



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: تدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

واقع استعمال وسائل تنمية صفة القوة لدي لاعبي الأكاير لكرة

القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة

إشراف الأستاذ:

د/ سالم بن سالم

إعداد الطالب:

سعيدي لخميسي

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر و عرفان

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك
ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة إلى نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية تعود
إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين
قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد
وقبل أن تمضي تقدم أسى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة
إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة
جميع أساتذتنا

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن ننسب هذا الفضل لأصحابه
وأخص بالذكر أستاذنا

" سالم بن سالم "

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ومنحنا الكثير من وقته
فله جزيل الشكر والعرفان بالجميل

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفي أما بعد
الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه

ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة للوالدين الكريمين

إلى "أسيل، أية، أميرة"

لعائتي الكبيرة التي ساندتني ولا تزال تدعمني

إلى رفقاء المشوار الذين قاسموني لحظات رعاهم الله ووقفهم:

إلى الكل وجميع دفعة 2025

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل

من أحبهم

فهرس المحتويات
قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان الإهداء
	ملخص الدراسة
أ - ج	المقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: المدخل العام للدراسة
02	1-1- إشكالية الدراسة
03	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- أهداف الدراسة
03	1-4- أهمية الدراسة
04	1-5- مصطلحات الدراسة
05	1-6- الدراسات السابقة
07	1-7- أوجه التشابه والاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: صفة القوة
10	تمهيد
11	2-1- تعريف القوة
12	2-2- أنواع القوة
15	2-3- مبادئ وطرق تنمية القوة:

17	4-2- أهمية القوة
18	2-5- الطرق والوسائل التدريبية لتنميتها
21	خلاصة الفصل
الفصل الثالث وسائل تنمية صفة القوة	
23	تمهيد
24	3-1- مفهوم وسائل تنمية صفة القوة
24	3-2- أهمية الوسائل التدريبية في تنمية القوة العضلية
26	3-3- أنواع تدريبات القوة العضلية
30	3-4- أنواع الانقباضات العضلية في تدريب القوة
31	3-5- أنواع الانقباضات العضلية في تنمية القوة
34	3-6- مبادئ أساسية لتخطيط تدريبات القوة
37	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: كرة القدم	
39	تمهيد
40	4-1- تعريف كرة القدم
40	4-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
42	4-3- مبادئ كرة القدم
43	4-4- المهارات الأساسية في كرة القدم
49	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	

51	تمهيد
52	5-1-الدراسة الاستطلاعية
53	5-2-منهج الدراسة
54	5-3-مجتمع الدراسة وعينة البحث
54	5-4-مجالات الدراسة
55	5-5-متغيرات الدراسة
55	5-6-أدوات الدراسة
56	5-7-الوسائل الإحصائية
57	خلاصة الفصل
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
59	تمهيد
60	6-1-عرض و تحليل النتائج
85	6-2-مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة
الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات	
92	7-1-الاستنتاج العام
93	7-2-الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
الخاتمة	
قائمة المراجع و المصادر	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
53	الجدول 1: يمثل معامل الثبات لأداة الدراسة الفا كرونباخ "Alpha de Cronbach"
60	الجدول 2: استخدام وسائل تدريب حديثة لتطوير القوة
61	الجدول 3: نوع الوسائل المستخدمة لتطوير القوة
61	الجدول 4: العضلات أو أجزاء الجسم المستهدفة
62	الجدول 5: توفر الأجهزة الرقمية في تدريبات القوة
63	الجدول 6: وجود فرق في نتائج القوة العضلية عند استخدام الوسائل الحديثة مقارنة بالتقليدية
63	الجدول 7: جوانب الفرق الملحوظ
64	الجدول 8: الفرق في نتائج القوة العضلية
65	الجدول 9: الجوانب الظاهر ليها الفرق
65	الجدول 10: استخدام تطبيقات الهاتف أو البرمجيات
66	الجدول 11: نوع البيانات المتبعة في تتبع تطور القوة العضلية
67	الجدول 12: استخدام نظم التغذية الراجعة الفورية
67	الجدول 13: تقييم أمان وفعالية الوسائل الحديثة
68	الجدول 14: سرعة تطوير القوة باستخدام الوسائل الحديثة
69	الجدول 15: دمج التكنولوجيا في التدريبات
70	الجدول 16: التطبيقات الأكثر استخداماً في التدريب
71	الجدول 17: تدريبات تتكيف مع الفروق الفردية
72	الجدول 18: تقييم عام لمساهمة الوسائل الحديثة
72	الجدول 19: اعتماد تدريبات القوة على الأوزان الحرة

73	الجدول 20: الأجزاء المستهدفة في التمارين
74	الجدول 21: استخدام التمارين اليدوية أو الجماعية
75	الجدول 22: فعالية الوسائل التقليدية في بناء القوة العضلية
76	الجدول 23: أسباب استخدام التمارين التقليدية
77	الجدول 24: اعتماد المدرب على التمارين التقليدية
78	الجدول 25: مراعاة الفروق الفردية في الوسائل التقليدية
79	الجدول 26: كفاية التمارين التقليدية لمواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة
79	الجدول 27: الحاجة لتكامل مع وسائل حديثة
80	الجدول 28: الشعور بالتحفيز أثناء استخدام الوسائل التقليدية
81	الجدول 29: توفر نتائج مستمرة وطويلة الأمد باستخدام الوسائل التقليدية
82	الجدول 30: تقييم سهولة استخدام الوسائل التقليدية
83	الجدول 31: مدى رضاك العام عن فعالية الوسائل التقليدية

الملخص باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف واقع استعمال وسائل تنمية القوة لدى لاعبي الأكاير في فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة، مع التركيز على فعالية الوسائل التقليدية والحديثة، تم البحث في تأثير تطبيق هذه الوسائل على الأداء الرياضي واتجاهات اللاعبين نحو التدريب، اعتمد الباحث منهجاً وصفيًا واستخدم استبيانًا تم توزيعه على عينة من 14 مدربًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. تكونت أداة الدراسة من استمارة مكونة من 20 سؤالاً موزعة على أربعة محاور رئيسية. خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. معرفة اللاعبين والمدربين بالوسائل التقليدية والحديثة المستخدمة في تنمية القوة العضلية.
2. فعالية الوسائل التقليدية في تطوير القوة العضلية، ولكن مع وجود حاجة ملحة لتحديث البرامج التدريبية.
3. التأثير الإيجابي للوسائل الحديثة على الأداء والتحفيز لدى اللاعبين، مما يعزز من رغبتهم في تحسين مستواهم الرياضي.

الكلمات المفتاحية: وسائل تنمية القوة، الوسائل التقليدية، الوسائل الحديثة، الأداء الرياضي، التدريب

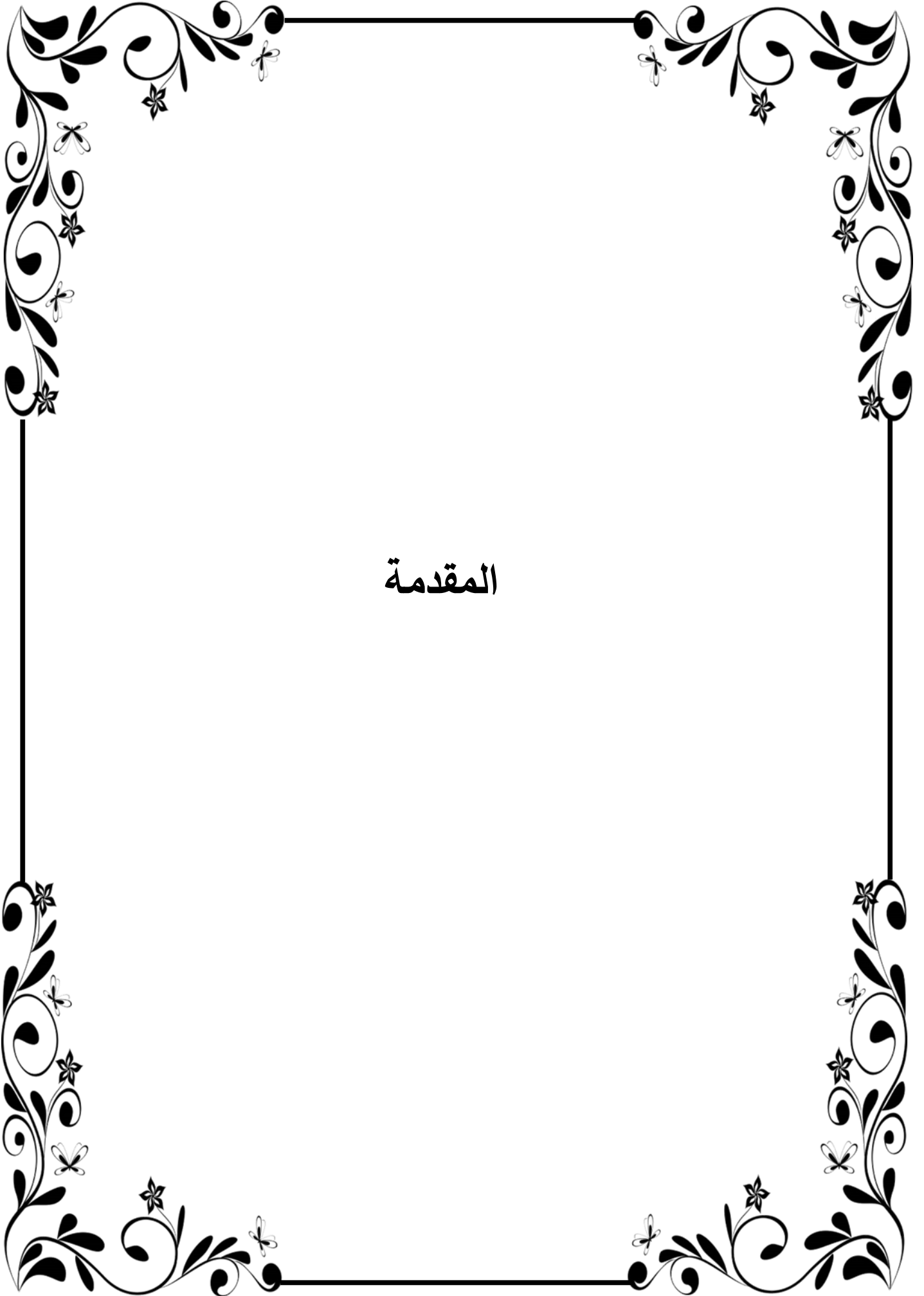
Abstract:

The aim of this study is to explore the current use of strength development methods among senior players in the first regional teams of the Batna League, focusing on the effectiveness of both traditional and modern methods. The research investigates the impact of implementing these methods on athletic performance and players' attitudes towards training. The researcher adopted a descriptive approach and used a questionnaire distributed to a sample of 50 players and coaches, selected randomly.

The study tool consisted of a form with 20 questions divided into four main sections. The study concluded with the following results:

1. Awareness of players and coaches regarding the traditional and modern methods used for muscle strength development.
2. The effectiveness of traditional methods in developing muscle strength, but with a pressing need to update training programs.
3. The positive impact of modern methods on performance and motivation among players, enhancing their desire to improve their athletic level.

Keywords: Strength development methods, traditional methods, modern methods, athletic performance, training.



المقدمة

تُعد كرة القدم من أبرز وأوسع الرياضات انتشاراً في العالم، إذ تجاوز عدد ممارسيها ومتابعيها مئات الملايين، ما جعلها تتجاوز إطار التنافس الرياضي لتغدو ظاهرة اجتماعية وثقافية واقتصادية عابرة للقارات. (Alegi, 2010, p. 3) وقد تطورت هذه اللعبة عبر الزمن لتدخل مرحلة الاحتراف، مما فرض ضرورة الاعتماد على أسس علمية دقيقة في مجال التدريب، لا سيما في ظل ارتفاع وتيرة المنافسة، حتى ضمن المستويات الجهوية والمحلية. (Reilly, 2007, p. 12)

يرتبط تطور الأداء في كرة القدم ارتباطاً وثيقاً بجودة الإعداد البدني، والذي يُعد من أهم ركائز التكوين الرياضي. ويُعرف الإعداد البدني بأنه العملية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة للاعب، مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة، بشكل متكامل يخدم الأداء الفني والخططي. (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 85) ويُعتبر هذا الإعداد أساساً لتحقيق التوازن المطلوب في تنفيذ المهارات والمخططات داخل المباراة

ومن بين هذه الصفات البدنية، تُعد القوة إحدى أهم الخصائص التي تُسهم بشكل مباشر في فعالية الأداء، خاصة في مواقف اللعب التي تتطلب تصادماً بدنياً، أو سرعة استجابة، أو تسديداً دقيقاً، وتُعرف القوة بأنها "القدرة على التغلب على مقاومة خارجية"، وهي تنقسم إلى عدة أنواع: القوة القسوى، والقوة الانفجارية، والقوة التحملية، وكل منها يلعب دوراً مختلفاً حسب متطلبات الموقف الحركي (Zatsiorsky & Kraemer, 2006, p. 45).

وتُستعمل عدة وسائل لتطوير القوة لدى لاعبي كرة القدم، منها: تدريبات الأثقال، تمارين المقاومة الذاتية، تدريبات البليومتريك، والتدريب الوظيفي، وهي وسائل أثبتت الدراسات الحديثة نجاعتها في تحسين الأداء البدني وتقليل الإصابات (Turner, 2011, p. 18) ويتم اختيار هذه الوسائل بناءً على معايير علمية تراعي العمر، والحالة البدنية، ومتطلبات كل مركز من مراكز اللعب.

في هذا السياق، تحظى فئة الأكاير (أكثر من 19 سنة) بأهمية خاصة، لكونها تمثل النواة التنافسية الأساسية للأندية، ويتطلب إعداد هذه الفئة برامج تدريبية دقيقة تراعي الانتقال من الهواية إلى الاحتراف، وهو ما يتطلب تكاملاً بين التدريب البدني والفني والنفسي. (Reilly & Williams, 2003, p. 62)

أما على مستوى فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة، فهذه الفرق تنشط ضمن بيئة تنافسية تجمع بين الطموح وقلة الموارد، ورغم محدودية الإمكانيات، إلا أن هذه المرحلة تُعتبر حاسمة في صقل قدرات اللاعبين، مما يستوجب دراسة علمية دقيقة لتقييم واقع استعمال وسائل تنمية القوة، وتحليل مدى ملاءمتها للمعايير المعاصرة في الإعداد البدني. (Issaad, 2022, p. 104).

بناءً عليه، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على واقع استعمال وسائل تنمية القوة، عبر تحليل الأساليب المعتمدة، وتحديد مواطن القوة والقصور، واقتراح آليات علمية قابلة للتنفيذ من أجل تحسين الأداء البدني ورفع مستوى الجاهزية التنافسية لهؤلاء اللاعبين.

الفصل الأول: المدخل العام للدراسة

- 1-1- إشكالية الدراسة
- 1-2- فرضيات الدراسة
- 1-3- أهداف الدراسة
- 1-4- أهمية الدراسة
- 1-5- مصطلحات الدراسة
- 1-6- الدراسات السابقة
- 1-7- أوجه التشابه والاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة

1-1- إشكالية الدراسة

أصبحت متطلبات الأداء الرياضي في كرة القدم الحديثة تتجاوز مجرد امتلاك المهارات الفنية، لتشمل مستويات متقدمة من الإعداد البدني، باعتباره عاملاً حاسماً في تحقيق التفوق داخل الميدان. هذا التحول فرض على المدربين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إعادة النظر في البرامج التحضيرية، مع التركيز على تنمية الصفات البدنية بشكل علمي ومدروس. (Reilly & Williams, 2003, p. 52)

من بين هذه الصفات، تبرز القوة باعتبارها من الركائز الأساسية في الأداء البدني، إذ تمكن اللاعب من التصدي للالتحامات، أداء التسديدات القوية، تنفيذ القفزات، والانطلاق بسرعة. وتُعرف القوة بأنها "القدرة على التغلب على مقاومة خارجية باستخدام الجهد العضلي"، وتنقسم إلى أنواع متعددة تشمل القوة القصوى، القوة الانفجارية، والقوة التحملية، وكل منها يخدم جوانب مختلفة من الأداء الحركي (Zatsiorsky & Kraemer, 2006, p. 45). وقد أثبتت الدراسات أن تنمية هذه الأنواع تُسهم في تحسين مردود اللاعب داخل أرضية اللعب. (Turner, 2011, p. 13)

وبهدف تطوير هذه الصفة، ظهرت وسائل متعددة لتنمية القوة، منها تدريبات الأثقال، تمارين البليومترك، التمارين الوظيفية، والتدريب بالمقاومة الذاتية، وهي وسائل تم اختبار فعاليتها في ميادين علمية وعملية، شرط أن توظف في إطار منهجية تخطيط دقيقة تأخذ بعين الاعتبار خصائص اللاعب ومركزه وطبيعة المنافسة (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 153). كما يؤكد Reilly (2007) على ضرورة التوظيف العقلاني لهذه الوسائل ضمن البرنامج السنوي، مع مراعاة مراحل الإعداد المختلفة. (p. 23)

غير أن الملاحظ في بعض المستويات التنافسية الجهوية، ومنها فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة، أن هناك تبايناً في استخدام هذه الوسائل، سواء من حيث الكم أو الكيف. إذ تُمارس كرة القدم في هذه الفرق ضمن ظروف متفاوتة من حيث التأطير، التجهيز، والخبرة التدريبية، وهو ما قد يؤدي إلى قصور في تنمية صفة القوة، وبالتالي انخفاض الجاهزية البدنية للاعبين، وقد أشار Issaad (2022) إلى أن الإعداد البدني في العديد

من الفرق الجهوية الجزائرية ما يزال يفتقر إلى التنظيم العلمي، وهو ما ينعكس على مستوى الأداء في المنافسات (Issaad، 2022 P104)

انطلاقاً من هذا السياق، تتمحور إشكالية الدراسة في السؤال التالي:
ما هو واقع استعمال وسائل تنمية صفة القوة لدى لاعبي الأكاير لكرة القدم في بعض فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة؟

ويتفرع عن هذه الإشكالية مجموعة من التساؤلات الفرعية:

1. كيف تساهم الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة لدى لاعبي الأكاير

في كرة القدم؟

2. ما مدى فعالية الوسائل التقليدية في تنمية صفة القوة لدى لاعبي الأكاير

في كرة القدم؟

1-2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

واقع استعمال وسائل تنمية القوة لدى لاعبي الأكاير بفرق الجهوي الأول لرابطة باتنة لا يرقى إلى المستوى العلمي المطلوب، بسبب محدودية الإمكانيات وضعف التكوين في المجال.

