة متدرجة، دون تغيير في ضوء توزيع زمن امثل وتنسيق جيد، ومشاركة جماعية ضماناً لتوفير الجهد والوقت والمال.

(الكاشف، 1994، ص 62).

2-10-6- الأسس الخاصة بالتخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي:

وتتمثل الأسس الخاصة بالتخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي في:

- ❖ رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاصات والمسؤوليات .
- ❖ تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية.

- ❖ وضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص اللاعبين والإداريين العاملين في العملية التدريبية.
 - ❖ تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار مواسم ووحدات التدريب مع ملائمته مع مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين والمرحلة السنوية لهم.
 - ❖ صياغة الفروض ووضع التساؤلات لإمكانية تحقيق الهدف المنشود، ووضع الخطط البديلة لتكون جاهزة عندما لا تحقق الخطط الموضوعة أهدافها وأغراضها .
 - ❖ واستكمالاً فإن الخطة التدريبية يجب أن توضع وفقاً لأهداف وواجبات كل مستوى مطلوب إليه، ووسائل تنفيذها واختبارات قياس وتقويم مدى تحقيقها لأغراضها مع تدوين ذلك في سجلات المدرب الخاصة.
- (علاوي، 1990، ص 51).

2-10-7- مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- ❖ تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها.
- ❖ تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- ❖ تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .
- ❖ تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- ❖ تحديد انسب أنواع التنظيم.
- ❖ تحديد الميزانيات اللازمة. (معافي، 2019، ص 87)

2-10-8- مزايا التخطيط في التدريب الرياضي: يتميز التدريب المخطط عن غير المخطط بالاتي:

- ❖ التدرج المنظم في التمرينات بحيث تزداد تدريجياً صعوبة التمرين ويكون كل تمرين مبنياً على التمرين الذي سبقه (إثناء تنمية صفة بدنية أو مهارة معينة).
- ❖ تشكيل دورات الحمل وفقاً لاسس علمية حيث يضعها المدرب وفقاً لخبراته ودراساته.
- ❖ التحليل الدقيق والربط الجيد بين (شدة وحجم الحمل خلال فترات ومراحل التدريب).
- ❖ تقويم العمل من فترة إلى أخرى وتعديل مسار الخطة لتحقيق الهدف "مرونة الخطة".
- ❖ إمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على رفع مستوى الأداء مع ملاحظة الفترة الزمنية التي تستغرقها كل طريقة خلال فترة الموسم الماضي. (معافي، 2019، ص 87-88).

2-10-9- خصائص التخطيط للتدريب الرياضي:

- ❖ النظرة المستقبلية لمستوى التنافس.
- ❖ الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.
- ❖ تكامل جوانب إعداد اللاعب.
- ❖ وجود خطة لإعداد اللاعب. (عبدالمقصود، 1983، ص33).

2-10-10- العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي: وحددها حنفي مختار في:

العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب: تلعب العوامل الفنية دورا كبيرا في نجاح عملية التخطيط للتدريب، حيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية، ومن أهم هذه العوامل الفنية مراعاة حمل التدريب مع ملاحظة العلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة، هذا إلى جانب التقويم الموضوعي على مدار الموسم الرياضي والاعتماد على خبير الواعي عند التنبؤ بالمستوى المراد تخطيطه.

العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب: تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى، فالإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق التنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم.

وعلى ذلك ولأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي، ومدى ارتباط ذلك بتقدم المستوى، كان من الأهمية بمكان مراعاة دراسة الإمكانيات في ضوء إدارة رياضية لتخطيط ناجح من تنظيم جيد وقيادة تختص بالتأثير الفعال، والذي يتم التنبؤ به بدراسة مرجعية. (معافي، 2019، ص 87).

2-10-11- الخطط التدريبية في المجال الرياضي:

التخطيط لأي عمل و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج وذلك بالاعتماد على البرامج و تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة و التخطيط في الأنشطة الرياضية يضمن الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الانجاز لذلك فانه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة ودقيقة. (الوقاد، 2003، ص 69).

2-10-12- أقسام التخطيط في المجال الرياضي:

طبقا للمدة الزمنية يقسم التخطيط إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي على النحو التالي:

2-10-12-1- تخطيط طويل المدى (10-15) سنة:

يتكون هذا النوع من التخطيط من مرحلة تدريبية تمتد من (10-15) سنة وتتعلق بتكوين الأبطال على المدى الطويل، حيث تنقسم هذه المرحلة على بعض الأجزاء المتواصلة الواحدة بالأخرى:

اختيار اللاعبين الناشئين: ينتهي هذا الجزء من المرحلة حينما يشعر مدرب المتعلمين قد تطور في قدراتهم البدنية والفنية ،ويستمر هذا الجزء من عام إلى عامين.

❖ **التدريب التخصصي:**يستمر هذا الجزء من المرحلة الأولى من(03-05سنوات) وهذا يعتمد على شكل ونوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب ،وعلى المتسابق نفسه ،وخلال هذا الجزء يمكن أن يصل اللاعب إلى مستوى متقدم من خلال تطوير المهارات البدنية الضرورية عند اللاعب في نوع الرياضة التي يمارسها.

❖ **الانجاز الرياضي:**في هذا الجزء من المرحلة يمكن إن يصل اللاعب إلى المستوى الدولي،ويمكن أن يستمر هذا الجزء من(02-15 سنة). (معافي، 2019، ص 25).

2-10-12-2- التخطيط المتوسط المدى(04-05 سنوات):

وهو ينبثق من الأول ويهدف إلى الاستعداد لخوض بطولات مهمة يتراوح زمنها ما بين (3-5) سنوات مثل خطط الإعداد الاولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة حيث يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزء من أجزاء التخطيط الطويل المدى. (شرف، 1997، ص46).

2-10-12-3- التخطيط قصير المدى(سنة فأقل): وينقسم إلى:

2-10-12-3-1- خطة التدريب السنوية: يسمى هذا التخطيط بالتخطيط الرياضي الموسمي أو لسنة واحدة حيث يبدأ الموسم من نهاية فترة المسابقات من الموسم الرياضي السابق وينتهي في نهاية موسم المسابقات الذي يليه.

فترات التخطيط السنوي

فترة الإعداد	فترة المنافسات	فترة الانتقال
من انطلاق التدريبات: ❖ تحضير اللاعبين والفريق للمنافسة	من أول مقابلة من المنافسة -المحافظة على اللياقة للاعبين على أعلى المستوى -بالنسبة للاعبين الشباب تحسين قدرات التعلم	من آخر مقابلة في المنافسات إلى فترة بدأ التدريبات: -ضمان الاسترجاع العقلي والبدني للاعبين

الجدول رقم(02): يوضح فترات التدريب خلال السنة

2-10-12-3-1-1-1 فترات خطة التدريب السنوية :

فترة الإعداد: وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية، لذا أصبح اليوم من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في تحقيق الفوز والتي تنقسم إلى المراحل التالية:

مرحلة الإعداد العام: تهدف إلى نوعية العمل حيث تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل بها بدرجة كبيرة ما بين 70-80% من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، وتستغرق هذه المرحلة من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا لفرق الأصغر. (الوقاد، 2003، ص 304).

مرحلة الإعداد الخاص: تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات إعداد خاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وبما يضمن معه متطلبات أداء التنافس وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. (شعلان، 1990، ص 367).

مرحلة الإعداد للمباريات : تستغرق هذه المرحلة من 3-4 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري تحت ضغط الدافع والإكثار من تمارين المنافسة والمشاركة بالمباريات التدريبية. (حماد، 1994، ص 40).

مرحلة المنافسات: تستغرق هذه الفترة من 3-5 أسابيع وتهدف إلى إتقان الجانب المهاري والخططي بفضل تحسين طرق اللعبة الفردية و الجماعية وتطوير المعرفة الخاصة والكفاءة الإبداعية للاعبين ، ورفع التحضير السيكولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم وتنمية الجوانب الخلقية كالعزيمة. **المرحلة الانتقالية (راحة):**

وهي محصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد للموسم الموالي ، وتمتد ما بين 4-6 أسابيع وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني وعلاج الإصابات وهذا حتى يقبل الرياضيون على الموسم المقبل بحماس واستعداد.

(البيك، 1989، ص 200-201).

2-10-12-3-2-2-1 Macrocycle: خطة التدريب الكبرى

هو مجموعة من الميزوسيكل ،حيث أنه يجمع العمل الذي يخص ويمثل مرحلة معينة سواء مرحلة تحضيرية أو مرحلة المنافسة أو المرحلة الانتقالية. (معافي، 2019، ص 28).

2-10-12-3-3-خطة التدريب المتوسطة: Misocycle

ويتمثل حجم الميزوسيكل مدة أربعة أسابيع، حيث أن عدد حصص التدريب في الميزوسيكل يختلف من فريق لآخر حسب مستوى الفريق (محترف-هاوي)، حيث يسمح التخطيط لمدة شهر بتصحيح ومعالجة الأخطاء التي يتم استنتاجها من خلال مختلف عناصر التدريب. وحسب (Manno ,1989,p56) ينقسم الميزوسيكل إلى:

- ❖ ميزوسيكل الإعداد.
- ❖ ميزوسيكل المنافسة.
- ❖ ميزوسيكل المراقبة.
- ❖ ميزوسيكل الاسترجاع.

2-10-12-3-4-خطة التدريب الصغرى: Microcycle

تدعى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين وقد تقل حيث تتمثل في يومين تدريبيين، وبذلك يمكن من 1 إلى 2 وحدة تدريبية أو من 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس أو المستوى البدني، وبذلك يمكن تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى، وكما يتم بناء الدورة التدريبية الصغرى بناءاً "على مستوى اللاعب وقدراته" ويمكن تقسيم الميكروسيكل إلى أربعة أنواع حسب Mat Vive-Berger-Mhnow إلى:

- ❖ ميكروسيكل التحضير.
- ❖ ميكروسيكل ما قبل المنافسة.
- ❖ ميكروسيكل المنافسة.

❖ ميكروسيكل الاسترجاع. (Manno,1989,p52-53).

2-10-12-3-5-الوحدة التدريبية Myocycle

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي القاعدة و الركيزة الأساسية لعملية التخطيط، و الخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية و التعليمية للوصول إلى أهداف التدريب. كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد للدورات المتوسطة و الكبرى، و بذلك يتوقف نجاح خط التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساساً على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات. (أبو عبده، 2001، ص 353).

و الوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات، و ذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب و الذي يتمثل في نوع النشاط الممارس و الهدف من كل وحدة.

(بسطوسي، 1999، ص 330-331).

2-10-12-3-6- شروط تخطيط الوحدة التدريبية:

- ❖ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ❖ أن تساهم كافة محتويات الوحدة فيتحقق أهدافها بما في ذلك الإحماء و التهيئة.
- ❖ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ❖ تحديد أزمنة كل جزء و كل تمرين في الوحدة و فترة دوامه و فترة الراحة بكل دقة.
- ❖ أن تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة و موضوعة على أسس علمية.
- ❖ تحديد أسلوب إخراج و تنفيذ الوحدة من حيث تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.
- ❖ أن تنظم و تنسق الأحمال التدريبية و شداتها مراعية مواعيد المباريات. (أبو زيد، 2005، ص 309).

2-10-12-3-7- البناء الأساسي للوحدة التدريبية:

إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية ينطلق من نقاط فسيولوجية و نفسية و تربوية، و الفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت تبعاً لتأثير الحافز الحركي و البدني و نوع النشاط و كذلك القابلية الشخصية للرياضي.

❖ الإعداد البدني و المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً لذلك من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرة و خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

❖ تطوير الأداء المهاري عن طريق تمارين مختلفة حسب نوع النشاط يعتمد على المستويات الفردية للرياضيين.

❖ فترات الراحة بين التمارين تحدد حسب الطريقة المعتمدة في التدريب خلال الحصة و كذا على حسب مستوى الرياضيين. (مفتي، 1998، ص 214).

2-10-12-3-8- أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليمياً تدريبياً ... و بذلك تبني الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف. (بسطوسي، 1999، ص 331).

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة و هناك وحدة تدريبية لمرة واحدة و لمرتين أو ثلاث مرات في اليوم كما يأتي:

- ❖ زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم و تشمل:
- ❖ وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة.
- ❖ وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة.
- ❖ وحدة تدريبية طويلة (أكثر من ثلاث ساعات)
- ❖ زمن الوحدة التدريبية: مرتين أو ثلاث مرات في اليوم و تشمل:
- ❖ يجب أن تكون الوحدات قصيرة.
- ❖ مجموع الوحدات لا يزيد عن (2-3) ساعة. (شغاتي، 2014، ص 106).
- ❖ إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية يتألف من:

القسم التحضيري:

إن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلع عليه (الإحماء، التسخين، المقدمة، الإعداد) و يهدف القسم التحضيري إلى إعداد و تهيئة اللاعب أو اللاعب ينمي جميع نواحي أداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية و بصورة جيدة بالإضافة إلى تجاوز حدوث الإصابات من خلال التهيئة المنتظمة و المتدرجة للأجهزة و الأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على أكمل وجه. أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية و الحالة المناخية و طبيعة اللاعب، مثلا: تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى و القوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20-40) دقيقة و عموما هناك من يرى أنه تستغرق (1/5) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء و المرونة و المطاطية اللازمة .
- ❖ العمل على زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- ❖ العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية.
- ❖ التنظيم الحركي أي الإعداد و التهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.
- ❖ محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب و المسابقة لدى اللاعب.
- ❖ العمل على رفع درجة حرارة الجسم . (عبد إبراهيم و الياسري ، 2015، ص 59).

