

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي بتسمسيت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب الفتري والمدمج في
تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة
والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة
القدم U19

بحث تجريبي اجري على لاعبي شبيبة تخمارت

تحت إشراف الأستاذ:

سي لعربي شارف

إعداد الطالبان:

بوراس عبد القادر

بولنوار ماحي

السنة الجامعية
2016/2015

علمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

"...ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه

وأدخلني برحمتك في عبادك الصّالحين " النمل

" لئن شكرتم لأزيدنكم " ابراهيم

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحقّ بالحق ، والشكر على جميل نعمه ووقوفا عند قوله

عليه الصلاة والسلام : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة **α سي العربي شارف η** إلى الأستاذ المشرف

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان وخالص

الامتنان الى كل أستاذة المعهد وكذلك نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

:وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث ونخص بالذكر

α هوار عبد اللطيف η الأستاذ و الأخ و الصديق الدكتور :

عبد القادر - ماضي



إهداء

الذي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بشكرك .. ولا تطيب
الأخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أسمى
الصلوة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون) التوبة .105.

بعدها رسمت سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى
التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا
أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .
إلى.....أمي الغالية.....حفظها الله ورعاها

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد
بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلى.....أبي الغالي.....حفظه الله ورعاها

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأختي :هاجر , اسامة,
يوسف , ياسين , عبد الحق , والى روح جدي رحمه الله وادخله فسيح جنانه والى كل الأهل والأقارب
إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين أكن لهم كل التقدير والاحترام وإلى أصدقائي

واحبابي في الإقامة الجامعية وكل من يعرفني من قريب أو بعيد

إلى الأصدقاء : ياسر , إسماحيل , ياسين , عبد الهادي , خالد , جمال , احمد

إلى الأخ والصديق الذي لم يبخل علينا بشيء عبد اللطيف و إلى كل من تجاوزهم قلبي.

و إلى من ساهم من بعيد أو قريب في إنجاز هذا البحث .

والى قارئ هذا الإهداء.

بوراس عبد القادر

إهداء

المهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب
الأخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى
الصلوة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل إن عملوا فيسبى الله عملكم ورسوله والمؤمنون) التوبة .105.

بعدها رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى
التي عجز اللسان عن وصفه مآثرها نحووي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حياية العمر إلى التي لا
أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية يمينة.....حفظها الله ورعاها

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله ، إلى الشخص الذي يسعد
بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى.....أبي الغالي محمد.....حفظه الله ورعاها

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي :مصطفى
نامي، ياسين، الحبيب، والكتكوت الصغير هشام، امنة، كندة، خدوجة، فاطمة، والى جدي الغالي الماحي
وجدتي الغالية كلتومة اطال الله في عمرهما والى كل الأهل والأقارب .

إلى من ساندوني في مشواري الدراسي نخص بالذكر اخي الأكبر الحبيب وكذلك عمارة حفظهم الله
ورعاها

إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين أكن لهم كل التقدير والاحترام وإلى أصدقائي

واحبابي في الإقامة الجامعية وكل من يعرفني من قريب أو بعيد

إلى الأصدقاء : ، محمد، ياسر، سيدي احمد، عبد القادر ، ياسين، توفيق ، جمال ، حنان

إلى الأخ والصديق الذي لم يبخل علينا بشيء عبد اللطيف و إلى كل من تجاوزهم قلبي.

و إلى من ساهم من بعيد أو قريب في إنجاز هذا البحث .

و إلى قارئ هذا الإهداء.

بولندوار ماحي

قائمة المحتويات

العناوين	الصفحة
- الإهداء	أ
- شكر و عرفان	ب
- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال	د

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

1	- المقدمة
Erreur ! Signet	1-الإشكالية: non défini.
5	2-التساؤل العام:
16	3-الفرضيات:
6	4-أهمية البحث:
16	5-أهداف البحث:
17	6-مصطلحات البحث:
9	7-الدراسات السابقة والمشابهة:
11	8- التعليق على الدراسات السابقة:

الجانب النظري: الباب الأول

الفصل الأول: طرق التدريب الرياضي الحديث

14	تمهيد
15	1-1- ماهية التدريب الرياضي
15	2-1- مفهوم التدريب الرياضي:
16	4-1- أهداف التدريب الرياضي الحديث:
16	2-الطرق التدريبيه
16	1-مفهوم طرق التدريب
16	2-اشتراطات الطرق التدريبيه
17	3-انواع طرق التدريب
17	3-1-طريقة التدريب الفتري:
17	3-1-1- بعض المفاهيم حول طريقة التدريب الفتري
18	3-1-2- انواع طريقة التدريب الفتري

- 18.....3-1-2-1-1- طريقة التدريب الفتري طويل المدى
- 19.....3-2-1-2- طريقة التدريب الفتري متوسط المدى
- 19.....3-2-1-3- طريقة التدريب الفتري قصير المدى :
- 19.....3-4-2-1-4- التدريب الفتري قصير قصير :
- 20.....3-1-4-2-1- فلسفة التدريب الفتري قصير قصير
- 21.....3-2-4-2-1- مفهوم التدريب التبادلي قصير قصير
- 21.....3-3-4-2-1- خصائص العمل في التدريب التبادلي قصير قصير
- 22.....3-2- طريقة التدريب المدمج :
- 22.....3-1-2- تعريفات التدريب المدمج :
- 23.....3-2-2- أهمية التدريب المدمج :
- 24.....3-3-2- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :
- 24.....3-4-2-4- التدريبات البدنية المدمجة :
- 25.....3-5-2- برنامج التدريبات البدنية المدمجة
- 26.....3-6-2- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :
- 28.....3-7-2- التدريبات المهارية المدمجة :
- 28.....3-8-2- التدريبات المهارية البدنية المدمجة :
- 29.....3-9-2- التدريبات المهارية الخططية المدمجة :
- 29.....3-10-2- التدريبات المهارية الخططية البدنية المدمجة :
- 30..... خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم

- 32..... تمهيد
- 33.....1- تعريف الصفات البدنية :
- 33.....2- أنواع الصفات البدنية:
- 33.....1-2- التحمل:
- 33.....2-2- أنواع التحمل :
- 35.....1-2- السرعة القصوى الهوائية VMA:
- 35.....1-1-2- تعريف :::
- 35.....2-1-2- أهمية السرعة القصوى الهوائية:
- 36.....1-2-3- تغيرات في سرعة الهوائية القصوى:
- 36.....1-2-4- قياس السرعة القصوى الهوائية :
- 38.....2-3- القوة :
- 38.....2-3-1- تعريف القوة:

- 39.....2-3-2 أشكال القوة:
- 39.....2-3-2-1 القوة القصوى:
- 40.....2-3-2-2 تحمل القوة:
- 40.....2-3-2-3 القوة الانفجارية:
- 41.....2-3-2-3-1 طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية:
- 42.....2-3-2-3-2 سير العمل العضلي:
- 42.....2-3-2-3-3 شدة أداء التمارين:
- 44.....2-3-2-3-4 مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي:
- 44.....2-3-2-4 القوة المميزة بالسرعة:
- 47.....2-3-2-4-1 خصائص طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
- 47.....2-3-2-4-2 الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:
- 48.....2-3-2-4-3 القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :
- 49.....2-3-2-4-4 تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة:
- 51.....2-3-2-4-5 أهمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة:
- 53.....2-3-2-4-6 التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة العضلية:
- 57.....: خلاصة الفصل

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية 16-18 سنة

- 59.....: تمهيد
- 60.....1- مفهوم المراهقة :
- 60.....2- تعريف المراهقة:
- 61.....3- مراحل المراهقة:
- 61.....3-1 المراهقة المبكرة:
- 61.....3-2 المراهقة المتوسطة:
- 62.....3-3 المرحلة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):
- 62.....4- خصائص المرحلة العمرية (15 إلى 18 سنة):
- 62.....4-1 خصائص القدرات الحركية:
- 63.....4-2 الخصائص الفسيولوجية:
- 63.....4-3 الخصائص المورفولوجية:
- 64.....4-4 الخصائص الاجتماعية:
- 65.....4-5 الخصائص الفكرية:
- 65.....4-6 الخصائص الانفعالية:

66.....	5 - حاجات المراهق:
67.....	5-1- الحاجة إلى الغذاء و الصحة.
67.....	5-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية.
67.....	5-3- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار.
67.....	5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها.
68.....	5-5- الحاجة إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق.
68.....	6- أشكال المراهقة:
69.....	6-1- المراهقة المتوافقة:
69.....	6-2- المراهقة المنطوية:
70.....	6-3- المراهقة العدوانية: (المتمردة):
70.....	6-4- المراهقة المنحرفة:
71.....	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:
71.....	8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:
72.....	9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:
72.....	9-1- القدرات الحركية:
73.....	9-2- تطور الصفات البدنية:
74.....	10- مشكلات المراهقة:
76.....	خلاصة:

الباب الثاني:

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

79.....	تمهيد.....
80.....	1- منهج البحث:
80.....	2- مجتمع وعينة البحث:
80.....	3- مجالات البحث:
80.....	3-1- المجال الزمني:
81.....	3-2- المجال المكاني:
81.....	3-2- المجال البشري:
81.....	4- متغيرات الدراسة:
82.....	4 - أدوات البحث:
83.....	5- مواصفات الاختبارات:
83.....	5-1- اختبار قياس السرعة القصوى الهوائية VMA:
84.....	5-2- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة.

84 3-5 اختبار القوة الانفجارية للرجلين
85 6- الدراسة الاستطلاعية :
86 7- الأسس العلمية للاختبار :
86 1-7 ثبات الاختبار :
86 2-7 صدق الاختبار :
87 3-7 موضوعية الاختبار:
88.. 8- الوسائل الإحصائية :
90..... خاتمة الفصل

الفصل الثاني مناقشة وتحليل النتائج

92..... تمهيد :
93 1- عرض وتحليل نتائج البحث :
94 1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث :
95 2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعيني البحث :
95. 1-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار vma :
96..... 2-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض :
98..... 3-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة
100... 3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث :
101.... 1-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار vma:
102. 2-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض :
103..... 3-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة.....
105 2- مناقشة النتائج.....
105..... 1-2- مقارنة النتائج بالفرضيات :
107..... 3- الاستنتاجات:
108..... 4-الاقتراحات و التوصيات :
109..... الخلاصة العامة:
111..... المصادر والمراجع.....

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يبيّن الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة	01
73	يمثل الطول و الوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة)	02
96	يبيّن مدى ثبات وصدق الاختبارات	03
97	لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينيّ البحث T يبيّن نتائج اختبارات	04
98	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سارجنت	05
99	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب من الوثب	06
101	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	07
71	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار التصويب من الوثب	08

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
99	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث لاختبار سارجنت	01
100	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث في اختبار التصويب من الوثب.	02
102	يبيّن الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	03
103	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديّة لعينيّ البحث في اختبار التصويب من الارتقاء	04

يشهد العالم تطورا كبيرا في الانجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للاستفادة من العلوم الاخرى كالفيزياء وعلم النفس والبيوميكانيك والطب..... الخ في مجال التربية البدنية والرياضية وذلك من اجل رفع مستويات الاداء بنتائج البحث العلمي والوصول بها للأفضل دائما وتحقيق احسن الارقام القياسية والحصول على الالقاب الدولية و العالمية حيث اسهمت العلوم التطبيقية والرياضية في تخطيط البرامج التدريبية وبدا التنافس يشتد بين الدول المتطورة لابتكار وسائل علمية حديثة تسهم في تطوير المستويات الرياضية لكافة الفعاليات الرياضية فضلا عن اجراء بحوث ودراسات عديدة والاهتمام بالعوامل الاساسية بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني. (الخالق، 1999، صفحة 34)

ولعبة كرة القدم احدى اشهر واهم الالعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الاعلامية اهمية بالغة، حيث ادخل العالم كرة القدم مرحلة التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب والتدريب والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها تطور طرق التدريب الذي يهدف الى بلوغ الرياضي اعلى درجات الاداء البدني المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى اليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية الممنهجة علميا.

ولقد رأى مختصون ان لطرق التدريب تأثير على الجانب البدني عند لاعبي كرة القدم والمعروف عن كرة القدم التحضير البدني الجيد الذي له اهمية في تطوير الصفات البدنية ومن بين طرق التدريب الشائعة لدى المدربين طريقة التدريب الفتري التي تتميز بالتبادل المتتالي لفترات الجهد و فترات الراحة التي تكون على شكل نشاط خفيف يهدف إلى تسهيل عملية طرح حمض اللاكتيك ، وطريقة التدريب المدمج التي تهدف الى الدمج بين المهارة والصفة البدنية، وتتطلب كرة القدم قدرات بدنية خاصة وهي من اهم الركائز الاساسية التي يستند اليها اللاعب وأيضا تتطلب هذه اللعبة سرعة

الانتقال في الملعب وقدرة عضلية لأطراف السفلية اثناء الارتقاء وعليه تتضح اهمية اسرعه اهوايه اعصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كأحد القدرات والصفات البدنية الخاصة التي لا بد للاعب كرة القدم ان يمتلكها الى جانب

تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية لدى الرياضي وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ،ومن خلال ما تقدم ارتأينا الى اجراء هذه الدراسة المتواضعة بعنوان دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب الفترتي والتدريب المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسمنا بحثنا إلى باين، اشتمل أوله على الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى دراسة موضوع طرق التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم والفصل الثاني تطرقنا فيه الى الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم وفي الفصل الثالث تطرقنا أيضا الى خصائص المرحلة العمرية U19.

أما في الباب الثاني والذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث قسمناه إلى فصلين: الفصل الأول يضم منهج البحث وإجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية ومنهج البحث المتبع والعينة وكيفية اختيارها وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية أما الفصل الثاني تم فيه عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها و مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

التعريف بالبحث

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

ان التدريب الرياضي احد اهم اشكال الممارسة الرياضية وهو الوسيلة التدريبية البدنية في تحقيق اهدافها خاصة ما يتعلق منها بتطوير المستوى البدني والمهاري والفني من اجل تحقيق الانجاز الرياضي على كافة المستويات المحلية والدولية ،إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في لعبة كرة القدم ،على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين.

ان تنمية بعض الصفات الاساسية والخاصة في كرة القدم يعتبر من الامور المهمة في البرامج التدريبية لتحقيق تنمية شاملة لعناصر اللياقة البدنية ، لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري ،وقد تناول العديد من المدربين عدة اساليب وطرق تدريبية كطريقة التدريب المدمج والتدريب الفترتي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين التي لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لاسيما في أثناء المباريات ومن خلال متابعتنا كباحثين للعبة لاحظنا اعتماد الكثير من المدربين على طريقة التدريب المدمج في تطوير الصفات البدنية المذكورة سابقا ودمجها مع المهارات مما يتم التركيز على تطوير المهارات دون الصفات البدنية وهذا ما جعلنا نقوم بالمقارنة بين هذه الطريقة وطريقة التدريب الفترتي التي اصبحت غير مهتم بها والتي تقتصر على تطوير الصفة والمهارة كل على حدى وتعتمد هذه الطريقة على وحدات تدريبية متشابهة تتكرر مع وجود فترة راحة بينية بين كل تمرين او مجموعة تمارين ،وكل هذا من اجل إيجاد السبل العلمية الكفيلة بمعالجة هذه المشكلة خدمة للعملية التدريبية بشكل

خاص وإنجاحها وصناعة رياضي ناجح بشكل عام، وعليه قمنا بطرح الأسئلة التالية:

2-التساؤل العام :

هل يوجد فرق بين طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة

بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 ؟

2-1-التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينتين التجريبتين لطريقتي التدريب الفتري

والمدمج؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين التجريبتين لطريقتي التدريب الفتري والمدمج في القياس البعدي ؟

3-الفرضيات:

3-1-الفرضية العامة:

يوجد فرق بين طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة

بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 .

- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينتين التجريبتين لطريقتي التدريب الفتري والمدمج.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين التجريبتين لطريقتي التدريب الفتري والمدمج في القياس البعدي .

4-أهداف البحث :

1 - معرفة الفرق بين طريقتي التدريب الفتري والتدريب المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة

والقوة الانفجارية للرجلين .

2- محاولة حل مشكل عدم الاهتمام بطريقة التدريب الفتري .

3- الاعتماد على طرق التدريب المختلفة في تطوير الصفات البدنية الخاصة .

5- أهمية البحث :

1- إعطاء أهمية كبيرة لطريقتي التدريب الفتري والمدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة

الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 .

2- الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم.

3- إثراء وتنمية المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين والمدربين.

4- مناقشة النتائج والوصول إلى الاستنتاجات لوضع مختلف الاقتراحات والتوصيات .

5- إتباع طرق التدريب الرياضي في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية الخاصة من اجل الإعداد

الجيد الشامل والمتزن لفئة الأواسط.

6- مصطلحات البحث:

1- البرنامج التدريبي:

* التعريف الاصطلاحي:

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد

عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (البساطي، 1998، صفحة 81)

* التعريف الإجرائي:

البرنامج التدريبي هو برنامج مؤطر مخطط تخضع له مجموعة من الممارسين من اجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه .

2- طريقة التدريب الفتري:

*التعريف الاصطلاحي:

طريقة من طرائق التدرّب الاساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة (احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي ا، 1999، صفحة 273).

*التعريف الإجرائي :

تتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين فترات الحمل والراحة غير الكاملة التي تكون على شكل نشاط خفيف.

3- طريقة التدريب المدمج:

* التعريف الاصطلاحي:

يسمى الدمج او التكامل وهو تدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3دقائق) او حتى تسجيل مجموعة اهداف (الوشاحي، 1994 ، صفحة 56)

* التعريف الاجرائي :

هو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من اجل تحقيق الهدف المرجو .

4- السرعة القصوى الهوائية vma:

*التعريف الاجرائي :

الحد الأقصى للسرعة الهوائية، هو السرعة التي كان الشخص يستهلك الكثير من الأوكسجين، VO2max ، وزيادة استهلاك الأوكسجين مع شدة الجهد و معظم الطاقة تأتي من الأيض الهوائي، وبالإضافة إلى ذلك لا يزال استهلاك الأوكسجين مستمر و توفير قوة إضافية من مسار اللاهوائي اللبنيك .

5- القوة المميزة بالسرعة :

*التعريف الاصطلاحي:

القدرة على إنجاز أقصى انقباض في اقل زمن ممكن . (حمدان ، سليم ، سري ، نورما ، 2001)

* التعريف الاجرائي :

هي أحد أنواع القوة العضلية والتي يعتبر عامل السرعة مهماً في عملية الأداء.

6- القوة الانفجارية :

*التعريف الاصطلاحي :

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة، أو هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض

عضلي إرادي واحد. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين السيد، 1993، صفحة 87)

*التعريف الإجرائي:

القوة هي القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، والمقصود بها تنمية القوة العضلية خاصة العضلات التي

تستخدم أثناء اللعب.

