



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
معهد علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي
بعنوان :

اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة
الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم من (16-14 سنة)
دراسة ميدانية لفريق الريان بسكرة - صنف اشبال -

إشراف الأستاذ الدكتور:

• زموري بلقاسم

إعداد الطالب:

■ عليوة زهير

السنة الجامعية: 2015/ 2016

تَشْكُرَات

• الشكر و الحمد لله الواحد الاحد كثيرا طيبا مباركا و لك يا ربي على ما انعمت علينا من قوة و صبر الذي وفقنا بقضاء و قدر لانهاء هذا العمل المتواضع

نتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل المحترم:
د/ زموري بلقاسم

• وإلى مسئول الفئات الشبانية لفريق الريان بسكرة "محمد" والمدرب "سنوسي فاتح" .

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا من الأساتذة وزملاء ولو بكلمة طيبة أو نصيحة قيمة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا]
[الإسراء : 24]

أهدى ثمرة هذا العمل المتواضع:

إلى التي أعطتني حياتها و غمرتني بحبها وحنانها إلى التي سهرت الليالي و غمرتني بدفء
نفسها و طيبة قلبها أُمي الغالية " سعيدة" .

إلى الذي وهبني حياته و أعطاني الأمل في النجاح إلى الذي وقف بجانبي في كل صغيرة وكبيرة
و علمني معنى الرجولة أبي الغالي " محمد" .

فل يحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية إن شاء الله.

إلى جدي الحبيب عمره 96 سنة "المين"، اطال الله في فعل الخير ومن أجل البركة
إلى كل اصدقائي في الدراسة حفظهم و ابناء الحي حفظهم الله .

إلى من نساه القلم و يذكره القلب. إلى من نساه القلم و هجره القلب. إلى من أعانني بكلمة طيبة
أو نصيحة قيمة.

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان
١	مقدمة
	الجانب التمهيدي.
3	1-الإشكالية
3	2--فرضيات الدراسة.....
4	3- أهمية الدراسة.....
4	4-اهداف الدراسة.....
4	5-أسباب اختيار الموضوع.....
4	6-تحديد المفاهيم
5	7-الخلفية النظرية(الدراسات السابقة).....
	الباب الأول: الإطار النظري
	الفصل الأول: التدريب الرياضي
10	تمهيد
11	1- تعريف التدريب
11	2- مفهوم التدريب
11	3- خصائص التدريب.....
11	3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الاسس التربوية و التعليمية
12	3-2- التدريب الرياضي مبني على الاسس و المبادئ العلمية
14	3-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
14	3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
14	4- واجبات التدريب
14	4-1- الواجبات التربوية.....
15	4-2- الواجبات التعليمية للتدريب.....
15	4-3- الواجبات التنموية
15	5- الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي
15	5-1- الاعداد البدني

152-5- الاعداد المهاري
153-5- الاعداد الخططي
154-5- الاعداد التربوي و النفسي
166- اهداف التدريب الرياضي
177- قواعد التدريب الرياضي
171-7- العمل بوعي
172-7- التنظيم
173-7- الايضاح
4-7- التدرج
185-7- الاستيعاب
186-7- الاستمرار
198- مراحل التدريب الرياضي
209- حمل التدريب
201-9- تعريف حمل التدريب
202-9- مكونات حمل التدريب
203-9- مستويات حمل التدريب
214-9- مبادئ حمل التدريب
211-4-9- مبدا التنمية البدنية المتعددة الجوانب للاجهزة الحيوية
212-4-9- مبدا زيادة الحمل بالتدرج
213-4-9- مبدا حمل التدريب الفردي
214-4-9- مبدا حمل التدريب على مدار السنة
215-4-9- مبدا الراحة
216-4-9- مبدا حمل التدريب الخطير
22	خلاصة
	الفصل الثاني: الصفات البدنية و القوة الانفجارية في كرة القدم
24	تمهيد
251- تعريف كرة القدم
251-1- التعريف اللغوي

25التعريف الاصطلاحي 2-1-2
25التعريف الاجرائي 1-3-3
25المبادئ الأساسية لكرة القدم 2-2
26تعريف اللياقة البدنية 3-3
26الاعداد البدني في كرة القدم 4-4
26مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم 5-5
27القوة 1-5-1
27أنواع القوة 1-1-5-1
27التقسيم الأول 1-1-1-5-1
27القوة العامة 1-1-1-1-5-1
27القوة الخاصة 1-1-1-2-5-1
27التقسيم الثاني 1-1-2-5-1
27القوى القصوى 1-2-1-1-5-1
27تحمل القوة 2-2-1-1-5-1
28تعريف القوة الانفجارية 1-3-2-1-1-5-1
28العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية 1-3-2-1-1-5-1
29التحمل 2-5-2
29تقسيمات التحمل 1-2-5-1
29تحمل الأداء العام 1-1-2-5-1
29تحمل الأداء الخاص 2-1-2-5-1
30السرعة 3-5-3
30أنواع السرعة 1-3-5-1
30سرعة الانتقال 1-1-3-5-1
30سرعة الحركة (الأداء) 2-1-3-5-1
30سرعة الاستجابة 3-1-3-5-1
30الرشاقة 4-5-4
31أنواع الرشاقة 1-4-5-1
31الرشاقة العامة 1-1-4-5-1

31 5-4-1-2- الرشاقة الخاصة
31 5-5- المرونة
31 5-5-1- أنواع المرونة
31 5-5-1- المرونة الديناميكية
31 5-5-2- المرونة السلبية
31 6- طرق تنمية الصفات البدنية
31 6-1- طريقة التدريب المستمر
32 6-2- طريقة التدريب الفتري
32 6-3- طريقة التدريب التكراري
32 6-4- طريقة التدريب المتغير
32 6-5- طريقة التدريب المحطات
32 6-6- طريقة التدريب الدائري
33 6-7- طريقة STRETCHING
33 7- مفهوم القوة الانفجارية في كرة القدم
33 8- طرق تدريب القوة الانفجارية في كرة القدم
33 8-1- تدريبات وزن الجسم
33 8-1-1- تمرين القرفصاء بوزن الجسم
34 8-1-2- الشناو العريض (الاستناد الأمامي المائل)
34 8-1-3- سوبرمان للكل
34 8-2- البليومتري
34 8-2-1- أهمية تمارين البليومتري
34 8-2-2- أسس عمل البليومتري
34 8-2-2-1- الأسس الفيزيائية
34 8-2-2-2- الأسس الميكانيكية
35 8-2-2-3- الأسس النفسية
35 8-3- تدريبات الأثقال
36 9- قياس القوة الانفجارية في كرة القدم
36 9-1- اختبار CJ

37	9-2- اختبار الوثب العمودي من الثبات (SARGENT).....
38	10- أهمية القوة الانفجارية في كرة القدم
39	الخلاصة
	الفصل الثالث: خصائص اللاعبين الشباب 14-16 سنة
40	تمهيد
41	1- خصائص المرحلة العمرية 14-16 سنة.....
41	2- النمو الجسمي
44	3- النمو الحركي
44	4- النمو العقلي المعرفي.....
45	5- النمو الاجتماعي
46	6- النمو الانفعالي
47	خلاصة
	الباب الثاني : الاطار التطبيقي
	الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية
50	تمهيد
51	1- الدراسة الاستطلاعية
51	2- المنهج المستخدم
51	2-1- التصميم التجريبي للبرنامج التدريبي المقترح.....
51	3- مجتمع الدراسة
52	4- عينة البحث و كيفية اختيارها.....
52	5- مجالات البحث
52	6- أدوات الدراسة
53	6-1- الاختبار المستخدم.....
54	6-2- الاسس العلمية للاختبار.....
54	7- الادوات الاحصائية
56	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية

58	عرض نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية
59	عرض نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية.....
60	عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية.....
62	عرض نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة.....
63	عرض نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة.....
64	عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة.....
الفصل السادس : مناقشة النتائج	
67	مناقشة نتائج البحث
67	مقابلة الفرضيات بالنتائج
68	الاستنتاجات
69	التوصيات
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
58	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.	1
59	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.	2
60	الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .	3
62	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة.	4
63	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.	5
64	الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي .	6

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
13	الاسس و المبادئ العلمية للتدريب	1
16	الاعداد المتكامل للتدريب	2
36	طريقة اختبار cj	3
37	طريقة اختبار Sargent	4
43	شكل يبين زيادة الطول والوزن عند الذكور و الاناث من 11 الى 18 سنة	5
58	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.	6
59	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.	7
60	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	8
62	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.	9
63	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.	10
64	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	11

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان
1	المعلومات الشخصية مع الوزن والطول للاعب كرة القدم لفريق الريان بسكرة صنف أشبال
2	نتائج الاختبار القبلي SARGENT مع المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري .
3	.نتائج كل الاختبارات حسب برنامج spss
4	الوحدات التدريبية.

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد و تمكنه من ربح الوقت ، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب ان يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير و تنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

وكرة القدم هي إحدى الرياضيات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظرا للتنافسية الكبيرة التي تعرفها، ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة القدم نجد القوة بصفة عام و القوة الانفجارية بصفة خاصة، فهذه الصفة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري و التقني و الخططي، لذا فهي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي الذي يسطره مدرب كرة القدم

فصفة القوة الانفجارية لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية و صقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون العام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول للأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل و طرق منهجية، و برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب و التهيئة، و هذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاته الصفة لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16) معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة.

حيث شملت هذه الدراسة على الجانب التمهيدي و هو الإطار العام لإشكالية الدراسة، و يتضمن تمهيدا للدراسة تليه الدراسات السابقة ثم الإشكالية، فرضياتها، أهميتها و أسباب اختيار الموضوع و أهداف الدراسة ثم تحديد المفاهيم و المصطلحات.

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاث فصول:

الفصل الأول: التدريب الرياضي .

الفصل الثاني: الصفات البدنية في كرة القدم

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية 14-16 سنة

أما الإطار التطبيقي: فتضمن:

الفصل الرابع: و تناول هذا الفصل الأسس المنهجية للدراسة الميدانية حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، مجتمع الدراسة، عينة البحث و كيفية اختيارها، مجالات البحث، أدوات الدراسة، الأدوات الإحصائية.

الفصل الخامس: هو فصل لعرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية.

الفصل السادس: تطرقنا فيه إلى مناقشة نتائج البحث و الفرضيات مع إثباتها أو نفيها و هذا بالاستعانة بالدراسات السابقة المتوفرة، و بعدها استنتج عام و توصيات التي تبدو مناسبة بهدف رفع الغطاء عن إشكالية البحث و أخيرا أنهينا الدراسة بخاتمة و تليها قائمة المراجع و الملاحق.

الفصل التمهيدي

1-الإشكالية:

تعتبر كرة القدم إحدى الألعاب الكبيرة التي توسعت بشكل كبير إلى درجة أنها أصبحت الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وذلك بعدما زاد تفهم الجماهير بفوائدها الصحية و التربوية و التنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم و طبقاتهم ، كما عرفت كرة القدم تطورا كبيرا و ذلك في مختلف العصور لما لها من دور فعال في تحسين اللياقة البدنية للفرد أو لاعب و ذلك من اجل الحصول على بنية رياضية عالية

فعلى لاعب كرة القدم التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة لأنها تكتسي أهمية كبيرة نظرا لتحسينها القدرات المهارية إذ تعتبر القوة في الطرف السفلي لجسم الرياضي إحدى مكونات الإعداد البدني ، لان رياضة كرة القدم تعتمد أساسا على الطرف السفلي في الاداء وذلك للوصول إلى المستويات العليا ، كما أن تطوير القوة الانفجارية للطرف السفلي من جسم لاعب كرة القدم من الاولويات التي يعتمد عليها المدرب لما تكتسيه من أهمية في الأداء المماري كالتمرير . التسديد ، الارتقاء و لتفادي الإصابات أيضا .

و للبرامج التدريبية اثر كبير على تنمية عناصر اللياقة البدنية و خاصة القوة الانفجارية نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم دون إهمال الجوانب والمتطلبات الأخرى المتمثلة في السرعة الرشاقة والمرونة والتحمل وغيرها مع مراعاة العمر الزمني للاعب كرة القدم وما له من تغيرات بدنية من الناحية الفيزيولوجية و المرفولوجية الطارئة على مختلف أعضاء الجسم ووظائفه وذلك لأن أي خلل في البرامج التدريبية قد تؤدي إلى فقدان اللاعب مستواه البدني، فالاختيار المناسب للتمرينات و التدريبات من طرف الجهاز الفني للفريق يساهم في تطوير هاته الصفة و الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى.

و هذا ما يشير إليه ويلميك و آخرون سنة (2005) "أن تدريبات المقاومة و الأثقال أدت إلى زيادة عالية للقوة الانفجارية لعضلات الصدر و الرجلين".

من خلال ما سبق يمكن إن نطرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية القوة القصى للطرف السفلي لدي لاعبي كرة القدم صنف اشبال خلال الحصص التدريبية ؟

و من خلال التساؤل العام يمكن إن نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتنمية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية القوة القصى للطرف السفلي لدي لاعبي كرة القدم صنف اشبال خلال الحصص التدريبية

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية
توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتنمية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي

3-أهمية الدراسة:

- إبراز تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16).

- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات و وضع و إعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية (14-16).

4-أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة القوة الانفجارية للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- تجريب اختبار يسمح بتقييم مستوى القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة الانفجارية في التحضير البدني أثناء التدريب.

5-أسباب اختيار الموضوع:

-قلة الدراسات حول الموضوع.

-صلاحيّة المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية.

-عدم تطور المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم و الحصول على نتائج ايجابية رغم الشروط المتوفرة.

6-تحديد المفاهيم:

-البرنامج التدريبي:

هو الخطوات التنفيذية في صورة خطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة و بدونها يكون التخطيط ناقصا.

- **التعريف الاجرائي للبرنامج التدريبي :** هي عبارة عن عدة حصص تدريبية تؤدي الى الوصول الى غاية ما او هدف لتنمية او تطوير صفة معينة

-التدريب الرياضي:

عملية تربية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي¹.