أقسام الجزء التحضيري :

الإحماء العام: تستخدم تمارينات الإعداد العام ذو الشدة القليلة و المتوسطة لغرض الإحماء العام و تؤدي مثل تلك التمارينات لتشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية و الحركية المختلفة بالجسم و قد يؤدي الإحماء العام على شكل ألعاب بسيطة كألعاب المطاردة و التتابعات المختلفة و الألعاب الصغيرة أو ألعاب الكرات.....إلخ، و تلك الألعاب تتميز بجهد بدني منخفض، و بذلك يعمل الإحماء العام مع الإحماء الخاص في تهيئة اللاعب للأداء أفضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

الإحماء الخاص: يذكر أبو العلا الفتاح(1998): إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجاهزين المركزي و العصبي اللاإرادي ، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي و العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفيزيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم (بسطويسي، 1999، ص 82).

الجزء الرئيسي : يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية و زمن هذا القسم يعادل(70- 80 %) من الزمن المخصص للوحدة (عبد المالح وآخرون، 2016، ص 82). و تقع أهمية كبرى بالنسبة للجزء الأساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب أولوية تنمية القدرات البدنية و المتمثلة في التمارينات الخاصة ، بل يتعدى ذلك إلى ترتيب الجزء الخاص بتعليم و تحسين مستوى كل المهارات الفنية و الخططية (بسطويسي، 1999، ص 333).

اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي :

- ❖ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة و انتباه و جهد
- ❖ البدء بتمارين التعلم المهارة عقب الإحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، و ذلك ينطبق أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- ❖ تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضمان لعدم إرهاق اللاعبين.
- ❖ ألا تسير التمارين على وتيرة وراحة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ❖ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية .
- ❖ يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة و خاصة تلك التي يحتاج اللعب إلى تحسينها
- ❖ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء و أن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللعب في المباراة أو المنافسة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء

- ❖ تمارين القوة العضلية و التحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيس و حتى نهاته
- ❖ هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب و لكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة
- ❖ و يلاحظ خلال فترة الإعداد ألا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة و لكن بتقدم المستوى و يزداد زمن التمارين المخصصة له . (العبيدي و عبد المالكى ، 2011 ، ص 215).

القسم الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الإمكان ، و ذلك بعد الجهد المبذول و خلال هذا الجزء يخفض الحمل التدريبي الواقع على كاهل الفرد و بصورة تدريجية ، فضلا عن عودة الفرد الرياضي إلى حالة الاستشفاء و التهيئة إلى ما بعد استكمال متطلبات التدريب .

(شغاتي ، 2014 ، ص 108).

يستغرق هذا الجزء حوالي (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب ، يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء و التهدئة. (عبد المالح و آخرون ، 2011 ، ص 82).

2-10-12-3-9- إنهاء وحدة التدريب اليومية (الحصة): بعد الانتهاء من عملية التهدئة يصطف اللاعبون أمام المدرب ثم يقوم بـ:

- ❖ تقويم أداء اللاعبين في الوحدة وشكرهم على أدائهم وبراعي أن يكون تعليقه مركزا على الفريق ككل أكثر من التعليق على الأفراد.

❖ يقوم المدرب بالتعليق على المواقف النفسية والأخلاقية التي حدثت خلال الحصة، ويقوم بالشرح المبسط لأحد عناصرها وهذا لتحقيق الأهداف النفسية والأخلاقية لوحدة التدريب.

- ❖ الاستفسار عن صحة أو مدى الإصابة إذا ما كان اللاعب قد أصيب .

❖ توجيه بعض الأسئلة التي تتبع إجاباتها فضول اللاعبين وإثارة حماسهم للأداء في الوحدات القادمة.

❖ إخبار اللاعبين بميعاد وحدة التدريب القادمة وأهدافها العامة.

- ❖ السؤال عما إذا كانت هناك اقتراحات من اللاعبين. (مفتي ، 1999 ، ص 273).

2-10-12-3-10- زمن الوحدة التدريبية:

يرى دونالد شو (1999) إن زمن الوحدة التدريبية يكون ما بين 40 إلى 60 دقيقة تشتمل على الإحماء والتهدئة بواقع 10 إلى 15 دقيقة ومن 20 إلى 30 دقيقة لتدريبات بليومترية بخلاف التدريب على الأداء المهاري و المباريات أي أن زمن الوحدة التدريبية قد يصل إلى 90 دقيقة. (علي ، 2005 ، ص 113).

بينما يتفق كل من نجوي سليمان(1993) واحمد كمال(1995) واندروماكس(1998) ان زمن الوحدة التدريبية للتمرينات البليومترية يكون ما بين 50 الى 60 دقيقة.(سليمان،1993، ص 116).

ويؤكد السيد عبد المقصود(1996) أن زمن الوحدة التدريبية يكون ما بين 60-120 دقيقة تتضمن على 15 دقيقة للإحماء.(عبد المقصود،1996، ص 22).

2-10-11-3- أنواع الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى الأنواع التالية:

❖ وحدات تدريبية على أساس الهدف.

❖ وحدات تدريبية على أساس اتجاه تأثير حمل التدريب.

❖ وحدات تدريبية على أساس التنفيذ.

2-10-11-3-1- الوحدات التدريبية على أساس الهدف:

وحدة تعليمية: تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب أولى الوحدات الخاصة بالتعليم والتعرف على المهارات الفنية والخططية وتحتاج من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول تاريخ وتكنيك مهارات الألعاب وتعويضها بالوسائل التعليمية المختلفة إذ أمكن ذلك،وتؤدي مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة وخصوصا مع المبتدئين،حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المتقدمين عند التركيز على الأداء الفني(التكنيك) لجزء مهارة جديدة أو شرح المهارات الخططية، فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات،أو الفترة الخاصة بذلك والتي يحددها المدرب.

وحدة تعليمية تدريبية: يذكر هارا harra 1979 بأن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية بعد الوحدات التعليمية وتعقب الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين والناشئين، وذلك في أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية والتدريب عليه حتى يصل اللاعب من مرحلة "للإدراك الأولي" للمهارة إلى "الإدراك الجيد" والذي يتميز بخلوه من الأخطاء الفنية بقدر الإمكان.

(بسطويسي، 1999، ص 355).

الوحدة التدريبية: يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب، فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية إلى تنمية و تطوير المكون البدني الخاص للاعب، ومن ثم توجه الأحمال التدريبية بالوحدة إلى ذلك مع مراعاة أن يقنن اللعب اتجاه تأثير تلك الأحمال وأسلوب تنفيذها، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة إلى تطوير المهارات الخططية والأدائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطور والارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلي مثلا في آن واحد.

(إبراهيم، 2005، ص 566).

الوحدة الاستشفائية: وينظر التدريب حالياً إلى الوحدة الاستشفائية على أنها من المكونات الأساسية لتخطيط وتقنين وتوزيع الأحمال التدريبية للاعب خلال برامجه التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه، لذا فعلى المدرب أن يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار والتي تتمثل في حجم الأحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الأحمال، حيث ذلك يوفر أساس جيد للنجاح المدرب في الاستثارة الداخلية للاعب مما يوفر للأجهزة الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي وكذلك المواد المسببة للتعب، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم لتلك الأجهزة الوظيفية مع محتوى الأحمال التدريبية وتأثيرها مسببا تطوير لمستوى التكيف الوظيفي للعب.

الوحدة التقويمية: تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى، و ذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب و معرفة ما ينقصه من قدرات بدنية أو مهارية أو فنية أو خطية. (بسطويسي، 1990، ص 337).

2-10-12-3-11-2- الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأثير حمل التدريب: يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لاختلاف حمل التدريب، أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، و الأخرى الجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي: من آراء الخبراء العلميين و المدربين ذو الخبرة في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة أن الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه أحمالها إلى تطوير التحمل الهوائي و التحمل اللاهوائي و السرعة بأنواعها المختلفة و القوة بأنواعها المختلفة و التحمل الخاص، أي أن تلك الوحدات يوجه محتوى أحمالها التدريبية إلى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب و يتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو "عنصر القوة المميزة بالسرعة". (ابراهيم، 2005، ص 557).

و عند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزامات و التوجيهات التطبيقية التالية:

- ❖ التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر و زيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج مابين الارتفاع و الانخفاض في شدة الحمل و التغير مابين العضلات المستخدمة.
- ❖ ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، و يفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.
- ❖ يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية و تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة بالإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

❖ استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من الجرعات يؤدي إلى سرعة التدريب. (أبوزيد، 2005، ص 323).

الأشكال المتعددة للوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي:

❖ الشكل الأول: (ثابت التشكيل من حيث وسائل وطرق التدريب): ويشتمل على طرق التدريب ويتم من خلالها

تنفيذ مستوى أحمال تدريبية ثابتة خلال فترة تطبيق الخطة التدريبية على مدار الموسم الرياضي، أي أن محتوى البرنامج التدريبي من أحمال تدريبية يكون ثابت خلال فترة التنفيذ له بالخطة على مدار فتراتها

❖ الشكل الثاني: (متغير الشكل من حيث التمرينات المستخدمة): وهو يشتمل على برنامج تدريبي يحتوي على أحمال تدريبية موجهة لتطوير أو تنمية عنصر بدني أساسي، ولكن المدرب هنا يمكنه التغيير الوسائل والطرق التدريبية المستخدمة خلال مراحل الخطة التدريبية للاعب وفقا لنخصه الدقيق برياضة الكاراتيه.

❖ الشكل الثالث: (متغير الشكل): وهنا يمكن للمدرب توجيه تشكيل حمل التدريب إلى تطوير صفة بدنية أو قدرة

بدنية خاصة، وعند التنفيذ يتميز بمجموعة من التمرينات تحقق الهدف من التشكيل المستخدم، وجميعا يكون تأثيرها متكامل بهدف تطوير تلك الصفة البدنية للاعب. (إبراهيم، 2005، ص 558).

2-10-12-11-2-الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد:

هي الوحدات التدريبية التي لها أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة، وتستخدم مثل تلك الوحدات في حالات خاصة، حيث يكون استخدام تلك الوحدات في موسم الإعداد الخاص حيث لم يستكمل اللاعب لياقته بعد وإعداده البدني، كما

ينصح أن تؤدي في فترات متقطعة بين المنافسات كوحدات استشفائية وبأحمال أقل من القصوى.

(بسطويسي، 1999، ص 340).

جرعة التدريب ذات الاتجاه المتتالي: على المدرب أن يراعي الوضوح في التتابع المستخدم لوسائل تحقيق

تطوير الصفات أو القدرات البدنية الخاصة باللاعب. (إبراهيم، 2005، ص 559).

وتنقسم هذه الجرعة إلى جزئين أو ثلاث أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاته نحو تنمية صفات بدنية معينة ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات اللاهوائي والجزء الثالث

تنمية التحمل الهوائي. (أبوزيد، 2005، ص 320).

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

التشكيل (1): ويحتوي على الأحمال التدريبية المقننة والموجهة لتطوير السرعة ومكوناتها وتليها أحمال تدريبية لتطوير القوة ومكوناتها وأخيرا أحمال التحمل بأنواعها المختلفة.

التشكيل (2): يحتوي على تشكيل الأحمال التدريبية الموجهة لتحقيق تطوير مكونات السرعة، ثم يلي ذلك أحمال لتطوير التحمل الهوائي مع مراعاة تحقيق أهداف الوحدة التدريبية للتطوير، وتوفر فرصة للاستشفاء من المواد المتراكمة الناتجة من التفاعل داخل العضلات العاملة قبل إعادة التدريب.

التشكيل (3): يحتوي على أحمال تدريبية موجهة لتطوير التحمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم تليها الأحمال الموجهة لتطوير التحمل اللاهوائي اللاكتيكي.

التشكيل (4): يحتوي على أحمال تدريبية موجهة لتطوير الأداء للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ثم بعد ذلك تأتي الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير فعالية تنفيذ المهارات الخطئية خلال المباريات والمنافسات مع مراعاة التخصص الدقيق للاعب. (ابراهيم، 2005، ص561).

أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ: قسم هارا أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية والجماعية والموحدة والحررة.

الجرعة الفردية: في هذه الجرعة يقوم اللاعب أو اللاعبين بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على نفسه وزيادة الثقة بالنفس، كما يمكن أن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

الجرعة الجماعية: تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

الجرعة الموحدة: وتتم بتأدية جميع اللاعبين (الفريق) التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير أن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

الجرعة الحررة: تتميز بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العالية بأسلوبين منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت. (أبو زيد، 2005، ص323).

❖ خلاصة:

من خلال هذا الفصل الذي يمثل الفصل الثاني من الخلفية النظرية للدراسة تمكنا من تسليط الضوء على حيثيات التدريب الرياضي الحديث من خلال تطرقنا إلى مختلف أسسه العلمية و العملية وكذلك تطرقنا إلى طرق التدريب الأساسية و أهم الطرق و الأساليب التدريبية المعتمدة في العصر الحديث في مختلف الأنشطة الرياضية، كما تطرقنا إلى عملية التخطيط بمختلف أنواعه وصولا إلى الوحدة التدريبية ومكوناتها.

الفصل الثالث

المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

فئة أقل من 19 سنة

تمهيد:

- تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء الجيد، حيث يتوقف مستوى الرياضي بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات البدنية والمهارية وباقي الجوانب المهمة الأخرى، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، وهذا لا يتحقق إلا بالتخطيط المثالي القائم على الأسس والمبادئ العلمية لمختلف المراحل التدريبية. (مفتي ، 2001، ص 3).

كما أن كرة القدم بشكلها الحديث يلعب فيها الجانب البدني دورا مهما في الأداء كفريق لتحقيق النتائج الإيجابية وله التأثير الكبير من حيث التحكم في سير المباريات والسيطرة على مجرياتها مما يسمح للفريق ذو السيطرة الميدانية أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف تسهل على اللاعب الدفاع والهجوم كل هذا يرجع إلى عملية الإعداد البدني والتي تهدف في الأساس إلى اكتساب اللاعب مختلف القدرات والصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب خلال المباريات والمنافسات حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات.