7-المرحلة العمرية U19 :

* التعريف الاصطلاحي:

تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة وارتداء

ثوب الرجولة . (احمد، علم النفس الرياضي، 1985، صفحة 26)

*التعريف الإجرائي:

هي مرحلة عمرية يمر بها الفرد لانتقال من الطفولة إلى الرشد، تتميز بعدة تغيرات فسيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية

واجتماعية

7-الدراسات السابقة والمشابهة :

1- دراسة د. مؤيد جاسم محمد 2005 تحت عنوان :

" اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات

الرجلين "

وهي عبارة عن مذكرة صادرة من كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- بتاريخ 2005 بحث تجريبي اجري على عينة من

طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الاولى جامعة بغداد حيث تم التوصل في الاخير الى:

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية

لعضلات الرجلين

- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية

المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين

- ان المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الاثر الواضح في عدم وصول

الرياضي الى حالة الاجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق .

2- دراسة هوارى خالد ،دريسى عبدالمنعم ،بن شريف كمال (2013) تحت عنوان :

" تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل ،السرعة ،القوة) لدى لاعبي كرة القدم

اثناء المنافسة "

وهي عبارة عن مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس من معهد تيمسيلت بتاريخ 2013، حيث قام الباحثون بدراسة تجريبية

على عينة تضم 21 لاعبا من فريق شبيبة تحمات وتوصلوا في الأخير إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها،

و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

-المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة ،كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التحريبية في الاختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب وعدد التكرارات زيادة على أن التدريب المدمج يعتبر تدريب لما يحدث خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

3- دراسة م مؤيد وليد نافع (2010) تحت عنوان :

"تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم"

قام الباحث بدراسة تجريبية على 10 لاعبين من فريق الجامعة التكنولوجية للعام الديراسي 2010/2009 وكانت الاستنتاجات على النحو التالي:

-وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة التحريبية والضابطة في الاختبارين البدني والمهاري .

-ان للمنهج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلن لدى لاعبي كرة القدم .

4- دراسة فغلول سنوسي 2011 تحت عنوان:

"اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المندمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19

سنة"

استخدم الباحث المنهج التحريبي لمناسبته طبيعة المشكلة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 26 لاعبا من

اللاعبين تحت 18 سنة لنادي ترجي مستغامم ومن تم الاستنتاجات :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العيمة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الاخيرة.

8-التعليق على الدراسات السابقة :

هدفت الدراسات السابقة الى اثر طرق التدريب (الفترتي ،المدمج ،التكراري) لتنمية القدرات البدنية (التحمل ،القوة ، السرعة) وكذلك استخدمت الدراسات المنهج التجريبي ولكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة ،مجموعتين ضابطه - تجريبية) ،واختلفت الدراسات فيما بينها في عدد افراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث تراوح عدد اللاعبين من (10 الى 26) كل حسب دراسته.

ومن خلال الدراسات السابقة والمشاهدة اتضح لنا ان هناك عدة طرق لتنمية الصفات البدنية في كرة القدم للوصول الى المستويات العليا ،إلا انه لم يتم معرفة احسن الطرق لتنمية الصفات البدنية وهذا ما جعلنا نختار او نلقي أهمية كبيرة على طريقتين (الفترتي والمدمج) ايهما احسن في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

طرق التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

إن الاختيار الأمثل لأساليب و طرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل إيجابي على تحسين و رفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق و المتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة، و إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي.

أما الطرق التدريبية فسننتقل إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع.

I-التدريب الرياضي:

1- ماهية التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، 1999، صفحة 24)

1-2- مفهوم التدريب الرياضي :

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء . (وجدي مصطفى الفاتح، محمد اظفي السيد، 2002، صفحة 213)
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى . (احمد، مرجع سابق ، صفحة 24)
- يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب .
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001، صفحة 21)

1-4- أهداف التدريب الرياضي الحديث:

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم و إدارة ،فإن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير و الثبيت و مراقبة ظواهر الصفات و القابلية و القدرة و المعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة معينة.

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام و ترتيب القيم المعينة ، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات رياضية .
و تكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي: (حسين، 1990، صفحة 45)

- إحراز المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية.
- الوصول إلى المنافسات النهائية.
- استقرار الصفات البدنية و ثباتها و الانجاز الحركي و البدني.

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية

II- الطرق التدريبية:

1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب . (حماد، صفحة 210)

2- اشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً.
- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص و متطلبات النشاط الرياضي. (وجددي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد،

2002، صفحة 334)

- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3- أنواع طرق التدريب:

3-2- طريقة التدريب الفتري:

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة ، و تحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ، و تكمن أهمية زمن فترة الراحة و طبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي ، الجري المنخفض ،مرجحات الرجلين و الذراعين ...الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، و استخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض ألبنيك المتجمع في العضلات و تقليل الإحساس بالتعب و كذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء و من ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة لفترات قصيرة نسبيا.

و يعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (PC-ATP)

بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة ...) و يستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات جميع الأنشطة الرياضية . (بساطي، 1998، صفحة 81)

3-2-1- بعض المفاهيم حول طريقة التدريب الفتري:

يذكر طلحة حسام الدين (1997) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام ،أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام ،حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7 ملي مول ،وعندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني وفترة الراحة إلى 20 ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2 ملي مول .(الدين، 1997، صفحة 11)

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلي تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو

تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضًا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب فبالارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر. (الفتاح، 2002، صفحة 334)

ملحوظة : يمكن أن يكرر التمرين بعد 3 دقائق إيجابية، يمكن أن يؤدي التمرينات بمسافات مختلفة مع ملاحظة تدرج فترات الراحة مع ارتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويل تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة 10 متر تنمي سرعة الانطلاق.

3-2-2-أنواع التدريب الفتري:

3-2-2-1-طريقة التدريب الفتري طويل المدى : (Haddad، 2008، صفحة 13.14)

يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات شدة تحت القصوى و فوق الاستطاعة الهوائية لمدة 3 دقائق تتبع بفترات راحة نشيطة تساوي نفس مدة العمل 3 دقائق .

من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل من شدة ومدة وفترة وطبيعة الراحة يمكن أحداث الاتزان الفيزيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل.

الرياضي يقوم بتكرار جهد ذو نوعية عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة التمرينات

تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانيزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة (إحدات دين أكسوجيني) سيتوجب عليه استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق.

مثال: مربع طول ضلعه 20م يتنافس فيه فريقان يتكون كل فريق من 3 لاعبين لمدة 3 دقائق تتبعها 3 دقائق راحة ومن

خلال هذا التمرين يصل اللاعب الاستطاعة الهوائية القصوى .

3-2-2-2-طريقة التدريب الفتري متوسط المدى:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية للطريقة السابقة (طويل المدى) إلا انه في هذا النوع الدين

الأوكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأوكسجين خلال فترة الراحة النشيطة الفارق يكمن بالخصوص

في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة التدريب الفترتي ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2 دقيقة و 2.30 دقيقة لتكرار تصل إلى 8 تكرارات على الأقل ويمكن الوصول بعدد التكرارات إلى 10 تكرارات ، في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد وفي فعاليته.

وتيرة جري تقارب 5 كلم/سا أزيد من Pma بقليل تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة، أما الأنشطة الجماعية ،تبقى المؤشرات الخارجية أكثر صحة للاستدلال عن استشفاء الرياضي (مثل النبض) و القدرة على تكرار نفس الجهد لمرات ويبقى الأهم هو تنوع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

3-2-2-3- طريقة التدريب الفترتي قصير المدى:

في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتوسط المدى في نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب الفترتي المتوسطة الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية وأقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة ونصف، وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأكسوجيني بحيث تقارب شدة العمل 100% من الاستطاعة الهوائية القصوى . (Gacon.G، 1993، صفحة 19)

3-2-2-4- التدريب الفترتي قصير قصير:

- نبذة تاريخية للتدريب الفترتي قصير قصير: (Monoem Haddad-Op.Cit-P15.)

في عام 1930 الأوائل من اقتربوا من الخصائص الأساسية التدريب التبادلي قصير قصير:

Lauri pihkala وهو مدرب فنلندي، و **C.lrummel** وهو ألماني.

في عام 1939 ألماني آخر يدعى Waldemand الذي طور المفهوم الأساسي لهذا التدريب.

أما في سنوات الخمسينيات التشكي **Emile Zatopek** قام بالتشهير بهذا التدريب من خلال تحمله لعدة أرقام في

سباقات النصف الطويل ،و في نهاية الخمسينيات وبداية الستينيات مع التقدم العلمي المذهل والتأكد من التكيف الزمني

لهذه الطريقة وذلك من خلال بحوث الألمان **Helmut Roskamm** و **Hersert Reisedellu** بالتعاون

مع **Gershler**.

و في سنوات الستينيات: قام كل من : **Astestrand و Sallin ،Hollman ،Mellewicz**

بتقديم معطيات جديدة تحدد ملامح التدريب التبادلي قصير قصير .

و في عام 1970 ظهرت دراسات حول هذه الطريقة في الولايات المتحدة الأمريكية من طرف **Rudy** و

Gardner أما في نهاية الثمانينيات ظهر التدريب الفترتي قصير قصير من طرف الباحث **G.GACON**.

3-2-2-4-1- فلسفة التدريب الفترتي قصير قصير:

هي مبنية على أسس فيزيولوجية دقيقة ويختلف عن التدريب الفترتي فهو تدريب ذو شدة عالية يهدف إلى تنمية القدرة

الهوائية القصوى يعتمد هذا النوع من التدريب على البروتين العضلي وبالأخص الميوجلوبين الذي يؤمن تحويل الأوكسجين

داخل العضلة من خلال هذه الخلفية العلمية تم تصميم هذا التدريب من طرف **Gerschler** و **Reindall** و

Reskainn في السنوات 1940، وهذه الطريقة تعرف كذلك بالتدريب الفترتي المرتفع الشدة يعتمد عن المسار الهوائي

في إنتاج الطاقة هذا التدريب ينتج عنه دين أوكسجيني في نهاية الجهد مما يستوجب طلب أكيد للأوكسجين الذي يسرع في

التخلص من حمض اللاكتيك خاصة أثناء الراحة النشيطة مما يجند كل أجزاء العضوية التي تقوم بتحويل الأوكسجين أو تثبته

داخل الخلايا العضلية النشيطة مع الأخذ بعين الاعتبار نوعية العمل المنجز، هذا النشاط الذي يتسم بالشدة العالية ينتج

عنه تطوير فعال للاستطاعة الهوائية القصوى للرياضي.

عند الانتهاء من سد الدين الأوكسجيني نقوم بإعطاء جرعة جهد تحت قصوى التي تقوم بدورها بتنبه المسار الهوائي لإنتاج

الطاقة. (Gacon.G. 1993. p23)

حيث يمكن من خلال هذه الطريقة الوصول الى عمل هوائي ذو نوعية وكمية أحسن منه في الطريقة المستمرة .

3-2-4-2-2- مفهوم التدريب التبادلي قصير قصير: (وجدي ، 2002 ، صفحة 344)

هو عبارة عن عدة تكرارات تكون سلاسل ذات شدة تزيد عن 75% من الاستطاعة الهوائية القصوى -PMA،

تتخللها فترات راحة نشيطة أو سلبية حسب الهدف المرجو من التدريب وغالبا ما يرمج هذا النوع من التدريب للتكيف مع

ظروف المنافسة المرتفعة الأداء (الحصول على كمية عمل نوعية مرتفعة).

- التدريب التبادلي قصير قصير يمكن أن يدعى كذلك التدريب الفتري القصير ذو الشدة العالية أو العمل المرتفع الشدة .
- التدريب التبادلي قصير قصير يساعد على تنمية وتطوير الصفات الحركية التي تعتمد على صفة القوة المميزة بالسرعة لأنه:
- يطور لياقة بدنية هوائية .
- يعطي للرياضي إستجابة خاصة تتوافق مع نوع النشاط.
- لأنه وسيلة تدريب محفزة ومثيرة للجهود المستمرة.

3-2-2-3- خصائص العمل في التدريب التبادلي قصير قصير:

في هذه الطريقة نبتعد عن التدريب الفتري لها فعالية مزدوجة حيث تعتبر نقطة مشتركة بين العمل المستمر والعمل الفتري .
تعرف هذه الطريقة بتسلسل جهد ذو شدة عالية وفترات راحة سلبية و متساوية بين التكرارات ،أما الراحة بين السلاسل تكون إيجابية والتسلسل الأكثر طرحا واقتراحا في تناوب الجهد و الراحة "15 جهد "15 راحة أو "30 جهد و"30 راحة.

هذه السلاسل تتخللها فترات راحة بينية طويلة تصل إلى 8 دقائق وتكرر 3 إلى 4 مرات في الحصة الواحدة تتميز هذه الطريقة بالتنوع في الأنشطة المختارة من تمارين الجمباز إلى التمارين التقوية العضلية إلى تمارين الوثب و الارتقاء ،الجري هذا ما يسمح بوجود هذه الطريقة في أي مخطط تدريبي وفي أي فترة كانت وتستعمل بوجه الخصوص من طرف المتخصصين في الأنشطة الجماعية كما تستطيع أن تتكيف مع أنشطة رياضية أخرى (Goussard,1998).

- مدة التمرين ومدة الراحة تعد أو تقدر بالثواني (مسافات)
- شدة التمرين وشدة الراحة تقدر بالنبض .
- نمط الراحة بين التكرارات والسلاسل (الزمن الكلي للعمل)
- التدريب التبادلي قصير قصير يتكون غالبا من عدد كبير لجهود ذات شدة عالية أقل من 30 ثانية
- يقوم بالتطوير الأقصى للإستطاعة الهوائية القصوى وكذلك المداومة الهوائية وكذلك الميتابوليزم اللاهوائي لكن بدون تراكم لحمض اللبن. (GACON,1993).

3-6- طريقة التدريب المدمج :

3-6-1- تعريفات التدريب المدمج :

(2006) Brad McGregor طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة ،وتهدف في

النهاية إلى تحسين القدرة العضلية ،ويذكر (Ebben et Watt 1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها

الفصل الأول

طرق التدريب الرياضي

تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية كما انها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو

أن تستطيع و تعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ،التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون

معروفة ،إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ،تكتيكية و بدنية للاعب ،و زيادة على ذلك المدرب

يجب عليه أن يتأقلم

مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين و النوادي ،التي يكون تحت وصايتها ،لكي يتحكم في التدريبات"

(ALEXANDRE، 2008) و يقول bobby night مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف

عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الاصغاء إليها.

إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير (fiffh،

1983)، إن للتمارين أهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص و في الاعداد المهاري والاعداد الخططي إن كان للمبتدئين

أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكية و بما يتناسب مع ذلك النشاط .

(محبوب..، 2000، صفحة 167)

و مصطلح المندمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة

(العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (الخولي، 1994، صفحة 153)، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا

مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة

(Vitulli، 2010) و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة المزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة

محددة من الوقت (03 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (03 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة). (الوشاحي، 1994، صفحة 505)

يستخلص الطلبة الباحثين من خلال التعاريف السابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية و ذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3-6-2- أهمية التدريب المدمج :

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الاكاديميات الكروية، و الذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة. (MOLA، 2010)

3-6-3- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :

يعد هذا الاسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الاثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية او كليهما من الناحية الخططية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الاساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و توقف الدورات و ربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم، و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعاب الجماعية (كرة القدم)، و لذا فإن هذا الاسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الاخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابداعي للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع

مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية حططية، و المهارة حططية بدنية .

3-6-4- التدرجات البدنية المدمجة :

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية في هذا الشأن يقول Fleck et kontor (1986) هي سلاسل تدريجية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة. اما ebben et wat (1998) في تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتر ك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكيا، و يرى الباحثون بأنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتر ك بعد أداء تدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

3-6-5- برنامج التدرجات البدنية المدمجة :

يرى (2007) Danny o'dell إلى أن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية

و هي :

1 الشكل التدريبي العام : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الاثقال

بفترة استعادة استشفاء 60ث، و يتبعها 3 ق راحة قبل أداء تدريبات البليومتر ك مع فترة استعادة استشفاء.

2 الشكل التدريبي النوعي : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البليومتر ك بطريقة تتناسب مع

نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتر ك بفترة راحة 3 ق بين المجموعات

و مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الاثقال و البليومتر ك).

و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة. (حمزة،، 2010)

3 الشكل التنافسي : وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا و زيادة فترة

تراحة إلى 05ق بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومتر ك)، و يرى الباحثون ان الشكل

التنافسي يصلح للاعب المستوى العالي و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشي حدوث اصابات بين الناشئين

قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

3-6-6- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :

- التكرارات في التدريب البدني المدمج :

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) الى ان عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب و ان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالأثقال و قد أجمع معظم مدربي القوة و الاعداد البدني عل ان الحد الأدنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم باستخدام 3 إلى 06 مجموعات ب 10 - 6 تكرارات و يذكر (2000) Doger Earle أن المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 و التكرارات من 8-12 أما في مرحلة القوة 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات ومن 5 إلى 06 تكرار أما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات من 2-5 تكرار، و يشير (2007) Thomas أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب، و يتبعها (5) تكرارات تدريب البليومتر، و بعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5) تكرارات) يؤثر ايجابيا على اداء تدريب البليومتر. و بعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى، لا تؤثر بالايجاب على المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتدرب البليومتر، و بالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالايجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومتر شريطة ألا يؤديوا تدريب البليومتر مباشرة بعد تدريب الاثقال بدون فترة راحة، و توجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65% من أقصى تكرار، و حدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5%، و هذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب و حققت نتائج رائعة، و لكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

- الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن الشدة او المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر

عن مقدار المقاومة (الوزن الثقيل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و تعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات " و الشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة وعن تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و لقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال (حمزة، 2010)، و على الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الاثقال و تدريبات البليومتر، و هذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية و ذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومتر.

- الراحة في التدريب البدني المدمج :

يشير محمد محمود عبد الدايم و آخرون إلى انه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفافها و يحدث التكيف الفسيولوجي الإيجابي، ولو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء و تؤدي إلى التعب العضلي، و إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، و يشير 2006.comyns thomas أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة و تمرين البليومتر و هذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

- الكثافة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن علماء التمرينات و المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاث أيام في الاسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء و يسمح بزيادة فعالة في القوة و المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. و يضيف طلحة حسام الدين و آخرون (1997) إن عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب و الأهمية النسبية للرياضة المعنية و تحتاج معظم الرياضات في تدريبيها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب

بالمقاومات في الاسبوع و تشير international association of athletics federations

(2003) إلى ضرورة ان تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية .(حمزة 2010).

3-6-7- التدريبات المهارية المدمجة :

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا ،ولذلك يستوجب على المدرب اعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة ،حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و اتقانه لها (تمرير،استلام و مراوغة...الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير _استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) و دقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة ، وامتلاك اللاعب أشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط.

3-6-8-التدريبات المهارية البدنية المدمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الاهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري اساسي ،بدني فرعي ،أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسيه ،وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية. (البساطي، 2000، صفحة 190) و خلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة ،أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة ،و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام

عمل اللاعبين و التوجيه و اعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس و القواعد العلمية لتدريب و تنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم اغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

3-6-9- التدرّيات المهاريّة الخططيّة المدمجة :

تتميز تلك النوعية من التدرّيات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها ، و ضرورة ربط احتياج و واجبات مراكز و خطوط اللعب باختيار تلك التدرّيات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر-خط وسط-خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر) لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي - الثلاث الدفاع).