- **التعريف الاجرائي للتدريب الرياضي :** هو عملية مخططة تهدف الى تنمية القدرات البدنية والنفسية و المهارية للوصول الى الاداء المثالي

-القوة الانفجارية:

تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي ، وتهدف إلى تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء.²

- **التعريف الاجرائي للقوة الانفجارية :**

وهي اقصى اداء للعضلة في اقل زمن ممكن

-المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.³

- **التعريف الاجرائي للمراهقة :** هي مرحلة عمرية من مراحل الانسان وتنقسم الى 3مراحل حيث تتميز بمجموعة من التحولات على المستوى الجسماني للانسان.

7-الخلفية النظرية:

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

¹ د امر الله احمد السباطي: _اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف الاسكندرية 1998، ص 3

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط12 ، دار المعارف ، القاهرة (1992) ، ص151

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة دار الفكر العربي ط1مصر، 1975، ص257

الطالب: احمد مرابطي، جامعة أم لبواقي، قسم التربية البدنية و الرياضية 2012/2013

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: ما تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي في كرة الطائرة لتنمية القوة الانفجارية اثر على لاعبي كرة الطائرة .

الفرضيات الجزئية:

1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح المجموعة التجريبية .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب لصالح المجموعة التجريبية .

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار القفز الأفقي لصالح المجموعة التجريبية.

النتائج:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية.

-عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة الشاهدة.

الدراسة الثانية:

الطالب: بوخبلة رياض، جامعة بسكرة، قسم التربية البدنية و الرياضية 2012/2013.

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى الأشبال.

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: هل للبرنامج التدريبي في كرة القدم لتنمية القوة و السرعة اثر على لاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي في كرة القدم لتنمية القوة و السرعة اثر على لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية: - للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة اثر على لاعبي كرة القدم.

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة اثر على لاعبي كرة القدم.

النتائج:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة الشاهدة.

الدراسة الثالثة:

الطالب: بورغداد هشام، جامعة بسكرة، قسم التربية البدنية و الرياضية 2012/2013.

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترّي على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة ، السرعة انتقالية) في كرة اليد صنف أوسط (16-18).

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: هل لطريقة التدريب الفترّي تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة ، سرعة انتقالية) لدى لاعبي كرة اليد؟

الفرضية العامة: لطريقة التدريب الفترّي تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة، سرعة انتقالية) لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة السرعة الانتقالية.

النتائج:

- لطريقة التدريب الفترّي تأثير في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.

- لطريقة التدريب الفترّي تأثير في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

- لطريقة التدريب الفترّي أهمية بالغة في التدريب خاصة صنف أوسط.

الدراسة الرابعة:

الطالب: محمد فاتح مشيش، جامعة بسكرة، قسم التربية البدنية و الرياضية 2012/2013

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية صفتي (القوة والمرونة) لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

التساؤلات و الفرضيات:

- التساؤل الرئيسي: هل للبرنامج التدريبي المقترح للألعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية؟

- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح للألعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر المرونة لدى العينة التجريبية.
- هناك علاقة بين تقدير المسافة و دقة التمرير و التهديف بكرة القدم.

النتائج:

- إن للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر القوة لدى العينة التجريبية فرضية محققة نسبيا و هذا راجع إلى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح.
 - إن للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر المرونة لدى العينة التجريبية فرضية محققة نسبيا و هذا راجع إلى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح.
- التعليق على الدراسات السابقة:**

في حدود إجراءات و نتائج الدراسات السابقة نتخلص ما يلي:

- 1- جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي.
- 2- طبقت هذه الدراسات على عينة معظمها من الأشبال.

نقد الدراسات السابقة:

نلاحظ على هذه الدراسات السابقة أنها قامت بدراسة القوة بصفة عامة و البرامج التدريبية الخاصة بها و لم تتخصص في دراسة القوة الانفجارية، مما دفعنا لإجراء دراسة تبين اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

لا يمكن إخفاء النقاط الايجابية للدراسات السابقة فيما يخص هذا الموضوع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة و الذي نجده قليل الدراسة في مجال التربية البدنية و قد أخذناه بعين الاعتبار في بحثنا هذا، حيث أفادتنا الدراسات السابقة في تحديد المنهج المناسب لطبيعة دراستنا، وكذلك تحديد العينة و ما يتناسب مع طبيعة الدراسة و من ناحية كيفية بناء البرامج التدريبية و مضامينها، و أفادتنا أيضا من ناحية استعمال بعض المراجع التي نحتاجها في بحثنا.

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1. تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".¹

2. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".² وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".³

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".⁴ ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁵

3. خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول بالللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

3-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانبة التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول

¹ www.phy_edu.net يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

³ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص

⁴ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

⁵ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم¹. كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

3-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت المهوبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"³. يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص19

² مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26

³ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص21، 22.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".²

3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".³

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:⁴

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 22، 23.

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 27، 28.

³ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة"، مرجع سابق، ص 22.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.¹

4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بمهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.²

5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

- لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:

5-1 الإعداد البدني:

- يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

5-2 الإعداد المهاري:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

5-3 الإعداد الخططي:

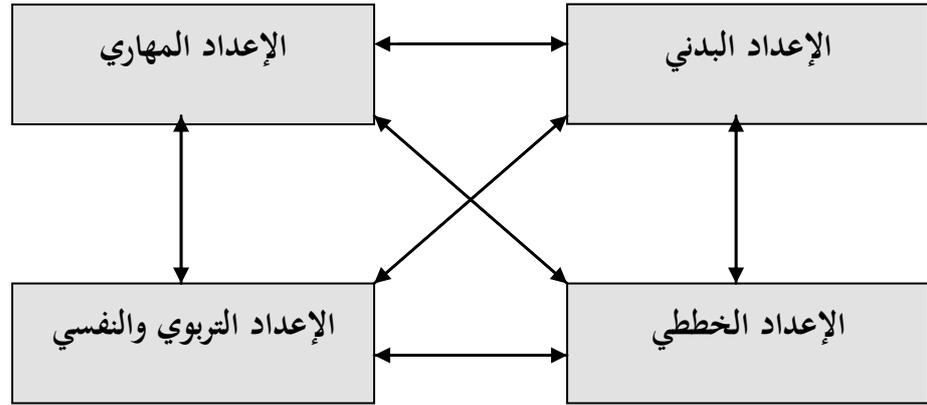
- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

5-4 الإعداد التربوي والنفسي:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص14، 15.

² محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص24، 25.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.¹

6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويًا وإداريًا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.²

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.⁴³

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

¹ أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط2، مرجع سابق، ص21.

³ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص20.

7- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:¹

7-1 العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاره.

7-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.²

7-3 الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

¹ محمد حسن الشناوي، احمد الخواجا: "مبادئ تدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 45-48.

² د / امر الله احمد السباطي: اساس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، مرجع سابق، ص 39

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقدم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقدم البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقدم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.¹

4-7 التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.²

5-7 الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضي بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون

المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.

6-7 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين

1،2، محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 130-131

مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة. كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

8- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.²

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة ترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
 - 2- التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.
- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
 - مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
 - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
 - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

¹ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).¹

9- حمل التدريب :

9-1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".²

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء.³

9-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

9-3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

¹ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص29.

² أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص52.

³ عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص59-61.

9-4 مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

9-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

9-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد نميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانحاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

9-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.¹

9-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

9-4-5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.²

9-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.³

¹ محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 83

² عادل عبد البصير، علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 67-74.

³ عادل عبد البصير، علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 75، 40، 34.

خلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية. ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها. انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم مهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

تمهيد:

تعتبر القوة احد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية .

فمثلا في كرة القدم نشاهد الكثير من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة و يكون لعامل القوة الحد الفاصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره و هذا ما ينطبق على الرياضيات الجماعية، و عامل القوة في لعبة كرة القدم هو الذي يصنع الفارق باضافة الجانب المهاري الخططي لذلك يخصص جزء كبير من التخطيط للإعداد البدني في تنمية القوة وخاصة القوة الانفجارية.

1 - تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".²¹

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرية (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

¹ رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.¹

3-تعريف اللياقة البدنية:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المستخدمة بصورة هامة في مجال التدريب الرياضي وخاصة في عمليات الإعداد البدني في معظم الدول الغربية كالولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا وألمانيا الغربية، ويستخدم هذا المصطلح (اللياقة البدنية) كمؤشر في حالة إعداد اللاعبين بدنيا ووظيفيا بمدى تطوير قدراتهم البدنية والحركية. ولقد حاول كثير من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي تعريف اللياقة البدنية، وظهرت عدة تعريفات مختلفة توضح معنى اللياقة البدنية، وعلى الرغم من اختلاف بعض هذه التعريفات إلا أنها غير متناقضة بل تعطي مفهوم لمعنى اللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة، وسوف نستعرض بعضاً من تلك التعريفات ومنها:

- اللياقة البدنية بمفهومها البسيط قدرة اللاعب على الأداء بأعلى كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أي أعباء إضافية على القلب والرئتين والعضلات.
- اللياقة البدنية هي الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين أداء اللاعبين.
- اللياقة البدنية هي عبارة عن مستوى كفاءة لاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهام المباراة.²

4-الإعداد البدني في كرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي و يظم هذا الإعداد : الإعداد العام و الإعداد الخاص ، و يقول حنفي محمود مختار " الإعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية الخاصة و العامة للإعداد البدني السليم و تساعد في قدرة اللاعب على الاداء البدني المطلوب

5-مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم:

أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية في كرة القدم:

أ. التحمل.

ب. السرعة.

ج. القوة.

د. الرشاقة.

هـ. المرونة.

¹ حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، وائل للنشر، عمان ، ص 25-27.

² محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط 12 ، 1992م ، ص 84

5-1-1-القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، وذلك يتجلى في الوثب و الجري و التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها".¹

5-1-1-أنواع القوة :

هناك تقسيمين:

5-1-1-1-التقسيم الأول:

5-1-1-1-1-لقوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناستيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة.

5-1-1-1-2-القوة الخاصة:

فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب.

أ. ففوة السرعة: تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: الوثب والتصويب.

ب. أما قوة التحمل: فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.²

5-1-1-2-التقسيم الثاني:

5-1-1-2-1-القوى القصوى:

هي أقصى مستوى قوة يمكن إن ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند أداء أقصى انقباض عضلي إرادي أو هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي . وتبرز القوة القصوى في بعض الفعاليات الرياضية مثل رفع الأثقال ورمي المطرقة والمصارعة.

5-1-1-2-2-تحمل القوة:

المعنى المباشر للتحمل العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، أو هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية ، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة لفترة زمنية طويلة مثل (التجديف،الدراجات.....).³

¹ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص167.

² حنفي محمد مختار: الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1993م ، ص (64،61).

³ د عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية و التطبيق مركز الكتاب للنشر مصر 1999 م ، ص 107،106.

5-1-1-2-3-تعريف القوة الانفجارية:

هي أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في أقصر زمن ممكن ويعرفها (علاوي) بأنها : (المقدرة على أنجاز أقصى قوة في أقصر وقت) .
فيما يرى (المندلوي وأحمد سعيد) بأنها : (قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما ، تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية).¹

5-1-1-2-3-العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

يوجد الكثير من العوامل والتي تؤثر في القدرة الانفجارية وهذه العوامل هي نفسها إلى حد ما والتي تؤثر في القوة نظراً للتشابه الكبير بين القوة والقدرة، وعليه فأنا سوف نقسم العوامل المؤثرة إلى ثلاثة محاور رئيسية هي:

أ-العوامل البيوميكانيكية:

و تتمثل في انسيابية أداء المهارات الأساسية للرياضة التخصصية و العوامل البيوميكانيكية تلعب دوراً جوهرياً و متنوعاً في تطوير مستوى القوة الانفجارية، والعوامل المحددة لأداء القوة الانفجارية من ناحية الميكانيكية هي الجاذبية الأرضية وكتلة الجسم والاحتكاك والقوة الطاردة المركزية وكل من مقاومة الهواء أو الماء ، وتؤثر العوامل البيوميكانيكية في القوة الانفجارية بشكل خاص خلال التغيرات التي تحدث في القدرة الميكانيكية المطلوبة والناجمة عن هذه المحددات. ومثل هذه التغيرات في القدرة الميكانيكية عادة ما يعبر عنها بالتحسن في الفاعلية .

ب-العوامل الفسيولوجية:

وتتمثل في: الأيض، العتبه التدريبيه، العتبه الفارقه اللاهوائيه ، الكفاءه اللاهوائيه، العتبه الاوكسجينيه، القدرة الاوكسجينيه، القدرة اللاأوكسجينيه، التحمل الهوائي، العتبه الاوكسجينيه، القدرة اللاأوكسجينيه، التمارين البدنيه الاوكسجينيه، الدين ألا وكسجينيه،.....

ج-الحالة التدريبية:

هي قدرات الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد وكفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب و تعبر عن حالة الرياضي الفعلية والتي يكون عليها خلال أي وقت.

كما إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها , فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية , حيث تتركب الحالة التدريبية من:

أ- الحالة البدنية.

ب- الحالة مهارية.

ج- الحالة الخططية.

¹ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط 12 ، 1992م ، ص 163.

د- الحالة الفكرية والنفسية.¹

5-2- التحمل:

التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية ومستوى الانجاز أثناء المنافسة وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى.²

5-2-1- تقسيمات التحمل:

➤ تقسيمات تحمل الأداء :

اختلف العلماء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي بتقسيمات تحمل الأداء بعضهم من اعتباره وحدة واحدة لا يمكن تقسيمها بأي شكل من الأشكال ، بينما رأى البعض الآخر بان تحمل الأداء يمكن تقسيمه إلى تحمل أداء حركي و مهاري، بينما يرى المؤلف وحسب وجهة نظره التدريبية المتواضعة بان تحمل الأداء يقسم بشكل عام إلى :

5-2-1-1- تحمل الأداء العام :

ويعرف بشكل عام (مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعبون وتكون ذات نشاط عال لفترة زمنية مع مراعاة عدم انخفاض المستوى) ويعرفه المؤلف على انه (إمكانية اللاعب على أداء مجموعة من الحركات البدنية والمهارية والخططية خلال التدريب دون الشعور بالتعب).

