

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

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

تأثير التدريب التبادلي في تطوير القوة الانفجارية و القوة
المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم
- اواسط -

بحث تجريبي أجري على لاعبي شبيبة تخمات - اواسط -

تحت إشراف :

د.شارف سي العربي

إعداد الطلبة :

* بن براهيم محمد

* بوزيان بوعمامة

السنة الجامعية

2017/2016

التشكر

كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة، نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والإمتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

" وأخص بالتقدير والشكر:

الأستاذ شارف سي العربي

وكذلك نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث ونخص بالذكر:

صبار محمد

كما نتقدم بجزيل الشكر و خالص الإمتنان الى الدكتور هوار عبد اللطيف الذي كان له فضل كبير في إنجاز هذه المذكرة

بوعمامة , محمد

الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على خاتم المرسلين محمد بن عبدالله الهادي الأمين

في واحدة من لحظات الصدق الساكن فينا أن نجمع كل الذين نحبهم على بياض الصفحات
ولأن ساحات القلب أكبر من مساحات الأسطر والمربعات وما في الروح من عزف شدي
أكبر من أن تقوله الأحرف

والى من كانت سندا لي في حياتي، وودعت لي في كل لحظة، ولم تتأخر بشيء لكي تعيش
معي هذه اللحظة الى أمي الحبيبة

الى جميع افراد عائلتي الى الصغيرة سلسبيل والى المدلل عبدالباسط والى كل من ملاك
واكرام وفقهم الله في حياتهم الى اخوتي مالك لعموري وكمال الى عبدالحق الذي طالما يكسر
اليأس بكلمات التفاؤل والفرح

الى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء الى ينابيع الصدق الصافي الى من معهم
سعدت، وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت الى من كانوا معي على طريق
النجاح والخير الى من عرفت كيف اجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

أصدقائي

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

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

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب..... إلى من كآت أنامله ليقدّم لنا لحظة
سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير (والذي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان..... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي أبناء أختي

(محمد، جيهان، عبدالنور، نيهال)

إلى زميلي في المذكرة بوعمامة

إلى صالح مرسلي اسماعيل يقين ياسين

و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

المحتوى

العنوان	الصفحة
- التشكر.....	أ
- الإهداءات.....	ب

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول.....	ج
- قائمة الأشكال.....	د
- قائمة الرسومات.....	هـ

التعريف بالبحث

1- مقدمة.....	01
2- الاشكالية.....	03
3- فرضيات البحث.....	04
4- أهداف البحث.....	05
5- أهمية البحث.....	05
6- مصطلحات البحث.....	06
7- الدراسات السابقة.....	08

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

طريقة التدريب التبادلي و التمارين الايزومترية

- تمهيد.....	13
1-1- طريقة التدريب التبادلي Intermittent Exercise.....	14
2-1- طريقة التدريب التبادلي المتوسط الأمد.....	15
3-1- طريقة التدريب التبادلي قصير الامد.....	15

- 154-1- التدريب التبادلي قصير قصير
- 161-4-1- نبذة تاريخية للتدريب التبادلي قصير قصير
- 161-1-4-1- فلسفة التدريب التبادلي قصير قصير
- 172-4-1- مفهوم التدريب التبادلي قصير قصير
- 173-4-1- خصائص العمل في التدريب التبادلي قصير قصير

الفصل الثاني

القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

- 201-القوة المميزة بالسرعة
- 201-1- مفهومها
- 202-1- تعريف قوة السرعة
- 203-1- مكونات القوة المميزة بالسرعة
- 211-3-1- القوة الانفجارية
- 212- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة
- 221-2- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد
- 222-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة
- 223-2- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة
- 223- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
- 231-3- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة
- 284- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي
- 281-4- إن المميزات الفردية لطرق تطوير القوة الانفجارية

الفصل الثالث

متطلبات كرة القدم و خصائص المرحلة العمرية

- 30- تمهيد
- 301- متطلبات كرة القدم الحديثة
- 301-1- المتطلبات الفسيولوجية و البدنية

31	2-1- المتطلبات المهارية
32	3-1- المتطلبات الخطية
32	4-1- المتطلبات النفسية
32	5-1- المتطلبات الإجتماعية
33	6-1- المتطلبات المكملة
34	2- الصفات البدنية
34	1-2- تعريف الصفات البدنية
34	2-2- أنواع الصفات البدنية
34	1-2-2- التحمل
35	1-1-2-2- أنواع التحمل
35	2-2-2- السرعة
36	1-2-2-2- أنواع السرعة
36	3-2-2- القوة
37	1-3-2-2- أنواع القوة
38	1-3- خصائص المرحلة العمرية
39	2-3- الخصائص المورفولوجية
39	3-3- الخصائص الفسيولوجية
40	4-3- الخصائص الإجتماعية
41	5-3- الخصائص العقلية
42	6-3- الخصائص النفسية
42	7-3- الخصائص الحركية

الباب الثاني
الدراسة الميدانية
الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

46	تمهيد
47	1- الدراسة الأساسية
47	1-1- منهج البحث
47	1-2- مجتمع و عينة البحث
47	1-3- مجالات البحث
48	1-3-1- المجال الزمني
48	1-3-2- المجال المكاني
48	1-3-3- المجال البشري
49	1-5- أدوات البحث
49	1-6- الدراسة الاستطلاعية
50	1-7- مواصفات الاختبارات
51	1-8- الأسس العلمية للاختبار
52	1-8-1- ثبات الاختبار
52	1-8-2- صدق الاختبار
53	1-8-3- موضوعية الاختبار
53	1-9- الوسائل الإحصائية

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

56	1- عرض ومناقشة النتائج
57	1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث
58	1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث

- 58 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض 2-2-1
- 59 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة 3-2-1
- 60 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث 3-1
- 61 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض 2-3-1
- 62 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة 3-3-1

الإستنتاجات و التوصيات

- 64 1- مناقشة نتائج البحث
- 64 2- مقابلة النتائج بالفرضيات
- 65 3- الاستنتاجات
- 66 4- التوصيات
- 67 - الخلاصة العامة
- - المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	صدق وثبات الاختبارات	52
02	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبالية لعينتي البحث	57
03	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض	58
04	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة	60
05	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض	62
06	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة	63

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يوضح اختبار القوة المميزة السرعة 30 متر	01
51	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	02
58	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينتي البحث	03
59	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض	05
61	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة	06
63	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض	07
64	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة	08

التعرف بالاحت

مقدمة :

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية بسبب الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي و العملي , وكذلك من خلال البحوث العلمية و التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة في المنافسات الرياضية.

ونظرا لما تتلقاه كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها و النامية جعلت المختصون و الخبراء يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة و انتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول إلى المستويات العالية. و لهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تركز على عدة عوامل من بينها البرنامج التدريبي الفعال.

إن التدريب الحديث في كرة القدم يرتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية على مستوى عالي من القوة و السرعة , فضلا عن ارتفاع المستوى المهاري للاعبين و اعتماد أسلوب الكرة الشاملة , فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم و المهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى و على الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة.

و في التدريب الحديث لكرة القدم يجب مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تناوب لفترات عمل مع فترات راحة , مما يستوجب قدرة عالية من تحمل القوة و السرعة و على هذا فإن النشاط البدني يجب ان يبنى على صفة النشاط الحركي للاعبين لذلك يجب اختيار التمارين الخاصة لاعداد الرياضي بدنيا بحيث يكون محتواها و سرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب , وتعد القوة من العناصر الاساسية التي يعتمد عليها الاعداد البدني للاعب كرة القدم لأنها اصبحت تتطلب ان يكون لاعبيها اقوياء البنية , فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية و اللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على المنافس من حيث الاداء المطلوب في حالة تقارب المستوى الفني و هذا ما نلاحظه من معاناة و الصعوبات التي تواجه اللاعبين في مختلف الفئات.