3-6-10- التدرّيات المهاريّة الخططيّة البدنيّة المدمجة :

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدرّيات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خططيّة هادفة، وهذه التدرّيات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة ايقاع اللعب و اتقان المهارات وكذلك تحديد أزمّة و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدرّيبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مباراة.

خلاصة الفصل:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثاني

الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم

تمهيد:

ان اي نشاط رياضي يرتكز على عدد من الصفات البدنية التي تشكل احتياطا هاما يساهم في اعداد الرياضي اعدادا بدنيا جيدا، ولهذا فان تحديد هذه الصفات يساعد على المس الجيد لأهمية تطويرها من اجل الوصول لانجاز رياضي عالي والاختصاص الممارس.

1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (بسيوني، 1992 صفحة 186). وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية

2-أنواع الصفات البدنية:

2-1- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، 1984)

2-2- أنواع التحمل :

التحمل هو الجودة التي تسمح على حد سواء لتطوير أنظمة القلب والأوعية الدموية و القلب والتنفس لتنفيذ الإجراءات والحفاظ على كثافة معينة وقت معين . ويتم تنفيذه فيما يتعلق بالهدف المنشود : العمل في التحمل الأساسي ، و القدرة الهوائية ، والطاقة الهوائية ، القوة (اللاهوائية) عن طريق تحسين VMA أو السرعة المرتبطة بأقصى استهلاك الأكسجين (VO2max) .

لذلك هناك نوعان من القدرة على التحمل: أ. التحمل العام ب. التحمل الخاص:
أ. التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب (قدوس 1977.ص.68).

ب. التحمل الخاص:

يعرفه رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة " (قاسم.1984)

ومن شدة المباريات التي نحن بصدد زيادة، وتحسين القدرة على التحمل لدينا القدرة على الحفاظ على سباقات عالية الكثافة (Billat 1998). و التمارين الموصى بها هي إما مستمرة أو ممارسة أساس أو فترات متقطعة. وتطبق هذه التمارين مع وجود اختلافات الحمل، والتغيرات في نوع من أشكال الاسترداد أو السباق. تسمح :

- زيادة اللاكتات في الدم (5،7 حتي 16 مليمول / لتر)، والركيزة الطاقة المستخدمة أساسا هو الجليكوجين (مكاردل وآخرون، 2001).

- زيادة الانزيمات حال السكر والأكسدة مثل الفوسفات-FRUCTO كيناز (PFK)، نازعة مالات ونازعة سكسينات (SDH)

- زيادة في الاستفادة من الجليكوجين وبالتالي تراكم يسمح لرفع الأسهم من قبل مختلف تدهور العضلات الجليكوجين (تحلل الهوائية أو اللاهوائية)

- تحسين VO2max و VMA

- حمولة مختلطة من الممرات الهوائية واللاهوائية (لاكور وآخرون، 1992).

يعمل:

- في سرعة بين 90٪ و 120٪ من VO2max أو VMA (Billat, 1998)

- مع أسلوب المستمر، أو المتقطع.

- من الأسبوع تدريب 2-3 مع تغير شدة ومدة عمل، وعدد من كتل العمل وشكل من أشكال العمل (عبر الإنترنت أو مكوك).

- أيضا في دورات إعادة esthétique- لأنه يساعد على تطوير كل مسار الهوائية واللاهوائية

2-1-1-2- السرعة القصوى الهوائية VMA:

2-1-1-2- تعريف :

أقصى سرعة الهوائية أو الطاقة الهوائية القصوى ظهرت في أواخر عام 1970. و منذ ذلك الحين تم وصفها على نطاق واسع وتحليلها من قبل العديد من الباحثين و (Cazorla Gerbeaux)

السرعة القصوى الهوائية لديها عدة معاني (VAM, VMA, VAMS, vVO2 max, V max, vitesse)

MAS (critique, vitesse limite, MAS) تختلف التعريفات في VMA وفقا للكتب ، على الرغم من أن الخلفية لا

تزال مماثلة التي تعني VMA (السرعة القصوى الهوائية) وهي سرعة الجري التي يعرف اللاعب مستواه من خلال

VO2max (أقصى استهلاك الأوكسجين) "VMA يعرف بحيث الوصول الى الحد الأقصى من السرعة الذي موضوع

يمكن تشغيل المتبقية في نظام الأكسدة دون إنتاج فائض كبير من حامض اللبنيك " .

دائما لنفس المؤلف، بالتعاون مع باحثين آخرين ، VMA هو السرعة التي يتم الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك

الأوكسجين .

يتم التعبير عن ذلك في كيلومتر في الساعة (كم . ساعة) . في التدريب ، VMA يمكن تحسينها بنسبة 15 إلى 20٪

2-1-2- أهمية السرعة القصوى الهوائية:

- vma هو الأساس لحساب المسافات التدريبية.

- يتم التعبير عن هذه المعدلات في النسبة المئوية . VMA ، يمكن أن للرياضي ان يأخذ 4-8 دقائق.

وعلى هذا المعدل يتم إنتاج ما يقرب من 85 ٪ من الطاقة هوائيا و 15 ٪ من طاقة اللاهوائية مما يقلل من تقلص العضلات ومنتج الإرهاق.

- معرفة اللاعب ل VMA مهم جدا لأنها سوف تكون مؤشرا أساسيا لبذل جهود مكثفة ولكن في الغالب وخصوصا طوال مدة المباراة، وهي إشارة ممتازة وأداة للتدريب الهوائية.

- المعرفة في هذا المجال تمكننا ن تفريد عمل لكل منهما، من خلال تقديم سباقات وخطوات ملائمة ل مسافة السباق .

2-1-3- تغيرات في سرعة الهوائية القصوى:

بمعدل 12.5 كم / ساعة، لوحظت أعلى قيم VMA (فوق 23 كم / ساعة) عند لاعبي المسافات الطويلة، في كرة القدم

الحالية أصبح معيارا VMA هو الاهم مع العلم أن المعايير تختلف ما بين 16 و 19 كلم / ساعة . يعتبر لاعب

كبير في الشباب (U20)، قيمة VMA من 16,5 حتى 17 كم / ساعة قيمة جيدة. VMA يختلف مع تقدم

العمر والجنس و مستوى التدريب البدني.

2-1-4- قياس السرعة القصوى الهوائية :

توجد العديد من الاختبارات لتقييم سرعة الهوائية القصوى وفقا لاختبار المستخدمة و النتيجة تختلف قليلا في الدقة من

حوالي نصف كم / ساعة مقبولة جدا ، VMA ليس سرعة حقيقة مصممة تماما لكنها بمثابة مؤشر حيوي للاعب من

الحد الأقصى VO2MAX، صيغة روابط VO2MAX و VMA لدى رياضي هي افتراض تقنية تشغيل مثالية

$$VMA = VO_2 \max / 3,5$$

عمليا، فمن الصعب الحصول على VO2 max بدون معدات معقدة، بحيث يتم تحديد عن طريق اختبارات vma، قد

يكون أقل اعتمادا على التقنية، يمكن تحديده في المختبر خلال عملية الاختبار أو من خلال اختبارات ميدانية، وذلك من

أجل السماح للرياضيين والمدربين لتولي مسؤولية، في حد ذاتها، لتقييم بعض جوانب التدريب تم تطوير أدوات بسيطة

(القياسات الميدانية) قد وضعت.

– في الميدان:

وهي على النحو متنوعة في الأساليب و البروتوكولات الملحقة بها وهي تمثل الاختبارات في سرعة التقدمية المتزايدة مع وجود فترات استرجاع بالإضافة إلى ذلك هناك اختبارات لها تأثير واحد مكثفة قدر الإمكان وأن الوقت و أو المسافة تختلف وفقا للمؤلفين حاليا كثيرة الاختبارات الميدانية المتاحة.

– الاختبارات المستمرة:

وقد وضع العديد من المتخصصين بروتوكولات لقياس vma هذا حال كوبر، الذي اقترح في عام 1968 اختبار وهو الاختبار الذي يحمل اسمه (COOPER12mn). (ASTRAND) في عام 1954 تم تطوير اختبار الإجهاد في أقصى ثلاث دقائق (3د)

– اختبارات التقدمية :

تمارس هذه الاختبارات على مسار ملحوظ من الاقمام حيث وضعت مسافة متساوية بين بعضها البعض ،مبدأ بسيط شخص معه صفارة و يرسل إشارات الصوت ،عند كل اشارة يجب أن يكون المتسابق عند احد الاقمام .تدرجيا الوقت ينخفض بين اشارات التنبيه والمتسابق مع اقل وقت يقطع اقل مسافة وبالتالي سرعته تزيد تدريجيا لمتابعة نفس وتيرة يحاول عداء فرض أطول فترة ممكنة في سرعة معينة ،ان لم يعد قادرا على القيام بها عادة السرعة القصوى الهوائية هي سرعة المستوى النهائي بالكامل ،ولكن النتيجة يمكن مرجحة في الوقت الذي تم في المستوى النهائي ،في النهاية من الأفضل أن لا يدوم الاختبار أكثر من 20-25 دقيقة وذلك اعتمادا على مستوى اللاعبين سرعة الخطوات الأولى او المستوى الاول ليست دائما هي نفسها.

وقد وضعت العديد من الاختبارات و التحقق من صحة تقييم vma و pma من بينها اختبار نافات ل Luc Leger واختبار Brue, واختبار فاميفال ل Cazorla.

- حصص الاختبارات :

توفر الحصص التدريبية تقديرات VMA من اللاعب . فحصى 30 ث / 30 ث ، 45 ث / 15 ث التماس تقريبا للVMA . و الهدف من ذلك هو الجهد المبذول (30ث ، 45ث) و الاسترجاع (30 ث أو 15 ث) . وهذا يمكن أن تأخذ شكل ذهاب وإياب . كل هذه التجارب المقدمة في هذا المجال لا يكون على مستوى كاف من أهمية لتقييم علميا للياقة الهوائية . ومع ذلك ، هذه الاختبارات يمكن أن تستخدم من أجل تحقيق التقييم على المدى الطويل . هذه الاختبارات يمكن أن يؤديها اللاعب لوحده .

2-3- القوة :

2-3-1- تعريف القوة:

تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية ، فهي إمكانية العضلة التغلب على المقاومة الخارجية ، يرى " لارسون ' ، كلارك و ماتيوس (LARSON, CLARKE , MATIOUS) أنها عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة هام جدا لحمايته من الإصابات و تجنب حوادث الملاعب ، و ذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية عديدة أخرى مثل تنمية القوة ، عنصر السرعة ، وارتفاع مستوى قوة العضلة للرياضي . و في هذا الصدد يشير " محمد صبحي حسنين " نقلا عن " أوزلين " إلى القوة العضلية بأنها إحدى خصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، و هي تؤثر بصفة مباشرة على الحركة و الأداء على الجهد و المهارة المطلوبة . (حسانين ، 1979 .صفحة 211)

و يرى " صالح السيد فاروق " نقلا عن كل من "كلارك" و "ماتيوس" (CLARKE , MATIOUS) في

تعريف القوة العضلية " بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الانقباض العضلي " . (فاروق , 1980 , ص 24)

و عرّفها " عصام عبد الخالق " نقلا عن (ستازيوسكي ZATIORSKI) هي القدرة العضلية للتغلب على

مقاومة خارجية أو مواجهتها . (عبد الخالق , 1972 , ص 117)

كما أنها عرّفت بأنها القوة الإرادية عن الفعل العضلي الإيزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية إيزومترية ديناميكية تعمل على

تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى (WENEK , 1990,P 196)

كما أنها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة داخلية أو خارجية فإذا تساوت كان سكون أو لتنتقل من مكان لآخر.

2-3-2- أشكال القوة:

تكتسي القوة العضلية أهمية بالغة من خلال مختلف الفعاليات الرياضية، فمن الضروري الإشارة إلى أنواع القوة وفق

ما جاء به العلماء و الباحثون من آراء حول هذه التقسيمات و قد أعطى كل من " ليجرانتر, مارتين " ثلاثة أشكال لتقسيم

القوة و هي كالتالي: القوة القصوى – تحمل القوة – القوة الانفجارية .

و قد أضاف علماء الصوفيات نوع رابع للقوة و هي رشاقة القوة و تتميز به ألعاب الجيمناستيك " الجمباز " و رياضة القفز

في الماء.

2-3-2-1- القوة القصوى:

و هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنجازها في حالة انقباض إرادي، و يعتبر العامل الحاسم في أنواع الرياضة التي تعتمد

على مقاومة عالية جدا و القوة القصوى في حد ذاتها يمكن تقسيمها إلى قسمين:

أ- **القوة القصوى الثابتة:** و يعرفها العالم " فرلي FERLI " و هي أكبر قوة يستطيع إنجازها الجهاز العصبي العضلي عن

طريق انقباض إرادي ضد أكبر مقاومة لا يمكن التغلب عليها.

ب- **القوة القصوى المتحركة:** هي أكبر قوة متحركة يمكن للجهاز العصبي العضلي بذلها عن طريق انقباض إرادي لإنجاز

عمل حركي.

إن القوة القصوى الثابتة تكون دائما أكبر من مثلتها المتحركة ذلك لأن القوة القصوى لا يمكن أن تنجز إلا إذا توازت

المقاومة (الثقل الأصلي)، و قوة الانقباض العضلي، و تعتمد القوة القصوى على عوامل عدة منها:

- المقطع الفسيولوجي للعضلة.

- التوافق بين العضلات التي تشارك في العمل.

- التوافق العصبي العضلي.

إن العوامل المذكورة تؤدي إلى تنمية و تطوير القوة القصوى. (weineck , 1990,P,169)

2-2-3-2-تحمل القوة:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود البدني المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركبا من صنفين هما: صفة القوة و صفة المطاولة و أن هذا النوع من القوة عامل حاسم في الألعاب الرياضية مثل: المشي على الجليد, التجديف, الدرجات, السباحة, المصارعة...

و تتميز المطاولة بخاصيتين هما:

- شدة المؤثر (النسبة المثوية من الحد الأقصى)

- حجم المؤثر (مجموع التكرارات).

إن الطريقة التي تنتج بها الطاقة تعتمد أساسا على:

- شدة القوة. -حجم القوة. - شدة بقاء المؤثر

2-2-3-2-القوة الانفجارية:

يعرفها " علي ناصف" نقلا عن(ماكلوي MACLOY) أنها المعدل الزمني للشغل و هي القدرة على تفجير القوة السريعة، كذلك يعرفها(لارسون LARSON) أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت و هي تتطلب توفير ما يلي:

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة و القوة العضلية.

و تعرف أيضا القوة الانفجارية على أنها قدرة الفرد على إنتاج تزايد أكبر للقوة خلال اقصر وقت ممكن، أي زيادة بعض

القوة من خلال وحدة زمنية معينة و تلعب القوة الانفجارية دورا هاما في إنجاز السرعة.

كما أن هذه الصفة ذات أهمية واضحة و محددة عن تحقيق نتائج طيبة في الكثير من النواحي للنشاط الرياضي، بما فيها المسابقات للرمي، الوثب العالي و الوثب الطويل و في كثير من الألعاب الجماعية .

و تعتمد القوة على عدة عوامل أهمها:

- سرعة الانقباض للوحدات التي تتكون من ألياف عضلية سريعة.
- عدد الألياف المستخدمة في العمل الحركي.
- قوة الانقباض للألياف العضلية. (علي ناصف، 1978، ص 127)

2-3-2-3-1- طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية:

1- القواعد الأساسية:

ضرورة العمل على اكتساب القواعد القصوى على تنميتها كقاعدة أساسية لاكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترات الأعداد البدني ، و يرى آخرون على أن أغلبية طابع معين من القوة على لعبة من الألعاب لا يتماشى مع ضرورة العمل على اكتساب أنواع أخرى بقدر تناسب تحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب . (مجيد، 1989 صفحة 47)

2- الوسائل:

تشمل الوسائل جميع التمرينات المتنوعة بما فيها البليومترية منها مع الحمل الذي يكون الأداء فيها بتعجيل كبير ، فعلى سبيل المثال تمرين القوس المستقيم إلى الأعلى يرفع الوزن على الكتف (الرفع التدريجي للوزن) يكون بتعجيل بالقفزة بشكل قصوى رغم الاختلاف بين القفزات .

إن جميع التمرينات البليومترية التي لها الصفة الانفجارية لا تقتصر فقط على الحركات ثلاثية التركيب (القفز، الرمي) بل حركات ثنائية التركيب التي يكون أداؤها بقوة مقاربة للقوة تحت القصوى.

إن جميع تمارين تطوير القوة الانفجارية يمكن تنظيمها بثلاث مجاميع نذكرها كآتي:

-المجموعة الأولى: التمارين التي تؤدي مع حمل اقل من السباق بسرعة كبيرة.

-المجموعة الثانية: التمارين التي تؤدي مع حمل مشابه للسباق بسرعة كبيرة.

- المجموعة الثالثة : التمارين التي تؤدي مع حمل أعلى من السباق و نتيجة ذلك تنقل السرعة الحركية و يكون تطور القوة أكبر.

3- الطرق:

إن طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر على اختصاص الرياضي و مستواه و المميزات الرياضية التي يتمتع بها .

إن هذه الطرق تستعمل في الغالب بشكل متكامل ، ففي الألعاب الرياضية ذات التركيب الحركي الثلاثي تستعمل الطرق التحليلية و التكميلية و المختلطة و كذلك طريقة التكرار للألعاب الرياضية ذات التركيب الثنائي تستعمل طريقة التدريب الفترتي إضافة إلى الطرق السابقة، لهذا فإن الطرق تكون بالوسائل المستعملة لتدريب سرعة القوة بشكل دقيق.

إن تطوير القوة الانفجارية بنوع خاص من أنواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع الانقباضات العضلات الخاصة، بتعبير آخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة أيضا بتكامل الترابط العضلي بين العضلات و هكذا بتكامل لدى الرياضيين المستويات العالية عندما تؤدي التمرينات خاصة بسرعة متشابهة لسرعة السباق أو أكبر من ذلك.

و تبعا لذلك فإن التمرينات الخاصة مع كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية، أما التمارين الخاصة مع المقاومة الأقل التي هي أقل منها في السباق، فإن على عكس ذلك تؤدي إلى تطوير مكونات السرعة للقوة الانفجارية. (علي ناصف قاسم، 1978، ص 127)

2-3-2-3-2- سير العمل العضلي:

في الألعاب التي تتطلب القوة الانفجارية و العمل العضلي ذات صفة التسلط، يجب التدريب على العمل العضلي لصفة المطاولة و يوجد أربع أنواع مركبة على العمل العضلي لدى صفة المطاولة و التسلط من أجل تطوير القوة الانفجارية و هي:

- أكبر مقاومة و أكبر من السباق على التأكيد بالمحافظة على زمن و مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط

- يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع رفع قيم زمن مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط.

- يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع التأكيد على الانتقال السريع مع العمل العضلي ذات صفة

التسلط.

- يجب أن يكون كبر المقاومة المستخدمة في نوعي العمل العضلي أكبر من السباق إلا أن التسلط على المقاومة يتم

بتعجيل سريع.

