

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نُخبوي

الموضوع :

اثر برنامج تدريبي مقترح بنموذجين فترين (خطي/متموج) على القوة القصوى  
والقذف لدى لاعبي كرة القدم (U17)

دراسة تجريبية: أجريت على فريق وداد أمال بلدية تيسمسيلت

إشراف :

الدكتور : بن رابح خير الدين

اعداد الطلبة:

داني حكيم

بوشامة فريد

السنة الجامعية

2015/2014

# الاهداء

الى الوالدين الكريمن اللذان دعماني وكانا لي عوناً وسنداً

الى الذين دفعوا بي الى الفلاح اخواني واخوتي

الى عائلة: داني

الى الاهل والاقارب الى عائلة : زادت وعائلة : بناصر

الى المرحوم الاستاذ : شعلال عبد المجيد رحمه الله

الى الاصدقاء : يوسف - جمال - فريد - امين - نصر الدين - ابراهيم - منصور - رضا - حمزة

الى كل من ساهم في انجاز البحث ولو بكلمة تشجيع

من قريب او من بعيد

اهدي لهم هذا العمل المتواضع

داني حكيم

# الاهداء

اهدي هذا البحث المتواضع الى الوالدين الكريمين حبا و عرفانا متمنيا لهما دوام الصحة والعافية

(وقل ربي ارحهما كما ربياني صغيرا) الآية 24 من سورة الاسراء .

الى جميع افراد عائلة بوشامة الاخوة والاخوات داعيا من الرحمن ان يطيل عمرهم ويجعلهم من عباده

الصالحين

الى كل الاصدقاء والاحباب واخص بالذكر حكيم .جمال . حسين . محمد . امين . مصطفى . كريم

الى كل اساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وحاصة الاستاذ المشرف

على هذا البحث الدكتور خير الدين بن رابح.

الى جميع الاسرة الرياضية من اللاعبين والمدربين والاداريين وكل من ساعدني لإتمام هذا البحث

وخاصة افراد نادي وداد امال بلدية تسمسليت و الجمعية الرياضية مولودية تسمسليت .

والى وطني الجزائر.

بوشامة فريد

# شكر و تقدير

شكرا لله على إحسانه وتوفيقه وامتنانه في إتمام هذا العمل المتواضع .والصلاة والسلام على صاحب الخلق العظيم.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى الدكتور بن رابح خير الدين الذي تابع بكل اهتمام ومسؤولية والتوجيهات المستمرة لإخراج هذا العمل بشكله النهائي لكونه مشرفا، وعلى كل التسهيلات المقدمة من طرفه لكونه رئيس ميدان التكوين لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . كما أشكر من كان له دور في دعمنا طيلة بحثنا. الدكتور بن عربية رشيد استاذ مقياس الفيسيولوجيا والدكتور فيصل خروبي استاذ مقياس منهجية التدريب الرياضي كما نتقدم بخالص الامتنان الى فريق وداد امال بلدية تيسمسيلت من اداريين ومدربين و لاعبين على راسهم مدرب فريق اقل من 17 سنة لكرة القدم

# التعريف بالبحث

الباب الاول :الجانب النظري

الفصل الاول : تخطيط تدريب القوة للاعبي كرة

القدم الحديثة

الفصل الثاني :

القوة القصوى وطرق تنميتها

الفصل الثالث :

مهارة القذف للفئة العمرية اقل من 17 سنة في كرة  
القدم



الباب الثاني :الجانب التطبيقي

الفصل الاول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الفصل الثاني :

عرض ومناقشة النتائج

## الفصل الثالث : الاستنتاجات والاقتراحات

الخاتمة

## قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

ق

## الملخص

اثر برنامج تدريبي مقترح بنموذجين فترين(خطي/متموج) على القوة القصوى والقذف لدى لاعبي كرة القدم (U17)

الباحثان :

داي حكيم      بوشامة فريد

ال/دكتور بن رايح خير الدين

تعرف اليوم كرة القدم الحديثة تطورا مذهلا وكبيرا عبر العالم خلافا للكرة الجزائرية التي شكلت مؤخرا تراجعا وتدنيا وعدم الاستقرار في المستوى مما عكس تدي نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دوليا أو حتى قاريا، فالواقع هو كيفية إعداد لاعبينا بدنيا، حيث وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى إيمانا منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولا وبدرجة مناسبة لأن باقي الجوانب المهارية والخططية التي تصاغ للأفراد والفرق يجب أن يهد في حدود القدرات البدنية للاعبين، فكرة القدم أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوىاء البنية، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب وهذا ما نلاحظه من معاناة وصعوبات التي تواجه لاعبينا ومنتخباتنا والقوة القصوى تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم . فقد اوضح (عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب 1996) أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لإرتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل . 1998ص45 ) فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الأتقال المعدة بعناية والمخطط لها جيدا كتمرينات تكميلية أو مدحجة في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين،

حسب الدراسات السابقة التي اطلعنا عليها لقد لاحظنا انه هناك طرق مختلفة من اجل تطوير القوة عند الرياضيين حسب Baker و al (1994) فهذه الطرق تتمثل في النماذج الثلاثة (النموذج التقليدي - النموذج الخطي - النموذج المتموج) فيمكن ان تحقق تحسنا اذا كانت شدة وحجم التدريب متشابهة. Polquin (1991) يحدد في الوقت نفسه ان النموذجين الاولين (التقليدي و الخطي) يترتب عليهما تعب عضلي كبير واجهاد على مستوى المفاصل بالإضافة الى ملل في التدريب . فمن خلال هاته

المعطيات ظهر ما يسمى التنوع ما بين الحجم والشدة (التموج) او ما يدعى بالنموذج المتموج (خلال التدريب) . وحسب الدراسات التي قام بها Al و Stone (1991) وكدعم ان التموج ما بين (الشدة / الحجم) (الطريقة المتموجة) يحقق نتائج اعلى في تدريبات القوة والقدرة . وحسب راي الباحثان الذي يستند على مجموعة مصادر يريا أن مثل ذلك لا يتم إلا باستخدام وسائل تقنية كأجهزة الأثقال الحديثة ذو الأغراض والمحطات المتعددة من الوسائل الفعالة في تقوية المجاميع العضلية المختلفة و التركيز على الجزء السفلي ومراعاة أن يكون الإيقاع مناسباً لسرعة اللاعب .

ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

هل للبرنامج التدريبي المقترح بنموذجين فترين (خطي/تموج) أثر على القوة القصوى والقذف لدى لاعبي كرة القدم 17U?

التساؤلات الفرعية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في الاختبار القبلي ?

2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في القياس القبلي والبعدي ?

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في القياس البعدي ?

4- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة ) في الاختبار البعدي ولصالح أي مجموعة?

فرضيات البحث : تتضمن فرضيات البحث ما يلي :



-الفرضية العامة :

لبرنامج التدريب المقترح بنموذجين فترين (متموج/خطي) يآثر على القوة القصى والقذف للاعبى كرة القدم اقل من 17سنة.

-الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك فى الاختبار القبلى.

2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك فى القياس القبلى والبعدى.

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك فى القياس البعدى .

4- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتى البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة) وذلك فى القياس البعدى ولصالح المجموعة الثانية (العينة المتموجة).

ومن اجل الاجابة على الاشكالية المطروحة فقد قسم البحث الى باين حيث تضمن الباب الاول الدراسة النظرية وتضمن ثلاثة فصول :

الفصل الاول :تخطيط تدريب القوة للاعبى كرة القدم الحديثة.

الفصل الثانى :القوة القصى وطرق تنميتها.

الفصل الثالث :مهارة القذف للفئة العمرية اقل من 17 سنة.

وقد قسم الباب الثانى الى ثلاثة فصول تضمن الفصل الاول منهج البحث واجراءاته الميدانية والفصل الثانى عرض وتحليل ومناقشة النتائج اما الفصل الثالث فتضمن الاستنتاجات والاقتراحات.

ولقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث حيث تمت الدراسة على عينة بلغت 20 لاعبا من فئة الناشئين اقل من 17 سنة لنادي امل بلدية تسمسيلت لكرة القدم ومن اجل دراسة متغيرات الدراسة المتمثلة في :

-البرنامج التدريبي الفترتي (خطي/متموج)

-القوة القصوى وسرعة قذف الكرة

ومن اجل ذلك تم اقتراح القياسات التالية (التكرار الاقصى RM- السرعة 30م - قذف الكرة لاجل مسافة ) ولقد تم التأكد من الاسس العلمية لهذه الاختبارات والادوات المستخدمة في الدراسة. وبعد اجراء الدراسة على عينة البحث المتمثلة في ناشئي كرة القدم تحصل الباحثان على الاستنتاجات التالية :

1-أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث (الخطية والمتموجة) و لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية في قياس القوة القصوى للمجاميع العضلية السفلية والاختبار المهاري لسرعة قذف الكرة .

2- حققت العينة المتموجة نتائج افضل مقارنة بالعينة الخطية وهذا راجع الى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوى القصوى وهذا ما توصل اليه (Baker et Al 1990)من خلال التدريب على فترات وبشدات وتكرارات مختلفة.

3-يتطلب التدريب الفترتي الخطي شدة عالية مما قد ينجر عنه التعب ومن هذا المنطلق ظهرت حصص بشدات عالية وحصص بشدات منخفضة وهو ما يدعى بالتموج.

4-يجب على حركات التدريب بالأثقال او التمارين ان تتقارب من حركات المنافسة فعلى سبيل المثال : الجري بحمولة على الظهر.

5- ان تحقيق العينة التجريبية (العينة الخطية والعينة المتوجة) زيادة معنوية في اختبار سرعة قذف المرة وذلك راجع الى الاختبار التجريبي المصمم بنموذجين من اجل تطوير القوة القصوى للمجموعات العضلية السفلية

ويعزي الباحث ان مهارة التصويب تحتاج إلى انقباضات سريعة و قوية في العضلات في أثناء الأداء وهذا ما تمتاز به تدريبات الأثقال، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن هناك ارتباط وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيدا بتمارين الأثقال من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة القصوى وتحقيق التناسق والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها . ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب القوة بالأثقال المصممة جيدا تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة.

## Résumé

L'impact d'un programme d'entraînement de deux modèles de périodisation (linéaire/ ondulatoire) sur la force maximale et jeter chez les joueurs footballeurs (U17).

Chercheurs :

Dani Hakim      Bouchama Farid

Surveillance :

Dr : Benrabah Kheiredine

L'entraînement des athlètes de haut niveau est devenu un sujet de plus en plus discuté. Le type d'entraînement peut souvent faire la différence entre une victoire et une défaite, entre une bonne performance et un record. Dans ce contexte, la présente étude porte sur la périodisation de l'entraînement. Par périodisation, nous désignons la manière de varier les différentes variables de l'entraînement: le volume ou le nombre de répétitions effectuées par exercice, et l'intensité, c'est-à-dire la charge soulevée dans l'exercice. Après avoir fait le relevé de la documentation, nous avons voulu comparer deux méthodes de périodisation fréquemment utilisées aujourd'hui, soit la périodisation linéaire et la périodisation ondulatoire. Le but était de déterminer quelle méthode apporte les meilleurs résultats en force maximale et jeté la balle chez les joueurs footballeurs (U17). Les sujets de notre étude sont des joueurs de l'équipe (WABTISSEMSILT). Les sujets sont divisés en trois groupes: un groupe témoin et deux groupes expérimentaux. Ceux-ci

s'entraînent trois fois par semaine pour une durée de douze semaines. Le premier groupe le fait selon une périodisation linéaire et le second, selon une périodisation ondulatoire. Sur la base de notre documentation, nous avons prédit que le groupe ondulatoire obtiendrait de résultats supérieurs au groupe linéaire.

Les trois groupes ont été testés avant et après le programme d'entraînement. Les mesures prises reflètent la force maximale des membres inférieurs, en faisant un test de 1 RM sur la presse à cuisse inclinée, la performance au sprint de 30 mètres et Le troisième essai est de jeter la balle à la distance la plus éloignée. Le groupe ondulatoire a obtenu des résultats significatifs supérieurs au groupe linéaire. Les deux groupes ont obtenu des améliorations significatives par rapport au groupe témoin, mais le groupe linéaire a obtenu des résultats inférieurs au groupe ondulatoire dans jeter la balle et sprint de 30 mètres. En force maximale, les deux groupes ont obtenu des résultats semblables. En conclusion, les athlètes qui s'entraînent selon une méthode de périodisation ondulatoire ont plus de chance d'obtenir une amélioration significative de leurs résultats que ceux qui s'entraînent selon une méthode linéaire. Cependant, il faut noter que l'amélioration de la force maximale pourrait être attribuée au volume et à l'intensité de l'entraînement qui étaient semblables pour les deux groupes expérimentaux.

1- مقدمة :

---

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل علوم ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام والخاص فتطورت طرق تدريبها تطورا سريعا من الناحية البدنية والمهارية والخطوية والنفسية.. ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد.

