



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تحت عنوان:

تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب الدائري على تحسين القدرة العضلية وإنعكاسه

على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي نادي مولودية قصر الشلالة (تيارت).

تحت إشراف:

أ/ بن عربية رشيد

إعداد الطالبين:

❖ دحام توفيق

❖ يحيى الطاهر

السنة الجامعية: (2019/2018)

## الإهداء

أهدي ثواب هذا العمل إلى من قال سبحانه وتعالى في حقهما "وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً" إلى التي لم أجد كلمة توفي حقها إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها ، القلب العطوف أمي العزيزة أطال الله في عمرها .

إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وشملي بالعطف والحنان ، إلى الرجل الذي أنار لي دربي بالنصح والتوجيه، أبي العزيز أطال الله في عمره

وإلى أعظم ما أهداني الله في هذه الدنيا إخوتي ، وإلى كل الأهل والأقارب.

وإلى جميع الأحبة والأصدقاء عبر الزمن وأخص بالذكر عبد القادر، الحاج، ياسين، صدام ، مسعود، بدر الدين إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

إلى كافة أساتذة معهدنا وخاصة الأستاذ المشرف " بن عريبة رشيد"

إلى من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي ، إلى من هم في قلبي ولم يسعهم قلبي .

يحياوي الطاهر

# الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى أمي التي كانت لي دائما سندا لي

وإلى أبي رحمه الله

وإلى عائلتي الكريمة .. إخوتي وأخواتي

وإلى كافة الزملاء والأصدقاء وكل من يعرفني

كما لا ننسى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وأخص بالذكر الأستاذ رشيد بن عريية

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

ولا ننسى الكتاكيت الصغار "عبدالله وكاميليا"

دحام توفيق

## كلمة شكر

يقول صلى الله عليه وسلم " من سلك طريقا في طلب العلم سلك الله به طريقا إلى الجنة وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم...."

إن الشكر أولا وقبل كل شيء لله رب العالمين، الذي خلق وهدى وأنعم علينا بنعم لا تحصى عددا ولا يستطيع لها ثناء فالحمد والشكر للمولى عزوجل.

أما بعد:

أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والإمتنان للأستاذ المشرف "بن عربية رشيد" الذي لم يبخل علي يوما بنصائحه إلى ان إستوى هذا العمل المتواضع علي ما هو عليه. كما لا يفوتني بأن أتقدم بأسمى العبارات الشكر والتقدير والمحبة إلى كل أساتذتنا الكرام الذين شاركوا في تكويننا، الذين رافقونا طوال مشوارنا الدراسي. أساتذة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت. ونوجه الشكر الجزيل إلى اللجنة المحترمة التي قبلت مناقشة عملي المتواضع ومنحتني ذلك الشرف العظيم.

وفي الأخير نتوجه بالشكر لكل من ساعدني ولو بكلمة تشجيع أو تحفيز من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

## الملخص:

### باللغة العربية:

تناولت الدراسة الحالية أثر التدريب الفتري المرتفع الشدة على تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وإنعكاسه على مهارة التسديد على المرمى لدى لاعبي كرة القدم U17. وبذلك فهي تهدف إلى:

❖ معرفة ما مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

فيتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم

فئة أقل من 17 سنة.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة

تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو

المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

وذلك لدى عينة قوامها 28 لاعبا يمثلون فئة أقل من 19 سنة حيث ينشطون في الجهوي الثاني

رابطة سعيدة غرب. وتم إختيارها بالطريقة العمدية، وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة

تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو

المرمى تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

وقد إعتمدنا في هذا البحث على الأدوات التالية: المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية/

الإختبارات البدنية والمهارية. وقد تبنت الدراسة المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة

المشكلة المدروسة. وتلخص الأساليب الإحصائية فيمايلي: المتوسط الحسابي/ الإنحراف المعياري/ ت ستودنت/ معامل الارتباط بيرسون.

وقد أسفرت النتائج النهائية عن مايلي:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة تؤول

للبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب نحو

المرمى تؤول للبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح.

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث الجزئية قد بلغت 100%، إذن نستطيع القول أن

الفرضية العامة قد تحققت بنسبة 100%، نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة المميزة

بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

كما أثبتت الدراسة النظرية أن إستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطور

السرعة وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل

قابلية السرعة إلى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى

على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الإنخفاض.

The current study dealt with the impact of high-intensity infant training on improving the strength characteristic of speed and its impact on the skill of hitting the goal on U17 football players. It aims at:

Find out the extent to which the training program has been suggested in the form of high-intensity midwifery training to improve the speed and skill of goal-scoring in footballers under the age of 17.

There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the speed characteristic of the high-intensity training program proposed.

There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the skill of payment towards the goal due to the proposed high-intensity training program.

In a sample of 28 players representing the category of less than 19 years, where they are active in the second regional Association happy west. The following assumptions were made:

There are statistically significant differences between pre-measurement and post-measurement of the speed-specific force of the proposed high-intensity training program.

There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the skill of payment towards the target for the high-intensity training program proposed.

We have relied on the following tools in this research: References and sources in Arabic and foreign / Physical and skill tests. The study adopted the experimental approach because it fits in with the nature of the problem studied. The statistical methods are summarized as follows: arithmetical mean / standard deviation / stodnet / Pearson correlation coefficient.

The final results have resulted in:

There are statistically significant differences between the tribal and remote measures of the characteristic strength of the speed.

There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the skill of aiming towards the goal.

Thus, the percentage of partial research achievement is 100%, so we can say that the general hypothesis has been achieved by 100%, the success of the training program in the development of strength characteristic of speed and the skill of payment towards the goal of football players under the age of 17 years.

The theoretical study also showed that the use of high-intensity infant training leads to improvement and development of speed and achieve positive results. In addition, the middle class has the highest skeletal structure and maximum speed, and the maximum improvement in adolescence and then remain at the same level until the age of thirty Then begin to decline.

## الفصل الأول:

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

# قائمة المحتويات

اللفية النظرية للدراسة

الفصل الأول التدريب البليومتري والتدريب  
الدائري

الفصل الثاني القدرة العضلية

الفصل الثالث المهارات الأساسية في كرة القدم

الملاحق

# المصادر والمراجع

# عرض وتحليل النتائج

الإستنتاجات والإقتراحات

## ملخص الدراسة:

### باللغة العربية:

#### عنوان الدراسة:

تأثير التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية على تحسين القدرة العضلية وإنعكاسه على بعض بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

#### الهدف من الدراسة:

- ❖ كشف مدى تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية بطريقة التدريب الدائري.
- ❖ محاولة إبراز واستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القدرة العضلية بطريقة التدريب البليومتري.
- ❖ التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على القدرة العضلية.
- ❖ إلقاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب البدني الذي ينمي القدرات مهارية والبدنية للاعبي كرة القدم ويحسن مستواه.

#### مشكلة الدراسة:

- ❖ هل يؤثر التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية على تحسين القدرة العضلية وما مدى إنعكاسه على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

#### فرضيات البحث:

- ❖ التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر بشكل فعال على تنمية القدرة العضلية وينعكس إيجاباً على بعض مهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19.

## الفرضيات الجزئية:

❖ التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر بشكل إيجابي على مستوى القدرة العضلية.

لاعبي كرة القدم U19.

❖ التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر بشكل إيجابي على مستوى المهارات الأساسية

لاعبي كرة القدم U19.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

عينة الدراسة: تمت التجربة على عينة من أواسط فريق (مولودية الشلالة) ببلدية قصر الشلالة،

والذين كان عددهم (14) لاعب. الذين ينشطون في بطولة الجهوي الثاني غرب (رابطة سعيدة).

أدوات البحث: في إطار خصائص المنهج التجريبي إستعان الباحث في جمع البيانات بالأدوات

التالية:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية/المقابلة/الملاحظة.

-الإختبارات البدنية والمهارية.

❖ الإختبارات البدنية:

1. إختبار الوثب العمودي من الثبات.

2. إختبار الوثب الطويل من الثبات.

❖ الإختبارات المهارية:

1. إختبار الجري بالكرة لمسافة 30 متر.

2. إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.

الأساليب الإحصائية: اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي/ الإنحراف المعياري/ ت ستودنت/ معامل الارتباط بيرسون.

وقد أسفرت النتائج النهائية عن مايلي:

1. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات

بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات

الرجلين.

2. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات بالنسبة

للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

3. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار جري

30 متر بالكرة، وهذا يعني وجود تطور في مستوى الانطلاق بالكرة.

4. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار ضرب

الكرة بالقدم إلى أبعد مسافة، وهذا يعني تطور في مستوى مهارة ضرب الكرة.

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث الجزئية قد بلغت 100%، إذن نستطيع القول أن

الفرضية العامة قد تحققت بنسبة 100%، نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القدرة

العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤدي إلى تحسين

وتطور السرعة وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي

وتصل قابلية السرعة إلى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك

تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الإنخفاض.

**Résumé:**

**Titre de l'étude:**

L'effet de la formation biométrique circulaire sur l'amélioration des capacités musculaires et sa réflexion sur certaines compétences de base des joueurs de football de moins de 19 ans.

**Objectif de l'étude:**

- ❖ Détecter l'effet de l'entraînement biométrique sur la capacité musculaire dans l'entraînement circulaire.
- ❖ Essayez de mettre en évidence et d'utiliser la méthode d'entraînement circulaire dans le développement de la capacité musculaire dans la méthode d'entraînement biométrique.
- ❖ □ Reconnaître l'impact du programme d'entraînement en entraînement circulaire sur la capacité musculaire.
- ❖ Souligner un aspect important de l'entraînement physique qui développe les compétences et les capacités physiques des joueurs de football et améliore leur niveau.

### **Problème d'étude:**

L'entraînement biométrique en mode circulaire affecte-t-il la force musculaire et comment il reflète certaines des compétences de base des footballeurs de moins de 19 ans?

### **Hypothèses de recherche:**

L'entraînement biométrique de manière circulaire affecte efficacement le développement des capacités musculaires et reflète positivement certaines des compétences de base des joueurs de football de moins de 19 ans.

### **Hypothèses partielles:**

□ L'entraînement biométrique de manière circulaire influe positivement sur le niveau de force musculaire U19 joueurs de football.

**Méthodologie** : L'approche expérimentale car elle s'inscrit dans la nature du problème étudié.

**Échantillon de l'étude** : L'expérience a été réalisée sur un échantillon de l'équipe intermédiaire (MC chalala) de la municipalité de kasr chalala, qui comptait 14 joueurs. Qui sont actifs dans le deuxième championnat régional ouest (Happy Association).

**Outils de recherche** : Dans le cadre des caractéristiques de l'approche expérimentale, le chercheur a utilisé les outils suivants pour collecter des données:

–Sources et références / interview / observation arabes et étrangères.

**Tests physiques et de compétences.**

**□ Tests physiques:**

1. Test de stabilité de saut vertical.
2. Testez le saut en longueur de la stabilité.

**□ Tests techniques:**

1. Lancer le ballon sur une distance de 30 mètres.
2. Essayez de frapper la balle avec l'homme jusqu'à la plus grande distance.

**Méthodes statistiques** : Dans cette étude, nous avons adopté les outils statistiques suivants:

Moyenne arithmétique / écart type / stoddent / coefficient de corrélation Pearson.

### **Les résultats finaux ont abouti à:**

.1Il existe des différences significatives en faveur du post-test dans le test de stabilité du saut vertical pour l'échantillon expérimental, ce qui signifie qu'il y a une évolution du niveau de force explosive des muscles des deux hommes.

.2Il existe des différences significatives en faveur du post-test dans l'épreuve de saut en long sur la stabilité de l'échantillon expérimental, ce qui signifie qu'il y a une évolution du niveau de force explosive des membres inférieurs.

.3Il existe des différences significatives en faveur du post-test pour l'échantillon expérimental dans le test à la bille de 30 mètres, ce qui signifie qu'il y a une évolution du niveau de départ de la bille.

.4Il existe des différences significatives en faveur du post-test pour l'échantillon expérimental dans le test consistant à frapper la balle dans le pied à la plus grande distance, ce qui signifie le développement du niveau de compétence pour frapper la balle.

Ainsi, le pourcentage de réalisation d'hypothèses de recherche partielles est de 100%; on peut donc dire que l'hypothèse générale a été réalisée à 100%, soit le succès du programme d'entraînement dans le développement de la

capacité musculaire et de certaines compétences de base dans le ballon des joueurs de football de moins de 19 ans.

L'étude théorique a également montré que l'utilisation de l'entraînement circulaire sur la manière circulaire conduit à l'amélioration et au développement de la vitesse et à l'obtention de résultats positifs. De plus, la classe moyenne est égale en structure squelettique et en vitesse maximale et en amélioration maximale à l'adolescence, puis reste au même niveau jusqu'à l'âge de 30 ans. Alors commence à décliner.

## تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا إستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية.

فالبحت الميداني لا يعني القيام بإختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للإختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على إختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

**1-1-1- منهج البحث:**

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو " عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: (1999)، ص (217).

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والإستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن " محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته بإستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف. (علي جواد الطاهر، 1986، ص19).

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها لأجل ذلك إعتد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

**1-2-1- مجتمع وعينة البحث:**

تعد عملية إختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

تم إختيار مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم ذكور أقل من 19 سنة، ينشطون في الجهوي الثاني لرابطة سعيد غرب، أما عينة البحث تكونت من (40) لاعبا من أواسط فريقي (مولودية الشلالة)، (شبيبة قصر الشلالة)، تم تقسيمها بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع (20) لاعبا، والثانية هي المجموعة الضابطة (الشاهدة) بواقع (20) لاعبا، و تم إستبعاد العينة الإستطلاعية المقدرة بـ (12) لاعبين ست لاعبين من كل

مجموعة ، ليصبح عدد اللاعبين لكل مجموعة (14) لاعبا و بهذا أصبح عدد أفراد عينة (28) لاعبا.

### 1-3-3-1-مجالات البحث:

#### 1-3-3-1-المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من ناشئي فريق (مولوديه الشلالة) ببلدية قصر الشلالة، والذين كان عددهم (20) لاعب. الذين ينشطون في بطولة القسم الشرفي (تيارت).

#### 1-3-3-2-المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بملعب البلدي ببلدية قصر الشلالة ولاية تيارت.

#### 1-3-3-3-المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر ديسمبر 2016، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كمايلي:  
الإختبار وإعادة الإختبار(التجريبية الإستطلاعية)، 2019/02/20، الإختبار القبلي

2019/02/28

أما الإختبار البعدي كان في 2019/04/30 أي بعد ثمانية أسابيع.

### 1-3-4-تكافؤ مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث".

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، لضبط المتغيرات الآتية:

1. العمر الزمني مقاساً بالسنة.
2. الطول مقاساً بالسنتيمتر.
3. الكتلة مقاسه بالكيلو غرام.
4. بعض الصفات البدنية.
5. بعض المهارات بكرة القدم.

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتغيرات المذكورة أنفا تم تحديد التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث والجدول المرقمة (1، 2، 3) توضح النتائج الخاصة بذلك.

**الجدول (1)** المعاليم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والكتلة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحتسبة
	س	ع ±	س	ع ±	
العمر (سنة)	17.57	1.28	17.29	1.44	0.55
الطول (سم)	172.11	6.92	171.93	5.77	0.07
الكتلة (كغم)	61.13	7.45	61.16	6.11	0.33

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (26) = 1.706

من خلال الجدول (1) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (26) بما يدل على تكافؤ المجموعتين.

#### 1-4-أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الإختبارات الرياضية بدنية ومهارية.
- فريق العمل.
- إستمارة إستبيان وأخرى لتسجيل البيانات.
- كرت قدم قانونية.
- شريط قياس.
- كرونومتر.
- شواخص.
- حواجز.

#### 1-5-1-الإختبارات المستخدمة:

##### □ الإختبارات البدنية:

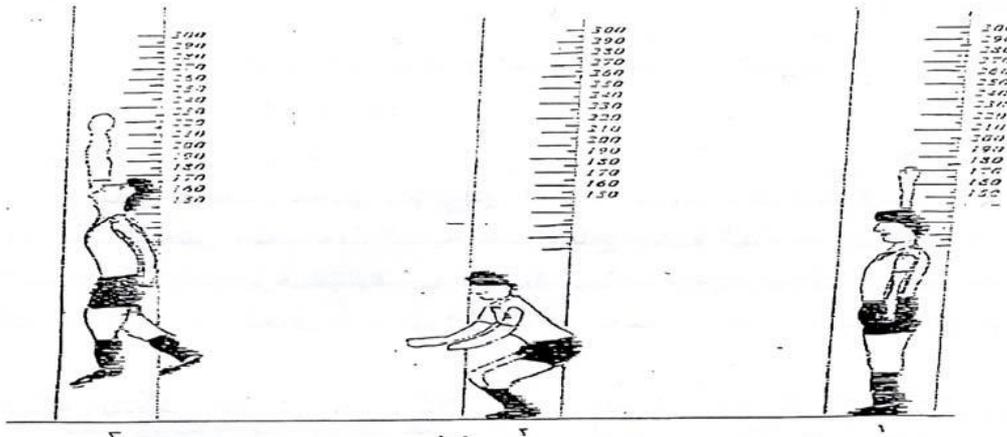
#### 1-إختبار الوثب العمودي من الثبات: test de détente vertical

الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.

وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة الي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب الأفضل. (ريسان مجيد خريط، 1989، ص38).



الشكل رقم (01) يوضح وضعية إختبار سارجنت.

## 2- إختبار الوثب الطويل من الثبات:

الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل. (الشكل رقم2)

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية. (قاسم

المندلأوي، شامل كامل، 1989، ص 78)



الشكل رقم (02) يوضح وضعية إختبار الوثب الطويل من الثبات.

### الإختبارات المهارية: [?]

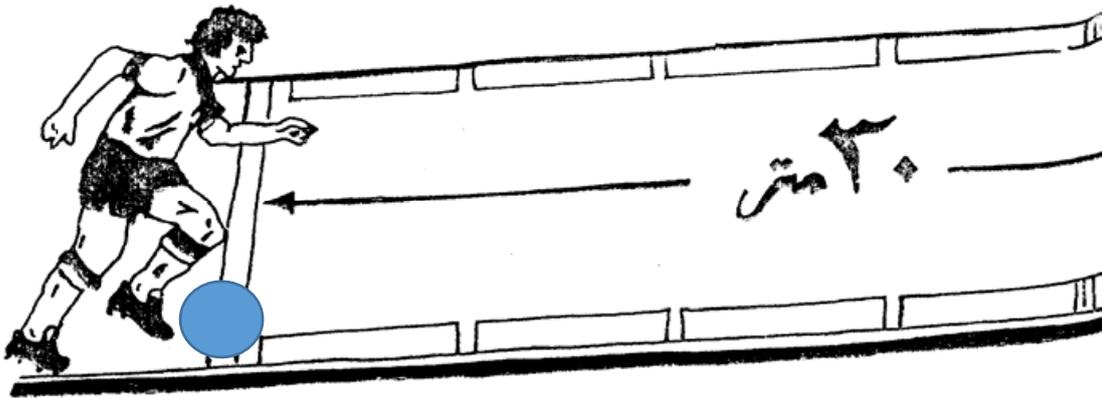
#### 1- إختبار جري 30 متر بالكرة:

الهدف من الإختبار: قياس مستوى سرعة الإنطلاق بالكرة.

مواصفات الأداء: تكون البداية من وضع الوقوف حيث ينطلق اللاعب بالكرة بأقصى سرعة حتى

تعب الكرة واللاعب خط النهاية، تعطى للاعب محاولتان.

التسجيل: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية أنظر الشكل (03).

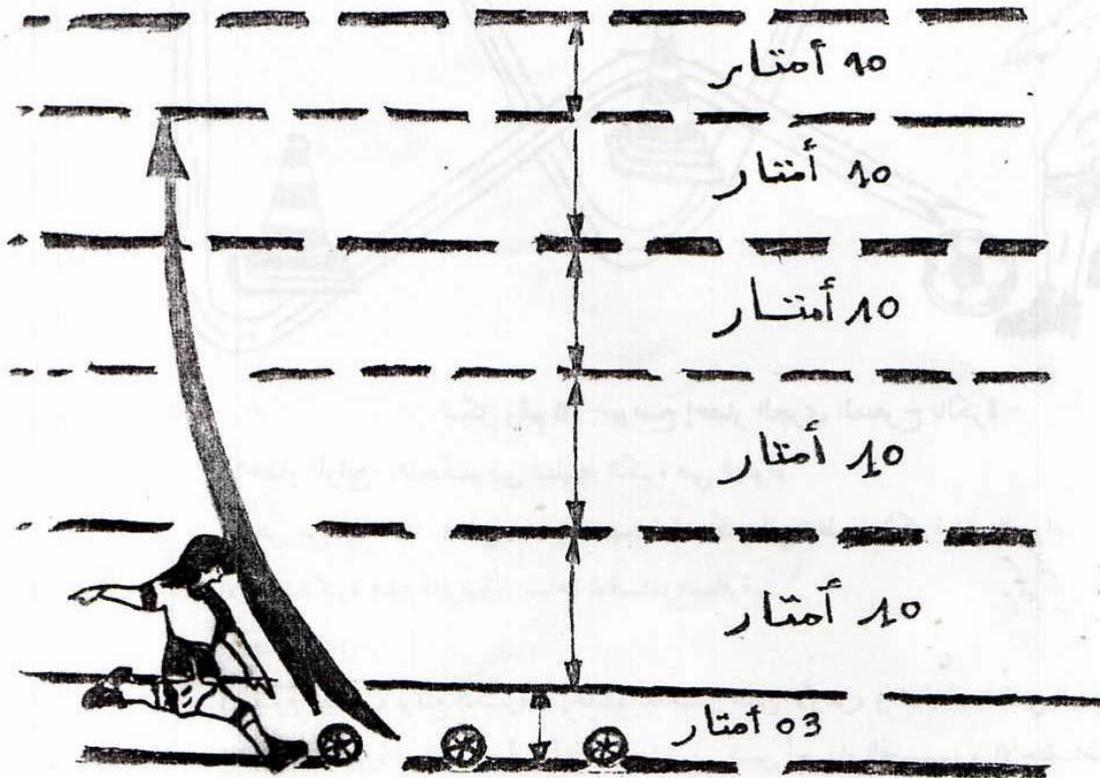


الشكل رقم (03) يوضح وضعية إختبار الجري بالكرة لمسافة 30 متر

#### 2- إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة:

الهدف من الإختبار: قياس قوة ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.

مواصفات الأداء: دائرة نصف قطرها (1) م وعلى بعد (3) م من مركز الدائرة يرسم خط بدء توضع الكرة على مركز الدائرة ويقوم اللاعب بالتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة إلى أبعد مسافة، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات. (قحطان جليل خليل العزاوي ، 1991، ملحق رقم 2.)



الشكل رقم (04) يوضح وضعية إختبار قذف الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة

### 1-6- التجربة الاستطلاعية:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني والمهاري على مجموعة مكونة من 10 لاعبين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الإختبار في نفس الوقت، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات في هذا البحث وقد أغنت التجربة الباحث ببعض الملاحظات وهي:

- مدى الانسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة.

- نقص الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

### 1-6-1- التجربة الأساسية:

#### □ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي لكل أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاجين التدريبيين وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث ولمدة ثلاثة أيام للفترة من 2019/02/25.

- اليوم الأول: القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- اليوم الثاني: اختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة،
- اليوم الثالث: اختبار الجري بالكرة لمسافة 30 متر.

#### □ تنفيذ المنهج التجريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي لعينة البحث بتاريخ 2019/02/28 والانتهاه بتاريخ 2019/04/26 كما هو موضح في الملحق رقم (3).

#### ❖ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التجريبي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية التي وصلت إليه عينة البحث وذلك في 2019/04/30.

## 1-7-1- الأسس العلمية لإختبار:

جدول رقم (02) يبين معمل الثبات ومعامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية.

الإختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الإختبارات البدنية	إختبار الوثب العمودي من الثبات. إختبار الوثب الطويل من الثبات.	10	0.99	0.99
الإختبارات المهارية.	إختبار جري الكرة 30 متر. إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.	10	0.91	0.95
		10	0.88	0.93

## 1-7-1- ثبات الإختبار:

يقصد بثبات الإختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف". (أحمد محمد خاطر: علي فهمي البيك، 1978، ص 18).

و قد قام الباحث بتطبيق الإختبار الأول على عينة مكونة من (10) لاعبين، وبعد أسبوع أعيد الإختبار على نفس العينة و في نفس الظروف و التي تم إستبعادها من مجتمع البحث ثم قام الباحث بإستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون، و بعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الإرتباط البسيط عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل إختبار هي أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (02).

**1-7-2- صدق الإختبار:**

أجل أن يتأكد الباحث من صدق الإختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين اللاحق ذكرهم وقد أجمعوا على صدق الإختبار في قياس الصفة المراد قياسها فضلا عن إحتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول.

**1-7-3- موضوعية الإختبار:**

إن الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الإختبار ذا موضوعية جيدة هو الإختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه. (إبراهيم أحمد سلامة، 1999، ص26).

حيث أن التسجيل يتم بإستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات والدقة وبذلك تعد الإختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

**1-8- الأساليب الإحصائية:**

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

**-المتوسط الحسابي:**

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{مج س}}{ن} = \bar{س}$$

س = المتوسط الحسابي.