2-3-2-3-3-شدة أداء التمارين:

عند تطور القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاربة للقوى 80% - 90% أو

قوى 100% و يمكن أن يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين، إن التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور

بفاعلية أكثر عند نمو الوزن في التمارين الأثقال 50% إلى 70% إلى الوزن الأقصى، و عموماً فإن الأساليب السالمة

لتطوير القوة الانفجارية هي:

- مقدار النقل المستخدم 25% من أقصى قدرة اللاعب.

- تكرار الحركة بأقصى عدد في زمن 10-20-30 ثانية.

- عدد المجموعات من 2 إلى 3.

- طبيعة الأداء بأقصى سرعة.

و عن اتجاه الأداء فيوصي بأن يكون مشابهاً بقدر الإمكان بشكل الأداء الحركي الذي حدث في ألعاب القوى و حتى في

الأوضاع المتماثلة تماماً لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة و هي موضوع يترك تحديد الألعاب المختلفة و عليه تقع

مسؤولية التحليل الحركي الاداء و الطابع المميز له، و اختيار و ابتكار التدريبات التي تعمل على اكتساب اللاعبين الصفات

العامة و الخاصة التي تتحقق مع طبيعة الأداء و المهارات المختلفة في كل لعبة من الاعاب.(العلا, صفحة 46)

2-3-2-3-4- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي:

إن المميزات الفردية لطرق تطوير القوة الانفجارية هي:

- إن حجم القوة المتسلطة في أداء التمارين الخاصة ينبغي أن تصل قيمة الحد الأقصى بالفاعلية لكل رياضي بحيث يحافظ على التركيب الحركي الخارجي الخاص.
- إن شدة أداء التمارين عند تطوير القوة الانفجارية يجب أن تكون 80% أو أكثر عند تقليل هذه القيم فسوف تضعف متطلبات تطور درجة القوة بشكل كبير و إذا كانت متطلبات حجم الشدة متساويا لجميع الرياضيين تتكون أهمية التمرين ذات التأثير الفردي لقابلية كل رياضي.
- إن عدة مرات إعادة كل تمرين في السلسلة الواحدة مسألة تابعة لطرق التدريب و إن دقة و صحة ذلك لتطوير القوة الانفجارية مرتبط بمميزات الرياضة لكل رياضي ، فإن كان عدد مرات إعادة التمرين ذات التركيب الثلاثي تصل إلى الحد الأقصى و شدة معينة متساوية لجميع الرياضيين في سلسلة واحدة تصبح عدد السلاسل في الوحدة التدريبية مختلفة و خاصة لكل رياضي.
- لذلك من المهم تصنيف الرياضيين على مجموعات في مختلف الفعاليات بالنسبة إلى حاجة تطوير مكونات القدرة و السرعة للقوة الانفجارية عند الرياضيين الذين تطورت عندهم مكونات القدرة بصورة كبيرة .(المقصود، ب.س، صفحة 25)

2-3-2-4- القوة المميزة بالسرعة :

- تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الاداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر انواع القوة المستخدمة ،وتظهر هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والارتقاء بالرأس وفي سرعة اداء الرميات الجانبية والمباغثة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على اداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ،ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتمييز اداء اللاعب بهذا النوع من النشاط ،تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها احدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الاداء في كثير من المنافسات الرياضية .(كاظم، 2000 ،صفحة 11)

ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة انها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" في حين عرفها علي البيك على انها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة"

ويعرفها ابو العلاء احمد على انها "القوة التي تجدها في الانشطة الرياضية التي تتطلب الاداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة"

القوة المميزة بالسرعة تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد". (ابوالعلاء احمد ، احمد نصر الدين ، 2003،صفحة85)

وهذا ما اكده بسطويسي احمد بأنها تمثل "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن" (احمد، 1999،صفحة115) وتعرف ايضا "القدرة على اداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الاقصى وبدرجة سرعة عالية". (المقصود، 1997،صفحة121)

وتتميز هذه الصفة بالارتباط بالمبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الاداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن اعلى فعالية لهذا الاداء تحت ظروف وشروط المسابقة .

وفي اثناء ارتباط لقوة بالسرعة يعنى بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات اهمية في الاداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة .(الفتاح،صفحة93)

ان القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الاكثر وضوحا للاعب كرة القدم لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على ان تكون مصحوبة بتردد عالي وسريع مع استجابة حركية اثناء الجري بالكرة والتحرك بها وعلى طول فترات المباراة ،فضلا على ان لاعب كرة القدم يحتاج الى اعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول الى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال مع سرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة والخطوة.

وتدرب القوة المميزة بالسرعة بطرق تدريبية خاصة ،حيث يجب ان يعتمد تدريب هذه القدرة على امتلاك اللاعبين للقوة

القصوى والتردد السريع لتقلص وانبساط العضلات أثناء اداء التمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة، ويرى محمد حسن علاوي

"ان صفة القوة المميزة بالسرعة تدرّب بجميع طرق التدريب الرياضي ماعدا طريقة التدريب المستمر حيث تعمل عضلات الجسم في غياب الاكسجين نتيجة لشدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني كما تؤدي هذه الطريقة الى تنمية قدرة العضلات على التكيف للجهد البدني المبذول الامر الذي يؤدي الى تأخر الاحساس بالتعب ". (علاوي، 1979، صفحة 222)، ويضيف مفتي ابراهيم حماد ان تطور القوة المميزة بالسرعة يساعد على تطوير المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات وذلك من خلال تحسين عمل الاعصاب بالعضلات، مع مراعاة استخدام تمارين البليومتر ك مع الفئات العمرية لتأثيرها الشديد جدا على المفاصل. (حماد، 1998، صفحة 114)

وبناء على ما سبق نرى ان صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم تعد مهمة جدا في المهارات والحركات التي تحتاج الى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في اخراج هذه الانقباضات . وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي اهمالها الى اصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد ولجميع عضلات الجسم، والعناية بفترة الراحة بين تمارين وأخر وإعطاء تمارين الاسترخاء فيها، ويجب ايضا ملاحظة تناسب التمارين مع الامكانية الحقيقية للاعبين.

ولأجل بيان الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأينا الى توضيح الفرق فيما بينهما وكما يأتي:

القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
1- تؤدي لمرة واحدة وباقصر زمن ممكن.	1- تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد.
2- تؤدي بإنتاج اعلى قوة واعلى سرعة .	2- تؤدي بإنتاج قوة اقل من القصوى.
3- تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة.	3- تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة.

جدول رقم (01) يبين الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

2-3-2-4-1- خصائص طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

1- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة.

- 2- العمل علي تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر الي الانقباض والعكس.
- 3- تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، ولذلك يجب أداء تمارين يتم زيادة المقاومة في بداية المقاومة في بداية الحركة ثم تخفف المقاومة في المراحل التالية.
- 4- يجب استخدام مستوي من الشدة الذي يتناسب مع مستوي الرياضي.
- 5- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلي ظهور التعب والإجهاد وانخفاض سرعة الأداء.

6- تحديد عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة.

7- تحديد عدد المجموعات.

8- تحديد فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة سلبية أو ايجابية .

- 2-3-2-4-2- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

1- تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً:

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة ، إذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .

2- تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة:

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة ؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.

3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين):

ويتم ذلك من خلال العمل علي ربط الأسلوبين السابقين ، ويراعي تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي (Yassis, 2009) .

2-3-2-3-4-3- القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناءً على العلاقة بين (القوة - السرعة) فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة ، لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة.

- سرعة عالية بقوة منخفضة.

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة.

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة إلى الحد الأقصى ، وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يري كانيكو (1983) ، موريتاني (1997) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30 % - 45 % من الحد الأقصى.

2-3-2-4-4-2- تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

-شدة الحمل:

يتفق كلٌّ من محمد حسن علاوي (1992) و طه إسماعيل وآخرون (1989) ومفتي إبراهيم (1998) أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين 40 % - 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

ويري عصام عبد الخالق أن شدة الحمل من 50 % - 75 % من أقصى مقدرة لقوة الفرد .

ويشير كلٌّ من كمال درويش و محمد صبحي حسانين (1999) نقلاً عن شوليش scholich أن تكون شدة الحمل أقل من الأقصى submaximal في تقنين الحمل علي أن يكون ذلك في شكل عمل متفجر ، والحد الأقل من الأقصى لتدريب القوة يقع في مدي من 75 % (لتمرينات القوة) وذلك من الحد الأقصى لمستوي الفرد ويلاحظ أن تؤدي التمرينات بتوقيات سريعة .

كما يشير كلٌّ من عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن القوة المميزة بالسرعة يجب أن تأخذ شكل تمرينات

عالية القوة جداً أو عالية السرعة جداً أو مزج لكل منهما وعموماً فإن سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسات الرياضية .

ويري أبو العلا عبد الفتاح (1997) أنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط التخصصي ما بين 30 % ، 40 % إلى 80 % ، 90 % من القوة العظمي .

كما يشير طارق عبد الرؤوف إبراهيم (1998) نقلاً عن: يوهانس أن تكون شدة الحمل 75 % من أقصى قوة للفرد و هو كس أن شدة الحمل يجب أن تكون متزايدة علي أن تبدأ من 50 % من أقصى قوة للفرد. جونسون ، فيشر أن شدة الحمل تتراوح بين 70 % - 80 % من القوة القصوي للفرد .

- حجم الحمل:

يشير محمد حسن علاوي (1992) و طه إسماعيل وآخرون (1989) أن حجم الحمل لا يزيد التكرار عن (20) تكرر مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ومن (4 - 6 مجموعات)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (1997) بأن عدد التكرارات من (1 - 6 تكرارات ، 3 - 4 مجموعات)

كما يشير أمر الله البساطي (2001) أن عدد التكرارات من (2 - 12 تكرار ، 4 - 5 مجموعات) .

ويذكر مفتي إبراهيم (1998) أن عدد التكرارات من (10 - 15 تكرار ، 2 - 3 مجموعات) .

ويضيف طارق عبد الرؤوف عبد العظيم (1998) نقلاً عن: هو كس أنه يجب أن تتناسب التكرارات مع شدة المثير بحيث

تقل كلما زادت شدة المثير ويفضل أن تبدأ بأداء (10) تكرارات ثم تقل إلي (8) تكرارات ثم أداء (6) تكرارات وأن

تكون المجموعات (3) مجموعات بكل تمرين .

برجر وبلاشكي أن أفضل عدد للتكرارات لتنمية القدرة - القوة المميزة بالسرعة - يكون (3-9) تكرارات ويكون عدد

مرات التدريب (3) مرات أسبوعياً.

برجر أن التكرار يكون من (8-12) مرة في زمن يستغرق من (10 - 15) ثانية عند تنمية القوة المميزة بالسرعة

باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة.

يرى يوهانس أن حجم المجهود يكون منخفضاً أي يكون عدد تكرار التمرين من (6-10) مرات.

جونسون وفيشر أنه عندما يصبح الفرد قادراً على تكرار رفع الثقل من (70-80 %) أكثر من (8) مرات يصبح

الحمل المستخدم غير موجه بصفة أساسية لتنمية القدرة.

- فترات الراحة البينية:

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على إعطاء فترات راحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة

الشفاء أو العودة للحالة الطبيعية جزئياً عندما يصل النبض (110-120) نبضة كل دقيقة.

ويشير طارق عبد الرؤوف عبد العظيم نقلاً عن: يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية

وتكون من (30-90 ث) والراحة بين المجموعات (3-5) دقيقة.

جونسون وفيشر أن فترات الراحة من (2-5) دقيقة.

بينما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن الراحة بين المجموعات يجب أن تكون (2-5) دقيقة .

ويتفق كل من محمد حسن علاوي (1992) و طه إسماعيل وآخرون (1989) و أمر الله البساطي (2001) و مفتي

إبراهيم (1998) أن الراحة البينية بين المجموعات من (3-4) دقائق .

2-3-2-4-5-أهمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة:

-أهمية القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية في مجال كرة القدم على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، التي يحتاج إليها

اللاعبون في غالبية زمن المباراة تقريباً و فيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال مباراة كرة القدم

. (إبراهيم، 1990، صفحة359)

-مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.

- التصويب إلى المرمى .

- التمرير الطويل و التمرير القصير .

- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.
 - رميات التماس الطويلة القوية.
 - ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التمريم.
 - التصادم مع المنافسين و حالات الكتف و الالتحام و الارتطامات بالأرض.
 - و عليه و مما تم ذكره فإن حركات لاعب كرة القدم عديدة و متنوعة ، و تتطلب أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا.
 - و من هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه **Turpin** حول القوة العضلية على أنها " مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة و مواجهتها و قد تكون هذه المقومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة ".
- (Bernard، 2002، p76)

- أهمية القوة المميزة بالسرعة:

- إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين ،ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية و الخططية بكل دقة و فعالية فترة المنافسة ، و هكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية و الخططية لا يمكن فصل الواحدة عن الأخرى في أي مرحلة من مراحل الإعداد. (طه اسماعيل و آخرون، 1989، صفحة93)
- و تعتبر القوة المميزة بالسرعة من أنواع القوة العضلية الأكثر استخداما في لعبة كرة القدم على الإطلاق ،ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء البدني و المهاري و الخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية ،فتطور التكتيك و طرق اللعب في كرة القدم والتي اتجهت إلى الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والفنية إلى أعلى المستويات ،حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيدا من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم ،وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل. (محمد عبد صالح الوحش و مفتي إبراهيم حماد، 1985، صفحة184)

إن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء البدني والمهاري وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة التمرير والاستلام وسرعة الأداء في التهديف وسرعة أداء بعض المهارات في الدفاع والهجوم وبعض الحركات التي لها علاقة بالواجب الخططي للعبة، و رد الفعل بأسرع ما يمكن لكل الكرة ومنافسة اللاعب الخصم في أي وضعية كانت وكذلك المباغتة السريعة في المراوغة، والانطلاق السريع و المتكرر و الحركة باتجاهات مختلفة، وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة. و تأكيداً لما سبق ذكره عن أهمية القوة المميزة بالسرعة، يذكر فرج بيومي (1989) أن هذه الصفة تلعب دوراً هاماً في مجال كرة القدم، فاللاعب يحتاج إلى الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس، و يحتاج إلى تسديد الكرة بقوة و بسرعة نحو المرمى، و يحتاج أيضاً إلى تغيير اتجاهه بقوة و سرعة، ويشير أيضاً إلى أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة للرجلين كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات أساسية خلال مباراة كرة القدم (الركلات والتصويب بأنواعه بالدقة و القوة حيث بلغت نسبته 100 %، والمهاجمة بأنواعها 93.3 %، ورمية التماس 100 %، و الإرتقاء و الوثب الأفقي و العمودي و تنفيذ ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة 100 %)، وأن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم. (بيومي، 1989، صفحة 220)

2-3-2-4-6- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة العضلية:

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية فيها ما هو مؤقت ومنها مستمر: (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، 1993، صفحة 69)

-التأثيرات الفيزيولوجية المؤقتة:

هي تلك الإستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم.

- التأثيرات الفيزيولوجية المستمرة:

والمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف والتأثيرات المستمرة تحدث غالباً في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها ويمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع مورفولوجية، أنثرومترية، بيوكيميائية، عصبية.

1-التأثيرات المورفولوجية:

تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض المتغيرات المورفولوجية (الشكلية) في جسم اللاعب وأهم هذه التغيرات ما يأتي:

- زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة:

يرجع سبب زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة إلى عاملين:

أحدهما يطلق عليه مصطلح **زيادة الألياف** والآخر يطلق عليه مصطلح **تضخم الليفة** ويختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفسيولوجي بين اتجاهين فيرى البعض أن هذا التغير يحدث نتيجة لزيادة عدد الألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام بينما يؤكد الرأي الآخر على أن عدد الألياف العضلية يتحدد في كل عضلة وراثيا ولا يتغير مدى الحياة وأن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتوى الليفة العضلية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، صفحة 72)

-زيادة حجم الألياف العضلية السريعة:

يزيد حجم الألياف العضلية السريعة أكثر منه بالنسبة للألياف العضلية البطيئة تحت تأثير تدريبات القوة العضلية، وترتبط زيادة الحجم تبعا لنوعية التدريب فكلما كانت شدة التدريب مرتفعة مع عدد تكرارات أقل زادت ضخامة الألياف السريعة، وتشير نتائج دراسة تيش وآخرون (1984) إلى أن لاعبي رفع الأثقال يتميزون بضخامة الألياف العضلية السريعة تحت تأثير نوعية التدريبات الخاصة بهم بينما يزيد تضخم الألياف العضلية البطيئة لدى لاعبي كمال الأجسام لاستخدامهم شدة أقل وعدد أكبر من التكرارات عند أداء جرعاتهم التدريبية.

-زيادة كثافة الشعيرات الدموية:

تقل كثافة الشعيرات الدموية للألياف العضلية تحت تأثير تدريبات الشدة العالية ذات التكرارات القليلة (لاعبي رفع الأثقال) وعلى العكس من ذلك بالنسبة للاعبي كمال الأجسام حيث تزداد لديهم كثافة الشعيرات الدموية، وذلك وفق ما أشار إليه

شانز (1982) مما يسمح للعضلة بالقدرة على الاستمرار في العمل العضلي فترة طويلة مع توافر ما يحتاجه من مواد الطاقة، هذا وتسمح فترات الراحة القصيرة للاعب رفع الأثقال بالتخلص من حامض اللاكتيك المتراكم بالعضلات العاملة.

- زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة:

تحدث زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة تحت تأثير تدريبات القوة كنوع من التكيف لحمايتها من الضرر الواقع عليها نتيجة زيادة قوة الشد وهذا التغيير يعمل على وقاية الأربطة والأوتار من التمزقات ويسمح للعضلة بإنتاج انقباض عضلي أقوى .

2- التأثيرات الأنتروبومترية : (الفتاح، 1997، صفحة 90)

تتلخص معظم التأثيرات الأنتروبومترية لتدريبات القوة العضلية في حدوث بعض التغيرات في تركيب الجسم وتتركز معظمها في مكونين أساسيين هما: كتلة الجسم بدون الدهون ووزن الدهون بالجسم والمكونان معا يشكلان الوزن الكلي للجسم، و يعمل برنامج تنمية القوة العضلية على زيادة الجسم بدون الدهون ونقص نسبة الدهون بالجسم، وقد لا تحدث زيادة ملحوظة في الوزن الكلي للجسم.

3- التأثيرات البيوكيميائية :

وتتلخص التأثيرات البيوكيميائية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية، وكذلك الهوائية بنسبة أقل ويرتبط بذلك زيادة نشاط الأنزيمات الخاصة بإطلاق الفوسفات Atp والفوسفوكرياتين Pc والاستجابات الهرمونية وتتلخص التأثيرات البيوكيميائية في النقاط التالية: (زروقي، صفحة 97-95)

- يزيد مخزون الطاقة من Atp و Pc وهي المصادر الكيميائية لإنتاج الطاقة السريعة دون الحاجة إلى الأكسجين.

- تؤدي تدريبات القوة إلى زيادة مخزون العضلة من الجللايكوجين حيث تحتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية إلى تكسير الجللايكوجين لإنتاج الطاقة.