حيث تعرف اليوم كرة القدم الحديثة تطورا مذهلا وكبيرا عبر العالم خلافا للكرة الجزائرية التي شكلت مؤخرا تراجعا وتدنيا وعدم الإستقرار في المستوى مما عكس تدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دوليا أو حتى قاريا، فالواقع هو كيفية إعداد لاعبينا بدنيا، حيث وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى إيماننا بأنها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولا وبدرجة مناسبة لأن باقي الجوانب المهارية والخطوية التي تصاغ للأفراد والفرق يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين، فكرة القدم أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوياء البنية، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب وهذا ما نلاحظه من معاناة وصعوبات التي تواجه لاعبينا ومنتخباتنا والقوة القصوى تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم . فقد اوضح (عبد

**العزیز النمر ونريمان الخطيب 1996**) أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لإرتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل . 1998ص45 ) فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الأثقال المعدة بعناية والمخطط لها جيدا كتمرينات تكميلية أو مدمجة في

مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، ويمكن أن نؤكد أن معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأثقال على مدار المواسم التدريبية وخاصة الناشئين، وأن هناك نسبة لا تقل عن 90% من نوادي كرة القدم تفتقر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة كالأثقال. فتحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية (قوة قصوى) لأداء واجبات دفاعية وهجومية والقدرة على أداء فعاليات مختلفة كالقذف والتسديد وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة لتنمية القوة ( القوة القصوى) حيث أكد خبراء التدريب ان هناك ارتباط وثيق ومباشر بين القوة والمهارة.

ففي دراستنا المقترحة نعمل على تطوير القوة القصوى لوحدها فقط ونرى مدى تأثيرها على بعض المهارات التقنية (القذف) وذلك بنموذجين تدريبيين (خطي/متموج) أي من خلال التغيير في حمل التدريب (الشدة وعدد التكرارات) وذلك لمدة زمنية محددة.

## 2- مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان الميدانية كلاعبين سابقا أو مدربين حاليا أو عند مشاهدتنا للمباريات أن هؤلاء اللاعبين لا يتسمون بالقدرة على الاستمرارية بكفاءة بدنية ومهارية عالية خلال زمن المباراة وضعف مهارة التسديد وكثرة الإصابات، مما يعزى ذلك أن هناك نقص واضح في إعداد عنصر القوة القصوى وأن هناك قصور في استخدام تدريبات الأثقال ضمن محتوى البرنامج الإعدادي، وهذا شبه منعدم في التدريبات التي يقوم بها المدربون على فرقهم، وإهمال واضح لهذه الفئة من الرياضيين الناشئين في برامج تطوير القوة القصوى، إلا أنه في وقتنا الحالي أصبح التدريب بالأثقال عنصرا أساسيا وضروريا من طرق التدريب الرياضي والتي تسمح للرياضي باكتساب ف ورمة رياضية عالية تسمح له بمسايرة الموسم الرياضي سواءا أثناء التحضير البدني العام والخاص ومرحلة المنافسة . إلا ان الجدل الحاصل حاليا ليس في امكانية تطبيق التدريب بالأثقال او بالأحرى يكمن في تعدد النماذج المستخدمة في هذا النوع من

التدريب . حسب الدراسات السابقة التي اطلعنا عليها لقد لاحظنا انه هناك طرق مختلفة من اجل تطوير القوة عند الرياضيين حسب Baker و al (1994) فهذه الطرق تتمثل في النماذج الثلاثة (النموذج التقليدي - النموذج الخطي - النموذج المتموج) فيمكن ان تحقق تحسنا اذا كانت شدة وحجم التدريب متشابهة . Polquin (1991) يحدد في الوقت نفسه ان النموذجين الاولين (التقليدي و الخطي) يترتب عليهما تعب عضلي كبير واجهاد على مستوى المفاصل بالإضافة الى ملل في التدريب . فمن خلال هاته المعطيات ظهر ما يسمى بالتنوع ما بين الحجم والشدة (التموج) او ما يدعى بالنموذج المتموج (خلال التدريب) . وحسب الدراسات التي قام بها Stone و Al (1991) وكعدم ان التموج ما بين (الشدة / الحجم) (الطريقة المتموجة) يحقق نتائج اعلى في تدريبات القوة والقدرة. وحسب راي الباحثان الذي يستند على مجموعة مصادر يريا أن مثل ذلك لا يتم إلا باستخدام وسائل تقنية كأجهزة الأثقال الحديثة ذو الأغراض والمخاطات المتعددة من الوسائل الفعالة في تقوية المجاميع العضلية المختلفة و التركيز على الجزء السفلي ومراعاة أن يكون الإيقاع مناسباً لسرعة اللاعب .

فلهدف من هذه الدراسة يتمثل في أي من هذه النماذج يحقق افضل النتائج في تحسين القوة القصوى علاوة على ذلك ستكون مفيدة في الاستدلال على نموذج معين بالإضافة الى بعض الحركات التقنية الخاصة بالرياضة التي نتمنا في دراستنا هي رياضة كرة القدم فاللاعب الذي يتميز بالقوة و اللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الاداء المطلوب والمستوى الفني والمهاري (قذف الكرة) وهذا ما نلاحظه من صعوبات التي تواجه لاعبيننا في الفئات العمرية اقل من 17 سنة . ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية :

## 2-1- التساؤل العام :

هل للبرنامج التدريبي المقترح بنموذجين تدريبيين (خطي/متموج) يؤثر على القوة القصوى والقذف لدى لاعبي كرة القدم 17U?



## 2-2- التساؤلات الفرعية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في الاختبار القبلي ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في القياس القبلي والبعدى ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في القياس البعدى ؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة ) في الاختبار البعدى ولصالح أي مجموعة؟

3- فرضيات البحث : تتضمن فرضيات البحث ما يلي :

## 3-1- الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح بنموذجين فتريين (متموج/خطي) ياثّر على القوة القصى والقذف للاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة.

## 3-2- الفرضيات الجزئية

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في الاختبار القبلي.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في القياس القبلي والبعدي.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة والمجموعة الضابطة) وذلك في القياس البعدي .
- 4- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة) وذلك في القياس البعدي ولصالح المجموعة الثانية (العينة المتموجة).

#### 4- اهداف البحث :

لكل دراسة من الدراسات غاية وهدف تسعى لتحقيقه.

- 1- الكشف عن البرنامج التدريبي المقترح بنموذجين مختلفين ( خطي-متموج) ومدى تأثيره على القوة القصوى والقذف لدى لاعبي كرة القدم U17 سنة.
- 2- الكشف عن الفرق بين النموذجين التدريبيين ومدى تأثيرهما على القوة القصوى .
- 3- الكشف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات التقنية (القذف) ومدى تطورها .
- 4- الكشف عن مدى اهمية القوة القصوى في هذه المرحلة العمرية U17.
- 5- التعرف على المدة التي يمكن ان تتطور فيها القوة القصوى وتأثيرها على القذف من خلال البرنامج المقترح بنموذجين (خطي /متموج).

## 5- ماهية وأهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في الارتقاء بالرياضي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى و هذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز و النتائج الإيجابية فموضوع بحثنا هذا يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة القدم في بلادنا، و أنه يعطينا صورة و لو مصغرة عن عملية التدريب لهذه الرياضة  
إضافة الى :

1- الاثراء المعرفي (المكتبة العلمية) بمحقات و معلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال و إعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا المشكل.

2- إلقاء الضوء على أهمية القوة القصى للاعبي كرة القدم. U17

3- التعرف على بعض الخصائص التقنية الخاصة بلاعبي كرة القدم U17.

4- إظهار الفرق بين النموذجين التدريبيين ( خطي / متموج ).

5- اقتراح وحدات تدريبية لتحسين القوة القصى للجانب السفلي للاعبين.

## 6- اسباب اختيار الموضوع :

1- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانب مهم من جوانب كرة القدم الحديثة.

2- الأهمية الكبيرة لهذا الموضوع وقللة الدراسات حوله.

3- يعد تكملة لبحوث سابقة اهتمت بهذا الجانب.

4- افادة المدربين ومساعدتهم على معرفة طرق وبرامج تطوير القوة القصى للفئة العمرية اقل من 17 سنة.

5- العمل على تهيئة الرياضي من الناحية البدنية قبل المنافسة.

7- تحديد مصطلحات البحث:

7-1- النموذج المتزوج : يعني التموج في الحمل بمعدل نمو كل من الحجم والشدة بشكل التضاد (أي ارتفاع الشدة

يقابله انخفاض في عدد التكرارات) ويكون ذلك على مستوى الحصة التدريبية الواحدة وعلى مستوى الدورة التدريبية

المتوسطة (الاسبوعية) اي خلال كل مرحلة من مراحل التدريب

7-2- النموذج الخطي : اقترح اول مرة من طرف Baker et Al (1994) هذا النموذج فيعتمد على التغير في

الشدة والحجم خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي أي كلما ارتفعت الشدة قابلها انخفاض في الحجم .

7-3- الأثقال : نعي بالأثقال أو المقاومات تأثير ثقل أو مقاومة معينة على عمل مجموعات عضلية معينة أو كل وزن

الجسم (مختار سالم , تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال) توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم

لتنمية القوة العضلية، وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية)، وأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض

والمحطات.

7-4- شدة الحمل: وهو حجم الحمل أو الوزن المستخدم في عدد محدد من الزمن.

7-5- الدورة التدريبية: هي القيام بتدريب عضلات الجسم كله بمبدأ معين ( تدرج - تموج).

7-6- الجلسة التدريبية: هي المرة التي تذهب فيها إلى الصالة حتى تقوم بتدريب مجموعة من العضلات.

7-7- التكرار الاقصى (RM) : هو الثقل الاقصى الذي يمكن لمجموعة عضلات رفعه عددا معين من المرات قبل

ان تتعب هذا العدد يساوي واحد على الاقل.

8-الدراسات المشابهة :

8-1:الدراسات العربية :

دراسة رفاعي مصطفى (1994) : موضوع الدراسة : دراسة مقارنة بين تأثير اسلوب استخدام الاثقال واسلوب

المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة : التأثير والفرق بين الأسلوبين في تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبي كرة القدم.

العينة :اشتملت العينة على 30 لاعبا تحت 17 سنة.

أهم النتائج:كل من أسلوب التدريب بالأثقال وأسلوب التدريب بالمصادمة قد أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة المميزة

بالسرعة للاعبي كرة القدم. أسلوب التدريب بالمصادمة حقق نسبة أفضل من أسلوب التدريب بالأثقال في تنمية القوة

المميزة بالسرعة للرجلين للاعبي كرة القدم.

دراسة إسلام توفيق محمد (1998) : موضوع الدراسة : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومتريك

على القدرة العضلية للاعبي كرة السلة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال وتدريبات البليومتريك على القدرة

العضلية للاعبي كرة السلة.

أهم النتائج:

- إن استخدام البرنامج المقترح أدى إلى الارتقاء بمستوى القدرة العضلية.

- إن معدلات نمو القدرة العضلية تكون سريعة في بداية التدريب ثم تبطئ هذه المعدلات.

- تدريب الأثقال والتدريب البليومتري أدى إلى تطوير القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.

**دراسة عجمي محمد عجمي (2000) :** موضوع الدراسة : برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة

بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم.

**أهداف الدراسة :** التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على

قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

نتائج الدراسة:

- أدى البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية

مقارنة بالعينة الضابطة.

- كما أدى برنامج الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة و دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث .

وعليه سنتناول في هذا الجانب اهداف البحث بالإضافة الى المنهج المختار وطريقة اختيار العينة وشرح ادوات الدراسة وكذا اجراءات الدراسة زيادة الى اساليب الاحصاء المستعملة في بحثنا.

## 1-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام ثلاثة مجموعات (ا) لمجموعة الاولى بنموذج تدريبي خطي والمجموعة الثانية بنموذج تدريبي متموج والمجموعة الثالثة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية". ( محمد حسن علاوي، أسامة كامل. 1990. ص 217 ) وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات البرنامج التدريبي (خطي /متموج ) في تنمية القوة القصوى كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في علاقة أو تأثير هذا النوع من التدريبات(التغير في شدة وحجم التدريب) على القوة القصوى والقذف لدى لاعبي كرة القدم (U17). ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع، حيث طبق الباحثان على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة والمهارية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة

## 1-2- متغيرات البحث :

من اجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث , ان يضبط متغيرات بحثه حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه .(محمد زيان عمر ,1996,ص54 ) وعلى هذا الاساس كانت متغيرات الدراسة على النحو الاتي :



### 1-2-1- المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يفترض الباحث ان يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف ايضا بالمتغير التجريبي . وفي دراستنا هذه فان المتغير المستقل يتمثل في البرنامج التدريبي بنموذجين (خطي/متموج)

### 1-2-2- المتغير التابع :

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل (محمد علي محمد , 1986, ص186) والمتغير التابع في هذه الدراسة هو النتيجة او التأثير الحاصل في القوة القصى و القذف .

### 1-2-3- المتغيرات الدخيلة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". (محمد حسن علاوي . 1987 . ص 243 ) وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها وعزلها والتي تمثلت فيما يلي:

- كلا العينتين من نفس السن (تحت 17 سنة) -صنف الأشبال- والعمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات تدريب) وبنفس الموصفات الجسمانية. مع إطلاع الباحث على تقارب مستوى الأداء المهاري والفني لأفراد العينتين.