مج س = مجموع الدرجات.

ن = عدد العينة. (قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد، 1991، ص 92)

-**الانحراف المعياري:** الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت، وهو يقوم في جوهره على حساب

انحرافات الدرجات عن متوسطها. (عبد القادر حليمي، 1984، ص 88).

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

ع = الانحراف المعياري.

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات.

ن = عدد الأفراد. (عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي ، 1993 ص 68)

-**النسبة المئوية:**

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس

الثاني هو مائة ويعبر عنها بالمعادلة التالية:

$$\frac{س}{ن} \times 100 = (\%) \text{ النسبة المئوية}$$

حيث س: هو عدد التكرارات.

ن: حجم العينة. (نبيل عبد الهادي ، 1999، ص 141).

- ت (استودنت) : وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في استخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الإختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي.

$$\begin{array}{c}
 \overline{س_1} - \overline{س_2} \\
 \hline
 \sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2}}
 \end{array}
 = ت$$

$\overline{س_1}$  = متوسط المتغير الأول.

$\overline{س_2}$  = متوسط المتغير الثاني.

ع<sub>1</sub> = تباين المتغير الأول.

ع<sub>2</sub> = تباين المتغير الثاني.

ن<sub>1</sub> = عدد أفراد المتغير الأول.

ن<sub>2</sub> = عدد أفراد المتغير الثاني.

- درجة الحرية ل ت (استودنت) =  $ن_1 + ن_2 - 2$ . (فؤاد البهي السيد ، 1978، ص 336).

حساب الارتباط بالطريقة العامة:

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام ومربعات هذه

الدرجات

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

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين.

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات

الاختبار الثاني ص.

مج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س.

(مج س) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س.

مج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص.

(مج ص) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص. (فؤاد البهي السيد، 1978، ص333).

## خاتمة الفصل:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن تكون دراسة تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

## المقدمة:

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الإنسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علمياً أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين" (سالم مختار، 1998، ص 19).

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لإعداد مناهج تدريبية

شام

وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدريبات الأثقال وتدريبات البليومترز وغيرها من الوسائل الأخرى ، إذ أن التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يعد تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القدرة العضلية ويحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات والأعمار ، ولقد أصبح مقبولاً بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دوراً كبيراً. ( سالم مختار. 1998 ، ص65).

إن التدريب البليومتري من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي، إذ يؤكد (بسطويسي) أن تدريبات البليومترز المختلفة قد شاع استخدامها بوصفها تدريبات مهمة و أساسية لتنمية عنصر القوة الانفجارية التي تعد أهم عنصر البدني لكثير من الفعاليات الرياضية ، وتشمل تمارين البليومترز على الوثب بأشكاله المختلفة من و على الصناديق و الحواجز و المساطب و غيرها ، أما التدريب بالطريقة الدائرية فيعتبر من الطرق المتداولة الآن حيث أنه أسلوب أو نظام له أصول نظرية و له شروطه و مجالاته أيضاً و هو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية في مجالاته على طرق التدريب الحديثة.( كمال درويش ، صبحي حسني ، 1990 ، ص40).

وبذلك تعد التدريبات البليومترية بالطريقة الدائرية أحد أهم الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم

مستوى الإنجاز

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة أي تطوير المهارات الأساسية لدى فئة الأواسط وهذا بإستعمال التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية على تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

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

وقد إشتملت دراستنا على مايلي:

**الفصل التمهيدي:** إحتوى على الإشكالية، الفرضيات، أهداف البحث، التعريفات بمصطلحات البحث وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة.

**الجانب النظري:** إشتمل على الجانب النظري على ثلاثة فصول كمايلي:

**الفصل الأول:** تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية، مراحلها، أسسه وعوامل نجاحه.

**الفصل الثاني:** تطرقنا في هذا الفصل إلى القدرة العضلية وطرق تطويرها.

**الفصل الثالث:** فتطرقنا إلى كرة القدم ومهاراتها الأساسية.

أما الجانب التطبيقي فإحتوى على ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** ركزنا في هذا الفصل إلى المنهجية المتبعة والإجراءات الميدانية.

**الفصل الثاني:** إحتوى هذا الفصل على مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات

**الفصل الثالث:** تطرقنا في هذا الفصل على التوصيات والاقتراحات إضافة إلى الخاتمة.

### 1-الإشكالية:

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لاعبين يمتلكون مهارات اساسية تساعد في الواجبات الخطئية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المتردة (التغذية الرجعية)، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (خاطر. 1989. 12)

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا في لعبة كرة القدم ، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولا 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 ، إذ أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة ، ويعد هذا الأسلوب من الأساليب المميزة التي تربط بين أسلوب التدريب بالانقباضين المركزي واللامركزي في تطوير القدرة العضلية.

وفي سياق كل هذا يتضح لنا أن تطوير المهارات الاساسية خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمرا هاما حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات

وتطويرها ورفع مستوى الأداء المهاري للاعبين، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة مدى تأثير طريقة التدريب البليومتري على تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف اواسط وعليه يمكن طرح التساؤلات الآتية:

### 2-التساؤل العام:

❖ هل يؤثر التدريب البليومتري بالأسلوب الدائري على تحسين القدرة العضلية وما مدى إنعكاسه على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

#### 2-1-التساؤلات الجزئية:

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة على القدرة العضلية تؤول للبرنامج التدريبي المقترح؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19 تؤول للبرنامج التدريبي المقترح؟

### 3-فرضيات البحث:

#### 3-1-الفرضية العامة:

❖ التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر بشكل فعال على تنمية القدرة العضلية وينعكس إيجابا على بعض مهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19.

### 3-2-الفرضيات الجزئية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة على القدرة العضلية  
تؤول للبرنامج التدريبي المقترح.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة على المهارات  
الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19 تؤول للبرنامج التدريبي المقترح.

### 4-أهداف الدراسة:

أ-كشف مدى تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية بطريقة التدريب الدائري.

ب-محاولة إبراز واستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القدرة العضلية بطريقة التدريب  
البليومتري.

ج-التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على القدرة العضلية.

د-إلقاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب البدني الذي ينمي القدرات المهارية والبدنية  
للاعبي كرة القدم ويحسن مستواه.

### 4-تحديد مصطلحات البحث :

### التدريب البليومتري:

التعريف الاصطلاحي:تدريب صمم من أجل تنمية قوة المطاطية للعضلة، حيث تبدأ المجموعات  
العضلية أولاً بالتطويل تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالتقصير لانتاج قوة إنفجارية هائلة.

التعريف الإجرائي: وسيلة تدريبية يتم من خلالها تدريب العضلات على الإنقباض والإنبساط بهدف إنتاج قوة وسرعة في أقصر زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون -1997-ص 409).

### التدريب الدائري:

التعريف الإصطلاحي: يعرف "هارة" التدريب الدائري بكونه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون، ويرعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

القدرة العضلية: هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة. (محمود، وآخرون، 1993، 61).

### 5-الدراسات السابقة والمشابهة:

#### الدراسة الأولى:

دراسة عبيد، أبو المكارم (1997): بعنوان "تأثير استخدام أسلوبيين من تدريبات البليومتر ك على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب ". (سعدية محمد علي هادر، 1980، ص25)

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

- التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

- التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب العميق (بين الصناديق وفوقها) على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

اشتملت عينة البحث على (12) متسابقاً من متسابقى الوثب بنادي الزمالك المشاركين في بطولة الجمهورية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في العمر والطول والوزن، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والقياسات البعديّة باستخدام تدريبات الوثب العميق (بين وفوق الصناديق)، وبلغت مدة البرنامج (8) أسابيع خلال فترة الأعداد الخاص من البرنامج التدريبي العام وتم التدريب بواقع (6) وحدات أسبوعياً بصيغة عامة وبواقع (3) وحدات ثلاث وحدات أسبوعياً من تدريبات البليومترى وقامت المجموعة التي استخدمت تدريبات الحواجز بالتدريب عن ثلاثة نماذج يشمل كل نموذج على خمس حواجز.

وإستخدام الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- واختبار t-Test للمجموعتين والمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المجموعتين كما استخدم النسبة المئوية لحساب معدل النمو.

وأُسفرت نتائج البحث عما يأتي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها، بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق (فرق بين الصناديق) لصالح القياس البعدي.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب بين الحواجز لصالح القياس البعدي.

### الدراسة الثانية:

دراسة الدرعة، شاكر فرهود (1999) بعنوان: "تأثير تدريبات البليومتر على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد".

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

1. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب الطويل من الثبات.
2. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي.
3. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على ارتفاع وزمن الوثب من وضع القرفصاء بجهاز بوسكو.
4. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على زمن عدو (30) متراً.

أجري البحث على عينة من لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد وقد بلغ حجم العينة (24) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين طبقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الوزن، اختبارات القدرة العضلية).

قامت المجموعة التجريبية بتطبيق البرنامج المقترح للتدريبات البليومترية لمدة (8) أسابيع بواقع (3) مرات في الأسبوع، زمن تنفيذ الوحدة التدريبية من (40-60) دقيقة، أما المجموعة الضابطة فقد قامت بأداء التدريبات التقليدية للفريق إذ تم تنمية القدرة العضلية من خلال برنامج الأثقال ومن خلال تدريبات الأداء المهاري، إحتوى البرنامج على (6) تدريبات يتم أداءها طوال فترة

البرنامج طبقاً لتشكيل الحمل في كل مرحلة، وقد استخدم الباحث التدريب الفكري المرتفع الشدة عند تنفيذ البرنامج.

أسفرت نتائج البحث عما يأتي:

- إن كل من تدريبات البليومترية المقترحة وتدريبات الأثقال التقليدية قد أثرت على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال في القياسات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية في متغيري الوثب الطويل من الثبات والوثب العمودي.
- لم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيري الوثب على جهاز بوسكو، عدد (30) متراً.

الدراسة الثالثة:

دراسة حسن كريم 2002: بعنوان "أثر تدريبات الأثقال والبليومترية في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم"

هدف الدراسة: التعرف على أثر تدريبات (الأثقال، البليومتري) في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتطوير المتغيرات قيد البحث.

اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا دون سن (19) سنة يمثلون منتخب كربلاء، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات متكافئة وتم استخدام المنهج التجريبي وتضمن البرنامج التدريبي مدة (08) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع

- المجموعة الأولى: تتألف من (08) لاعبين طبقت المنهج التدريبي المقترح باستعمال الأثقال (تجريبية أولى)

- المجموعة الثانية: تتألف من (08) لاعبين طبقت المنهج التدريبي المعمول به من قبل المدرب (ضابطة).

### • أهم النتائج:

- إن لتمرين (الأثقال، البليومتري)، أثر في تنمية القوة الانفجارية، وأن الأفضلية كانت للمجموعة الأولى تدريبات (الأثقال) في بعض الاختبارات، والمجموعة الثانية (البليومتري) في اختبارات أخرى.

### 5-1-التعليق على الدراسات:

-تحديد الخطوات المتبعة في اجراء البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق اجراء هذه الدراسة.

-التعرف على أهم الاختبارات في قياس القدرة والقوة العضلية.

- تحديد مع اختيار نوعية التمرينات لتنمية مختلف أنواع القوة العضلية.

- تحديد مدة تطبيق البرامج ب 08 أسابيع.

- تحديد أنسب القوانين والمعدلات الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث.

- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.

- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة)

واجراء قياس قبلي وبعدي لكل مجموعة من خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع

الدراسة فقد تبين للباحث أهمية الدراسات المشابهة من خلال محاولته تجنب الصعوبات الماضية ويجاد نقاط التشابه والاختلاف.

وقد أشارت جميع الدراسات ونتائجها إلى تحقيق أهدافه وفروضه حيث أكدت الدراسات إلى تحقيق المجموعات التي استخدمت تدريبات الأثقال.

### 6-1- نقد ومناقشة الدراسات السابقة المشابهة:

رغم النتائج التي توصل إليها الباحثون في دراساتهم السابقة إلا أن هناك نقائص حيث ان معظم الدراسات ركزت على التدريبات البليومترية وعلاقتها بالقدرة العضلية

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المشابهة والمرتبطة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكن الباحث من التوصل إلى أوجه التشابه فيما بينها والدراسة الحالية من جهة أخرى كما يلي:

-اتفقت جميع الدراسات المتشابهة والدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي لملائمة مثل هذا النوع من الدراسة مع إستخدام التصميم التجريبي بقياس قبلي وقياس بعدي.

-توافق الفئة العمرية لهذه الدراسة مع بعض الدراسات الأخرى خاصة فئة الأواسط انحصرت ما بين (17-19) سنة كما استخدمت معظم الدراسات السابقة العينات كمجموعات (تجريبية وضابطة) وتراوحت عينة الدراسة ما بين (10 و40 لاعبا).