- زيادة نشاط الأنزيمات حيث أثبتت دراسة كوستيل وآخرين 1979 زيادة نشاط إنزيمات إنتاج الطاقة اللاهوائية الخاصة بالمركبات الكيميائية Atp و Pc، وكذلك إنزيمات إنتاج الطاقة اللاهوائية عن طريق نظام حامض اللاكتيك مثل إنزيم

فوسفوفوكتوكينيز وإنزيم لاكتات ديهيدروجينيز غير أن هذه التغيرات ترتبط أساسا بنوعية التدريب.

- زيادة هرمون التستوستيرون بعد تدريبات الأثقال بحيث يرتبط نمو الأنسجة العضلية بهرمون النمو لدوره المهم في العملية البنائية، وقد لوحظ زيادته نتيجة أداء تدريبات القوة.

4- التأثيرات العصبية :

تعتبر التأثيرات المرتبطة بالجهاز العصبي من أهم التأثيرات المرتبطة بنمو القوة، وقد تكون هي التفسير لزيادة القوة العضلية بالرغم من عدم زيادة حجم العضلة، كما أنها قد تفوق في تطورها الزيادة التي تحدث في حجم العضلات ويمكن تلخيص هذه التأثيرات فيما يلي:

- تحسين السيطرة العصبية على العضلة، زيادة تعبئة الوحدات الحركية.

- تحسين تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

- تقليل العمليات الوقائية للإنقباض، إذ تعمل العضلة على حماية نفسها من التعرض لمزيد من المقاومة أو الشد الذي يقع عليها نتيجة زيادة قوة الانقباض العضلي بدرجة لا تتحملها الأوتار والأربطة وذلك عن طريق رد فعل عكسي للعضلة من خلال الأعضاء الحسية الموجودة بالأوتار.

5- تأثيرات الجهاز الدوري:

تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية للجهاز الدوري حيث توصلت دراسة موروجانورث وآخرون (1975) إلى أن لاعبي القوة تتميز عضلة القلب لديهم بزيادة سمك الجدار عن الأشخاص العاديين مع تجويف بطيني في الحدود العادية ويرجع ذلك إلى طبيعة عمل القلب في تلك الرياضات التي تحتاج إلى زيادة قوة دفع الدم لمواجهة ارتفاع مستوى ضغط الدم أثناء التدريب، و يرتفع الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين تحت تأثير تدريبات القوة العضلية غير أن هذه الزيادة لا تعادل ما يمكن تحقيقها عن طريق تدريبات التحمل.

خلاصة الفصل:

للصفات البدنية اهمية كبيرة في اعداد الفرد اعداد هاما لمتابعة النشاط الرياضي او القيام بأي حركة في مختلف الاختصاصات الرياضية لأنها القاعدة الصلبة التي يبنى عليها ذلك، وخاصة تلك المتماشية مع طبيعة كرة القدم كما انه لا بد من ادراك الخصائص والأهداف المميزة لكل نوع من انواع الصفات والمهارات بحيث انها اساس من اساسيات لعبة كرة القدم والغرض منها هو الوصول الى الانجاز العالي للكفاءة البدنية والمهارية .

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية U19

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر مواضيع التي شغلت بال الفلاسفة و علماء علم النفس الحديث و القديم ،فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد و الثورة و التشرد ،و هناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى و مرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج و التي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني و العقلي و الجسمي و الانفعالي ،و لو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته .

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد ،و يكتمل فيها النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي .

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة، و يكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، و البدني و هي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة و بداية الرشد.

و بذلك المراهق ليس طفلا، و لا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها (عبد الله الجسماني): " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات" (العالى، 1994، صفحة 55)

2- تعريف المراهقة:

أ - لغة: جاء على لسان العرب لأبن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، و راهق الغلام إذ قارب الاحتلام، و المراهق الغلام الذي قارب الحلم، و يقال جارية راهقت و غلام راهق و ذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (منظور، 1997)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و بذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم ، و اكتمال النضج. (السيد، 1956، صفحة 254)

ب - اصطلاحا: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا و جسمانيا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (مين فواز الخولي وجمال الدين لشافعي، 2000)

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESER معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، و الانفعالي ، و العقلي، و هنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، و كلمة بلوغ و هذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، و هي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية ، و اكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهيمى، 1986، صفحة 189)

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، و بذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل و إنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، و من خلال التقسيمات و التي حدد فيه العمر الزمني للمراهق ، و الذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا هذا التقسيم الذي وضعه " أكرم رضا" و الذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل.

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، و الفسيولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي. (فياض، 2004، صفحة 216)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة و القلق و الآخرون يلتمونها ، و هناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز و إعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين و المدرسين و الأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساسه بذاته و كيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم المراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية, بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج و الاستقلال و الميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر و في هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي ، و الفسيولوجي و النفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة و فيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعقلون أهمية كبيرة على النمو الجنسي و الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توفقا و انسجاما و ملائمة. (زهرا، 1982)

3-3- المرحلة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نمائه و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكتسب نفسه مع المجتمع و قيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها و الظروف البيئية الاجتماعية و العمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية و المفاهيم الخاصة بالمواظبة و يزداد إدراكه ، للمفاهيم و القيم الأخلاقية .

و المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات و الاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . (زهران، 1982)

4- خصائص المرحلة العمرية (15 إلى 18 سنة)المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية: في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو و الوثب ، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين .

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر و بالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة و خصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، و هذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (بسطويس، 1996، الصفحات 182-183)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره و الذي يبلغ أوجهه في الرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة ، و إن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين و ليس في زيادة تردددها .

بالنسبة للتحمل فيرى " إيفانوف " 1965 أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر و يعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري و التنفسي .

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة و متقنة و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، و بالنسبة لقدرات التوافقية الخاصة باللاعبين هذه المرحلة نرى تحسّنا ملحوظا في كل من ديناميكية و ثبات و مرونة و توقع الحركة (زهران، صفحة 370-371)

4-2 الخصائص الفسيولوجية: تتأثر الأجهزة الدموية و العصبية و الهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة و تفسر بمعالم الظاهرة لنمو الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

و تنمو كذلك المعدة و تزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، و تنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا و يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي و ذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، و لا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية و الانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فتلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسّن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسّن التحمل في هذه المرحلة و هو انخفاض نسبة الاستهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطوسي, 1996 صفحة 182)

4-3- الخصائص المورفولوجية : من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول و الوزن، و كذلك ازدياد الحواس دقة و إرهافا كاللمس و الذوق، و السمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسّن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر و حتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية و الأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة و الوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (بسطوسي, 1996 ص 183)

العمر : 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كـلـغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700
1.85	73.900
1.90	78.500

جدول رقم (02) يمثل الطول و الوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) (demont, .1989, p. 614)

4-4- الخصائص الاجتماعية: بالنسبة للجو السائد فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، و العلاقات القائمة بين أهله، و يكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه و أهله و ذويه بتكرار خبراته العائلية الأولى و تعميمها، و بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية و المدرسية فهي أكثر تباينا و اتساعا من البيئة المنزلية، أشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت.

و أسرع تأثيرا و استجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك أثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة و عاداتهم و آرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر من المنزل إلى المجتمع الواسع، و تكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو و اكتمال النضج، فهي تجمع بينه و بين أقرانه و أترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، و بمدى نفوره منهم أو حبه لهم، و تصطبغ هذه العلاقات

بألوان مختلفة و ترجع في جوهرها إلى نشاط شخصية المدرس و نلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء و الميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، و يحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، و يميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية و الاجتماعية و يشبهونه في السمات و الميول يكملون نواحي القوة و الضعف لديه، و يزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء و يتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة و لا يرضى المراهق أن توجه عليه الأوامر و النواهي و النصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية: تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها ، و تزداد التباين و التمايز القائم بين

القدرات العقلية المختلفة و يسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها و أفاقها المعنوية بتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، و تتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه و مداريه عن فهم طفولته ، و هو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، و هكذا يعطف في مسالك و دروب تحول بينه و بين إعلان خيبة نفس. (السيد، ، 1956، الصفحات

283-285)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل و محاولة الفهم و الإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى و التواريخ و الوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي و الابتكاري.

يرى " جيفلورد 1959 م " أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة و يتضمن

الابتكار الإبداع، و التنوع، و الغنى في الأفكار و النظرة الجديدة للأشياء و الاستجابات الجديدة. (الخولي، 2000، صفحة 220)

4-6- الخصائص الانفعالية: الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي

تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور و يظهر الميل نحو الجنس الآخر، و يفهم المراهق الفرح و السعادة عندما يكون مقبولاً، و التوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، و يسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب ، و كذلك النجاح المدرسي و التوافق

الانفعالي، و يصب تركيزه الابتعاد عن الملل و الروتين، و غالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، و هذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات و النضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه و تقلل من شأنه و هذا يعرف بالحساسية الانفعالية، و هذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية و بين الانجذاب و النفور لنفس الأشياء و المواقف، كما يظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط و الصراع بين تقاليد المجتمع و الدوافع، و كذلك خضوعه للمجتمع الخارجي و استقلاله بنفسه.

و أيضا نلاحظ على المراهق القلق و السلوك العصبي بصفة عامة و تفكك الشخصية و اضطراب عقلي، و نلاحظ على المراهق مشاعر الغضب و الثورة و التمرد و كذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة و المجتمع و الشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه و عدم قدرته على الاستقلال بنفسه.

(زهرا، 1982، الصفحات 383-384)

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما لا بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية و العقلية، و لما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن المرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى الغذاء و الصحة: الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير المباشر على جميع الحاجات النفسية و الاجتماعية و

العقلية، و لا سيما في فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق و صحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول

إشباع حاجته على الطعام و الشراب و إتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، و علم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية و نباتية ، و (10 غ) مواد بروتينية.

و لما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذه النمو يحتاج إلى كميات كبيرة و متنوعة من الطعام

لضمان الصحة الجيدة . (الموسوعة، 1992، صفحة 38)

5-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية: إن شعور المراهق و إحساسه بالتقدير من طرف جماعته، أسرته، و مجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير شخصيته و على سلوكه، فالمراهق يود أن يكون شخصا هاما في جماعته، و أن يعترف به كشخص ذا قيمة ، أنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، و أن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم و أساليبهم. (العقلة، 1994، صفحة 38)

ان مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة و المجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه و يستثمرها أحسن استثمارا.

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار: و تتضمن الحاجة إلى الابتكار و توسيع القاعدة الفكر السلوك، و كذا تحصيل الحقائق و تحليلها و تفسيرها. و بهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة و المتنوعة و فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل و النجاح و التقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس و الحاجة إلى المعلومات و التركيز و نمو القدرات.

5-4 الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها: إن المراهق كائن حي اجتماعي و ثقافي، و هو بذلك ذات تفرض و جودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته و توجيهها توجيها صحيحا، و من أجل بناء شخصية متكاملة و سليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة و المتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق: من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث

تفتح القدرات العقلية من ذكاء و الانتباه و التخيل و تفكير و غيرها، و بهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل و النظر في الكائنات من حوله و جميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر

تساؤلاته و استفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، و في نفس الوقت يريد

إجابات عن أسئلة و لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، و ذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، و تجيب

عن أسئلته دوغما تردد. (زهرا، 1982، صفحات 435-436)

6- أشكال المراهقة: توجد أربعة (4) أنواع من المراهقة:

1-6- المراهقة المتوافقة: و من سماتها:

- الاعتدال و الهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن و تكامل الاتجاهات و الاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف و التوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين و الأسرة و فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم و الوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات و تحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (حسن، 1981، صفحة 24)

- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية و الفهم و احترام رغبات المراهق و عدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، و عدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح و الاجتماعي السليم و لغة مجتمعه و ثقافته و تشبع حاجاته الأساسية. (تركي، 1990، صفحة 137)
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين و المراهق.

- شعور المراهق بتقدير الوالدين و اعتزازهم به و الشعور بالتقدير أقرانه و أصدقائه و مدرسيه و أهله، و سير حال

- الأسرة و ارتفاع المستوى الثقافي و الاقتصادي و الاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي و الرياضي و سلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية و الرضا عن النفس.
- **6-2- المراهقة المنطوية:** و من سماتها ما يلي:
 - الانطواء و هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع, لكن الخجل و الانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا و انطواء.
 - التفكير المتمركز حول الذات و مشكلات الحياة و نقد النظام الاجتماعي.
 - الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان و الحاجات الغير مشبعة و الاعتراف بالجنسية الذاتية.
 - محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.
- العوامل المؤثرة فيها:**
 - اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط و سيطرة الوالدين, الحماية الزائدة , التدليل, العقاب القاسي
 - تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة و المراهق.
 - عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير و تحمل المسؤولية و الجذب العاطفي. (اسعد, ب س, صفحة 160)
- **6-3- المراهقة العدوانية:** (المتمردة) من سماتها:
 - التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة و المجتمع.
 - العداوة المتواصلة و الانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة و اللذة الذاتية مثل: اللواط, العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ. (الايدي، صفحة 160)

- العناد: هو الإصرار على مواقف و التمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ و العناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية
- مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، و المراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين و غيرها من الأفراد و يظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

- 4-6- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام و الجنوح و السلوك المضاد للمجتمع
- الاعتماد على النفس الشامل و الانحرافات الجنسية و الإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

-العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة و مريرة و صدمات عاطفية عنيفة و قصور في الرقابة الأسرية.
 - القسوة الشديدة في المعاملة و تجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية و النفسية و الاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء و هذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم و المتراكم و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا إن أشكال المراهقة تتغير بتغيير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وان هذه تكاد تكون هي القاعدة، و كذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

و أخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه و الإرشاد و العلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و

السواء. (زهرا، , 1982, صفحة 440)

-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور و تثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهارها ما لدى المراهق من قدرات فنية و مهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطويسي, 1996, صفحات 187-188)

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول، و يضع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، ولا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، النفسية، و العقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

- التقليل من الأوامر والنواهي.

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل، والإمكانيات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد و الثقة، و التشجيع،

- فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (رزق، 1986،

صفحة 15)

9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1- القدرات الحركية: بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن

يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى اكتساب و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعنية التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز، التمرينات الفنية. (فرج، 1998، صفحة 74)

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، و عليه فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي " شانيل 1978، و فنتر 1979 " تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب

المميز للمهارات العقلية، و يضيف " حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (سطويسي، 1996، صفحة 184)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة و كما أن تطوير في القيادة

الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في القدرات المراقبة الحركية و قدرات التأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (WEINECK, 1992, p. 34)

9-2- تطور الصفات البدنية:

- **القوة:** خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و أنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، و عليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوى التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموما في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (بسطويس، 1996، الصفحات 184-185)

- **السرعة:** بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " **فنتر 1979**" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين. (WEINECK, 1992, p. 341)

يذكر " **إيفانوف 1965**" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، و يعزو ذلك إلى تحسين كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا لهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، و يزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

- **المرونة:** تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء التلاميذ لتلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون

تقريباً قد اكتمل، والنمو والزيادة في الطول هي الأخرى اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. (WEINECK, 1992, p. 351)

10- مشكلات المراهقة:

لا شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، لان المراهقة حالة نفسية، و جسدية، كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعو إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضاً تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

- النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
- الكفاية الاجتماعية.
- مشكلة الفراغ.
- القلق و الحيرة الخ... (نور، 2004، الصفحات 26-29)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية و مرحلة انفرادية حرة و لا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

و لهذا من الضروري متابعة و مراقبة المراهق حتى يتم نموه و يكتمل نضجه اكتمالا سليما و صحيحا و من هنا يجب على الأسرة تفهم حالته و محاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية و ما يحتويه من أهداف اجتماعية و نفسية و صحية كمتنافس للمراهقين.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

يشترط على الباحث في البحوث النفسية و التربوية و كذا في المجال الرياضي توضيح و كشف الطريقة و المنهجية المتبعة في دراسته ، و هذا قبل الشروع في عرض نتائجها، حيث يتوجب عليه شرح وتوضيح كافة الإجراءات و الطرق المتبعة و الإدارات و الوسائل المستعملة، و هذا حتى يكون هناك تسلسل في البحث و كذا لكي يسهل على القارئ فهم البحث أكثر و تقبل نتائج.

1- منهج البحث :

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اخترنا المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس اثر طريقتي التدريب الفترتي والمدمج في تطوير بعض الصفات في كرة القدم ، بتطبيقه علي عينتين تجريبتين .

يعد المنهج التجريبي أفضل طريقة لبحث المشكلات التربوية، وفي هذا النوع من البحوث يجري تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من اجل تحديد الأثر الناتج عن هذا التغيير، فالباحث يحاول إعادة بناء الواقع في موقف تجريب يدخل عليه تغييرا أساسيا بشال متعمد، ويتضمن التغيير في هذا الواقع عادة ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في الموضوع الدراسة باستثناء متغير واحد محدد تجري دراسة أثره في هذه الظروف الجديدة. (عودة وآخرون، 1992، صفحة 119)

2- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أواسط الفوج 3 من بطولة الجهوي الثاني رابطة سعيدة للموسم الرياضي 2015/2016 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 20 لاعبا من فئة أقل من 20 سنه لفريق شبيبة تخمارت ويضم الفريق 20 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى (10) لاعبين التي تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي أما المجموعة الثانية (10) لاعبين تم تطبيق عليهم طريقة التدريب المدمج .
أما عينة التجربة الاستطلاعية فتمثل في فريق النادي الرياضي وداد عين كرمس والبالغ عددهم (09) لاعبين .

3- مجالات البحث :**3-1- المجال الزمني:**

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي :

تمت التجربة الاستطلاعية يوم 12 فيفري 2016 لتعاد بعد ستة أيام أي يوم 18 فيفري 2016 في نفس التوقيت.
ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 22 فيفري 2016 إلى غاية 01 افريل 2016 .

الاختبار البعدي اجري يوم 07 افريل 2016 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في العمل القبلي .

3-2- المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية بملعب بلدية نخمارت ، أما عينة التجربة الاستطلاعية بملعب بلدية عين كرمس.

3-3- المجال البشري:

شملت عينة البحث 20 لاعبا موزعين كما يلي:

10 لاعبين يمثلون العينة التجريبية التي طبق عليها طريقة التدريب الفترتي.

10 لاعبين يمثلون العينة التجريبية التي طبق عليها طريقة التدريب المدمج .

4- متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع .

أ- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث انه هو السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة، أو دراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على

متغير آخر، وهو أيضا الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به . (ثابت، 1984، صفحة

58) وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو "طريقتي التدريب الفترتي والمدمج "

ب- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمة متغيرات أخرى و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج

تلك التعديلات على قيم المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل . (محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب،، 1987،

صفحة 243)

وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "السرعة القصبوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين"

ت - المتغيرات العشوائية:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قامنا بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسن (19 سنة)

- إشرافنا بانفسنا على إجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من مساعدين ومدربين مؤهلين.

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين.

4 - أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة". (أحمد، 2006، صفحة 75)

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قمنا بالاعتماد على كل ما توفر لدينا من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بمحفل التدريب الرياضي .