الفرضيات الفرعية:

1. تساهم الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة لدى لاعبي الأكاير بفعالية عالية من

خلال الدقة والابتكار في طرق التدريب

2. تظل الوسائل التقليدية فعالة إلى حد ما في تنمية صفة القوة، لكنها محدودة مقارنة

بالوسائل الحديثة من حيث التنوع والتكيف مع متطلبات اللعبة الحديثة.

1-3-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تقييم كيف تساهم الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة لدى لاعبي الأكاير
- مقارنة فعالية الوسائل التقليدية بالوسائل الحديثة في تنمية صفة القوة
- تحليل النتائج المستخلصة من استخدام كل من الوسائل التقليدية والحديثة

1-4-4- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من الحاجة المتزايدة لفهم ممارسات الإعداد البدني في كرة القدم على مستوى الفئات الجهوية، خاصة ما يتعلق بتنمية صفة القوة، التي تُعد من أبرز المحددات الأساسية للأداء البدني والفني للاعب. كما أن تناول الموضوع في إطار فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة يُضفي على الدراسة طابعاً تطبيقياً وميدانياً، من شأنه أن يُبرز التحديات الحقيقية التي تواجه الطاقم الفني في هذا المستوى التنافسي، وتكتسي هذه الدراسة أهمية إضافية من خلال إمكانية استثمار نتائجها في تطوير البرامج التدريبية، وتوجيه الاهتمام نحو التكوين المستمر للمدربين، وكذا تحسين البيئة التدريبية العامة للرفع من جودة الأداء الرياضي، مما يساهم في دعم تطور كرة القدم الجزائرية من القاعدة نحو المستويات الأعلى.

1-5- مصطلحات الدراسة:

1- القوة

- لغةً: تعني الشدة والصلابة والقدرة على التأثير أو المقاومة.
- اصطلاحاً: في المجال الرياضي، تُعرف القوة بأنها "قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".
- إجرائياً: في هذه الدراسة، يُقصد بالقوة الصفة البدنية التي تمكن لاعبي كرة القدم من أداء الحركات التي تتطلب التغلب على مقاومات مختلفة، مثل التسديد، القفز، والالتحام البدني، وذلك من خلال برامج تدريبية مخصصة لتنمية هذه القدرة.

2- وسائل تنمية القوة

- لغةً: الوسيلة هي الطريقة أو الأداة التي تُستخدم لتحقيق هدف معين.
- اصطلاحًا: في سياق التدريب الرياضي، تُعرف وسائل تنمية القوة بأنها "مجموعة من التمارين والأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير القوة العضلية، مثل تدريبات الأثقال، تمارين المقاومة، والبليومترك.
- إجرائيًا: تشير وسائل تنمية القوة في هذه الدراسة إلى الأدوات والبرامج التدريبية التي يعتمدها مدربو فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة لتنمية القوة بما في ذلك نوعية التمارين، شدتها، وتكرارها.

3- لاعبي الأكاير

- لغةً: الأكاير " جمع "كبير"، ويُقصد به الأشخاص البالغون أو الراشدون.
- اصطلاحًا: في كرة القدم، تُستخدم فئة الأكاير للإشارة إلى اللاعبين الذين تجاوزوا سن 19 أو 20 عامًا، وهم الذين يمثلون الفرق الأولى في النوادي الرياضية .
- إجرائيًا: في هذه الدراسة، يُقصد بلاعبي الأكاير لاعبي كرة القدم في فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة الذين ينتمون إلى الفئة العمرية البالغة، والذين يُفترض أن يكونوا في ذروة قدراتهم البدنية والفنية.

1-6- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة خطوة أساسية في البحث العلمي، حيث تساهم في توضيح الخلفية العلمية للموضوع المدروس وتساعد على فهم التطورات التي طرأت على هذا المجال، في سياق موضوع " واقع استعمال وسائل تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم"، نستعرض مجموعة من الأبحاث والدراسات التي تناولت هذا المجال بشكل مباشر أو غير مباشر، نستعرضها في ما يلي:

الدراسة الأولى: واقع استخدام الوسائل البيداغوجية في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم – أكاير

- الكاتب: كيشان صلاح الدين، سعدوني الدراجي

- السنة 2021 :
- نوع الدراسة :ماجستير، جامعة المسيلة
- الأهداف :معرفة واقع وفاعلية الوسائل البيداغوجية المختلفة في تطوير القوة العضلية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم الأكبر.
- الملخص :اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت العينة على 33 مدربًا من فرق القسم المحترف الأول والثاني. تم جمع البيانات باستخدام استبيان، وتحليلها إحصائيًا.
- النتائج :أظهرت النتائج أهمية الوسائل البيداغوجية في تطوير الأداء البدني، مع وجود نقص في استخدام الوسائل الحديثة. كما تبين أن استخدام الوسائل المختلفة يسهم في تطوير أنواع القوة المختلفة.
- الدراسة الثانية:استخدام التكنولوجيات الحديثة في تقييم صفتي القوة الانفجارية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم
- الكاتب :خوجة باسم
- السنة:2018
- نوع الدراسة :دكتوراه، جامعة الجزائر 3
- الأهداف :معرفة دور وأهمية استخدام التكنولوجيات الحديثة في العملية التدريبية مقارنة بالطريقة التقليدية.
- الملخص :قامت الدراسة بمقارنة نتائج الاختبارات الميدانية باستخدام التكنولوجيات الحديثة والطريقة التقليدية، وحساب معاملات الاختلاف.
- النتائج :أظهرت النتائج أن استخدام التكنولوجيات الحديثة يقلل من التشتت في النتائج، مما يدل على دقة وفعالية هذه الوسائل في تقييم الصفات البدنية .

1-7- أوجه التشابه والاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة

أولاً: أوجه التشابه

العنصر	دراستنا	الدراسات السابقة
موضوع الدراسة	تركز على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.	جميع الدراسات (العربية خاصة) تناولت صفات بدنية وبالذات القوة أو بعض أنواعها مثل القوة الانفجارية.
الفئة المستهدفة	لاعبي الأكاير (البالغين)	معظم الدراسات العربية كانت موجهة لفئة الأكاير أو الفئات العليا.
المنهج المستخدم	المنهج الوصفي التحليلي.	أغلب الدراسات (كيشان صلاح الدين) استخدمت المنهج الوصفي التحليلي أيضاً.
التركيز على الوسائل التدريبية	تقييم الوسائل المستعملة.	دراسات مثل كيشان صلاح الدين ركزت أيضاً على الوسائل البيداغوجية المستعملة.
الهدف النهائي	تحسين مستوى الإعداد البدني.	جميع الدراسات تهدف لتحسين الأداء البدني والفني للاعبين عبر تطوير القوة.

ثانياً: أوجه الاختلاف

العنصر	دراستنا	الدراسات السابقة
المجال الجغرافي	تركز على فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة (الجزائر)	بعض الدراسات تناولت أندية محترفة أو ولايات أخرى (المسيلة، الجزائر، الوادي)
طبيعة الوسائل المدروسة	تركيز على " واقع استعمال الوسائل " بجوانبه التطبيقية	بعض الدراسات ركزت على " فاعلية " وسائل محددة أو العلاقة بين القوة والانفجار العضلي أو السرعة.

	اليومية.	
بعض الدراسات استخدمت تقنيات مخبرية متطورة لقياس القوة.	دراسة ميدانية بالاعتماد على استبيان وتحليل واقعي.	التقنيات المستخدمة
بعض الدراسات كانت مقارنة بين طرق (حديثة VS تقليدية)	دراسة حديثة للواقع الميداني كما هو اليوم.	الطرح الزمني
بعض الدراسات استهدفت قياس أثر البرامج التدريبية أو العلاقات الإحصائية.	مدى الوعي والواقع التطبيقي للمدربين والفرق.	الجانب المستهدف

الفصل الثاني صفة القوة

تمهيد

1-2- تعريف القوة

2-2- أنواع القوة

2-3- مبادئ وطرق تنمية القوة

2-4- أهمية القوة

2-5- الطرق والوسائل التدريبية لتنميتها

خلاصة الفصل

تمهيد

في عالم الرياضة، تُعتبر القوة أحد العناصر الأساسية التي تلعب دورًا محوريًا في تحسين الأداء الرياضي، يتناول هذا الفصل تعريف القوة وأنواعها، بالإضافة إلى المبادئ والطرق المستخدمة في تنميتها، كما سنتناول أهمية القوة في الرياضة وطرق التدريب المتاحة لتطويرها

2-1-تعريف القوة : يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة بينها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية . (كمال عبيد الحميد، محمد صبحي، حسانين ،1978،ص59)

-كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.(فيصل العياش، لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997 ، ص 13)

-ويتفق كل من كلارك وماتيو سوجيتشا و أفاريتو وفانيار في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضية عضلية واحدة

-ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني.(محمد توفيق الوليلي،2000،ص167)

ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على:

-سرعة الإنقباض

-حجم العضلة

-المقاومة

-استعداد العضلة

-عملية الميتابوليزم

-أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا. (سامي الصفار وآخرون ،1987،ص31)

2-2-أنواع القوة : يمكن أن نجد نوعان من القوة :

-القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. (عويس الجبالي،2001،ص359)

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

-تمارين الجيمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

-تمارين بواسطة الكرة الطبية.

-تمارين الركبي(كرة القدم الامريكية).

إن الهدف من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العامة، فبدون تنمية وتطوير يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

-القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة، لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان حيث تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (وجيه محجوب ، 1989 ،ص110)

-القوة القصوى: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة أنتجتها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي. يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.

(Habib, ,2011,p99.)

-القوة المميزة بالسرعة:

وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة. وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، ويشترط لتوفير قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:

-درجة عالية من القوة العضلية.

-درجة عالية من السرعة.

-درجة عالية المهارات الحركية التي تنهياً بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

-عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

-سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.

-قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة.

ونجد صفة القوة المميّزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب)، حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعة) للحركة.

وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معاً.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً، فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة (Waeineck,1986,p136)

-قوة التحمل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة . (قاسم حسن حسين، عيد العلي نصيف، 1987، ص69)

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الإنقباضات العضلية المتكررة لمهارات عديدة متتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة (Waeineck,1986,p139)

إن لإمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار ، 1980 ، ص64)

2-3- مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

- أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من « lovme-lavgue » وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي إشراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قوة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأتقال، ويؤكد "لورم laurme" و آخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد ذلك أبحاث Mequeen-Berger-Mourpigo أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة، أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطئ.

-أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومة متوسطة 40-60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد 4-6 مجموعات وفترات راحة من 3-4د بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة. (طه إسماعيل وآخرون، ص 138,139)

-ويقول العالم "ديلوراما delorama" أن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

-محاولات تحريك مقاومات كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.

-عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

-عمل ثلثي 3/2 أكبر من المحاولات يستطيع الفرد القيام بها ضد مقاومة ثابتة.

-عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.

فقد وضع lockhart أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها و تلخص فيما يلي:

-السرعة التدريجية في أداء التمرين.

-الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.

ويراعي هذان المبدأن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.

-زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج.

-محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود.

-ويحدد hettinger للنمو المرن للعضلات العلاقة التالية:

-شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40 % إلى 50 % من القوة العظمى للعضلة.

-زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20 % إلى 30 % من الزمن الكلي حتى

الوصول إلى استنفاد الجهد.

-تكرار المثير من 3-5مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

-إذا وصل الفرد إلى عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها

بمجهود قليل، وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

-ولقد أثبت "mateveyev" أن تنمية القوة العضلية والقدرة على مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم، أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية. (طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 140)

2-4- أهمية القوة :

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللعب لها في كثير من المواقف، خاصة عن الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

ومن المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدرات الطاقوية مثل الكرياتين، الفوسفات و الغليكوجين، كما تربي لذا اللاعب الصفات الارادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس.

وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية، ووجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو السلب.

2-5- الطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 10 أمتار على وجه التقريب وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع أو من غير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على ما يلي:

- مستوى القوة المميزة بالسرعة.

- فعالية الفاعلات العصبية أي خصائص الجلة العصبية.

- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الإرتخاء.

- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.

وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب إذا "الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة". القاعدة هي

أن تعطي فترة راحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20 متر، وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10 و 20 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى. (مجلة كركوك للدراسات الانسانية، 2012، صفحة 4)

ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإدارية قدر الإمكان ولضمان ذلك يفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق أحد اللاعبين فأما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بأن يلحق به.

وفيما يخص توزيع المهام التدريبي فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الاستراحة على أن تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30 الى 40 دقيقة علما إن تنمية السرعة تشترط انعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن 30 متر و تكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علما بأن مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبيا وفي حالات معينة قد يكون ضروريا أن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكنيك الجري إلى أن يكون مشابها تماما لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى.

وهذا ابتداء من عمر اللاعب من 23-24 سنة لعمر اللاعب فصاعدا يكون الهدف من تدريبه على السرعة في مثل هذه الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة.

إن التمارين التمهيديّة والمساعدة لتنمية السرعة هي :

-تحريك مفاصل القدمين.

-الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريبا.

-الخطوات العملاقة.

-الجري السريع في نفس المكان.

وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة :

- جري تسارع لمسافة 20-100متر

-الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر.

-الجري مع تغيير الاتجاه والسرعة. (مجلة كركوك للدراسات الانسانية، مرجع سابق،

2012، صفحة 4-5)

خلاصة الفصل

في النهاية، تبرز أهمية القوة كعنصر حيوي في تعزيز الأداء الرياضي، مما يستدعي ضرورة التركيز على تطويرها بشكل منهجي وعلمي. تسهم هذه الاستراتيجيات في تأهيل الرياضيين وتحقيقهم للنجاحات في مجالاتهم

الفصل الثالث وسائل تنمية صفة القوة

تمهيد:

3-1- مفهوم وسائل تنمية صفة القوة

3-2- أهمية الوسائل التدريبية في تنمية القوة العضلية

3-3- أنواع تدريبات القوة العضلية

3-4- أنواع الانقباضات العضلية في تدريب القوة

3-5- أنواع الانقباضات العضلية في تنمية القوة

3-6- مبادئ أساسية لتخطيط تدريبات القوة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تُعد القوة إحدى أهم الصفات البدنية الأساسية في لعبة كرة القدم، إذ تُسهم بشكل مباشر في أداء العديد من المهارات الفنية، كالانطلاق، التسديد، القفز، والالتحامات الثنائية. وتكمن فعالية اللاعب في قدرته على تحويل القوة العضلية إلى طاقة وظيفية موجهة نحو متطلبات اللعب، ما يجعل من تنمية هذه الصفة أولوية في البرامج التدريبية الموجهة لفئة الأكابر، خاصة في السياقات التنافسية المحلية كفرق الجهوي الأول.