ويعتمد الأداء العام على مجموعة من القدرات الوظيفية بالإضافة إلى عمل المجتمع العضلية التي تؤثر بشكل إيجابي على فترة الأداء.

5-2-1-2- تحمل الأداء الخاص:

ويعرف بشكل عام على انه (قدرة اللاعب على أداء مجموعة من الحركات ذات نشاط عال لفترة زمنية طويلة والذي يستدعي تحقيق أقصى قدرة من تهيئة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية حتى يستطيع من خلالها تحقيق الانجاز المطلوب) ، بينما يعرفه المؤلف على أنه (قدرة اللاعب على أداء مجموعة من الحركات البدنية والمهارية والخططية أثناء التدريب والمنافسة لفترة زمنية مناسبة دون الشعور بالتعب أو الهبوط في مستوى الأداء).

وأشارت كثير من الدراسات و البحوث العلمية و الخاصة بعلم التدريب الرياضي على إمكانية تقسيم تحمل الأداء الخاص إلى:

- أ. تحمل سرعة الأداء.
- ب. تحمل قوة الأداء.
- ج. تحمل الأداء الحركي و المهاري.
- د. تحمل التوتر العضلي.
- هـ. تحمل قوة الأداء النفسي.³

¹ خوالد طارق: علاقة القوة الانفجارية للاطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10م و 20 م) لدى لاعبي كرة القدم مذكرة ماستر جلعة بسكرة

2014/2013 ص 33،34.

² حسن السيد أبو عبده،: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 36.

³ هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء للاعبي كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2011م، ص (37-43).

5-3- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية¹ ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن.²

5-3-1- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع و أشكال و هي:

5-3-1-1- سرعة الانتقال:

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى.³

5-3-1-2- سرعة الحركة (الأداء):

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة تمرير و استقبال الكرة أو حركة التصويب نحو السلة .⁴

5-3-1-3- سرعة الاستجابة:

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. مثل: سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن، ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم. و يمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخططية.⁵

5-4- الرشاقة :

يعرف ماينيل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.⁶

¹ "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72,Dornhorff Martinhabil2

² علي فهمي بيك، : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف،الإسكندرية، مصر، 2008 ص90.

³ عبد علي نصيف، كورت ماينيل: التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .

⁴ أحمد أسحن : " اثر منهج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأستاذة ، قسم التربية البدنية مستغانم ، 1996م ، ص47.

⁵ بوداود عبد اليمين،"اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"،رسالة دكتورا غير منشورة ،

الجزائر،1996م،ص13.

⁶ محمود عوض بسيوني : فيصل ياسين الشاطي:"نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983،ص57.

وتخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

5-4-1-أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

5-4-1-الرشاقة العامة :

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

5-4-2-الرشاقة الخاصة :

فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة .¹

5-5-المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء.

ويعرف "Harre و Feey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل.²

5-5-1 أنواع المرونة :

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

5-5-1-المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحا مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

5-5-2-المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة السلة خاصة عند تعامله مع الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة:

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

-الأربطة المحيطة بالمفصل.

-تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

6-طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

6-1 - طريقة التدريب المستمر :

¹ حنفي محمد مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العرب ، مصر 1999 ، ص 67.

² Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école, Aux Association", Editon Revuee, P,S, Paris, 1988, P13.

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا¹ .
وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

2-6 - طريقة التدريب الفكري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً² .

وينقسم التدريب الفكري إلى نوعين :

- التدريب الفكري المرتفع الشدة : يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

- التدريب الفكري المنخفض الشدة : يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

3-6 - طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا³ .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

4-6 - طريقة التدريب المتغير :

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد⁴ .

5-6 - طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي .

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين¹

¹ Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , Edition Vigot , Paris , 1986, P97.

² حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980م ، ص 223.

³ Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger , 1993, P74.

⁴ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، المرجع السابق ، ص 167.

6-6- طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة².

6-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات³ .

7- مفهوم القوة الانفجارية في كرة القدم :

تعتبر القوة العضلية المكون الرئيسي لعناصر اللياقة البدنية، و عموما ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى مكونة بما يسمى بالصفات المركبة، حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة و تدعى الصفة المركبة هنا بالقوة الانفجارية .

و يستفاد من القوة العضلية بشكل خاص في كرة القدم بأداء مهاراتها المختلفة، و توافر هذه الصفة يعد ضروريا للوصول بالرياضي إلى اعلي المستويات .

8- طرق تدريب القوة الانفجارية في كرة القدم:

وهناك اتفاق على أن الطرق المستعملة لتطوير القدرة الانفجارية هي الآتي :

-تدريبات وزن الجسم .

-تدريبات الأثقال.

-تدريبات البلايومتري⁴.

8-1- تدريبات وزن الجسم:

هي طريقة تدريب ممتازة يمكن أن تعمل بها مع جميع أفراد فريقك، و يعطي هذا النوع من التدريب مجموعة من الفوائد الايجابية، فهو مفيد لإعداد مجموعة كبيرة من الرياضيين كما أن فوائده تظهر عندما لا تتوفر لديك صالة أثقال، و يكون كبدليل، و يمكن استخدامه كتمرين استشفاء ممتاز بعد يوم ذو شدة عالية

¹ حنفي محمد مختار : "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، المرجع السابق ، ص223.

² حنفي محمد مختار : "مدرّب كرة القدم " ، المرجع السابق ، ص230.

³ Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , P58.

⁴ د محمد عبد الرحمان اسماعيل: تدريب القدرة العضلية في كرة القدم دار الهدى ط1 مصر 2001 ص 20 .

و تستعمل تدريبات وزن الجسم طول السنة كما أنها ملائمة بشكل ممتاز لتدريب لاعبي كرة القدم عند التدريب بمرحلة الإعداد العام.

و يمكن أن نستعمل التمارين الآتية:

8-1-1-1-تمرين (القرفصاء)بوزن الجسم:أبدا بوضع تكون فيه الأقدام بعرض الأكتاف وضع الذراعين للخارج و أمام الجسم، اثن الركبتان للأسفل و كأنك جالس على كرسي، مع ميل الجسم للأمام و لأعلى قليلا و ينتقل الورك للخلف عندما تهبط، تذكر يجب منع الركبتين من الخروج أمام إبهام القدم عند عمل القرفصاء.

8-1-2-الشناو العريض(الاستناد الامامي المائل): الاستناد الأمامي المائل و الفتحة بين اليدين اعرض قليلا من الكتفين و الفتحة بين القدمين تكون بعرض الورك و إبهامي القدمين على الأرض، انزل كامل الجسم بثني المرفقين و المسافة 10سم عن الأرض ثم مد المرفقين فيندفع الجسم لأعلى.

8-1-3-سوبرمان للكل:استلق و الوجه على الأرضية و الأيدي للأسفل و على الجانبين، ارفع الصدر و الرأس عن الأرضية، و أحافظ على اتصال القدمين بالأرضية.¹

8-2-البليومتري :

أن أصل المصطلح (بليومتري ، plyometric) ، مشتق من الكلمة الإغريقية (pleythein) ، والتي تعني الزيادة أو الأنساع ، أو من جذور كلمة (plyo) ، والتي تعني الزيادة ، كلمة (metric) ، والتي تعني القياس (القوة) . كما يعتقد أن كلمة (بليومتري) ، يرجع إلى أصل لاتيني (plyometric) ، والتي تفسر على أنها : (الزيادة القابلة للقياس).

و يُعرف البليومتري بأنه : (أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات يعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تمازج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية).

8-2-1أهمية تمرينات البليومتري :

يتفق العديد من خبراء التدريب الرياضي على أن استعمال تدريبات البليومتري ينحصر أصلاً في تنمية وتطوير القدرة الانفجارية ، وعلى هذا الأساس فقد شاع استعمالها بوصفها تدريبات مهمة ورئيسة لتنمية وتطوير هذا العنصر بوصفه أهم عنصر بدني للكثير من الفعاليات الرياضية ، ومنها لعبة كرة القدم ، إذ يجب أن يمتلك اللاعبون عندما يريدون تطبيق مهاراتهم وبخاصة التي تحتاج عند أداءها أقصى قوة في أقصر وقت - كالتصويب على المرمى - وبذلك تعد هذه التمرينات "أحدى الركائز الهامة والمؤثرة على تقدم المستوى الرياضي جنباً إلى جنب مع التكنيك ، حيث تؤثر تلك التمرينات ايجابيا على مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورها على مستوى الانجاز" عليه أصبحت تمارين البليومتري من "أبرز طرائق التدريب وأصبح مقبولاً كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي تكون للقدرة دور في أدائها.²

8-2-2-أسس عمل البليومتري :

يعتمد البليومتري في مجال التدريب الرياضي على الأسس الآتية :

8-2-2-1-الأسس الفيزيائية :

وهي العناصر البنائية (البدنية) للجسم ، كالقوة والسرعة وحجم العضلات وأطالتها ومرونة المفاصل وغيرها .

¹ جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث ، دار دجلة للنشر ،الاردن 2012 ص 398.

² زكي محمود درويش، التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988ص5.

8-2-2-2- الأسس الميكانيكية :

وهي نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع... الخ .

8-2-2-3- الأسس النفسية :

وهي الأعداد النفسي للاعب سواء كان أعداداً طويلاً المدى أو قصير المدى ، والمتمثلة في الإرادة والتصميم والمشاركة على التدريب .¹

8-3- تدريبات الأثقال :

تعد القوة من أهم الصفات الجسمية حيث إنها الأساس في تطوير مستوى السرعة وإنها تؤثر على المطاولة والمرونة أن ، التدريب على تنمية القوة يجب أن يكون متعدد الجوانب وقد دخل العمل بالحديد في السنوات الأخيرة لتطوير القوة حيث اخذ مركزاً مهماً في جميع الألعاب الرياضية تقريباً ومنها كرة القدم أيضاً .

1- إن تطوير قوة العضلات يتطلب وقتاً يمتد لعدة سنوات لذلك يجب البدء به مبكراً قدر الإمكان عند التدريب يجب أن تكون قوة الحافز صغيرة أو متوسطة حيث يكون التأكيد على السعة أولاً ثم نبدأ بارتفاع قوة الحافز .

2- لأجل ضمان تقوية العضلات بصورة جيدة ومتعددة الجوانب يجب استعمال التمارين العامة

3- العمل بالحديد لأجل تقوية العضلات الكبيرة مفيدة إذا أخذنا بنظر الاعتبار النصائح التي ذكرت ويجب أن يكون العمل متدرجاً والتكنيك صحيحاً .

أن عمل الساقين في كرة القدم له أهمية كبرى لذلك يجب أن يعطي اهتماماً كبيراً لتطوير عضلات الساقين ، ولذلك إن قوة القفز من الصفات الجيدة والضرورية التي يمتلكها لاعب كرة القدم والتي تلعب دوراً كبيراً في اللعبة وهنا لا بد من ذكر أن لتنمية القوة للأطفال والشباب يجب أن يكون التدريب متعدد الجوانب ، وان عدد التكرار يجب أن لا يكون عالياً جداً وذلك لأن أجهزة الأطفال والشباب لم يكتمل نموها.²

¹ بسطويسي أحمد ؛ البلايومترك في مجال تدريب العاب القوى ، الحلقة الثانية : (نشرة العاب القوى ، القاهرة ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، العدد / 9 ، 1996) ، ص 41.

² د محمد جابر بريقع: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي_ دار المعارف للنشر مصر 2005 ص 26.

9- قياس القوة الانفجارية في كرة القدم:

هناك العديد من الاختبارات لقياس القوة الانفجارية في كرة القدم نذكر منها:

9-1- اختبار CJ:

الغرض من الإختبار : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

طريقة التنفيذ : الإختبار الذي ينطوي على قفزة واحدة من وقفة

القفصاء زاوية عند الركبة 90 مع اليدين على الجانبين من دون إجراءات

ضد الحركة .

إعدادات : وقت القفز , أرتفاع القفزة بدءا من مركز الثقل .¹



الشكل (3): طريقة اختبار CJ

¹ خوالد طارق: علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بزمان قطع مسافة (10م و 20 مرجع سابق ص 58).

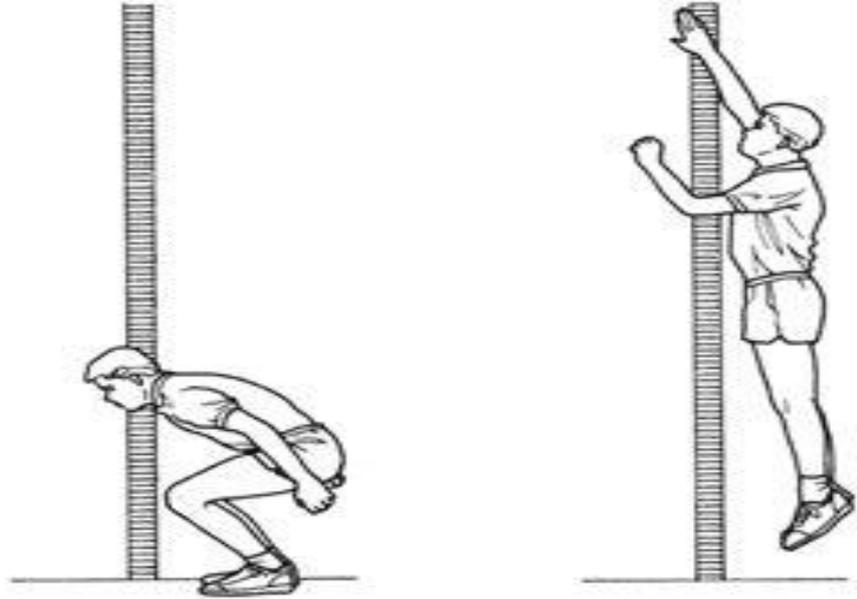
9-2- اختبار الوثب العمودي من الثبات (SARGENT):

يعتبر هذا الاختبار أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في كرة القدم و يطلق عليه أو اختبار سار جنت Sargent نسبة إلى مصممه أو اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الغرض منه : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات : صبورة تثبت على حائط بحيث تكون على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مقدار 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم .

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميّزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميّزة عاليا بجانب الصبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميّزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الصبورة مع عدم رفع الكعبين على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ومن وضع الوقوف، بمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصف ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميّزة وهي على كامل امتدادها وبحق للمختبر عمل مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب. التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر¹.



الشكل (4): يوضح كيفية اختبار Sargent

¹ ليلي السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ص233.

10- أهمية القوة الانفجارية في كرة القدم:

- تساعد القوة الانفجارية على تحقيق نتائج بارزة في مواقف اللعبة التي تتطلب إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبة.
- لاعب كرة القدم الذي يتمتع بالقوة الانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على انجاز الحد الأقصى من القوة العضلية في اقل زمن ممكن و يظهر ذلك في أداء العديد من المهارات كالتصويب و التمير و الارتقاء .¹
- القوة الانفجارية في كرة القدم تعتبر هي العنصر الرئيسي المكون لعناصر اللياقة البدنية، حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة و تدعى الصفة المركبة .
- توافر هذه الصفة يعد ضروريا للوصول بالرياضي إلى اعلي المستويات، فالقوة الانفجارية تؤثر على السرعة الحركية في الكثير من مهارات اللعبة، كما أنها تزيد من السرعة و القدرة و الرشاقة.
- تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على بنية أقوى و أضخم.
- تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على الحد البدني الأعلى و يصبح التعب اقل و اقل.²

¹ د محمد عبد الرحيم اسماعيل: مرجع سابق ص 5.

² د جمال صبري فرج: مرجع سابق ص 38.

خلاصة:

يعتبر الإعداد البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا مع التركيز على القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة و خاصة القوة الانفجارية نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة السلة دون إهمال الجوانب والمتطلبات الأخرى المتمثلة في السرعة الرشاقة والمرونة والاتزان وغيرها مع مراعاة العمر الزمني للاعب كرة السلة وما له من تغيرات بدنية من الناحية الفيزيولوجية و المرفولوجية الطارئة على مختلف أعضاء الجسم ووظائفه وذلك لأن أي خلل في البرامج التدريبية قد تؤدي إلى فقدان اللاعب مستواه البدني.

تمهيد :

إن معرفة خصائص عملية النمو في كل مرحلة عمرية لها أهمية خاصة في تحقيق الفروض العملية وضع النظريات التي تفسر ظاهرة النمو في مختلف جوانبها الجسمية ، العقلية ، النفسية ، الخلقية ، الاجتماعية و الروحية ، كذلك تساعد على توجيه الفرد للجهة السلمية التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه .

حسب "جيمش أوليفر OLIVER" إن العلاقة بين الأنشطة و النمو الفكري النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي ، هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما .

إن النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير الاكتمال النضج ، فهو إذن ظاهرة طبيعية و عملية مستمرة تسير بالكائن الحي نحو النضج. و يرى عبد الرحمان العيسوي " أنه من الخصائص الأساسية لعملية النمو أنها عملية داخلية و كلية ، و لمعنى أنها تحدث داخل الكائن الحي نفسة أي أن الكائن الحي هو نفسه مصدر نموه.

و بالرغم من أنه لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها سماتها إلا أن هذه المراحل لا تنفصل عن بعضها البعض انفصالا مطلقا.

1- خصائص العمرية لمرحلة (14-16 سنة)

هذه المرحلة حساسة في حياة الطفل فهي تعتبر محطة ربط بين الطفلة و المراهقة ، هذا الرابط الذي تكن ميزاته و التغيرات الحاصلة نتيجة لتفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من ناحية الفسيولوجيا حيث يتسم نمو الجسم في هذه المرحلة بالسرعة مع الاختلال و عدم التوازن.

كما تعتبر هذه المرحلة مؤشر لظهور الصفات الجنسية الخاصة حيث تتميز بالنمو السريع و الشامل من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الخلقية كما يحصل النضج البدني في هذه المرحلة إلى نهايته مع اكتمال التوازن على الجوانب البدنية الفيزيولوجية و الحركية تطرا على المؤهلات الفكرية المساعدة على التعلم في جميع المجالات. تصل هذه المرحلة بإبراز ذاتها تبقى دائما في حالة نقد مستمر مع البحث عن تكيفها مع القيم المثلى الاجتماعية.¹

كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز و الثقة في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا. نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع و الشامل في جميع النواحي الشخصية ، كما تعتبر فترة زمنية جيدة لقابلية التعلم و المتخلف الحركات الرياضية.

2- النمو الجسمي :

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى مرحلتين للنمو الجسمي السريع ، فالأولى تكفي الشهور التسعة الأولى و الثانية تبدأ عادة قبل البلوغ الجنسي بعام ، و تستمر على هذا النحو فترة قد تصل إلى عامين أو أكثر . و لقد " دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة قوية من الفترة بين العاشرة و السادسة عشر. و تبدأ عند البنين في حوالي من الثانية عشرة ، و تنتهي في حوالي سن الرابعة عشر ، و تبلغ سرعة النمو أقصاها عند البنين حوالي سن الرابعة عشر .²

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، و في الأعضاء الداخلية و وظائفها المختلفة و في نمو الجهاز العظمي و القوة العضلية ، و تؤثر هذه النواحي على نمو الطول و الوزن . بينما يؤثر الجهاز الدموي في نمو القلب و الشرايين . و يصل الضغط بزيادة سريعة في سعة القلب و الشرايين. يصل الضغط بزيادة سريعة في سعة القلب ، تفوق جهرها و سعة الشرايين . و يصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور و الإناث في بداية هذه المرحلة و تنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في السن 16 و 115 ملل عد الذكور في سن 18.5.³

¹ كورت مانيل ن التعليم الحركي، مطبعة جامعة العراق ، ط1 1987، ص 283

² حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، الكويت ، ص 246

³ فؤاد البهي السيد : أسس النفسية للنمو . دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 123

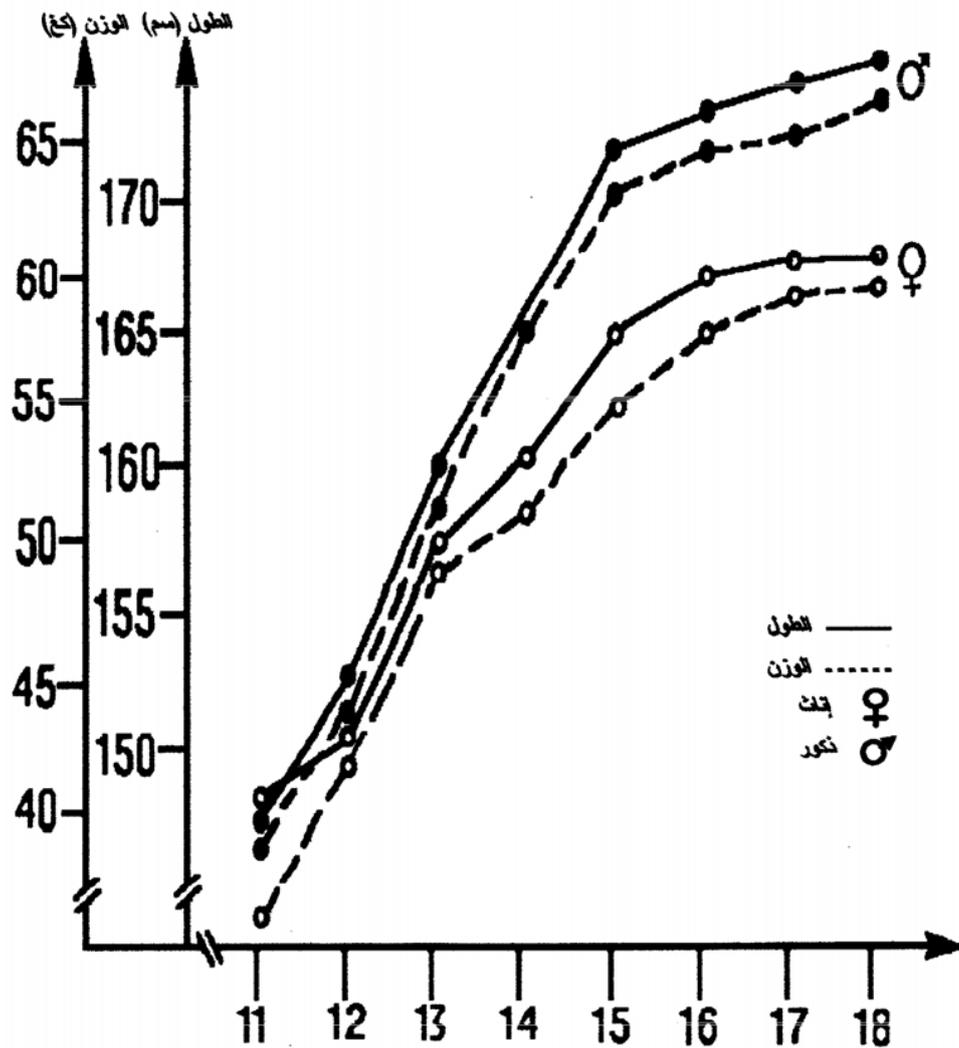
كما يرتبط الطول ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العظمي و تبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث ، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة ، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن 14-16 سنة كما هو موضوع في الشكل البياني رقم (05).¹

يختلف النمو العظمي تبعاً للاختلاف الجنسيين ، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح و يزداد اتساع المنكبين عند الذكور . تبعاً لنموهم . تصل عظام الإناث إلى اكتمال نضجها في السن 17 بينما تواصل نموها عند الذكور . إضافة إلى ذلك يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم ، و يؤثر على النمو العضلي . حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث كما هو موضح في الشكل البياني رقم (05) . و يجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النشاط العضلي الكبير للناشئ في هذه المرحلة إنما يحتاج إلى كمية كافية من الغذاء للوقود و البناء . و هذا أحد أسباب زيادة شهية المراهق للطعام .

نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني . بحيث تظهر فروق متميزة في تركيب جسم الذكور و الإناث بصورة واضحة و يصل كلاهما كامل تقريباً إذا اتخذت ملامح الوجه و الجسم صورتها الكاملة تقريباً في نهاية هذه المرحلة .

¹ حامد عبد السلام زهان : علم نفس النمو سنة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ط 2 ، 1995 ، ص 371

الشكل البياني رقم 05 : يبين زيادة الطول و الوزن عند الذكور و الاناث من السن 11 حتى السن 18 .
 حسب (Bringman1980)¹



¹JurgenWeineck: Biologie du sport .Avril 1998. Page328

يتأخر النمو العضلي في بعض النواحي عن النمو العظمي حيث يبلغ زيادة القوة العضلية للذكور عن الإناث إلى 20 كلغ في سن 16.¹

3- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، و في مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسين و الرقي لتصل الى درجة عالية من الجودة ، تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، و يستطيع فيها المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات و تثبيتها² .
و يذكر كورت ماينل في هذا المجال "إن ديناميكية سير الحركات تتحسن بهذه المرحلة ، و تتطور كذلك دقة أهداف التصرف الحركية و بشكل عام النقل الحركي ، الحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها و هذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة³

و كذا الظهور للبناء الحركي (مجال و زمان الحركة الذي تشغله) و الوزن الحركي (حركة الشد و الارتخاء لأجزاء المترابطة الحركة ما)² و الإنسانية تعكس علاقة الشد و الارتخاء لمجال و زمان الديناميكية³ و الدقة الحركية (قدرة رياضي على تغيير أوضاع في الهواء و ثبات الحركة توصل لأداء الحركة المطلوبة كاملة و نستمر دون تغير في المفردات الخاصة بالحركة المطلوبة)⁴ و تتطور القابلية للتطبع الحركي و الحركات المركبة⁴ و يضيف حامد عبد السلام زهران و يقول تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا و انسجاما ، و يزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه المثير للاستجابة و لذا اتجاهات و خصائص النمو الحركي أساس في مرحلة السابقة و يصل بالتدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة .

إن التغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي ، حيث تحتل حركات المرافق مع تدني أدائه ، و يطغى عليه الارتباك.

"إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يحدث تعثر المرافق و اصطدامه بالأثاث و سقوط الأشياء من يده و شعوره بالخرج"⁵

4- النمو العقلي المعرفي:

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمرافق تطورا يجوز التمايز و التباين لإعداد الفرد للتكيف الصحيح للبيئة المتغيرة المعقدة. و لهذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المرافقة و أهمية الذكاء في الطفولة . يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال " تختلف

¹ فؤاد البهي السيد : نفس المرجع السابق. ص 279-280

² محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1992، ص 147

³ فيصل عياش : الموجز في علم الحركة ، المدرسة العليا للاساتذة ، سنة 1998 ، ص 12/07

⁴ كورت ماينل : مرجع سابق ، ص 283

⁵ السيد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان و أساسها ص 225

سرعة نمو الذكاء و سرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة . فتهدأ في المراهقة و يهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ثم استقرار تاما في الرشد تهدأ سرعة نمو الذكاء و يقترب هنا من الوصول إلى الاكتمال في الفترة 15-18 سنة و يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة القدرات اللفظية و الميكانيكية و السرعة الإدراكية لتباعد مستويات و تنوع حياة المراهقة العقلية و ذكاء في التفكير و في أعلى من مستويات الطموح ، و تتسع المدارك و تنمو المعارف و يستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها. كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه و اهتمام جدي بمستقبله التربوي و المهني¹ .

يتضح الميول عند المراهق و التي ترتبط للقدرات العقلية و الذكاء و يذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تتضح في المراهقة الميولات العقلية للفرد و يبدي اهتمامه العميق بأوجه النشاطات المختلفة التي يصل من قريب أو بعيد و تتأثر هذه الميولات بمستوى ذكاءه و بقدراته العقلية و العاطفية و تنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات ، و تهدف به إلى الأنماط العملية التي يسلكها في حياته العقلية و المهنية المستقبلية .

يمكننا أن نستخلص مما سبق نضح القدرات العقلية و تصل إلى اكتمالها في نهاية هذه المرحلة كما يزداد التباين و التمايز بين القدرات العقلية المختلفة كالقدرات اللفظية ، الميكانيكية ، العددية ... إلخ و سرعة نمو بعض العمليات كالإدراك التفكير ، التذكر في نواحيها و أفقها المعنوية حتى تبلغ ذروتها هذه المرحلة .