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة التي هي بعنوان تأثير التدريب التبادلي في تنمية

القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U19

وقد قام الطلبة الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى بايين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول التدريب التبادلي ، أما الفصل الثاني فاشتمل على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وفي الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى متطلبات كرة القدم، وخصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب المورفولوجي، و الفسيولوجي، الحركي، النفسي و الاجتماعي و العقلي.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى ثلاثة فصول، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين التجريبية¹ والضابطة، إضافة الى مناقشة بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

الإشكالية :

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 التبادلي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين التي لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لاسيما أثناء المباريات، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة مدى تأثير طريقة التدريب التبادلي في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم U19 و عليه فيمكن طرح التساؤلات الآتية:

التساؤل العام:

هل لبرنامج التدريب التبادلي تأثير في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم U19؟.

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينتين التجريبية و الضابطة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

تؤثر طريقة التدريب التبادلي إيجابا في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19.

الفرضيات الفرعية:

- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة.
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب التبادلي في تطوير قوة الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب التبادلي لتطوير قوة الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأواسط، حسب خصائص و متطلبات النمو و التكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

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 التبادلي:

*التعريف الاصطلاحي:

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

*التعريف الإجرائي :

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة ،وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية .

2 القوة المميزة بالسرعة :

*التعريف الاصطلاحي:

القدرة على انجاز اقصى 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.

3- 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.

الدراسات سابقة :

1-دراسة سنوسي عبد الكريم (2012) تحت عنوان:

" تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة"

عينة ومنهج البحث:

عينة تضم 20 لاعبا من فريق مولودية الحساسنة لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- 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.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

2- دراسة عبد الله رمضان و مخطار الصديق عبد الحق (2007) تحت عنوان :

" أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية. "

عينة و منهج البحث :

عينة تضم 45 تلميذا (ذكور) من المدرسة الابتدائية عدل 2 بولاية وهران و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض :

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء اجراء الاختبارات القبلية.
- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدي ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية
- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

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

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

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

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين البدني والمهاري .
- ان للمنهج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .

8-التعليق على الدراسات السابقة :

هدفت الدراسات السابقة الى اثر طرق التدريب (الايزومتري ،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 والمشابهة 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 (الفتري والايزومتري) ايهما احسن في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19

_ قام v.billt , a. nommelo , a . m.heugas بدراسة أثر التدريب التبادلي على vo_2 max وعلى القدرة اللاهوائية القصوى .

من اجل تطوير نتائج في النصف الطويل يقومون بإجراء تدريبات تبادلية تكون سرعة الجري فيها مشابهة للسرعة الهوائية القصوى docherty et coiga (1991). لاحظوا ان هذا النوع من التدريب له تأثير على الأداء الالهوائي وذلك بتحسين الأيض الهوائي ولا هوائي كما وضح Noakes et al (1990) أن القوة العضلية والقدرة اللاهوائية يمكنها التأثير قمة سرعة الجري والتي تكون أكبر من حجم الاستهلاك الاقصى لـ لأكسجين ومن خلال الخلفية النظرية بين البحث والذي كان يهدف اختيار وفحص التدريب التبادلي من خلالشدة تقارب vo_2 max يطور القدرة اللاهوائية وبالموازاة يطور كذلك vo_2 max.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب التبادلي والتمارين الأيرومترية

تمهيد :

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس أحدهما فقط كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة و العمل على نموها، بل سيحد منها و يجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث ان التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به اعداد لاعب الكرة إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول و الاداء المطلوب خلال المباراة، و كذا إعداده مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم من خلال هذا الموضوع سيتطرق الطلبة الباحثون إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة و أهم مميزات الإعداد للاعبى كرة القدم في هذا الفصل.

1- طريقة التدريب التبادلي او المتبادل المتغير او المتقطع Intermittent Exercise :

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 مليمول، 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 (:، 1997))

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضاً 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. (الفاتح، 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.

بعض تمرينات التدريب التبادلي:

تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في هبوطه، هذه السرعة والقوة فمثلاً :

يجري اللاعب بالكرة او بدونها مسافة 10 امتار تتكرر 5مرات وتكون الراحة بين كل تكرار آخر (10،15،30،25)ثانية أو يجري اللاعب مسافة 20متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة (10،20،30)، أو يجري اللاعب مسافة 30 متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة (15،30)ثانية.

1-2- طريقة التدريب التبادلي المتوسط الأمد:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية للطريقة السابقة (طويلة الأمد) 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 او تقترب من فترة راحة التدريب التبادلي ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2دقيقة و2.30 دقيقة لتكرار تصل إلى 8 تكرارات على الاقل ويمكن الوصول بعدد التكرارات الى عشرة 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 تنويع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

1-3- طريقة التدريب التبادلي قصير الامد:

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 الأوكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأوكسجيني بحيث تقارب شدة العمل 100% من الاستطاعة الهوائية القصوى . (Gacon.G، 1993، صفحة 19)

1-4- التدريب التبادلي قصير قصير:

1-4-1- نبذة تاريخية للتدريب التبادلي 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، وC.Irumml 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** و

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 الفكري قصير قصير من طرف

الباحث **G.GACON**.

1-4-2- فلسفة التدريب الفكري قصير قصير:

هي مبنية على أسس فيزيولوجية دقيقة ويختلف عن التدريب الفكري 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 الفكري 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

بتنبيه 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 .

1-4-3- 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 يبرمج 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.

1-4-4- 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 الميتيابوليزم اللاهوائي لكن بدون تراكم لحمض اللبن. GACON (1993).

الفصل الثاني

القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

1- القوة المميزة بالسرعة

1-1- مفهومها :

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (فراي 1977، هاره 1976)، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (سميث وهينجر 1989) وحسب (ما تفياق) أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب، وفي التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية هذا يعني قابلية تطوير قوى قصوى في وقت قصير وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية. (السيد عبد المقصود: تدريب و فسيولوجيا القوة، 1997، ص121).

1-2- تعريف قوة السرعة:

تعرف قوة السرعة حسب (جلال محمد عبد الوهاب) بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية:

$$\text{القدرة العضلية} = \text{القدرة} \times \text{السرعة}$$

لاكتساب هذه الخاصية يشترط أن يكون هناك توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات المستخدمة، ومن ثم لكي تتوافر عناصر القدرة العضلية للفرد يشترط

- أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية
- ب- مستوى مرتفع من السرعة.
- ج- مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة.

(جلال محمد عبد الوهاب: اللياقة البدنية و أسس قياسها، 1969، ص189).

1-3- مكونات القوة المميزة بالسرعة

وكما يقول (جلال محمد عبد الوهاب: مرجع سابق، ص 191). انا هذه الصفة تتكون من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة (القوة

الانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق)، ثم صفات السرعة (السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) وأخيرا المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة.

1-3-1- القوة الانفجارية

هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن، أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.

1-3-2- قوة الانطلاق

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة الانفجارية حيث تعتبر القدرة على انجاز زيادة قصوى عند بداية التقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشتت تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص كانت القوة المقارنة المراد انجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة (لتحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية)، وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هنا هي التي تتدخل (latzelter) 1992, p 241. jurgen weinck

2 – الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 89). بما أن القوة

المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في أن واحد.

وحسب (ما تفياق) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية

إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تعلب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب (بوهر وشميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في :

2-1- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها .

2-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة

كما بنته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) (Bosko komi 1979). حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية، ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت (jurgen weinck : 1992,p242)

2-3- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبية الألياف (السااركوبلازم) النسيج الضام، وكذا المخزون الدهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولاً في زيادة في قطر كل ليف عضلي، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفات التي يتركب منها الليف العضلي، والتنبيهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبيهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل، وهذا الأخير يسمح يتحمل حسن لجهد جديد .

3- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Le Fibres) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوماً عن بقية أنواع

الألياف الأخرى ، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا تفتح أكبر قوة .

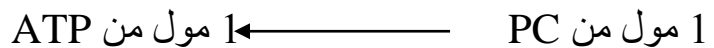
لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات ، ولكن أيضا من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض ، وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها ، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث الألام .

- التدريب البليومتري (plyometric) وبطريقة النقااض *contraire* مناسب جدا لتدريب القوة المميزة بالسرعة .

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر ، ويعني ذلك القسم العرضي منها ، أو الحجم العضلي المستهدف ، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى . في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة (وهذا كأساس للعمل الداخلي) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير وتحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات ، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية ، وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب ، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات (القفز ، الرمي ، والجري) jurgen weinck : 1992 p244

3-1- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي : يعتبر فوسفات الكرياتين PC من المركبات الكيميائية المعنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP المصدر المباشر لها ، حيث يتم استعادة 1 مول من ATP مقابل انشطار 1 مول من فوسفات الكرياتين .



ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون ATP و PC في العضلة قليل جدا ، وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال ، وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام ، فيمكن أن يجري اللاعب 100م بأقصى سرعة بمخزون ATP و PC غير

أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء الذي يتم خلال عدة ثواني مثل عدو سباقات المسافات القصيرة .

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، 1993، ص 70). وكل هذه

الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين ، ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي

3-2- القوة الانفجارية :

يعرفها "علي ناصف " نقلا عن (ماكلوي Macloy) أنها المعدل الزمني للشغل وهي القدرة على تفجير القوة السريعة ، كذلك يعرفها (لارسون Larson) أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت وهي تتطلب توفير مايلي :

- درجة عالية من القوة العضلية .

- درجة عالية من السرعة .

- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية .

وتعرف أيضا القوة الانفجارية على انها قدرة الفرد على انتاج تزايد اكبر للقوة خلال اقصر وقت ممكن ، أي زيادة بعض القوة من خلال وحدة زمنة معينة وتلعب القوة الانفجارية دورا هاما في انجاز السرعة .

كما انا هذه الصفة ذات اهمية واضحة ومحددة عن تحقيق نتائج طيبة في الكثير من النواحي للنشاط الرياضي ، بما فيها المسابقات للرمي ، والوثب العالي والوثب الطويل وفي الكثير من الالعاب الجماعية .

وتعتمد القوة على عدة عوامل أهمها :

- سرعة الانقباض للوحدات التي تتكون من الياف عضلية سريعة .

- عدد الألياف المستعملة في العمل الحركي .

- قوة الانقباض الالياف العضلية . (علي ناصف ، 1978 ، ص 127)

طرق ووسائل تدريب القوة الانفجارية :

4 - القواعد الأساسية :

ضرورة العمل على اكتساب القواعد القصوى على تنميتها كقاعدة أساسية لاكتساب القوة الانفجارية في المراحل الولى من فترات الاعداد البدني ويرى اخرون على ان اغلبية طابع معين من القوة على لعبة من الالعب لا يتماشى مع ضرورة العمل على اكتساب انواع اخرى يقدر تناسب تحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الالعب.(مجيد،1989صفحة47)

4-1- الوسائل:

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

ان جميع التمرينات البليومترية التي لها الصفة لانفجارية لا تقتصر فقط على الحركات الثلاثية التركيب (القر، الرمي) بل حركات ثنائية التركيب التي يكون ادائها يقوة مقارنة للقوة تحت القصوى،

ان جميع تمارين تطوير القوة الانفجارية يمكن تنظيمها بثلاث مجامعي نذكرها كالاتي :

- المجموعة الأولى: التمارين التي تؤدي مع حمل اقل من سباق بسرعة كبيرة
- المجموعة الثانية : التمارين التي تؤدي مع حمل مشابه للسباق بسرعة كبيرة
- المجموعة الثالثة : التمارين التي تؤدي مع حمل اعلى من السباق ونتيجة ذلك تنقل السرعة الحركية ويكون تطور القوة أكبر.

4-2- الطرق :

ان طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر على اختصاص الرياضي ومستواه والمميزات الرياضية التي يتمتع بها .

ان هذه الطرق تستعمل في الغالب بشكل متكامل ، في الالعب الرياضية ذات التركيب الحركي الثلاثي تستعمل الطرق التحليلية والتكميلية والمختلطة وكذلك طريقة التكرار للالعب الرياضية ذات التركيب الثنائي تستعمل طريقة التدريب الفكري اضافة الى الطرق السابقة، لهذا فان الطرق تكون بالوسائل المستعملة لتدريب سرعة القوة بشكل دقيق.

ان تطوير القوة الانفجارية بنوع خاص من انواع القوة العضلية ترتبط بمجموعة انقباضات العضلات الخاصة ، بتعبير اخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة ايضا بتكامل الترابط العضلي بين العضلات وهكذا بتكامل لدى رياضيين المستويات العالية عندما تؤدي تمارين خاصة بسرعة متشابهة لسرعة السباق او اكبر من ذلك.

وتبعاً لذلك فإن التمارين الخاصة مع كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية ، أما التمارين الخاصة مع المقاومة التي هي اقل منها في السباق ، فإن على عكس ذلك تؤدي الى تطوير مكونات السرعة للقوة الانفجارية . (علي ناصف قاسم , 1978 ص 127)

3-4- سير العمل العضلي :

في الالعب التي تتطلب القوة الانفجارية والعمل العضلي ذات صفة التسلط ، يجب التدريب على العمل العضلي لصفة المطاولة ويوجد اربعة انواع مركبة على العمل العضلي لدى صفة المطاولة والتسلط من اجل تطوير القوة الانفجارية وهي :

أكبر مقاومة وأكبر من السباق على التأكيد بالمحافظة على زمن ومكان الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط .

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

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

- يجب ان يكون كبر المقاومة المستخدمة في نوعي العمل العضلي أكبر من السباق إلا ان التسلط على المقاومة يتم بتعجيل سريع .

4-5- شدة اداء التمرين :

عند تطور القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة اداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاومة للقوى 80% - 90% أو قوى 100% ويمكن ان يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين ، إن التجارب اظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفعالية اكثر عند نمو الوزن في التمارين الاثقال 50% الى 70% الى الوزن الاقصى ، وعموما فإن الأساليب السالمة لتطوير القوة الانفجارية هي :

- مقدار الثقل المستخدم 25% من اقصى قدرة اللاعب .

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

- عدد المجموعات من 2 الى 3 .

- طبيعة الاداء باقصى سرعة .