ويهدف هذا الفصل إلى تقديم تصور علمي شامل حول وسائل تنمية صفة القوة، من خلال استعراض أنواع تدريبات القوة العضلية، وأنماط الانقباض العضلي المستعملة في التدريب، إلى جانب المبادئ العلمية التي يجب مراعاتها في تخطيط الحمل التدريبي. كما يتناول الفصل أبرز الأجهزة والتقنيات الحديثة في هذا المجال، والعوامل المؤثرة في فعالية الاستجابة التدريبية، مما يوفر قاعدة معرفية تساعد على تقييم واقع استعمال هذه الوسائل في الميدان التطبيقي.

3-1- مفهوم وسائل تنمية صفة القوة

تُعد وسائل تنمية القوة أدوات أو أساليب تدريبية تُستخدم لتحقيق تحفيز عضلي وظيفي، يُسهم في تطوير القدرة العضلية للاعب بما يتلاءم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس. وتتمثل هذه الوسائل في مجموعة من التمارين، الأجهزة، التقنيات، والأحمال التي تُوظف بشكل منظم داخل الحصة التدريبية بهدف تحسين مكونات القوة بمختلف أشكالها (قصوى، انفجارية، تحميلية)

وقد عرّفها (Zatsiorsky & Kraemer 2006p. 92) بأنها: "الطرق والأساليب التي يتم من خلالها تنشيط الألياف العضلية عبر مقاومات خارجية أو داخلية، بهدف تحسين الأداء العضلي بطريقة تدريجية وتكيفية تتوافق مع خصوصية النشاط الرياضي".

وتشمل وسائل تنمية القوة:

- التدريبات التقليدية: مثل تمارين الأثقال، المقاومة الذاتية، وأجهزة التدريب.
- التمارين الوظيفية: التي تُحاكي الحركات الحقيقية للاعب داخل المباراة.
- التقنيات الحديثة: مثل تمارين البليومترك، الأجهزة الإيزوكينيتيكية، وتقنيات المقاومة المطاطية.
- الوسائل البيداغوجية المساندة: مثل الفيديوهات التعليمية أو الأدوات التوضيحية التي تدعم التعلم الحركي.

3-2- أهمية الوسائل التدريبية في تنمية القوة العضلية:

تُعد الوسائل التدريبية من الركائز الأساسية في العملية التكوينية للاعب، كونها تُسهم في تحقيق الفعالية والنجاحة داخل الحصص التدريبية. وتزداد أهمية هذه الوسائل حين تُوظف

لتنمية صفة بدنية حيوية كالقوة، والتي تُشكل أحد العوامل الحاسمة في أداء لاعبي كرة القدم، لاسيما في المنافسات الرسمية التي تتطلب مستويات عالية من الاستعداد البدني والتكتيكي.

وتتجلى أهمية الوسائل التدريبية على مستويين مترابطين: مستوى المدرب، ومستوى المتدرب (اللاعب)، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: بالنسبة للمدرب

إن استخدام الوسائل المعينة من طرف المدرب يُسهم في:

- تحسين جودة التوجيه، من خلال تسهيل نقل المهارات والمعارف الحركية إلى اللاعبين بأسلوب مبسط ومدعوم بالحس البصري واللمسي.
- رفع الكفاءة الزمنية، عبر استغلال وقت الحصة التدريبية بشكل أفضل وتوزيع الجهد بشكل مدروس، مما يسمح بتغطية محاور متعددة خلال فترة زمنية محدودة.
- تسهيل التحضير والتخطيط للحصة، حيث تساعد الوسائل المساعدة على تنظيم المحتوى التدريبي وتوفير بدائل متعددة حسب متطلبات الحصة أو وضعيات اللعب.
- تعزيز التفاعل بين عناصر الفريق الفني، إذ تتيح الوسائل الحديثة (مثل الفيديو التحليلي أو أجهزة تتبع الأداء) إمكانية النقاش والتعديل المستمر في البرامج التدريبية. (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 133)

ثانياً: بالنسبة للمتدربين (اللاعبين)

يُتيح استخدام الوسائل التدريبية المناسبة فوائد تعليمية وتكوينية متعددة للاعبين، أهمها:

- توفير مدخلات حسية متعددة (بصرية، سمعية، حركية) تساعد على بناء تصورات ذهنية دقيقة حول التمرين أو المهارة المطلوبة، ما يُعزز الفهم والاستيعاب.
- رفع مستوى التركيز والتحفيز، من خلال كسر الرتابة التقليدية للتمرين، وتحفيز اللاعبين على التفاعل والمشاركة النشطة.
- تسريع منحنى التعلم، لا سيما عند استخدام وسائل تُحاكي واقع المباراة (مثل التمارين الوظيفية باستخدام الكرات الطبية أو المقاومات المطاطية)
- ترسيخ التعلم على المدى البعيد، إذ تُظهر الدراسات أن التعلم المبني على الوسائل المتعددة يكون أكثر ثباتاً في الذاكرة الحركية (Schmidt & Lee, 2011, p. 231).
- تجاوز العقبات المكانية والمادية، حيث تُمكن بعض الوسائل (كالأجهزة المحمولة أو المحاكاة الرقمية) من توفير بيئات تدريبية متقدمة حتى في ظل محدودية التجهيزات.

3-3- أنواع تدريبات القوة العضلية

تُعد القوة العضلية من أهم الصفات البدنية الأساسية التي يسعى التدريب الرياضي إلى تنميتها، خصوصاً في رياضة كرة القدم التي تتطلب تنفيذ عدد كبير من الحركات الانفجارية، مثل القفز، التسديد، والالتحام البدني. ويقوم تطوير القوة العضلية على مبدئين أساسيين هما:

- مبدأ الحمل الزائد : ويعني ضرورة أن تعمل العضلات ضد مقاومة تفوق ما اعتادت عليه من أجل تحقيق التكيف الفسيولوجي المناسب.
- مبدأ الزيادة التدريجية للمقاومة : أي أن تتم زيادة الحمل تدريجياً كلما تطورت القوة العضلية للاعب، لضمان استمرار التحفيز العضلي وتحقيق تقدم تدريبي مستمر. (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 97)

وتتعدد الأساليب التدريبية المستخدمة لتنمية القوة العضلية، نعرض فيما يلي أبرزها:

3-3-1- التدريب بالانقباض العضلي الثابت (Isometric Training)

يعتمد هذا النوع من التدريب على ثبات طول العضلة خلال أداء التمرين، أي أن العضلة تكون في حالة انقباض دون حدوث حركة واضحة للمفصل، مثل دفع جدار أو شد شريط مطاطي دون حركته. ويُعد هذا الأسلوب فعالاً لتقوية العضلات في أوضاع معينة ترتبط بالحركات التي يؤديها اللاعب في المنافسة، وهو مناسب لتقوية المجموعات العضلية العميقة أو الثابتة التي تدعم التوازن والثبات في مواقف اللعب (Zatsiorsky & Kraemer, 2006, p. 68).

وتشير الدراسات إلى أن فترة الانقباض الثابت المثلى تتراوح بين 5-4 ثوانٍ للعضلات الصغيرة و 8-7 ثوانٍ للعضلات الكبيرة، ويُفضل تكرار الانقباضات بين 10 إلى 40 مرة تبعاً لهدف البرنامج. (Issurin, 2008, p. 115) وتكمن فعالية هذا النوع في إحداث توتر عضلي كبير دون الحاجة إلى حركة، ما يجعله مفيداً في مراحل إعادة التأهيل أو في بيئات محدودة الوسائل.

تشكيل حمل التدريب الايزومتري:

- الشدة: انقباض أقصى أو شبه أقصى.
- المدة 6-8: ثوانٍ.
- عدد الانقباضات: من 1 إلى 40 تبعًا للهدف التدريبي.

3-3-2- التدريب بالانقباض العضلي المتحرك (Isotonic Training)

يشمل هذا النوع الانقباض العضلي أثناء تغيير طول العضلة، ويقسم إلى:

- انقباض مركزي (تقصيري): (Concentric) - حين تقصر العضلة أثناء الانقباض، كما في الصعود من وضع القرفصاء.
- انقباض لا مركزي (تطويلي): (Eccentric) - حين تطول العضلة أثناء المقاومة، كما في النزول من نفس الوضع.

ويمثل هذا النوع القاعدة الأساسية لمعظم تمارين القوة المستخدمة في كرة القدم، خصوصاً عند العمل على تطوير القوة الانفجارية. إذ يُظهر الأداء الفعلي للاعب خلال الحركات المركبة - مثل التمرير بعد الاستلام، أو التسديد بعد الدوران - اعتمادًا كبيرًا على التكامل بين الانقباضين المركزي واللامركزي. (Cormie et al., 2011, p. 755)

ويؤكد الباحثون أن الدمج بين هذين النوعين من الانقباضات ضمن تسلسل سريع يُساعد على تحسين القدرة العضلية (power)، وهي الصفة المرتبطة مباشرة بالأداء الرياضي في كرة القدم. (Talha et al., 2003, p. 79)

تشكيل حمل التدريب الايزوتوني:

- الحجم: عدد التكرارات والمجموعات يُحدد وفق الهدف.

- الشدة: تعتمد على سرعة الأداء والمقاومة.
- السرعة: استخدام السرعات العالية أثبت فاعليته في تنمية القدرة مقارنة بالسرعات المنخفضة. (Baechle & Earle, 2008, p. 243)

3-3-3- أهمية التنوع بين النوعين

يُعتبر المزج بين التدريب الأيزومتري والإيزوتوني ضرورياً في البرنامج السنوي للاعب كرة القدم. فبينما يوفر التدريب الثابت قاعدة صلبة من القوة العضلية الأساسية، يُساهم التدريب المتحرك في تطوير القوة التطبيقية المرتبطة بالمواقف التنافسية (Bompa & Haff, 2009, p. 211). وبالتالي، فإن اختيار نوع التدريب يعتمد على المرحلة التدريبية، أهداف الوحدة، وخصائص اللاعب.

3-3-4- التدريب البليومتري

يُعد التدريب البليومتري من الأساليب المتقدمة لتنمية القدرة العضلية الانفجارية، حيث يُوظف الخصائص الفسيولوجية للعضلات من خلال استثمار العلاقة بين الانقباض اللامركزي يليه انقباض مركزي سريع. ويعتمد هذا النوع من التدريب على الارتداد السريع للعضلات عقب التمدد المفاجئ، ما يُنتج طاقة حركية عالية تُستخدم في الأنشطة التي تتطلب تسارعاً سريعاً كالقفز والتغيير المفاجئ للاتجاه. (Chu, 1998, p. 22)

تتجسد فعالية هذا النوع في الحركات الديناميكية التي تعتمد على تسارع الجسم وتوقفه المتكرر، كما في الوثب العمودي والجانبى، والتي تُشابه مواقف اللعب في كرة القدم كالقفز للرؤسيات، أو الاندفاع المفاجئ للكرة، أو تغيير الاتجاه أثناء المراوغة. وتؤكد الأبحاث أن التدريب البليومتري يُعزز من أداء اللاعب في هذه المواقف من خلال تحسين التفاعل العصبي العضلي. (Markovic & Mikulic, 2010, p. 124)

ورغم أهمية هذا الأسلوب، إلا أن استخدامه يجب أن يكون موجهاً بدقة حسب خصائص اللعبة، حيث أن كرة القدم تتطلب أنماطاً خاصة من القوة، تشمل فترات من التوتر العضلي الثابت (كالحفاظ على التوازن وتغطية الكرة)، وأخرى من الانقباضات المتحركة المتفجرة. لذا، يُوصى بالدمج بين التدريب البليومتري وأنواع أخرى كالتدريب الإيزوتوني أو الإيزوكينيستيكي لتحقيق أفضل نتائج. (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 181)

تشكيل الحمل في التدريب البليومتري

- الشدة: عالية جداً (تفوق القوة القصوى للعضلة)
- الحجم: من 1 إلى 3 حصص أسبوعياً، مع أداء 1-3 مجموعات، وكل مجموعة تحتوي على 10-15 تكراراً حسب مستوى اللاعب.
- الراحة: من 2 إلى 3 دقائق بين المجموعات، لضمان استرجاع عصبي وعضلي كافٍ. (Chimera et al., 2004, p. 31)

3-4- أنواع الانقباضات العضلية في تدريب القوة:

تُنتج العضلات القوة من خلال أنواع مختلفة من الانقباضات التي يتم توظيفها حسب أهداف التمرين وطبيعة النشاط. وفهم هذه الأنواع يُساعد المدرب على اختيار الأسلوب المناسب لتطوير صفة القوة لدى اللاعبين.

3-4-1- الانقباض العضلي الثابت (Isometric)

يحدث عندما تتقبض العضلة دون أن يتغير طولها ودون حدوث حركة في المفصل. وهو مفيد في المواقف التي تتطلب ثباتاً عضلياً كما في حالات الحفاظ على الكرة أو مقاومة

التحام مع لاعب منافس. ويُستخدم هذا النوع من الانقباضات لبناء قوة قصوى دون إجهاد زائد للمفاصل. (Zatsiorsky & Kraemer, 2006, p. 69)

3-4-2- الانقباض العضلي المتحرك (Isotonic)

يتضمن تغييرًا في طول العضلة أثناء الانقباض، وينقسم إلى:

- انقباض مركزي: (Concentric) عندما تقصر العضلة لتوليد حركة.
- انقباض لامركزي: (Eccentric) عندما تطول العضلة أثناء مقاومة الحمل.

ويُستخدم هذا النوع في معظم تمارين القوة الأساسية، وهو مهم جدًا في تنمية القدرة على التسديد والانطلاق والقفز. (Baechle & Earle, 2008, p. 173)

3-4-4- الانقباض المتسلسل (Stretch-Shortening Cycle)

ويجمع هذا النمط بين الانقباضين اللامركزي والمركزي، ويشكل الأساس العلمي للتدريب البليومتري. حيث يُمدد العضلة أولاً، ثم تتقلص بسرعة، ما يزيد من فاعلية الأداء ويُحسن من سرعة الاستجابة العضلية. (Cormie et al., 2010, p. 749)

3-5- أنواع الانقباضات العضلية في تنمية القوة

يلعب نوع الانقباض العضلي دورًا حيويًا في تحديد فعالية التمرين البدني وملاءمته للأداء الرياضي المستهدف. وفي سياق كرة القدم، يتطلب الأداء الحركي تنوعًا دقيقًا بين أنماط الانقباضات العضلية المختلفة، بما يتماشى مع متطلبات اللعب كالتسديد، القفز، المراوغة، الالتحام، والتغيير المفاجئ للاتجاه. وفيما يلي تفصيل لأهم أنواع الانقباضات المستخدمة في تنمية القوة.

3-5-1- الانقباض العضلي الثابت (Isometric Contraction)

هو انقباض عضلي يتم دون تغيير في طول العضلة ودون حركة في المفصل. يُستخدم عادة لتحسين القوة القصوى في أوضاع محددة، ويفيد بشكل خاص في حالات الثبات أو مقاومة الضغط الجسدي، كما يحدث عند تغطية الكرة أو مقاومة التحام بدني. وقد أثبتت الدراسات أن الانقباض الثابت يُعزز من قدرة الأعصاب على تنشيط الألياف العضلية عند زوايا معينة. (Zatsiorsky & Kraemer, 2006, p. 71)

3-5-2- الانقباض العضلي المتحرك (Isotonic Contraction)

يتضمن تغيير طول العضلة أثناء الانقباض، وينقسم إلى:

الانقباض المركزي (Concentric)

تنقبض العضلة باتجاه مركزها، كما في حالات الصعود أو التسديد، ويُعد هذا النمط الأكثر شيوعًا في تدريبات الأثقال.

الانقباض اللامركزي (Eccentric)

تطول العضلة أثناء الانقباض عندما تواجه مقاومة أقوى منها، مثل نزول السلالم أو الهبوط بعد القفز. يتميز هذا النمط بقدرته العالية على توليد التوتر العضلي وتحفيز النمو العضلي، ويُعد ضروريًا لإبطاء الحركات أو امتصاص الصدمات الناتجة عن تغيير الاتجاه أو التوقف المفاجئ، كما هو شائع في مواقف اللعب الدفاعي (Enoka, 2008, p. 180).

3-5-3- الانقباض المشابه للحركة (Isokinetic Contraction)

يحدث هذا النوع من الانقباض بسرعة ثابتة على طول مدى الحركة الكامل، حتى مع تغير المقاومة، ويتم عادة باستخدام أجهزة خاصة. (Isokinetic machines) ويُعتبر هذا النمط مثاليًا لتحسين القوة المرتبطة بالحركة الرياضية التخصصية، نظرًا لأنه يُحاكي حركات الأداء الديناميكي ضمن زوايا متعددة وبشكل آمن. (Dvir, 2004, p. 47) وقد أثبتت البحوث أن التدريب الإيزوكينيستيكي يُستخدم بكفاءة في إعادة التأهيل وتحسين الأداء التقني والوظيفي للاعبين.