- الاختبارات البدنية :

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتباره أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمدنا على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للأواسط، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم .

- التجربة الاستطلاعية :

- من اجل التعرف على كيفية إجراء الاختبارات البدنية و تحديد طريقة التسجيل للبيانات في استمارة المعلومات وكذا تحديد الأسس العلمية للاختبارات وذلك لتفادي الأخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث.

- المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد.

- العتاد الرياضي المتكون من:

* شواخص عددها 20. * ساعة توقيت .

* جهاز حاسوب . * شريط ديكا متر للقياس .

* صفارة . * جهاز حاسوب

5- مواصفات الاختبارات :

5-1- اختبار قياس السرعة القصوى الهوائية VMA : برنامج اليويو YOYO

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى الهوائية

- الأدوات حاسوب، مكبر الصوت . شواخص

- مواصفات الأداء: الجري مسافة 20 متر ثم الاسترجاع مسافة 5 متر وعند سماع صوت مكبر الصوت يجب ان يكون

اللاعب عند احد الاقماغ ويتم هكذا حتى يسمع الصوت وهو لم يصل بعد الى احد الاقماغ هنا يتم توقيفه عن العمل .

- التسجيل: يتم اخذ القيمة التي توقف عندها اللاعب من الحاسوب.



شكل رقم (01) يبين طريقة عمل اختبار يويو



شكل (02) بين طريقة حساب السرعة القصوى الهوائية

5-2- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة: اختبار الحجل مسافة 30 متر: (الكاظم، 1990، صفحة 28)

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات : صفاره، شواخص، ساعة توقيت ، مضمار الجري محدد بخط بداية.

-مواصفات الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالى وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على احدى

الرجلين بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.

التسجيل : يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.



شكل رقم (03) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة 30 متر

5-3- اختبار القوة الانفجارية للرجلين : الوثب العريض من الثبات. (حسانين، 2001، صفحة 308)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

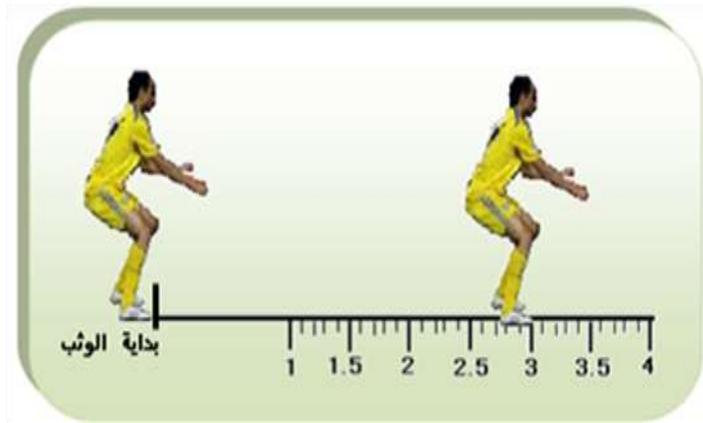
الأدوات: ارض مستوية بطول 10م وعرض 2م، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: : القيام بتثبيت شريط قياس على ارض مسطحة ، يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم

إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك الوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر للقدم من خط البداية

- يعطى للمختبر محاولتين تحسب له أفضل محاولة.



شكل رقم (04) يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين

6- الدراسة الاستطلاعية :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية

وموضوعية للبحث وقد أشرفنا على إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة سبعة لاعبين من فريق وداد عين كرمس تم

اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 12 فيفري 2016 على الساعة العاشرة صباحا وأعيدت يوم 18 فيفري

2016 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات .

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة .

- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية .

7- الأسس العلمية للاختبار :

7-1- ثبات الاختبار :

يقول مقدم عبد الحفيظ "إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين "أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج .

(علي، 1997، صفحة 57)

قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 09 لاعبين من فريق وداد عين كرمس وبعد ستة أيام وتحت نفس

الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في

جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي

أكبر من القيمة الجدولية (0.63) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

7-2- صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات

الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (علي،

1997، صفحة 57)

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (03)

حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ر الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
09	08	0.05	0.63	0.76	0.87
				0.99	0.99
				0.98	0.98

جدول (03) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

من خلال الجدول رقم (2) والذي يوضح مدى صدق وثبات الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة يتضح لنا ان معظم الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات فكانت النتائج صدق الاختبار تتراوح ما بين 0.87 و 0.98 ونتائج ثبات الاختبار تتراوح ما بين 0.76 و 0.98 مما يدل على ان هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات .

7-3- موضوعية الاختبار :

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير أن اطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالاجتماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشكل والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابل للتأويل وبعبارة عن التتويج الذاتي .

8- الوسائل الإحصائية :

أن الهدف من استعمال الوسائل هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

* المتوسط الحسابي: (قيس ناجي عبد الجبار .شامل كامل محمد، 1988، صفحة 53)

س	: المتوسط الحسابي	—
مج س	: مجموع الدرجات	
ن	: عدد أفراد العينة	

$$\frac{\text{مج س}}{ن} = \overline{\text{س}}$$

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات البدنية، والمهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري: (قيس ناجي عبد الجبار .شامل كامل محمد، 1988، صفحة 92)

$$\frac{\sqrt{2 \text{ ح}}}{\sqrt{ن-1}} = \text{ع}$$

لما $ن > 30$

ح2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط

مج ح2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (برسون) : (قيس ناجي عبد الجبار .شامل كامل محمد، 1988، صفحة 95)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - \text{مج ص} \times \text{مج س}}{\sqrt{\left[\frac{(\text{مج ص})^2}{ن} - \text{مج ص}^2 \right] \left[\frac{(\text{مج س})^2}{ن} - \text{مج س}^2 \right]}}$$

مج س X ص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س 2 : مجموع مربع درجات س
مج ص 2 : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

$$\text{صدق الاختبار} = \frac{\text{الشرط}}{\text{الشرط}}$$

* اختبار ت ستودنت:

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

ت : اختبار ستودنت

$$T = \frac{\bar{M} - \bar{F}}{\sqrt{\frac{M(F)}{n(n-1)}}}$$

م ف : متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

ت : اختبار ستودنت

س 1 : متوسط درجات العينة الأولى

س 2 : متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

$$T = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n-1}}}$$

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

خاتمة الفصل :

تمحور محتوى هذا الفصل حول مجموعة من الإجراءات الميدانية التي شملت وبصفة دقيقة عينات البحث ومختلف مجالاته الدراسية، إضافة عن شرح مفصل عن طبيعة الاختبارات الميدانية من حيث الاهداف ومواصفات تطبيق الاختبار وكذلك المعالجة الاحصائية .

لقد سمحت لنا هذه الاجراءات الاستخدام المنظم لعدد من الاساليب التي تسمح بالحصول على وسيلة مساعدة لتحليل النتائج المحصل، إضافة الى توظيف العمل الميداني في اسلوب منهجي ومقنن، والذي يعتبر القاعدة الاساسية لأي بحث.

الفصل الثاني

مناقشة وتحليل النتائج

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها، وفقا للنتائج المحصل عليها من خلال الدراسة، وهذا لتوضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها البحث والتي سوف تساعدنا في معرفة مدى صحة تطابق نتائج البحث مع الأهداف الموضوعية، ويحتوي هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها مع تمثيلها بيانيا لتوضيح مدى ارتباط المتغيرات المدروسة .

1- عرض وتحليل نتائج البحث :

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث :

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض

المتغيرات، عملنا على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما

هو مبين في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة لتجريبية لطريقة التدريب الفترتي		العينة لتجريبية الطريقة التدريب المدمج		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
اختبار VMA		15.85	0.74	15.5	0.74	1.02				غير دال
اختبار الوثب العريض	متر	2.19	0.09	2.03	0.18	1.90	2.10	18	0.05	غير دال
اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثانية	7.58	0.72	7.16	0.61	1.38				غير دال

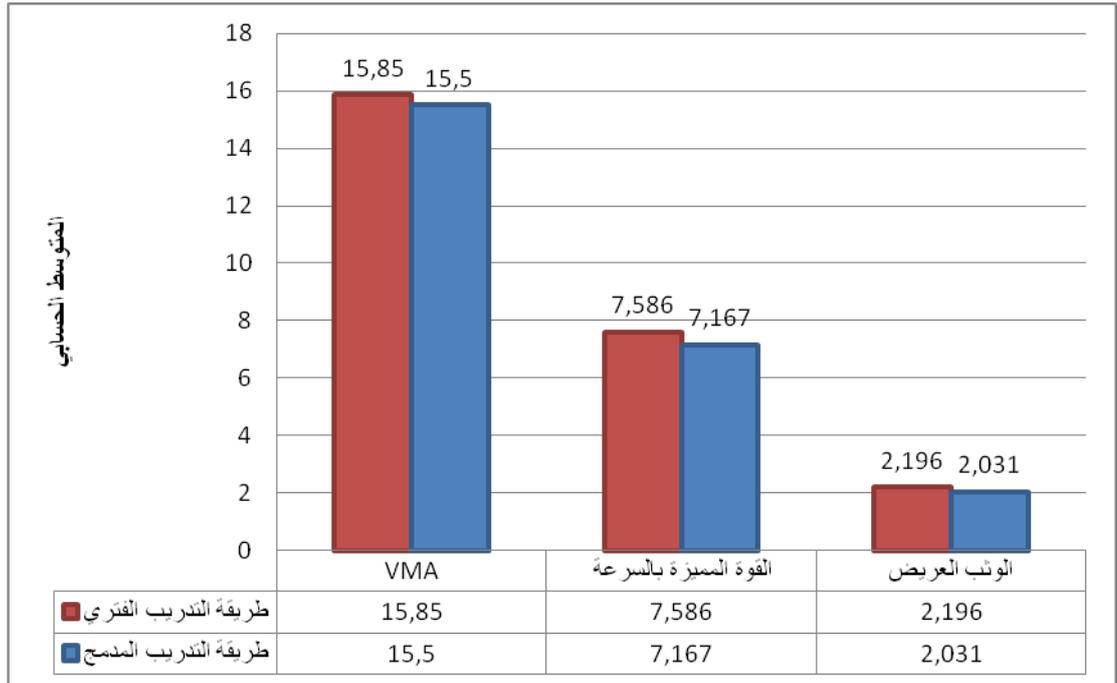
جدول رقم (04) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين العينتين التجريبتين في بعض المتغيرات والصفات البدنية انه لا توجد فروق معنوية

بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 و 1.90 و 1.38 وكلاهم اقل من ت

الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 والمقدرة بـ: 2.10 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء

التجربة .



شكل بياني رقم (5) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينتي البحث

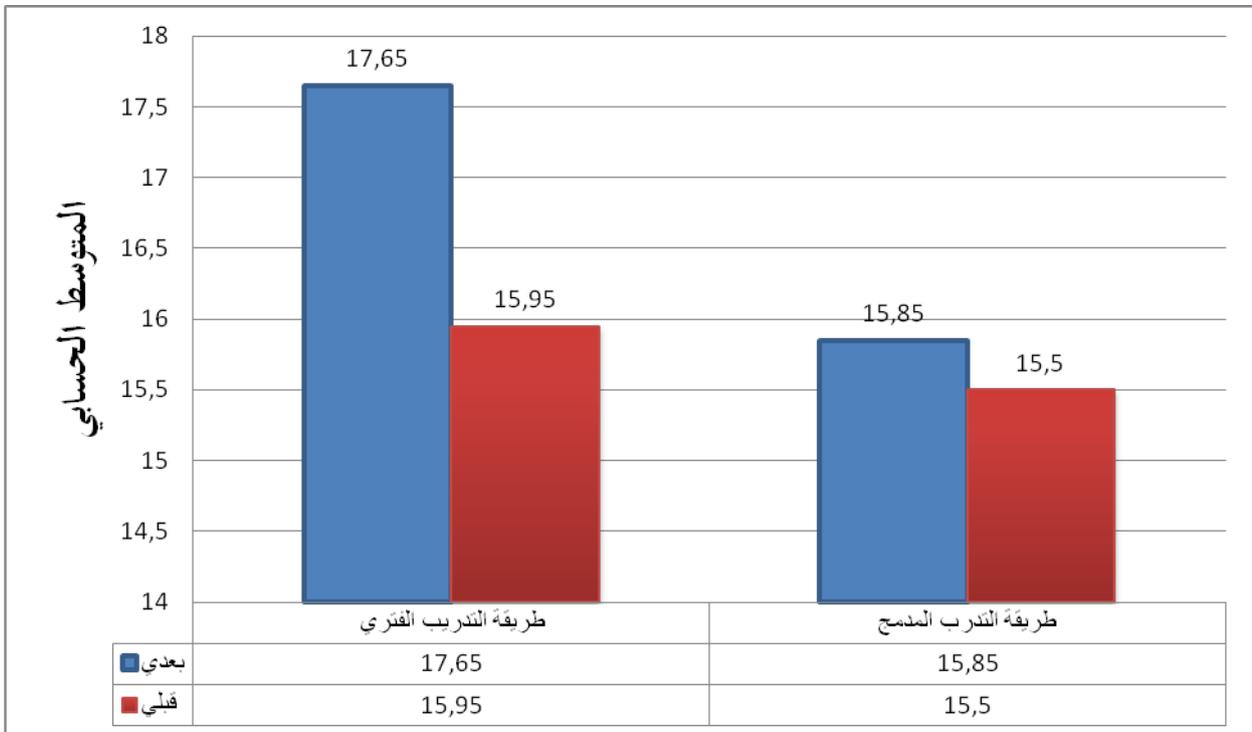
1-2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث :

1-2-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار VMA :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.83	7.96	0.57	17.65	0.74	15.85	10	العينة لتجريبية لطريقة التدريب الفترى
دال		2.58	0.79	15.95	0.74	15.5	10	العينة لتجريبية الطريقة التدريب المدمج

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفترى تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 15.85 وانحراف معياري قدره 0.74 أما الاختبار البعدى فبلغ متوسطه الحسابي 17.65 وانحراف معياري قدره 0.57 وبلغت قيمة t المحسوبة 7.96 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر بـ 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار البعدى والاختبار القبلي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدى .
- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب المدمج خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 15.5 وانحراف معياري قدره 0.74 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 15.95 وانحراف معياري 0.79 وبلغت t المحسوبة 2.58 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهذا يعني ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى هو فرق دال إحصائياً.



الشكل البياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث لاختبار VMA

نستخلص من خلال نتائج سابقة ان كلا العينتين حققت فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى في قياس السرعة

الهوائية القصوى VMA ويرجع ذلك الى فعالية البرامج التدريبية المطبقة على المجموعتين التجريبتين لملل تحويته من اعداد عام والتدريب على صفة التحمل ،ومن خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين من خلال الشكل البياني رقم (06) نلاحظ ان العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي حققت احسن متوسط حسابي مقارنة مع العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج في هذا الاختبار ويرجع ذلك ان عملية التدريب الفترتي عملية فسيولوجية تهدف الى تحسين كفاءة الجسم الوظيفية وتنشيط الدورة الدموية وتحسين درجة الاستفادة من الاكسجين وتحسين انتاج الطاقة الهوائية .

1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض :

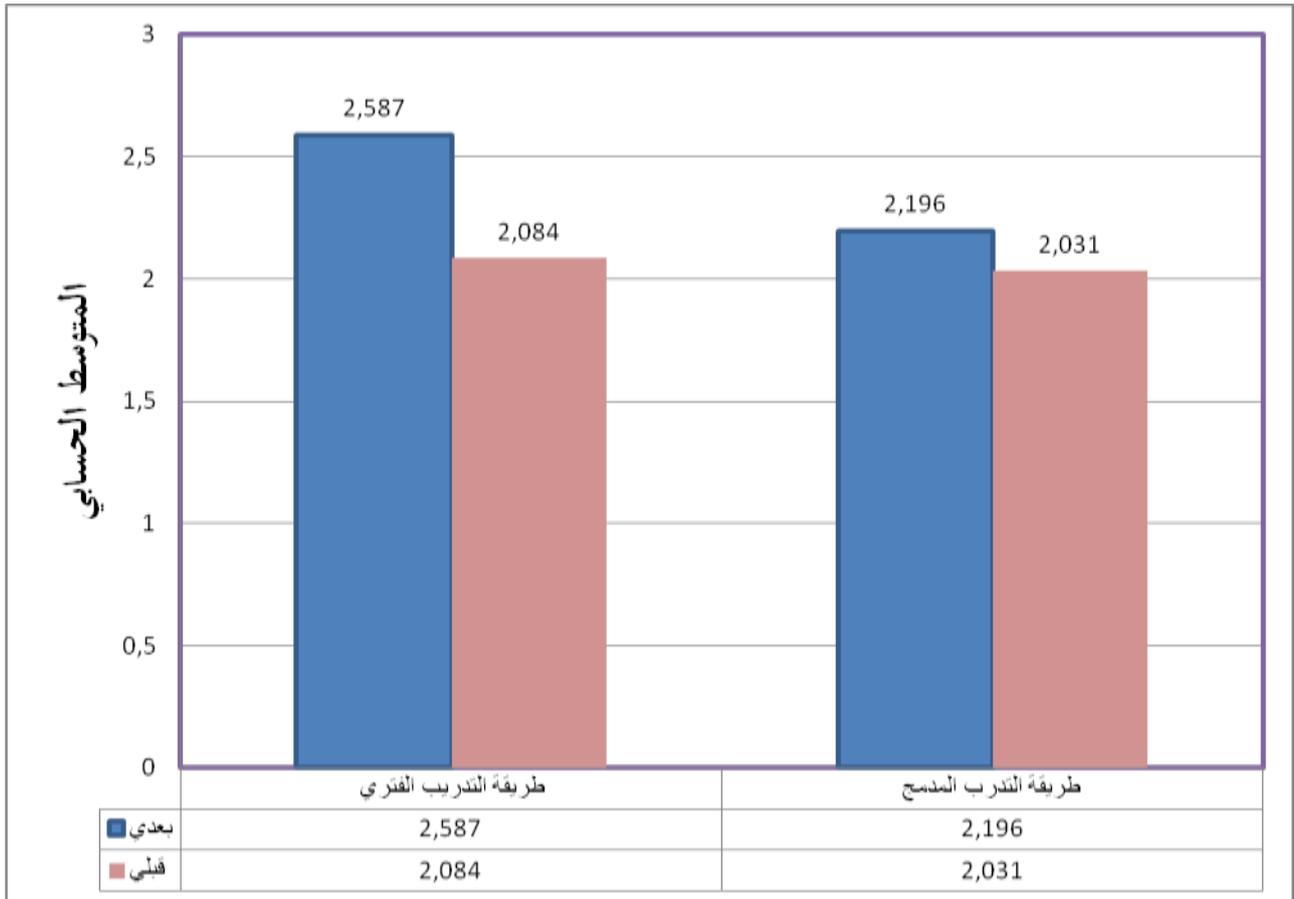
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ح	س	ح	س		
دال	1.83	10.58	0.16	2.58	0.09	2.19	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي
دال		2.90	1.56	2.08	0.18	2.03	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج

جدول رقم (06) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض

من خلال ملاحظة نتائج الجدول يتضح لنا أن:

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابه قدره 2.19 وانحراف معياري قدره 0.09 أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 2.58 وانحراف معياري 0.16 وبلغت ت المحسوبة 10.58 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 1.83 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- لمجموعة التجريبية لطريقة التدريب المدمج خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره **2.03** وانحراف معياري قدره **0.18** وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي **2.08** وانحراف معياري **0.17** وبلغت المحسوبة **2.90** وهي أكبر من الجدولية **1.83** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **09** ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي أي دال إحصائياً ..