- افراد العينات لم يسبق لهم التدريب بالأثقال مما شكل صعوبة في اجراء الاختبارات بصفة خاصة والبرنامج التدريبي بصفة عامة. كما عمل الباحثان على التنسيق مع المدرب في تدريب العينات، بالإضافة إلى إشراف الباحثان بتدريب عيني البحث التجريبية في تطبيق البرنامج المقترح بنموذجين ( خطي/متموج) لتنمية القوة القصى و القذف كأحد

مكونات التحضير العام والخاص حيث استخدم الباحثان التدريب بأجهزة وأدوات الأثقال مع العينة التجريبية والتدريب بالطريقة التقليدية مع العينة الضابطة وبنفس التوقيت وفي نفس المركب الرياضي

### 1-3- مجتمعة الدراسة :

يتكون المجتمع الاصلي لدراستنا , من مجموع الفرق للفئة العمرية (U17) الممارسين لكرة القدم وعددهم 10 فرق بمجموع 220 لاعبا الذي ينشطون في قسم ما بين الرابطات (وسط/غرب) .

### 1-3-1- عينة الدراسة :

هي جزء من المجتمع الاصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الاصلي . حيث شملت عينة البحث 20 لاعبا للفئة العمرية (U17) لفريق وادام بلدية تيسمسيلت الذي ينشط في قسم ما بين الرابطات(وسط /غرب) ويشارك في منافسات كأس الجمهورية وبالتالي بلغت العينة 20 لاعبا من المجتمع الاصلي بنسبة مئوية تفوق 10.45%

وقد تم اختيارا عينة البحث وفقا للشروط التالية :

- علاقة الباحثان بمجلس ادارة النادي (احد الباحثان مدرب للفئات الصغرى) لفريق امال بلدية تيسمسيلت
- توافر الامكانيات المساعدة لتطبيق البرنامج
- الاشتراك في المنافسات الرياضية (الدوري) ما بين الرابطات (وسط/غرب) بالإضافة الى كأس الجمهورية
- قرب المنشآت الرياضية(الملعب البلدي/ والقاعة المتعددة الرياضات)

1-3-2- وصف عينة البحث : (تجانس العينات)

يوضح الجدول (03) وصف بعض المتغيرات ( الطول, الوزن, السن, العمر التدريبي و القياسات البدنية

والمهارية) لعينة البحث باستخدام تحليل التباين.

| الاختبارات والقياسات | تباين الاختلاف | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | F الجدولية | الدلالة   |
|----------------------|----------------|-------------|----------------|------------|------------|-----------|
| العمر التدريبي       | بين المجموعات  | 2           | 3.46           | 0.86       | 3.88       | غير معنوي |
|                      | داخل المجموعات | 12          | 4              |            |            |           |
| الطول                | بين المجموعات  | 2           | 0.002          | 0.58       | 3.88       | غير معنوي |
|                      | داخل المجموعات | 12          | 0.004          |            |            |           |
| الوزن                | بين المجموعات  | 2           | 49.4           | 0.61       | 3.88       | غير معنوي |
|                      | داخل المجموعات | 12          | 80.9           |            |            |           |
| التكرار الاقصى       | بين المجموعات  | 2           | 3.26           | 0.72       | 3.88       | غير معنوي |
|                      | داخل المجموعات | 12          | 100.76         |            |            |           |
| السرعة 30 م          | بين المجموعات  | 2           | 0.17           | 0.94       | 3.88       | غير معنوي |
|                      | داخل المجموعات | 12          | 0.028          |            |            |           |
| سرعة قذف الكرة كم/سا | بين المجموعات  | 2           | 3.26           | 0.39       | 3.88       | غير معنوي |
|                      | داخل المجموعات | 12          | 8.23           |            |            |           |

**1-4- مجلات البحث :****1-4-1- المجال البشري :**

اجري البحث على لاعبي فريق وداد امال بلدية تيسمسيلت لكرة القدم المشارك في قسم ما بين الرباطات (وسط/غرب) حيث كان العمر الخاص بالفئة (U17) او الاقل من 17 سنة وكان العدد الاجمالي للرياضيين 20 لاعبا.

**1-4-2- المجال المكاني :**

يشمل هذا المجال مقر وملعب الفريق (الملعب البلدي الشهيد دريزي) والقاعة المتعددة الرياضات (علوات الطيب).

**1-4-3- المجال الزماني :**

نقصد بالمجال الزماني الوقت المحدد لاجراء البحث 02-10-2014 م الى غاية 15-03-2015 م مع تحديد تواريخ اجراء تطبيق ادوات البحث (قياسات- اختبارات- بطاقة الملاحظة- البرنامج التدريبي (خطي- متموج))

- بداية البحث كانت شهر اكتوبر 2014 م بعد الاتفاق مع المشرف على الموضوع.

- انتهينا من الدراسة النظرية 01-01-2015 م

- تم اختيار ادوات البحث (قياسات- اختبارات) بعد اراء الخبراء شهر نوفمبر 2014

- تم انجاز البرنامج التدريبي (خطي - متموج) 18-11-2014 الى غاية 14-02-2015

– اعادة القياس مرة اخرى وجمع البيانات وتحليلها ومناقشتها 25-02-2015 الى غاية 15-03-2015

### 1-5- ادوات البحث :

من الامور المهمة التي تساعد الباحث في انجاز واتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الادوات وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وباقل مجهود وفي اقصر وقت.

– لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات كما يلي:

### 1-5-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل

من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات، والمكتبات العلمية، وشبكة الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات القوة العضلية، وطرق تنفيذ البرامج التدريبية للتمرينات الأثقال على مستوى الناشئين بصفة خاصة.

### 1-5-2- المقابلات الشخصية المباشرة : استخدم الباحثان في الدراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على

البيانات التي تفيد البحث، وقد تمثلت المقابلات الشخصية حيث أكدوا أن الأبطال العالميين في رياضة كرة القدم يزاولون تدريبات الأثقال تفوق الساعة ضمن برامجهم التدريبية كما رحبوا كثيرا بفكرة البحث، وحسب رأيهم أن تطوير رياضة كرة القدم في بلادنا لا تكون إلا بالاهتمام بالفئات الشبانية وتزويد النوادي الرياضية بأحدث الوسائل التدريبية ومن بينها أجهزة الأثقال الحديثة التي تفتقر إليها فرقنا.

### 1-5-3- الاستثمارة : اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة

التي يمكن الاستفادة منها، حيث قام الباحثان بإعداد الاستثمارات التالية :

-استمارة موجه إلى بعض المدربين والمختصين في كرة القدم على شكل مقابلة مباشرة لمعرفة حدود إطلاعهم عن طبيعة تدريبات الأثقال بالإضافة إلى الطرق والوسائل التي يستخدمونها في تدريباتهم لتنمية أنواع القوة العضلية للاعبين ولمختلف الأصناف.

-استمارة يضم في محتواها مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على المدربين والأساتذة والمحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه والمتمثل في اختبارات القوة القصوى للمجاميع العضلية الأساسية (الأطراف العلوية، السفلية، الجذع) بالإضافة إلى القذف في كرة القدم.

**1-5-4- الاختبارات البدنية : (التكرار الاقصى RM-1) - (السرعة 30 م) والاختبارات المهارية (سرعة قذف الكرة كم/سا)**

لقد اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني والمتمثل في القياسات ( التكرار الاقصى RM-1) و(والسرعة 30م) للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة بالإضافة إلى الاختبارات المهارية التي تقيس قوة قذف الكرة أين تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في رياضة كرة القدم، وهذه الاختبارات سوف يتم عرضها آنفا.

قبل الشروع في الاختبارات البدنية استخدم الباحث الاختبارات التالية:

أ/قياس القامة:

الغرض: لقياس طول القامة.

الأدوات: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2م.

مواصفات الأداء: يقف المختبر مع استقامة جذعه والنظر للأمام ومن ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر - توجيهات الاختبار: يجب نزع الأحذية، وعدم رفع الكعبين.

ب/قياس الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات: ميزان طبي.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق الميزان مهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

التوجيهات: يجب نزع كل الملابس الثقيلة والالتزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان الطبي. (فيلاي خليفة 1999).

الاختبارات البدنية وشملت:

1-4-5-1- اختبار القوة القصوى : (force maximal) للأطراف السفلى

- تحديد الوزن طبقاً لأقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (1-RM)

### Testes de répétition maximale

يعتبر هذا الاختبار أو القياس من أهم المعايير التي يتأسس عليها تقنين وضبط الأحمال التدريبية للرياضيين عند

تطبيق برامج التدريب بالأثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها.

\*التكرار الأقصى (RM) هو النقل الأقصى الذي يمكن لمجموعة عضلات رفعه عددا معيناً من المرات قبل أن تتعب.

هذا العدد يساوي واحد على الأقل. (مفتي إبراهيم حماد. ص 91)

\*تسخين عام

\*تسخين خاص من خلال الحركات: 8 حتى 10 تكرارات بشدة 30% من وزن جسم اللاعب.

الراحة 1 دقيقة. ثم 5 تكرارات بشدة 50%.

\*يتم الاختبار من 6 الى 10 تكرارات كحد أقصى من اجل تحديد الحمل نعتد على وزن جسم اللاعب وذلك

بمساعدة الجدول (04) الذي وضعه Berger.

| RM                  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7    | 8  | 9  | 10 |
|---------------------|-----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|
| % arrondi de charge | 100 | 97 | 95 | 92 | 90 | 88 | 85.5 | 83 | 81 | 79 |

جدول (04) يمثل تغيرات التكرارات بدلالة حمل التدريب حسب Berger

طريقة القياس : (N-DEKKAR.1990 .p164)

تحديد شدة حمل التدريب باستخدام أقصى ثقل يمكن التغلب عليه لمرة واحدة:

بعد قياس أقصى ثقل يستطيع اللاعب التغلب عليه لمرة واحدة في ترمينات الأثقال المختارة، ويشار إليه

(100%) يتم بعد ذلك تحديد نسب شدة الحمل المطلوبة لتطوير أنواع القوة العضلية المختلفة، ويتم ذلك كالتالي :

(عصام الوشاحي. 1994. ص 94)

مقدار الثقل المطلوب من اللاعب تنفيذه (كغ) بشدة معينة= أقصى ثقل يتم التغلب عليه لمرة

واحدة(كغ)\* شدة الحمل المختارة 100%



مثال: لو كان أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه في تمرين الصدر وهو 60 كغ، فإنه يتم تحديد شدة الحمل المراد

تطوير القدرة العضلية عندها ولتكن 80 % من أقصى مقدرة له ( 48 كغ) يجب تطبيق المعادلة السابقة

$$48 \text{ كغ} = \frac{80 \times 60}{100} = \%80$$

مقدار الثقل المطلوب تنفيذه عند

1-5-4-2- اختبار الجري بسرعة لمسافة 30 متر :

➤ الوسائل المستعملة :

ميكاني - ميدان جري على الاقل 30 متر - تحديد مضمار الجري بشريط لاصق - صافرة



الشكل رقم (20) يبين اختبار الجري بسرعة لمسافة 30 متر

- يتم الانطلاق عند سماع الصافرة.

- يجري اللاعب بأقصى ما يمكن لمسافة 30 متر.

- يتم اخذ الزمن عند خط النهاية من طرف المدرب عند خط النهاية

اختبار مهاري تمثل في :

1-5-4-3- اختبار سرعة قذف الكرة (كم/سا) :

يهدف الاختبار إلى قياس قوة ضرب الكرة من خلال المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب لأطول مسافة ممكنة

ومدى قدرته على أداء التمريرات الطويلة ودقتها.

➤ مواصفات الاختبار: يأخذ اللاعب مسافة من الكرة الموضوعة على خط البداية ثم يتقدم لركل الكرة لأبعد

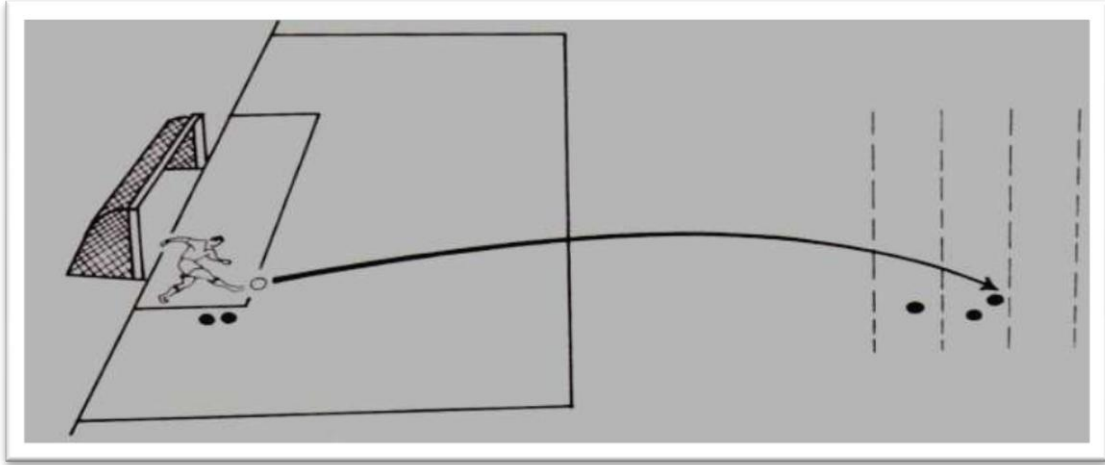
مسافة ممكنة، مع تحديد مجال أو مساحة القذف التي لا يزيد عرضها عن 5 أمتار بحيث لا تحسب الكرة

الخارجة عن مجال القذف. وتحسب المسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة لأقرب واحد متر. تمنح

لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

➤ ادوات الاختبار :

مقياتي -ديكامتر- كاميرا رقمية -كرات - صافرة .