وتعتبر الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدونها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وهذا ما سنحاول القيام به في هذا الفصل من خلال الكلام عن المتطلبات البدنية للاعبين في كرة القدم وبالخصوص صفة القوة الانفجارية.

(ابو عبده, 2002, ص 127).

3-1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح كرة القدم منظمة كانت تمارس في أماكن نادرة فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية، حيث رأى ممارس هذه اللعبة تحويلها إلى رياضة منظمة انطلاقاً من قاعدة مبنية على أسس علمية. كرة القدم هي لعبة جماعية يعتمد فيها على تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشباك نظيفة، تلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد تلوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة ملته 15 دقيقة، وتجري المقابلة بين فريقين يرتديان ألواناً مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من تبان، قميص، جوارب، وحذاء رياضي خاص باللعب، ويكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في حسن صنع اللعب الجماعي من أجل تطبيق جيد للخطط والاستراتيجيات الخاصة بهذه اللعبة. (رومي جميل، 1986).

3-2- أسس وقواعد التدريب الرياضي في كرة القدم:

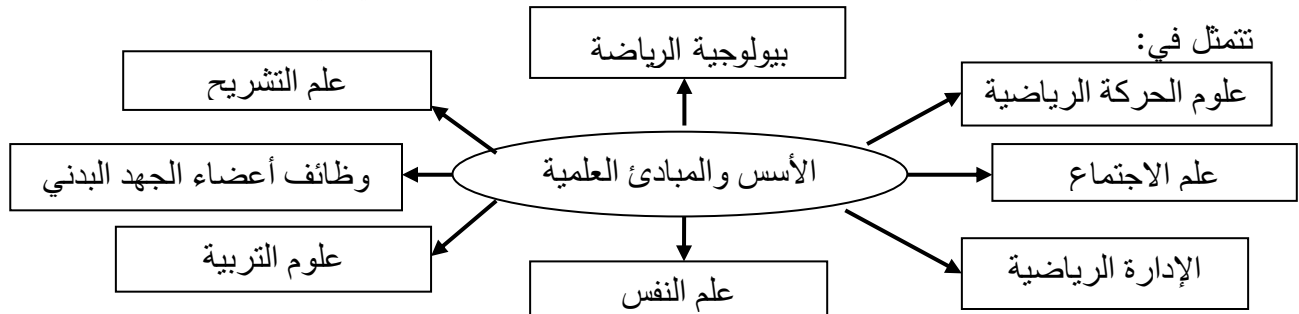
وحتى يستطيع المدرب الرياضي والطاقت الفني تحقيق الأهداف التي تم وضعها سواء في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية والتربوية لرفع مستوى الأداء وتحقيق أعلى النتائج، وجب عليه إتباع أسس علمية وفنية التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ❖ مراعاة أسس ومبادئ الإعداد البدني العام والخاص.
- ❖ يجب أن يأخذ التدريب العقلي جانبا مهما في البرنامج التدريبي.
- ❖ التأكيد على تواجد الأنشطة الترويحية.
- ❖ احترام مبادئ التدريب الرياضي بالإضافة إلى هذه الأسس التي تركز على مدى تحكم المدرب ومهارته في التخطيط والبرمجة يجب كذلك أن يؤسس التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة على الأسس العلمية المتمثلة في: (المعرفة، المشاهدة، التنظيم والترتيب، الاستمرارية، التنوع) (الريضي، 2004، صفحة 121). لذلك وجب على كل مدرب أن يتبع هذه الأسس أثناء عملية التدريب الرياضي، لكي ينجح ويحقق الأهداف وكذلك الوصول بالفريق إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج وأيضاً هناك عدة قواعد يجب احترامها وتطبيقها بدقة خلال عملية التدريب في كرة القدم تتمثل فيما يلي:

القاعدة	الشرح
قاعدة التنظيم	إن تنمية الصفات البدنية أو المهارية أو النفسية الأساسية، أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحدائه بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح لتلك المهارات، ويجب أن يتم الربط بين هدف الحصة السابقة مع هدف وحدة التدريب اللاحقة. (قاسم حسن حسين وعلبو على نصيف، 1988، صفحة 150)
قاعدة الإيضاح	يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، والإيضاح يعني توصيل المعلومة النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال. (محمد عبد الظاهر، 1994، صفحة 47)
قاعدة التدرج	لقد أصبح التدرج في العمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد. (ثامر محسن رسامي الصغار، 1999، صفحة 150 يجب أن يستمر في تطبيقها تحت ظروف المنافسة الرياضية (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 15)
قاعدة الاستمرار و الاستيعاب	إن عملية الاستيعاب لها أهميتها البالغة في عملية التدريب الرياضي فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المنافسات الرياضية كما أن تطوير مختلف الصفات والمهارات لدى اللاعب لا يتم إلا بالاستمرار في العمل، كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة فقط ويستوعبها.

الجدول رقم (03) يوضح قواعد التدريب الرياضي.

ويرى مفتي إبراهيم حمادان الأسس والقواعد والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية



الشكل رقم (02) يوضح أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي (مفتي، 2001، ص 20-21).

3-3- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلامه هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات أساسية للاعب كرة القدم، وهي الحركية والبدنية والخطية والنفسية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطتها جيدا ومهارة عاليا والاستعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات قد يؤثر سلبا على أداء اللاعب. (بلقاسم تلي وآخرون، 1997).

3-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسمي، واعتقادنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية وذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حسب الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط يجيد المراوغة على خصمه القوي وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم حيث أنها تتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير عاق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام ونام. يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ علمية منطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

3-4-1- الهواية:

تتمثل في ممارسة كرة القدم غويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية

3-4-2- التعليم و التدريب:

يتم ذلك بواسطة المشرف المعلم أو المدرب وفي هذه الحالة يبدأ الهاوي في التخصص المعمق، أي يأخذ الجانب التكتيكي والتحضير البدني والنفسي والمهاري لممارسة كرة القدم)

3-4-3- اللياقة البدنية: تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية

واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاحه في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة.

3-4-3-1- أبعاد اللياقة البدنية: هناك ثلاثة أبعاد أساسية للياقة البدنية هي:

الوظيفة الفسيولوجية: la fonction physiologique أي سلامة الأجهزة الوظيفية (الحيوية) وتشتمل على:

❖ سلامة الجهاز العضلي.

سلامة الجهاز الدوري (سلامة عضلة القلب).

سلامة الجهاز التنفسي.

سلامة الجهاز العصبي.

سلامة الجهاز الهضمي.

الوظيفة الأنثروبومترية: la fonction anthropométrique تشتمل على:

القوام وتناسب قياساته كالطول والوزن وعلاقتهما ببعضهما البعض والتركيب البدني العظام، العضلات، نسبة الدهون).

الوظيفة البدنية والحركية la fonction physique et motrice تشتمل على:

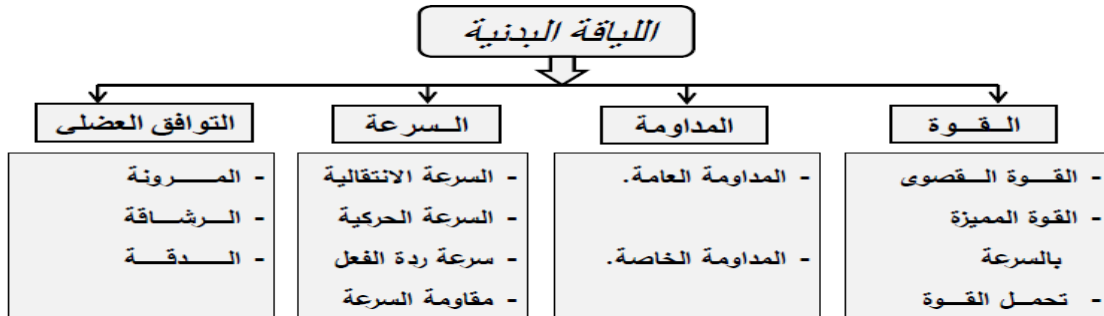
الدقة والقوة والرشاقة والتوازن والسرعة والقدرة.

3-4-3-2- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

يعتبر الاهتمام باللياقة البدنية هدفا قوميا في كثير من الدول، كما أنه أحد الأهداف الأساسية للتربية البدنية والرياضية وخاصة التدريب الرياضي، مما يؤدي إلى تحسين الممارسة والوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي. تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية واجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته. (عبد الحميد، 1997، ص 30).

3-4-3-3- عناصر اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات وآخرون يحددونها بثلاثة عناصر، تشتمل اللياقة البدنية على مجموعة من العناصر المتمثلة في مجموعة من الصفات البدنية الأساسية والمركبة مثل القوة تعتبر صفة أساسية والقوة الانفجارية هي صفة مركبة مكونة من القوة والسرعة وبعد البحث والاطلاع على بعض المراجع استطعنا أن نحدد عناصر اللياقة البدنية والتي تمثلت في: (القوة، المداومة، السرعة، التوافق العضلي العصبي) وفي ما يلي شكل توضيحي لأهم عناصر اللياقة البدنية عند الرياضي:



الشكل رقم (03) يمثل اهم عناصر اللياقة البدنية : (GILLES et COMMETTI, 2012 p. 09).

3-5- الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم: هناك مجموعة من الصفات البدنية التي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم نذكرها كالتالي:

السرعة: هي مقدرة اللاعب على أداء الحركات في أقل مدة زمنية وتعتبر السرعة بجميع أنواعها من بين الصفات البدنية الضرورية عند للاعبي كرة القدم.

السرعة الانتقالية: كرة القدم تتميز بضرورة انتقال اللاعب من المراكز الهجومية إلى المراكز الدفاعية والعكس، لذا يجب توافر صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم (الهجوم والدفاع).

السرعة الحركية: تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة من العضلات لأداء حركة معينة في أقل مدة زمنية مثل مهارة التسديد تتطلب سرعة حركية لتنفيذها بشكل جيد.

سرعة الاستجابة: تسمى كذلك بسرعة رد الفعل أو سرعة التحرك لأداء الحركة نتيجة موقف معين خلال المباراة مثل تغيير الاتجاه وتكمن أهمية السرعة في أنها مكون هام في كرة القدم وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرشاقة والتوافق العضلي العصبي.

القوة: تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي حيث أنها ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى، ويرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، والتحمل، والرشاقة. (ساري أحمد، 2001، ص 37).

مكن تعريف القوة على أنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ولقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة. ويمكن تقسيم أنواع القوة إلى:

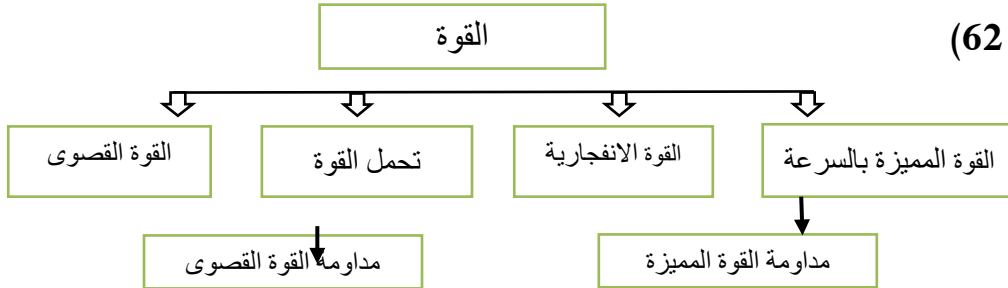
القوة المميزة بالسرعة: وهي المظهر السريع للقوة العضلية أي الربط بين السرعة والقوة في الحركة.

تحمل القوة: أي القدرة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى معين من القوة لفترة طويلة.

القوة القصوى: وهي القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض.

القوة الانفجارية: هي القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن في الأداء الحركي.

(البيك ، 1992، ص 62)



الشكل رقم (04) يمثل أنواع القوة.

3-6- تعريف القوة الانفجارية:

تعتبر القوة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في كرة القدم وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ونقصد بالسرعة هو ذلك الجانب المتفجر، وفي المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة، أي بذل قوة بشكل متفجر وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة، ليس كلاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك القوة الانفجارية تلقائياً، إذ إن هذا المطلب هو مزيج من متطلب القوة والسرعة العاليتين لذلك لا بد للاعب أن يتمرن طويلاً للحصول على هذا المزيج من المكونين. (عبد الله، 1998، ص 401).

ويطلق عليها البعض القوة العظمى وتعرف: "أعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنجزها لمرة واحدة". (المندلوي و سعيد، 1979، ص 120).

وتعرف أيضاً بأنها: "أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي". (حسين وآخرون، 1990، ص 328).

ويعرفها هتجر بأنها: "القوة التي تستطيع إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي". (عبد المقصود، 1997 ص 89).

3-7- العناصر المحددة للقوة الانفجارية:

قوة البداية: استدعاء الوحدات الحركية عند بداية الانقباض.

القوة القصوى: القدرة على التنشيط الإرادي والمقطع العرضي للعضلة.

قدرة التحقيق الديناميكي: القوة العضلية المسرعة للأداء والمواصفات البيوميكانيكية.

القوة الانفجارية: سرعة انقباض الألياف العضلية. (عبد المقصود، 1997، ص 259).

3-8- كيفية تدريب القوة الانفجارية:

تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عملاً لمجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية.

تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

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

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

الراحة:رجوع النبض إلى (120) ضربة / دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة / دقيقة، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات، ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع.
تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتري:

يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة علي زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع، وإن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها العام العالي دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القوة الانفجارية للرجلين هي أحد الصفات المطلوب تتميتها. ويشير "دونالد" بأن التدريب البليومتري أسلوب موجه بهدف تطوير القوة الانفجارية للرجلين.

(آيت زيان و خثير ، 2014 ، ص 56).