وعن اتجاه الاداء فيوصي بأن يكون مشابهها بقدر الإمكان يشكل الأداء الحركي الذي حدث في ألعاب القوى وحتى في الأوضاع المتماثلة تماما لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة وهي موضوع يترك تحديد الألعاب المختلفة وعليه تقع مسؤولية التحليل الحركي الأداء والمهارات المختلفة في كل لعبة من الالعاب (العلا , صفحة 46)

5- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي :

5-1- إن المميزات الفردية لطرق تطوير القوة الانفجارية هي :

- ان حجم القوة المتسلطة في أداء التمارين الخاصة ينبغي أن تصل قيمة الحد الأقصى بالفعالية لكل رياضي بحيث يحافظ على التركيب الحركي الخارجي الخاص

- ان شدة اداء التمارين عند تطوير القوة الانفجارية يجب ان تكون 80% أو اكثر عند تقليل هذه القيم فسوف تضعف متطلبات تطور درجة القوة بشكل كبير وإذا كانت متطلبات حجم الشدة

متساويا لجميع الرياضيين تتكون أهمية التمرين ذات التأثير الفردي لقابلية كل رياضي - ان عدة مرات إعادة كل تمرين في السلسلة الواحدة مسألة تابعة لطرق التدريب و صحة ذلك لتطوير القوة الانفجارية مرتبطة بميزات الرياضة لكل رياضي ،فإن كان عدد مرات إعادة التمرين ذات التركيب الثلاثي تصل الى الحد الأقصى وشدة 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 الي حاجة تطوير مكونات القدرة والسرعة للقوة الانفجارية عند الرياضيين الذين تطورت عندهم مكونات القدرة بصورة كبيرة .(المقصود ، ب .س ،صفحة 25)

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 بانتاج 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

الفصل الثالث

كرة القدم والمرحلة العمرية

تمهيد :

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس و الانطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة و أصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات و متطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتطافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية و البدنية (القوة، السرعة، المداومة الرشاقة، .. الخ) و الجوانب التقنية و التكتيكية المتمثلة في الصفات مهارية للاعب و مدى توظيفها في اللعب الجماعي إضافة إلى العوامل النفسية كالدافعية والثقة في النفس، التحكم في الذات دون أن ننسى العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في الأداء.

1- متطلبات كرة القدم الحديثة :

1-1- المتطلبات الفسيولوجية و البدنية :

على الرغم من إتفاق المدربين و المحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول ماهية التدريب إلا أن ذلك لم يمنع من ظهور الكثير من الإختلافات في وجهات النظر و التصورات لبعض جوانب التدريب في كرة القدم الحديثة، وذلك نتيجة للتغير الجذري في خصائص الجهد المبذول من طرف اللاعبين و الذي أدى إلى إعادة النظر في طرق وأساليب التدريب و نوعية الإعداد الذي أصبح يركز أساسا على المتطلبات البدنية للأداء.

إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلا معمقا للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب،نسبة تركيز اللاكتات في الدم.....الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة، عدد الإنطلاقات والتي تمكنا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم(سيد.1996.337).

إذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير و التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين

- كثافة الرزنامة و عدد المباريات
- ضرورة تحقيق النتائج (Ieroux.2006.161)
- كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف ديسالفو و كول (2007) وهي:
- مراكز اللاعبين أثناء المباراة .
- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة (في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس).
- طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

1-2- المتطلبات المهارية:

يرتبط الإعداد المهاري ويتحدد وفقا للمتطلبات المهارية الخاصة بكرة القدم، يعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني و يعني كل الإجراءات المتبعة من طرف المدرب لغرض الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم .
يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء.

ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة (بوحوش.1995.27).
يعرف دوبرلر 1989 المهارة بالوسيلة المناسبة للإقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم (drissi.2003).

كما يتفق كل من مفتي إبراهيم و صالح عبده محمد وإشراف جابر أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية بغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (مفتي.1989.17).

1-3- المتطلبات الخطئية:

إن فوز أو إنهزام أي فريق في كرة القدم لا يعتمد فقط على القدرات البدنية للاعبين بل يشمل كذلك على قدرة اللاعبين في التعامل مع الكرة، فكرة القدم الحديثة تتطلب التحكم التقني-

التكتيكي المثالي، سواءا على المستوى الفردي أو الجماعي، وتفرض تنويع كمي للحركات إضافة إلى كفاءة كبيرة و فعالية في التنفيذ كما أن كرة القدم لعبة جماعية، فالذكاء الجماعي أمر بالغ الأهمية و لا سيما من الجانب التكتيكي من حيث تمرکز اللاعبين أو القدرة على فهم و تنفيذ مختلف الخطط.

1-4- المتطلبات النفسية:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا ضبطنا طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة نقول: لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا إعداد اللاعب إعداد نفسيا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود.

1-5- المتطلبات الإجتماعية:

تعتبر كرة القدم رياضة جماعية تتشكل من مجموعة من الأفراد تربط بينهم مجموعة من المقومات الإجتماعية كالتفاعل الإجتماعي و ديناميكية الجماعة فنجاح أي فريق مرتبط بتوفر العديد من المعطيات ومن أهمها وجود التماسك و الترابط و الوحدة بين أفراد الفريق. يعرف محمد علاوي الفريق الرياضي بأنه فردين أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة، ولكل فرد في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل الأدوار بعضها البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

وقد أشار كل من ديفيد فرانسيس و دونالد يونغ (1992) إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداءا موحدا، بل أنه أبعد من ذلك، فالفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين إلتزموا بإنجاز أهداف معينة و الذين يعملون معا بصورة متفاعلة و يستمتعون بذلك و يقدمون نتائج مرتفعة القيمة. فبناء على التعريفين السابقين للفريق الرياضي فنلتمس أن نجاح الفريق يخضع بالضرورة على تماسك أعضاء الفريق و ديناميكية جماعته.

عندما نتكلم عن تماسك الفريق و ديناميكية جماعته يقفز إلى الخاطر عدد من الخصائص و المعاني كشعور اللاعبين شعورا قويا بإنتمائهم إلى الفريق، إضافة إلى شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية نحو زملاءه، كما يعرف الفريق التماسك بالفريق الذي يكون فيه

كل لاعب على أتم الإستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق و الذي يتميز أفراده بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في إستعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح الشخصية في سبيل تحقيق المصلحة العامة للفريق(علاوي.7.1998).

و يخضع تماسك الفريق و ديناميكية جماعته إلى مجموعة من الشروط منها :

- الشعور بالإنتماء للفريق
- إشباع الحاجات الفردية
- الشعور بالنجاح
- المشاركة
- وجود قوانين و معايير و تقاليد الفريق
- توفر القيادة الصالحة
- توفر العلاقات التعاونية

1-6- المتطلبات المكملة:

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها لمدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم و من الأمور المتفق عليها أن العوامل السابق ذكرها تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة و ما ينتج عنها من تعب و إرهاق على جميع المستويات، بدنياً، فسيولوجياً، عقلياً و نفسياً والتي يمكن أن تؤثر سلبياً على أداءه، لذا تلعب التغذية المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف وسائل الإسترجاع كالنوم و الإسترخاء التي تسهل عملية الإسترجاع .

2- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

1-2- خصائص القدرات الحركية:

يرى(بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،ط1،دار الفكر العربي،1996،ص182-183). انا في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب،بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

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

كما يرى (حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، 1999، ص370-371). أنا بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.

2-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد (بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ص 182). بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

2-2-1- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15- 19 سنة)

العمر: 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كغ)
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

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز

2-2-2- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله ونويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى

المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

2-2-3- الخصائص الفكرية:

كما يرى (فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ص283-285). تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها ، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وأفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

وكما جاء في كتاب (أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة ،2000، ص220). يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.

4-2-2- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه 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 وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي . كما ورد في كتاب (حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ص383-384). نلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه .

3-2- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل

بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

2-3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغ فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38. ذاتية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (موسوعة: "التغذية وعناصرها" 1982، ص38)

2-3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه . فالمرهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم¹.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

2-3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

2-3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

2-3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. يرى (حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة ، ص435-436). أن المراهق يميل إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجب عن أسئلته دون ما تردد

الباب الثاني

مقدمة

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية 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 و توضيح 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 طريقة التدريب التبادلي في تطوير بعض الصفات في كرة القدم ، . 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 تجريبي 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 2016/2017 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 20 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة لفريق شبيبة تخمات ويضم الفريق 20 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى (10) لاعبين التي تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التبادلي أما المجموعة الثانية (10) لاعبين فترك عمل تحت اشراف مدربها . أما عينة التجربة الاستطلاعية فتمثل في فريق عين كرمس والبالغ عددهم (09) لاعبين .