-اتفقت الدراسات السابقة على استخدام الوسائل الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T ستودنت ، معامل الارتباط بيرسون ، صدق الثبات).

## 1-التدريب البليومتري والتدريب الدائري:

### 1-1-التدريب البليومتري:

#### 1-1-1-تعريفه:

أصل كلمة بليومتري اغريقي يتكون من Plyo تعني الزيادة والاتساع والثاني Métrics وتعني القياس وتعمل هذه التمرينات على اطالة الألياف العضلية من خلال الانقباض العضلي اللامركزي ثم المركزي

هو مجموعة من التدريبات التي تتضمن اطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل الى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لانتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير فالبليومتريك يقرب الفجوة بين القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية حيث يحدث هنا اطالة للعضلة أثناء التدريب (الانقباض اللامركزي) ثم تقصر (الانقباض المركزي) و تدعى هذه العملية (منعكس الامتداد) وهو الشيء الأساسي والجوهري في البليومتريك ويتفق (ابو العلاء) على أن المفهوم الأساسي لاستخدام التمارين البليومترية هو استغلال الطاقة الكينيتيكية للجسم الساقط قبل المد بما يؤدي الى اطالة العضلة أولاً بعيداً عن مركزها ثم التقصير التسريع ناحية المركز. (طلحة حسام الدين وآخرون -1997، ص19)

#### 1-1-2-مراحل العمل البليومتري:

يمر العمل البليومتري عند أداء تمرينات بمراحل على حسب أداء كل من (تشو وفرونشاسكي 1989Vérotshashei) اذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متداخلة متتالية كما يأتي:

تقسيم تشو على 03 مراحل.

## الخلفية النظرية للدراسة

### 1-2-1-1 المرحلة الأولى (مرحلة الاطالة اللامركزية):

هي المرحلة التي تقع على كامل العضلات اذ تستثار ألياف العضلة وتعمل على اطالتها وتتوقف تلك الاطالة على شدة المثير كلما زادت الشدة زادت الاطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفيا عند منشأ واندغام العضلة.

### 1-2-1-2 المرحلة الثانية: (مرحلة الاستعداد) :

وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد وانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي.

### 1-2-1-3 المرحلة الثالثة : (الانقباض المركزي) :

هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها لطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول الى طاقة حركية وهي دلالة العمل البليومتري. (طلحة حسام الدين وآخرون: مرجع نفسه، ص25)

### 1-1-3 أهمية التدريب البليومتري :

يستخدم التدريب البليومتري في تطوير القدرة العضلية والقوة الانفعالية كما يستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القسوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام للطاقة المطاطية أو ما يعرف بطاقة الاطالة والتوصيل.

يتم من خلال التدريب البليومتري استخدام الأمثل لطاقة المطاطية في العضلات العاملة ويعرف بدورة الاطالة والتقشير.

## الخلفية النظرية للدراسة

يؤكد طلحة حسام الدين وآخرون 1997م عن ويلسون أن التدريبات التي تعتمد على طاقة المطاطية وعمل المستقبلات الحسية المنعكسة تحقق أكبر فائدة لها بتقليل الفترة الزمنية بين الاطالة والتقصير.

وقد أشارت مصادر رياضية كثيرة الى أن استخدام تدريبات البليومتريك تعد من الوسائل الجيدة والمفضلة لتنمية القدرة الانفجارية وهو يزيد من مقدرة العضلات. (درويش زكي: التدريب البليومتري، دار الفكر العربي القاهرة 1997، ص55).

### 1-1-4- مميزات التدريب البليومتري:

أ. يزيد التدريب البليومتري من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات تؤدي الى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع.

ب. التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على انتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن اللاعب من الانجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاستفاد من القوة والسرعة لتحويلها الى وثبة أو قفزة أو طيران أو غير ذلك.

ج. يستغرق الوثب العميق في التدريب البليومتري وقت اقل منه لنفس التمرين باستخدام الأثقال.

د. من أهم مميزاته أن النظام والميكانيزم العصبي المحيط بالعضلة يتم تدريبه لتأثير على استجابة العضلة ليتم ذلك في تزامن سريع بجانب سهولة استخدامه وتطبيقه.

## الخلفية النظرية للدراسة

هـ. يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب صورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك مما يوفره للتغلب على المقاومات في أقل زمن ممكن.

و. يلعب دور واضح في التأثير المتبادل بين القدرة العضلية للرجلين والقدرة على الوثب العمودي ويبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي.

ز. قدرته على التقليل التزاما بين دورتي التقصير والتمدد للعضلات بجانب تأثيره على سرعة التنمية لأعصاب العضلات.

ح. ملائمة للرياضيين ذوي المستوى المتوسط والمتقدم.

"غالبا ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه (300-500ملي ثانية) في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من 1ثا لذا فان اللاعب مطالب بتزايد قوته بمعدلات أسرع فيؤدي ذلك الى تنمية القدرة (هاكنين 1988) أي انه يمكن القول أن التدريب البليومتري الديناميكي يساعد على رفع معدل بذل القوة من زمن صغير جدا أو بالتالي فانه يعمل على تنمية القدرة. (درويش زكي: مرجع سابق، ص 66).

ط. إن تمارين التدريب البليومتري لا يتخللها مرحلة فرملة طويلة خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم الى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فان هذا النوع من التدريب يساعد على انتاج قوة كبيرة وبالتالي تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء وهذه الحالة تناسب كثيرا من الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب.

ي. تؤدي تمارين البليومتريك بسرعات عالية وهذه السرعات تمثل أهمية كبيرة في الكثير من الأداءات وبالتالي يقترب في خصوصيتها ما هو مطلوب في هذه الأداءات فتتحقق عائدا

## الخلفية النظرية للدراسة

تدريبيًا عاليًا وفي النهاية فإن هناك عدة دراسات أفادت بأن استخدام التدريب البليومتري يساعد في تحسين استخدام أسلوب المطاطية ورفع الأفعال العصبية المنعكسة الخاصة بالاطالة (شميدت بليكر 1988 Schmidt Bleicher).

### 1-2-1- التدريب الدائري:

#### 1-2-1-1- نشأة التدريب الدائري:

في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين ظهر مصطلح التدريب الدائري في ساحة التدريب الرياضي، يرجع الفضل في ذلك إلى مورجان (MORGANE) وأدامسون (ADAMSON) في جامعة ليدز بإنجلترا.

ولقد كان الهدف الأساسي من التدريب الدائري في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظامًا للتدريب يسعى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية (PHYSICAL FITNESS) للاعبين في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس.

ولحسن الحظ أن أشكال التدريب في هذا الوقت كانت قد أخذت صفات "الآلية" و"التنظيم" و"التركيز" و"الاقتصاد" و"التأثير" وذلك بغرض رفع مستوى القدرات البدنية، حيث أكسب ذلك التدريب الدائري موقعًا رائعًا بين العاملين في مجال التدريب الرياضي باعتباره أحد الأساليب التنظيمية المستحدثة في هذا المجال.

وبهذا التدريب الدائري كونه مجرد أداة للتدريب داخل الملاعب، إلى مجال التدريب الرياضي عامة، خاصة على مستوى رياضة المستويات (Leistungsport) في معظم الأنشطة الرياضية، بل إنه أصبح أحد العمد الأساسية في مراجع علم التدريب الرياضي. (كمال درويش -

محمد صبحي حسنين. 1991، ص 40)

## الخلفية النظرية للدراسة

### 1-2-2- ماهية التدريب الدائري:

يجب أن نفهم أن مصطلح التدريب الدائري يعتبر طريقة من طرق التدريب المتداولة الآن (المستمر، الفتري، التكراري) فإن هذا بعيد عن الحقيقة، حيث أنه عبارة عن "أسلوب" أو "نظام" له أصول النظرية والعلمية وشروطه ومجالاته أيضا، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب السابق ذكرها. (كمال درويش - محمد صبحي حسنين، مرجع سابق. 1991، ص 25)

ويعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفتري أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم (التدريب الدائري).  
إل أدامسون ومورجان بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات، ومنذ ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (أمرالله احمد البسطالي ، 1998 ، ص 103).

### 1-2-3 أهداف التدريب الدائري:

غالبا ما يكون التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الأساسية (Motorischegrundeigenschaften) البسيطة كالقوة والسرعة والتحمل وكذلك

## الخلفية النظرية للدراسة

وعلى وجه الخصوص القدرات ذات الطبعة المركبة مثل تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

### 1-2-4- تخطيط التدريب الدائري:

يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه يتم تصميم على الورق (3-4) دورات تدريبية باستخدام (6-10) تمارين. يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري ألا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية، مثال: لا يجب أن يتجاور تمرين الضغط مع تمرين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية وهي الصدر، والتدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب لمجموعة عضلية مختلفة كما يلي:

تمرين لجميع أجزاء الجسم، تمرين للمجموعة العضلية العليا، تمرين للمجموعة العضلية السفلى، عضلات المنطقة الوسطى كالظهر والمعدة، وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس الترتيب وعند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين. من الضروري إجراء تمرينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدريبات.

### 1-2-5- الطرق الأساسية لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالإعداد البدني:

يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

#### 1-2-5-1- التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر:

## الخلفية النظرية للدراسة

ويتميز هذا النوع من التدريب باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة دون أن يتخللها فترات راحة بينية وينقسم هذا التدريب بدوره إلى عدة أساليب متنوعة منها:

- **التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة:**

ترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل وتتراوح شدته ما بين 60-80% من أقصى معدل ضربات القلب.

- **التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر مرتفع الشدة:**

وتتراوح شدته ما بين 80-90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب

- **تدريب الهرولة:**

ويتميز بالجري المستمر والبطيء لمسافات تتراوح ما بين 14-15 كم ويمكن أن تصل إلى 50 كم. (وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد، أسس العلمية لتدريب الرياضة للاعب والمدرّب 2001، ص 324)

### 1-2-5-2- التدرّيب الدائري بطريقة الحمل الفترّي:

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ويستخدم هذا النوع من التدريب في معظم الرياضات ويسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات جميع الأنشطة الرياضية.

(أمرالله احمد البسطالي مرجع سابق-1998 ص88).

وتنقسم طريقة التدريب الفترّي إلى نوعين:

\***التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترّي منخفض الشدة:** ويهدف هذا النوع إلى تطوير عنصر

التحمل وتحمل القوة.

## الخلفية النظرية للدراسة

\*التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة: ويهدف إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب. (كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن الواحد وعشرين، وائل للنشر والتوزيع ط2، عمان الأردن 2004، ص85)

### 2- القوة العضلية:

#### 2-1- ماهية القوة العضلية

إن دراسة المراجع الحديثة في مجال التربية الرياضية والبدنية في كل من المدرستين الشرقية والغربية تؤكد ان القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد الى أعلى مراتب البطولة في الكثير من الألعاب، فهي الأساس في الأداء البدني، ومن أهم الصفات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، فتختلف متطلبات القوة العضلية في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل، وكذلك مايتطلبه متسابق رفع الأثقال عن لاعب السلاح. (عصام عبد الخالق. 1999، ص116).

وبذلك فأنها تعد أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية حيث ان دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة.

ومنه أمكن تعريف مصطلح القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أوكبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب (محمد صبحي حسنين؛ احمد كسرى معاني، 1998 ص17).

## الخلفية النظرية للدراسة

القوة العضلية هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج الى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة. (زكي درويش، عادل عبدالحافظ، 1970 ص360).

وذكر ماكلوي، هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية (عبد الله حسين اللامي، 2004 ص68).

### 2-2- أنواع القوة العضلية:

يمكن تقسيم القوة العضلية الى نوعين رئيسيين من القوة، هما القوة العضلية الثابتة والقوة العضلية المتحركة وذلك حسب نوع العمل العضلي وشكله، وبذلك يمكن تعريف كل نوع من النوعين السابقين حسب الآتي: (محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، ب س، ص55).

- القوة الثابتة: هي قدرة العضلة على إنتاج قوة (طاقة) في وضع معين دون التحرك في مجال حركي كالشد ضد جسم ثابت أو دفع الحائط.

- القوة المتحركة: وهي قدرة العضلة على إحداث القوة من خلال مدى التحرك، وهي نستخدم في اغلب الأنشطة الرياضية.

أما في التدريب الرياضي فتختلف تسميات القوة العضلية وذلك حسب متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة، حيث وجد ترابط بين القوة والمطاولة والسرعة في المسار الحركي أي أن القوة لا تظهر بشكل انفرادي بل تظهر بشكل مركب دائماً سواءً أكانت أهميتها قليلة أو كبيرة، لذلك هناك أنواع

رئيسية للقوة العضلية هي:

## الخلفية النظرية للدراسة

أولاً: القوة العضلية العظمى:

القوة العظمى هي: قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتج العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في العاب القوى، ومختلف انواع المصارعة والسباحة السريعة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997 ص123).