الشكل التوضيحي (21) اختبار سرعة قذف الكرة كم/سا

### 1-5-5- البرنامج التدريبي المقترح بنموذجين (خطي/متموج):

استعان الباحثان بالعديد من المراجع العلمية لتحديد المجموعات العضلية العاملة في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها، وتم تصنيف هذه التمرينات باستخدام الأثقال الحرة، كما يعتبر اختبار القوة القصوى لتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه لمرة واحدة (1-RM) نقطة بداية البرنامج لتحديد وزن وشدة التدريب وضبط الأحمال التدريبية لكل من مجموعة عضلية على حدة حيث يعتبر هذا الاختبار أكثر الطرق استخداما في مجال تدريب القوة، حيث تم وضع برنامج تدريبي بنموذجين (خطي/متموج) على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى والوسائل التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام حيث

تشتمل عينة الدراسة على ثلاثة مجموعات بمجموع 20 لاعبا يمثلون فريق وداد امال بلدية تيسمسيلت كما ذكر سابقا فالمجموعة الاولى تمثل العينة الضابطة ب (5) لاعبين هذه المجموعة تبقى تتدرب مع الفريق بدون برنامج لتقوية العضلات بل يلتزمون بحصتين للجيم مع مدرهم . اما المجموعتان الباقيتان اللتان تمثلان محور دراستنا فتتمثل من خلال برنامج تدريبي للأطراف السفلى بنموذجين (خطي/ متموج) يرتكز ان على النموذج التقليدي المذكور في

الجانب النظري. المجموعة الثانية تمثل النموذج الخطي ب(5) لاعبين اما المجموعة الاخيرة فتمثل النموذج المتموج ب(5) لاعبين العينات تتدرب ايام (الاثنين- الاربعاء و الجمعة) في القاعة التابعة للملعب البلدي لولاية تيسمسيلت في وقت واحد بمعدل ثلاثة حصص في الاسبوع ومن اجل ضمان السير الجيد للعمل طلبنا من اللاعبين تدوين كل مرة يغيرون فيها التكرارات وحمل التدريب فلاعبون يتدربون بنسق عالي (الرفع بثانية واحدة)

(concentrique) واثناء الوضع بثانيتين ((excentrique))

| Modèle                    | Semaines |     |      |     |      |       |
|---------------------------|----------|-----|------|-----|------|-------|
|                           | 1-4      | 5-8 | 9-12 |     |      |       |
| <b>Linéaire</b>           |          |     |      |     |      |       |
| Exercices principaux      | 4x10     | 4x6 | 4x3  |     |      |       |
| Exercices complémentaires | 3x10     | 3x8 | 3x6  |     |      |       |
| <b>Ondulatoire</b>        | 1-2      | 3-4 | 5-6  | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| Exercices principaux      | 4x10     | 4x6 | 4x8  | 4x4 | 4x6  | 4x3   |
| Exercices complémentaires | 3x10     | 3x8 | 3x10 | 3x6 | 3x8  | 3x6   |

الجدول رقم : (05) البرنامج التدريبي المطبق بنموذجين (خطي/ متموج).

بالإضافة الى الجدول (05) يمثل شرح للبرنامج من خلال (وحدة تدريبية اسبوعية) مع ذكر للتمرين

| Exercices       | Jour 1           | Jour 2           | Jour 3           |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| Principaux      | Squat            | Presse à cuisses | Squat incliné    |
|                 | Extension jambes | Extension jambes | Extension jambes |
| Complémentaires | Ischio-jambiers  | Ischio-jambiers  | Ischio-jambiers  |
|                 | Fessiers         | Flexion hanche   | Mollets          |
|                 | Mollets          | Fessiers         | Flexion hanche   |

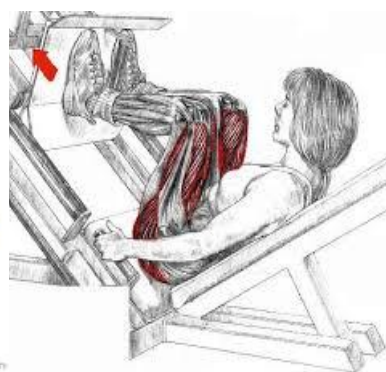
الجدول (06) : يمثل شرح لتمارين الجانب السفلي لوحدة تدريبية اسبوعية

شرح للآلات والتمارين :



© Espace-musculation.com

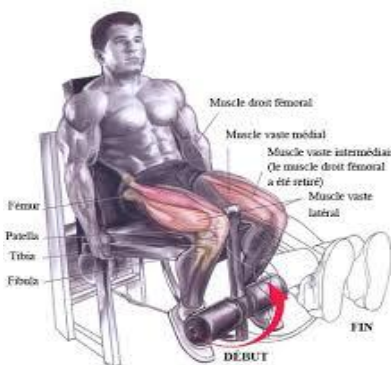
Mollet



Presse a cuisses



Squat incliné



Ixtension jambes



Ischio-jambier

الشكل(22) : يعبر عن صور للآلات المستعملة في التدريب والعضلات التي يتم تطويرها

### 1-6- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها اجراء الاختبارات على عينة قوامها 5 لاعبين من فريق وداد امال بلدية تيسمسيلت ومن غير المشتركين في الدراسة الاساسية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2014/11/10 الى 2014/11/20 وذلك لهدف :

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.

- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.

ومن هنا قام الباحثان بعرض مختلف الاختبارات والقياسات على لجنة التحكيم مكونة من اساتذة وخبراء في المجال

الرياضي ومدربين ذو كفاءة علمية وخبرة في التدريب مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم العلمية في المجال

الدراسي والبحث العلمي وقد روعي في اختيار الخبراء المواصفات التالية :

- ان يكون حاصلًا على شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية .

- ان يكون حاصلًا على شهادة الماجستير على الأقل وله خبرة في التدريب .

- ان يكون مدرسًا في الجامعة بخبرة لا تقل عن 5 سنوات.

وكان الهدف من التحكيم التعرف على مدى ملائمة ادوات البحث المقترحة اضافة او حذف او تعديل التي من

شأنها اثرء الموضوع . وتوصل الباحثان من خلال راي

الاساتذة والخبراء الى حذف واضافات في البرنامج

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

1 - صلاحية أدوات وأدوات وأجهزة القياس.

2 - عدم وجود صعوبات أثناء التنفيذ.

وفي ما يلي عرض للنسب المئوية لآراء الخبراء.

| النسب المئوية للاتفاق | الاختبارات               |
|-----------------------|--------------------------|
| 97 %                  | التكرار الاقصى (RM-1)    |
| 95 %                  | السرعة 30 م              |
| 90.60 %               | سرعة قذف كم/سا           |
| 87.90%                | البرنامج التدريبي المطبق |

جدول رقم (07) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين في اختيار ادوات البحث.

#### 1-6-1- الأسس العلمية للاختبار:

#### 1-1-6-1- ثبات الاختبارات:

يقول مقدم عبد الحفيظ " ان ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة

من الأفراد في مناسبتين مختلفتين "أي يعني اذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد و في نفس الظروف يعطي نفس

النتائج" (بن قوة. 57.1997 ) يعرف الدكتور محمد صبحي حسنين أن الثبات هو أن يكون الاختبار على درجة

عالية من الدقة و الإتقان و التناسق و الموضوعية فيما و ضع لقياسه قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من

05 لاعبين من فريق وداد امال بلدية تيسمسيلت لكرة القدم و بعد 10 ايام و تحت نفس الظروف أعيد الاختبار

على نفس العينة و بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون و جدول الدلالات لمعامل الارتباط

عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 4 وجدنا أن القيمة (R) المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة ر الجدولية (0.81).

### 1-6-1-2- صدق الاختبارات :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية . الصدق =  $\frac{\text{الصدق}}{\sqrt{\text{الثبات}}}$ .

| الاختبارات           | العينة | درجة الحرية | R الجدولية | الثبات | الصدق | المعنوية |
|----------------------|--------|-------------|------------|--------|-------|----------|
| (RM-1)               |        |             |            | 0.92   | 0.95  | معنوي    |
| السرعة 30 م          | 5      | 4           | 0.81       | 0.93   | 0.96  | معنوي    |
| سرعة قذف الكرة كم/سا |        |             |            | 0.98   | 0.98  | معنوي    |

جدول رقم (08) بين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04

### 1-6-1-3- موضوعية الاختبارات:

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية فمثلا اختبار القفز أو الانطلاق من المنصة يستعمل ضمن الوحدات التدريبية.

### 1-7- الدراسة الاساسية :

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من 2014-10-02 م الى غاية 2015-03-15 م على النحو التالي :



### 1-7-1- القياس القبلي : تم اختيار ادوات البحث (قياسات- اختبارات) بعد اراء الخبراء شهر نوفمبر 2014

(بالملاعب البلدي) تيسمستتت تم الاتفاق مع طبيب الفريق والمواعيد من اجل اجراء الاختبارات والقياسات والاتفاق

مع عيني الدراسة على القياس القبلي بقاعة بناء العضلات المجاورة للملعب وتم اجراء القياس القبلي كالتالي :

1- قياس الطول والوزن وتدوين السن وعدد سنوات الممارسة.

2- القيام بالاختبارات (اختبار التكرار الاقصى 1-RM- اختبار السرعة 30م - اختبار سرعة قذف الكرة

كم/سا)

### 1-7-2- القياس البعدي : بعد اجراء القياس القبلي شرعنا في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بنموذجين

(خطي/متموج) لفترة دامت 12 اسبوع بمعدل ثلاث حصص في الاسبوع وذلك بعد تقسيم الفريق الى ثلاثة عينات

(عينة بنموذج خطي وعينة بنموذج متموج وعينة ضابطة) .

- تم اعادة القياس مرة اخرى وجمع البيانات وتحليلها ومناقشتها 25-02-2015 الى غاية 15-03-2015

### 1-8- الاساليب الاحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج

الإحصائية (SPSS8.0) وهذا لحساب كل من:

✓ المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري.

✓ اختبار "ت" ستودنت: يستخدم لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، كما يجب مراعاة

ما إذا كان المجموعتين من عينة واحدة أو عينتين مستقلتين، وذلك من أجل استخدام المعادلة المناسبة.

✓ تحليل التباين ف فيشر: يستخدم لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأكثر من مجموعتين

✓ معامل الارتباط لقياس الثبات لأدوات البحث.

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

الثاني هو مائة.

الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن الثبات الاختبار

يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد، وبحسب

الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية:

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات . (محمد صبحي حسانين: ، 1995 ص 193)

1-9- صعوبات البحث:

1- نقص في المراجع والمصادر والبحوث حول تدريبات القوة القصوى، وخاصة برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم

و لم نلمس أية مذكرة في تدريب القوة القصوة وعلاقتها بالقذف في كرة القدم.

2- كما وجد الباحثان صعوبة في ترجمة مصطلحات ترمينات الأثقال ومواصفاتها.

خلاصة الفصل:

من اجل اتباع الخطوات المنهجية السليمة تطرق الباحث في هذا الفصل الى عرض منهج البحث المتبع والى عينة

البحث والى مجالاته البشرية والزمانية والمكانية ولقد اشتمل البحث على دراسة اولية كان الغرض منها تحديد ادوات

الدراسة المناسبة التي تضمنت مجموعة من الاختبارات شملت اختبار التكرار الاقصى (RM) للأطراق السفلى

واختبار الجري بسرعة لمسافة 30 متر هذا بالنسبة للجانب البدني واختبار قذف الكرة لأبعد مسافة هذا من الجانب

التقني وتم التأكد من الاسس العلمية للأدوات الصدق . الثبات . الموضوعية.

كما تم عرض برنامج التدريب بنموذجين (خطي/متموج) ووصفه ثم انتقل الباحثان الى جملة من الوسائل الاحصائية بغية الوصول الى احكام موضوعية حول موضوع البحث وتطرقنا في الاخير الى اهم الصعوبات التي اعترضتنا في البحث .

تمهيد :

يشير التطور الحادث في شتى المجالات للأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشرة سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى إنجازات، وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني والبيولوجي الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي، يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائما أثر هذا التقدم ودوره الهام في تأثير على نظام التدريب والتمرين والمسابقات حيث أن التدريب يعتبر الرابط الذي يجمع بين اللاعب والمسابقة ، وهذا إلى جانب التأثير الإيجابي التربوي البنائي، وتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى إنجاز. ( عادل عبد البصير علي.1999).