الشكل رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض.

نستخلص من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترى كان اكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض التي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التركيز عليها في لعبة كرة القدم كالوثب لضرب الكرة بالراس ،ان تدريب القوة العضلية يعزز من تقوية الاوتار والأربطة والأنسجة الضامة في العضلة مما يؤدي الى تطوير قوة الارتقاء ،عكس العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي تدرت تدريبا خاصا بكرة القدم دون التركيز على اعطاء تمارين خاصة بتطوير صفة القوة العضلية والشكل البياني رقم (07) يبين الفرق

بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض لصالح المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي التي حققت احسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية طريقة التدريب الفترتي .

1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ح	س	ح	س		
دال	1.83	9.97	0.44	9.01	0.72	7.58	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي
دال		2.73	0.53	7.40	0.61	7.16	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج

جدول رقم (07) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة

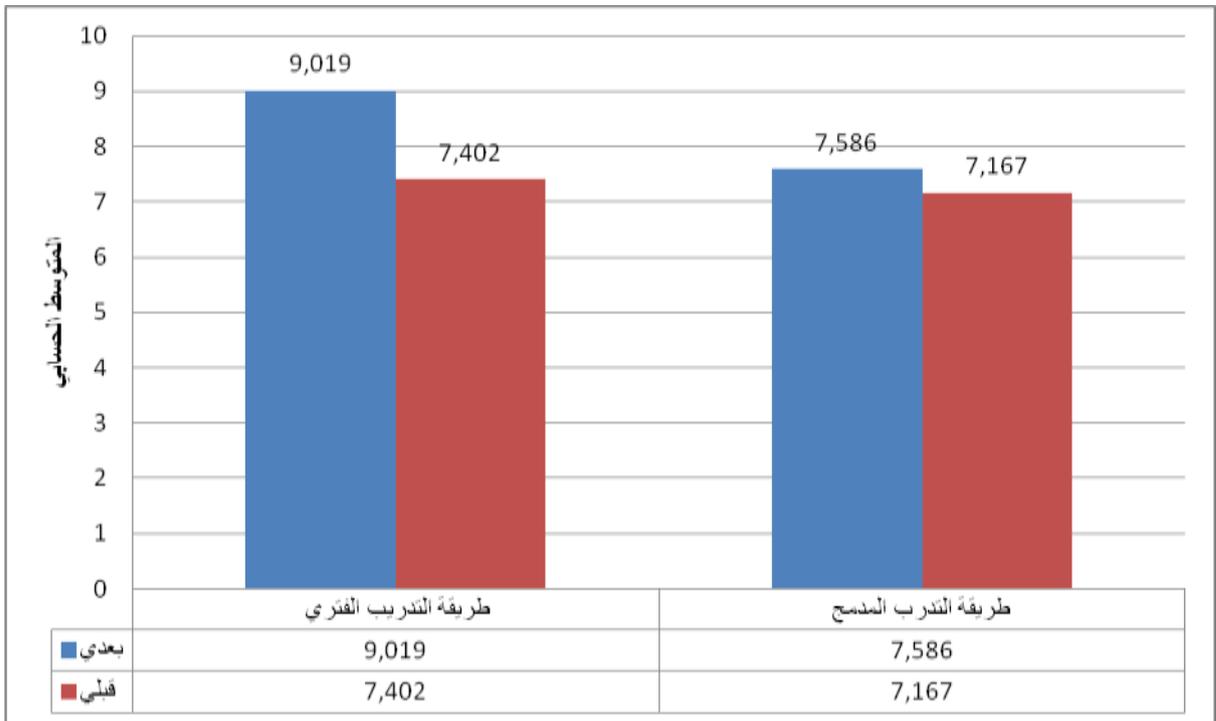
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 7.58 و انحراف معياري قدره 0.72 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 9.01 و انحرافه المعياري قدره 0.44 وبلغت قيمة ت المحسوبة 9.97 و هي أكبر من ت الجدولية التي تقدر ب 1.83 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 09 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب المدمج خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 7.16 و انحراف معياري قدره 0.61 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 7.40 وانحراف معياري 0.53 وبلغت قيمة ت

المحسوبة 2.73 و هي أكبر من ت الجدولية التي تقدر ب 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 09 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (01) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي الفتري.



الشكل رقم (08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة.

نستخلص ان نتائج العينة التجريبية لطريقة التدريب الفتري اظهرت فروق دالة احصائيا في اختبار القوة المميزة بالسرعة ويفسر ذلك على ان طريقة التدريب الفتري تعمل على تطوير القوة العضلية للرجلين من خلال تقليل زمن الاداء للرجلين في اثناء السقوط الى الاسفل ومن ثم القفز الى الاعلى وهذا يعمل على زيادة السرعة والقوة اللتين يحتاجهما اللاعب في القوة المميزة بالسرعة .

1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث :

1-3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار VMA

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2.11	5.45	0.57	17.65	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب الفتري
			0.79	15.95	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج

جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار VMA

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ان :

المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفتري تحصلت على متوسط حسابي قدره 17.65 وانحراف معياري قدره 0.57 اما

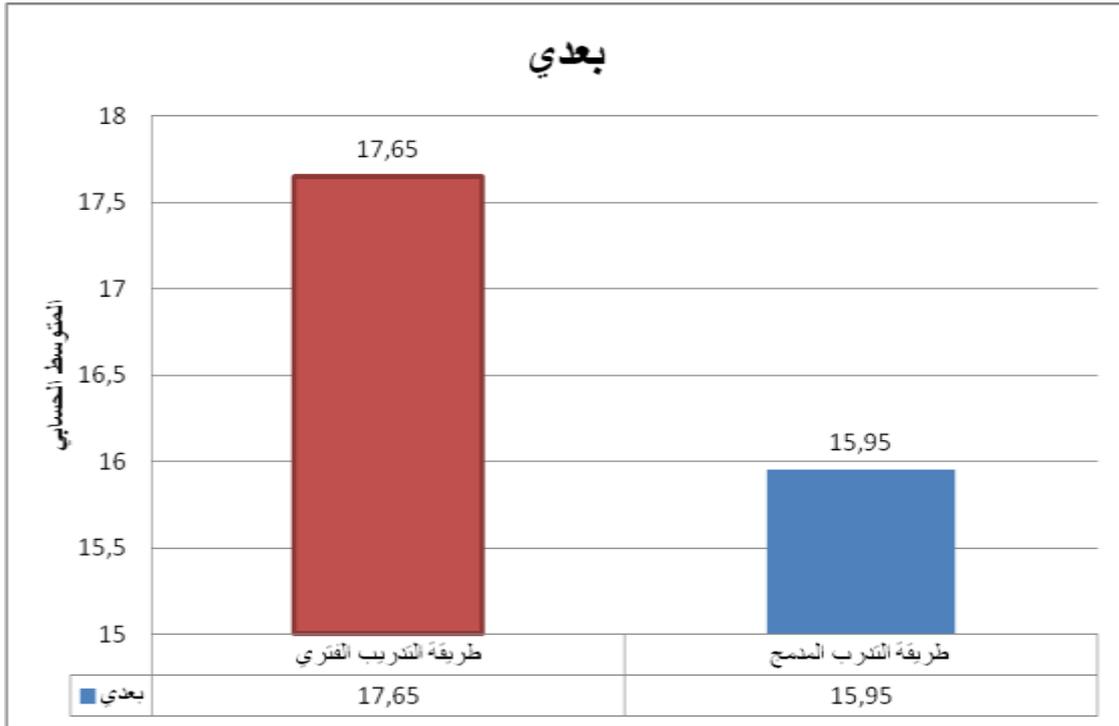
العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج فتحصلت على متوسط حسابي قدره 15.95 وانحراف معياري قدره 0.79 وبلغت

قيمة ت المحسوبة 5.45 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 2.11 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

16 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية لطريقة التدريب الفتري .

ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار VMA وان

المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفتري حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي الفتري .



الشكل رقم (09) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينتي البحث في اختبار VMA

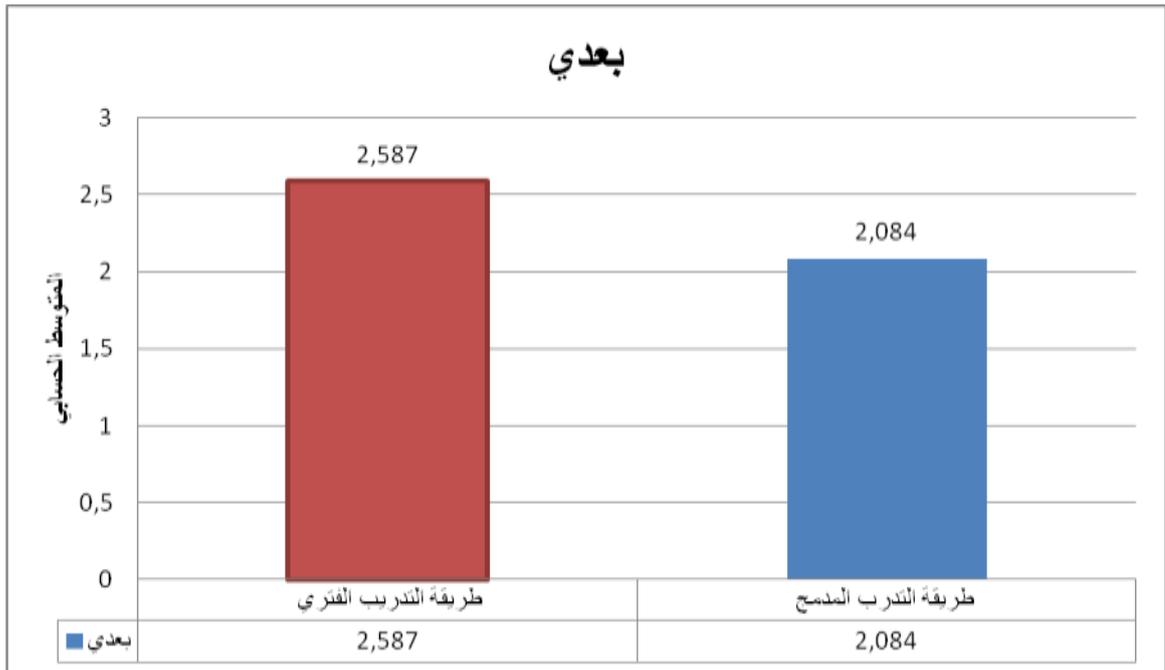
1-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض :

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ح	س		
دال	2.11	6.59	0.16	2.58	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب الفكري
			0.17	2.08	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ان :

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي تحصلت على متوسط حسابي قدره **2.58** وانحراف معياري قدره **0.16** اما العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج فتحصلت على متوسط حسابي قدره **2.08** وانحراف معياري قدره **0.17** وبلغت قيمة ت المحسوبة **6.59** وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ **2.11** وهذا عند مستوى دلالة **0.05** ودرجة حرية **16** ويعني هذا وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي .
- ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض وان المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .



الشكل رقم(10)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض

1-3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة :

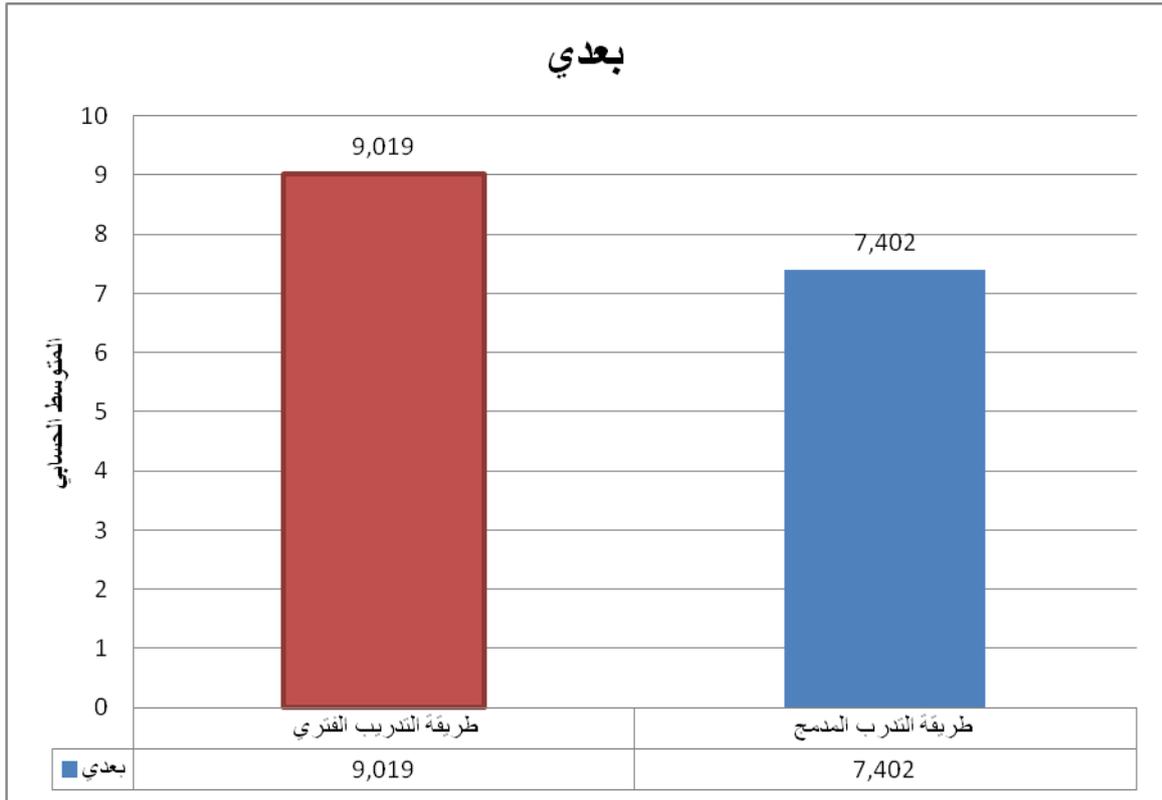
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ح	س		
دال	2.11	6.79	0.53	9.01	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب الفتري
			0.53	7.40	10	العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج

جدول رقم (10) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ان :

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفتري تحصلت على متوسط حسابي قدره **9.01** وانحراف معياري قدره **0.53** اما العينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج فتحصلت على متوسط حسابي قدره **7.40** وانحراف معياري قدره **0.53** وبلغت قيمة ت المحسوبة **6.79** وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ **2.10** وهذا عند مستوى دلالة **0.05** ودرجة حرية **16** ويعني هذا وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة التجريبية لطريقة التدريب الفتري .

ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض وان المجموعة التجريبية لطريقة التدريب الفتري حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .



الشكل رقم(11) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة.

2- مناقشة النتائج:

قمنا بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعمل في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات وانطلاقاً من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدووا جلياً أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفاً .

2-1- مقارنة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت

النتائج كالآتي :

الفرضية الاولى: و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينتين " فقد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول (5)، (6)، (7) ، حيث اثبتت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية للعينتين التجريبية لطريقة التدريب الفترتي والعيينة التجريبية لطريقة التدريب المدمج وكذلك كانت المتوسطات الحسابية لطريقة التدريب الفترتي اكبر من المتوسطات الحسابية لطريقة التدريب المدمج مما يدل على فعالية طريقة التدريب الفترتي في تطوير الصفات البدنية وهذا لصالح القياس البعدي للعينتين في الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0.05، وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت .

الفرضية الثانية: و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين في القياس البعدي "

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم (8)، (9)، (10) ، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات البعدية حيث كانت المتوسطات الحسابية لطريقة التدريب الفترتي اكبر من المتوسطات الحسابية لطريقة التدريب المدمج وهذا يدل على ان المنهج التدريبي المستخدم بطريقة التدريب الفترتي كان له الاثر الفاعل في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة وكذلك قيمة ت المحسوبة في كل اختبار كانت دائما اكبر من قيمة ت الجدولية المقدره 2.11 عند درجة الحرية 08 ومستوى الدلالة 0.05 ، و عليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أنه يوجد فرق بين طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 وعليه نرى أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " يوجد فرق بين طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19 قد تحققت .

3- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبتين لطريقتي التدريب الفتري والمدمج في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لعينة البحث.
- 2- طريقة التدريب الفتري كانت لها فعالية أكبر من طريقة التدريب المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين وهذا راجع الى البرنامج التدريبي المستخدم بطريقة التدريب الفتري .
- 3- لاعبي المجموعة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري حققت تحسنا ملموسا في مستوى تطور الاداء البدني.
- 4- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعديتين للتجريبتين ولصالح القياس البعدي للعينة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري وهذا يعني وجود تطور في الصفات البدنية .
- 5- المجموعة التدريبية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري حققت احسن متوسط حسابي مقارنة مع المجموعة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب المدمج في جميع القياسات ..

- 6- حققت المجموعة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية وهذا يدل على تأثير طريقة التدريب الفتري في تطور مستوى السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين .
- 7- اثرت طريقة التدريب الفتري في تطوير السرعة القصوى الهوائية بشكل كبير مقارنة بطريقة التدريب المدمج .

4-الاقتراحات و التوصيات :

يوصي الطلبة بما يأتي :

- 1-التأكيد على استخدام طريقة التدريب الفتري في تطوير القدرات البدنية المختلفة لفعاليتها .
- 2-إعطاء أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحمص البدنية .
- 3-العمل على توفير الوسائل البيداغوجية لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
- 3-الاعتماد على الاختبارات والقياسات الحديثة في التدريب الرياضي .
- 4-التأكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الاخرى لكي تحدث عملية التدريب بصورة متكاملة.
- 5-الاهتمام من قبل العاملين في مجال اللعبة والتدريب ببناء مناهج تدريبية كطريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب المدمج وتوزيعها بشكل مدروس للاستفادة منها.
- 6-البحث المستمر عن مختلف البرامج التدريبية التي تساهم في الرفع من مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين التي تتميز بسرعة الاستجابة في تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية المختلفة .
- 7- اجراء المزيد من الدراسات للتدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة.

الخلاصة العامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وكرة القدم بين الرياضات الجماعية التي ذاع صوتها في العالم تستقطب أنظار الملايين، وتستهوئ قلوب الجماهير لما فيها من فنيات ومنتعة في المشاهدة.

وقد كان اهتمامنا في هذا البحث المتواضع حول موضوع تناس عنه معظم المدربين أو لم يجدوا له حلولا فكان موضوع دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب الفترتي والمدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين، لذا كان علينا أن نحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة حيث توصلنا إلى الهدف وهو معرفة طريقة التدريب الأحسن والمفضلة في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول إلى جمع المادة الخبيرة التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول طرق التدريب الرياضي الحديث، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما احتوى الفصل الثالث على خصائص المرحلة العمرية U19 وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات.

أما الباب الثاني فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة كيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين، إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذا كله استنتجنا أن طريقة التدريب الفترتي هي الأنسب والملائمة في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين

وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح، وقد استعنا بمجموعة من المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية.