ثانياً: القدرة الانفجارية:

يعد هذا النوع من القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها.

ويمكن تعريف هذا النوع بأنه "قدرة الرياضي على أداء حركة ما بتوافر أقصى قوة سريعة. (فارس سامية، 2000 ص21).

كما وعرفها بسطويسي أحمد بأنها "أقصى قوة بأسرعة أداء حركي ولمرة واحدة" (بسطويسي احمد؛ ، 1999 ص116).

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن "عملية التغلب أو مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن. (عبد علي نصيف، صباح عدي، 1988 ص45).

## الخلفية النظرية للدراسة

كما يمكن تعريفها بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة".

(عبد علي نصيف، صباح عدي، 1988ص45).

رابعاً: مطاولة القوة:

المطاولة تعني "تطويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من الإنسان ورفع قابلية مقاومة

الأجهزة العضوية ضد التعب عند العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية"

(عبد علي نصيف، صباح عدي ، 1988ص45).

وهي "القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب.

(عبد علي نصيف، صباح عدي، 1988 ص45).

إضافة الى التقسيمات والأنواع السابقة الذكر هنالك نوعان من القوة متعارف عليهما في علم

التدريب الرياضي وهما القوة المطلقة والقوة النسبية فالقوة المطلقة عبارة عن إنجاز الرياضي من

حيث قوته العضلية العظمى أي هي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها رياضي بغض النظر عن

وزن جسمه.

إن القوة العضلية المطلقة لها أهمية خاصة في فعاليات منها رفع الاثقال ورمي المطرقة

والمصارعة. وغيرها من الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة.

أما القوة النسبية فهي عبارة عن القوة العظمى نسبة الى وزن جسم الرياضي، أي أقصى قوة

يمكن أن يعبر عنها الرياضي نسبة الى وزن جسمه، ويقصد أقصى قوة منسوبة الى (1) كغم من

وزن الجسم. (السيد عبد المقصود، 1997 ص88).

القوة القصوى

= القوة النسبية

وزن الجسم

وللقوة النسبية أهمية خاصة في بعض الالعاب الرياضية التي تتطلب أن يتحرك الرياضي بكامل جسمه مثل/ الجمناستيك ومسابقات الوثب في العاب القوى، لذلك لاعبي مسابقات الرمي قد لا يحتاج الى قوته النسبية بقدر كبير مقارنة بقوته القصوى.

### 2-3-العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي :

1-المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة.

2-فترة دوام المثير.

3-حالة العضلة قبل الأنتقباض.

4-نوعية الألياف العضلية.

5-درجة توافق العمل العضلي العصبي. (عبد علي نصيف، صباح عدي، المصدر السابق ذكره،

ص96).

### 2-4-أهمية القوة العضلية:

يرى (ماثيوس) أن هناك أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الأهتمام بتدريبها

وقياسها، وهي:

- القوة ضرورية لحسن المظهر (الجانب الجمالي للجسم). (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني؛

المصدر السابق، ص17).

- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

- القو مقياس للياقة البدنية.

## الخلفية النظرية للدراسة

- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشنجات والعيوب الجسمية. (عبدالله حسين اللامي؛ المصدر السابق، ص72).

- القوة هي مقياس له هدف كبير وتتأثر بحالات المرض والمشاكل العاطفية. وللقوة العضلية بعض الحقائق تمكن (موسو) أستخلاصها حول القوة العضلية وهي :  
أ-إن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم، وهي في أقصى ذروتها في منتصف النهار (الأيقاع الحيوي اليومي).

ب-القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.

ج-القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.

د-الرجال أقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر.

هـ-القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد.

و-التمارين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعد عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة تحمله، في حين ان التعب وارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بارتفاع درجة الرطوبة تعد عوامل لها تأثير سلبي في الجلد وقوة التحمل. (محمد صبحي حسنين، احمد كسرى معاني؛ نفس المصدر السابق، ص17).

### 3-4-الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة بالية متقنة تحت أي ظرف من الظروف المباراة.

### 3-4-المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين حنفي محمود (في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم-ص65).

تنقسم المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:  
-المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات الأساسية البدنية)  
- المهارات الأساسية بالكرة.

### 3-4-1-المهارات الأساسية بدون كرة:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار العمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة. (ويقول حنفي مختار الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد على دقيقتين (حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.ص74).

، هذا يعني أنه يبقي 68دقيقة بدون كرة يجري في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة، وهذا ما يؤكد عليه بود أود عبد اليمين في أطروحته أن لوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المقابلة يتراوح من 60 إلى 150 ثانية، وهذا حسب مركز وظيفته إما بقية من المقابلة يبذل في الدفاع والهجوم مساعدة الرفاق. يقول بطرس رزق الله حول هذه المهارة يتميز جري لاعب الكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريته فهو لا يجري بإيقاع منظم ودائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعت اللاعب هو خداع الخصم.(بطرس رزق الله:ص119..)

## الخلفية النظرية للدراسة

وبهذا يمكن أن نستنتج أن لعبة كرة القدم ذات متغيرات عديدة تتطلب من اللاعب أن يقوم بتأقلم مع هذه المتغيرات وهذا طبقا للخطة الموضوعية ومركز اللعب، سير الكرة والخصم.

### الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس من بين المتطلبات التي يحتاجها لاعب القدم يقول بطرس رزق الله أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد اقتراب الجري، أو بعد الجري جانبا أو خلفا (بطرس رزق الله: ص119).

ولهذه من بين المهارات التي يحتاجها اللاعب سواء كان مدافعا أو مهاجما هو القدرة على الارتقاء إلى الأعلى حتى يستطيع أن يضرب الكرة برأسه.

### الخداع والتمويه بالجسم:

من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين ويقوم بالخداع والتمويه الهجوم والدفاع سواء بسواء فتغير اللاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بالخد خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يقول حنفي محمود مختار من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين (بطرس رزق الله: ص119).

وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب وفي التمويه والخداع من أجل إيجاد مواقف جديدة لحل المشكلة المتواجده بها وتفادي لاعب الخصم حتى يحقق الانتصار ويحرز الهدف.

## الخلفية النظرية للدراسة

### وقفة لاعب الدفاع:

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة. ومن أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا إلى الوقوف بشكل جيد بحيث يقف لاعب الدفاع بتباعد القدمين والركبتين بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، ويتبني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا للاعب بسرعة التحرك.

### 3-3-2-المهارات الأساسية بالكرة:

#### • السيطرة على الكرة:

يقول حنفي محمود مختار تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. ( حنفي محمود مختار، ص 85).

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة، في الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، لأن إيقاف أو كتم (إخماد) أصبح ليتمشى مع اللعب السريع ولهذا نلاحظ أن اللاعبين اليوم أصبحوا يميلون على الجري بالكرة في نفس اللحظة والتي يسيطرون فيها على الكرة والسيطرة الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، وتتخلص السيطرة على الكرة فيما يلي:

- تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة وبدون ضياع الوقت.

## الخلفية النظرية للدراسة

- عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بعملية السيطرة أكثر من اللازم خوفاً بين تداخل الخصم.

- عرض اللاعب يجب أن يكون سريع بعد تماماً السيطرة على الكرة.

- يجب عمل حاجز بجسم اللاعب المسيطر على الكرة للمنافس ويمكن تحليل السيطرة على

الكرة إلى ما يلي:

### • استلام الكرة:

وهو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي اللاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له والأجزاء المستخدمة في

الاستلام:

- باطن القدم.

- وجه القدم.

- خارج القدم.

### • استلام الكرة بباطن القدم:

استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضماناً من الطرق الأخرى وذلك نظراً لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهي باطن القدم.

### استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية.

## الخلفية النظرية للدراسة

### • استلام الكرة بخارج القدم:

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد الرجل اللاعب جانبا في اتجاه الكرة ثم نسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص زخم سرعتها.

### • كتم الكرة:

هي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد الأجزاء المراد الكتم به في السيطرة على كتم الكرة هي:

-باطن القدم.

-خارج القدم.

-أسفل القدم.

-ضرب الكرة:

وتتمثل في ضرب الكرة (التصويب) سواء في اتجاه الهدف أو في اتجاه الزميل وبأي جزء من أجزاء الجسم.

### • ضرب الكرة بالقدم:

يقول بطرس رزق الله يعتبر ضرب الكرة بالقدم أهم المهارات جميعا، لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالبا ما تؤدي هذه الإصابات بضرب الكرة بالقدم وفي بعض الحالات بالرأس (بطرس رزق الله: ص131) أنواع الضربات الأساسية كما يلي:

-ضرب الكرة باخل بطن القدم.

-ضرب الكرة بوجه القدم الأساسي.

## الخلفية النظرية للدراسة

-ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.

-ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

### • ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجماً أو مدافعاً، ويعتبر الرأس القدم الثالث التي يستعملها اللاعب في ضرب الكرة العالية التي بعجز القدمين عن الوصول إليها وهناك من اللاعبين من تحقق النصر لفريقه بضربة متقنة برأسه ضربة الكرة بالرأس بطريقتين:

### أ-ضرب الكرة بالرأس واللاعب الأرض:

-ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

### ب-ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء:

- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب.

- ضرب الكرة بالرأس بعد الطيران خلفها.

### • الجري بالكرة:

كأن الجري بالكرة من أهم مهارات اللعبة قديماً وما زال يحتفظ بأهميته في مواقف خاصة من اللعب، يقول حنفي محمود مختار الجري بالكرة المهارة الأساسية، فإذا أرادها اللاعب بهدف خططي معين تيمي المراوغة أو المحاورة (حنفي محمود مختار.ص88)، وهو يقسم الملامس للكرة.

- جري بالكرة بالجزء الخارجي عن القدم.

- جري بالكرة بالوجه الأمامي من القدم.

## الخلفية النظرية للدراسة

- جري بالكرة بالوجه الأمامي من القدم.

### • تمرير الكرة:

أن عملية تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الانسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكلما كانت التمريرات والمناورات دقيقة وصحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الأخرى سهل وخطر نتيجة.

تداول الكرة وتمريرها للاعبين على نحو سليم، مما يؤدي ذلك إلى تحقيق انتشار لاعبين. ويقول **JOEL CORBEAU** أن التمرير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية والتمرير يطبق بين لاعبين. JOEL CORBOAU DEL écoles ...aux associations. (P118).

وينقسم التمرير إلى قسمين:

- التمرير القصير الأرضي.

- التمرير الطويل العالي.

أ- التمرير القصير الأرضي:

هي من أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدنها أوفي بنائها أوفي تطويرها وإنهائها.

ب- التمرير الطويل العالي:

تفيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تصنف التمريرات الطويلة العالية بالغة والإتقان لان الخطأ الطفيف فيها ينتج عمه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها.

## الخلفية النظرية للدراسة

### • إخماد الكرة:

عبارة عن إخماد كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق تقليل إخماد سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الإخماد إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض.

الأجزاء المستخدمة في إخماد الكرة هي:

- إخماد الكرة بوجه القدم أمامي.
- إخماد الكرة بباكين القدم.
- إخماد الكرة بأعلى الخد.
- إخماد الكرة بالصدر.
- إخماد الكرة بالرأس.

### • المراوغة أو المحاورة:

المراوغة هي فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الاحتفاظ بالكرة وعدم تمكينه من معرفة اتجاه المهاجم، وهي ضرورة لازمة للاعب إذ يجب عليه اتقائها وخاصة المهاجم وهذا لا يمنح من ضرورة اتفاق المدافع لها.

والمراوغة تعتمد أساسا على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وسرعته تلبيته في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في أقل مساحة ممكنة.

الأجزاء المستخدمة في المراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف.

## الخلفية النظرية للدراسة

### أ- المراوغة من الأمام:

إذا كان اللاعب متقدماً بالكرة وهاجمه أحد المنافسين من الجهة الأمامية فيمكنه أن يحاور هذا

المنافس باستعمال إحدى الطرق التالية:

- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.

- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.

- المرور بالكرة من جانب المنافس المندفع.

- المرور بالكرة من جانب الخصم المندفع واللاحق بها من الجانب الآخر.

- الخداع بالطريقة المقصية.

- سحب الكرة خلفاً.

### ب- المراوغة من الجانب:

إذا كان اللاعب يجري ولحق الخصم وأصبح يجري بجانبه على خط واحد معه فيستخدم اللاعب

إحدى الطرق لمراوغة خصمه:

- المراوغة بتغيير السرعة.

- المراوغة بتحريك القدم فوق الكرة.