**1-1- مفهوم التدريب الرياضي:**

تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمها هارا (Harra) عن رودر (Roder) بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالية. وأوضح احتواء عملية التدريب على التربية السياسية وتقييم المنافسات والنواحي الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياة الفرد اليومية المناسبة مع رعايته صحيا، وقد أوضح هارا (Harra) أن التدريب الرياضي عملية خاصة ومنظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف الى الوصول بالفرد الى المستويات الرياضية العالمية "ونقول بأن التدريب عملية تربوية مخططة مبنية على أسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهارته الحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية. (عصام عبد الخالق. 2005. ص 08). التدريب الرياضي هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين، بينما التدريب الرياضي ذاته يعنى بالجانب التطبيقي الميداني لأنشطة التدريب الرياضي وعملياته، ويعرف التدريب الرياضي بأنه "أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفيذ على مدى قصير المدى الطويل طبقا للأسس والقواعد العملية وينفذها اللاعب/اللاعب بفعالية بهدف تطوير مستوى الرياضي. (مقني ابراهيم. 2012. ص 10).

**1-1-1- أهداف التدريب الرياضي الحديث:**

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

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام و ترتيب القيم المعينة ، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية .

وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي :

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

### 1-1-2- مبادئ التدريب الرياضي: تتمثل فيما يلي:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 مبدأ الخصوصية.                              | 5- مبدأ التدرج            |
| 2 مبدأ الفروق الفردية.                        | 6- مبدأ الزيادة في العمل. |
| 3- مبدأ التكيف.                               | 7 - مبدأ التنوع.          |
| 4 - مبدأ التكامل ( كال دريوش وآخرون.2002.ص29) |                           |

### 1-1-3- حمل التدريب الرياضي:

### 1-1-3-1- مفهوم حمل التدريب:

يعرف عمل التدريب الرياضي بأنه " كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذه أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على الاجهزة والاعضاء كميًا. ) مفتي ابراهيم. 2010. ص 63) ويعرفه " Hers " على أنه الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل

اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة، بحيث يفرق ما بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي، واعتبره قوة المثير، وفترة دوام المثير، وعدد مرات تكرار المثير الواحد، والحمل الداخلي اعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة الحمل الخارجي. (عادل عبد البصير علي. 1999. ص59).

### 1-1-3-2- مكونات حمل التدريب:

#### 1-1-3-1-1- حمل تدريب خارجي:

ويقصد به حجم وشدة التمرينات، وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية.

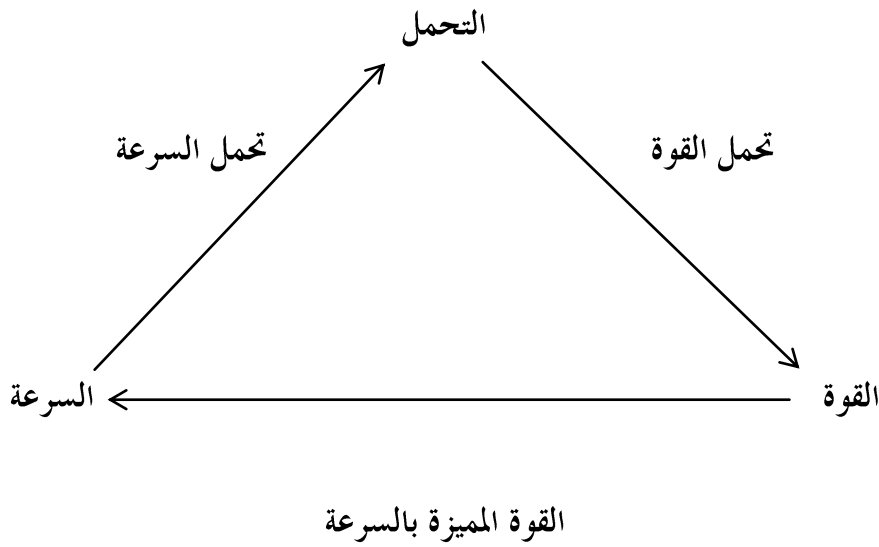
#### 1-1-3-2-1- حمل تدريب داخلي:

ويظهر خلال التغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب ويشير بسط ويسي أحمد (1999) الى أنه كلما زاد الحمل الخارجي من شدة وحجم تأثر بذلك الحمل الداخلي الذي بدوره يؤثر على المستوى وكفاءة الجسم والمتمثلة في انجاز القدرات البدنية والمهارات الحركية العامة والخاصة. (بسطريسي أحمد. 1999. ص60).

### 1-2- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة بعضها البعض تطلب تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية... الخ). وقد عرف (مجيد المولى. 2000. ص244). اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة". بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن

الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أن تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: ( محمد رضا الوقاد. 2003 . ص 125 ) .



1-2-1-التحمل:

1-1-2-1- مفهوم التحمل :

يتفق كل من وتلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالمقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب (مقاومة التعب) ( Telmane Rene, 1991) 2-2-1-السرعة:



**1-2-2-1- مفهوم السرعة:** نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

**1-1-2-2-1- أنواع السرعة :** السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام والتمرير والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. ويمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي :

✓ **أولاً:** سرعة الانتقال (السرعة القصوى).

✓ **ثانياً:** سرعة الحركة (سرعة الأداء).

✓ **ثالثاً:** سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).

### 1-2-3- القوة :

هي احدى المكونات الاساسية للياقة البدنية وتعرف القوة انها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية او فعل معاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويعرفها (**HARA**) على انها اعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة اقوى قوة خارجية.

(Waeineck Jurgan 1986 .P65) . سيتطرق الباحثان الى القوة بالتفصيل في الفصول اللاحقة وهذا

حسب متطلبات البحث.

### 1-3- طرق التدريب الرياضي :

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف

المراد تحقيقه ، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقا لمستوى وظروف اللاعب. (ابو العلا احمد عبد الفتاح.1997.ص34) و تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد ان مدربا يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرق, التي اصبحت هي الاساس في البناء والتطوير, و الشيء المهم في هذه الطرق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة بأنواعها المختلفة, وما على المدرب الا أن يكون فناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى. ( كمال جميل الربضي. 2004.ص521) .

### 1-3-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الاداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضا ترفع السمات الإرادية التي يعتمد عليها الأنشطة البدنية ذات صفة التحمل. (ساطع اسماعيل ناصر, 2006).

### 1-3-2- طريقة التدريب الفترى :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة. ( مفتى أبراهيم حماد.2001.ص212) أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفترى على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً. (عصام عبد الخالق.1999.ص178).

### 1-2-3-1- أقسام طريقة التدريب الفتري :

#### 1-2-3-1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر, كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

#### 1-2-3-3- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. (مفتي أبراهيم حماد. 213. ص214).

#### 1-3-3-1- طريقة التدريب التكراري:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يوجهها أثناء المنافسة. يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيو كيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود { 90-100 % }. (معتصم غوتوق. 2000. ص98).

وتهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية السرعة (سرعة الانتقال Sprint) - القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة، تحمل الازمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة. (عادل عبد البصير. 1999. ص161).

#### 1-3-4-1- طريقة التدريب الدائري :

يرجع الفضل الى العالمين (دامسون Admson ) و(مورجان Morgan ) بجامعة ليدز بإنكلترا في وضع اسس هذه الطريقة سنة 1957. ( محمد حسن علاوي. 1979.ص229 ) ويمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به . حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية . ( محمد عثمان. 1990.ص72).

#### 1-4- نماذج تدريب القوة :

هناك جدل قائم حول الطريقة او البرنامج الافضل من اجل تطوير القوة للاعب كرة القدم حيث انه هنالك اسلوب اكثر شيوعا او بالأحرى التطبيق وهو تدريب المقاومة بحمولة عالية (شدة عالية) ومجموعات بتكرارات ذات حجم منخفض ومع ذلك فان الجدل القائم حول ماهو افضل نموذج فكري يحقق افضل نتيجة مرجوة ولهذا من اجل تعريف الفترة في الوقت الحاضر نركز في ذلك على تعريف (( Wilmore et Costill (1944) ) الفترة هي التغيير الداخلي الذي يحدث ضمن البرنامج التدريبي من خلال شدة المقاومة خلال فترة زمنية محددة . وفي دراسة اخرى (Carlyon , et Wilson, 1994) اقترحوا ثلاثة نماذج من اجل تطوير القوة بطريقة فعالة ف كانت على النحو التالي : (النموذج التقليدي ,النموذج الخطي , النموذج المتزوج)

#### 1-4-1-النموذج التقليدي:

يعرف منذ زمن بعيد في واقع الامر هو الاول الذي تم اقتراحه بحيث اصبح من النماذج المرجعية التي اعتمد عليها في معظم دراسات التدريب بالمقاومة الحالية (Richard et Berger(1962)) فكانا مهتمين من ان يعرفا ماهي افضل وسيلة من اجل تطوير القوة القصوى للرياضي (( Bergre( 1962) et O'Shea (1966) )

فاقتروا على ان يكون عدد التكرارات وشدة الحمولة ترتفع بدون ثبات على طول المدة الزمنية للبرنامج استغل صوا من خلال الدراسة السابقة على انها افضل طريقة من اجل رفع القوة القصوى حيث اقترح وا ثلاثة مجموعات بستة تكرارات قصوى (RM6) اجرى Berger دراسة اخرى على التوالي حيث اقترح عدة افواج فوجد ان الافواج التي تتدرب بمجموعة تركز على 4الى6 حتى 8 تكرارات كانت لها نتيجة افضل من الافواج التي تتدرب بمجموعة تركز على 2الى 10حتى12 تكرارا. **Kearany et Anderson (1982)** حصلا على نتائج مماثلة للدراسات السابقة الأفواج التي تدربت بمجموعة تضمنت 6الى 8 تكرارات تحصلوا على قوة قصوى ذات اهمية كبيرة مقارنة مع الأفواج التي تدربت بالمتوسط (30-40RM) بالإضافة الى اخذها مدة زمنية طويلة في التدريب.

#### 1-4-2- النموذج الخطي :

**Baker et Al (1994)** اقترحوا بما يسمى النموذج الخطي فيعتمد على التغير في الشدة والحجم خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي استعمل اول مرة من طرف الباحثين. **Stone et O'Bryant et Garhammer 1981** فهو شائع التطبيق في اوربا خاصة الشرقية عند رياضيي رفع الاثقال فالنموذج الفكري اصبح النموذج القاعدي في التدريب الفكري او بفترات ان صح التعبير فنستطيع العمل به في برنامج سنوي يحتوي على خمسة مراحل حسب :

(**Stone et Al 1991.Fleck et Karmer 1997.Bompa 1993.Plquin 1981**)

**1-مرحلة التضخم العضلي :** تشمل هذه الفترة على حجم تدريبي عالي (8-12 تكرار في المجموعة) والشدة متوسطة (70-78%) من الحمل الكلي للتدريب) ينتج عن هذه الفترة كتلة عضلية فردية بالإضافة الى انها تمثل افضل تحضير للمرحلة اللاحقة.

- 2- مرحلة تزايد القوة :على عكس المرحلة الاولى فتشمل هذه الفترة على حجم تدريبي منخفض(ما بين 2و6 تكرارات في المجموعة) وشدة التدريب متزايدة من 82% و 95% من الحمل التدريبي المنجز تنتج عن هذه المرحلة قوة عضلية فردية عالية تسمح للرياضي بمواجهة وضعيات اللعب ذات الشدادة العالية .
- 3- مرحلة القدرة (الخاصة) :تشتمل على حمل تدريبي اقل بينما تبقى عدد التكرارات ثابتة.
- 4- مرحلة المنافسة : تعتبر هذه الفترة من اهم الفترات في الموسم يحافظ فيها الرياضي على ما اكتسبه من المراحل السابقة فهي تمثل الاختبار النهائي لقدرات الرياضي اين يصل الى الحدود القصوى .
- 5- مرحلة الاسترجاع :تمثل هذه المرحلة فترة الراحة بالنسبة للرياضي ( راحة ايجابية) اين يمارس فيها الرياضي رياضات اخرى خارج تخصصه من اجل الحفاظ على اللياقة البدنية بتدريب ذو شدة منخفضة .
- فمن خلال هاته المراحل نجد ان النموذج الخطي طبق في الفترتين الاوليتين (مرحلة التضخم العضلي ومرحلة زيادة القوة).

### 1-4-3-النموذج المتزوج :

من خلال ما تطرقنا اليه سابقا نجد ان النموذج الخطي حقق نتائج افضل مقارنة بالنموذج التقليدي وذلك من ناحية التضخم العضلي وحجم العضلة فطرق تدريب القوة تبعث عدة مشاكل فتشتمل على شدة عالية في التدريب فكل رياضة مبادئ تقوم عليها حتى تصل باللاعبين إلى القدرات البدنية المراد الوصول إليها بشكل علمي وعملي سليم ويسير وبدون أي عوائق أو خسائر و امكانية التحسين الدائم في القدرات والمهارات البدنية للاعب . فيتمثل التدرج في شدة حمل التدريب أساساً هاماً من أسس عملية التدريب ، حيث يعتمد التدرج في شدة الحمل البدني على عاملين هامين الأول مستوى اللاعب والثاني الفترة التي يمر بها اللاعب أو الموسم (وقت الراحة السنوي أو قبل

المنافسات أو في وقت المنافسات). وبالنسبة للقسم الأول والخاص بمستوى اللاعب فإن التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل ترتبط بدرجة عالية بمستوى اللاعب وبخاصةً بالنسبة للاعبين المبتدئين حيث أن التدرج في زيادة مكونات الحمل تتيح الفرصة من عمليات التكيف الوظيفي والنفسي مع عملية التدريب ، كما تساعد على الاستمرارية في الأداء وتجنب حدوث الإصابات أو الوصول لمرحلة الإجهاد . كما أن الزيادة المقننة التي تعمل بدرجة كبيرة على عمليات قياس مستوى الأداء وكذلك الخصائص الهوائية المدخلة الصحيح لعمليات زيادة الشدة والحجم (التكرارات) ويجب مراعاة النسب الصحيحة بين الشدة والحجم في مختلف مراحل عملية التدريب .