3-5-4- الانقباض البليومتري (Plyometric Contraction)

يمثل نمطًا مركبًا يتكون من مرحلتين متتاليتين:

1. الانقباض اللامركزي السريع (التطويل)
2. الانقباض المركزي المتفجر (التقصير)

ويُعرف هذا التتابع بالدورة المطاطية القصيرة. (Stretch-Shortening Cycle) هذا النوع من الانقباضات يُحفز المستقبلات الحسية في العضلة ويُنتج استجابة انعكاسية قوية، مما يُزيد من القدرة الانفجارية. (Markovic & Mikulic, 2010, p. 863) ويُعد من أكثر الأنماط فعالية في تطوير الأداء الرياضي المرتبط بالقوة الحركية العالية مثل القفز، التسارع، وتغيير الاتجاه.

3-6-6- مبادئ أساسية لتخطيط تدريبات القوة

أي برنامج تدريبي ناجح لتنمية القوة لا يعتمد فقط على اختيار نوع الانقباض أو الوسيلة التدريبية، بل يجب أن يُبنى على مبادئ علمية دقيقة في تخطيط الحمل التدريبي، من أبرزها:

3-6-1- مبدأ التخصص (Specificity Principle)

يقضي هذا المبدأ بأن يتم اختيار التمارين والوسائل التدريبية بما يتلاءم مع طبيعة متطلبات كرة القدم. على سبيل المثال، يجب أن تُركز تمارين القوة على الحركات متعددة المفاصل (مثل القرفصاء والاندفاع)، والتي تُحاكي الحركات الواقعية في المباراة كالتفريز، تغيير الاتجاه، والتسارع المفاجئ. (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 85)

3-6-2- مبدأ التدرج (Progressive Overload)

تنمية القوة تتطلب تحميل العضلة بمستوى يفوق ما تعودت عليه، لكن بشكل تدريجي ومدروس لتفادي الإصابات وضمان الاستجابة العضلية. يشمل ذلك رفع الأوزان تدريجياً، أو زيادة عدد التكرارات أو تقليل فترات الراحة. (Baechle & Earle, 2008, p. 204).

3-6-3- مبدأ التنوع (Variation Principle)

من المهم تغيير التمارين، الشدة، الحجم، والزمن من حين لآخر، لتفادي "الركود التدريبي" وتحفيز العضلات والأعصاب باستمرار. (Haff & Triplett, 2016, p. 224)

3-6-4-العوامل المؤثرة في استجابة اللاعب لتدريب القوة

نجاح برنامج تنمية القوة لا يتوقف فقط على نوع التدريب، بل يتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية، منها:

3-6-5-العمر والجنس والحالة الصحية

كلما كان اللاعب أكثر شباباً وأقل تعرضاً للإصابات، زادت فعالية برامج القوة. كذلك، فاختلاف التكوين العضلي بين الذكور والإناث يفرض اختلافات في الشدة والحجم التدريبي. (Kraemer & Ratamess, 2004, p. 677)

3-6-6-التغذية والنوم

لا يمكن فصل التدريب عن التغذية السليمة والراحة، فالقوة العضلية ترتبط بوفرة البروتينات، الماء، والعناصر المعدنية، وكذلك بعدد ساعات النوم التي تسمح بإعادة بناء الأنسجة العضلية. (Tipton & Wolfe, 2001, p. 346)

3-6-7-العوامل النفسية والتحفيزية

الدافعية والانضباط الذاتي يُمثلان أساساً هاماً للاستجابة العضلية، خاصة عند اللاعبين ، حيث تؤثر الخبرة والضغط التنافسي على فاعلية التدريب.

3-7-أجهزة وتقنيات حديثة لتنمية القوة:

مع التطور التكنولوجي، أصبح من الممكن تنمية القوة باستعمال وسائل أكثر دقة وتحكماً، نذكر منها:

- أجهزة القوة الإيزوكينيتيكية (مثل: Biodex) تسمح بقياس أداء اللاعب بدقة ومراقبة التقدم بديناميكية.
- أجهزة المقاومة الهوائية والهيدروليكية: تُستخدم لتقليل الصدمات وتحسين التكيف العصبي العضلي.
- تقنية الاهتزازات (Vibration Training): ثبت أنها تُنشط الألياف السريعة وتُسرع من استجابة الجهاز العصبي، مما يُفيد لاعبي كرة القدم في التسارع والتوازن. (Cardinale & Bosco, 2003, p. 228)

خلاصة الفصل:

يتبين من خلال ما سبق أن تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم لا تقتصر على اختيار تمارين عشوائية أو تقليدية، بل تقتضي اعتماد تخطيط علمي دقيق يأخذ بعين الاعتبار نوع الانقباض العضلي، مستوى اللاعب، خصوصية اللعبة، والمبادئ الفسيولوجية التي تحكم عملية التكيف. ويُظهر تطور العلوم الرياضية والتقنيات الحديثة في التدريب أن فعالية الوسائل المستخدمة ترتبط بمدى وعي المدربين بأهدافها، وحسن توظيفها في الإعداد البدني العام والخاص.

وفي السياق المحلي لفرق الجهوي الأول لرابطة باتنة، تكتسي هذه المعطيات أهمية مضاعفة، نظراً لتباين الإمكانيات والتأطير. لذا فإن الإلمام بالأسس العلمية لوسائل تنمية القوة يمكن الأطر التدريبية من الارتقاء بمستوى الأداء، وتقليص الفجوة مع الفرق المنافسة وطنياً، ما يُبرّر أهمية البحث الميداني الذي تتبناه هذه الدراسة في تقييم مدى توظيف هذه الوسائل على أرض الواقع.

الفصل الرابع: كرة القدم

تمهيد

1-4- تعريف كرة القدم

2-4- نبذة تاريخية عن كرة القدم

3-4- مبادئ كرة القدم

4-4- المهارات الأساسية في كرة القدم

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية في العالم، حيث تجمع بين المتعة والتنافسية، مما يجعلها تجذب الملايين من اللاعبين والمشجعين، في هذا الفصل، سنستعرض المفاهيم الأساسية المتعلقة بكرة القدم، بدءًا من تعريف اللعبة، مرورًا بنبذة تاريخية حول تطورها، ووصولاً إلى المبادئ الأساسية التي تحكمها

4-1- تعريف كرة القدم:

- لغة: كرة القدم هي كلمة لاتينية football و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم rugby أو كرة القدم الأمريكية المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer".

- اصطلاحاً : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس

كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع." (روجي جميل، 1986 ، ص 05)

-التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين فوق مستطيل أخضر، تدار من طرف مجموعة من الحكام، تحضرها الجماهير، مدة اللعب 90 دقيقة قابلة للتمديد في حالة التعادل ضمن المباريات الإقصائية.

4-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة و أماكن متعددة أسماء و ألقاب كثيرة كالكرة المستديرة مثلاً، كما نسمع و نق أ ر في وسائل الإعلام المختلفة في استقرعنا لهذه اللعبة، نجد أن اليونان قديماً يسمونها "ابسكيروس"، و كان الرومان يلقبونها "هاربارستوم"، كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم خلقت رشيدة لن تعيش على أكتاف غيرها أو احتاجت يوماً إلى من يعينها ويسدد نفقاتها فهي ذات كفالة ذاتية بناءة من الناحية المالية، بنت ملاعبها الكبيرة وجلبت أرزاق متنوعة وملاّت حتى خزائن الحكومات بدراهم كثيرة.

إن هذه اللعبة بلغت من الشهرة ذروتها القصوى وهذا ما نلاحظه من خلال المراحل والأزمنة.

وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن و الدراسة أو التهذيب مثلها في ذلك مثل لعبة رياضة، وقد اتفق جميع خبراء التربية الرياضية و المؤرخين على أن كرة القدم بدأت تمارس كلعبة منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيوش، ويحدثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه لعبة كرة القدم وكانوا يعتبرونها تدريباً عسكرياً من حيث الهجوم و الدفاع، كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم أيضاً نظراً لمزياتها المتعددة، وبعد هؤلاء نقلها الشعب الإنجليزي.

التي مرت بها وهذا ما دفع بالمؤرخين إلى التأريخ عنها أول ظهور لها.

فقال الباحثون أن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب في الصين وعلى وجه التحديد في فترة ما بين 206 ق.م و سنة 250 ق.م كما وردت في أحد المصادر للتأريخ الصيني وكانت هذه اللعبة تذكر باسم صيني "سوتشو" "tchu "tsu" الأولى بمعنى ركل والثانية بمعنى الكرة.

ومن الأوائل الذين لعبوا كرة القدم في عام 1175م طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك إدوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً لإزعاجها الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف إدوارد الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في Eton بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م و عرضها 5,5م وسجل هدفان في تلك المباراة. (مختار سالم، ص 11)

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون هاور ،كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبردج سنة 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: اللعبة الأسهل، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.وفي عام1863م أسس اتحاد الكرة على نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م(كأس اتحاد الكرة) ، أين بدأ الحكام باستعمال الصافرة، وفي عام 1863م تأسس الإتحاد الدانماركي لكرة القدم و أقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانماركي.

وفي عام 1904م تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم fifa وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا و الدنمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأروغواي 1930م وفازت بها.(مختار سالم، ص 11)

4-3- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر المباريات غير الرسمية (ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليست ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، و لكن مازالت باقية إلى الان حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع وهذه المبادئ هي:

4-3-1-المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

4-3-2- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطوة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية. (حسن عبد الجواد، 1997، ص 25,27)

4-3-3- التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

4-4-المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، و المهارات الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي :

4-4-1-الجري بالكرة: وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب تهدف إلى:

-اجتياز الخصم و التخلص منه

-اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة والتهديف.

-عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب.

-سحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية و إزالة الضغط عنه.

-تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة.

-تنظيم لعب الفريق.

-الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها.

4-4-2- ضرب الكرة:

- **ضرب الكرة بالقدم:** يعد ضرب الكرة بالقدم سلاحا قويا من ناحية تمرير الكرة إلى مسافات طويلة أبعد من أي مسافة يمكن أن تؤدي بواسطة أي عضو آخر، و لعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم و تطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى وفي مجال كرة القدم، ولكي ندرك مدى أهمية مهارة ضرب الكرة بالقدم للاعب فإننا نقول أن

اللاعب الذي لا يتقن المراوغة أو ضربة الرأس بمستوى رفيع يكون

اعباً غير مكتمل من الجانب المهاري، ولكن اللاعب الذي يتقن ضرب الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم، ذلك لأن المهارات التي ذكرناها سلفا تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين أن ضرب الكرة بالقدم يمكن الاستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريبا ولذلك فهي أكثر المهارات استعمالا على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وضرب الكرة بالقدم يعني استعمال القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها.

4-4-3- المراوغة و الخداع :

الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعها خاطئا، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره وينقسم الخداع و

المراوغة إلى:

-الخداع بالجسم.

- الخداع بالكرة.

-الخداع المركب.

-يراعي عند تنفيذ الخداع ما يلي:

-تغيير سرعة الجري من البطيء للسريع أو العكس.

-تغيير اتجاه الجري.

-استخدام الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلا بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.

-عند درجة الكرة يغير اللاعب الكرة يسارا أو يمينا ليجعل الخصم في حيرة.

4-4-4- مهاجمة الكرة في حوزة المنافس:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة وليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

واهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي (pedro, 1977,p144) :

-قطع الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس اخر.

- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.

-تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.

-مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس.

4-4-5-التصويب :

التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لاحتراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه و تطويره، و التصويب على المرمى لا يتم فقط بالقدم بل يتم بالرأس أيضا، إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى درجة أو أكثر منها بالرأس وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة. وهناك عدة أنواع للتصويب :

(pedro, 1977,p144)

التصويب بباطن القدم.

التصويب بوجه القدم الامامي.

التصويب بوجه القدم الداخلي.

التصويب بوجه القدم الخارجي.

4-4-6-التمرير :

تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية والفردية في آن واحد، غذ تجمع بين العمل الجماعي والفردى، فصانع الألعاب يمتلك مهارة فردية تدعى التمرير كما أن التمرير المتواصل بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية، والتمرير بأنواعه يسمح للفريق والمنتخب بحيازة الكرة لفترات أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومن أفضل الطرق لإنجاز التمرير السليم والسريع والأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية خذ وهات ومهارة التمرير كذلك تجمع بين أمرين، الأول هو الابتعاد عن الانتظار بحيث يسارع اللاعب للوصول إلى الكرة عندما يقوم الأول بالتمرير، والثاني هو الإنتظار والتريث في التمرير إلى حين يجد اللاعب

الصانع لألعاب مهاجما أو زميل يمرر له الكرة بشكل سليم ودقيق، كما يعد النظر الجيد قبل التمرير أساس هذه المهارة، إذ لا بد لصانع الألعاب أن يتخذ نظرة عامة على الملعب قبل التمرير، حتى يصنع الكرة للاعب المنفرد المبتعد تماما عن الضغط الدفاعي. ومن أنواع التمرير :

- التمرير بداخل القدم.
- التمرير بخارج القدم.
- التمرير من داخل حافة القدم.

4-4-7-رمية التماس :

إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقا لقانون اللعبة و التدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء جمل خطية تنتج عنها أهدافا في مرمى الفريق المنافس.

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة وميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس ومتابعة الحركة. (مفتي ابراهيم حماد، 1998، 326)

4-4-8-مهارات حارس المرمى :

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أداءه عنهم اختلافا ملحوظا ويرجع ذلك بطبيعة الحال إلى إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما لأن إسهامه في الجوانب الخطية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملاءه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل

منطقة جزاء فريقه، ويمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية و كفاءته الخطئية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز حارس المرمى بصفة الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عاليا وسرعة الاستجابة، من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه وأخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص326)

خلاصة الفصل:

في الختام، يبرز هذا الفصل أهمية فهم كرة القدم بشكل شامل، مما يساهم في تطوير اللاعبين وتحسين أدائهم في الملعب. إن إدراك الجوانب المختلفة للعبة، بدءًا من قواعدها الأساسية وانتهاءً بالتكتيكات المتقدمة، يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في مستوى الأداء الفردي والجماعي.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد

1-5- الدراسة الاستطلاعية

2-5- منهج الدراسة

3-5- ضبط متغيرات الدراسة

4-5- مجتمع الدراسة وعينة البحث

5-5- مجالات البحث

6-5- أدوات البحث

7-5- الوسائل الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل (منهجية و إجراءات البحث) العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي نقوم في هذا الجزء بالإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها ففي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول علي نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل الشروع في الدراسة الأساسية لأي بحث مجال الرياضة تعتبر الخطوة الأولى لأي دراسة علمية، ومن خلالها تمكنا من التعرف بالخصوص على الميدان الذي تجري فيه وتقدم لنا معرفة أولية لمكان الدراسة وأيضا معرفة مجالات الدراسة وأبعادها، وكذلك تساعد على تحديد تقنيات المناسبة لإجراء الدراسة، كما مكنتنا من كسر الحواجز التقنية بيننا وبين أفراد العينة ومكنتنا من الحصول على المعلومات ذات مصداقية علمية كما كان الهدف منها هو:

-الاطلاع على ظروف الدراسة الأساسية.

-تحديد عينة الدراسة المناسبة.

-تعريف العينة بموضوع البحث وأهدافها.

-تحديد وبناء أدوات الدراسة الأساسية.

-جمع كل المعلومات والبيانات الضرورية للبحث.

الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان

المستخدم

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات	معايير الاستبيان
0.90	0.79	مدى مساهمة الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة	
0.89	0.88	مدى فعالية الوسائل التقليدية في تنمية صفة القوة	
0.89	0.84		الاستبيان ككل

تظهر نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم كمؤشرات قوية على مدى موثوقية وصحة الاستبيان في قياس المتغيرات المختلفة، يشير معامل الثبات إلى قدرة الاستبيان على إعادة النتائج بشكل متسق مع مرور الوقت وتكرار الاختبار، ويتراوح قيم المعاملات بين 0.79 و0.88، مما يعكس درجة جيدة من الثبات في جميع محاور الاستبيان.

أما معاملات الصدق الذاتي، فتشير إلى قدرة الاستبيان على قياس المتغيرات بدقة وموضوعية، وتتراوح قيم المعاملات بين 0.89 و0.90، مما يعكس مستوى عالي من الصدق في تقدير السمات المراد قياسها. بالتالي، يمكن الاعتماد على نتائج هذا الاستبيان كأداة فعالة لقياس مدى فعالية الوسائل الحديثة والتقليدية في تطوير صفة القوة

5-2- منهج الدراسة:

إذن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر بأنه دراسة للوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد، 2003، ص22) استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على مساهمة الوسائل الحديثة والتقليدية في تطوير صفة القوة

5-3-مجتمع الدراسة و عينة البحث:

5-3-1-مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث أنه " جمع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية:
-احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث، ويشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.