- المراوغة المرور خلف المنافس.

### ج- المراوغة من الخلف:

في بعض الحالات تأتي الكرة إلى اللاعب وهو مراقب من المنافس يقف خلفه ليعوق تقدمه

بالكرة، وللتغلب على هذا بالمحاورة تستخدم إحدى الطرق الآتية:

- المراوغة بثي الجذع للجانب.

- المراوغة بثي الجذع للجانبين.

## الخلفية النظرية للدراسة

-المراوغة بثي الجذع للجانب وترك الكرة تمر.

-المهاجمة:

تعني محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها قبل وصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم، ولذا فإن أفراد الهجوم أقل استعمالاً للمهاجمة من الدفاع ولكننا نهتم بتعليماتها وإتقانها لكل أفراد الفريق سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين حتى تكتمل للاعب عناصر الامتياز في اللاعب .

وتنقسم المهاجمة إلى:

-مهاجمة من الأمام.

-مهاجمة من الجانب.

-مهاجمة من الخلف.

● رمية التماس:

تعتبر رمية التماس من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب وأصبحت اليوم رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لان تمرير الكرة من التماس اللاعب في وضعية التسلل يسمح به القانون، كما أصبحت تستعمل كاركنية، ولهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف يقول مفتي إبراهيم حدد القانون كيفية تنفيذ رمية التماس حيث أشار إلى وجوب وقرب اللاعب مواجهها للعب على أن تكون قدماه أو جزء منها على أو خارج خط التماس وأن يرمي الكرة من فوق الرأس وبكلتا اليدين (بطرس رزق الله:..1992.ص238)..

## الخلفية النظرية للدراسة

ولهذا يجب أن تهتم بتدريب على رمية التماس لما لها من محاسن في بناء الهجومات الخاطفة وفي منطقة الجزاء إذا استطاع اللاعب تنفيذ الرمية بكل قوة.

### حارس المرمى:

تعتبر حراسة المرمى من المتطلبات العامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوط دفاعه إذ أن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي للفريق. ويتوقف أبعاد خطورة هجمات الخصم على مدى قدرة حارس المرمى بأخذ المكان المناسب وإيجادته لفن مسك الكرة وعلى توجيهاته لزملائه في تنظيم عملية الدفاع داخل منطقة الجزاء بالصورة التي تكفل سد الثغرات أمام المهاجمين.

كما يعتبر حارس المرمى آخر لاعب في دفاع الفريق، وواجبه هو منع الكرة من دخول المرمى ولكن يستطيع حارس المرمى أن يؤدي مهامه فان قانون الكرة قد أعطاه الصلاحية لاستخدام يده في مسك الكرة أو ضرب الكرة في حدود منطقة جزاء فريقه.

الأسبوع الأول

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
150 ثا	4	10م 10 x	95 %	الحجل العمودي المتزايد	عضلات الرجل	15د	1
120 ثا	4	10		قذف الكرة الطبية من الالتفاف	الظهر والجذع		
120 ثا	4	8م x 10		التحركات الدفاعية من الوثب العميق	الصدرية		
150 ثا	4	10		التمريرة الصدرية بالكرة الطبية من الجلوس	ذات الرأسين العضدية		
150 ثا	4	10م 10 x	95 %	الارتداد بتعاقب الرجلين	عضلات الفخذ	15د	2
150 ثا	4	10		المرجحة الرأسية	عضلات الذراعين		
150 ثا	4	10م 10 x		الوثبة الواسعة المتقاطعة	الصدر		
120 ثا	4	10		ثني ومد الذراعين	أسفل الظهر		

الاسبوع الثاني

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
120 ثا	4	8 م x 8	90 %	الوثب العميق مع الفجوة	العضلة التوأمية	15 د	3
120 ثا	4	8		تمرير الكرة الطبية من الجلوس	عضلات الفخذ		
120 ثا	4	4 م x 8		الارتداء الجانبي	عضلات البطن		
120 ثا	4	8		الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل والكفين على الكرة الطبية	عضلات الكتفين والذراعين		
120 ثا	4	6	90 %	الوثب العميق ثم الارتقاء للمس أعلى نقطة على لوحة هدف كرة السلة	عضلات الفخذ	15 د	4
120 ثا	4	6		تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس	عضلات الذراع		
120 ثا	4	8		الوثب التبادلي على جانبي الحبل	أسفل الظهر		
120 ثا	4	6		تمرير إسقاط الكرة الطبية	البطن		

الاسبوع الثالث

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
150 ثا	4	8 م x 8	95%	تمرين وثب الحواجز	ذات 4رؤوس الفخذية	15د	5
150 ثا	4	10		متكفي رملي مع أداء الفخذ والرفع المتتالي	الذراعين		
150 ثا	4	10 م 8 x		تمرين الحجل المتتالي	الكتف		
120 ثا	4	10		تمرير الكرة الطبية مع الزميل باليد الواحدة	التوأمية		
150 ثا	4	10 م 8 x	95%	الارتداد بتعاقب الرجلين	عضلات الفخذ	15د	6
120 ثا	4	10		من الجلوس حمل الكرة الطبية ونقلها من الخلف والأمام	الجذع والبطن		
150 ثا	4	10 م 8 x		الوثب العميق	الذراعين		
120 ثا	4	10		من الانبطاح تبادل تمرير الكرة الطبية مع الزميل	الظهر		

الأسبوع الرابع

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
120 ثا	4	8 م x 6	90 %	الارتداد بتعاقب الرجلين	عضلات الفخذ	15 د	7
120 ثا	4	6		المرجحة الرأسية	عضلة الذراعين		
120 ثا	4	6		الوثبة الواسعة المتقاطعة	عضلة الصدر		
120 ثا	4	6		ثني ومد الذراعين	أسفل الظهر		
120 ثا	4	6 م x 6	90 %	خطو الصندوق	الكلية	15 د	8
120 ثا	4	6		التمريرة الصدرية بالكرة الطبية	البطن		
120 ثا	4	6 م x 6		الوثب العميق	الفخذ		
120 ثا	4	6		المرجحة الأفقية	العضدية		

الاسبوع الخامس

مكونات العمل			الشدة	محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الراحة بين المجموعات					
120 ثا	4	10	100 %	الوثب العميق مع الفجوة	العضلة التوأمية	15 د	9
120 ثا	4	12		تمرير الكرة الطبية من الجلوس	عضلات الفخذ		
150 ثا	5	10 10x		الارتداء الجانبي	البطن		
150 ثا	5	12		الدفق لعلی باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل للكتفين على الكرة الطبية	الكتفين والذراعين		
150 ثا	4	10 8x	100 %	الوثب من فوق الأقدام	الفخذ	15 د	10
150 ثا	5	8		تبادل تمرير الكرة الطبية للزميل من الخلف	الذراع		
150 ثا	4	10 10x		الحجل السريع بالرجلين	أسفل الظهر		
150 ثا	4	8		من الوقوف مد وثني الذراعين للأمام بالكرة الطبية على مستوى الصدر	البطن		

الاسبوع السادس

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
150 ثا	5	x 6 12	100 %	تمرير وثب الحواجز	ذات أربع رؤوس الفخذية	15د	11
180 ثا	6	12		تمرير الكرة الطبية مع الزميل باليد الواحدة	الذراعين		
150 ثا	5	- 10 12		تمرير الحجل المتتالي	الكتف		
150 ثا	5	-12 14		مسك كيس رملي مع أداء الخفض والرفع المتتالي	التوأمية		
150 ثا	5	- 10 14	100 %	الحجل بالقدمين بين الشواخص	الصدرية	15د	12
150 ثا	5	14		جلوس والزميل واقف جانبا تبادل التمرير والاستقبال للكرة الطبية	البطن		
150 ثا	5	x 12 14		رمي الكرة الطبية لأعلى مع استلامها بالتتالي	الساق		
180 ثا	6	x 10 12		الوثب فوق الصناديق	العضدية		

الاسبوع السابع

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	/ع المجموعات	/ع التكرار	الشدة				
150 ثا	5	x 10 12	100 %	الحجل السريع بالرجلين	عضلات الرجلين	15د	13
150 ثا	5	12 14x		تبادل تمرير الكرة الطبية للزميل من الخلف	الظهر		
150 ثا	6	- 10 10		الوثب من فوق الأقماع	الكتف		
150 ثا	6	12		من الوقوف مد وثني الذراعين للأمام بالكرة الطبية على مستوى الصدر	الذراعين		
150 ثا	5	14	100 %	الارتداد الجانبي	التوأمية	15د	14
150 ثا	5	-12 14		الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل والكفين على الكرة الطبية	البطن		
150 ثا	5	- 10 14		الوثب العميق مع الفجوة	الكتفين		
150 ثا	6	14		تمرير الكرة الطبية من الجلوس	الذراعين		

الاسبوع اثامن

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
120 ثا	4	8 م x 8	90 %	الوثب العميق مع الفجوة	العضلة التوأمية	15 د	15
120 ثا	4	8		تمرير الكرة الطبية من الجلوس	عضلات الفخذ		
120 ثا	4	4 م x 8		الارتداء الجانبي	عضلات البطن		
120 ثا	4	8		الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل والكفين على الكرة الطبية	عضلات الكتفين والذراعين		
120 ثا	4	6	90 %	الوثب العميق ثم الارتقاء للمس أعلى نقطة على لوحة هدف كرة السلة	عضلات الفخذ	15 د	16
120 ثا	4	6		تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس	عضلات الذراع		
120 ثا	4	8		الوثب التبادلي على جانبي الحبل	أسفل الظهر		
120 ثا	4	6		تمرير إسقاط الكرة الطبية	البطن		

الاسبوع التاسع

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
150 ثا	4	10م 10 x	95 %	الحجل العمودي المتزايد	عضلات الرجل	15د	17
120 ثا	4	10		قذف الكرة الطبية من الالتفاف	الظهر والجذع		
120 ثا	4	8م x 10		التحركات الدفاعية من الوثب العميق	الصدرية		
150 ثا	4	10		التمريرة الصدرية بالكرة الطبية من الجلوس	ذات الرأسين العضدية		
150 ثا	4	10م 10 x	95 %	الارتداد بتعاقب الرجلين	عضلات الفخذ	15د	18
150 ثا	4	10		المرجحة الرأسية	عضلات الذراعين		
150 ثا	4	10م 10 x		الوثبة الواسعة المتقاطعة	الصدر		
120 ثا	4	10		ثني ومد الذراعين	أسفل الظهر		

الأسبوع العاشر

مكونات العمل				محتوى التمارين	العضلات العاملة	زمن الجزء	رقم الوحدة
الراحة بين المجموعات	ع/ المجموعات	ع/ التكرار	الشدة				
120 ثا	4	8 م x 6	90 %	الارتداد بتعاقب الرجلين	عضلات الفخذ	15 د	19
120 ثا	4	6		المرجحة الرأسية	عضلة الذراعين		
120 ثا	4	6		الوثبة الواسعة المتقاطعة	عضلة الصدر		
120 ثا	4	6		ثني ومد الذراعين	أسفل الظهر		
120 ثا	4	6 م x 6	90 %	خطو الصندوق	الكلية	15 د	20
120 ثا	4	6		التمريرة الصدرية بالكرة الطبية	البطن		
120 ثا	4	6 م x 6		الوثب العميق	الفخذ		
120 ثا	4	6		المرجحة الأفقية	العضدية		

## 2- عرض وتحليل النتائج:

### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي تشير على ان التدريب البليومتري بالطريقة

الدائرية يؤثر بشكل إيجابي على مستوى القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم U19.

#### 1- مناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الجدول رقم (03) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي من الثبات.

نتائج إختبار العينة	العدد	الاختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
العينة الضابطة	14	0.32	0.08	0.35	0.05	2.88	1.77	دالة إحصائية
العينة التجريبية	14	0.33	0.06	0.49	0.13	7.02	1.77	دالة إحصائية

من خلال الجدول أعلاه يتضح مايلي:

بالنسبة للعينة الضابطة :حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (0.32)، و إنحراف معياري قدره (0.08)، و حصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (0.35)، و إنحراف معياري قدره (0.05)، و كانت "ت" المحتسبة (2.88)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77) ، عند درجة حرية (13)، و مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فهناك فروق ذات دلالة إحصائية ، أي أن البرنامج التدريبي قد أثر على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند المجموعة الضابطة.

بالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (0.33)، وإنحراف معياري قدره (0.06)، وحصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (0.49)، وإنحراف معياري قدره (0.13)، وكانت "ت" المحتسبة (7.02)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند المجموعة التجريبية.