5- النمو الاجتماعي :

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة الرئيسية لخصائص أساسية إلى حد ما عن مرحلتها الطفولة و الرشد . تبدو هذه المظاهر في تألف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في النفور منهم و عزله عنهم . يسفر المراهق خلال تطوره الاجتماعي عن مظاهر مختلفة للتألف تبدو بميوله إلى الجنس الآخر ، و يبدأ هذا الميل على نمط سلوكه و نشاطه . و كذا في ثقته بنفسه و تأكيده لذاته ، و في خضوعه للجماعة ، و في اتساع ميدان تفاعله الاجتماعي لذا تبدو مظاهر أخرى كالنفور ، و تمرد على الأسرة و تأكيد الحرية الرغبة الشخصية لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه² . و يقول حامد عبد السلام في هذا المجال " تشهد الرغبة في مقاومته السلطة و الميل إلى شدة انتقاد الوالدين و التحرر من سلطتهم و من سلطة جميع أفراد المجتمع بوجه عام . و يصف فؤاد البهي السيد " تحول العلاقات الأبناء بالوالدين من النزاع في السن 16 " . كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة الثواب و العقاب . يعيش فيها في وحرته في تلبية الواجب . و يذكر فؤاد البهي السيد " إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة ، و بمدى خضوعها للجماعة في استقلالها عنها ، و بمدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم ، ثم من ذلك الاتصال القوي الصحيح بعالم القيم و المعايير و المثل العليا

و يعيش الطفل في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة ، ذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية و الفيزيولوجية حيث يطغى عليه الخجل و شعور بالضعف و العزلة إذ يصبح يميل إلى الانطواء و التمرکز نحو الذات و حبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ ألاميته و تحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع . كما أنه رغم معرفة الطفل في هذه المرحلة لحقوقه و

¹ فؤاد البهي السيد : مرجع سابق ، ص 238

² فؤاد البهي السيد : مرجع سابق ، ص 330

واجباته تجاه مجتمعه و رغم بروز ملامح الانسان البالغ فيه إلا أنه يبقى يعامل كما يعامل الأقل منه سنا الشيء الذي يجعله لا يقبل بهذا .

نستخلص مما سبق أن المراهق يسعى في هذه المرحلة لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي ، حيث تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد ذاته مع الميل إلى مسايرة الجماعة و الشعور بالمسؤولية الاجتماعية و التحرر من قيد الأسرة و الميل إلى شدة انتقاد الوالدين و الشعور بالرغبة القوية في استقلال تفكيره و أعماله عن الأسرة . و تميز حالته الاجتماعية بالاتصال القوي بعالم القيم و المعايير و المثل العليا .¹

6- النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها و استجاباتها و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني و تغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية ، و يخضع ارتباطها الخارجي مباشرة لنمو الفرد . فتعتبر المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني ، و تتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو ، و لهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها ، حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها مراهقة سريعة الاستجابة . تظل هذه الانفعالات حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية و كذا مشاعر الغضب و التمرد نحو مصادر السلطة في الاسرة و المدرسة و المجتمع خاصة تلك التي تحول بين تطلعه إلى التحرر و الاستقلال و اضافة إلى ذلك مشاعر الخوف في بعض المواقف²

إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي و يبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة و الاستقرار و التي تقاسه نفس الميول " و يتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من الحقوق و ما عليه من واجبات " ³ كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط و كثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك محاولة بصورة إنفعالية حيث يرفع صوته عند الغضب أو التعب⁴ و يبدأ في تحمل المسؤولية و يرغب في النجاح و يظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمى العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال في جماعات تصبح معاييرها لدى الطفل أهم من معايير الأسرة . و تطغى عليه الذاتية حيث يعتمد على نفسه في إنجاز كل ما يتعلق به أو بالغير . كما يحاول بشكل غير مباشر رسم شخصيته من خلال ميولاته و رغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي⁵

¹ فؤاد البهي السيد : مرجع سابق ، ص 330

² حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو .. سنة 1995 ، ص 383-384

³ تركي رايح : أصول التربية ص 24

⁴ حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، المكتبة الوطنية ، 1988 - ص 24

⁵ حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 125 .

خلاصة :

يحدث في هذه المرحلة الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي و تحدث في بداية المرحلة تغيرات كثيرة أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها و تتميز هذه المرحلة بإضرار على اكتمال النمو العام للفرد نسبيا ، حيث يحصل الفرد على سرعة اكتساب و تعلم الحركات و المهارات الرياضية المعقدة و صعبة الأداء بدرجة عالية و التي تتطلب السرعة و القوة و لذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية بالنمو السريع و الشامل في جميع النواحي الجسمية ، العقلية ، الاجتماعية و الانفعالية و التي لها علاقة وثيقة بالأنشطة الرياضية ، حيث يكمل نجاح الفرد و إنجازه الرياضي إلى الأنشطة المختلفة

و عليه نستطيع القول أن النمو في هذه المرحلة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يلاحظها الفرد نفسه كما لاحظها المحيطون به ثم هناك فسيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء

تمهيد:

لابد أن تحتوي كل دراسة على أسس علمية و خطوات متبعة من طرف الباحث أثناء قيامه بالدراسة الميدانية، و هذه الخطوات يجب أن تكون مسطرة بدقة ووضوح لان نتائج الدراسة مرتبطة بنجاح هذه الخطوات بداية من الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم، و مجتمع و عينة البحث، إضافة إلى الأدوات المستعملة شرط أن تكون ذات مصداقية و ثبات رغم تعددها و كيفية و أوقات تطبيقها، كذلك الأدوات الإحصائية المناسبة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

ما لا شك فيه إن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تخطيط الخطوط العريضة الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تتعرضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية، ولذلك قمت في بادئ الأمر بالإمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب، ثم القيام بالزيارات الميدانية من اجل الاطلاع عن مجتمع الدراسة، ثم الخطوة الموالية تحديد و اختيار الفريق الملائم و ذلك بعد أن تمت الموافقة من طرف مسؤولي الفريق و المدرب مع إعطاء التفاصيل و الاختبارات الميدانية و البرنامج التدريبي الواجب تنفيذه، ثم قمت ببعض الإجراءات:

-التطرق و الإحاطة بالمعلومات الخاصة بأوقات التدريبات و أيام المنافسات و المنافسات الرسمية و كذلك التحدث مع اللاعبين بحضور المدرب و طرح انشغالاتهم حول الأوقات المناسبة لهم.

-برمجة أول إجراء ميداني و ذلك من اجل القيام بالاختبار القبلي و قياس القوة الانفجارية للاعبين.

2-المنهج المستخدم:

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي، و هذا ملائمته لموضوع بحثنا و مشكلته. و هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها علم الرياضة.¹

1_2 التصميم التجريبي للبرنامج التدريبي المقترح:

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
الحصة رقم 1	الحصة رقم 3	الحصة رقم 5	الحصة رقم 7	الحصة رقم 9	الحصة رقم 11
الحصة رقم 2	الحصة رقم 4	الحصة رقم 6	الحصة رقم 8	الحصة رقم 10	الحصة رقم 12

الإختبار البعدي
28 افريل 2016

الاختبار القبلي
12 فيفري 2016

¹ محمد حسن علاوي د اسامة كامل راتب لبحث العلمي و علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي، ط2، 1999 ص 217

3- مجتمع الدراسة :

يعرف مجتمع البحث على أنه "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق ،تلاميذ،سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى"¹.

والمجتمع الأصلي للبحث هو فرق كرة القدم لصف أشبال بسكرة والمجتمع المتاح فريق كرة القدم الريان بسكرة وعينة البحث تمثلت في فريق كرة القدم لفئة الأشبال الريان بسكرة و يتمثل في 23 لاعب .

4-عينة البحث و كيفية اختيارها:

4-1- عينة البحث :

اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث ،وقد اشتملت عينت

البحث على 20 لاعب من فريق الريان بسكرة 10 كمجموعة ضابطة و 10 كمجموعة تجريبية (هم لاعبين الاحتياط)

النسبة المئوية للعينة 86.95%

4-2- كيفية اختيار العينة:

اختيار العينة كان بطريقة قصدية، و ذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدرب و مسؤولي الفريق .

5مجالات البحث:

5-1- المجال المكاني:

الملعب الجوارى حي بلعياط .

5-2:-المجال الزماني:

لقد بدأت دراستنا الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، ولقد تم إنجاز هذا البحث في ثلاث مراحل :

_ المرحلة الأولى: تمتد من جانفي إلى مارس، حيث قمنا خلالها بـ :

-ضبط موضوع البحث جيدا.

- الدراسة النظرية.

- وضع الإشكالية والفرضيات الخاصة بالبحث.

_ المرحلة الثانية :

وتمتد من فيفري إلى افريل ، حيث قمنا بالدراسة الإستطلاعية لعينة البحث، ثم أجرينا الإختبار القبلي

وذلك يوم 12 فيفري 2016، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بعد الاختبار

_ المرحلة الثالثة :

-تم إجراء الإختبار البعدي وذلك يوم 28 افريل 2016.

- جمع نتائج الإختبارات.

- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

- مناقشة النتائج المتوصل إليها.

¹ - محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

6- أدوات الدراسة :

إن الخطوات التي إتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جميع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمدنا على الإختبار القبلي والبعدى لقياس القوة الانفجارية التي أجريت علي المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي مجموعة من التمارين قصد تنمية صفة القوة الانفجارية. وقد تم الاعتماد اخبار الوثب العمودي

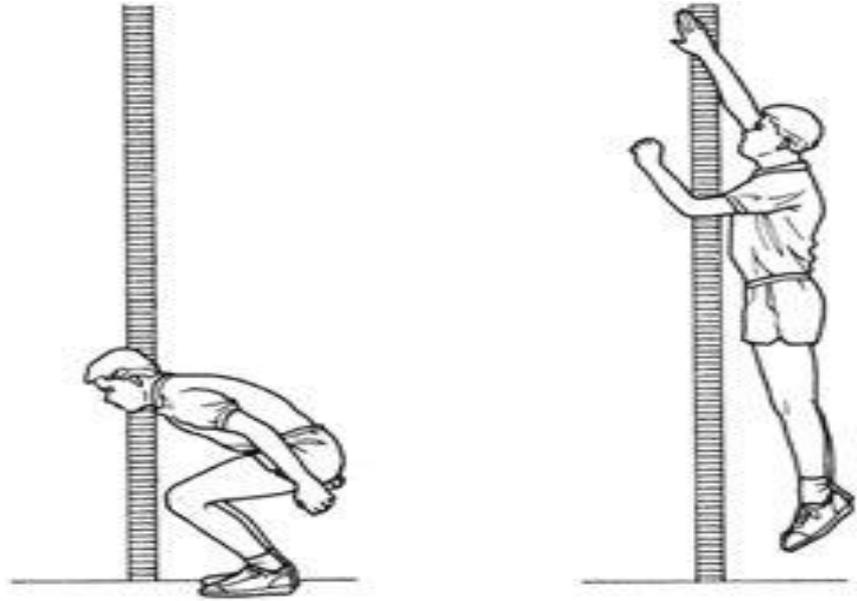
6-1- الإختبارات المستخدم :

اختبار الوثب العمودي من الثبات (SARGENT):

يعتبر هذا الاختبار أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في كرة القدم و يطلق عليه أو اختبار سار جنت Sargent نسبة إلى مصممه أو اختبار الوثب العمودي من الثبات الغرض منه : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات : صبورة تثبت على حائط بحيث تكون على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مقدار 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم .

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب الصبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الصبورة مع عدم رفع الكعبين على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ومن وضع الوقوف، بمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصف ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها وبحق للمختبر عمل مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب. التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر¹.



¹ ليلي السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ص233.

● التصميم التجريبي : استعمال طريقة المجموعتين

6-2- الأساس العلمية الإختبار :

✓ صدق الإختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العمل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار كما يشير تابلر "أن الصدق يعتبر أهم إعتبار يجب توافره في الإختبار.¹

✓ ثبات الإختبار :

هو مدي إستقرار ظاهرة معين أي الإختبار إذا أجري علي مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار علي نفس هذه المجموعة، وكانت نتائج مطابقة للنتائج المحصل عليها في المرة الأولى، نستنتج من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية. ✓ الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد الشروط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية الذاتية، والميول فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد ماهي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون، وعليه كانت نتائج الإختبارات البدنية ذات موضوعية عالية.²

7- الأدوات الإحصائية :

✓ المتوسط الحسابي :

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_n على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

$\sum S$: هي مجموع القيم.

ن : عدد القيم.

¹ - محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية والرياضية ، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 183.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأساس العلمية والطرق الإحصائية للإختبارات والقياس في التربية البدنية ، عمان، الأردن، 1999، ص68.

✓ **الانحراف المعياري:** وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - 2س)}{1-ن}}$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار).

ن: عدد العينة.¹

قانون متغيرين متجانسين:

اختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين المجموعة الواحدة و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \sqrt{\frac{ن \text{ مج ف}^2 - \text{مج ف}^2}{1-ن}}$$

ت: اختبار ستودنت

ف: الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.

مج ف: مجموع الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.

ن: عدد العينة .

¹ - عبد القادر حلمي: مدخل إلي الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص45.

خلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة علي الإجراءات

الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث ومجالاته وكذا الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليها دراسات أخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث علي تحليل النتائج التي يتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

عرض نتائج الاختبار القبلي للعيينة التجريبية:

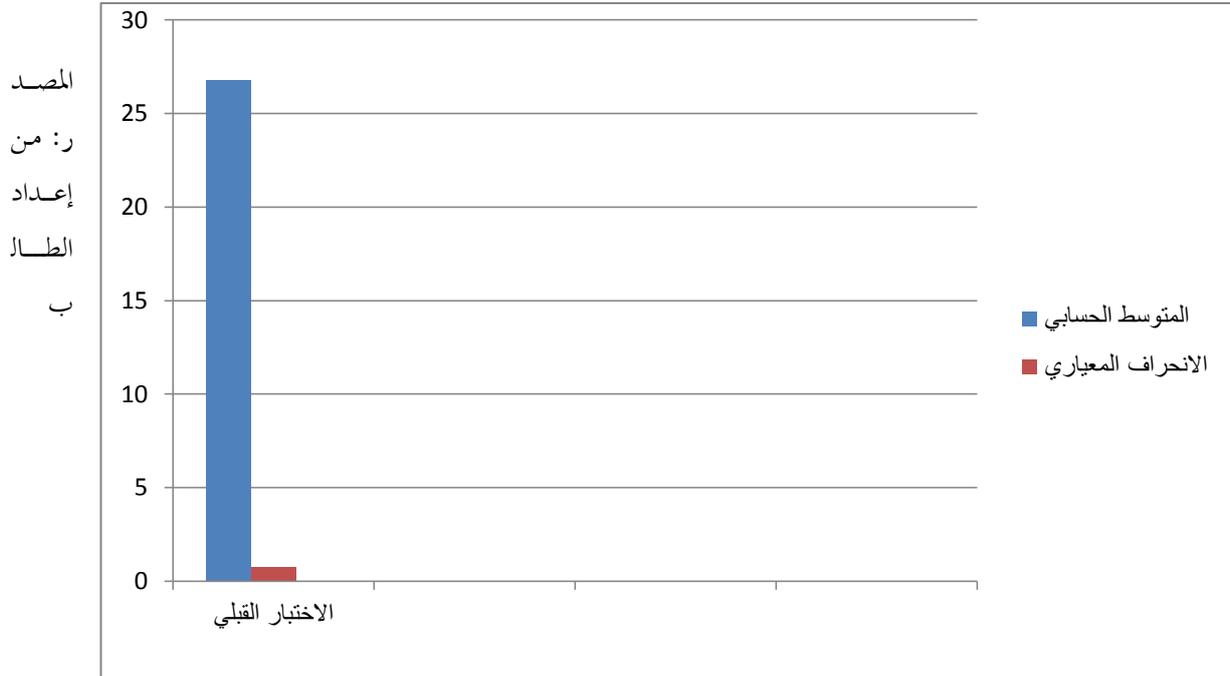
الجدول رقم (1) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 26.74، و الانحراف المعياري 0.722

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
القوة الانفجارية	الاختبار القبلي	26.74	0.722	10

المصدر: من الطالب إعداد

الشكل رقم (1) أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.



عرض نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية:

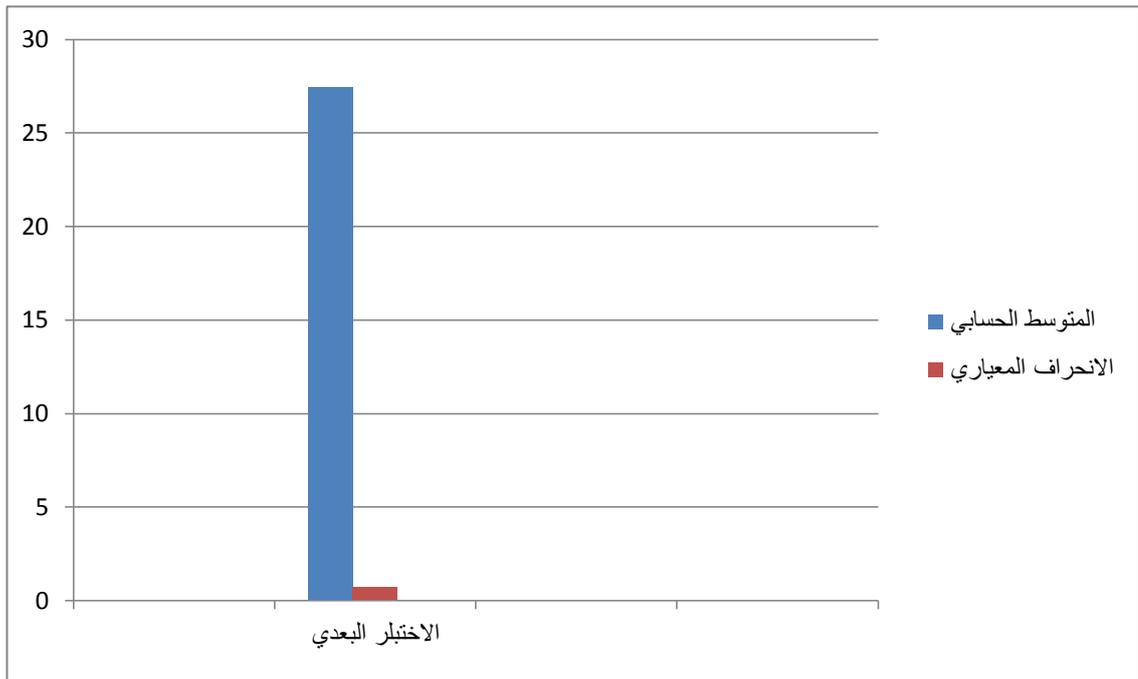
الجدول رقم (2) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 27.42 و الانحراف المعياري 0.719

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
القوة الانفجارية	الاختبار البعدي	27.42	0.719	10

المصدر: من إعداد الطالب

الشكل رقم (2) أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.



المصدر: من إعداد الطالب

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية:

الجدول رقم (3): الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .

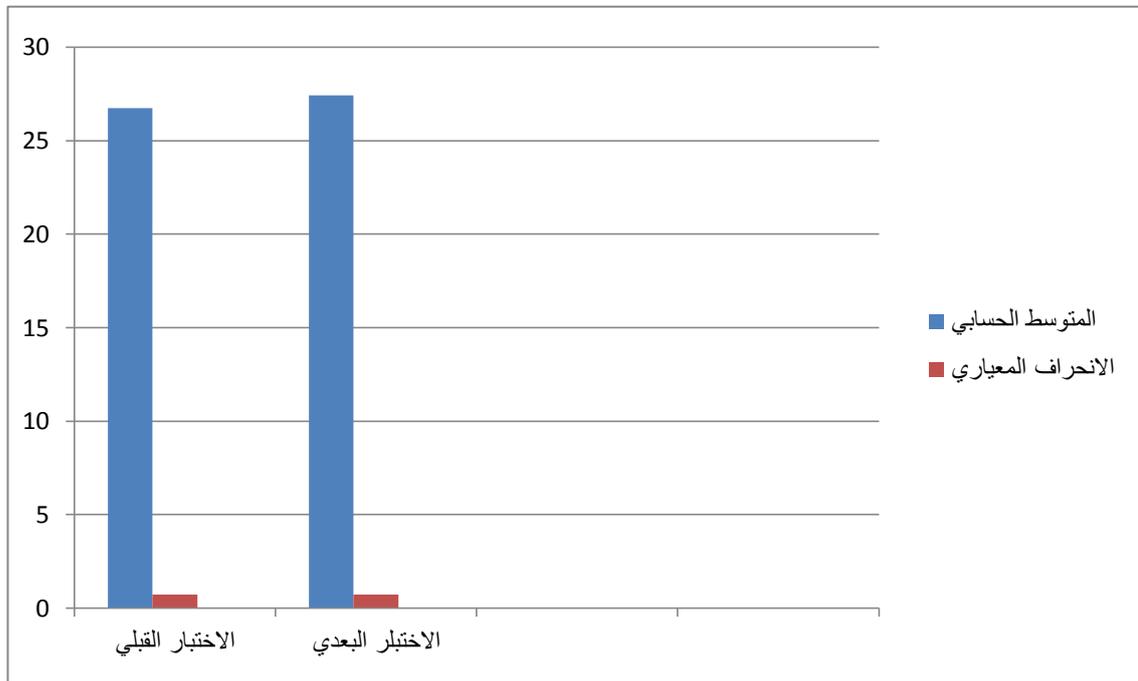
اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينه	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
القوة الانفجارية	الاختبار القبلي	26.74	0.722	10	2.109	2.10	0.05	دالة
	الاختبار البعدي	27.42	0.719					دالة

المصدر: من إعداد الطالب

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 26.74 ، و الانحراف المعياري 0.722 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 27.42، و الانحراف المعياري يساوي 0.719 ، و بعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.109 و (T) الجدولية تساوي 2.10 و بمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 وجدنا أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية أي وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار القوة الانفجارية sargent .

الشكل (3): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

المصدر: من إعداد الطالب



عرض نتائج الاختبار القبلي للعيينة الضابطة :

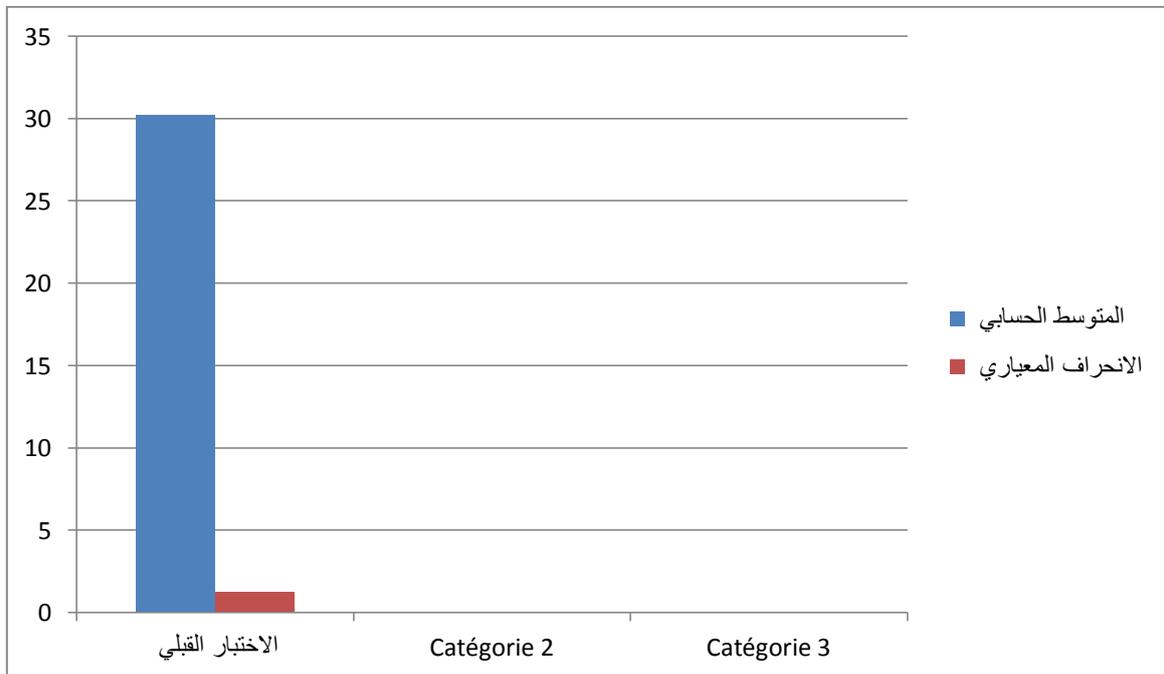
الجدول رقم (4) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 30.2، و الانحراف المعياري 1.27

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
القوة الانفجارية	الاختبار القبلي	30.2	1.27	10

المصدر: من الطالب إعداد

الشكل رقم (4) أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.



عرض نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية:

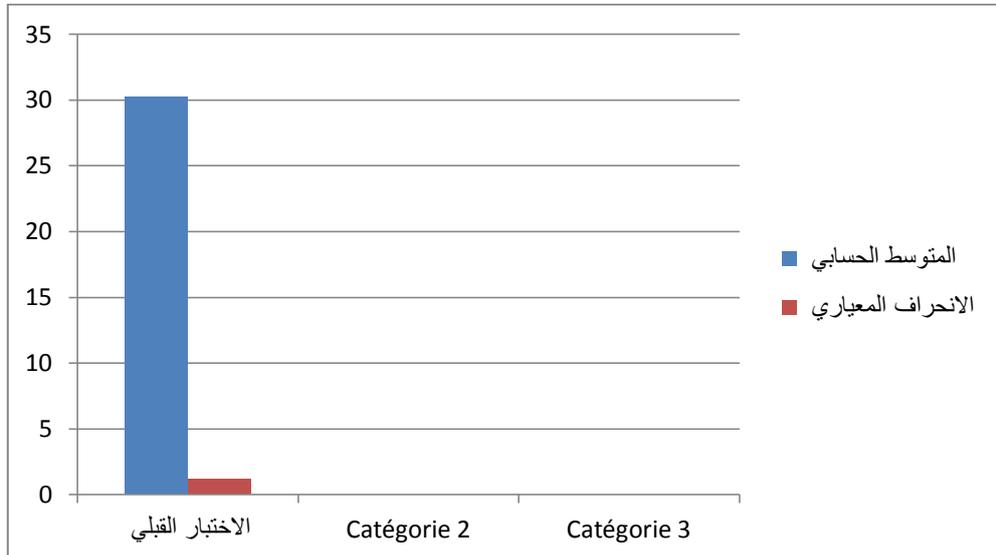
الجدول رقم (5) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 30.22 و الانحراف المعياري 1.19

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
القوة الانفجارية	الاختبار القبلي	30.22	1.19	10

المصدر: من إعداد الطالب

الشكل رقم (5) أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.



عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة:

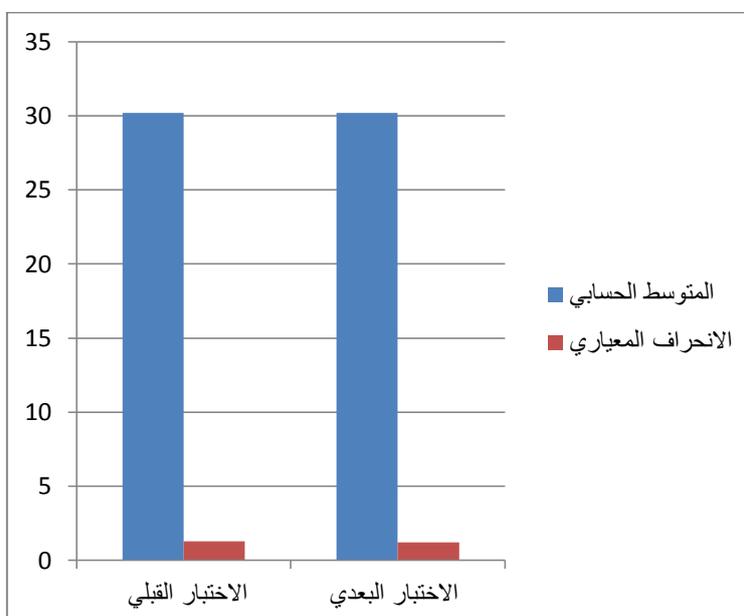
الجدول رقم (6): الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي .

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينه	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
القوة الانفجارية	الاختبار القبلي	30.2	1.27	10	1.91	2.10	0.05	غير دالة
	الاختبار البعدي	30.22	1.19					غير دالة

المصدر: من إعداد الطالب

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 30.2 ، و الانحراف المعياري 1.27 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 30.22 ، و الانحراف المعياري يساوي 1.19 ، و بعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 1.91 و (T) الجدولية تساوي 2.10 و بمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 وجدنا أن قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمة (T) الجدولية مما يبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مما يعني عدم تطور صفة القوة أثناء الحصص التدريية العادية بصفة كبير .

الشكل (6) : اعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.



المصدر : من اعداد الطالب

مناقشة نتائج البحث:

على اثر النتائج المتحصل عليها في الاختبارات تحصلنا على فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هناك فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هناك تطورا طفيف في القوة الانفجارية للمختبرين اثر تطبيق البرنامج المقترح من طرفنا و الذي كان في محتواه تدريبات خاصة بتطوير القوة الانفجارية.

و من خلال زيارتنا في الدراسة الاستطلاعية على النوادي الرياضية لكرة القدم لاحظنا بعد مناقشة المدربين أنهم يولون أهمية كبيرة للقوة الانفجارية و يركزون عليها في تدريباتهم.

و من خلال ما سبق يمكننا القول أن التحسن الحاصل في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية في كرة القدم هو نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و الذي نعتقد انه اثبت فاعليته.

و برجع نجاح البرنامج التدريبي المقترح إلى:

-الاستيعاب الجيد للاعبين للبرنامج التدريبي و تطبيق الوحدات التدريبية بكل انضباط.

-قيام اللاعبين بالاختبارات بكل جدية .

- فهم اللاعبين المغزى من إجراء هذه الاختبارات و التدريبات.

مقابلة الفرضيات بالنتائج:

و تنص الفرضية العامة على: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .

فالتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (3) الذي يبين دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية حيث بلغت قيمة (T المحسوبة (2.109) و بمقارنتها مع لجدولية T (2.10)) نجد أنها معنوية و ذات دلالة إحصائية و هذا مايدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

من خلال الجدول (3) الذي يخدم الفرضية العامة وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي إذا تحققت الفرضية الاولى

إذا يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم لدى صنف الأشبال (14-16) . مما يؤكد لنا الفرضية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

اما في ما يخص الفرضية الثانية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للعينة الضابطة حيث ان (t المحسوبة 1.91 و T الجدولية 2.10) اي انه لم يحدث تطور في صفة القوة الانفجارية بالنسبة للعينة الضابطة

و هذا ما يتفق مع دراسة احمد مرابطي، جامعة أم لبواقي، قسم التربية البدنية و الرياضية 2013/2012

تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

الذي أثبتت دراسته:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية.

-عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة الشاهدة.

كما يتفق مع دراسة بوخبلة رياض، جامعة بسكرة، قسم التربية البدنية و الرياضية 2013/2012 تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى الأشبال.

و قد أثبتت دراسته:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة الشاهدة

الاستنتاجات:

- بعد تناولنا للدراسة النظرية و الدراسة التجريبية و حصولنا على نتائج الاختبارات و ترجمتها توصلنا إلى :
- وجود فرق معنوي ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار القوة الانفجارية.
 - و مما سبق نستنتج انه حدث تحسن في القوة الانفجارية اثر النتائج المتحصل عليها عند المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي نتيجة تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

توصيات:

- 1-على مدربي كرة القدم الإلمام بمختلف البرامج التدريبية واستعمالها خاصة مع المرحلة العمرية (14-16) سنة.
- 2-الانضباط و الاجتهاد في التدريبات ضروري للوصول إلى الهدف الذي نريد أن نحققه داخل الحصص التدريبية.
- 3-مراعاة ظروف تطبيق البرامج التدريبية خلال الحصص التدريبية.
- 4-توافق البرامج التدريبية مع خصوصية المرحلة العمرية ضروري للوصول للهدف المراد تحقيقه.
- 5-نوصي بالتسطير الجيد للبرامج التدريبية لتفادي الإصابات و الأخطار.
- 6- نوصي بالتركيز على تنمية القوة بصفة عامة و القوة الانفجارية بصفة خاصة ابتداء من مرحلة الأشبال .
- 7- نوصي بلن تكون هناك دراسة معمقة حول أهمية القوة الانفجارية و تأثيرها على مردود اللاعبين .

خاتمة:

يمكن الاعتقاد و الجزم أن البرامج التدريبية المختلفة أصبحت لها قاعدة علمية بارزة في البحوث العلمية عبر العالم وذلك لما لها من اثر فعال في تطوير مختلف الجوانب (المهارية، الخططية، البدنية... وغيرها) و تمثل كرة القدم عنصر إسعاد و تشويق في نفوس شبابنا و شاباتنا مما يجعل لها مكانة ثابتة في الممارسة في مختلف الأندية و كذا في المدارس و الجامعات .

و تعتبر القوة بصفة عامة و القوة الانفجارية بصفة خاصة إحدى الصفات البدنية القاعدية و الهامة التي يجب توفرها لدى لاعب كرة القدم لأداء المهارات الأساسية في هدة الرياضة .

و من هذا المنطلق جاءت دراستنا متمثلة في برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة القصوى للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من (14-16) و كانت تهدف إلى:

- التعرف على البرامج التدريبية و الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم.

-إلقاء الضوء على صفة القوة القصوى باعتبارها إحدى الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم.

-إبراز تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة القصوى للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من (14-16).

وبالنظر للاختبار الذي قمنا به و النتائج المحصل عليها من خلال قياسات وجدنا ان هناك تحسن في القوة القصوى من خلال البرنامج التدريبي المقترح، كما لاحظنا أن هذه الفئة (14-16) سنة لها قابلية و تجاوب كبير مع التدريبات، و هذا ما لمسناه من خلال الملاحظة المباشرة الميدانية .

و في الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع باب واسعاً و انطلاقة جيدة لبحوث أخرى تعنى بدراسة التدريب لدى الأصناف الصغرى في الجزائر، و أن تلقى هذه الفئة من اللاعبين الشبان حظها من الاهتمام المادي والمعنوي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1-د/ امر الله احمد السباطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف الاسكندرية، 1998
- 2-د/ أبو العلاء احمد عبد الفتاح:"التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"،دار الفكر العربي،ط1، القاهرة،مصر،1998
- 3- د / احمد اسحق : اثر منهج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية و المهارة مقارنة مع المنهج المقرر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للاساتذة ، قسم التربية البدنية مستغانم ،1996
- 4- د بسطويسي أحمد ؛ البلايومترك في مجال تدريب العاب القوى ، الحلقة الثانية : (نشرة العاب القوى ، القاهرة ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، العدد / 9 ، 1996) .
- 5-السيد عبد المقصود :تطور حركة الانسان و اساسها ، دار الفكر العربي ،مصر ،1996
- 6-تركي رابع :اصول التربية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ، 2003
- 7-حنفي محمد مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 8- د حنفي محمد مختار :الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1993م.
- 9-د حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980م.
- 10-حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الاساسية للاعبين الاعدادية و القانون الدولي ،وائل للنشر ، عمان
- 11-حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،ط1، الاسكندرية ،مصر ، 2001
- 12- د حامد عبد السلام :علم النفس و النمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1995
- 13- د جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر ، الاردن ، 2012 .
- 14- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث -تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة ،1998
- 15-مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ،ط2، القاهرة ،2001
- 16- د محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط12، القاهرة ، 1992
- 17- د محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2002
- 18- د محمد حسن علاوي ،اسامة كامل : راتب لبحث العلمي و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي مصر.
- 19- د محمد جابر بريقع : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي ، دار المعارف للنشر ،مصر ،2005 .
- 20- د مهند حسين الشناوي ،احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ،ط1، عمان ، الاردن ، 2005
- 21-محمود ابو العنين ،ابراهيم حماد :تخطيط برامج اعداد لاعبي كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر ،1998
- 22-د محمود عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983.
- 23- د محمد عبد الرحمان اسماعيل : تدريب القدرة العضلية في كرة القدم ، دار الهدى ،ط1،مصر ،2001
- 24- د محمد صبحي : القياس و التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ،ط3 ، القاهرة ،مصر
- 25- محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية و الرياضة ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،2003

- 26- مروان عبد المجيد ابراهيم ، الاسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية ،عمان ،الاردن 1999 .
- 27- ناهد رسن سكر :علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ،دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ،ط1،عمان ،الاردن،1997
- 28- د ليلي السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة2002 .
- 29- عادل عبد البصير علي :التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ،مركز الكتاب للنشر ،ط1،القاهرة ،مصر 1999.
- 30-علي فهمي بيك :اسس اعداد لاعبي كرة القدم ،منشأة المعارف ، الاسكندرية ،مصر ،2008
- 31- عبد علي نصيف ، كورت ماينل :التعلم الحركي ،دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد ،1987
- 32-عبد القادر حلمي :مدخل الى الاحصاء ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر 1992
- 33-فؤاد البهي السيد :الاسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ،دار الفكر العربي ،ط1،مصر ،1975
- 34- فيصل عياش :الوجز في علم الحركة ، المدرسة العليا للاساتذة ،1998
- 35- د قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة ،مصر ، ط 1 ،1998.
- 36- رومي جميل :كرة القدم ،دار النفائس ،ط1،لبنان ،1986
- 37- هاشم ياسر حسن :تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ،مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ،ط1،عمان ،الاردن ،2011
- 38- زكي محمود درويش :التدريب البلومتري تطوره مفهومه و استخدامه مع الناشئين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1988

المراجع باللغة الفرنسية:

- 1-Yurgen Weinek BIOLOGIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992
- 2-Dornhorff Martinhabil "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993
- 2-Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988.
- 3-Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , 5Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement" , Edition Vigot , Paris .1986
- 4-Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,

المذكرات:

- 1- محمد الحماحمي: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية، رسالة دوكتوراه، غير منشورة، القاهرة، 1990، ص101.
- 1- بوداود عبد اليمين، "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م
- 2- حديدان جلال تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صف التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم مذكرة ماستر ص 22
- 4- خوالد طارق: علاقة القوة الانفجارية للاطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10م و 20 م) لدى لاعبي كرة القدم مذكرة ماستر
جلمعة بسكرة 2013/2014 ص 33،34

المواقع الالكترونية:

- 1- حسام محمد جابر التدريب بأسلوب البلايومترك وتأثيره على القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم
2.03 <http://vb.g111g.com>
- 2- د أثير محمد صبري الجميلي: الاعداد البدني لكرة القدم <http://forum.iraqacad.org> 21.23
- 3- www.phy_edu.net يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15

ملخص الدراسة:

1-عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم-فئة اشبال-

2-أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة القوة الانفجارية للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- تجريب اختبار يسمح بتقييم مستوى القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة الانفجارية في التحضير البدني أثناء التدريب.

3- مشكلة الدراسة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ؟

4-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

✓ يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتنمية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

5-إجراءات الدراسة الميدانية:

✓ العينة:

✓ اشتملت عينة بحثنا على 10 لاعبين من فريق الريان بسكرة لكرة القدم صنف أشبال من (14-16).

✓ المجال المكاني: الملعب الجوارى حي بلعياط

✓ المجال الزمني: قمنا بجميع إجراءات البحث بالتاريخ: 2016/02/12 إلى 2016/04/28.

✓ المنهج المستخدم: اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

✓ أدوات الدراسة: الشريط المترى - الميزان الطبي - اختبار sargent- الوسائل الاحصائية المتمثلة في اختبار

ستيودنت لمتغيرين متجانسين.

6-النتائج المتوصل إليها:

-وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

7-استخلاصات واقتراحات:

✓ التنوع في البرامج والطرق التدريبية لتنمية عنصر القوة الانفجارية.

✓ مراعاة ظروف تطبيق البرامج التدريبية خلال الحصص التدريبية.