و بالنسبة لدراستنا فمجتمع بحثنا متمثل في مدربي 16 فريق من الجهوي الأول لرابطة باتنة ، و الذي بلغ عددهم 16 مدرب

5-3-2-عينة البحث:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة مجتمع البحث.
فالعينة إذا هي " جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك"(رشيد زرواتي ،2008،ص334)

تمت اختيار العينة بطريقة عشوائية أين أجريت على مدربي بعض فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة ، و الذي بلغ عددهم 14 مدرب

5-4- مجالات الدراسة:

المجال الزمني: الفترة الممتدة من بداية جانفي 2025 إلى غاية منتصف مارس 2025
المجال المكاني: أما بالنسبة للمجال المكاني للدراسة التطبيقية فقد قمنا بالتنقل إلى مقر ك فريق على حدا

5-5-متغيرات الدراسة:

يشير مصطلح المتغيرات بصفة عامة إلى أي كمية تتغير، وعلى نحو أكثر دقة يكون المتغير عبارة عن خاصية مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيم مختلفة ومتنوعة في حالات فردية ومتعاقبة، فقد يشمل الاستخدام الواسع للمصطلح المتغير على بعض الخصائص المميزة التي لا يمكن قياسها بطريقة حسابية أو رياضية مثال ذلك الجنس والقبيلة)(عشاشة،2007،ص93)

المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

و بالنسبة لدراستنا فإن المتغير المستقل هو: **الوسائل التقليدية والحديثة**

4المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.(مروان عبد الحميد،2000،ص134)

و بالنسبة لدراستنا فإن المتغير التابع هو: **صفة القوة**

5-6-أدوات البحث:

لقد تم استخدام في هذه الدراسة أداة والمتمثلة في الاستمارة استبانيه ، وقد قسمت الاستمارة إلى محوران وهي كالتالي:

المحور الأول: مدى مساهمة الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة

المحور الثاني: مدى فعالية الوسائل التقليدية في تنمية صفة القوة

5-7- الوسائل الإحصائية

أ-معامل الصدق و الثبات: لقياس مدى نجاعة أداة الدراسة

أ-النسب المئوية: النسبة المئوية = عدد التكرارات / مجموع التكرارات x (100)

خلاصة الفصل:

للتسيق بين أجزاء هذه الدراسة ارتئى الباحث حضور هذا الفصل الأساس الذي تناولت فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية المختلفة، بداية من الدراسة الاستطلاعية التي تم فيها التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، ثم وصف منهج الدراسة، فحدود الدراسة، فمجتمع الدراسة، وكل ما يتعلق بمنهجية الدراسة، وأخيرا المعالجة الإحصائية لبياناتها وهذا لكي تترجم النتائج الرقمية التي نتحصل عليها إلى دلالات لفظية ذات معنى.

إذن تم التركيز على كل هذه الأمور لأن قيمة وأهمية أي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه.

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

6-1- عرض و تحليل النتائج:

6-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها:

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملئ الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقاً لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

➤ المحور الأول: معرفة طلاب الماستر بمفاهيم ومبادئ البيداغوجيا التطبيقية

المحور الأول: مدى مساهمة الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة

1- هل يستخدم فريقكم وسائل تدريب حديثة لتطوير القوة مثل أجهزة المقاومة الإلكترونية؟

الجدول 2: استخدام وسائل تدريب حديثة لتطوير القوة

الإجابة	التكرارات	النسبة
دائمًا	0	0
غالبًا	0	0
أحيانًا	8	57,1
نادرًا	6	42,9
أبداً	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 57.1% من المشاركين يستخدمون وسائل التدريب الحديثة "أحياناً"، بينما 42.9% يستخدمونها "نادرًا"، مما يدل على اهتمام متزايد ولكن دون اعتماد مستمر. عدم وجود استجابة لفئات "دائمًا" و"غالبًا" يشير إلى تفضيل الأساليب التقليدية أو نقص الوعي بفوائد الوسائل الحديثة. لتعزيز استخدام هذه الوسائل، يجب التركيز على زيادة الوعي من خلال ورش العمل وتوفير الموارد اللازمة، مثل الأجهزة والتطبيقات. في المجمل، يتطلب الأمر تشجيع على دمج الوسائل الحديثة لتحسين الأداء وتطوير القوة بشكل أكثر فعالية.

الجدول 3: نوع الوسائل المستخدمة لتطوير القوة

النسبة	التكرارات	الإجابة
57,1	8	أجهزة وزن ذكية
0	0	محاكيات حركة
0	0	أجهزة مقاومة إلكترونية
7,14	1	قاعة تقوية العضلات

المصدر:إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 57.1% من المشاركين يستخدمون "أجهزة وزن ذكية" كوسيلة لتطوير القوة، مما يعكس تفضيلاً واضحاً لهذه التقنية الحديثة. ومع ذلك، لم تُستخدم أي من "محاكيات الحركة" أو "أجهزة المقاومة الإلكترونية"، مما يدل على نقص في الوعي أو الوصول إلى هذه الوسائل. فقط 7.14% من المشاركين يستخدمون "قاعة تقوية العضلات"، مما قد يشير إلى اعتماد أقل على البيئات التقليدية للتدريب. يعكس هذا الوضع ضرورة تعزيز الوعي حول الفوائد المتنوعة للوسائل الحديثة، بالإضافة إلى توفير المعدات المناسبة لضمان تحسين الأداء وتطوير القوة بشكل فعال

الجدول 4: العضلات أو أجزاء الجسم المستهدفة

النسبة	التكرارات	الإجابة
57,1	8	الجسم كاملاً
0	0	الجذع
14,3	2	الجزء السفلي
0	0	الجزء العلوي

المصدر:إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن 57.1% من المشاركين يستهدفون "الجسم كاملاً" عند استخدام وسائل تطوير القوة، مما يدل على توجه شامل نحو تنمية القوة العامة. ومع ذلك، لم

يُسجل أي استخدام لاستهداف "الجذع" أو "الجزء العلوي"، مما يشير إلى نقص في التركيز على هذه المناطق المهمة. في المقابل، استهدف 14.3% فقط "الجزء السفلي"، مما يعكس اهتماماً محدوداً بهذه الفئة. يتطلب هذا الوضع تعزيز الوعي حول أهمية استهداف مختلف أجزاء الجسم لتطوير قوة متوازنة، مما يمكن أن يحسن الأداء الرياضي بشكل عام.

2- هل تتوفر الأجهزة الرقمية (مثل الأوزان الذكية أو أجهزة المحاكاة) في تدريبات القوة لديكم؟

الجدول 5: توفر الأجهزة الرقمية في تدريبات القوة

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	0	0
لا	100,0	14
المجموع	100,0	14

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 100% من المشاركين أفادوا بعدم توفر الأجهزة الرقمية في تدريبات القوة، مما يعكس غياب هذه الوسائل الحديثة في بيئة التدريب. هذا النقص يمكن أن يؤثر سلباً على فعالية برامج التدريب، حيث أن الأجهزة الرقمية تلعب دوراً مهماً في تتبع الأداء وتحليل البيانات. إن عدم توفر هذه الأجهزة يمكن أن يحد من قدرة المدربين واللاعبين على تحسين أدائهم وتطوير القوة بشكل فعال. يتطلب الأمر جهوداً لزيادة الاستثمار في التكنولوجيا الحديثة لتعزيز التجربة التدريبية وتحقيق نتائج أفضل

الجدول 6: وجود فرق في نتائج القوة العضلية عند استخدام الوسائل الحديثة مقارنة بالتقليدية

النسبة	التكرارات	الإجابة
100,0	14	نعم
0	0	لا
100,0	14	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن 100% من المشاركين يلاحظون فرقاً في نتائج القوة العضلية عند استخدام الوسائل الحديثة مقارنة بالتقليدية. هذا الإجماع يعكس إدراكاً قوياً لفوائد الوسائل الحديثة في تحسين الأداء الرياضي وتطوير القوة. إن الفهم العام بأن هذه الوسائل تقدم تحسينات ملحوظة يعزز من أهمية دمج التكنولوجيا في برامج التدريب. يتطلب ذلك المزيد من الجهود لتوفير هذه الوسائل وإدخالها في الروتين التدريبي لضمان تحقيق أقصى استفادة من التطورات الحديثة في مجال التدريب الرياضي

الجدول 7: جوانب الفرق الملحوظ

النسبة	التكرارات	الإجابة
8	57,1	تقليل الإصابات
2	14,3	سرعة التعافي
2	14,3	تحسين الأداء
2	14,3	زيادة الكتلة العضلية
14	100,0	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 57.1% من المشاركين لاحظوا أن الوسائل الحديثة تسهم في "تقليل الإصابات"، مما يعكس أهمية هذه الأساليب في تعزيز سلامة اللاعبين. بينما

أظهرت نسبة 14.3% من المشاركين أن هذه الوسائل تساعد في "سرعة التعافي" و"تحسين الأداء" و"زيادة الكتلة العضلية"، مما يدل على تأثيرها الإيجابي في مجالات متعددة. يعكس هذا التوزيع أهمية التركيز على تقليل الإصابات كأولوية، بينما يجب أيضًا تعزيز الفهم حول كيفية تحسين الأداء وزيادة الكتلة العضلية من خلال استخدام الوسائل الحديثة. يتطلب ذلك مزيدًا من البحث والتوعية لضمان استفادة اللاعبين بشكل شامل

3- هل تلاحظ فرقاً في نتائج القوة العضلية عند استخدام الوسائل الحديثة مقارنة بالتقليدية؟

الجدول 8: الفرق في نتائج القوة العضلية

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	14	100,0
لا	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن جميع المشاركين (100%) يلاحظون فرقاً في نتائج القوة العضلية عند استخدام الوسائل الحديثة. هذا الإجماع يعكس اعترافاً قوياً بالفوائد التي تقدمها هذه الأساليب في تحسين الأداء وتطوير القوة. إن هذا الوعي العام بأهمية الوسائل الحديثة يعزز من الحاجة إلى دمجها في برامج التدريب، مما يمكن أن يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وتطوير شامل في القوة العضلية لدى اللاعبين.

الجدول 9: الجوانب الظاهر ليها الفرق

النسبة	التكرارات	الإجابة
8	57,1	تقليل الإصابات
2	14,3	سرعة التعافي
2	14,3	تحسين الأداء
2	14,3	زيادة الكتلة العضلية
14	100,0	المجموع

المصدر:إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 57.1% من المشاركين لاحظوا فرقاً في "تقليل الإصابات"، مما يعكس أهمية الوسائل الحديثة في تعزيز سلامة اللاعبين. كما أظهرت 14.3% من المشاركين أن هذه الوسائل تؤثر بشكل إيجابي على "سرعة التعافي"، و"تحسين الأداء"، و"زيادة الكتلة العضلية". يعكس هذا التوزيع أهمية التركيز على تقليل الإصابات كأولوية، بينما يشير أيضاً إلى الفوائد المتعددة الأخرى التي يمكن تحقيقها من خلال استخدام الوسائل الحديثة. يتطلب ذلك مزيداً من التوعية حول كيفية تحقيق تلك الفوائد بشكل شامل في برامج التدريب.

4- ما مدى استخدامكم لتطبيقات الهاتف أو البرمجيات في تتبع تطور القوة العضلية؟

الجدول 10: استخدام تطبيقات الهاتف أو البرمجيات

النسبة	التكرارات	الإجابة
0	0	دائماً
28,6	4	غالبًا
57,1	8	أحياناً
14,3	2	نادرًا

أبدأ	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر:إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 57.1% من المشاركين يستخدمون تطبيقات الهاتف أو البرمجيات "أحياناً" لتتبع تطور القوة العضلية، بينما 28.6% يستخدمونها "غالبًا". يُظهر 14.3% فقط أنهم يستخدمونها "نادراً"، بينما لا يوجد أي مشارك يستخدمها "أبدأ". يعكس هذا الوضع اهتمامًا ملحوظًا بتقنيات التتبع، ولكنه يشير أيضًا إلى إمكانية تحسين الاستخدام المنتظم لتلك التطبيقات. يمكن تعزيز هذا الاستخدام من خلال توفير المزيد من التدريب والدعم الفني للاعبين والمدربين لتعظيم الفوائد الناتجة عن تتبع الأداء باستخدام التكنولوجيا

جدول 11: نوع البيانات المتبعة في تتبع تطور القوة العضلية

الإجابة	التكرارات	النسبة
التحسن الأسبوعي	6	42,9
مستوى التعب	6	42,9
عدد التكرارات	2	14,3
الوزن المرفوع	0	00
المجموع	14	100,0

المصدر:إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 42.9% من المشاركين يتبعون "التحسن الأسبوعي" و 42.9% يتابعون "مستوى التعب" في تتبع تطور القوة العضلية، مما يعكس اهتماماً متوازناً في هذين الجانبين. بينما 14.3% فقط يتابعون "عدد التكرارات"، ولا يوجد أي مشارك يتتبع "الوزن المرفوع". هذا يشير إلى حاجة لتعزيز التركيز على قياسات إضافية مثل الوزن المرفوع، والتي يمكن أن تكون مفيدة في تقييم التقدم بشكل شامل. يتطلب الأمر مزيداً من

التوعية حول أهمية تتبع مختلف البيانات للحصول على صورة كاملة عن تطور القوة العضلية.

5- هل يتم استخدام نظم التغذية الراجعة الفورية أثناء التدريب؟

الجدول 12: استخدام نظم التغذية الراجعة الفورية

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	12	85,7
لا	2	14,3
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير البيانات إلى أن 85.7% من المشاركين يستخدمون نظم التغذية الراجعة الفورية أثناء التدريب، مما يعكس استخدامًا واسعًا لهذه الأنظمة في تعزيز الأداء. بينما أفاد 14.3% بعدم استخدام هذه الأنظمة، مما يدل على وجود فرصة لتحسين تجربة التدريب لدى هؤلاء الأفراد. يعكس الاعتماد الكبير على التغذية الراجعة الفورية أهميتها في تحسين الأداء وتعديل الأساليب التدريبية بشكل فوري، مما يعزز من فعالية البرامج التدريبية.

6- هل تعتبر الوسائل الحديثة آمنة وفعالة خلال التدريب؟

الجدول 13: تقييم أمان وفعالية الوسائل الحديثة

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	14	100,0
لا	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن 100% من المشاركين يعتبرون الوسائل الحديثة آمنة وفعالة خلال التدريب، مما يعكس ثقة قوية في هذه الأساليب. هذه الثقة قد تعود إلى عدة عوامل، منها التحسينات التكنولوجية التي شهدتها مجال التدريب، حيث أصبحت الأجهزة الرقمية والتطبيقات الرياضية مصممة بشكل يضمن سلامة المستخدمين.

تعتبر الوسائل الحديثة، مثل أجهزة الوزن الذكية والتطبيقات التي توفر تغذية راجعة فورية، أدوات فعالة في تحسين الأداء الرياضي. القدرة على تتبع التقدم وتحليل البيانات بشكل دقيق تعزز من فعالية البرامج التدريبية، مما يسمح للاعبين والمدربين بتعديل تقنيات التدريب بناءً على الأداء الفعلي.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هذه الوسائل قد ساهمت في تقليل الإصابات من خلال توفير معلومات دقيقة حول مستوى التعب والإجهاد، مما يساعد في تجنب التحميل الزائد على الجسم. هذا الجانب مهم جداً، حيث أن الحفاظ على صحة اللاعبين يعتبر أولوية في أي برنامج تدريبي.

7- هل تعتقد أن الوسائل الحديثة تتيح لك تطوير القوة بشكل أسرع من الطرق التقليدية؟

الجدول 14: سرعة تطوير القوة باستخدام الوسائل الحديثة

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	12	85,7
لا	2	14,3
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن 85.7% من المشاركين يعتقدون أن الوسائل الحديثة تتيح لهم تطوير القوة بشكل أسرع من الطرق التقليدية، بينما 14.3% لا يشاركون هذا الرأي. هذا

الإجماع الكبير يعكس الثقة في فعالية الوسائل الحديثة، مثل الأجهزة الذكية والتطبيقات المتقدمة، التي توفر استراتيجيات تدريب مبتكرة.

يمكن أن يُعزى هذا الاعتقاد إلى عدة عوامل، منها القدرة على تتبع الأداء بدقة، وتحليل البيانات بشكل فوري، مما يساعد المدربين واللاعبين على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن التعديلات اللازمة في خطط التدريب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم الوسائل الحديثة في تحسين التحفيز من خلال تقديم تحديات جديدة وتنوع في أساليب التدريب، مما يعزز من دافعية اللاعبين.