3- مجالات البحث :

1-3- المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي :

تمت التجربة الاستطلاعية يوم 10 ديسمبر 2016 لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 17 ديسمبر 2016 في نفس التوقيت.

ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 24 ديسمبر 2016 إلى غاية 18 فيفري 2017 الاختبار البعدي اجري يوم 25 فيفري 2017 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في العمل القبلي .

3-2- المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية بملعب بلدية تخمات ، 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 التبادلي.

10 لاعبين يمثلون العينة الضابطة التي تعمل تحت اشراف مدربها.

4- متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والأخر 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 التبادلي"

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 " القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين"

ت – المتغيرات العشوائية:

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

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

- إشرافنا بأنفسنا على إجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية والاختبارات القبلية والبعديّة

على كلا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من مساعدين ومدربين مؤهلين.

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة لكلا العيّنتين.

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 المجالات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل 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 أجل 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 القوة المميزة بالسرعة: اختبار الحجل مسافة 30 متر: (الكاظم، 1990،

صفحة 28)

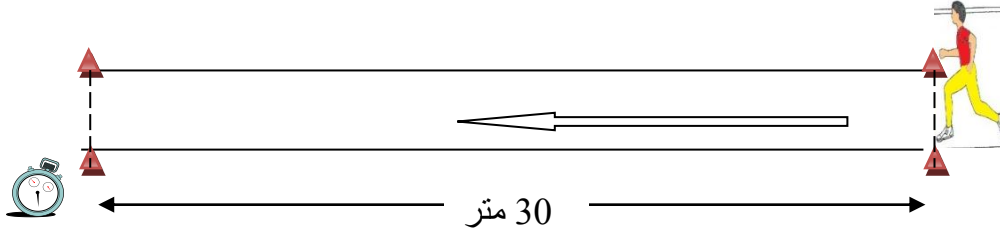
-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

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

-مواصفات الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء ألعالي وعند سماع الصافرة

يقوم بالحبل 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 السرعة 30 متر

5-2- 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.

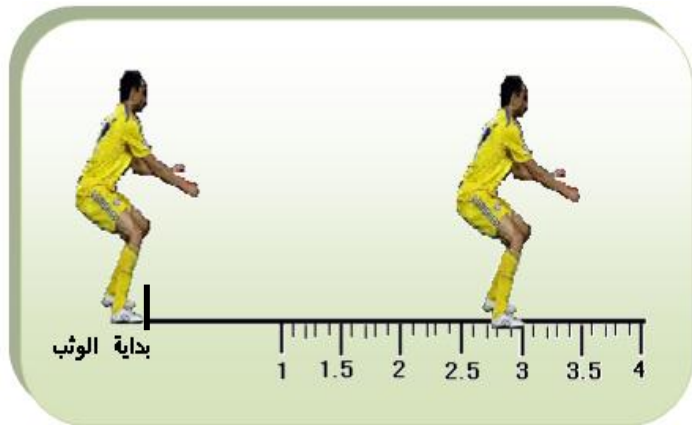
وصف الأداء: : القيام بتثبيت شريط قياس على ارض مسطحة ، يقف المختبر خلف خط البداية

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 تسعة لاعبين من فريق عين كرمس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 10 ديسمبر 2016 على الساعة العاشرة صباحا وأعيدت يوم 17 ديسمبر 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 عين كرمس وبعد سبعة 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 أجل 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
القوة المميزة بالسرعة	08	0.05	0.63	0.99	0.99
				0.98	0.98
القوة الانفجارية للرجلين					

جدول (01) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

من خلال الجدول رقم (01) 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 0.99 و 0.98 ونتائج ثبات الاختبار تتراوح ما بين 0.99 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 وبعيدة 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)

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

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

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)

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

لما $\text{ن} > 30$

ح 2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط

مج ح 2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

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

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

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:**

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{صدق الاختبار}$$

* اختبار ت ستودنت:

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

ت: اختبار ستودنت
م ف : متوسط الفروق
ح ف = ف - م ف
ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{2(مج ف)}{ن(ن-1)}}}$$

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي بعدي لعينتين .

ت : اختبار ستودنت
س1: متوسط درجات العينة الأولى
س2: متوسط درجات العينة الثانية
ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى
ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية
ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{|س_1 - س_2|}{\sqrt{\frac{ع^2 + ع^2}{ن - 1}}}$$

- خلاصة :

تمحور محتوى هذا الفصل حول مجموعة من الاجراءات الميدانية التي شملت وبصفة دقيقة عينات البحث ومختلف مجالاته الدراسية ،اضافة 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 ،اضافة الى توظيف العمل الميداني في اسلوب منهجي ومقنن ،والذي يعتبر القاعدة الاساسية لأي بحث.

الفصل الثاني

عرض، تحليل ومناقشة 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		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
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

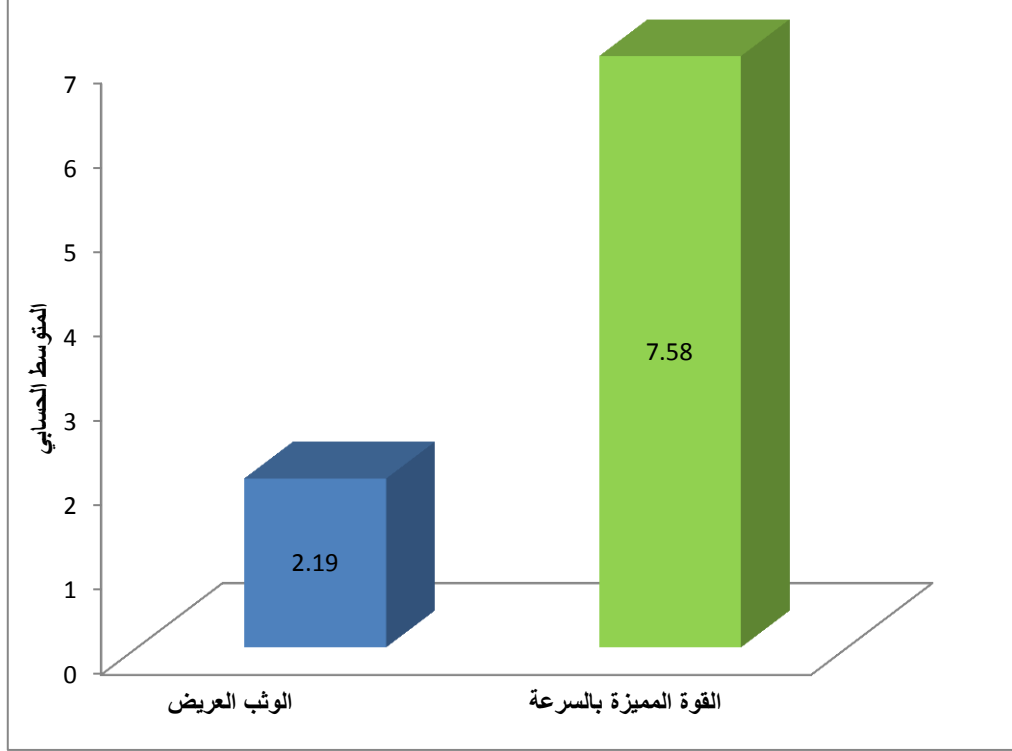
جدول رقم (02) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين العينتين في بعض المتغيرات والصفات البدنية انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة

1.90 و 1.38 وكلاهما اقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11

والمقدرة بـ: 2.10 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة .

رسم بياني رقم (03) يمثل نتائج اختبارات
(ت) بدلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية
للاختبارات القبليّة لعينتي البحث



شكل بياني رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة لعينتي البحث

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث :

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

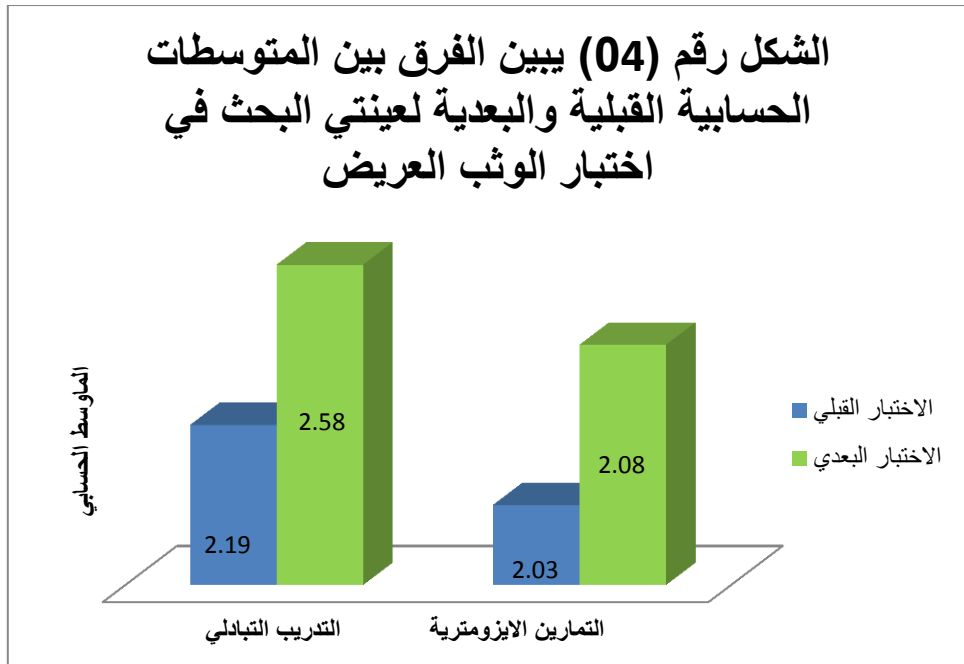
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ح	س	ح	س		
دال	1.83	10.58	0.16	2.58	0.09	2.19	10	العينة التجريبية
دال		2.90	1.56	2.08	0.18	2.03	10	العينة التجريبية 2 الضابطة

جدول رقم (03) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض

من خلال ملاحظة نتائج الجدول يتضح لنا أن:

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي 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 العينة الضابطة 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 ت المحسوبة **2.90** وهي اكبر من ت 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 إحصائيا ..



الشكل رقم (04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض. نستخلص من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي 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 الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي تدربت تدريباً خاصاً بكرة القدم دون التركيز على اعطاء تمرينات خاصة بتطوير صفة القوة العضلية والشكل البياني رقم (04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبار الوثب العريض لصالح المجموعة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي التي حققت احسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية طريقة التدريب التبادلي .

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

الدالة 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
دال		2.73	0.53	7.40	0.61	7.16	10	العينة الضابطة

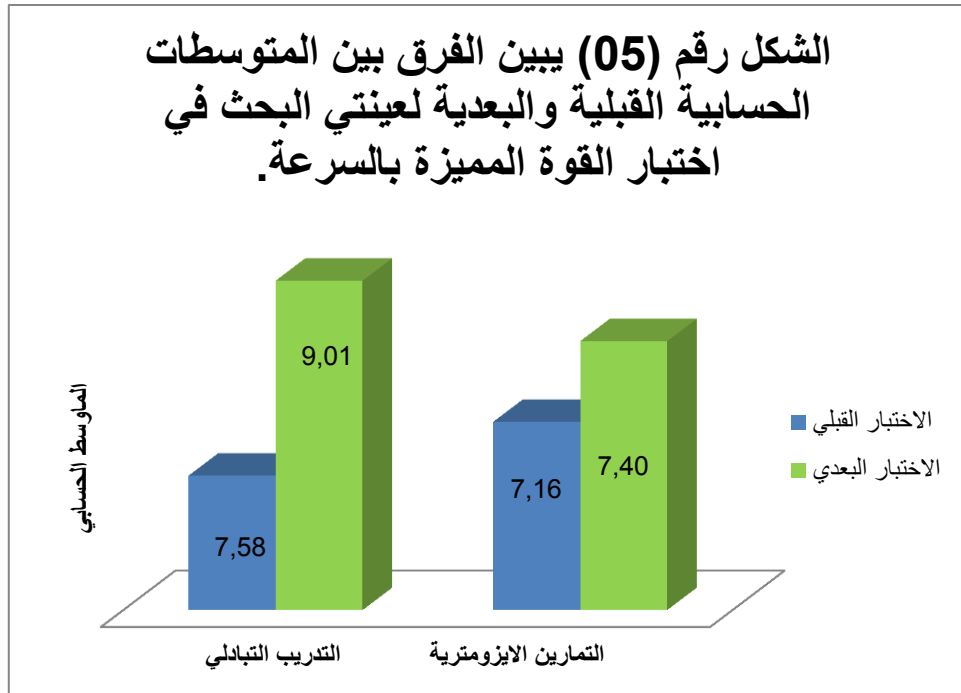
جدول رقم (04) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي 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 بـ 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 إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 7.16 و انحراف معياري قدره 0.61 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 7.40 و انحراف معياري 0.53 و بلغت قيمة ت المحسوبة 2.73 و هي أكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 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 (05) 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 ف عالية البرنامج التدريبي التبادلي.



الشكل رقم (05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة.
نستخلص ان نتائج العينة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي اظهرت فروق دالة احصائيا في اختبار القوة المميزة بالسرعة.

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

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

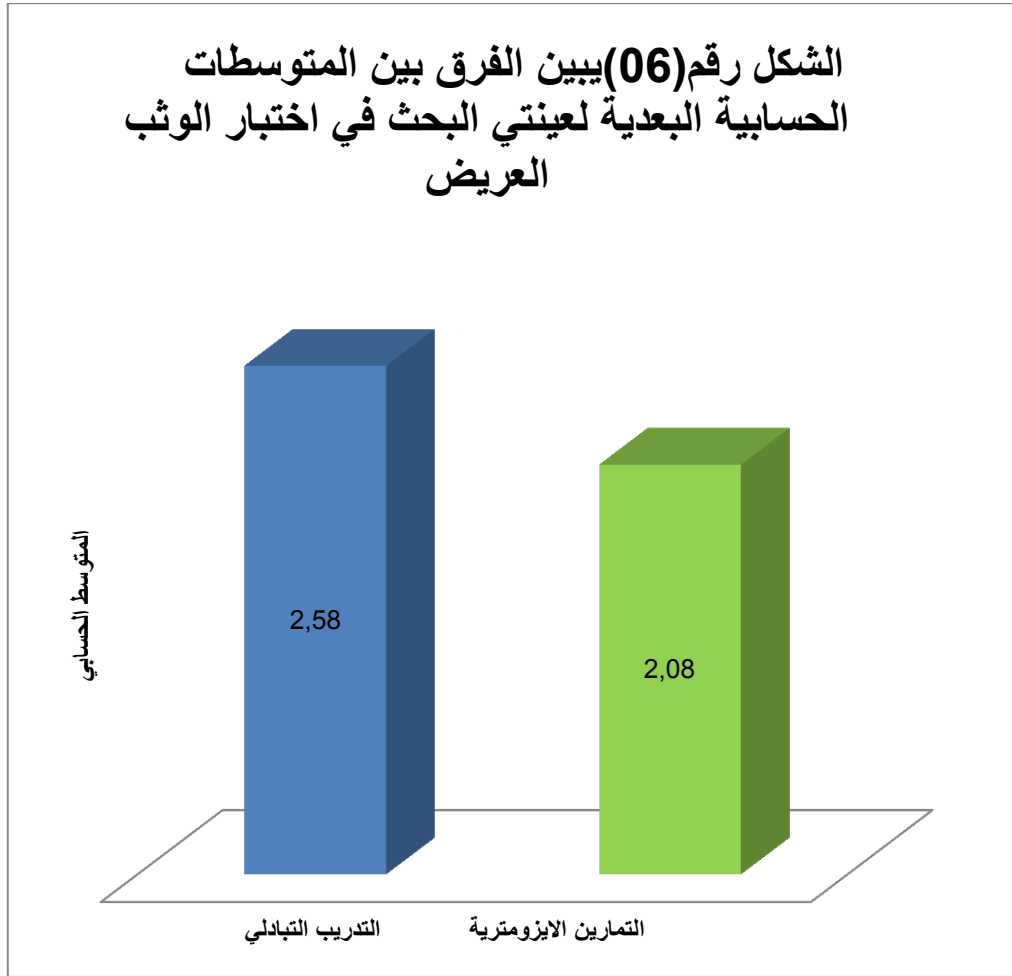
الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			
			ح	س	حجم العينة	
دال	2.11	6.59	0.16	2.58	10	العينة التجريبية
			0.17	2.08	10	العينة الضابطة