وتشمل تدريبات البليومتريك على مجموعة من التمرينات تراعى فيها شروط التقنين الجيد لمكونات الحمل مثال ذلك تمرينات القفز والوثب والحجل، وينصح بعدم استخدامه مع اللاعبين الذين لم يصل مستوى قوة عضلات الرجلين لديهم الى أداء تمرين الضغط بالرجلين بما يعادل ضعف وزن الجسم مرة ونصف، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بمعدل 3 أيام في الأسبوع على أن تكون في نهاية جرة تدريبية.
(سالك السكار و اخرون، 1998، ص 32).

ونستنتج مما سبق أن تمرينات البليومتريك هي أنشطة تتطلب انقباض العضلة عند أداء التمرين وأنها مهمة جدا في تطوير صفة القوة الانفجارية والتي يجب أن يعتمد عليها المدربون في وضع برامجهم ووحداتهم التدريبية التي تستهدف تطوير صفة القوة الانفجارية، وفي الوحدات التدريبية التي اقترحها الباحث حيث استخدم فيها مجموعة من تمرينات البليومتريك الموجهة لتطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة مع مراعاة الشروط الضرورية لتنفيذ هذه التمرينات، من أحمال التدريب وكذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

تشكيل الحمل في التدريب البليومتري: يعتبر مراعاة حمل التدريب من الشروط المهمة جدا للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي، وتستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة إلى حدوث مطاطية العضلة، ثم تقصيرها للتغلب على المقاومة، وتستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجلات والخطوات بحيث يراعى دائما الأداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة.

الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

الحجم: 8-10 تكرارات و 6-10 مجموعات من مرتين إلى ثلاث أسبوعيا.

الراحة: 1-2 دقيقة بين المجموعات. (سالم السكار و زاهر، 1998، ص33).

3-9- خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية:

- ❖ يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات والأجهزة التقنية.
- ❖ العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة في حالة التوتر إلى الانقباض والعكس.
- ❖ تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة الانفجارية، ولذلك يجب أداء تمارين بزيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفف المقاومة في المراحل التالية:

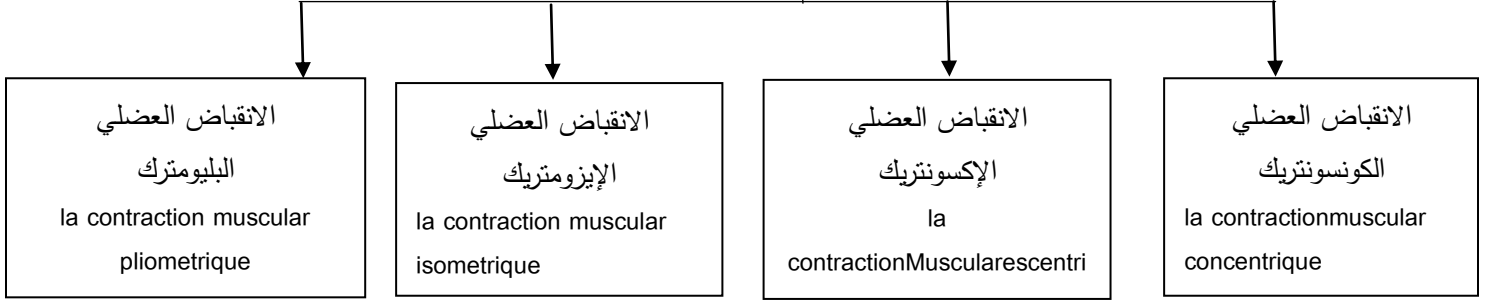
- ❖ يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي.
- ❖ يشترط تحديد فترة دوام الأداء التمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب والإجهاد و انخفاض سرعة الأداء.
- ❖ تحديد عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة.
- ❖ تحديد عدد المجموعات.
- ❖ تحديد فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية أو إيجابية).

(حريتي ، 2009، ص 140).

3-10- الانقباض العضلي:

- يتميز الانقباض العضلي بثلاثة خصائص تتمثل في:
 - ❖ الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.
 - ❖ الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
 - ❖ الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي. (مفتي ، 2000، ص 66).
- تختلف أشكال الانقباض العضلي تبعاً للتغير الذي يحدث في طول العضلة ومقدار ما يتولد منها من توتر وتتمثل أنواع الانقباض العضلي الرئيسية في:

الانقباضات العضلية

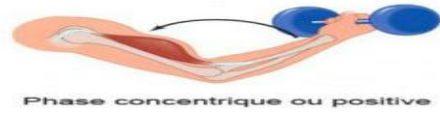


الشكل رقم (05): يوضح أشكال الانقباض العضلي.

وفيما يلي سوف نقوم بشرح كل نوع من هذه الانقباضات العضلية وكذا توضيح العلاقة بينها، هذا ما يساعدنا على الفهم الجيد لآلية الانقباض العضلي في الأنشطة الرياضية:

الانقباض العضلي الكونسونترىك: la contraction musculaire concentrique

في هذا النوع تنقبض العضلة في اتجاه مركزها حيث تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة العضو وينتج عن هذا النوع من الانقباض تحريك المفاصل كما يحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة



الشكل رقم (06): يوضح الانقباض العضلي الكونسونترىك

الانقباض العضلي الإكسونترىك: la contraction musculaire excentrique

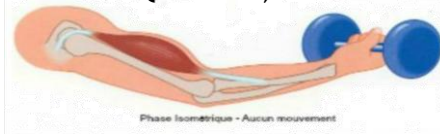
حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (سيد، 2003، صفحة ص 53)



الشكل رقم 07 يوضح الانقباض العضلي الكونسونترىك

الانقباض العضلي الإيزومتريك: la contraction muscular isometrique:

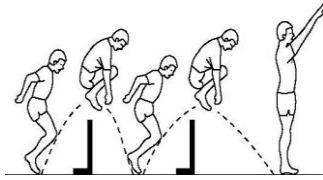
في هذا النوع من الانقباض تتقبض العضلة دون حدوث الحركة، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر، ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة لون حركة ملحوظة في المفاصل، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل : محاولة الفرد رفع ثقل معين الا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط. (عبد الفتاح، 2003، ص 43)



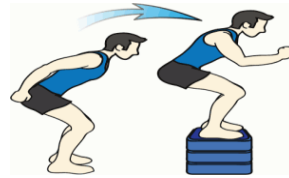
الشكل رقم(08): يوضح الانقباض العضلي الإيزومتريك

الانقباض العضلي البليومتريك la contraction muscular pliometrique:

هو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية ، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب للأعلى التي يقوم بها اللاعب في مهارة حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة أو حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي. (طلحة وآخرون، 2003، ص 79).



الشكل رقم (09) يوضح الانقباض العضلي البليومتريك



الشكل رقم (10) يوضح الانقباض العضلي البليومتريك

التحمل:

يعرف التحمل العضلي بأنه قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومات لفترة زمنية معينة، ويعني كذلك القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة، واستمرار العمل لأطول فترة ممكنة يتحدد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل لفترة أطول. (عبد الحميد، 1997، ص 33).

التحمل العضلي: هو من المكونات البدنية العامة للاعب كرة القدم أي قدرة اللاعب على الأداء المهاري والبدني والخططي عبر نماذج حركية ذات مقاومة على الجهاز العضلي، وكرة القدم غير محددة بوقت لذلك فإن متطلباتها يجب أن تكون عالية.

المرونة: هي كفاءة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى، وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة، وللمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة كلما قلت نسبة الإصابة في المفصل.

المرونة هي إحدى المكونات الضرورية في كرة القدم، ففعالية القرد في الكثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم والمفاصل والرياضي أو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص الذي لديه مرونة أقل. ويمكن تقسيم المرونة إلى قسمين:

مرونة إيجابية: هي القدرة على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية متصلة بهذا المفصل.

مرونة سلبية: يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية مثل استعمال ثقل خارجي لزيادة المدى الحركي. (جرجس، 2004، ص 61).

الرشاقة: الرشاقة هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وكذلك المقدرة على استخدام المهارات بخفة، ورشاقة الأداء تظهر لدى الرياضي الذي يتميز بأداء مهاري جيد، وأيضاً هي القدرة على أداء الحركات الرياضية بفعالية وسرعة. (مفتي، 2008، ص 38).

الدقة: الدقة هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الرياضي نحو هدف معين وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي

محكمة ومنظمة. (حسانين، 1995، ص 11). والتوافق العضلي العصبي يؤدي التوافق العضلي العصبي

دورا أساسيا وفعالاً في مختلف الحركات التي يقوم بها الرياضي وكذا المهارات الرياضية، ويعرف التوافق

العضلي العصبي بأنه قدرة الرياضي للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة

في أداء واجب حركي معين، وكذلك هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات في وقت واحد.
(حسانين، 1997، ص 53).

3-11- خصائص ومميزات الفئة العمرية:

مفهوم المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة انتقالية من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيقا ومحددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

أطوار المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة، فبعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين (10-12) سنة، بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين (13-19) سنة وبداية المراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع لآخر فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم في يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر ويقسمها العلماء إلى ثلاثة مراحل:

المراهقة المبكرة: (12-14) سنة: إنها المرحلة الأهم والأعمق في مسيرة النمو باتجاه النضج، لأنها تمثل نهاية الطفولة وولادة الكائن في شكله النهائي وفي شخصيته الخاصة، التي ترافقه طيلة العمر. ونظر الهنداوي" بأنها فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي بالقلق والتوتر والمشاعر المتضاربة. (الهنداوي، 2002، ص 292-293).

المراهقة الوسطى: (15-18) سنة: هذه المرحلة تتميز بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة وباتجاه إلى تقبل الحياة لكل ما فيها من اختلافات وفي هذه المرحلة يخف الانكفاء على الذات ومراقبة ما يجري في داخل من تغيرات ليحل محلها انفتاح على عالم الكبار من أجل العمل على تحقيق التوازن بين الرغبات والإمكانات. (الديدي، 1995، ص 18).

المراهقة المتأخرة: (19-21) سنة: في هذه الفترة تتعادل اهتمامات (بيبدو ذلك من خلال الميل إلى تغيير المهنة أو الاختصاص) ويقل الاهتمام بالرياضة لحساب الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والثقافية والدينية. وفي هذه المرحلة تتم العودة إلى الموضوعية التي تهدف إلى التعامل مع الواقع والسيطرة عليه عن طريق فهمه وتفسيره (استعمال اللغة).

خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

النمو الجسمي: في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.

النمو المورفولوجي: تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

النمو النفسي: تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- ❖ خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- ❖ إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- ❖ خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- ❖ عواطف وطنية، دينية وجنسية.
- ❖ أفكار مستحدثة وجديدة. (بلواضح, 2018, ص 36).

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة التنمية المقدره على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة. (كاشف، 1991، ص 166).

الخلاصة:

وكملخص لهذا الفصل الخاص بالمتطلبات البدنية للاعب كرة القدم و الذي يندرج ضمن الجانب النظري لدراستنا حيث تناولنا فيه الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أولاً و تناولنا فيه العنصر الأساسي ثانياً وهو صفة القوة الانفجارية و ضم هذا الأخير كل من: تعريف القوة الانفجارية و العناصر المحددة للقوة الانفجارية، كيفية تدريب القوة الانفجارية، خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية ومختلف انواع الانقباضات العضلية كما تطرقنا إلى التعريف بالفئة العمرية الخاصة بالدراسة وخصائصها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية، و مما لاشك فيه أن تقديم أي بحث في علم من العلوم فيقياس بالدرجة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه و في دقة الأدوات المستعملة لقياسه حيث يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و الذي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية و نظرية تتناسب و موضوع البحث، ونحن في هذا الفصل سنحاول تبيان مختلف هذه الأسس والإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من اجل الوصول إلى حل مشكلة البحث و سنوضح المجالات التي سيتم إجراء البحث فيها من مجال بشري ومكاني وزماني محددين بذلك كل من مجتمع الدراسة وعينة الدراسة وكذا المنهج العلمي المتبع، و سنقوم بعرض الأدوات المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل النتائج وضبط الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة نتائجنا معالجة علمية، وذلك لتحقيق ما هو مطلوب تحقيقه في أي بحث علمي ألا وهو قابليته للموضوعية العلمية ولا يتحقق هذا الأداء إلا إذا اتبعنا دراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف من هذه الأخيرة هو التعرف على الميدان و بعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، و كذا التعرف على بعض الجوانب و المفاهيم المرتبطة بموضوع الدراسة و الأهم من ذلك ضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة. وهي العملية التي يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (إبراهيم، 2000، ص 38).

وقبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية تنقلنا إلى مقر نادي شباب مقرة لكرة القدم من أجل الحصول على المعلومات المتعلقة بمجتمع الدراسة وذلك بهدف تحديد عينة الدراسة وخصائصها ومميزاتها ونظرا للظروف المواتية اتفقنا مع النادي للإشراف فنيا على فئة اقل من 19 سنة إلى نهاية الموسم، وبما أن الفريق أصبح تحت إشرافنا فنيا وامتلاكنا لقائمة للاعبين والمعلومات الخاصة بكل لاعب، ومعرفة وسائل وإمكانيات الفريق المتوفرة، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني، حيث قمنا بالتخطيط وتحديد الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وتطبيق الوحدات التدريبية.