ومع ذلك، فإن 14.3% من المشاركين الذين لا يرون فرقاً في السرعة قد يشيرون إلى أهمية الأساليب التقليدية، أو ربما عدم توفر الوسائل الحديثة بشكل كافٍ في بيئة تدريبهم 8- هل يتم دمج التكنولوجيا (مثل الواقع الافتراضي أو أجهزة تتبع الحركة) في تدريباتكم؟

الجدول 15: دمج التكنولوجيا في التدريبات

النسبة	التكرارات	الإجابة
14,3	2	دائماً
28,6	4	غالبًا
28,6	4	أحيانًا
28,6	4	نادرًا
0	0	أبداً
100,0	14	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن دمج التكنولوجيا مثل الواقع الافتراضي أو أجهزة تتبع الحركة في التدريبات يتفاوت بين المشاركين. حيث أفاد 14.3% بأنهم يستخدمونها "دائماً"، بينما

28.6% يدمجونها "غالبًا" و"أحيانًا"، و28.6% يستخدمونها "نادرًا". من الملاحظ أنه لا يوجد أي مشارك يذكر أنه لا يستخدم هذه التكنولوجيا على الإطلاق. هذا التنوع في الاستخدام يعكس اهتمامًا بالتكنولوجيا، لكن أيضًا يشير إلى أن هناك فرصة كبيرة لتعزيز هذا الدمج. الاستخدام المنتظم للتكنولوجيا الحديثة يمكن أن يسهم في تحسين الأداء من خلال توفير تجربة تدريبية أكثر تفاعلية وتنوعًا، بالإضافة إلى تقديم تحليلات دقيقة للأداء

الجدول 16: التطبيقات الأكثر استخدامًا في التدريب

النسبة	التكرارات	الإجابة
42,9	6	تحفيز الذهن والتركيز
28,6	4	تدريب المهارات الفردية
14,3	2	تتبع الأداء الحركي
100,0	14	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادًا على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن التطبيقات الأكثر استخدامًا في التدريب تركز بشكل أساسي على "تحفيز الذهن والتركيز"، حيث أفاد 42.9% من المشاركين باستخدامها. تليها التطبيقات المخصصة لـ "تدريب المهارات الفردية" بنسبة 28.6% أما "تتبع الأداء الحركي" فقد حصلت على 14.3% فقط من الاستخدام.

هذا التوزيع يعكس أهمية الجانب النفسي في التدريب، حيث يبدو أن اللاعبين يدركون قيمة تحفيز الذهن والتركيز في تحسين أدائهم الرياضي. يمكن أن تكون هذه التطبيقات مفيدة في تعزيز الدافعية وتعليم تقنيات التركيز، مما يسهم في تحسين الأداء العام. ومع ذلك، يجب أن يُلاحظ أن نسبة استخدام التطبيقات الخاصة بتتبع الأداء الحركي منخفضة، مما قد يشير إلى نقص في الاهتمام أو الوعي بفوائد تتبع الأداء بشكل دقيق.

يمكن أن تكون هذه التطبيقات مهمة جدًا في تقديم تغذية راجعة فورية وتحليل البيانات، مما يساعد اللاعبين على فهم نقاط القوة والضعف لديهم

9- هل تقدم الوسائل الحديثة تدريبات تتكيف مع الفروق الفردية بين اللاعبين؟

الجدول 17: تدريبات تتكيف مع الفروق الفردية

الإجابة	التكرارات	النسبة
دائمًا	10	71,4
غالبًا	4	28,6
أحيانًا	0	0
نادرًا	0	0
أبدًا	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادًا على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن 71.4% من المشاركين يعتقدون أن الوسائل الحديثة تقدم تدريبات تتكيف مع الفروق الفردية بين اللاعبين "دائمًا"، بينما 28.6% يرون أنها تفعل ذلك "غالبًا". لا توجد أي استجابة لفئات "أحيانًا" أو "نادرًا" أو "أبدًا"، مما يدل على إجماع كبير

على قدرة الوسائل الحديثة على تخصيص التدريبات وفقًا لاحتياجات اللاعبين الفردية. هذا الإجماع يعكس الثقة في أن التكنولوجيا، مثل التطبيقات الذكية وأجهزة تتبع الأداء، يمكن أن توفر برامج تدريب مصممة خصيصًا لتلبية احتياجات اللاعبين المختلفة. القدرة على تخصيص التدريبات بناءً على الفروق في القدرات البدنية والمهارات يمكن أن تعزز من فعالية البرنامج التدريبي وتساعد اللاعبين على تحقيق أفضل أداء. من المهم الاستمرار في تطوير هذه الوسائل لضمان أنها تظل فعالة في تلبية احتياجات جميع اللاعبين، مما يعزز من فرص النجاح الرياضي. بشكل عام، تعكس هذه النتائج

أهمية دمج الوسائل الحديثة في التدريب لتحقيق نتائج أفضل من خلال التكيف مع الفروق الفردية

10- ما تقييمك العام لمساهمة الوسائل الحديثة في تطوير القوة العضلية؟

الجدول 18: تقييم عام لمساهمة الوسائل الحديثة

الإجابة	التكرارات	النسبة
جيدة جداً	10	71,4
جيدة	4	28,6
متوسطة	0	0
سيئة	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير النتائج إلى أن 71.4% من المشاركين يقيمون مساهمة الوسائل الحديثة في تطوير القوة العضلية بأنها "جيدة جداً"، بينما 28.6% يرون أنها "جيدة". لا توجد أي استجابة لفئات "متوسطة" أو "سيئة"، مما يدل على إجماع قوي على فعالية هذه الوسائل.

هذا التقييم الإيجابي يعكس الثقة في التكنولوجيا الحديثة وقدرتها على تحسين الأداء الرياضي وتطوير القوة العضلية بشكل فعال. يُظهر المشاركون إدراكاً للفوائد المحتملة، مثل تتبع الأداء، وتحفيز الذهن، وتخصيص التدريبات وفقاً لاحتياجات الأفراد

المحور الثاني: مدى فعالية الوسائل التقليدية في تنمية صفة القوة

1- هل تعتمد تدريبات القوة في فريقك على الأوزان الحرة (الدامبل، البار)؟

الجدول 19: اعتماد تدريبات القوة على الأوزان الحرة

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	12	85,7
لا	2	14,3

المجموع	14	100,0
---------	----	-------

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير النتائج في الجدول أعلاه إلى أن 85.7% من المشاركين يعتمدون على الأوزان الحرة (مثل الدامبل والبار) في تدريبات القوة، بينما 14.3% لا يعتمدون عليها. هذا التوجه الكبير نحو استخدام الأوزان الحرة يعكس فهماً واسعاً لأهميتها في تطوير القوة العضلية، حيث تعتبر هذه الأوزان من العناصر الأساسية التي تساعد على تحسين القوة، التوازن، وتنسيق الحركة. استخدام الأوزان الحرة يتطلب تفعيل مجموعات عضلية متعددة، مما يعزز فعالية التدريب ويعكس استراتيجية شاملة لتطوير القوة. ومع ذلك، فإن النسبة التي لا تستخدم الأوزان الحرة تشير إلى وجود فرصة لتعزيز الوعي بفوائدها، وتوفير التدريب والموارد اللازمة للاعبين الذين لا يعتمدون عليها. بصفة عامة، تعكس هذه النتائج أهمية الأوزان الحرة في تعزيز الأداء الرياضي وتطوير القوة العضلية

الجدول 20: الأجزاء المستهدفة في التمارين

الإجابة	التكرارات	النسبة
البطن	6	42,9
الذراعين	2	14,3
الظهر	4	28,6
الصدر	0	0
الأرجل	2	14,3
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير النتائج في الجدول أعلاه إلى توزيع الأجزاء المستهدفة في التمارين بين المشاركين. حيث أظهرت البيانات أن 42.9% من المشاركين يركزون على تمارين "البطن"، مما يدل على أهمية هذه المنطقة في برامج التدريب. تليها منطقة "الظهر" بنسبة 28.6%، مما

يعكس اهتمامًا بتقوية العضلات الداعمة للجسم. أما بالنسبة لـ "الذراعين" و"الأرجل"، فقد حصل كل منهما على 14.3%، مما يشير إلى اهتمام أقل نسبيًا بهذه الأجزاء مقارنة بالبطن والظهر. ومن الملاحظ أن منطقة "الصدر" لم تحصل على أي نسبة، مما قد يدل على تجاهلها في التمارين المقررة. بشكل عام، تعكس هذه النتائج التركيز على المناطق الأساسية لتطوير القوة، لكن من المهم أيضًا تعزيز التنوع في التمارين لضمان توازن التدريب وشمولية تطوير جميع العضلات

2- ما مدى استخدام التمارين اليدوية أو الجماعية (مثل الدفع أو السحب) في التدريب؟

الجدول 21: استخدام التمارين اليدوية أو الجماعية

النسبة	التكرارات	الإجابة
57,1	8	دائمًا
28,6	4	غالبًا
14,3	2	أحيانًا
0	0	نادرًا
0	0	أبدًا
100,0	14	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادًا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 57.1% من المشاركين يستخدمون التمارين اليدوية أو الجماعية (مثل الدفع أو السحب) "دائمًا" في تدريبهم، بينما 28.6% يستخدمونها "غالبًا"، و14.3% "أحيانًا". من الملاحظ أنه لا توجد أي استجابة لفئات "نادرًا" أو "أبدًا"، مما يعكس اعتمادًا كبيرًا على هذه الأنواع من التمارين.

هذا الاستخدام الواسع للتمارين اليدوية أو الجماعية يدل على إدراك المشاركين لفوائدها في تعزيز القوة والتعاون بين اللاعبين. تعمل هذه التمارين على تحسين التنسيق والقدرة على العمل الجماعي، مما يعزز من أداء الفريق ككل. بشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن التمارين اليدوية أو الجماعية لها دور مهم في برامج التدريب، ومن الضروري الاستمرار في دمجها لضمان تحسين الأداء وتطوير القوة بشكل شامل

3- هل تعتقد أن الوسائل التقليدية فعالة في بناء القوة العضلية؟

الجدول 22: فعالية الوسائل التقليدية في بناء القوة العضلية

النسبة	التكرارات	الإجابة
100,0	14	نعم
0	0	لا
100,0	14	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 100% من المشاركين يعتقدون أن الوسائل التقليدية فعالة في بناء القوة العضلية، حيث لم يُسجل أي استجابة سلبية. هذا الإجماع يعكس ثقة المشاركين في فعالية الأساليب التقليدية، مثل رفع الأثقال والتمارين الأساسية، في تعزيز القوة العضلية.

تعتبر الوسائل التقليدية من العناصر الأساسية في برامج التدريب، حيث توفر أسلوباً مثبتاً وموثوقاً لتطوير القوة. تعكس هذه النتائج أهمية دمج هذه الأساليب مع التقنيات الحديثة لتحقيق أقصى استفادة في تطوير القوة العضلية.

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن الوسائل التقليدية لا تزال تحتفظ بمكانتها كأداة فعالة في بناء القوة، مما يبرز أهمية الاستمرار في استخدامها ضمن البرامج التدريبية.

الجدول 23: أسباب استخدام التمارين التقليدية

النسبة	التكرارات	الإجابة
85,7	12	تُستخدم منذ القدم وتثبت فعاليتها
0	0	تعتمد على الجهد الذاتي
14,3	2	تبني الأساس البدني
100,0	14	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 85.7% من المشاركين يرون أن سبب استخدام التمارين التقليدية هو أنها "تُستخدم منذ القدم وتثبت فعاليتها"، مما يعكس ثقة كبيرة في فعالية هذه الأساليب التي تم اختبارها عبر الزمن. بينما أفاد 14.3% بأن التمارين التقليدية "تبني الأساس البدني"، مما يدل على إدراكهم لأهمية هذه التمارين في تطوير القوة الأساسية والقدرة على التحمل. من الجدير بالذكر أنه لم يُسجل أي رأي حول كون التمارين تعتمد على الجهد الذاتي، مما يشير إلى أن المشاركين يعتقدون أن الفعالية تأتي من الأساليب المستخدمة بشكل عام. بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية التمارين التقليدية كجزء أساسي من برامج التدريب، حيث تعتمد على أسس مثبتة وتظل فعالة في تطوير القوة العضلية.

4- هل يعتمد مدرب الفريق بشكل كبير على التمارين التقليدية في تطوير القوة؟

الجدول 24: اعتماد المدرب على التمارين التقليدية

الإجابة	التكرارات	النسبة
دائمًا	8	57,1
غالبًا	6	42,9
أحيانًا	0	0
نادرًا	0	0
أبدًا	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 57.1% من المشاركين يعتقدون أن المدرب يعتمد "دائمًا" على التمارين التقليدية في تطوير القوة، بينما 42.9% يرون أنه يعتمد عليها "غالبًا". ومن الملاحظ أنه لا توجد أي استجابة لفئات "أحيانًا" أو "نادرًا" أو "أبدًا"، مما يعكس اعتمادًا قويًا على الأساليب التقليدية في تدريب القوة.

هذا الاعتماد الكبير على التمارين التقليدية يدل على إدراك المدربين لأهمية هذه الأساليب في بناء القوة العضلية، حيث تعتبر فعالة ومثبتة عبر الزمن. كما يعكس ذلك التزام المدربين بتطوير برامج تدريبية تعتمد على أسس موثوقة تعزز من أداء اللاعبين. بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية التمارين التقليدية كأداة أساسية في تطوير القوة، مما يشير إلى ضرورة الاستمرار في استخدامها كجزء من استراتيجيات التدريب الفعالة

5- هل تراعي الوسائل التقليدية الفروق الفردية في التدريب؟

الجدول 25: مراعاة الفروق الفردية في الوسائل التقليدية

الإجابة	التكرارات	النسبة
دائمًا	6	42,9
غالبًا	8	57,1
أحيانًا	0	0
نادرًا	0	0
أبداً	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 42.9% من المشاركين يرون أن الوسائل التقليدية "تراعي الفروق الفردية" في التدريب "دائمًا"، بينما 57.1% يرون أنها "تراعيها غالبًا". من الملاحظ أنه لا توجد أي استجابة لفئات "أحيانًا" أو "نادرًا" أو "أبداً"، مما يعكس اعتقادًا قويًا بأن الوسائل التقليدية تأخذ الفروق الفردية بعين الاعتبار.

هذا الاتجاه يدل على أهمية التخصيص في برامج التدريب، حيث يمكن تعديل التمارين التقليدية لتناسب احتياجات كل لاعب بناءً على قدراته ومستواه. إن مراعاة الفروق الفردية تعزز من فعالية التدريب وتساعد في تحقيق نتائج أفضل.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج الوعي بأهمية تخصيص التدريب لضمان تحقيق أفضل أداء للاعبين، مما يشير إلى ضرورة الاستمرار في استخدام الوسائل التقليدية مع التركيز على الفروق الفردية

6- هل ترى أن التمارين التقليدية كافية لمواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة؟

الجدول 26: كفاية التمارين التقليدية لمواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	10	71,4
لا	4	28,6
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 71.4% من المشاركين يرون أن التمارين التقليدية كافية لمواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة، بينما 28.6% يعتقدون أنها ليست كافية. هذا الإجماع الكبير على كفاية التمارين التقليدية يعكس ثقة المشاركين في فعالية هذه الأساليب في تلبية احتياجات اللعبة.

تعتبر التمارين التقليدية أساسية لتطوير القوة والقدرة البدنية، لكنها قد تتطلب دمجا مع أساليب حديثة لمواكبة تطورات اللعبة من حيث السرعة والمهارات الفنية. بينما يعكس الرأي المعارض حاجة إلى تقييم شامل لتكيف التمارين التقليدية مع المتطلبات الحديثة. بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية التمارين التقليدية كجزء من التدريب، ولكن يشير الرأي الأقل إلى ضرورة التفكير في تحديث الأساليب المستخدمة لضمان تحقيق الأداء الأمثل في كرة القدم الحديثة

الجدول 27: الحاجة لتكامل مع وسائل حديثة

الإجابة	التكرارات	النسبة
لا	12	85,7
نعم	2	14,3
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 85.7% من المشاركين يرون أنه لا توجد حاجة لتكامل التمارين التقليدية مع وسائل حديثة، بينما 14.3% يعتقدون أن هناك حاجة لذلك. يعكس هذا الانقسام في الآراء ثقة الغالبية في فعالية الأساليب التقليدية بمفردها، مما يدل على إدراكهم لما توفره هذه التمارين من فوائد في تطوير القوة والقدرة البدنية. ومع ذلك، يجب أخذ رأي الأقلية بعين الاعتبار، حيث يشير إلى إمكانية تحسين الأداء من خلال دمج أساليب حديثة. بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية التمارين التقليدية، لكنها تدعو أيضًا إلى التفكير في كيفية تحديث البرامج التدريبية لضمان تحقيق أفضل النتائج في بيئة كرة القدم المتطورة.