كما ينصح بالنسبة للمبتدئين التدرج في عملية التعليم من السهل إلى الصعب وبخاصةً عند تعليم المهارات الحركية المركبة وكما يجب أيضاً التركيز باستمرار على تصحيح الأخطاء أول بأول حتى لا تشكل مشكلة مستقبلية ويصعب تلافيها بعد ثبات مستوى الأداء مثل إصابات المفاصل أو الأربطة أو العضلات أو الانحرافات القوامية بالنسبة للناشئين والتي تؤدي إلى تأخر مستوى اللاعب . كما أن زيادة شدة وحجم التدريب بصورة مفاجئة ينتج عنها عدم القدرة على استيعاب هذه الزيادة بصورة سريعة مما يؤثر بصورة سلبية على الجوانب الانفعالية والنفسية للاعب ويمكن أن يصل إلى بداية مرحلة الرفض وعدم تقبل عملية التدريب وهبوط المستوي البدني والنفسي له . يعتبر الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب من المتطلبات الضرورية لتحقيق أهداف العملية التدريبية يطلق عليه اسم (مبدأ التمرج في حمل التدريب ) من خلال إتاحة الفرصة لعمليات الاستشفاء والتخلص من نواتج التعب ويرتبط الارتفاع والانخفاض من مكونات الحمل بحالة الرياضي سواء كانت اليومية أو الأسبوعية حيث يرتبط ذلك أيضاً بالحالة البدنية والنفسية للاعب.

وتعتمد عملية التمرج بالحمل على معدل نمو كل من الحجم والشدة بشكل التضاد (أي ارتفاع الشدة يقابله انخفاض في عدد التكرارات) خلال كل مرحلة من مراحل التدريب ومن ثم يجب عمل التوازن في عملية التدرج بين

شدة وحجم الحمل وشكل التمرج (Polquin 1988.1991 et Baker et Al 1994) .

وتنقسم عملية توج التدريب إلى ثلاث أقسام رئيسية:

### 1-4-3-1- دورة تموجية صغرى :

تتم خلال الوحدة التدريبية اليومية وتعتمد هذه الموجة على التغيير في شدة الحمل أكثر منها بالنسبة لحجم الحمل وتمتد الموجات الصغيرة أيضاً لتشتمل الدورة التدريبية الصغرى ( الأسبوعية ) حيث يمكن أن ترتفع شدة وحجم الحمل في أيام يليها انخفاض في أيام ثم ارتفاع في الأيام التالية ي (موجة مرتفعة ثم موجة منخفضة ثم موجة مرتفعة أكثر) .

### 1-4-3-2- الدورة التموجية المتوسطة :

تمتد إلى عدة أسابيع حيث يمكن عمل من 3 إلى 6 موجات خلال هذه الدورة ( موجة كل أسبوع مثلاً ) وهو ما اعتمدنا عليه في برنامجنا المقترح بنموذجين في البحث وذلك في شقه الثاني (العينة المتموجة) مع ملاحظة وقت استخدام هذه الدورة التموجية المتوسطة بالنسبة للمنافسات فيجب أن تكون قبل المنافسات بفترة طويلة ( قبل فترة الإعداد للمنافسات).

### 1-4-3-3- الدورة التموجية الكبرى :

وهي تشمل عدة دورات تموجية متوسطة وهي تستخدم في البرنامج السنوي للاعب مع مراعات الخصائص البدني والنفسي لكل لاعب.

### 1-5-5- تخطيط التدريب لتمرين القوة في كرة القدم :

1-5-1- في الحصة التدريبية ( Dans la séance ) هناك نوعين من الحصص التدريبية :



1- حصص موجهة تعمل على تطوير القوة القصوى بالنسبة للفرد الرياضي تعمل فقط بالبار (barre)

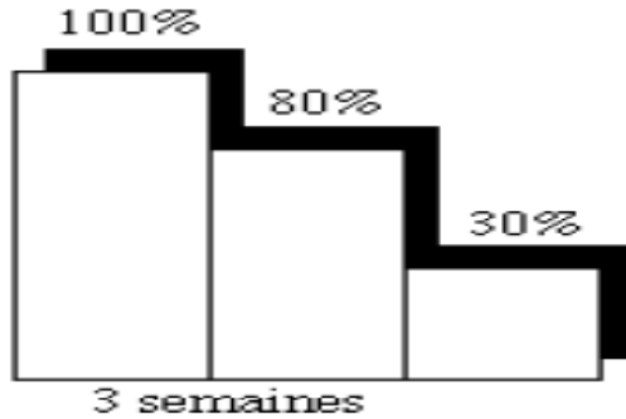
2- حصص موجهة تعمل على تطوير القوة الخاصة بالنسبة للفرد الرياضي في رياضات مختلفة بالتناوب في التمارين بحمولة عالية في وضعيات خاصة هذا النوع من الحصص يحتوي على تسلسل من الانقباضات العضلية خصوصا في الحصة التدريبية.

### 1-5-2 في الاسبوع : (Dans la semaine)

يحتوي الاسبوع على مجموعة من الحصص التدريبية تشتمل على تمارين بناء العضلات و تمارين تقنية أي بالتناوب او تمارين السرعة .

### 1-5-3 في الدورة التدريبية : (Dans le cycle)

المدة المثالية للدورة التدريبية اليوم هي 3 اسابيع بالنسبة للرياضات التي تشمل القوة الانفجارية (شكل 00).



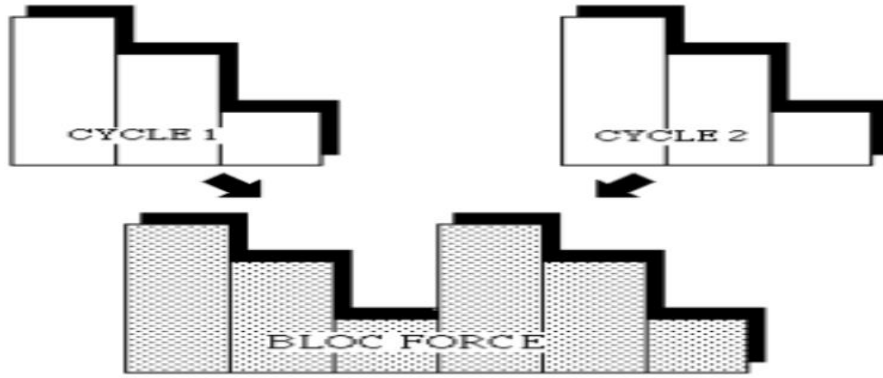
شكل رقم (01): نموذج لدورة تدريبية. (حسب Tschien)

الاسبوع الاول يحوي العمل الاقصى في التدريب يعني بشدة 100%.

الاسبوع الثاني ينقص حجم العمل ليصل الى نسبة 80% من كمية العمل بالنسبة للأسبوع الاول.

الاسبوع الثالث تحتوي على العودة الى الهدوء تكون بنسبة 30% من الحجم الكلي للعمل.

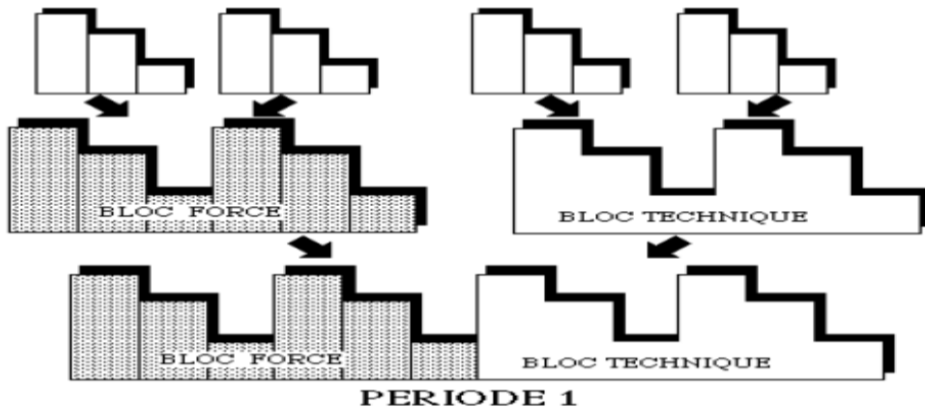
1-5-4- التجمع (Bloc) : عرفه (Vercoshanski) على انه تطوير خاصية بدنية خلال مدة زمنية طويلة ويتمثل في دورتين (2 cycles) . (شكل 02)



شكل رقم (02) : التجمع

1-5-5- الفترة : (Période)

تحتوي على تجمع لتطوير القوة وتجمع للعمل التقني تليهما المنافسة و(الشكل 03) يبين الشرح.

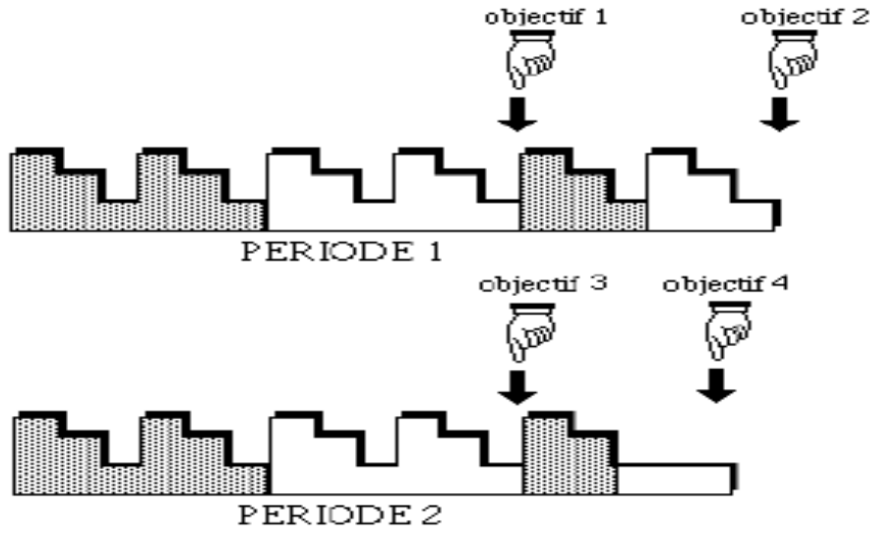


شكل رقم (03) : يبين نموذج فترتي يحوي تجمعين (قوة- تقني)

(G. Cometti, les méthodes modernes de musculation)

1-5-6- السنة : (l'année)

تشتمل السنة على فترتين تدريبيتين "double périodisation"



شكل رقم(04): مخطط سنوي بفترتين تدريبيتين

les méthodes modernes de musculation" pour tous renseignements: G

Cometti UFR STAPS Dijon université de Bourgogne, BP 27877 Dijon

21078Cedex) .

## خلاصة الفصل:

خلال تطوير اي رياضة لابد تطبيق التدريب الرياضي الذي ظهر مفهومه وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد.

تمهيد :

يحاول الباحث من خلال هذا الفصل توضيح أهمية القوة للاعبين كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتها كما سيتطرق الباحث إلى المصدر الرئيسي للقوة العضلية وهو الجهاز العضلي فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات العضلية التي تعتبر مصدر القوة المسببة للحركة، و التركيز بشكل رئيسي على أهميتها وأنواعها وطرق تنميتها وخصائص الحمل في تطويرها في مجال تدريب اللاعبين والتي تنطبق مع الناشئين.

## 2-1-1- القوة :

### 2-1-1-1- مفهوم القوة :

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية والتي شرحناها سابقا، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال: يعرفها (Harra) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة". ويعرفها<sup>2</sup> ماتيف (Mathweev) قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيف ما يلي:

- ✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
- ✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.
- ✓ أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس . ( محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني .1998).

### 2-1-2- أشكال القوة :

تقسم القوة الى ثلاثة انواع :

#### 2-1-2-1- القوة القصوى (force maximal):

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعنى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية

الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة, وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة , وهذا ما يطلق على رفع الأثقال

### 2-2-1-2- القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة, الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة . ( H & M )  
(LETZELTER)(1990).