وبعد الانتهاء من جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة قصد إخضاعها للتجربة، وخلال هذه الدراسة قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات والوحدات التدريبية يوم 20 أكتوبر 2021 على عينة مكونة من 5 لاعبين تتوفر فيهم جميع مواصفات عينة الدراسة الأساسية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد 5 أيام بالضبط أي يوم 25 أكتوبر 2021 قمنا بإعادة الاختبار وفي نفس التوقيت ونفس المكان ونفس الظروف وعلى نفس العينة، والهدف من هذه الدراسة هو:

- ❖ التأكد من صلاحية التمارين المقترحة ومدى ملائمة الاختبار لمستوى البحث.
- ❖ معرفة مدى صعوبة أو سهولة الاختبار.
- ❖ تحديد انساب الاختبارات لقياس القوة الانفجارية عند فئة اقل من 19 سنة لمعرفة الخصائص السيكمترية (صدق، ثبات، موضوعية) للاختبارات ليكون لها قيمة علمية.
- ❖ التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدة التدريبية ومدى إمكانية تنفيذها.
- ❖ معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدة التدريبية المقترحة.
- ❖ اختبار صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها.
- ❖ إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث ومنها:

- ❖ مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل أثناء الاختبار.
- ❖ التأكد من مكان تنفيذ الاختبار وملائمته.

4-2- منهج الدراسة: إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

وقد اعتمدنا في دراستنا على منهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع والأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

وقد عرفه محمد حسن علاوي بأنه: "منهج البحث الوحيد الذي يمكنها لاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهجي مثل الاقتراب الأكثر لحلا العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها الرياضة". (علاوي، 1987، ص 276).

4-3- متغيرات الدراسة:

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثه".

(فاندالين، 1982، ص 348).

عنوان الدراسة: اثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

وبالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين مستقلين ومتغير واحد تابع.

تعريف المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو

العامل التجريبي. (عليان وغنيم، 2000، ص 51).

وبالتالي هو ذلك المتغير الذي يبحث الباحث على أثره في متغير آخر وللباحث إمكانية التحكم به للكشف

على تباين هذا الأثر باختلاف القيم والفئات والمستويات، والمتغيران المستقلان في بحثنا هما:

❖ وحدات التدريب بالأنقال.

❖ وحدات التدريب البليومتري.

تعريف المتغير التابع: هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة.

(عليان و غنيم، 200، ص 51).

أي هو ذلك المتغير الذي يرغب الباحث في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه وتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في القوة الانفجارية.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

التعريف بمجتمع الدراسة: ويقصد بأنه: "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتبا أو سكانا، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الأصلي اسم "العالم" ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. (رضوان، 2003، ص 14-17).

وتماشيا مع طبيعة موضوع دراستنا فتمثل مجتمع الدراسة في فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة الفوج (د) والمقدر عددهم بـ 13 فريق وكل فريق يحتوي على 30 لاعبا.

التعريف بعينة الدراسة:

"إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب منه العينة. (رضوان، 2003، ص 14-17).

وقد شملت عينة دراستنا لاعبي فريق نجم شباب مقرة لفئة اقل من 19 سنة والبالغ عددهم 25 لاعبا وتم اختيارها بطريقة قصديه، و05 لاعبين تم استبعادهم من العينة بعد الدراسة الاستطلاعية.

خصائص عينة الدراسة:

العمر	18	19
العمر التدريبي	2 سنوات	5 سنوات
الطول	157 cm	180 cm
الوزن	57 kg	75 kg

الجدول رقم (04): يوضح خصائص عينة الدراسة

4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها فقمنا بإتباع الخطوات التالية:

أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات نتقرب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي يتمثل في اختبار (اختبار الوثب الطويل من الثبات و اختبار عضلات البطن (استلقاء- جلوس) خلال 20 ثا.

والتي أجريت على أفراد الفريق على شكل اختبار قبلي وبعدي كما استعملنا وحدات تدريبيه تساهم في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

تعريف الاختبار: هو مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. (Ary.D ,1996, p233).

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

تعد الاختبارات المستخدمة إحدى الطرائق العلمية في تنظيم وتخطيط التدريب و تقويم إمكانية اللاعب و تهدف إلى معرفة مستواه وإمكانيته على الأداء، وبعد اطلاع الباحث على تلك الاختبارات المستخدمة لقياس القوة الانفجارية، ثم اختيار الاختبارات والتي تخدم وتحقق أهداف وفروض البحث فيمكن قياس القوة الانفجارية من خلال أداء عمل عضلي باستخدام وسيلة مناسبة لقياس الجهد المبذول".

(بن زاهية ، 2016 ، ص 60).

اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: القيام بتنشيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك الوثب إلى أبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان. وتحسب الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية.(خريبط،1989،ص 162).



الشكل رقم (11) يمثل كيفية أداء اختبار الوثب الطويل من الثبات.

اختبار عضلات البطن (استلقاء- جلوس) خلال 20 ثانية.

الهدف: قياس قوة عضلات البطن.

الأدوات: بدون وسائل (وزن الجسم).

التعليمات: من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجسم بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضعية

الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي.

حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة (عدد التكرارات خلال 20ثا).



الشكل رقم (12): يوضح كيفية أداء اختبار عضلات البطن 20 ثانية.

الأسس العلمية للاختبارات:

4-6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة: (الصدق، الثبات، الموضوعية)

يعرفها مقدم عبد الحفيظ "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين

مختلفتين".(مقدم ، 1993 ، ص 52).

ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف،

والمقصود بثبات الاختبار (درجة الثقة) وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال

التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على

نفس المجموعة المشابهة.(السيد فرحات، 2005 ، ص 143).

وعليه فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 05 لاعبين وذلك بتاريخ 20 سبتمبر

2021 وأعيد الاختبار بعد 5 أيام من ذلك أي يوم 25 سبتمبر 2021 على نفس العينة وفي نفس

الظروف والتي تم استبعادها فيما بعد من عينة البحث الأساسية، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط

(بيرسون) بين درجات الاختبارين وأظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة عالية في

الاختبار مما يؤكد ثبات الاختبار.

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
اختبار عضلات البطن 20 ثانية	50	1.00	8110.	40	0.05
اختبار الوثب الطويل من الثبات		0.866			

الجدول رقم (07): يمثل ثبات الاختبارات

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن قيمة معامل الثبات لجميع الاختبارات والتي بلغت (1.00 - 0.866) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04، ومن خلال هذا يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط قريبة من 1 وبالتالي فان معامل الارتباط قوي أي أن الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهده الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (مقدم، 1993، ص 146). ومن اجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين حيث طلبنا منهم إبداء رأيهم حول التمارين المقترحة والاختبارات المستخدمة في الدراسة ومدى ملائمتها للموضوع ومدى قدرتها على تحقيق أهداف الدراسة، وقد اجمعوا على صدق الاختبار في قياس الصفة المراد قياسها. كما استعنا بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره اصدق الدرجات التجريبية والذي يقاس بالمعادلة التالية: الصدق = جذر الثبات

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
اختبار عضلات البطن 20 ثانية	50	1.00	8110.	40	0.05
اختبار الوثب الطويل من الثبات		0.930			

الجدول رقم (08): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

من خلال الجدول رقم (08): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع الاختبارات قد بلغت (0.930-1.00) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 04 ومن خلال هذا يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط قريبة من 1 وبالتالي فان معامل الارتباط قوي، أي أن الاختبارين ذو درجة صدق عالية.

الموضوعية: تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين Van Dalin إلى أنه يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن صحته. " (حسانين، 1995، ص 192).

ومن العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه. (عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 14).

ومن اجل هذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات كما هي دون القيام بأي عملية إعداد أو تصحيح لها، وكذا تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في الاختبارين كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها وبكل أمان ودقة.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تصميم الدراسة:

اختبارات الدراسة: لقد قمنا بالبحث عن مجموعة من الاختبارات البدنية في المراجع و المذكرات والكتب التي لها علاقة بموضوع دراستنا والفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، ثم قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي والذين كان عددهم 5 دكاترة لغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم إبداء رأيهم حول الاختبارات التي قمنا جمعها، ومساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن أن نطبقها في دراستنا و تمكنا من الوصول إلى تحقيق أهدافنا.

بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الأساتذة تم الوقوف على اختيار كل من اختباري الوثب الطويل من الثبات واختبار عضلات البطن (استلقاء- جلوس) خلال 20 ثانية لقياس صفة القوة الانفجارية، والاعتماد عليهما كأداة للدراسة.

التمارين التدريبية المقترحة:

حيث قام الباحث ببناء وحدات تدريبية على أساس خصائص وقدرات فئة اللاعبين وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وذلك بمعدل حصتين في الأسبوع الواحد.

خطوات إعداد التمارين التدريبية:

لقد قمنا بإعداد الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث المتخصصة في الجانب البدني للاعبين كرة القدم، وكذا من خلال المقابلات الشخصية لبعض زملائي المدربين والخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة منهم في بناء وتشكيل هاته الوحدات التدريبية.

المعالجة الإحصائية:

وهي من أهم الطرق التي تساعد في الوصول للنتائج وتحليلها ونقدها مع العلم أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب ونوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، حيث اعتمد الباحث في دراسته على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

❖ برنامج SPSS نسخة 22

❖ المتوسط الحسابي .

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (t) للمجموعة الواحدة.

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

الجانب النظري: بدئنا الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وقبوله من طرف ادارة المعهد، في شهر اكتوبر 2021، حيث قام الباحث بإعداد طريقتين للتدريب إحداهما طريقة التدريب البليومتري والأخرى طريقة التدريب بالأثقال واستخدم الباحث شدة تتراوح ما بين (75-90) من القيمة القصوى للأداء وراعى الباحث في الطريقتين تنمية القوة الانفجارية، وذلك باستخدام مجموعة كبيرة من التمارين التي تحقق الهدف المطلوب وفقا لكل طريقة تدريبية.

الجانب التطبيقي: وكان ابتداءا من يوم الاربعاء 20 اكتوبر 2021 إلى غاية يوم الخميس 16 ديسمبر

2021 ولكن قبل الشروع في الجانب التطبيقي تم تحديد المجالات التالية:

المجال البشري: يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة لنادي نجم شباب مقرة لكرة القدم، والذين كان عددهم 25 لاعبا.

المجال المكاني: جرى تطبيق دراستنا للاختبارات وتمارين البليومتري بملعب الاخوة بوشليق بمقرة اما تمارين الانتقال فكانت بقاعة كمال الاجسام بمقرة.

المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي اجرينا فيه بحثنا في الفترة الممتدة من 20 اكتوبر 2021 م الى غاية 16 ديسمبر 2021 م .

التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بها على عينة تشمل 5 لاعبين من فريق نجم شباب مقرة لكرة القدم اقل من 19 سنة، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، كما تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ يوم 20 اكتوبر 2021، وتم اعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بـ 5 ايام وكان ذلك يوم 25 اكتوبر 2021، والهدف من هذه التجربة هو قياس الخصائص السيكومترية لاداة الدراسة (الثبات، الصدق، الموضوعية).

التجربة الميدانية:

وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم وضبط الشروط والضروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها، وعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية، اجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

الاختبار القبلي: وهو "الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبيية والضابطة قبل اجراء التجربة بغرض معرفة اثرها. (صالح بن حمد العساف، 1416هـ، ص 307).

وجرى الاختبار القبلي يوم الخميس 28 اكتوبر 2021 .

الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية:

تم تطبيق الوحدات التدريبية بمعدل حصتين في الاسبوع وبالتحديد يومي الاثنين والاربعاء من الساعة 15:00 الى الساعة 16:30، وقد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم السبت 30 اكتوبر 2021 م.

الاختبار البعدي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبيية والضابطة بعد اجراء التجربة بغرض قياس الاثر الذي احدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (العساف، 1416هـ، ص 307).

والاختبار البعدي تم اجرائه يوم الخميس 16 ديسمبر 2021 م.

وتم اجراء الاختبارات القبليية والبعديية في نفس التوقيت ونفس الظروف (ابتداءا من الساعة الثالثة مساءا).

خلاصة:

وكمخلص لفصل منهجية الدراسة والذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة الاستطلاعية وعناصر منهج ومتغيرات الدراسة و مجتمع وعينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات والمعلومات، والخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق-الثبات-الموضوعية)، وتصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية، اما اخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية(من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية وتطبيق الاختبار القبلي والوحدات التدريبية وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

الفصل الخامس

عرض و تحليل ومناقشة

النتائج

1-5- عرض و تحليل النتائج:

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

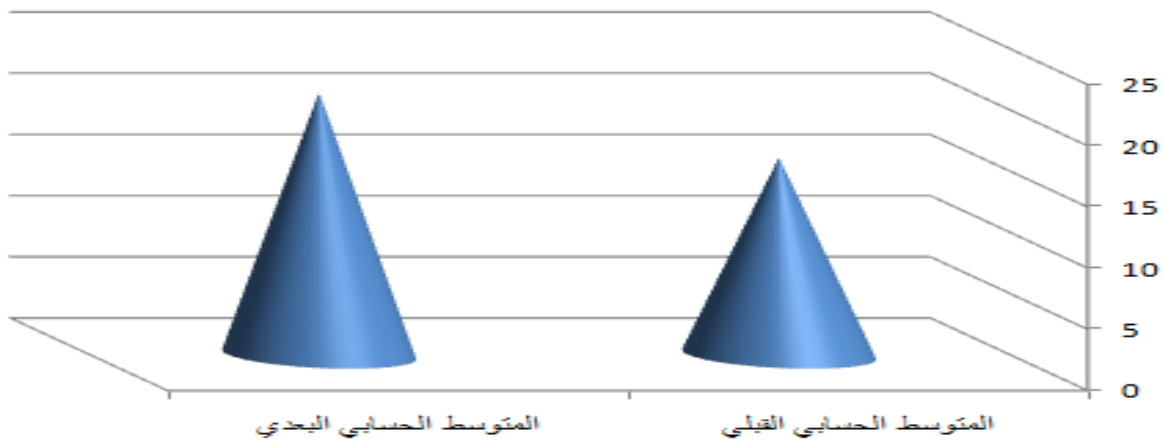
مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	المجموعة التجريبية		العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	29	0.001	-17.736	1.72	16.06	الاختبار القبلي
				1.49	21.40	الاختبار البعدي

الجدول رقم (09): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار عضلات البطن 20 ثانية.