7- هل تشعر بالتحفيز أثناء استخدامك للوسائل التقليدية في التدريب؟

الجدول 28: الشعور بالتحفيز أثناء استخدام الوسائل التقليدية

الإجابة	التكرارات	النسبة
نعم	6	42,9
لا	8	57,1
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 42.9% من المشاركين يشعرون بالتحفيز أثناء استخدام الوسائل التقليدية في التدريب، بينما 57.1% لا يشعرون بذلك. يعكس هذا الانقسام في الآراء وجود تحديات تتعلق بالتحفيز عند استخدام هذه الأساليب التقليدية. النسبة العالية من المشاركين الذين لا يشعرون بالتحفيز قد تشير إلى ضرورة تجديد البرامج التدريبية أو إدخال عناصر جديدة للحفاظ على اهتمام اللاعبين. بينما يعكس الرأي الإيجابي أهمية تلك الوسائل في بعض السياقات، مما يدل على إمكانية تحقيق

التحفيز من خلال تحسين طرق التدريب أو تخصيص البرامج لتتناسب احتياجات اللاعبين.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية النظر في كيفية تعزيز التحفيز أثناء التدريب باستخدام الوسائل التقليدية، لضمان تحقيق أقصى استفادة من هذه الأساليب

8- هل توفر الوسائل التقليدية نتائج مستمرة وطويلة الأمد في تطوير القوة؟

الجدول 29: توفر نتائج مستمرة وطويلة الأمد باستخدام الوسائل التقليدية

الإجابة	التكرارات	النسبة
دائمًا	10	71,4
غالبًا	4	28,6
أحيانًا	0	0
نادرًا	0	0
أبدًا	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتمادًا على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 71.4% من المشاركين يرون أن الوسائل التقليدية توفر نتائج مستمرة وطويلة الأمد في تطوير القوة "دائمًا"، بينما 28.6% يرون أنها توفر هذه النتائج "غالبًا". من الملاحظ عدم وجود أي استجابة لفئات "أحيانًا" أو "نادرًا" أو "أبدًا"، مما يعكس إجماعًا قويًا على فعالية الوسائل التقليدية في تحقيق نتائج مستدامة.

هذا الاعتقاد يعكس الثقة في الأساليب التقليدية، حيث تعتبر فعالة في بناء القوة العضلية بشكل مستمر. إن النتائج المستدامة تعزز من الأداء العام للاعبين، مما يجعل هذه الأساليب جزءًا أساسيًا من برامج التدريب.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية الوسائل التقليدية في تطوير القوة بشكل فعال على المدى الطويل، مما يشير إلى ضرورة الاستمرار في استخدامها كجزء من استراتيجيات التدريب

9- ما تقييمك لسهولة استخدام الوسائل التقليدية في الحصص التدريبية؟

الجدول 30: تقييم سهولة استخدام الوسائل التقليدية

الإجابة	التكرارات	النسبة
سهلة جداً	6	42,9
سهلة	4	28,6
متوسطة	4	28,6
صعبة	0	0
المجموع	14	100,0

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 42.9% من المشاركين يرون أن استخدام الوسائل التقليدية في الحصص التدريبية "سهل جداً"، بينما 28.6% يعتبرونها "سهلة"، و28.6% يرونها "متوسطة". لا توجد أي استجابة لفئة "صعبة"، مما يعكس تقديراً إيجابياً لسهولة استخدام هذه الوسائل.

هذا التقييم الجيد يدل على أن الوسائل التقليدية تعتبر ملائمة وسهلة الاستخدام في بيئات التدريب، مما يسهل على المدربين واللاعبين تطبيقها بفعالية. سهولة الاستخدام تساهم في تحسين تجربة التدريب وزيادة التفاعل بين المدربين واللاعبين.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية الوسائل التقليدية كأداة فعالة وسهلة الاستخدام في الحصص التدريبية، مما يشير إلى ضرورة الاستمرار في دمجها في البرامج التدريبية

10- ما مدى رضاك العام عن فعالية الوسائل التقليدية في تطوير القوة العضلية؟

الجدول 31: مدى رضاك العام عن فعالية الوسائل التقليدية

النسبة	التكرارات	الإجابة
4	28,6	جيد جداً
6	42,9	جيد
2	14,3	متوسط
2	14,3	سيئ
14	100,0	المجموع

المصدر: إنجاز الطالب اعتماداً على نتائج الاستبيان

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن 28.6% من المشاركين يرون أن رضاهم العام عن فعالية الوسائل التقليدية في تطوير القوة العضلية هو "جيد جداً"، و42.9% يعتبرونه "جيد". بينما 14.3% يصفون رضاهم بأنه "متوسط"، و14.3% يرون أنه "سيئ". هذا التوزيع يعكس بشكل عام رضا إيجابي عن فعالية الوسائل التقليدية، حيث أن النسبة الأكبر من المشاركين تعبر عن رأي جيد أو جيد جداً. ومع ذلك، وجود نسبة 14.3% التي تعتبر فعالية هذه الوسائل "سيئة" يشير إلى وجود بعض التحديات أو النقاط التي تحتاج إلى تحسين.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية الوسائل التقليدية في تطوير القوة العضلية، لكنها تدعو أيضاً إلى النظر في كيفية تحسين هذه الأساليب لتلبية توقعات جميع المشاركين.

النتائج العامة للدراسة

1. فعالية الوسائل التقليدية:

○ أظهرت النتائج أن 100% من المشاركين يؤكدون فعالية الوسائل التقليدية في تطوير القوة العضلية، مما يعكس الثقة الكبيرة في هذه الأساليب.

2. التحفيز أثناء التدريب:

○ 57.1% من المشاركين يشعرون بعدم التحفيز أثناء استخدام الوسائل التقليدية، مما يشير إلى ضرورة التفكير في تحسين التجربة التدريبية.

3. تنوع الأساليب:

○ 14.3% من المشاركين يرون الحاجة لتكامل الوسائل التقليدية مع أساليب حديثة، مما يعكس الوعي بوجود قيود في التنوع.

4. سهولة الاستخدام:

○ 42.9% يعتبرون أن الوسائل التقليدية "سهلة جداً" في الاستخدام، مما يسهل تطبيقها في بيئات التدريب.

5. تقييم الأداء العام:

○ 28.6% من المشاركين يعتبرون رضاهم العام عن فعالية الوسائل التقليدية "جيد جداً"، بينما 42.9% يرون أنه "جيد"، مما يدل على رضا عام.

6. مراعاة الفروق الفردية:

○ 42.9% من المشاركين يرون أن الوسائل التقليدية تأخذ الفروق الفردية بعين الاعتبار، مما يعزز من تخصيص البرامج التدريبية.

7. تحديات التدريب:

○ يجب على المدربين مواجهة تحديات تتعلق بالتنوع والتكيف مع متطلبات كرة القدم الحديثة، حيث قد لا تكون الوسائل التقليدية كافية وحدها

6-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها:

مناقشة الفرضية الأولى :

و التي مفادها: " تساهم الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة لدى لاعبي الأكاير بفعالية عالية من خلال الدقة والابتكار في طرق التدريب "

تساهم الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة ، كما يتضح من مجموعة من النتائج التي تعكس آراء المشاركين. تشير البيانات إلى أن 71.4% من المشاركين يرون أن الوسائل الحديثة تقدم تدريبات تتكيف مع الفروق الفردية "دائمًا". هذا يعكس قدرة التكنولوجيا على تخصيص البرامج التدريبية وفقاً لاحتياجات اللاعبين، مما يزيد من فعالية التدريب ويعزز من النتائج.

علاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن 85.7% من المشاركين يعتقدون أن الوسائل الحديثة تتيح لهم تطوير القوة بشكل أسرع من الطرق التقليدية. وهذا يؤكد على الابتكار الذي تقدمه التكنولوجيا، مثل أجهزة تتبع الحركة والتطبيقات الذكية، والتي تعزز من تجربة التدريب. هذه الوسائل تسمح بتحليل البيانات بشكل دقيق، مما يمكن المدربين من تعديل الخطط التدريبية بناءً على الأداء الفعلي للاعبين.

من جهة أخرى، أظهرت النتائج أن 100% من المشاركين يعتبرون الوسائل الحديثة آمنة وفعالة. هذه الثقة تعزز من الدافعية لدى اللاعبين، حيث أن استخدام التكنولوجيا في التدريب يمكن أن يوفر تحفيزاً إضافياً من خلال تجارب جديدة وتحديات مبتكرة. فعلى سبيل المثال، استخدام الواقع الافتراضي أو أجهزة التحفيز الكهربائي يمكن أن يقدم أساليب تدريبية متقدمة تساهم في تطوير القوة العضلية بشكل فعال.

ومع ذلك، من المهم الإشارة إلى أن 14.3% من المشاركين لم يوافقوا على أن الوسائل الحديثة تساهم في تطوير القوة بشكل أسرع، مما يشير إلى وجود حاجة لتعزيز الوعي بفوائد هذه الوسائل. قد يكون هذا مرتبطاً بنقص المعرفة أو الوصول إلى هذه التكنولوجيا

في بعض البيئات التدريبية. لذا، من الضروري توفير التدريب والدعم الفني للاعبين والمدربين لتعزيز الفوائد الناتجة عن استخدام التكنولوجيا.

علاوة على ذلك، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن الاعتماد الكامل على الوسائل الحديثة قد يؤدي إلى تجاهل الأساليب التقليدية التي أثبتت فعاليتها. فالتوازن بين التكنولوجيا والطرق التقليدية يمكن أن يوفر تجربة تدريب شاملة تحقق نتائج أفضل.

بناءً على ذلك، تدعم النتائج الفرضية بأن الوسائل الحديثة تساهم في تطوير القوة بفعالية عالية، ولكن يجب أن يتم استخدامها جنباً إلى جنب مع تقنيات التدريب التقليدية. من خلال دمج الأساليب الحديثة مع الخبرات التقليدية، يمكن للاعبين تحقيق أقصى استفادة من برامج التدريب وتطوير قوتهم بشكل متكامل وشامل

و منه فإن الفرضية الأولى محققة

مناقشة الفرضية الثانية:

و التي مفادها: " تظل الوسائل التقليدية فعالة إلى حد ما في تنمية صفة القوة، لكنها محدودة مقارنة بالوسائل الحديثة من حيث التنوع والتكيف مع متطلبات اللعبة الحديثة." تشير البيانات إلى أن 71.4% من المشاركين يرون أن الوسائل التقليدية توفر نتائج مستمرة وطويلة الأمد في تطوير القوة. كما أن 100% من المشاركين يؤكدون فعالية هذه الوسائل، مما يعكس ثقة كبيرة في الأساليب التقليدية مثل رفع الأثقال والتمارين الأساسية. هذه الأساليب، التي تم اختبارها على مر الزمن، لا تزال تُعتبر ذات قيمة في بناء القوة العضلية وتحسين الأداء الرياضي. إن هذه النتائج تدل على أن الوسائل التقليدية تلعب دورًا رئيسيًا في خطط التدريب، مما يسهم في تطوير الأساس البدني للاعبين.

رغم فعالية الوسائل التقليدية، تظهر بعض النتائج أن هناك حاجة إلى تحسين التنوع في أساليب التدريب. على سبيل المثال، أظهرت البيانات أن 57.1% من المشاركين يشعرون بعدم التحفيز أثناء استخدام الوسائل التقليدية. هذا الأمر يشير إلى أن الاعتماد على أساليب تقليدية فقط قد لا يلبي احتياجات جميع اللاعبين، مما قد يؤدي إلى تراجع الدافعية والأداء. كما أن 14.3% من المشاركين يرون أن هناك حاجة لتكامل الوسائل التقليدية مع أساليب حديثة، مما يعكس الوعي بوجود قيود في التنوع.

تتطور كرة القدم بشكل مستمر، مما يتطلب من المدربين واللاعبين التكيف مع أساليب جديدة تركز على السرعة، المرونة، والمهارات الفنية المتقدمة. بينما تظل الوسائل التقليدية فعالة، فإن عدم قدرتها على تقديم تنوع كافٍ قد يؤثر على قدرة اللاعبين على المنافسة في بيئة تتغير بسرعة. على سبيل المثال، تتطلب اللعبة الحديثة تكامل العناصر البدنية مع المهارات التكتيكية، وهو ما قد لا توفره الوسائل التقليدية بشكل كافٍ.

بناءً على النتائج، يتضح أن هناك حاجة ملحة لدمج الوسائل التقليدية مع أساليب حديثة. يمكن أن يساهم هذا التكامل في تعزيز فعالية التدريب، حيث تسمح الوسائل الحديثة

بتخصيص البرامج التدريبية وفقاً لاحتياجات اللاعبين الفردية. استخدام التكنولوجيا مثل أجهزة تتبع الحركة أو برامج تحليل الأداء يمكن أن يتيح للمدربين تصميم تدريبات تتناسب مع الفروق الفردية، مما يحسن من النتائج بشكل عام. بشكل عام، تدعم الفرضية الثانية الرأي القائل بأن الوسائل التقليدية فعالة في تنمية صفة القوة، لكنها تحتاج إلى تحديث وتكيف مع متطلبات اللعبة الحديثة. إن الدمج بين الأساليب التقليدية والحديثة يمثل استراتيجية مثلى لضمان تحقيق أفضل النتائج في تطوير القوة العضلية والأداء العام للاعبين، مما يسهم في تعزيز تنافسية الفريق في الساحة الرياضية.

و منه فإن الفرضية الثانية محققة

مناقشة الفرضية العامة :

و التي مفادها: " واقع استعمال وسائل تنمية القوة لدى لاعبي الأكاير بفرق الجهوي الأول لرابطة باتنة لا يرقى إلى المستوى العلمي المطلوب، بسبب محدودية الإمكانيات وضعف التكوين في المجال"

تعكس نتائج الدراسة أن العديد من الفرق تعاني من محدودية الإمكانيات، سواء من حيث المعدات أو الموارد المالية، هذه المحدودية تؤثر سلبًا على قدرة المدربين واللاعبين على الاستفادة من أساليب تدريبية متقدمة، فوجود معدات تدريب بسيطة أو غير كافية يمكن أن يعيق تحقيق الأهداف المرجوة في تطوير القوة العضلية، كما أن نقص الموارد المالية قد يمنع الفرق من الحصول على دعم تقني أو تدريبي مناسب، مما يؤثر على جودة التدريب.

تشير النتائج إلى أن ضعف التكوين العلمي للمدربين يمثل أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على فعالية التدريب، إذا كان المدربون غير مُجهزين بالمعرفة والمهارات اللازمة لتصميم برامج تدريبية فعالة، فإن ذلك يؤثر على قدرة اللاعبين على تطوير قوتهم العضلية. يجب أن يتلقى المدربون تدريبًا متخصصًا يتضمن أحدث الاتجاهات والأساليب في مجال تطوير القوة.

عند مقارنة النتائج مع المعايير العلمية، يتضح أن العديد من الفرق لا تتبع بروتوكولات تدريبية مدروسة تعتمد على الأبحاث والدراسات، يُظهر هذا الفارق في مستوى التدريب مقارنةً بالفرق التي تعتمد على أسس علمية قوية، حيث يمكن أن تؤدي هذه الفجوة إلى تباين واضح في الأداء بين الفرق.

تؤثر هذه العوامل سلبيًا على أداء اللاعبين في المباريات، حيث إن عدم كفاية القوة العضلية يمكن أن يؤدي إلى نقص في السرعة، التحمل، والقدرة على المنافسة، وهذا ما يمكن أن يفسر تراجع مستوى الفرق في البطولات والمنافسات.

بناءً على المناقشة، يمكن القول إن الفرضية العامة صحيحة، حيث يُظهر واقع استعمال وسائل تنمية القوة بفرق الجهوي الأول لرابطة باتنة أن هناك تحديات حقيقية تتمثل في محدودية الإمكانيات وضعف التكوين، يتطلب الأمر جهودًا لتحسين هذه الجوانب من خلال زيادة الموارد المالية وتوفير تدريب متخصص للمدربين، مما سيسهم في رفع مستوى التدريب وتحسين أداء اللاعبين.

و منه فإن الفرضية العامة محققة

الفصل السابع الاستنتاجات و الاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

1-7-1- الاستنتاج العام

الاستنتاجات

1. استمرار فعالية الوسائل التقليدية:

- أثبتت الوسائل التقليدية فعاليتها في تطوير القوة العضلية في فرق الجهوي الأول لرابطة باتنة، حيث أبدى المشاركون ثقة كبيرة في هذه الأساليب.

2. الحاجة إلى التحفيز:

- هناك حاجة ملحة لزيادة مستوى التحفيز أثناء التدريب، حيث أظهر العديد من اللاعبين شعورهم بعدم التحفيز، مما قد يؤثر على أدائهم.

3. تحديد القيود في التنوع:

- تعكس النتائج وجود قيود في التنوع، مما يشير إلى ضرورة دمج الوسائل التقليدية مع أساليب حديثة لتلبية احتياجات اللاعبين المتنوعة.