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ان :

- المجموعة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي تحصلت على متوسط حسابي قدره 2.58 وانحراف معياري قدره 0.16 اما العينة الضابطة 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 التبادلي .
ومن خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض وان المجموعة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .

الشكل رقم(06)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض



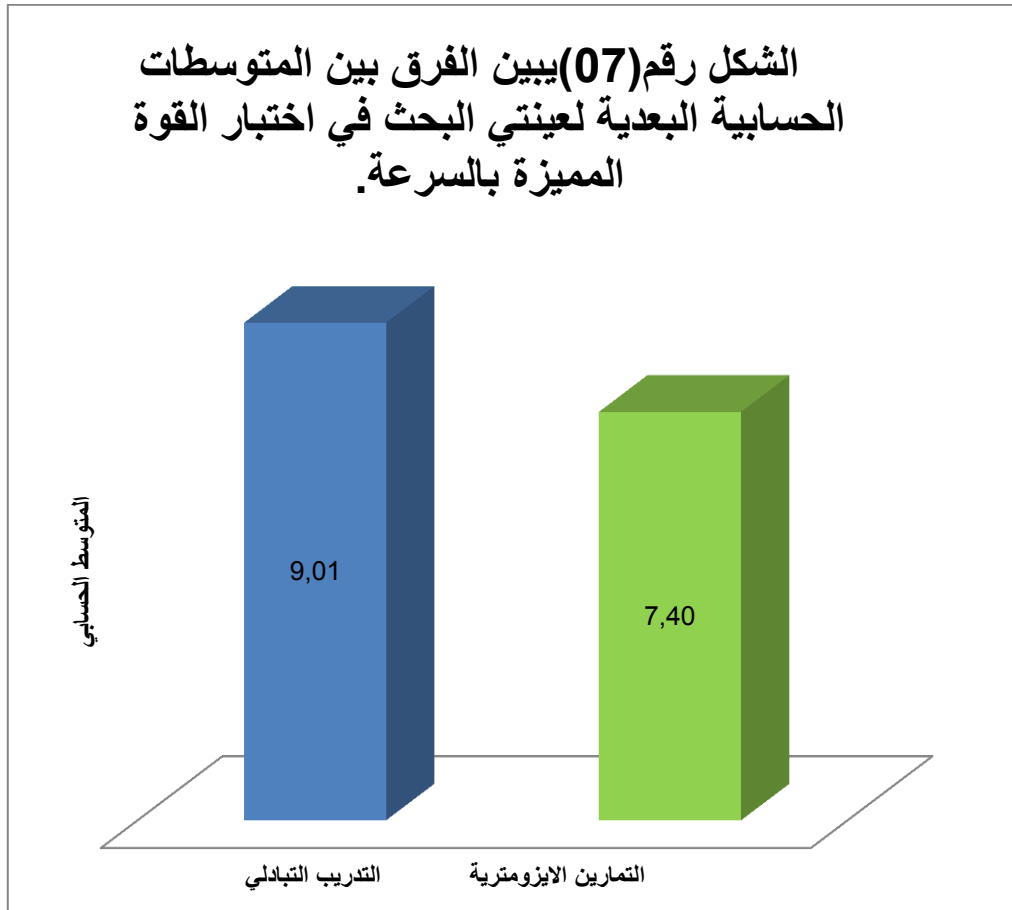
الشكل رقم(06)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض
1-3-3-عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة :

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			العينة التجريبية
			ح	س	حجم العينة	
دال	2.11	6.79	0.53	9.01	10	العينة التجريبية
			0.53	7.40	10	العينة الضابطة

جدول رقم (06) 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 التبادلي تحصلت على متوسط حسابي قدره **9.01** وانحراف معياري قدره **0.53** اما العينة الضابطة 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 التبادلي .
ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض وان المجموعة التجريبية لطريقة التدريب التبادلي حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .



الشكل رقم(07) 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، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سابقا .

1-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي:

الفرضية الأولى :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة

ولصحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 02 الخاص بالفروق بين العينتين ، أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل اجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1.90 و 1.38 وكلاهما أقل من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11 والمقدرة بـ : 2.10 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل اجراء التجربة .
و عليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعديّة للعينة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة ."

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 03 و 04، حيث أُثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعديّة للعينة التجريبية و هو لصالح الاختبارات البعديّة وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05
و عليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة ."

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 03 و 04، حيث أُثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعديّة للعينة الضابطة و هو لصالح الاختبارات البعديّة وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05
و عليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

الفرضية الرابعة :

والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة بين العينة التجريبية 1 والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية ."

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 05 و 06، حيث أُثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة للعينة التجريبية و الضابطة و هو لصالح

العينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 16 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت.

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت والفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت وهذا يعني أنه يوجد تائية لطريقة التدريب التبادلي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19.

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 الإختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لعينة البحث.

2- طريقة التدريب التبادلي كانت لها فعالية أكبر من في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين وهذا راجع الى البرنامج التدريبي المستخدم بطريقة التدريب التبادلي .

3- لاعبي المجموعة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب التبادلي حققت تحسنا ملموسا في مستوى تطور الاداء البدني.

4- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعديتين للعينتين التجريبية و الضابطة ولصالح القياس البعدي للعينة التجريبية المستخدمة طريقة التدريب التبادلي وهذا يعني وجود تطور في الصفات البدنية .

5- حققت المجموعة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب التبادلي تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات البعدية وهذا يدل على تأثير طريقة التدريب التبادلي في تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين .

4-الاقتراحات و التوصيات :

يوصي الطلبة بما يأتي :

1-التأكيد على استخدام طريقة التدريب التبادلي في تطوير القدرات البدنية المختلفة لفعاليتها

2-إعطاء أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص البدنية .

3-العمل على توفير الوسائل البيداغوجية لتطوير الصفات البدنية المختلفة .

3-الاعتماد على الإختبارات والقياسات الحديثة في التدريب الرياضي .

4-التأكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى لكي تحدث عملية التدريب بصورة متكاملة.

5-الاهتمام من قبل العاملين في مجال اللعبة والتدريب ببناء مناهج تدريبية كطريقة التدريب التبادلي 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 التبادلي مرتفع الشدة لتطوير القدر 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 جماهير لما فيها من فنيات و متعة 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 التبادلي في تطوير القوة 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 الخبرية 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 التبادلي هي الانسب والملائمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين .

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

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع العربية :

القران الكريم:

1- سورة التوبة .105

2- أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء بغداد 1980
3- احمد أسحن: اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية ن مستغانم، 1996م

4- احمد امين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.

5- أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية: منشأة المعارف.

6- أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الاسلامية. دار الفكر العربي

7- بسطيوطي أحمد. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة دار الفكر العربي.

8- بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984م

9- بهاء الدين سلامة. (1994). فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

10- بوحوش عمار و دنيبات محمد: علم الإجتماع و المنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ص 27

11- بوداود عبد اليمين: اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتورا غير منشورة، الجزائر، 1996م

12- تامر محسن واثق تاجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية بغداد 1976

13- تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور حسن معوض، د / كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964

14- حسن السيد ابو عبدة. (2002). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.

15- حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم دار الفكر العربي، لقاهرة، 1989 ص 17

16- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974

- 17- دربال فتحي. (2009). تقييم ديناميكية المؤشرات المورفو-وظيفية و الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم. دراسة ارتباطية في المنهج الوصفي اجريت على فريق ترجي مستغانم أواسط (16-18 سنة). مذكرة الماستر في تخصص التدريب الرياضي و التحضير البدني. مستغانم:معهد التربية البدنية.
- 18- السيد عائشة عبد المولى: الأسس العلمية لتغذية الرياضيين و الغير رياضيين، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ص 55
- 19- صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط 1، 1977
- 20- طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين و مصطفى كامل حمد و سعيد عبد الرشيد. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب التحمل بيولوجي و بيوميكانيك (الطبعة الأولى). مصر: مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 21- طه اسماعيل و عمرو ابو المجد و ابراهيم شعلال. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الاثقال ، ط 1 ، 1996 ، مركز الكتاب للنشر.
- 23- عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- علاوي محمد حسن: سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ص 52.
- 25- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد عبدة خليل. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي(الطبعة الرابعة).
- 26- علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق
- 27- عمر صابر حمزة. (2010). الأكاديمية العراقية الرياضية. تم الاسترداد من: <http://forum.iraqacad.org.web.iraqacad.org>
- 28- عمر محمد الخياط. نقلا عن بيتر ج.ل. تومسون. (2005). المدخل الى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي القوى. تم الاسترداد من : www.shababnahda.com
- 29- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد، 1984.
- 30- كويس الجباني. (2003). التدريب الرياضي النظرية و التطبيق (الطبعة الاولى).

- 31- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 33- محمد زكي سيد: تأثير إستخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية ، جامعة حلوان، القاهرة، 1996. ص 337
- 34- محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي 1984 ص 27
- 35- محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992
- 36- مفتي ابراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
- 37- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي
- 38- مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط 1، 1993
- 39- مهند حسين و احمد ابراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي، (الطبعة الاولى). دار وائل للنشر.
- 40- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. المنيا: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 41- وجيه محجوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة بغداد.
- يحيى السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة. القاهرة: المركز العربي للنشر.
- 42- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب تدريبات و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997،

المصادر و المراجع الأجنبية :

- 43- HARRE.D.(1979).Trainingslhre.berlin.
- 44-DELLAL ALEXANDRE.(2008).de l'entraînement a la performance en football.paris :Dépôt légale.
- 45-NIGHT BOBBY fiffh.(1983).w.a.b.c.fiba.italy. :bolongna.
- 46-Vitulli ,M.(2010).<http://www.entrainementdefoot.com/vitulli.html> préparation intégrée. récupéré sur web : <http://www.entrainementdefoot.com>.
- 47-MOUWAFK MAJEED MOLA : entreinement intégré de football :bio.soccer@yahoo.com 9h-11/12/2010
- 48-LEROUX.P:Football, planificationetentraînement, Ed. AMPHORA, Paris, 2006.P 161
- 49-DRISSI.B : Football, concept et méthode » Ed, O.P.U, Alger, 2003. P 77
- 50-MARK .F : L'alimentation de jeune footballeurEd .FIFA ,2006 p 80
- 51-CASCUA.S, ROUSSEAU.V : Alimentation pour le sportif, de la santé à la performance » Ed. AMPHORA, Paris, 2005 p 39
- 52-taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT
- 53-DornhorffMartinhabil: L'éducation Physique et sportif OPU, Alger, 1993
- 54-Edgarthil et Ant: "manuel de education sportif", OPCIT
- 55-Weineck , Biologie du sport, édition vigot , paris, 1992, P337.
- 56-Matvieu (I.P) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983".
- 57- [Www.Diagnoform.Com/Commun/Pdf/Alltest](http://www.Diagnoform.Com/Commun/Pdf/Alltest)
- 60-latzelter)jurgen weinck :biologie de sport , edition vigot , paris, 1992 , p 241_244p.
- 61- AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614

الملاحق

القوة الانفجارية للرجلين		القوة مميزة بالسرعة		السن	الرقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول		
1.70	1.75	7.37	6.91	18	1
2	1.90	7.60	7.40	18	2
1.96	1.82	6.53	7.49	17	3
2	2.20	7.20	7.97	18	4
1.70	1.50	7.65	6.35	17	5
1.70	1.62	7.49	7.01	18	6
2.10	2.23	6.80	6.44	18	7
2.01	1.92	7.35	7.22	71	8
1.99	1.89	6.99	7.12	18	9

نتائج اختبارات لعينة التجربة الاستطلاعية

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

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية طريقة التدريب التبادلي

القوة الانفجارية للرجلين		القوة المميزة بالسرعة			
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	قبلي	الرقم
2.35	33.2	6.99	6.91	15.5	1
1.99	1.90	7.50	7.40	16	2
1.95	1.96	7.66	7.49	.516	3
1.98	.002	8	7.50	16.5	4
1.78	1.70	8.35	7.97	15.5	5
2.00	1.90	7.20	7.39	15	6
2.18	01.2	6.91	6.35	61	7
2.10	.052	6.81	6.44	14	8
2.22	2.20	6.85	6.33	15	9
2.29	2.26	7.75	897.	15	10

نتائج الاختبارات القبالية و البعدية للعيينة التجريبية طريقة التمارين الايزومترية

ملخص البحث

العنوان: تأثير طريقة التدريب التبادلي في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم - اواسط -

تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير طريقة التدريب التبادلي في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم U19 , وبعد التجربة الإستطلاعية وتحديد الطلبة المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في 20 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى (10) لاعبين التي تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التبادلي أما المجموعة الثانية (10) لاعبين تم تركها تعمل تحت اشراف مدربها. أما عينة التجربة الاستطلاعية فتمثل في فريق عين كرمس والبالغ عددهم (09) لاعبين . ونفذ البرنامجين التدريبيين من: 24 ديسمبر 2016 إلى غاية 18 فيفري 2017 تم العمل مع العينة التجريبية بلعب بلدية تخمارت ، أما عينة التجربة الاستطلاعية بلعب بلدية عين كرمس. قمنا بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعمل في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عيني البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عيني البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية و على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و عليه نرى أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " يوجد فرق لطريقة التدريب التبادلي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U19

قد تحققت

وانطلاقا من نتائج الدراسة اقترح الطلبة ضرورة استخدام طريقة التدريب التبادلي في تطوير القدرات البدنية المختلفة و خاصة طريقة التدريب التبادلي لفعاليتها

كما يوصي الطلبة بالبحث 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

و الاعتماد على الاختبارات والقياسات الحديثة في التدريب الرياضي. التأكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الاخرى لكي تحدث عملية التدريب بصورة متكاملة