يمثل الجدول رقم (09): مقارنة نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (16.06) و انحراف معياري قدره (1.72) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (21.40) و انحراف معياري قدره (1.49)

أما قيمة t بلغت (-17.736) عند القيمة المعنوية (0.001) ، و القيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار عضلات البطن 20 ثانية



الشكل البياني رقم (13): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار عضلات البطن 20 ثانية.

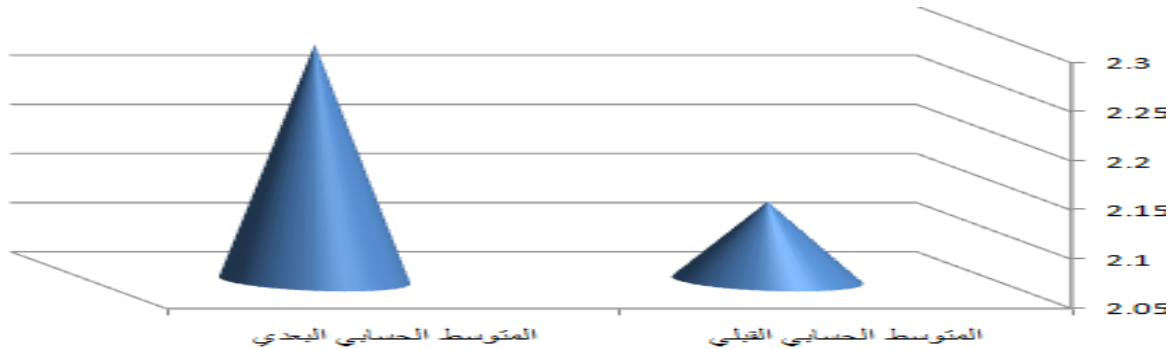
مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	29	0.001	-10.505	0.12	2.13	الاختبار القبلي
				0.09	2.29	الاختبار البعدي

الجدول رقم (10): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات

يمثل الجدول رقم (10): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.13) و انحراف معياري قدره (0.12) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.29) و انحراف معياري قدره (0.09)

أما قيمة t بلغت (-10.505) عند القيمة المعنوية (0.001) ، و القيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات



الشكل البياني رقم (14): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

5-3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجداول التي تم عرضها سابقا قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالآتي:

الفرضية الأولى: والتي تنص على انه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار عضلات البطن (استلقاء- جلوس) 20 ثانية ولصالح الاختبار البعدي".

إن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) للمجموعة الواحدة والموضحة في الجدول رقم (10)، حيث حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (16.06) و انحراف معياري قدره (1.72) ، في حين حققت نفس هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (21.40) وانحراف معياري قدره(1.49)، أما قيمة t بلغت (-17.736) عند القيمة المعنوية sing(0.001) ، و القيمة ($0.05 > 0.001$) وبذلك نقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار عضلات البطن 20 ثانية ولصالح الاختبار البعدي، ومن خلال هذا نقول ان الفرضية الاولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: والتي تنص على انه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات ولصالح الاختبار البعدي".

إن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) للمجموعة الواحدة والموضحة في الجدول رقم (10)، حيث حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.13) و انحراف معياري قدره (0.12) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.29) وانحراف معياري قدره(0.09)،أما قيمة t بلغت (-10.505) عند القيمة المعنوية sing(0.001) ، و القيمة ($0.05 > 0.001$) وبذلك نقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل من الثبات ولصالح الاختبار البعدي، ومن خلال هذا نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية العامة: للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال اثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي تطرقنا فيه إلى دراسة اثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، ومن خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية وكذلك من خلال ما سبق ذكره في التحاليل الإحصائية بين صدق وتحقق الفرضيات الجزئية والتي أثبتت أن للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال اثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، ويرجع هذا التأثير الايجابي للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال على تنمية القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية والتي استخدمنا فيها تمرينات مكيفة حسب الفئة العمرية، وهذا ما يعني صدق وتحقق الفرضية العامة.

الفصل السادس

الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام:

من خلال كل ماسبق عرضه والتطرق إليه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي وعلى مدار الفصول السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزلت الغموض على مشكلة البحث، وبالتالي إعطاء الحلول والإجابة للإشكال المطروح سابقا، ومن هنا يمكننا الاستنتاج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خال من العشوائية ويعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في عملية التدريب، حيث انه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب ذو كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تخطيط وتطبيق برنامجه ووحداته التدريبية.

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

للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري والأثقال اثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبار عضلات البطن(استلقاء- جلوس) 20 ثانية ولصالح الاختبار البعدى.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار الوثب الطويل من الثبات ولصالح الاختبار البعدى.

لطريقتي التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري اثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

صفة القوة الانفجارية لها أهمية كبيرة وبالغة على مدى تطور اللاعبين مستقبلا والاهتمام بها وتمييزها أمر لا بد منه.

مجموعة التمارين البليومترية والأثقال لها تأثير ايجابي على تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة.

تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة ما هو مرتبط بالأداء الفني التاكتيكي للاعبين كرة القدم.

تنمية القوة الانفجارية يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب مما يؤثر على الأداء والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.

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 الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقويم اللاعبين من الناحية البدنية.

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد التحليل، والمناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلف، خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات وتمثلت هذه الاقتراحات فيما يلي:
- ❖ استخدام التمارين البليوميترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة عندما يتعلق الأمر بالقوة الانفجارية.
- ❖ زيادة الاهتمام بالفئات العمرية الأقل من 19 سنة والتي تبدي استعدادات نفسية وحركية هائلة، من خلال توفير بيئة ملائمة لتحضير وإتباع الطرق العلمية في التحضير البدني الخاص بهذه الفئة، وتسطير البرامج التدريبية المبنية على أسس ومبادئ علمية موجهة لتحقيق الأهداف المنشودة.
- ❖ الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.
- ❖ إجراء دورات تدريبية للمدربين للاستفادة ومواكبة التطور الكبير الحاصل في مجال التدريب الرياضي من طرق التدريب الحديثة والوسائل الخ.
- ❖ الاعتماد على طرق التدريب المناسبة عند العمل على تنمية صفة بدنية ما كطريقة التدريب البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية.
- ❖ العمل على توسيع عملية الاعتماد واستخدام أي من هاتين الطريقتين التدريبيتين لأعداد اللاعبين لأنهما يؤديان إلى تطوير القدرة العضلية.
- ❖ توفير مختلف الوسائل والإمكانيات التدريبية الخاصة بهذا النوع من التدريب سواء للأطراف العلوية أو السفلية لتسهيل عمل المدرب مما يساهم في تحسين مستوى الرياضيين.

الفرضيات المستقبلية:

- وفيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنوجزها في النقاط التالية:
- ❖ إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس، وحتى من حيث نوع النشاط التخصصي.
- ❖ إجراء دراسات أخرى في مختلف مراحل الموسم .
- ❖ ضرورة استخدام المدربين للتمارين البليومترية والأثقال في البرامج التدريبية لتنمية القوة الانفجارية.
- ❖ وضع برامج تدريبية باستخدام التمارين البليومترية والأثقال بطريقة علمية وسليمة.

قائمة

المصادر

و

المراجع

قائمة المراجع

1. محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
2. عمرو أبو الجود، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1997
3. محمد جاسم الياسري وآخرون، الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق، جامعة القادسية، العراق، ص 230-2332011
4. إبراهيم سالم السكار عبد الرحمان عبد الحميد زاهر احمد سالم حسين موسوعة فيزيولوجيا سابق مركز الكتاب للنشر ط1 سنة 1998 ص 32+33
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993
6. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
7. أبو المجد عمرو، إسماعيل الخكي تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998
8. أبو عبده حسن السيد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
9. أبو عبده حسن السيد، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، ط8، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2008.
10. أحمد بدري حسين وآخرون، نظريات وطرائق التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، 1999.
11. احمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1990.
12. أحمد عربي عودة، الإعداد البدني في كرة اليد، عمان، 2014، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
13. أحمد محمود محمد إبراهيم، موسوعة محددات التدريب الرياضي بالكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 2005.
14. إخلاص محمد عبد الحفيظ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية
15. أسامة أحمد حسين الطائي، عضو الأكاديمية الرياضية العراقية، دراسة النواحي التشريحية والفسيولوجية والتدريبية لتمرين البلايومترك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد كانون الثاني 2009.
16. إسماعيل، طه، وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة -1996.
17. ألبرت فوركاسل: كمال الأجسام - ترجمة: مركز التعريب والبرمجة، ط1 دار العربية للعلوم. لبنان 1993
18. -الخشاب، زهير قاسم، وأخران، كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000
19. أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، مصر، 2001
20. أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
21. أمر الله البساطي، محمد كشك، أسس الإعداد المهارى بالخطي في كرة القدم، دار الطباعة والنشر، القاهرة، 2000
22. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996
23. بسطوسياحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999

24. بسطوسياحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
25. البسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي القاهرة مصر -1999
26. بسطويسى أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. 1996.
27. بسطويسى، أسس ونظريات الحركة ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996
28. بطرس رزق الله ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، 1994.
29. بهاد الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
30. البيك علي فهمي، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، مصر، 1992
31. تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم
32. حسن السيد أبو عبده الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ط1، دار الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002
33. حسينا السيد أبو عبده الإعداد المهارى للاعب كرة القدم، ط8، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، 2010.
34. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
35. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998.
36. الربيعي كاظم، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.
37. ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، جامعة البصرة، 1989
38. زكي محمد درويش، التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
39. ساري أحمد، اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للطباعة، ط1، الأردن، 2001.
40. السيد عبدالمقصود، نظريات التدريب الرياضي، الجزء الأول، دار بورسعيد للطباعة، الاسكندرية، 1983.
41. السيد عبدالمقصود، تدريب فيزيولوجية القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997
42. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003.
43. طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989
44. عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1990،
45. عبد العزيز النمر، نرمان الخطيب: التدريب الرياضي (تدريب وتصميم وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1996
46. عبد العزيز النمر، نرمان الخطيب، تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1996

47. عبد الغني الهنداوي 2002 علم النفس الطفولة والمراهقة ط1 ، الكتاب الجامعي العين
48. عبد الفتاح، أبو العلا، فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي القاهرة 2003
49. عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ط12- ص129
50. عقيل عبد الرحمان واخرون اللياقة البدنية للطلبات - مطبعة التعليم العالي جامعة بغداد 1988- ص80
51. علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004
52. علي فهمي، تخطيط التدريب الرياضي ، دارالمعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1996.
53. عمادالدينعباسابوزيد، التخطيطوالاساسالتعليميةلبناءواعدادالفريقبالاعبالجماعية، ط2، منشأةالمعاريف، الاسكندرية، مصر، 2007.
54. عمرو أبو المجد، إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998.
55. عويس الجبالي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار النشر والتوزيع، ط1، القاهرة، مصر، 2001
56. فاطمة عبد المالح وآخرون، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية والرياضية، مكتبة المجتمع العربي، ط1، عمان، 2011.
57. فيصل العياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية. مستغانم، الجزائر. 1997.
58. قاسم المندلوي، شامل كامل، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد - العراق 1989
59. قاسم حسن حسين وعبدو علي نصيف (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي، دون طبعة العراق، مطبعة التعليم العالي بغداد.
60. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية، (ب.س)
61. محمد توفيق متولي، تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000.
62. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف الإسكندرية، 2005
63. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1997.
64. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
65. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، القاهرة، مصر، 1992.
66. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، مصر، 1994.
67. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. 1988
68. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ط1، القاهرة، مصر، 2003.

69. محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998
70. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 1995.
71. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
72. محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف الإسكندرية، 1998
73. محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
74. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي ط1 القاهرة 2003
75. محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولي منصور، 99 تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999
76. محمود الكاشف، التخطيط للتدريب، مكتبة النهضة المصرية، 1992.
77. محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1999
78. مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
79. مفتي إبراهيم حماد، الإحماء والمهارات تغير نامجتري بيكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
80. مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000
81. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997
82. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998
83. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
84. مفتي إبراهيم حماد، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، مصر، 2010
85. مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2008.
86. -مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
87. موفق أسعد محمود، اختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، الأردن، 2009.
88. نوال المهدي عبيد يوفطة عبد المالك، التدريب الرياضي، ط1، دار المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
89. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب والمدرب، دار الهدى للتوزيع والنشر 2002.
90. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 2000.
91. يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006

المذكرات:.

92. ايت زيان ، محمد خثير هشام، 2014، مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد اشبال 10-15 ماستر
- بالواضح عماد الدين، 2018، تأثير الوحدات التدريبية مفرقة بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، دراسة نيل شهادة ماستر أكاديمي جامعة محمد بوضياف مسيلة الجزائر
93. بديرة عبد السلام، 2020، اقتراح وحدات تدريبية بطريقتي التدريب بالأنقال والتدريب البليومتري ودراسة أثرهما على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لمولوديه شباب المسيلة فئة اقل من 19 سنة، رسالة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة
94. بن زاهية، عبد القادر مراد، 2016، أثر استخدام تدريبات الاثقال والبليومتري على القدرة العضلية و بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، رسالة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر
95. حرين، حكيم، 2010/2009، تطوير القوة الانفجارية عن طريق التدريب العضلي الديناميكي للقوة القصوى، تدريب رياضي رسالة ماجستير جامعة الجزائر 3 - ص 140
96. حكيم غلاب، 2020، أثر برنامجين تدريبيين بطريقتي التدريب البليومتري و الاثقال على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (rsa) في الكرة الطائرة صنف اشبال، دراسة مقارنة، شهادة دكتوراه
- دراسة ميدانية علنفر يقير اندشبابالمسيلةوناديبوسعادة اقل من 17 سنة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجيلاليبونعامة خميسلميانة، الجزائر
97. زاير حميد، 2018، فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عين بسام لكرة القدم البويرة اقل من 19 سنة، شهادة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة اكلي محمد اولحاج البويرة ، الجزائر.
98. شرقي عبد الفتاح ، 2019، أهمية طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم فئة الاواسط، رسالة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
99. عطا الله عبد الحكيم 2019 اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية لرائد أولاد دراج فئة اقل من 15، رسالة ماستر، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

100. عليوة زهير، 2016، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم من 16 الى 14 سنة دراسة ميدانية لفريق الريان بسكرة، رسالة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة .

المراجع الأجنبية:

100- Alford. **Pyrométrie. USA, round table by, L.A.A.F, magazine Rome**, March 1989.

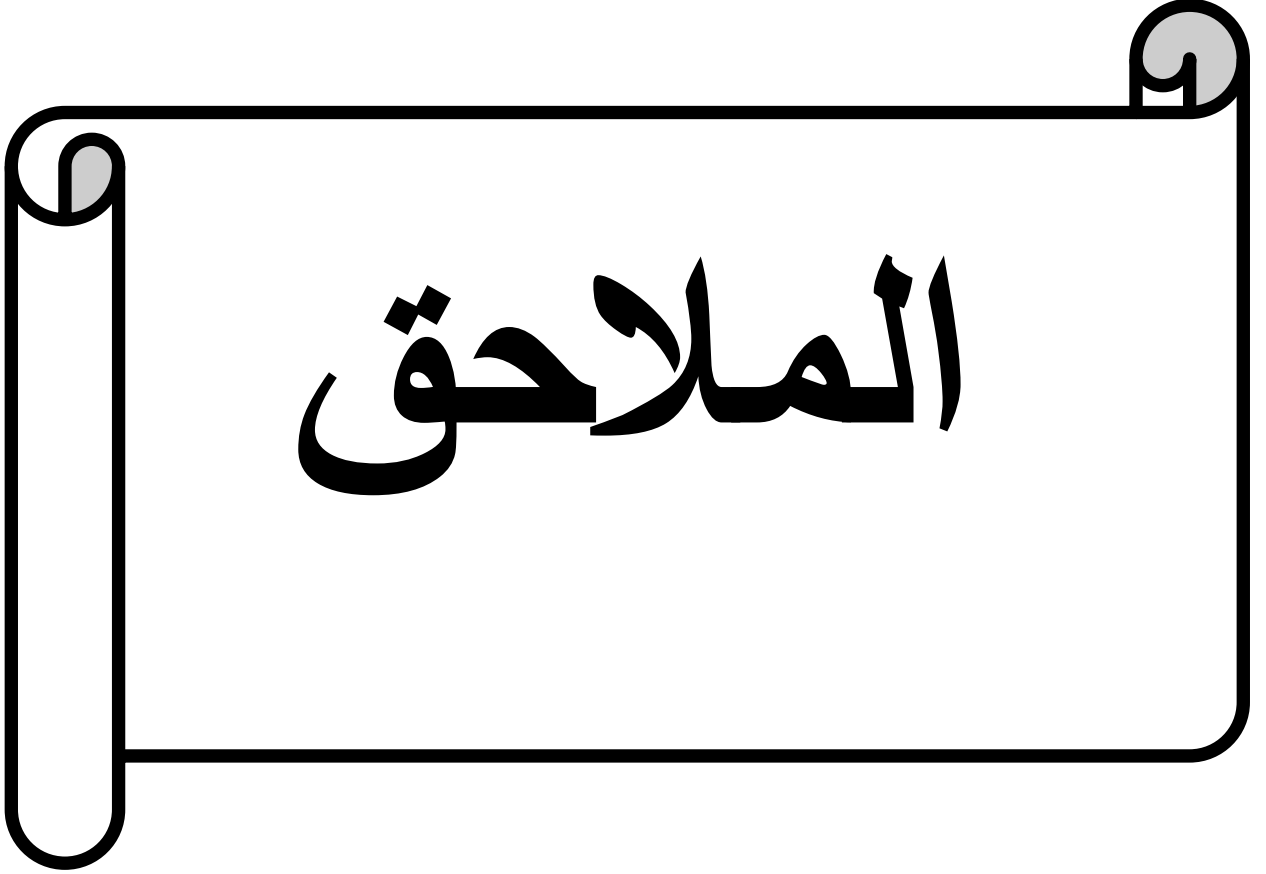
101- Chu, Donald ، **Pyrométrie, the link between strength and speed, Mora, N.A: plyometric training introduction to physiological and methodological basics and effects of training international contribution. Brasil, Jon, 1988**

102- **national strength and condition association**, Journal, 5, 20, 1983

103- Nicolas Delpech : **Essai d'individualisation et d'optimisation de certains Exercices de pliometrie en athlétisme**, UFR staps Dijon , 2004

104- Nicolas Delpech : **Essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliometrie en athlétisme**, UFR staps Dijon , 2004


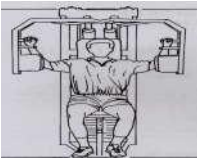




105- Radcliffe C. James, Farebtions Gr, Robert: **Plyometrics. Second edition. Human kinetics publisher. INC, V.S.A, 1985**



الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 19 سنة	كرة القدم	75 دقيقة	ملعب الإخوة بوشليق مقررة	01
الوسائل	- مقاتية- صفارة- سلم - أقماع			
الهدف التدريبي	تنمية الكتلة العضلية (بالتدريب المستمر)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إحماء خاص - تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	- جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	15د		- المراقبة الإدارية للاعبين. - الركض المنتظم - التنفس الجيد - ارتفاع نبضات القلب - التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : زيادة مقدرة عضلات الرجلين من وضعية القرفصاء و القدمين مضمومتين مع إسناد الذراعين خلف الرأس بعد ثلاث قفزات خفيفة يتقدم اللاعب للأمام و بمسافة 20 م بتكرار 07 مرات لمدة 01 د وبشدة 50 %. القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	القفز من القرفصاء	14 د		- الجدية في الاداء -عدم تضيق الوقت
	المجموعة الثانية القفز الخفيف على قدم واحدة داخل السلم اليميني 15 المرة ثم اليسرى 15 المرة لمدة 30 ثا و باستخدام الذراعين و بارتفاع من 30 الى 40 سم و بتكرار 08 مرات بشدة 50%. القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40ثا. + راحة بين المجموعات لمدة 2د	القفز على قدم واحدة	14د		-التعاون بين اللاعبين -زيادة الفعالية في الجهد .
	من وضع الاستناد الأمامي يقوم اللاعب بمد الذراعين إلى بعد نقطة من الأرض لعمل عضلات الصدر و عضلات الثلاث رؤوس 15 لمرة لمدة 30 ثا و بتكرار 08 مرات و بشدة 55% القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40 ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	وضعية المضخة	11د		-القدرة على التركيز و الانتباه
	المجموعة الرابعة: القيام بإشراك المجاميع العضلية للبطن من خلال تثبيت القدمين على الأرض و الذراعين بجانب الجسم و يتم رفع الجزء العلوي للأعلى نحو الأمام 15 مرة لمدة 40 ثا و بتكرار 10 مرات و بشدة 55% القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40 ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	الدفع بالبطن	14د		-القدرة على الاستجابة - الزيادة في المجهود
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	07د		-انخفاض نبضات القلب و التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة اللاعبين


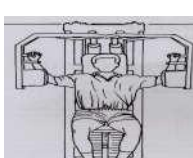


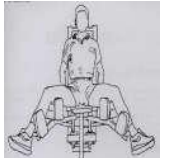

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 21 سنة	كرة القدم	35 دقيقة	المركب الرياضي المسيلة	02
الوسائل	- مقاتيية- أثقال			
الهدف التدريبي	تكيف عضلات الأطراف العلوية بالتدريب المستمر			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	-تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إحماء خاص خين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	10د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : تنمية عضلات الصدر و الذراعين 15 مرة و بتكرار 04 مرات وبشدة 45 % القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40 ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	Le pec-deck	05د		-الجدية في الاداء -عدم تضيع الوقت
	المجموعة الثانية تنمية المجاميع العضلية جانبية للذراع 10مرات و بتكرار 03مرات و بشدة 50 % القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 4 ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	Rotation de Buste	05د		-التعاون بين اللاعبين -القدرة على حمل الثقل.
	المجموعة الثالثة : تنمية تحمل عضلات الظهر القطنية 10 مرات و بتكرار 05مرات و بشدة 50 % قيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 01د و 02 د بين المجموعات .	Extensions jambes au banc	05د		-روح المنافسة -القدرة على التركيز و الانتباه
	المجموعة الثالثة : تنمية عضلات البطن بالثقل 10مرة و بتكرار 03مرات و بشدة 50 % القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 30ثا.	Relevés de jambes	05د		-القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.	Routeur eu calme	05د		-انخفاض نبضات القلب و التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة اللاعبين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 19 سنة	كرة القدم	60 دقيقة	ملعب الاخوة بوشليق مقرة	05
الوسائل	- مقاتية- صفارة - حلقات			
الهدف التدريبي	تنمية تحمل القوة العضلية للأطراف السفلية (بالتدريب الفترتي منخفض الشدة)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إدء خاص - تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا للمتطلبات النشاط	15د		-المراقبة الإدارية للاعبيين - الركض المنتظم -التنفس الجيد و ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : القفز بالرجلين 15 داخل الحلقتين ثم بالقدم اليمنى فقط 10 قفزات بعدها بالقدمين 15 قفزة ثم باليسرى 10 قفزات لمدة 30ثا و بتكرار 07 رات و بشدة 70% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. المجموعة الثانية زيادة مقدرة عضلات الرجلين من خلال الانتقال من حلقة إلى أخرى بعد 10 قفزات خفيفة لمدة 01د و بتكرار 08 رات بشدة 75% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40 ثا و 02د بين المجموعات. المجموعة الثالثة : القيام بالقفز بين الحلقات من الأمام ثم الخلف ثم اليمين ثم اليسار لمدة 30 ثا بتكرار 08 مرات بشدة 75% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 30ثا.	القفز بالتناوب على القدمين ثم بقدم	10د		-القدرة على الاداء -عدم تضيق الوقت -القدرة على حمل الثقل. -روح التعاون
		القفز المتقطع	10د		- القدرة على تحمل المسؤولية -القدرة على الانتباه -الاستجابة للتدريب
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات ضلوية.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	10د		-انخفاض نبضات القلب - التنفس الجيد - المخاطبة دون ارتباك -التأكد من سلامة اللاعبين


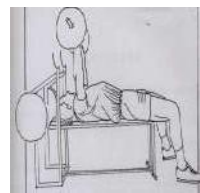



الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 19 سنة	كرة القدم	36 دقيقة	قاعة كمال الاجسام مقرة	06
الوسائل	- مقاتية- اجهزة الانتقال بقاعة كمال الاجسام			
الهدف التدريبي	تنمية القوة العضلية بالتدريب الفترتي منخفض الشدة			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إحماء خاص - تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	10د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : تنمية قوة عضلات الصدر و الذراعين 08مرات و بتكرار 06 مرات بشدة 60% القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 30ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	Le pec-deck	05د		-الجدية في الاداء -عدم تصيب الوقت
	المجموعة الثانية تنمية قوة للعضلات الجانبية للذراع 15 المرة و بتكرار 09 مرات وبشدة 60%. القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 30ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.	Rotation de Buste	05د		-القدرة على حمل النقل.
	المجموعة الثالثة: تنمية قوة عضلات الرجلين بالنقل 15مرة و بتكرار 06مرات وبشدة 65%. القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 01د و 02د بين المجموعات .	Leg Extension jamps	05د		-روح المنافسة -القدرة على التركيز
	المجموعة الرابعة: تنمية قوة عضلات الفخذ الداخلية بالنقل 15 مرة و بتكرار 07 مرات وبشدة 60%.	Jambe écarté à la Machine	05د		-القدرة على تحمل المسؤولية -القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.	Routeur eu calme	06د		-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة اللاعبين




الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 19 سنة	كرة القدم	65 دقيقة	ملعب الاخوة بوشليق مقرة	09
الوسائل	- مقاتية- صفارة- اقماع - يساظ ارضي			
الهدف التدريبي	تنمية القوة الانفجارية (التدريب التكراري)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إحماء خاص - تسخين من الثبات + تمديدات عضلية 	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	د15		<ul style="list-style-type: none"> -المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p>المجموعة الأولى : برك المجمع العضلية للذراعين بالمشي عليهما لمسافة 20 م و يتكرر 06 مرات و بشدة 95%.</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p>المجموعة الثانية القيام بإشراك المجمع العضلية للظهر من خلال تثبيت القدمين على الأرض و الذراعين الى الخلف و يتم رفع الجزء العلوي للأعلى وللخلف 20 مرة و يتكرر 05مرات و بشدة 100%.</p> <p>يتم بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 01د + راحة بين المجموعات لمدة 2د.</p> <p>المجموعة الثالثة : زيادة تنمية عضلات الرجلين عن طريق القفز العميق خلال الارتفاع من 100الى 120 سم يتكرر 05 مرات بشدة 100%.</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 01د و 02د بين المجموعات.</p> <p>المجموعة الرابعة : القفز العميق على قدم واحدة اليمنى 05 مرات ثم اليسرى 05 مرات و باستخدام الذراعين و بارتفاع من 80 الى 100 سم لمسافة 20م و يتكرر 05 مرات بشدة 100%.</p> <p>القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40ثا.</p>	لمشي على الذراعين	د11		<ul style="list-style-type: none"> -الجدية في الاداء -عدم تصيع الوقت -القدرة على التنفيذ. -روح المنافسة نحمل المسؤولية -القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	د07		<ul style="list-style-type: none"> -انخفاض نبضات القلب - التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك -التأكد من سلامة اللاعبين