### 2-2-1-3- تحمل القوة:

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب, وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق, ويظهر هذا النوع من القوة في رياضيات التجديف والسباحة والجري, حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة, وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة. و الجدول التالي يلخص انواع القوة المذكورة سابقا وخصائص كل نوع.

| نوع القوة   | القوة القصوى | القوة المميزة بالسرعة | تحمل القوة    |
|-------------|--------------|-----------------------|---------------|
| الحمل       | عالي         | متوسط - منخفض         | متوسط         |
| التكرار     | منخفض        | متوسط                 | عالي          |
| الراحة      | عالي         | متوسط                 | منخفض         |
| اقاع الاداء | منخفض        | عالي                  | منخفض - متوسط |

|       |              |      |                |
|-------|--------------|------|----------------|
| منخفض | عالي - متوسط | عالي | الراحة البيئية |
|-------|--------------|------|----------------|

الجدول رقم(01) : يوضح الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة

## 2-2- أهمية القوة للاعب كرة القدم :

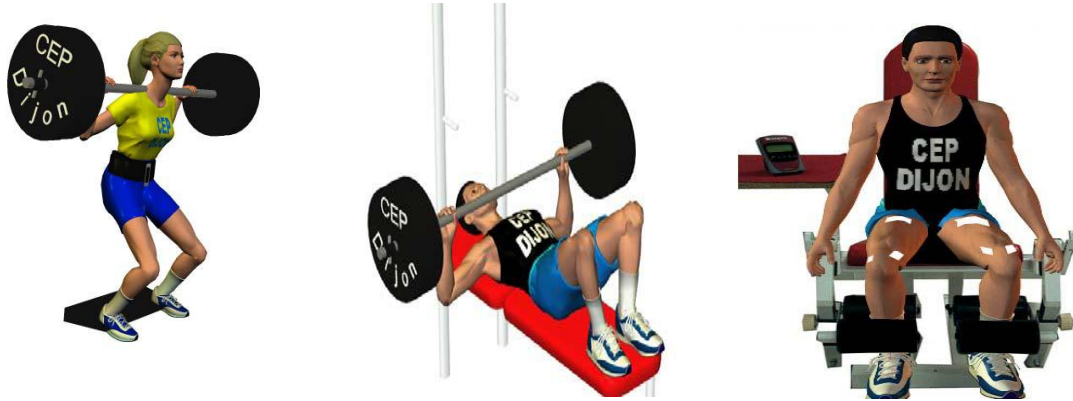
إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس. كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي طويل المدى. (موفق مجيد المولى. 2008).

## 2-3- طرق تطوير القوة القصوى (force maximale):

وضع Zatsiorski (1966) المبادئ الأساسية لكمال الاجسام وبالنسبة له المبادئ التوجيهية الرئيسة هي

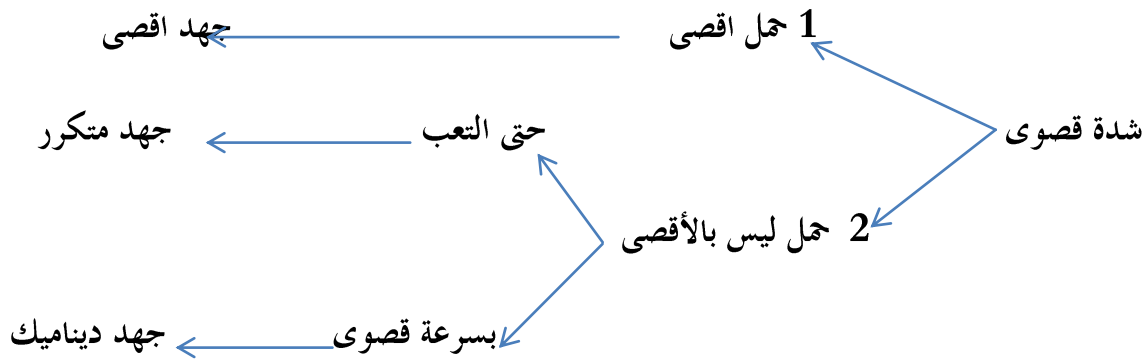
تطوير القوة القصوى وكتلة العضلات .





شكل رقم (05) : يمثل بعض الاشكال التوضيحية لمختلف اوضاع تطوير القوة.

أ- القوة القصوى (force maximale):



شكل رقم (06) : مخطط Zatsiorski لتطوير القوة القصوى

ب- كتلة العضلات :

حسب Zatsiorski (1966) افضل طريقة من اجل تطوير الكتلة العضلية هي  $10 \times 10$  ويعني

ذلك : 10 مجموعات وكل مجموعة ب 10 تكرارات ذات شدة تصل الى 70% و 3 دقائق كوقت للراحة.

Zatsiorski يثبت انه من اجل تطوير القوة القصوى يجب خلق في العضلة قوة ذات شدة عالية (قصوى) .

وذلك من خلال طريقتين :

1- طريقة الحمل الاقصى.

2- بدون حمل اقصى لكن حتى التعب بسرعة عالية .

هذه الطرق لها سلبيات ولها ايجابيات لذا ارتيمنا نحن الباحثان ان نضعها في جدول من خلال ما قام به الباحث

(Gilles Cometti. Centre d'Expertise de la Performance DIJON)

جهد اقصى (Efforts maximaux) . جهد معاد (Efforts Répétés)

جهد ديناميكي (Efforts dynamiques)



شكل رقم (07) :تمرين بجهد معاد شكل رقم (08):جهد اقصى شكل رقم(09) : جهد ديناميكي

| الطريقة          | التكرار | المجموعة | الراحة | الاجبايات  | السلبيات   |
|------------------|---------|----------|--------|--|--|
| efforts maximaux | 1حتى3   | 4 حتى7   | 7د     | action sur les facteurs nerveux, recrutement sur organisme frais | charges lourdes<br>récupération longue entre les séances |

|   |   |    |         |        |                    |
|---|---|----|---------|--------|--------------------|
| Répétitions efficaces sur organisme fatigué | action sur facteurs nerveux et sur la masse | 5د | 6حتى16  | 7حتى5  | Efforts répétés    |
| peu d'action sur la force maximale          | action sur la montée en force               | 3د | 10حتى15 | 6حتى15 | Efforts Dynamiques |

جدول رقم(02) : جدول يلخص الطرق الثلاثة حسب Zatsiorski.

#### 2-4- التدريب بالأثقال :

يذكر كل من ( **Marehouse et Rash et Loy**) في تدريب القوة بالأثقال أن القوة في أي عمل عضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل وان الحمل البدني يمكن ان يتغلب بسهولة على الاجتهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية ويؤكدوا ان تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل اساسي لزيادة الوقاية اتجاه الاصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي . ويضيف ( **Hara**) ان برنامج التدريب بالأثقال يمكن تصميمه لمختلف انواع الانشطة الرياضية وذلك بسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات وسهولة تسجيل كمية وحجم الاثقال المستخدمة وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة . اشارت دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها **Aut 1990 Controy** ان تدريب المقاومات يمكن ان يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الاولاد والبنات فأوضحت الابحاث ان المزاولين لتدريبات الاثقال من الناشئين يمتلكون عظام ذات كثافة كبيرة عن الافراد الذين لا يزاولون تدريبات الاثقال.

فلقد استخلصنا من هذه الدراسات التي تناولت هذا الجانب عدة تساؤلات وهي :

✓ ماذا يعرف مدربنا عن طبيعة التدريبات بالأثقال ؟ وماهي حدود اطلاعهم حول هذا النوع من التدريب  
وبرأيه ؟

## 2-4-1- مبادئ التدريب بالأثقال :

يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة ان التدريب بالأثقال لبعض الانشطة الرياضية يجب ان يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهارى الذي اختير التمرين من اجله من حيث نوع العمل العضلي (الديناميكي او الثابت ) ونوع الانقباض ( المركزي واللامركزي) وطريقة الاداء (سريع او بطيء) وهذا ما سنتطرق الية في هذا الفصل.

## 2-4-2- أهمية التدريب بالأثقال للاعبى كرة القدم :

يتطلب الامر في العديد من الرياضات قدرا كافيا من القوة والقدرة والتحمل على المستوى التنافسي وتعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها مدربي كرة القدم للفئات العمرية اقل من 17 سنة حيث يحتاجون الى معرفة كيف يمكن ان تتعرض هذه الفئة العمرية الى تدريبات عالية الشدة باستخدام المقاومات وماهي تأثيرات هذه التدريبات. حتى يكون تكييف تدريبات الاثقال ذو فعالية في تنمية القوة القسوى يجب معرفة اتجاه الحركة الاساسية في ممارسة اللعبة اولا ثم اهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء العمل الحركي اثناء المنافسة وبذلك يمكن تشكيل او بناء حركات التمرين بالأثقال على اسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده (مفتي إبراهيم حماد. 1996. ص 152). بما ان رياضة كرة القدم تعتمد بنسبة كبيرة على الجانب السفلي فتحتمل تنمية القوة للأطراف السفلى اهمية خاصة حيث تلعب عضلات الفخذين ذات الاربع رؤوس

الفخذية (quadriceps) وعضلات الساق الخلف فخذية (ishcio-jambie) وهذه المجموع العضلية تلعب دورا هاما في انتاج قوة عضلية كبيرة يستخدمها اللاعب في الوثب الجري الركل .

## 2-5- الانقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسؤول عن القوة الناتجة عنها وبدرجاتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية حتى درجة القوة القصوى.

ويتميز الانقباض العضلي بخصائص ثلاث هي:

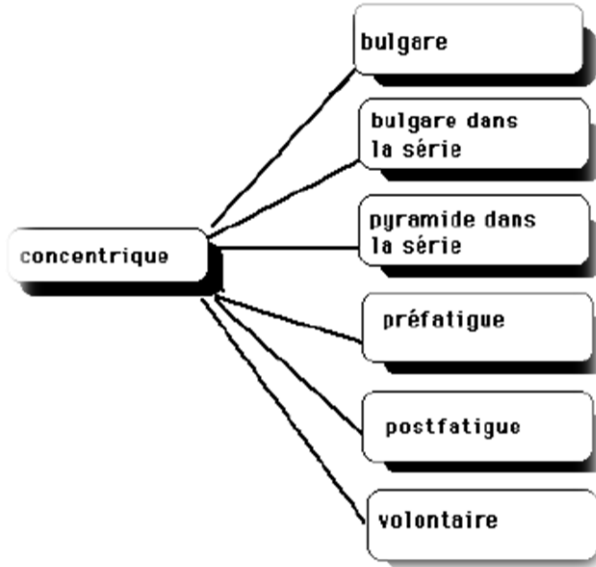
1. الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .
2. الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي .
3. الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي. (مفتي إبراهيم حماد 2000 . ص 66)

## 2-5-1- أنواع الانقباضات العضلية :

### 2-5-1-1- الانقباض المتحرك المركزي (بالانقباض) (concentrique) :

حيث تنقبض العضلة وهي تقتصر في اتجاه مركزها . يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة وبذلك تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة، أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل. يحدث هذا النوع من الإنقباض إذا ما كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة، ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.

### 2-5-1-1-1- طرق الانقباض المتحرك بالانقباض (concentrique) :



شكل رقم (10): مثال عن تمرين (concentrique) شكل رقم(11): طرق الانقباض المتحرك بالتقصير

### 1- طريقة ( bulgare ) :

تعتمد هذه الطريقة في نفس الحصة التدريبية حمل ذو شدة عالية وحمل ذو شدة خفيفة

(طريقة التضاد) مثال :  $1*6 / 70\% + 1*6 / 50\%$  سرعة عالية.

مثال اخر عن ذلك وهو ما استخدمناه في البرنامج المطبق في بحثنا هذا:

2 تكرار بشدة 70% ثم 2 بشدة 50% ثم تكرار بشدة 70% ثم 2 بشدة 50%

### 2- الطريقة الهرمية بالمجموعات (pyramide dans la série)

يتغير في هذه الطريقة الحمل موازاة مع عدد التكرارات. مثال: 3 تكرارات بشدة 50%

2/ تكرار بشدة 60% / 1 تكرار بشدة 70% / 2/ ب 60% / 3/ ب 50% على التسلسل.

### 3- طريقة التعب او الاقتراب من التعب ( La pré et la postfatigue )

نأخذ العضلة بطريقة تحليلية على سبيل المثال :عضلة الفخذ رباعية الرؤوس ثم الة الفخذ رباعية الرؤوس

(quadriceps) يقوم فيها اللاعب بحركة كلية (squat) ومن الافضل تركيز الجهد على العضلة رباعية

الرؤوس. الاقتراب من التعب هو الطريقة العكسية لما ذكر اولا (squat) الفخذ رباعية الرؤوس.