✓ نوصي بالتركيز على تنمية القوة بصفة عامة و القوة الانفجارية بصفة خاصة ابتداء من مرحلة الأشبال

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الوزن (كلغ)	الطول (م)
خبيزة انيس	2001/06/20	60 كلغ	1.72
بن نور حسام	2000/12/20	61 كلغ	1.75
حيواني بدر الدين	2002/03/09	53 كلغ	1.63
بوستة نجيب	2001/12/04	57 كلغ	1.75
قدرز فارس	2000/12/16	65 كلغ	1.67
سبع تقي الدين	2001/10/24	58 كلغ	1.63
ومان عادل	2001/04/10	56 كلغ	1.61
غمري حمزة	2000/04/16	68 كلغ	1.78
لبعل رياض	2000/07/28	54 كلغ	1.80
بن شوية وسام	2001/10/09	50 كلغ	1.68

الملحق رقم (1): يبين المعلومات الشخصية مع الوزن والطول للاعبي كرة القدم لفريق الريان بسكرة صنف أشبال

القوة الانفجارية	الطول(م)	الوزن (كلغ)	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب
26.7	1.72	60 كلغ	2001/06/20	خبيزة انيس
25.9	1.75	61 كلغ	2000/12/20	بن نور حسام
26	1.63	53 كلغ	2002/03/09	حيواني بدر الدين
26.5	1.75	57 كلغ	2001/12/04	بوستة نجيب
28	1.67	65 كلغ	2000/12/16	قدرز فارس
27.5	1.63	58 كلغ	2001/10/24	سع تقي الدين
26.8	1.61	56 كلغ	2001/04/10	ومان عادل
27.3	1.78	68 كلغ	2000/04/16	غمري حمزة
26.9	1.80	54 كلغ	2000/07/28	طالب احمد رياض
25.8	1.68	50 كلغ	2001/10/09	بن شوية وسام
26.74	////////	////////	////////	المتوسط الحسابي
0.722	////////	////////	////////	الانحراف المعياري

الملحق رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي test sargent مع المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

القوة الانفجارية	الطول(م)	الوزن (كلغ)	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب
26.7	1.72	60 كلغ	2001/06/20	خبيزة انيس
25.9	1.75	61 كلغ	2000/12/20	بن نور حسام
26	1.63	53 كلغ	2002/03/09	حيواني بدر الدين
26.5	1.75	57 كلغ	2001/12/04	بوستة نجيب
28	1.67	65 كلغ	2000/12/16	قدرز فارس
27.5	1.63	58 كلغ	2001/10/24	سع تقي الدين
26.8	1.61	56 كلغ	2001/04/10	ومان عادل
27.3	1.78	68 كلغ	2000/04/16	غمري حمزة
26.9	1.80	54 كلغ	2000/07/28	طالب احمد رياض
25.8	1.68	50 كلغ	2001/10/09	بن شوية وسام
26.74	////////	////////	////////	المتوسط الحسابي
0.722	////////	////////	////////	الانحراف المعياري

الملحق رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي test sargent مع المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

الملحق رقم (4) : يبين نتائج الاختبارات ببرنامج spss

Statistics

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	1	1	0	0
	Mean	26,7400	27,4200	30,2000	30,2273
	Std. Deviation	,72296	,71926	1,27043	1,19507

Frequency Table

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25,80	1	9,1	10,0	10,0
	25,90	1	9,1	10,0	20,0
	26,00	1	9,1	10,0	30,0
	26,50	1	9,1	10,0	40,0
	26,70	1	9,1	10,0	50,0
	26,80	1	9,1	10,0	60,0
	26,90	1	9,1	10,0	70,0
	27,30	1	9,1	10,0	80,0
	27,50	1	9,1	10,0	90,0
	28,00	1	9,1	10,0	100,0
	Total	10	90,9	100,0	
Missing	System	1	9,1		
	Total	11	100,0		

VAR0002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	26,60	2	18,2	20,0	20,0
	26,90	1	9,1	10,0	30,0
	27,10	1	9,1	10,0	40,0
	27,20	1	9,1	10,0	50,0
Valid	27,30	1	9,1	10,0	60,0
	27,40	1	9,1	10,0	70,0
	28,10	1	9,1	10,0	80,0
	28,30	1	9,1	10,0	90,0
	28,70	1	9,1	10,0	100,0
	Total	10	90,9	100,0	
Missing	System	1	9,1		
	Total	11	100,0		

VAR0003

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	28,00	1	9,1	9,1	9,1
	28,90	1	9,1	9,1	18,2
	29,30	1	9,1	9,1	27,3
	29,50	1	9,1	9,1	36,4
	29,80	1	9,1	9,1	45,5
Valid	30,20	1	9,1	9,1	54,5
	30,60	1	9,1	9,1	63,6
	30,70	1	9,1	9,1	72,7
	31,30	1	9,1	9,1	81,8
	31,50	1	9,1	9,1	90,9
	32,40	1	9,1	9,1	100,0
Total	11	100,0	100,0		

الملحق رقم (5) : الوحدات التدريبية

الحصة التدريبية رقم (1)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 70-80%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات عادية

المرحلة	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p style="text-align: center;">× × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">×××××</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">×</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>X 0 ←</p> <p>x</p> <p>X 0 ←</p> <p>x</p>	15د	5 راحة 40ثا
	<p>×</p> <p>×</p> <p>×</p>	15د	5 راحة 40ثا
	<p>×</p> <p>←</p> <p>←</p>	10د	10 راحة 40ثا
	<p>←</p> <p>←</p>	15د	
المرحلة الختامية	<p style="text-align: center;">× × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × ×</p>	10د	

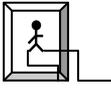
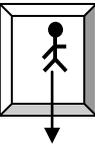
الحصة التدريبية رقم (2)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات عادي

المراحل	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>×</p>	15د	
المرحلة الرئيسية		15د	5 راحة 40ثا
		15د	5 راحة 40ثا
		10د	10 راحة 40ثا
		15د	
المرحلة الختامية	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × × ×</p>	10د	

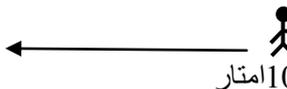
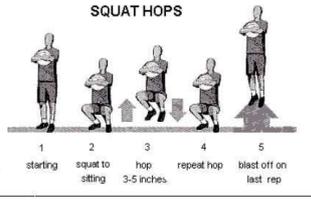
الحصة التدريبية رقم (4)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات عادي

المراحل	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>×</p>	د15	
المرحلة الرئيسية	<p>← 6 امتار</p> 	د15	5 راحة 40ثا
	<p>← 10 امتار</p> 	د15	5 راحة 40ثا
	<p>SQUAT HOPS</p> 	د10	10 راحة 40ثا
المرحلة الختامية	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × ×</p>	د10	

التحضير النفسي والبدني و
السيكولوجي.
إعداد الدورة الدموية و الجهاز
التنفسي

التموين 1:
من وضعية القرفصاء و عند
سماع الاشارة نقوم بالاتلاق و
الجري باقصى سرعة لمسافة 6
متر

التمرين 2:
تمرين kloch pier و يتمثل في
الفقر برجل واحدة للامام و
لاعلى مسافة 10 متر ثم نغير
الرجل

التمرين 3:
تمرين sqaut hops نقوم بثني
الركبتين زاوية 90 درجة و
نمسك كرة السلة بكلتي اليدين
باتجاه الصدر و نقوم بالقفز
بالاستعانة باصابع الرجلين.

التمرين 4:
مقابلة تطبيقية في كرة القدم

تمرينات تمديد العضلات و
الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء
الجسم

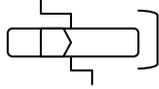
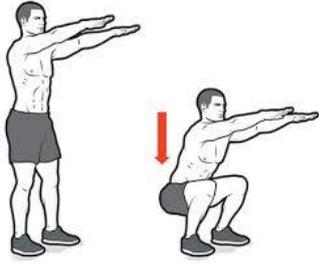
الحصة التدريبية رقم (5)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 60د

الشدة: 60-70%

الأدوات: اجهزة رفع الاثقال للارجل

التكرارات	المدة	التشكيلات	المراحل
	15د		التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي
(4-20) راحة 30ثا	15د		التموين 1: تمرين على جهاز تنمية عضلات الفخذ
(4-20) راحة 30ثا	15د		التمرين 2: تمرين على جهاز تنمية عضلات الساق
(4-20) راحة 40ثا	10د		التمرين 3: تمرين السكوات
////	////	////	////
			المرحلة الختامية

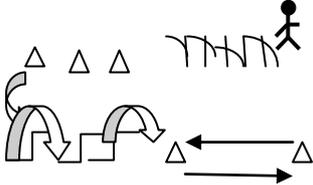
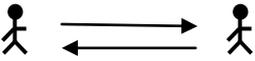
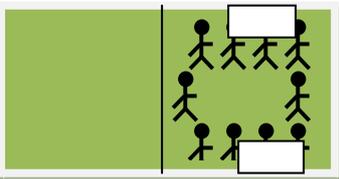
الحصة التدريبية رقم (6)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات، اقماع، حواجز

المراحل	التكرارات	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية		15د	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p>
المرحلة الرئيسية	4 راحة 1د	20د 15د 20د	  
المرحلة الختامية		10د	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × × × × ×</p>

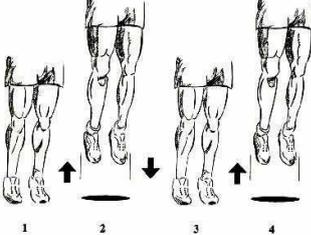
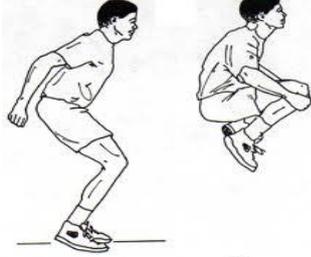
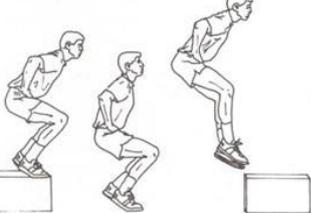
زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الوحدة التدريبية رقم (7)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات، صناديق خشبية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمارين إحماء المفاصل - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات	××××××× ××××× × × × × × × × × × ×	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تمرين les thrust من وضعية الوقوف و الرجلين مفتوحتين بقدر الكتفين و دون ثني الركبتين نقوم بالقفز لاعلى		15د	10 راحة 30
	التمرين 2: تمرين Tuck Jump فتقوم بالوقوف على أرض مستوية في وضعية تكون فيها فتحة الرجلين مساوية لعرض الكتفين تقريبا .. ثم اثني الركبتين قليلا واقفز للأعلى بأقصى قوة مع سحب الركبتين إلى الصدر، وعند نزولك للأرض اقفز من جديد كما في المرة الأولى.		15	10 راحة 30
	التمرين 3: قف على صندوق بأطراف أصابع القدمين، انزل بدون قفز عالي على الأرض ثم اقفز إلى الصندوق الآخر باستخدام قوة الرجلين فقط		15د	10 راحة 30
المرحلة الختامية	تمارين تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	× × × × × × × × ×	5د	

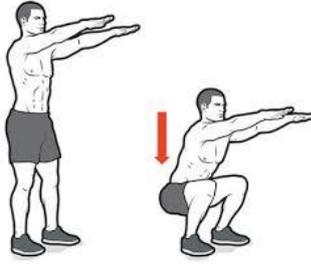
الحصة التدريبية رقم (8)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 60د

الشدة: 70-80%

الأدوات: اجهزة رفع الاثقال للارجل

المراحل	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	15د	
المرحلة الرئيسية		15د	(4-20) راحة 30ثا
		15د	(4-20) راحة 30ثا
		10د	(4-20) راحة 40ثا
المرحلة الختامية	////	////	////

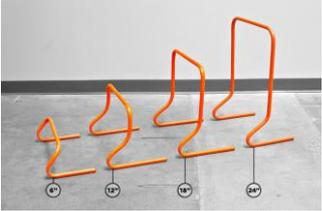
الحصة التدريبية رقم (9)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات، اقماع، حواجز

المرحله	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	××××× ×××××××× ×××××××× ×	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تمرين Ricochets ارسم مربعا على الأرض بطول 3 أقدام لكل ضلع باستخدام القماع اقفز من زاوية إلى زاوية بشكل عشوائي .	△ △ △ △	15د	10 راحة 30 ثا
	التمرين 2: تمرين Forward Hurdle Jump ضع أمامك حواجز متساوية الارتفاع بعدد 4-5 حواجز .. اقفز للأمام بأسرع ما يمكن .. كل قفزة تحسب كتكرار واحد		15د	10 راحة 30 ثا
	التمرين 3: نفس التمرين السابق لكن الحواجز تكون متفاوتة الارتفاع من الأصغر الى الأكبر		15د	10 راحة 30 ثا
المرحلة الختامية	التمرين الرابع: مقابلة تطبيقية في كرة القدم	××××× ××××	5د	

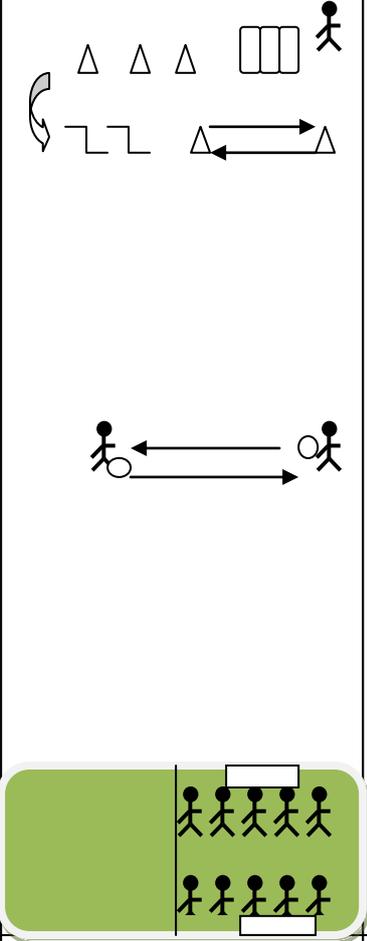
الحصة التدريبية رقم (10)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات، اقماع، حواجز

المراحل	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>4 راحة 1د</p> <p>20د</p> <p>15د</p> <p>20د</p> 		
المرحلة الختامية	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × × × × ×</p>	10د	

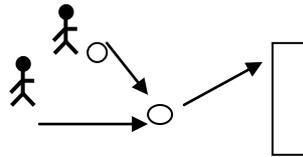
الحصة التدريبية رقم (11)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات عادي

المراحل	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>×</p>	15د	▲
المرحلة الرئيسية	 <p>التموين 1: ثنائيات يقوم لاعب بتمرير الكرة بيديه في الهواء و يقوم اللاعب الاخر بالارتقاء و ضرب الكرة بالراس ثم تبادل الدور التمرين 2:</p>	15د	10 راحة 40ثا
	 <p>تمرين kloch pier و يتمثل في الففز برجل واحدة للامام و لاعلى مسافة 10 متر ثم نغير الرجل</p>	15د	5 راحة 40ثا
	 <p>التمرين 3: استقبال الكرة في مسافة 25 متر عن المرمى الجري مسافة 5 امتار و تسديد الكرة بقوة على المرمى</p>	10د	10 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × ×</p>	10د	

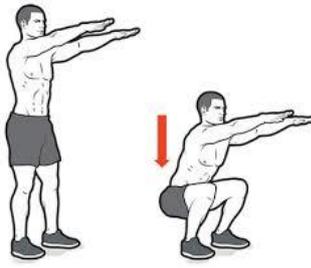
الحصة التدريبية رقم (12)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 60د

الشدة: 80-85%

الأدوات: اجهزة رفع الاثقال للارجل

المراحل	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	15د	
المرحلة الرئيسية		15د	(4-20) راحة 30ثا
		15د	(4-20) راحة 30ثا
		10د	(4-20) راحة 40ثا
المرحلة الختامية			////