رقم الحصة	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	الصنف
10	قاعة كمال الاجسام مقرة	36 دقيقة	كرة القدم	اقل من 19 سنة
مقاتية- اجهزة الاثقال بقاعة كمال الاجسام				الوسائل
تنمية القوة العضلية الانفجارية للاطراف العلوية بالتدريب المتقطع				الهدف التدريبي

ملاحظات	الشكل التخطيطي	المدة	نوع التمرين	ظروف الانجاز	المراحل
-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد		10د	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إحماء خاص - تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	المرحلة التحضيرية
-الجدية في الاداء -عدم تضييع الوقت		05د	Développé couché	المجموعة الأولى : تنمية القوة لعضلات الصدر و الذراعين 20 مرة و بتكرار 04 مرات و بشدة 90 % من قدرات اللاعب مع القيام بتمديدات عضلية تكرار و آخر لمدة 01 د + راحة بين المجموعات لمدة 02د.	مرحلة الانجاز الرئيسي
-القدرة على حمل الثقل.		05د	Relevés de Jambes	المجموعة الثانية تنمية تحمل قوة عضلات البطن بالعارضة 10مرة و بتكرار 05 مرات و بشدة 90 % ثم القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 30ثا و 02د بين المجموعات	
-روح المنافسة -القدرة على التركيز		05د	Le pec-deck	المجموعة الثالثة: تنمية تحمل القوة العضلية لعضلات الصدر و الذراعين 10 المرات و بتكرار 07 مرات بشدة 90%. القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 01 د + راحة بين المجموعات لمدة 02د.	
-القدرة على تحمل المسؤولية -القدرة على الاستجابة		06د	Routeur eu calme	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.	مرحلة التهدئة
-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة اللاعبين					

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 19 سنة	كرة القدم	65 دقيقة	ملعب الاخوة بوشليق مقرة	12
الوسائل	- مقاتييه- صفارة-اقماع- صناديق			
الهدف التدريبي	تنمية القوة المميزة بالسرعة (التدريب الفكري مرتفع الشدة)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة - إحماء خاص - تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	15د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد - ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسية	المجموعة الأولى : من خلال القيام بعملية الاسناد الامامي بوضعية مضخة لمدة 20 ثا، وعند سماع الصفارة يتم الركض و بأقصى سرعة لمسافة 15م و يتكرر 06 مرات و بشدة 95% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. المجموعة الثانية من خلال القيام 20 ثا لتقوية عضلات البطن، و عند سماع الصفارة يتم الركض مباشرة و بأقصى سرعة لمسافة 20م و يتكرر 06 مرات و بشدة 95% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. المجموعة الثالثة : القيام بالقفز العمود العميق على 10 حواجز لمدة 20 ثا بعدها مباشرة يتم الركض و بأقصى سرعة لمسافة 20م و يتكرر 06مرات و بشدة 95% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40ثا و 02د بين المجموعات المجموعة الرابعة : الارتفاع و الرجلين مضمومتين على الصندوق ثم إلى الأسفل لمدة 20 ثا بعدها يتم مباشرة الركض و بأقصى سرعة لمسافة 20م و يتكرر 06 مرات بشدة 95% . القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 01د	عملية المضخة مع الانطلاق و بأقصى سرعة الدفع بالبطن ثم الانطلاق و بسرعة قصوى القفز الجانبي على الحواجز صغيرة ثم الانطلاق و بسرعة قصوى القفز بالرجلين من الأسفل إلى أعلى الصندوق ثم الانطلاق و بسرعة قصوى	09د 10د 10د 11د		-الجدية في الاداء -عدم تضيع الوقت -القدرة على الجدية و التنفيذ -روح المنافسة زيادة الفعالية -القدرة على التركي -القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بتمديدات عضلية.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	10د		-انخفاض نبضات القلب - التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة اللاعبين

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	29	0.001	-17.736	1.72	16.06	الاختبار القبلي
				1.49	21.40	الاختبار البعدي

الاختبار القبلي و البعدي في اختبار عضلات البطن 20 ثانية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	29	0.001	-10.505	0.12	2.13	الاختبار القبلي
				0.09	2.29	الاختبار البعدي









الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات












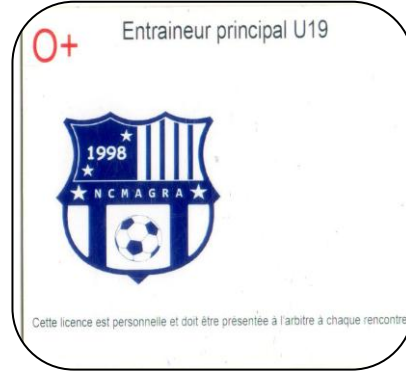
التعريف بفئة اللاعبين U19



الوزن	الطول	الزمرة	مكان اللعب	إجازة اللاعب	الاسم و اللقب	الرقم
66kg	1m65	O ⁺	حارس مرمى		بن ناصر إسلام	01
68kg	1m70	A ⁺	حارس مرمى		قادري ساعد	02
75kg	1m68	O ⁺	حارس مرمى		قادري عز الدين	03
70kg	1m73	O ⁺	مدافع أيمن		قيروج عبد الرزاق	04
64kg	1m60	O ⁺	مدافع أيمن		بن هداد عبد الستار	05
66kg	1m75	AB ⁺	مدافع محوري		مصطفىوي أيوب	06
66kg	1m77	O ⁺	مدافع محوري		مقدر الدراجي	08
72kg	1m78	O ⁺	مدافع محوري		فرحاتي قصي	09

68kg	1m79	O ⁺	مدافع أيسر		قواسمية الشريف	10
67 kg	1m66	O ⁺	مدافع		مصطفى نور إسلام	11
69 kg	1m65	B ⁺	وسط ميدان دفاعي		نمديل جواد	12
73 kg	1m71	A ⁺	وسط ميدان دفاعي		باي علي	13
67 kg	1m74	O ⁺	وسط ميدان دفاعي و هجومي		قوريش معاذ	14
77 kg	1m80	O ⁺	وسط ميدان دفاعي		فرج هارون	15
72 kg	1m76	B ⁺	وسط ميدان هجومي		بن رابح حسام الدين	16
69 kg	1m73	O ⁺	وسط ميدان هجومي		يوشارب عبد المالك	17
75 kg	1m79	O ⁺	وسط ميدان هجومي		دمان عبد الرحمان	18

79 kg	1m81	AB ⁺	وسط ميدان هجومي		برابح أحمد رشيدي	19
64 kg	1m70	O ⁺	وسط ميدان هجومي		واضح أيوب	20
65 kg	1m67	O ⁺	مهاجم		مقدر محمد	21
73 kg	1m79	O ⁺	مهاجم		حملاوي جمال	22
72 kg	1m77	O ⁺	مهاجم		همال عبدالإله	23
72 kg	1m80	O ⁺	مهاجم		ميهوبي شعيب	24
63 kg	1m66	B ⁺	مهاجم		باي محمد	25
68 kg	1m77	B ⁺	مهاجم		حشايشي طه	26
69 kg	1m73	O ⁺	وسط ميدان هجومي		شكال هشام	27



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الشباب و الرياضة

رقم: 1269

شهادة مربّي رياضي العامل بالتوقيت الجزئي

بمقتضى القانون رقم 13-05 المؤرخ في 14 رمضان 1434 الموافق ل 23 يوليو 2013 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية و الرياضية و تطويرها،
العاملين بالتوقيت الجزئي في هياكل الحركة الرياضية الوطنية

بناء على القرار الوزاري رقم: 047 الصادر في 07 جوان 2020

تسلم شهادة مربّي رياضي العامل حسب التوقيت الجزئي في هياكل الحركة الرياضية الوطنية

الإختصاص: كرة القدم : الفرع: التدريب الرياضي : الدرجة: الثالثة (03)

مؤسسة التكوين: المدرسة العليا في علوم الرياضة و تكنولوجيااتها لدالي إبراهيم

الى السيد (ة): قارة يسين : المولود(ة) بتاريخ: 26 جانفي 1982

بلدية: العلمة : الولاية: سطيف

الإسم و اللقب بالحروف اللاتينية: KARA Yacine

الجزائر في: 23 جوان 2020

وزير الشباب و الرياضة:
مدير الموارد البشرية و التكوين و التنظيم
بوعصمان ياسين

لا تسلم نظير هذه الشهادة إلا نسخة واحدة

نتائج الاختبار القبلي

اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار عضلات البطن 20 ثا	أسماء اللاعبين	الرقم
2,33m	18	بن ناصر اسلام	1
2,28m	15	قادري ساعد	2
1,90m	13	قادري عز الدين	3
2,20m	13	بن حداد عبد الستار	4
2,00m	16	فرحاتي قصي	5
2,14m	14	واضح أيوب	6
2,03m	14	مصطفاوي نور الاسلام	7
2,28m	16	مقدر الدراجي	8
2,19m	15	مصطفاوي أيوب	9
2,18m	15	قواسمية الشريف	10
2,10m	18	نمديل جواد	11
2,10m	17	باي علي	12
2,05m	15	بن رابح حسام	13
2,10m	16	بوشارب عبد الملك	14
2,16m	17	قوريش معاذ	15
2,08m	16	دمان عبد الرحمان	16
2,10m	17	همال عبد الاله	17
2,24m	19	مقدر محمد	18
2,30m	18	بن رابح رشدي	19
2,21m	16	ميهوبي شعيب	20
2,00m	16	باي نزييم	21
2,20m	15	حملوي جمال	22
1,87m	14	فرج هارون	23
2,15m	16	قبروح عبد الرؤوف	24
2,02m	18	شكال هشام	25
2,15m	17	حشايشي طه	26

نتائج الاختبار البعدي

الرقم	أسماء اللاعبين	اختبار عضلات البطن 20 ثا	اختبار الوثب الطويل من الثبات
1	بن ناصر اسلام	24	2,40m
2	قادري ساعد	20	2,39m
3	قادري عز الدين	20	2,10m
4	بن حداد عبدالستار	22	2,40m
5	فرحاتي قصي	22	2,30m
6	واضح أيوب	20	2,28m
7	مصطفى اوي نور الاسلام	23	2,20m
8	مقدر الدراجي	23	2,40m
9	مصطفى اوي أيوب	23	2,40m
10	قواسمية الشريف	20	2,28m
11	نمديل جواد	22	2,35m
12	باي علي	24	2,38m
13	بن رابح حسام	20	2,25m
14	بوشارب عبدالملك	22	2,20m
15	قوريش معاذ	21	2,25m
16	دمان عبدالرحمان	22	2,30m
17	همال عبدالاله	22	2,20m
18	مقدر محمد	22	2,35m
19	بن رابح رشدي	22	2,43m
20	ميهوبي شعيب	20	2,26m
21	باي نزييم	19	2,15m
22	حملوي جمال	20	2,25m
23	فرج هارون	20	2,25m
24	قبروج عبد الرؤوف	20	2,45m
25	شكال هشام	24	2,20m
26	حشايشي طه	20	2,24m

قائمة العينة الاستطلاعية

اختبار القفز		اختبار عضلات البطن		
المحاولة 2	المحاولة 1	المحاولة 2	المحاولة 1	
16	18	230 cm	229cm	بن يحي عامر
14	17	216 cm	210 cm	مكدور محمد
15	18	208 cm	200 cm	بوترعة عبد الحكيم
16	18	232 cm	210 cm	ذبيح أنور
15	22	235 cm	235 cm	بن ناصر بدرالدين

التدريب بالأثقال



التدريب البليومتري



الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم

النادي الرياضي لنجم شباب مقرة

(NCM)

اشهاد

يشهد رئيس فريق نجم شباب مقرة الناشط بالرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم ان
المطالبان بقسم التدريب الرياضي جامعة المسيلة لعمرزوي احمد رضا وقارة ياسين قلما
بتطبيق وحدات تدريبية خاصة بمذكرة التخرج ماستر تحت عنوان: اثر وحدات تدريبية
بالتدريب البليومتري والانتقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل
من 19 سنة ابتداء من أكتوبر 2021 الى غاية جانفي 2022 مع العلم ان الطالب قارة
ياسين هو المدرب الرئيسي لفئة اقل من 19 سنة للموسم الرياضي 2022/2021
لمت بهذا الاشهاد لاستعماله كملحق في مذكرة التخرج ماستر

رئيس النادي الرياضي

Directeur Général
BENNACEUR Assaf



ملخص الدراسة:

العنوان: أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري و الأثقال على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

أهداف الدراسة:

-تصميم وحدات تدريبية بالأثقال والبليومتري بهدف تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.
-الكشف عن أثر التدريب البليومتري و الأثقال على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.
-الكشف عن اثر التدريب البليومتري و الأثقال في مراحل الإعداد البدني الخاص عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

-معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة

مجتمع و عينة الدراسة:

فتمثل مجتمع الدراسة في فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة الفوج (د) والمقدر عددهم بـ 13 فريق وكل فريق يحتوي على 30 لاعبا.

وقد شملت عينة دراستنا لاعبي فريق نجم شباب مقرة اقل من 19 سنة والبالغ عددهم 25 لاعبا وتم اختيارها بطريقة قصديه، و05 لاعبين تم استبعادهم من العينة بعد الدراسة الاستطلاعية.

- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

قد اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقرب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

كما اعتمدنا كذلك على أدوات الجانب التطبيقي و هي طريقة الاختبار و المتمثلة في اختبار الوثب الطويل من الثبات و اختبار عضلات البطن (استلقاء- جلوس) خلال 20 ثانية

-نتائج الدراسة:

-للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري و الأثقال أثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار عضلات البطن 20 ثانية للاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ولصالح الاختبار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات للاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ولصالح الاختبار البعدي

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

- إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة من حيث السن و الجنس و حتى من حيث النشاط التخصصي.
- إجراء دراسات أخرى في مختلف مراحل الموسم.
- ضرورة استخدام المدربين للتمارين البليومترية و الأثقال في البرامج التدريبية لتنمية القوة الانفجارية.
- وضع برامج تدريبية باستخدام التمارين البليومترية و الأثقال بطريقة علمية و سليمة.