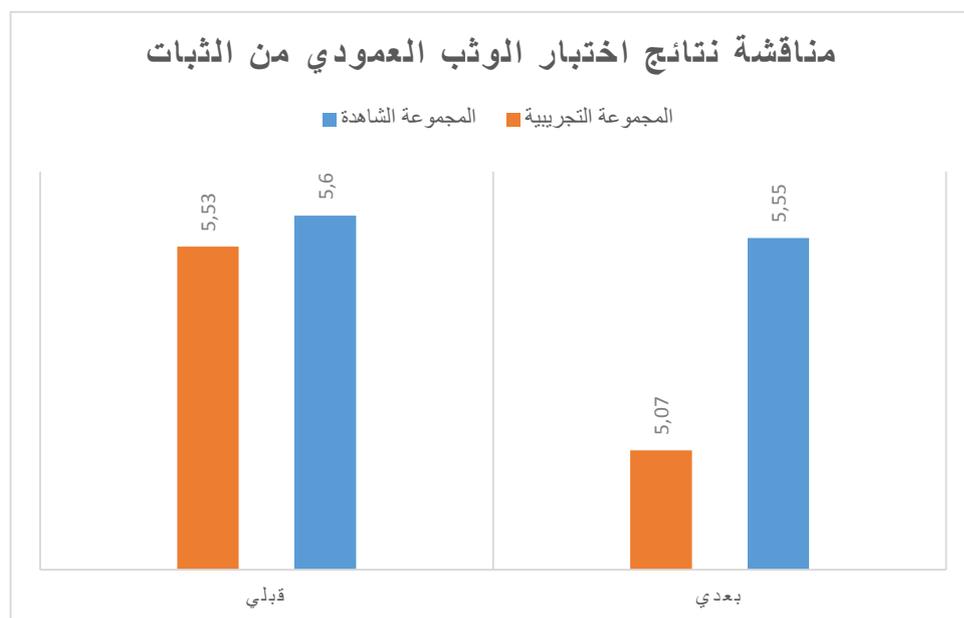
وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي حيث " تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والتدريبية أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تطوير الإنجاز شرط أن يتم إعداد هذا المنهج على أساس علمي رصين ومنظم، إذ نجد أن التدريبات البليومترية بطريقة الدائرية المستخدمة في هذا المجال قد ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين"، وإذ أن هناك علاقة إرتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة الانفجارية التي يعبر عنها بالقفز العمودي.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (Brown، وعبدالحافظ والنمر) إذ أن إستخدام تدريبات البليومترية أدى إلى زيادة مسافة الوثب العمودي والوثب الطويل.

ويتفق هذا الرأي مع كل من (Dennis،Patric) اللذين أكدا على أن الوثب من الثبات هي تمارين بليومترية، وتسمى القفز الذات الإستجابة المفردة وتؤدي إلى أبعد مسافة ممكنة.

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج قد أظهرت فرقا معنويا ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية حيث يرجع الباحث ذلك إلى عدم ممارسة هذه المجموعة لتمرين البليومتري بطريقة الدائرية مما يجعلها تكون بمستوى المجموعة التجريبية.

الشكل البياني:



الشكل رقم (05): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية

والشاهدة في مناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات.

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الجدول رقم (04) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب

الطويل من الثبات.

نتائج إختبار العينة	العدد	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
العينة الضابطة	14	1.86	0.06	1.96	0.07	1.66	1.77	غير دالة إحصائية
العينة التجريبية	14	1.84	0.04	2.06	0.07	3.32	1.77	دالة إحصائية

من خلال الجدول أعلاه يتضح مايلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (1.86)، وانحراف معياري قدره (0.06)، وحصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (1.96)، وانحراف معياري قدره (0.07)، وكانت "ت" المحتسبة (1.66)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فهناك فروق ذات دلالة إحصائية، أي أن البرنامج التدريبي قد أثر على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند المجموعة الضابطة.

بالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (1.84)، وانحراف معياري قدره (0.04)، وحصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2.06)، وانحراف معياري قدره (0.07)، وكانت "ت" المحتسبة (3.32)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند المجموعة التجريبية.

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى التدريب البليومتري بطريقة الدائري المقترح حيث يرى أن تدريبات البليومتر ك تؤثر في زيادة سرعة الإنقباض العضلي مما يساهم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وزيادة مسافة الوثب الطويل.

وللتدريب البليومتري أثر واضح إذ يؤثر في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين المشتركة في الوثب، ويتفق ذلك مع (Gambitta , 1984) الذي ذكر أن التدريبات البليومتر ك تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بصفة خاصة.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (Brown، وعبدالحافظ والنمر) إذ أن إستخدام تدريبات البليومتريك أدى إلى زيادة مسافة الوثب العمودي والوثب الطويل.

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج قد أظهرت فرقا معنويا ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية حيث يرجع الباحث ذلك إلى عدم ممارسة هذه المجموعة لتمارين البليومتري بطريقة الدائرية مما يجعلها تكون بمستوى المجموعة التجريبية.

### الشكل البياني



الشكل رقم(06): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية

والشاهدة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

2-2- مناقشة الاختبارات المهارية:

1- مناقشة نتائج إختبار الجري بالكرة مسافة 30 متر:

الجدول رقم (05) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الجري

بالكرة مسافة 30 متر.

نتائج إختبار العينة	العدد	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
العينة الضابطة	14	5.60	0.47	5.55	0.44	1.80	1.77	دالة إحصائية
العينة التدريبية	14	5.53	0.34	5.07	0.26	5.13	1.77	دالة إحصائية

من خلال الجدول أعلاه يتضح مايلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (5.60)، وإنحراف معياري قدره (0.47)، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (5.55)، وإنحراف معياري قدره (0.44)، وكانت "ت" المحتسبة (1.80)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فهناك فروق ذات دلالة إحصائية، أي أن البرنامج التدريبي العادي قد أثر ولو بنسبة ضئيلة على سرعة الانطلاق بالكرة عند المجموعة الضابطة.

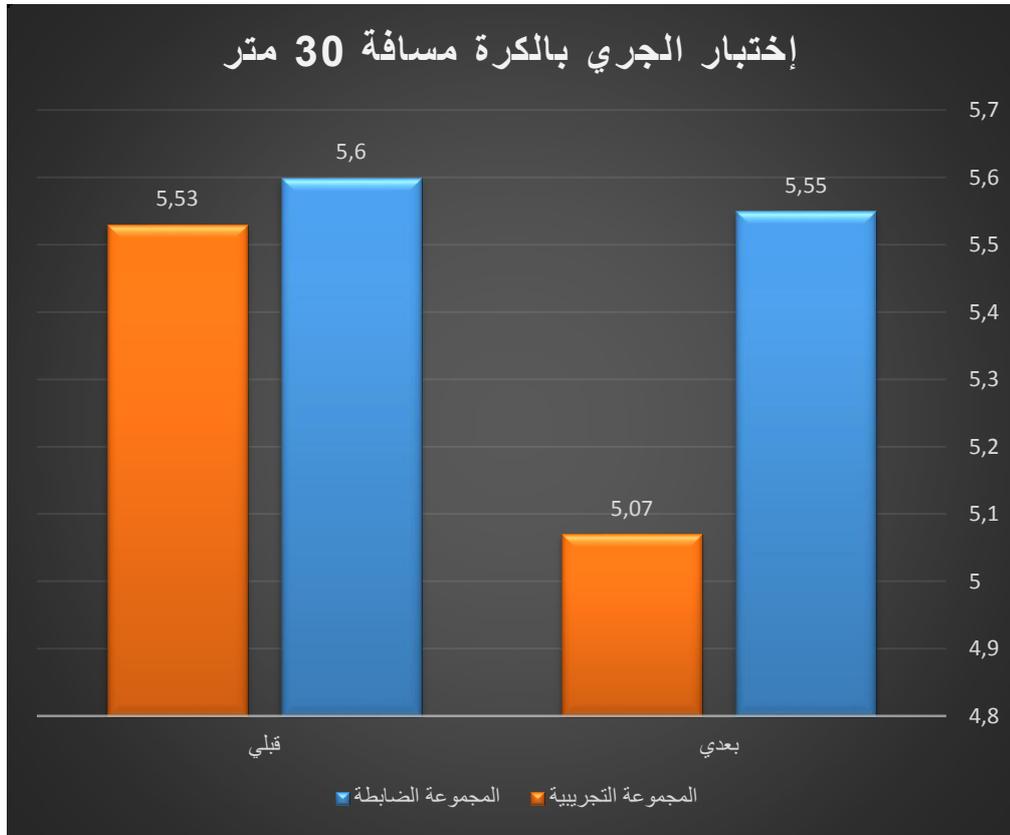
بالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (5.53)، و إنحراف معياري قدره (0.34)، و حصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (5.07)، و إنحراف معياري قدره (0.26)، و كانت "ت" المحتسبة (5.13)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، و مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على سرعة الإنطلاق بالكرة عند المجموعة التجريبية.

ويفسر الباحث ذلك أن التدريبات البليومترية قد عملت على زيادة القوة في الأطراف السفلية التي بدورها قد أثرت في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، فضلا على ذلك فإن التدريب البليومتري يعمل على زيادة محيطات السفلية.

ويؤكد كل من (KOMI. BOSCO) على أن التدريب المشترك و الجمع بين الإنقباضين المركزي و اللامركزي يحققان تحسنا في مستوى القوة ، و أن التمرينات البليومترية هي مزيج من الإنقباضات المركزية و اللامركزية.

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة لعدم إستخدامها تمارين البليومترية التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى مجموعة التجريبية.

الشكل البياني:



الشكل رقم(07): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية

والشاهدة في إختبار الجري بالكرة مسافة 30 متر.

1- إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة:

الجدول رقم (06) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار ضرب

بالكرة إلى أبعد مسافة.

نتائج إختبار العينة	العدد	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
العينة الضابطة	14	43.71	5.74	45.34	4.61	1.96	1.77	دالة إحصائية
العينة التدريبية	14	42.14	3.25	47.78	3.86	4.86	1.77	دالة إحصائية

من خلال الجدول أعلاه يتضح مايلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (43.41)، و إنحراف معياري قدره (5.74)، و حصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (45.34)، و إنحراف معياري قدره (4.61)، و كانت "ت" المحتسبة (1.96)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، و مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فهناك فروق ذات دلالة إحصائية، أي أن البرنامج التدريبي العادي قد أثر و لو بنسبة ضئيلة على ضرب الكرة إلى أبعد مسافة عند المجموعة الضابطة .

بالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره (42.14)، و إنحراف معياري قدره (3.25)، و حصلت على في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (47.78)، و إنحراف معياري قدره (3.86)، و كانت "ت" المحتسبة (4.86)، أكبر من "ت" الجدولية (1.77)، عند درجة حرية (13)، و مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على مستوى مهارة ضرب الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة عند المجموعة التجريبية.

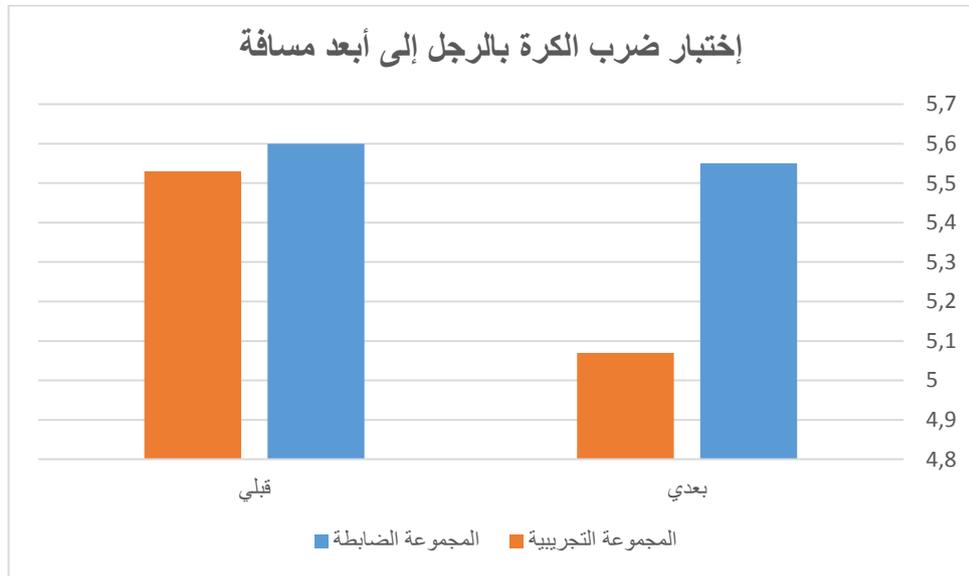
و يفسر الباحث ذلك على أن إختبار ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة يحتاج من اللاعب إلى المرونة في العضلات الجذع عند أداء المهارة ، و أن تدريبات البليومتر ك قد أكسبت اللاعب درجة عالية من المرونة في العضلات المختلفة و أن هذه التدريبات تعتمد على الإطالة و التقصير في الأداء و أنها أدت إلى زيادة مطاطية للعضلات و زيادة مرونتها مما مكنها من أداء مهارة ضرب الكرة بالرجل أفضل من التدريب العادي فضلا عن ذلك فإن عملية الإستطالة التي تحدث نتيجة الإنقباض اللامركزي تعمل على إطالة العضلات المشتركة في العمل العضلي ، كذلك تعمل على إطالة العضلات المقاومة أو المانعة و التي قد تعمل على إعاقة العمل العضلي في حالة عدم الإنبساط مما يؤدي إلى بطء الحركات .

وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) بقوله " إن القابلية للإمتطاط لا يقصد بها العضلات المانعة أو العضلات المقاومة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات.

ويرى الباحث أن إختبار ضرب الكرة بالرجل يحتاج إلى التوافق في عمل عضلات الرجلين والجذع الذراعين لإحداث أقصى قوة ممكنة.

أما المجموعة الضابطة فوجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة إستخدامها للتدريبات العادية والتي وإن أحدثت تطورا نسبيا على مهارة القذف إلا انها لا تقارن مع تمارين البليومتريك التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية.

الشكل البياني:



الشكل رقم(08): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية

والشاهدة في إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.

### 3-1- الإستنتاجات:

1. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
2. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
3. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار جري 30 متر بالكرة، وهذا يعني وجود تطور في مستوى الانطلاق بالكرة.
4. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم إلى أبعد مسافة، وهذا يعني تطور في مستوى مهارة ضرب الكرة.

### 3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

#### الفرضية الأولى:

إفترضنا أن التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر إيجابا على تحسين القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية حيث وجدنا:

- تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

#### الفرضية الثانية:

إفترضنا أن التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر إيجابا على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

- تطور في مستوى سرعة الإنطلاق بالكرة.
- تطور في مستوى ضرب الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.

### 3-3- الإستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة تتطور وتتزايد بواسطة التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية.

وكذلك إستنتاجنا:

- ❖ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.
- ❖ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرة العضلية لصالح المجموعة التجريبية تؤول لبرنامج التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الأساسية في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية تؤول لبرنامج التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية.
- ❖ وتبين لنا أن التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.

❖ وكذلك إستنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرهما والوسائل المتاحة والمتوفرة.

❖ كما أثبتت الدراسة النظرية أن إستخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحسين وتطور السرعة وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة إلى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الإنخفاض.

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة التي مفادها ان التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية يؤثر إيجابا على القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19.

### 3-3- الإقتراحات والتوصيات:

- اهتمام المدربين بالربط بين النواحي المهارية والبدنية والخطية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية.
- إستخدام طريقة التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- إدخال طرق ومناهج علمية حديثة أثناء تدريب القوة الانفجارية، وتمثل فيما يلي:
  - تدريبها في بداية الأسبوع.
  - في بداية الحصة التدريبية مباشرة بعد الإحماء.
  - أثناء الاسترجاع الكامل للاعب (بدنيا + نفسيا).
  - وقت الراحة يجب أن يكون كاملا.

## خاتمة:

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 المهارات الأساسية والصفات البدنية، والخطوية، والنفسية والعقلية، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهوئ قلوب الجماهير لما فيها من فنيات وممتعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول.

ومن خلال ملاحظة تزايد عدد الفرق الرياضية وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الإحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهياكل الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الإحتراف مما خلق نوع من الإكتناظ في ملاعب كرة القدم خلال التدريبات وسعيًا لحل هذا الإشكال رأى الطلبة أن إقتراح برنامج تدريبي يعتمد في مضمونه على التدريب البليومتري بالطريقة الدائرية و مدى تأثيره في تطوير القدرة العضلية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند فئة الأواسط، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبيرة التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها التدريب البليومتري بالطريقة التدريب الدائري، تعريفه، خصائصه، أهدافه، مبادئه، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى طريقة القدرة العضلية، ، تعريفها، أهميتها، أشكالها و أنواعها، كم احتوى الفصل الثالث على كرة القدم ومهاراتها الأساسية، وأنواعها، أما الباب الثاني والذي إحتوى 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 الضابطة والتجريبية، إضافة إلى الفصل الثالث الذي تم فيه مقابلة النتائج بالفرضيات إضافة إلى الإقتراحات والتوصيات.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا ان التدريب البليومتري بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم U19.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة، وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال الحيوي الهام.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
48	الجدول (1) المعاليم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والكتلة.
55	الجدول رقم (02) يبين معمل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.
62	الجدول رقم (03) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي من الثبات.
64	الجدول رقم (04) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الوثب الطويل من الثبات.
67	الجدول رقم (05) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الجري بالكرة مسافة 30 متر.
70	الجدول رقم (06) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار ضرب بالكرة إلى أبعد مسافة.

## قائمة الأشكال ورسومات:

الصفحة	العنوان
50	الشكل رقم (01) يوضح وضعية إختبار سارجنت.
51	الشكل رقم (02) يوضح وضعية إختبار إختبار الوثب الطويل من الثبات.
52	الشكل رقم (03) يوضح وضعية إختبار الجري بالكرة لمسافة 30 متر
53	الشكل رقم (04) يوضح وضعية إختبار قذف الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة
64	الشكل رقم(05): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية والشاهدة في مناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات.
66	الشكل رقم(06): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.
69	الشكل رقم(07): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية والشاهدة في إختبار الجري بالكرة مسافة 30 متر.
72	الشكل رقم(08): أعمدة بيانية توضح قيمة المتوسط الحسابي لكل من المجموعتين التجريبية والشاهدة في إختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد العلوم وتقنيات النشاطات الرياضية

جامعة تيسمسيلت

إستمارة إستبيان لتحديد أولوية  
الإختبارات البدنية والمهارية المقترحة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي تنافسي.

تحت عنوان:

أثر التدريب الفترى المرتفع الشدة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وانعكاسه على مهارة  
التسديد نحو المرمى U17.

تحت إشراف:

من إعداد:

أ/ بن عربية رشيد

بن سدات مسعود

بولعباس حسام الدين

السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين:

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية  
وخاصة في نشاط كرة القدم، نرجوا من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من  
خلال تحديكم أولوية الإختبارات البدنية والمهارية المقدم.

الإسم واللقب:

.....

الدرجة العلمية/ الشهادة المحل عليها:

.....

## الإختبارات البدنية:

1. إختبار الحجل برجل واحدة لمسافة 30 متر.
2. إختبار الوثب العريض من الثبات.
3. إختبار الوثب الطويل من الثبات.
4. إختبار الرقود من الجلوس.
5. إختبار رمي الكرة الطبية.

## قائمة المراجع والمصادر:

1. البساطي احمد أمراثة - أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته-كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية -الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية-1998.
2. بسطويسي احمد-أسس ونظريات التدريب الرياضي-القاهرة-دار الفكر العربي-1999.
3. بطرس رزق الله-متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية-1992.
4. حسانين محمد صبحي؛ كسرى احمد معاني-موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي-ط1- القاهرة-مركز الكتاب للنشر-1998.
5. حلبي عبد القادر -مدخل إلى الإحصاء-ط2-مطبعة بيروت-1984.
6. خاطر أحمد محمد، فهمي علي البيك-التقويم والقياس في المجال الرياضي-دار المعارف- مصر-1978.
7. خريط ريسان مجيد -موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية-الجزء الأول-جامعة البصرة-1989.
8. درويش زكي، عبدالحافظ عادل -ألعاب القوة في فن الرمي والالعاب الحركية-ج5-6- مصر-دار المعارف-1970.
9. درويش زكي-التدريب البليومتري-دار الفكر العربي-القاهرة-1997.
10. الربطي كمال جميل -التدريب الرياضي للقرن الواحد وعشرين-وائل للنشر والتوزيع ط2- عمان الأردن-2004.
11. رشيد فرحات وآخرون -موسوعة كنوز المعرفة الرياضية-ط1-دار النظير عبور-عمان-1999.

12. روجي جميل-كرة القدم - ط1 - دار النفائس-بيروت-لبنان-1986.
13. سعديّة محمد علي هادر-بسيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية-الكويت-1980.
14. شحاتة محمد ابراهيم، بريقع محمد جابر -دليل القياسات الجسميّة واختبارات الأداء الحركي-ج1-الاسكندرية-منشأة المعارف-ب س.
15. الطاهر علي جواد -منهج البحث الأدبي-ط9-بغداد-مطبعة الديواني-1986.
16. طلحة حسام الدين وآخرون - الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - مركز الكتاب للنشر-1997-المكتبة المركزية جامعة تيسمسيلت.
17. عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي -الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام-ط1-دار الفكر العربي-القاهرة-1993.
18. عبد الخالق عصام -التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات-ط9-جامعة الاسكندرية-1999.
19. عبد الفتاح أحمد أبو العلا -التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية-القاهرة-دار الفكر العربي-1997.
20. عبد المقصود السيد -نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيتها القوة-ط1-القاهرة- مركز الكتاب للنشر-1997.
21. عبد الهادي نبيل -القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي-دار وائل للنشر-1999.
22. علاوي محمد حسن، راتب أسامة كامل -البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي - القاهرة - دار الفكر العربي -1999.

23. قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد-مبادئ الإحصاء في التربي البدنية-دار المعارف-القاهرة-1991.

24. كمال درويش -محمد صبحي حسنين-الجديد في التدريب الدائري -1991.

25. اللامي عبد الله حسين -الأسس العلمية للتدريب الرياضي-العراق-مطبعة الطيف للطباعة-2004.

26. مختار سالم -كرة القدم لعبة الملايين-ط2-مكتبة المعارف - بيروت-1988.

27. نصيف عبد علي، صباح عبدي-المهارات والتدريب في رفع الاثقال-بغداد، مطبعة التعليم العالي-1988.

28. وجدي مصطفى فاتح، لظفي محمد السيد-أسس العلمية لتدريب الرياضة للاعب والمدرب-2001.

#### الرسائل الجامعية:

1. سامي فارس -تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة

السلة-رسالة ماجستير-جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية-2000.

2. قحطان جليل خليل العزاوي-تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعب كرة

القدم-رسالة غير منشورة-العراق-1991.

## قائمة المحتويات

	الغلاف الخارجي للبحث
	ورقة او صفحة بيضاء
	عنوان البحث
	كلمة شكر وتقدير
	الإهداء
	ملخص باللغة العربية
	ملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	<u>الإطار العام للدراسة</u>
أ-ب-ج	مقدمة
5	الإشكالية
6	فرضيات البحث
7	أهداف البحث
7	مصطلحات البحث
8	الدراسات السابقة والمثابهة
12	التعليق على الدراسات السابقة
	<u>الباب الأول: الخلفية النظرية</u>
15	1-التدريب البليومتري والتدريب الدائري
15	1-1-التدريب البليومتري
15	1-1-1-تعريفه

15	1-1-2-مراحل العمل البليومتري
16	1-1-3-اهمية التدريب البليومتري
17	1-1-4-مميزات التدريب البليومتري
19	1-2-التدريب الدائري
19	1-2-1-نشأة التدريب الدائري
20	2-2-ماهية التدريب الدائري
20	2-3-أهداف التدريب الدائري
21	1-2-5-الطرق الأساسية لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالإعداد البدني
23	2-القوة العضلية
23	2-1-ماهية القوة العضلية
24	2-2-أنواع القوة العضلية
27	2-3-العوامل المؤثرة في القوة العضلية
27	2-4-أهمية القوة العضلية
31	3-كرة القدم
31	3-1-تعريف كرة القدم

28	3-4-الإعداد المهاري
29	3-4-المهارات الأساسية
29	3-4-1-المهارات الأساسية بدون كرة
31	3-3-2-المهارات الأساسية بالكرة
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>	
<b><u>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</u></b>	
42	1-1-منهج البحث
42	1-2-مجتمع وعينة البحث
43	1-3-مجالات البحث
45	1-4-أدوات ووسائل البحث
45	1-4-1-الإختبارات البدنية
47	1-4-2-الإختبارات المهارية
48	1-5-التجربة الاستطلاعية
49	1-6-1-التجربة الأساسية
50	1-6-1-الأسس العلمية للإختبار
50	1-6-1-ثبات الإختبار
51	1-6-2-صدق الإختبار
51	1-6-3-موضوعية الإختبار

51	1-7-الأساليب الإحصائية
<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج</b>	
57	2-مناقشة وتحليل النتائج
57	2-1-تفسير نتائج الفرضية الأولى
62	2-1-تفسير نتائج الفرضية الثانية
<b>الفصل الثالث: مقابلة النتائج بالفرضيات</b>	
69	3-1-الاستنتاجات
69	3-2-مقابلة النتائج بالفرضيات
70	3-3-الإستنتاج العام
71	3-4-الإقتراحات والتوصيات
72	خاتمة
//	المصادر والمراجع
///	الملاحق ومرفقات