المصادر والمرجع

المصادر والمراجع باللغة العربية

القران الكريم:

1. -سورة التوبة 105
2. سورة النمل 19
3. سورة إبراهيم 07

السنة النبوية

4. صحيح البخاري

5. - عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية
6. أبو العلا أحمد عبد الفتاح- التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية- دار الفكر العربي- القاهرة- 1997-
7. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد- فسيولوجيا اللياقة البدنية- ط1-، دار الفكر العربي-القاهرة-
8. ابو العلا احمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ص93
9. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا الرياضة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص87
10. أبو الفضل جمال الدين منظور، لسان العرب، ب ط، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997
11. ابوالعلاء احمد ،احمد نصر الدين ،فيسيولوجيا الياقة البدنية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2003 ،ص85
12. احمد بسطويس، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
13. -امر الله احمد بساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص81.
14. أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الاسلامية. دار الفكر العربي ص153
15. -امين فواز الخولي وجمال الدين لشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي، 2000ص220
16. بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - مصر - القاهرة 1999
17. بسطويسي احمد، علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1985، ص26
18. بن قوة علي (1997) تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير. مستغانم.
19. بوحوش عمار و دنيبات محمد: علم الإجتماع و المنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ص 27
20. ثامر ومحسن واخرون، الاختيار والتحليل في كرة القدم ،مطبعة جامعة الموصل ،الموصل ،1991، ص146
21. الجسماني عبد العالي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص55
22. -حامي الصغار، أصول التدريب، دار الطباعة والنشر، بغداد، 1988، ص47

23. حمدان وسليم و سري ونورما 2001 اللياقة البدنية والصحية عمان دار وائل الاردن)
24. حميد عبد النبي عبد الكاظم برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة واثرها في انجاز ركض 400 متر ،رسالة مجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1990 ص 28
25. حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في التدريب، دار الفكر، القاهرة، 1980، ص 15
26. رايح تركي، لصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990
27. الربيعي كاظم ،الاعداد البدني في كرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،2000، ص 11
28. ريسان مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، جامعة البصرة، البصرة، 1989
29. زهران، علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة- ب.ط، 1982
30. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب تدريبات وفسولوجيا القوة ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة، 1997
31. -صالح السيد فاروق، اثر تنمية القوة على فعالية الأداء لدى اللاعب ، جامعة حلوان للبنات، الإسكندرية، 1980 ص 24
32. صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط 1، 1977 ص 68
33. صفار المرعب زروقي- مقدمة في الكيمياء الرياضية- جامعة بغداد- د ت- ص 95، 97.
34. طلحة حسام الدين- الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1997- ص 11.
35. طه إسماعيل و آخرون- كرة القدم بين النظري و التطبيق: الإعداد البدني في كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة- 1989- ص 93.
36. -عبد العلي نصيف، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، 1988، ص 14.15
37. عبد الغني الايدي ، (ب.سنة)، رعاية المراهقين، ب. بلد، دار غريب للطباعة والنشر
38. عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
39. -عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتاب الجامعية، الإسكندرية، 1972
40. عصام نور سيكولوجية المراهقة ، الإسكندرية، 2004
41. علي ناصف قاسم حسن حسين، تدريب القوة، الإسكندرية، 1978 ص
42. عمر صابر حمزة. (2010). الأكاديمية العراقية الرياضية. تم الاسترداد
43. عنايات محمد احمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

44. عودة واخرون،(1992)، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي

لبياناته، ط3

45. -فاخر العقلة ،ب-س ،علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، 1994

46. فرج حسين بيومي - الأسس العلمية لإعداد ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات - دار المعرف - الإسكندرية-1989

47. -فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة 1956

48. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد، 1984.

49. -قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، 1990، ص 45

50. قيس ناجي عبد الجبار . شامل كامل ،محمد مبادئ الاحصاء في التربية البدنية بغداد 1988 ص53

51. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، وائل للنشر والتوزيع، ط2، عمان الأردن، 2004، ص216

52. محمد حسن علاوي ،علم التدريب الرياضي ،دار المعارف ،مصر ، 1979، ص222

53. محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة

54. محمد صبحي حسانين ،القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط1، دار الفكر العربي ،2001، ص308

55. -محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، دار الفكر العربي، نصر، 1979 ص211

56. محمد عبد صالح الوحش و مفتي إبراهيم حماد ،الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم- دار الفكر العربي - القاهرة- 1985-

ص184.

57. محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية، لبنان، 1981

58. محمود عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992،

59. -مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف، 1986ص189

60. معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، 1986

61. مفتي ابراهيم حماد ،التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ،تطبيق وقيادة) ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1998، ص144

62. مفتي إبراهيم حمادة- الهجوم في كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة- 1990- ص359.

63. منى فياض، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.

64. الموسوعة، التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للمطبوعات، 1992، ص38

65. ناصر ثابت ،(1984)أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح ،ط1، الكويت

66.-وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى،ألمانيا،2002

67.وجيه محبوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب. العراق:العادل للطباعة بغداد

المصادر والمراجع باللغة الاجنبية

68.-Ambre demont.J.B.1989.PETIT LAROUSSE DE MEDCINE .PEDIATION
IMPEMERIE NEW INTLLITHE p614

69.DELLAL ALEXANDRE.(2008).de l'entrainement a la performance en
football.paris :Dépôt légale.

70.Drnhoref Maritinhabi, l'education physique et sportive.1993 p153

71.Gacon.G- (1993)- *Revue de l'AEFA n°130*-Op.Cip-P23.

72.Gacon.G- (1993)-*Le 30/30: prototype de l'entrainement intermittent en demi-
fond*. Revue de l'AEFA n°130-P19.

73.Horsky.Entranement de foot ball. 1986, p29

74.-Manuel de l'educaion sportiv. Edition. Vigot. Paris. 1997. P453

75.Monoem Haddad -Impact de l'entrainement pliometrique lors des divers creneaux
intermittents courts-courts sur l'explosivite chez les jeunes Taekwondoistes-
Doctorat- ISSEP Ksar Saïd- Tunis -2008-PP13,14.-

76.Monoem Haddad-Op.Cit-P15.

77.MOUWAFK MAJEED MOLA : entreinement intégré de
football :bio.soccer@yahoo.com 9h-11/12/2010

78.NIGHT BOBBY fiffh.(1983).w.a.b.c.fiba.italy. :bolongna.

79.Turpin Bernard- Préparation et entraînement du footballeurs- Edition @mphora-
Paris- 2002-P76

80.Vitulli ,M.(2010).<http://www.entrainementdefoot.com/vitulli.html> préparation
intégrée. récupéré sur web : <http://www.entrainementdefoot.com>.

81. WEINECK ,j.1992.BOILOQIE DU SPORT. PARIS.EDITION VIGOT

82.weineck,j 1990. Manaul d'entrainment. Paris .vigot

83.Yassis,Michael.(2009) Explosive plyometrics.Ultimat athlete concept .USA

الملاحق

- الملحق الاول : الاستمارة الاستبائية
- الملحق الثاني : النتائج الخام المتحصل عليها
- الملحق الثالث : نموذج من البرنامج التدريبي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبائية

إلى الأساتذة الكرام: نضع بين أيديكم الطاهرة هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها بكل صدق و موضوعية خدمة

للبحث الذي نحن بصدد تحضيره و الذي يحمل عنوان:

"U19"دراسة مقارنة بين طريقتي تدريب الفتري والمدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية والقوة "

المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم

بحث تجريبي اجري على لاعبي كرة القدم لفريق شبيبة تخمات

إشراف:

* أ.سي العرب شارف

إعداد الطلبة:

* بورا س عبد القادر

* بولنوار ماحي

نتائج اختبارات لعينة التجربة الاستطلاعية

القوة الانفجارية للرجلين		القوة مميزة بالسرعة		VMA		السن	الرقم
الثاني	الاول	الثاني	الأول	الثاني	الاول		
1.70	1.75	7.37	6.91	15.5	15	18	1
2	1.90	7.60	7.40	15	16	18	2
1.96	1.82	6.53	7.49	16	16	19	3
2	2.20	7.20	7.97	15.5	16	18	4
1.70	1.50	7.65	6.35	17	16	17	5
1.70	1.62	7.49	7.01	15	15.5	19	6
2.10	2.23	6.80	6.44	17	17	18	7
2.01	1.92	7.35	7.22	16.5	16	19	8
1.99	1.89	6.99	7.12	14.5	15	18	9

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية طريقة التدريب الفترى

القوة الانفجارية للرجلين		القوة المميزة بالسرعة		VMA		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.70	2.17	8.10	6.59	17	15	1
2.85	2.42	8.70	7.67	17.5	16.5	2
2.65	2.17	8.95	8.26	16.5	15.5	3
2.34	2.12	9.35	8.18	18	16	4
2.68	2.20	8.80	7.56	17.5	16.5	5
2.34	2.18	9.90	8.34	18	15.5	6
2.49	2.10	9.75	8.31	18	15	7
2.52	2.14	9.05	7.54	17.5	15	8
2.59	2.20	8.69	6.33	18	16.5	9
2.71	2.26	8.90	7.08	18.5	17	10

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية طريقة التدريب المدمج

القوة الانفجارية للرجلين		القوة المميزة بالسرعة		VMA		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.35	.233	6.99	6.91	16	15.5	1
1.99	1.90	7.50	7.40	16.5	16	2
1.95	1.96	7.66	7.49	16	16.5	3
1.98	2.00	8	7.50	17	16.5	4
1.78	1.70	8.35	7.97	16	15.5	5
2.00	1.90	7.20	7.39	15.5	15	6
2.18	.201	6.91	6.35	17	16	7
2.10	2.05	6.81	6.44	15	14	8
2.22	2.20	6.85	6.33	16	15	9
2.29	2.26	7.75	7.89	14.5	15	10

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 01

الفريق:		السنف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
شباب تخمارت		أواسط U_ 19	كرة القدم	01	-8085%	420 دقيقة
الهدف: تنمية القدرة الهوائية مع تحسين الجانب المهاري و الخططي						
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية				
السبت	/	مباراة رسمية				
الأحد	01	راحة				
الاثنين	01	تطوير التحمل العام والخاص				
الثلاثاء	01	تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية				
الأربعاء	01	تنمية تحمل القوة العضلية				
الخميس	01	تطوير السرعة الهوائية القصى				
الجمعة	01	راحة				

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 02

الفريق:		السنف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
شباب تخمارت		أواسط_ 19 U	كرة القدم	02	850-9%	420 دقيقة
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري و الخططي						
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية				
السبت	/	مباراة رسمية				
الأحد	01	راحة				
الاثنين	01	تنمية القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري و الخططي				
الثلاثاء	01	تنمية القوة الانفجارية للرجلين				
الأربعاء	01	تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة				
الخميس	01	تطوير تحمل السرعة				
الجمعة	01	راحة				

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 03

الفريق:		السنف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
شباب تخمارت		أواسط U_19	كرة القدم	03	90-100%	420 دقيقة
الهدف:						تحسين السرعة و الرشاقة مع تطوير الجانب المهاري و الخططي
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية				
السبت	/	مباراة رسمية				
الأحد	01	راحة				
الاثنين	01	مباراة ودية ضد الأشبال				
الثلاثاء	01	تنمية القوة الانفجارية للرجلين				
الأربعاء	01	تمارين في الرشاقة + عمل تقني تكيكي				
الخميس	01	تطوير السرعة وتحسين المهارات التقنية				
الجمعة	01	راحة				

نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 04

الفريق:	الصف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي
شباب تخمارت	أواسط 19U_	كرة القدم	04	75%	510 دقيقة
الهدف: الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الدورات السابقة					
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية			المدة
السبت	/	مباراة رسمية			/
الأحد	01	تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية			70Mn خفيف
الاثنين	01	تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها			90Mn متوسط
الثلاثاء	01	تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية			80Mn فوق المتوسط
الأربعاء	01	تنمية تحمل القوة العضلية للرجلين			Mn 90 متوسط
الخميس	01	تنمية القوة المميزة بالسرعة			Mn 120 اقصى
الجمعة	01	راحة.			

L'objectif principale : endurance capacité + technique

Le volume horaire : 90 m – **la charge** : moyenne

Partie		Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PREPARATION	PM	Footing		20	30%				
	MT	Echauffement	Generale	10	50%		05		
Partie		Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE		Passes longues/courtes : - Jeu à trois - Alternance jeu court et jeu long - Occupation du terrain	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 fois 3 contre 1 dans 2 carrés de 13m x13m ❑ pour marquer, transmettre le ballon aux trois joueurs du carré opposé. ❑ Le défenseur en attente ne peut entrer défendre dans le carré opposé avant le départ du ballon. ❑ Libre, trois puis deux touches de balle ❑ Trois passes minimum avant de changer de carré. 	15	50 %		05		<ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace et rester en mouvement

Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE	<i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 1 gardiens ➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ 3 Touches de balle pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➤ Libre pour les attaquants dans leur partie offensive ➤ 2 blocs de 15mn ➤ Récupération entre bloc : 2mn 	15	70%		05		<ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe

Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE	Jeu libre	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 9 contre 9 sur 1/2 de terrain ❑ Règles foot à 11 ❑ Jeu libre ❑ Mise en place et organisation libre 	10	90%				Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.

Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE FINALE	Le retour au calme	Terminer la séance par des étirements	05					

L'objectif principale : conduite de balle + renforcement musculaire

Le volume horaire : 90 m – **la charge**: grande

PARTIE		OBJECTIF	EXERCICE	TW	I	N/R	T/R	SCHEMA	OBSERVATION
	PM	Echauffement	Generale	15	30%		03		
PARTIE PREPARATION	MT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 Abdominaux Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)	15	60%		05		<input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.

RTIE PRINCIPALE

Conduire et arrêter le ballon

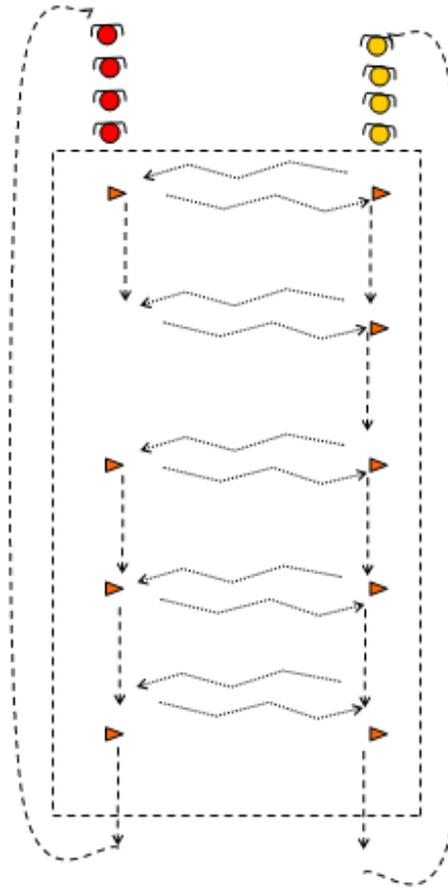
- ❑ Exercice pour 8 joueurs
- ❑ Travail sur dix ballons
- ❑ (A) et (B) partent en même temps, conduite de balle pour l'arrêter dans la ligne opposée.
- ❑ (A) et (B) avance d'une colonne et effectuent le même exercice dès que (A) et (B) ont arrêté leurs ballon, (A') et (B') démarrent.
- ❑ Travail sur 2 x 5 min
- ❑ Récupération et étirements passifs

15

70%

02

03



PARTIE PRINCIPALE	<i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 9 contre 9 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 <input type="checkbox"/> Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. <input type="checkbox"/> Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes <input type="checkbox"/> Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. <input type="checkbox"/> Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. <input type="checkbox"/> Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. <input type="checkbox"/> Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. <input type="checkbox"/> Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. <input type="checkbox"/> Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. 	15	80%		05		<p>➤ Attention à équilibrer les zones de jeu</p>
	ARTIE FINALE	Le retour au calme	Etirement	05				

L'objectif principale : vitesse avec ballon – technique

Le volume horaire : 90 m – **la charge** : maximale

Partie		Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R		Schéma	Observation
PARTIE PREPARATION	PM	Echauffement	footing	05	30%					
	MT		générale	10	50%		05			

PARTIE PRINCIPALE

VITESSE
AVEC
BALLON

Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15

Exercice Rouge :

- Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour
- 3 sauts de haie genoux poitrine
- Récupèrent le ballon
- Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.

- Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne

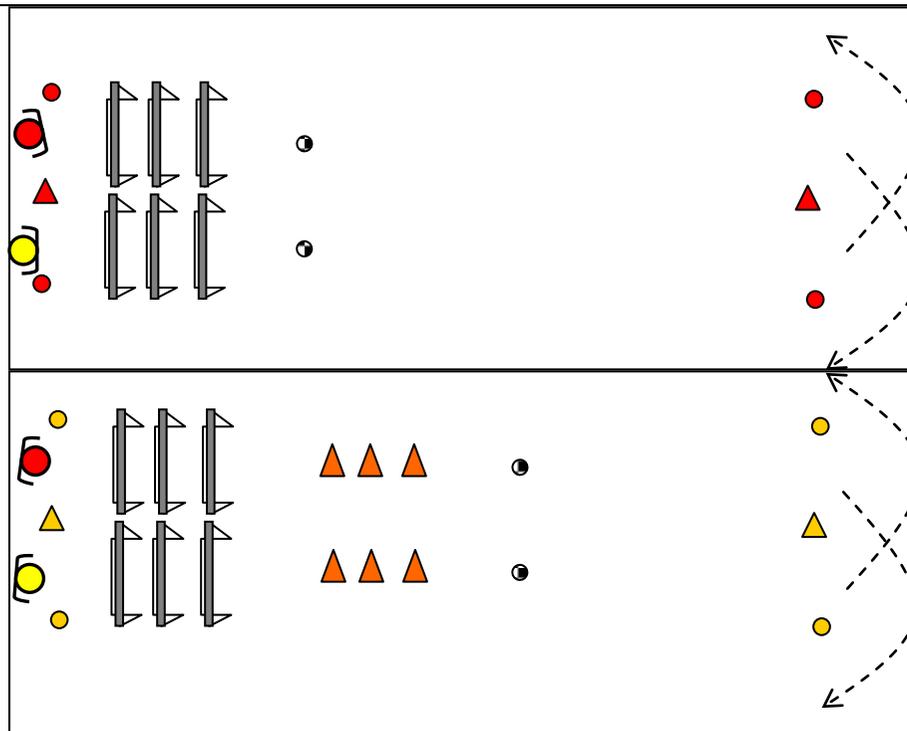
Exercice Jaune :

- les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine
- 1/4 de tour, puis « skipping latéral »
- Récupèrent le ballon
- Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.
- Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne

20

95%

05



- Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but
- Faire 2 répétitions sur 3 séries
- Retour marché
- Temps de récupération inter-série 4 min
- Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...)

PARTIE PRINCIPALE	<p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 3 équipes ➤ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ➤ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ➤ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ➤ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ➤ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive 	20	90%							<ul style="list-style-type: none"> ➤ Attention à équilibrer les zones de jeu

PARTIE FINALE	Le retour au calme	Etirement	05							
----------------------	---------------------------	------------------	-----------	--	--	--	--	--	--	--