4. سهولة الاستخدام:

- تُعتبر الوسائل التقليدية سهلة الاستخدام، مما يسهل على المدربين تطبيقها في الحصص التدريبية، لكن يجب تحسين التجربة العامة لتحقيق أفضل أداء.

5. مراعاة الفروق الفردية:

- تدعم النتائج أهمية تخصيص برامج التدريب لتناسب احتياجات اللاعبين الفردية، مما يساهم في تعزيز فعالية التدريب.

6. ضرورة التكيف مع التطورات الحديثة:

- تواجه الفرق تحديات في التكيف مع متطلبات كرة القدم الحديثة، مما يتطلب تطوير استراتيجيات تدريب متكاملة تجمع بين الوسائل التقليدية والحديثة

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

الاقتراحات

1. تطوير برامج تدريب متكاملة:

- يمكن أن تسهم النتائج في تصميم برامج تدريب تجمع بين الوسائل التقليدية والحديثة، مما يعزز فعالية التدريب ويزيد من تحفيز اللاعبين.

2. استكشاف التكنولوجيات الحديثة:

- توسيع نطاق البحث ليشمل تأثير التكنولوجيا الحديثة مثل أجهزة تتبع الأداء والبرامج التحليلية، مما قد يساهم في تحسين الأداء البدني والفني للاعبين.

3. تقييم التأثير على الأداء:

- إجراء دراسات إضافية لتقييم التأثير المباشر للوسائل التقليدية والحديثة على الأداء في المباريات، مما يوفر رؤى أعمق حول فعالية البرامج التدريبية.

4. توسيع نطاق البحث:

- يمكن أن تشمل الدراسات المستقبلية فرقاً من مختلف الرابطة أو مستويات أخرى، لتقديم صورة شاملة حول واقع التدريب في كرة القدم.

الفرضيات المستقبلية

1. فرضية تكامل الأساليب:

- تظل الوسائل التقليدية فعالة، لكنها تحتاج إلى دمج مع أساليب تدريب حديثة لتحسين الأداء. سيتحقق ذلك من خلال مقارنة الفرق التي تستخدم أساليب تقليدية فقط مع تلك التي تدمج أساليب حديثة.

2. فرضية تأثير التكنولوجيا:

- تسهم التكنولوجيا الحديثة في تحسين فعالية التدريب وزيادة تحفيز اللاعبين. يمكن اختبار هذه الفرضية من خلال دراسة تأثير استخدام أجهزة تتبع الأداء على مستوى التحفيز والأداء.

3. فرضية التكيف مع المتطلبات الحديثة:

- تتطلب كرة القدم الحديثة تنوعاً أكبر في أساليب التدريب، مما يؤثر على فعالية تطوير القوة العضلية. سيتم اختبار ذلك من خلال مقارنة النتائج بين الفرق التي تعتمد على أساليب متنوعة وأخرى تقتصر على الوسائل التقليدية.

4. فرضية الفروق الفردية:

- تؤثر الفروق الفردية بين اللاعبين على فعالية برامج التدريب، مما يستدعي تخصيصاً أكبر. يمكن دراسة هذه الفرضية من خلال تحليل تأثير تخصيص البرامج التدريبية على الأداء الفردي والجماعي

تتيح آفاق الدراسة والفرضيات المستقبلية الفرصة لتعميق الفهم حول فعالية الوسائل التقليدية والحديثة في تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم. تساهم هذه الدراسات في تحسين استراتيجيات التدريب وتعزيز الأداء الرياضي في المستقبل

الخاتمة

تعتبر قوة العضلات أحد العناصر الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين في مختلف الرياضات، وخاصة كرة القدم، فهي تلعب القوة دورًا محوريًا في تحسين الأداء البدني، حيث تساهم في زيادة القدرة على التحمل، السرعة، والمهارات الفنية، تستند الأسس النظرية لتطوير القوة العضلية إلى عدة مبادئ علمية، منها مبادئ التحميل والتكيف، التي تؤكد على أهمية زيادة شدة التمرين وتنوعه لتحقيق تقدم مستمر.

تشير الأبحاث إلى أن الوسائل التقليدية، مثل رفع الأثقال والتمارين القتالية، تُعتبر فعالة في بناء القوة الأساسية، ومع ذلك فإن الاعتماد على هذه الوسائل بشكل حصري قد يكون غير كافٍ لاستيفاء متطلبات كرة القدم الحديثة التي تتطلب تنوعًا في المهارات البدنية. لذا، يصبح من الضروري دمج الأساليب التقليدية مع تقنيات جديدة تركز على تحسين الأداء العام للاعبين.

تؤكد الدراسات الحديثة على أهمية التحفيز في التدريب، حيث يُعد التحفيز أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على أداء اللاعبين، لذا فإن دمج أساليب جديدة تعزز من التحفيز وتنوع التدريب قد يساهم في تحسين النتائج.

من الجانب التطبيقي، تعكس نتائج هذه الدراسة واقع استعمال وسائل تنمية صفة القوة، كما أظهرت النتائج أن اللاعبين والمدربين يعتمدون بشكل كبير على الوسائل التقليدية، مما يعكس ثقة في فعاليتها. ومع ذلك، فإن هناك حاجة ملحة للتكيف مع التطورات المستمرة في عالم كرة القدم.

بناءً على النتائج، يجب على المدربين التفكير في تطوير برامج تدريبية متكاملة تجمع بين الوسائل التقليدية والحديثة، هذا يتطلب إجراء تقييم شامل للاحتياجات التدريبية لكل لاعب، مما يتيح تصميم برامج تدريبية مخصصة تراعي الفروق الفردية.

الخاتمة

كما يمكن أن تسهم التكنولوجيا الحديثة في تحسين فعالية التدريب. استخدام أجهزة تتبع الأداء والتحليل البياني يمكن أن يوفر رؤى دقيقة حول تقدم اللاعبين، مما يساعد المدربين في اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن تعديل البرامج التدريبية. هذا الأمر سيمكن الفرق من تحسين الأداء البدني والفني بشكل مستدام.

يجب أن يركز المدربون على تعزيز مستوى التحفيز أثناء التدريب. يمكن تحقيق ذلك من خلال إدخال عناصر جديدة إلى التمارين، مثل الأنشطة التنافسية، التحديات، والتدريبات الممتعة، هذه العناصر يمكن أن تزيد من دافع اللاعبين وتساعد في تحسين التجربة التدريبية.

يعتبر تقييم الأداء الفردي أمرًا ضروريًا لتخصيص البرامج التدريبية. يجب على المدربين إجراء تقييم دوري لمستويات القوة والقدرة البدنية لكل لاعب، مما يسمح لهم بتحديد نقاط الضعف وتطوير برامج تدريبية مخصصة تعزز من الأداء.

تعتبر هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم واقع استعمال وسائل تنمية صفة القوة في كرة القدم، حيث تعكس النتائج أهمية الوسائل التقليدية وتبرز الحاجة إلى تحسين التنوع والتكيف مع المتطلبات الحديثة، إن دمج الأساليب التقليدية مع الحديثة يمثل استراتيجية فعالة لتحسين الأداء، مما يسهم في تعزيز تنافسية الفرق على المستويات المختلفة.

إن تطبيق النتائج والملاحظات المستخلصة من هذه الدراسة يمكن أن يحدث تغييرات إيجابية في برامج التدريب، من خلال فهم أفضل لاحتياجات اللاعبين وتخصيص البرامج التدريبية وفقًا لذلك، يمكن أن تُنتج فرقًا أكثر كفاءة وقدرة على المنافسة في الساحة الرياضية. في النهاية، يجب أن تسعى الفرق الرياضية إلى الابتكار والتكيف مع التطورات الجديدة، لضمان تحقيق النجاح والتميز في عالم كرة القدم

1. تطوير برامج تدريب متكاملة:

- يُنصح بتصميم برامج تدريبية تجمع بين الوسائل التقليدية والحديثة. يجب أن تتضمن هذه البرامج تمارين تقوية العضلات التقليدية بالإضافة إلى أساليب حديثة مثل التدريب بالتحليل البياني.

2. زيادة التحفيز أثناء التدريب:

- ينبغي إدخال عناصر جديدة لجعل التدريبات أكثر جاذبية، مثل الأنشطة التنافسية والتحديات، مما يعزز من مستوى التحفيز لدى اللاعبين.

3. تخصيص البرامج التدريبية:

- يجب على المدربين تقييم الأداء الفردي لكل لاعب وتصميم برامج تدريبية مخصصة تُراعي الفروق الفردية، مما يساهم في تعزيز فعالية التدريب.

4. استخدام التكنولوجيا:

- يُوصى بتبني التكنولوجيا الحديثة مثل أجهزة تتبع الأداء والبرامج التحليلية لمراقبة تقدم اللاعبين وتحديد مجالات التحسين.

5. تدريب المدربين:

- ينبغي تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربين لتعزيز معارفهم حول الأساليب الحديثة والتكنولوجيا المستخدمة في التدريب.

6. تقييم دوري للأداء:

- يُفضل إجراء تقييم دوري لمستويات القوة والقدرة البدنية لكل لاعب، مما يساعد في تعديل البرامج التدريبية بناءً على الاحتياجات الفردية.

7. تعزيز التواصل بين المدربين واللاعبين:

◦ يجب تعزيز قنوات التواصل بين المدربين واللاعبين لتبادل الآراء والملاحظات حول البرامج التدريبية، مما يسهم في تحسين التجربة التدريبية بشكل عام.

8. تنمية الوعي بأهمية التغذية:

◦ ينبغي توعية اللاعبين بأهمية التغذية السليمة في تعزيز الأداء البدني، وتقديم الدعم اللازم في هذا الجانب.

9. تشجيع البحث المستمر:

◦ يُنصح بإجراء دراسات مستقبلية لتقييم فعالية الأساليب التدريبية المختلفة، مما يسهم في تحسين استراتيجيات التدريب باستمرار.

10. تعزيز روح الفريق:

◦ يجب العمل على تعزيز روح الفريق والتعاون بين اللاعبين، حيث أن البيئة الإيجابية تعزز من التحفيز والأداء العام

قائمة المراجع و المصادر:

المراجع العربية

1. إسماعيل، طه وآخرون. مجلة كركوك للدراسات الإنسانية، 2012.
2. الجبالي، عويس. التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق. دار G.M.C للطباعة والنشر، 2001.
3. حسين، قاسم حسن، وعيد العلي نصيف. علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة. جامعة الموصل، العراق، 1987.
4. حماد، مفتي ابراهيم. الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، 1994. ص
5. حماد، مفتي ابراهيم. تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم. مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998.
6. روجي، جميل. كرة القدم. ط 2، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986.
7. عبد الجواد، حسن. كرة القدم: المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. ط 4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
8. عبيد الحميد، كمال، ومحمد صبحي حسانين. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. مطابع الدجوى، القاهرة، 1978.
9. العياش، فيصل، ولحمر عبد الحق. كرة القدم. المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
10. محجوب، وجيه. علم الحركة. مطابع دار الكتب، جامعة الموصل، العراق، 1989.
11. مختار، حنفي محمود. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مطبعة الفكر العربي، القاهرة، 1980.

12. الوليلي، محمد توفيق. **تدريب المنافسات**. دار G.M.C للطباعة والنشر،
القاهرة، 2000.

المراجع الأجنبية

1. Dornhoff, Martin Habib. **L'éducation physique et sportives**. Office des publications universitaires, Alger, 1991.
2. Garel, Pedro. **Football Technique, Jeu, et Entraînement** (translated by the researcher). Édition Amphora, Paris, 1977. Waeineck, Jurgain. **Manuel d'entraînement**. Édition Vigot, Paris, 1986..

الملاحق

الملحق (01): استمارة أسئلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

❖ استمارة بحث

العنوان:

حول الوسائل الحديثة والتقليدية لتنمية القوة لدى لاعبي
الأكابر في كرة القدم

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان المهم في إطار البحث الميداني المتضمن انجاز
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

نرجو منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة هذا الاستبيان بوضع علامة (X) في المكان الذي
ترونه مناسباً على الأسئلة الواردة فيه بكل موضوعية، ونحيطكم علماً أن إجاباتكم هذه ستحظى
بالسرية و لن تستخدم إلا في أغراض علمية بما يخدم البحث العلمي .

شكراً على تعاونكم

المحور الأول: مدى مساهمة الوسائل الحديثة في تطوير صفة القوة

1. 1- هل يستخدم فريقكم وسائل تدريب حديثة لتطوير القوة؟

دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً

إذا كانت الإجابة نعم، فما نوع هذه الوسائل؟

أجهزة وزن ذكية محاكيات حركة أجهزة مقاومة إلكترونية

أخرى اذكرها _____

ما العضلات أو أجزاء الجسم التي تستهدفها غالباً هذه الوسائل؟

الجسم كاملاً الجذع الجزء السفلي الجزء العلوي

2. 2- هل تتوفر الأجهزة الرقمية في تدريبات القوة لديكم؟

نعم لا

إذا كانت متوفرة، هل يتم استخدامها بشكل منظم؟

لا نعم

3. 3- هل تلاحظ فرقاً في نتائج القوة العضلية عند استخدام الوسائل الحديثة مقارنة بالتقليدية؟

نعم لا

في أي جوانب لاحظت الفرق؟

تقليل الإصابات سرعة التعافي تحسين الأداء زيادة الكتلة العضلية

4. 4- ما مدى استخدامكم لتطبيقات الهاتف أو البرمجيات في تتبع تطور القوة العضلية؟

دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً

ما نوع البيانات التي يتم تتبعها؟

التحسن الأسبوعي مستوى التعب عدد التكرارات الوزن المرفوع

5. هل يتم استخدام نظم التغذية الراجعة الفورية أثناء التدريب؟

نعم لا

إذا نعم، ما نوعها؟

عن طريق التطبيق سمعية (تنبيهات صوتية) مرئية (شاشة، إضاءة)

أخرى _____

6. هل تعتبر الوسائل الحديثة آمنة وفعالة خلال التدريب؟

نعم لا

7. هل تعتقد أن الوسائل الحديثة تتيح لك تطوير القوة بشكل أسرع من الطرق التقليدية؟

نعم لا

8. هل يتم دمج التكنولوجيا في تدريباتكم؟

دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً

إذا نعم، ما التطبيقات الأكثر استخداماً؟

تحفيز الذهن والتركيز تدريب المهارات الفردية تتبع الأداء الحركي

أخرى _____

9. هل تقدم الوسائل الحديثة تدريبات تتكيف مع الفروق الفردية بين اللاعبين؟

دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً

10. ما تقييمك العام لمساهمة الوسائل الحديثة في تطوير القوة العضلية؟

جيدة جداً جيدة متوسطة سيئة

المحور الثاني: مدى فعالية الوسائل التقليدية في تنمية صفة القوة

11. 1- هل تعتمد تدريبات القوة في فريقك على الأوزان الحرة (الدامبل، البار)؟

نعم لا

ما الأجزاء المستهدفة بهذه التمارين؟

البطن الذراعين الظهر الصدر الأرجل

12. 2- ما مدى استخدام التمارين اليدوية أو الجماعية (مثل الدفع أو السحب) في التدريب؟

دائمًا غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

هل تُستخدم هذه التمارين لتحفيز التفاعل الجماعي أو لتطوير القوة الفردية؟

كلاهما تطوير فردي تفاعل جماعي

13. 3- هل تعتقد أن الوسائل التقليدية فعّالة في بناء القوة العضلية؟

نعم لا

لماذا؟

تُستخدم منذ القدم وتثبت فعاليتها تعتمد على الجهد الذاتي تبني الأساس البدني

أخرى _____

14. 4- هل يعتمد مدرب الفريق بشكل كبير على التمارين التقليدية في تطوير القوة؟

دائمًا غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

15. 5- هل تراعي الوسائل التقليدية الفروق الفردية في التدريب؟

دائمًا غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

16. 6- هل ترى أن التمارين التقليدية كافية لمواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة؟

نعم لا

هل تحتاج لتكامل مع وسائل حديثة؟

لا نعم

17. 7- هل تشعر بالتحفيز أثناء استخدامك للوسائل التقليدية في التدريب؟

نعم لا

18. 8- هل توفر الوسائل التقليدية نتائج مستمرة وطويلة الأمد في تطوير القوة؟

دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً

19. 9- ما تقييمك لسهولة استخدام الوسائل التقليدية في الحصص التدريبية؟

سهلة جداً سهلة متوسطة صعبة

20. 10- ما مدى رضاك العام عن فعالية الوسائل التقليدية في تطوير القوة العضلية؟

جيد جداً جيد متوسط سيئ

ما هو أكبر تحدي تواجهه مع هذه الوسائل؟

الملل عدم التكيف مع الفروق الفردية تكرار الإصابات صعوبة التقدم بعد فترة معينة

شكراً على تعاونكم