## 2-1-5-2- انقباض ايزومترىك (Isométrique):

وفلسفة هذه الطريقة إمكانية اللاعب للتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل والحركة التي يزاؤها في نشاطه

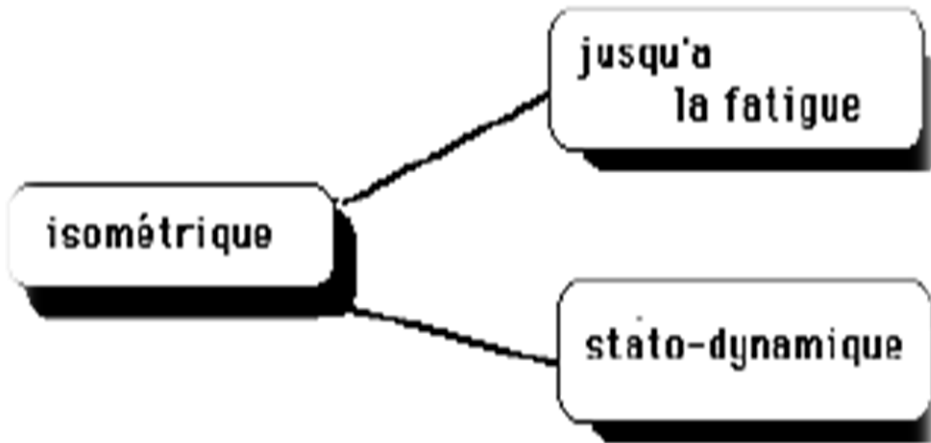
التنافسي. والانقباض الأيزومتري يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها

فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثوان، ويستمر اللاعب في شد أو

دفع المطاط للوصول للدرجة التي تعجز فيها العضلة على الاستمرار في الشد وفي هذه اللحظة الأخير تعمل العضلة في

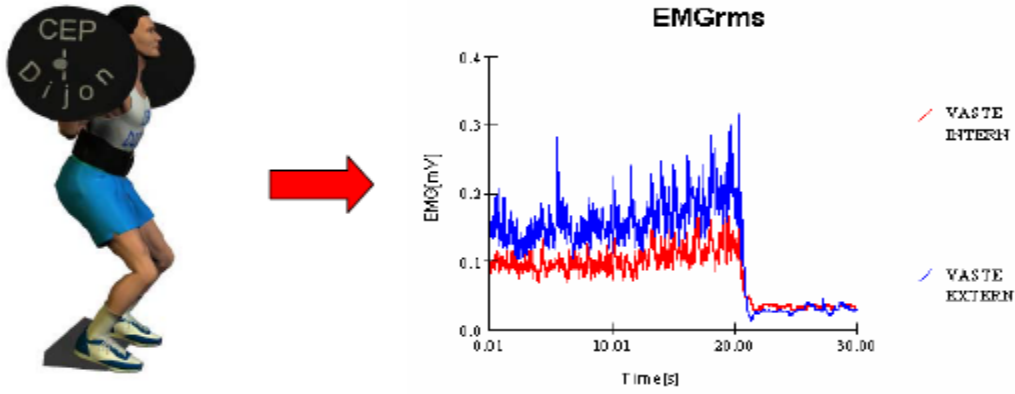
حالة انقباض أيزومتري ويستمر اللاعب في هذا الوضع فترة تتراوح من 5 -15ثا وقد اتفق الباحثين على ان تكون

فترة الانقباض للعضلات الصغيرة (4-5ثا) وللعضلات الكبيرة (7-8ثا).



الشكل رقم (12): الطرق الرئيسية المدججة في الايزومترىك

1-2-1-5-2 مبادئ الايزومترىك حتى التعب التام: (jusqu'a la fatigue)



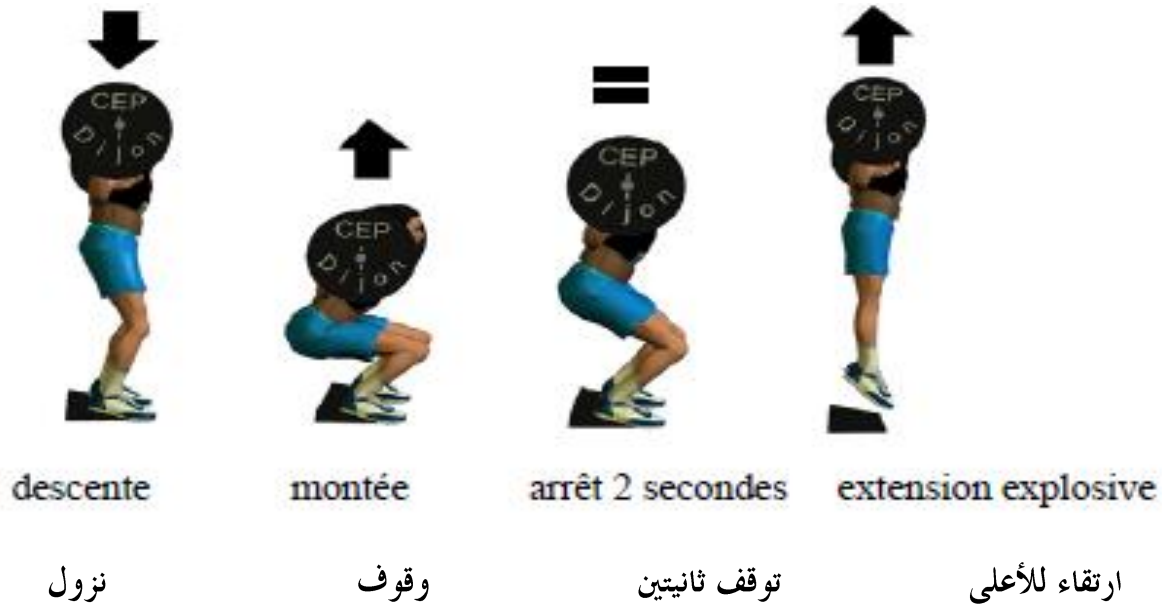
شكل رقم (13) : **Isométrie** كامل بنشاط عضلي متزايد حتى التعب.

مثال عن ذلك : بحمل من 60% حتى 90% الساقان في زاوية 120 درجة. هذه الطريقة مختلطة بطريقة الانقباض المتحرك المركزي (concentrique).

1 تكرار Isométrie حتى التعب بشدة 80% ← 2 تكرار concentrique بشدة 50%

1 تكرار Isométrie حتى التعب بشدة 80% ← 2 تكرار concentrique بشدة 50%

2-2-1-5-2 - طريقة الثبات - التحرك: (stato-dynamique)

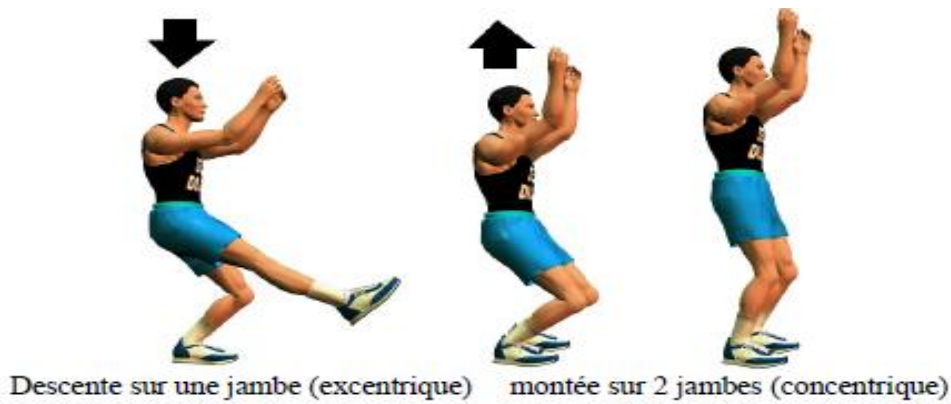


شكل رقم (14) : ثبات - تحرك زمن واحد بشدة تتراوح 60% - 70% ب 6\*6 مجموعات.



2-5-1-3- الانقباض المتحرك اللامركزي (بالإطويل) (excentrique)

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا التزول من على السلم يتطلب منا العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالإطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة وعلى سبيل المثال في الانقباض المركزي و اللامركزي : عندما تكون المقاومة أقل من القوة حيث إن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا بالتقصير، ويستخدم الانقباض بالإطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات. فانقباض بالإطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب 1996.ص79) .



شكل رقم (15): تمرين بالانقباض المتحرك اللامركزي (excentrique).

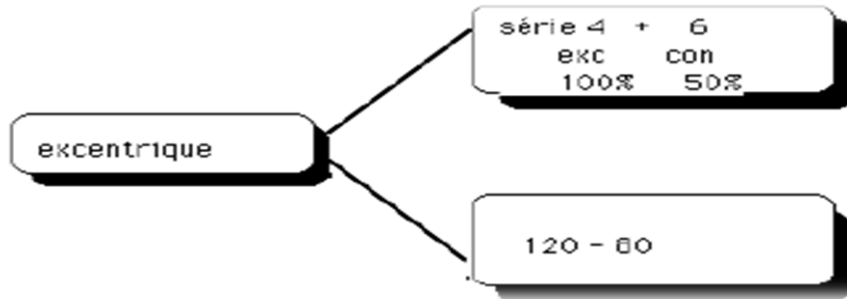


montée seule (concentrique)

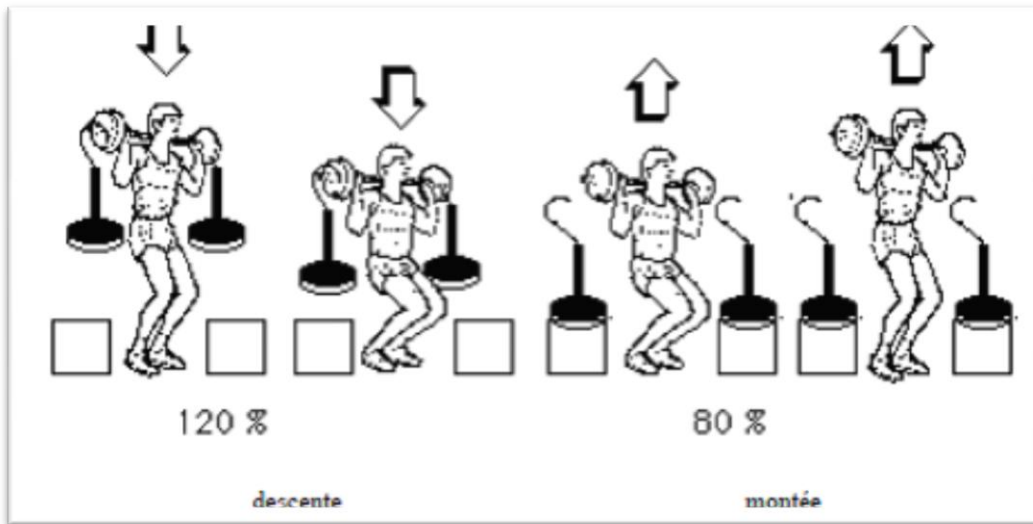


descente : le partenaire force la flexion  
le joueur résiste la jambe descend en action  
excentrique

شكل رقم (16): انقباض متحرك لامركزي باستعمال آلة الفخذ رباعية الرؤوس ومساعد.



شكل رقم (17): طرق الانقباض المتحرك اللامركزي



نزول

صعود

شكل رقم (18): 120-80

## 2-6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية:

يعتبر الجهاز العضلي الأساس لكل التمرينات البدنية لكل أنواع الأنشطة الرياضية، فإن القوة والتحمل العضلي هما يؤثران في الحدود التدريبية بشكل كبير، فإن العضلات ليست مستقلة عن باقي أجهزة الجسم، كما أن اللياقة ليست مقصورة على العضلات فالقدرة العضلية على بذل شغل تعتمد بشكل مباشر على كفاءة القلب والأوعية الدموية وال رتتين في إمداد العضلات بالطاقة وبالتالي فإن العضلات، القلب، الرتتين والأوعية الدموية تخضع معا وفي آن واحد لعملية اللياقة بسبب اعتمادها على بعضها البعض. (محمد جابر بريقع. 2005) فهناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة تدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة مثل:

- زيادة مؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب.
- زيادة في سرعة سريان الدم. (السيد عبد المقصود 1997 . ص 84)

أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة وهو ما يطلق عليه مصطلح التكيف وتحدث غالبا في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها ويمكن تقسيمها إلى ثلاث أنواع مرفولوجية، بيوكيميائية، عصبية.

2-6-1- التأثيرات المرفولوجية: تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات المرفولوجية في جسم اللاعب وأهمها ما يلي:

1/ زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة: إن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتوى الليفة العضلية من المكونات التالية:

- زيادة عدد وحجم اللويقات العضلية بكل ليفة.
- زيادة حجم المكونات الانقباضية وخاصة فتائل المايوسين.

-زيادة كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية.

-زيادة كميات الأنسجة بشكل عام وزيادة قوة الأنسجة الضامة والأوتار والأربطة. (زكي محمد حسن. 2007

.)

**2/ زيادة حجم الألياف العضلية السريعة:** يزيد حجم الألياف العضلية السريعة أكثر منه بالنسبة للألياف العضلية

البطيئة تحت تأثير تدريبات القوة العضلية، وترتبط زيادة الحجم تبعاً لنوعية التدريب فكلما كانت شدة التدريب

مرتفعة مع عدد تكرارات أقل زادت ضخامة الألياف السريعة، بينما يزيد تضخم الألياف العضلية البطيئة عند

استخدام الشدة أقل وعدد أكبر من التكرارات وهذا ما نشاهده عند لاعبي كمال الأجسام. (عصام الوشاحي بدون

سنة) ص 74 (

**3/ زيادة كثافة الشعيرات الدموية:** تقل كثافة الشعيرات الدموية للألياف العضلية تحت تأثير تدريبات الشدة العالية

ذات التكرارات القليلة (مثل لاعبي رفع الأثقال) وعلى العكس من ذلك بالنسبة للاعبي كمال الأجسام وتدرجات

الأنقال حيث تزداد لديهم كثافة الشعيرات الدموية وذلك وفقاً ما أشار إليه شاتز SHATZ (1982) وتسمح

فترات الراحة القصيرة للاعبي رفع الأثقال بالتخلص من حامض اللاكتيك المتراكم بالعضلات العاملة.

**4/ زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة:** تحدث زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة تحت تأثير تدريبات القوة كنوع

من التكيف لحمايتها من الضرر الواقع عليها نتيجة زيادة قوة الشد، وهذا التغير يعمل على وقاية الأربطة من

التمزقات ويسمح للعضلة بإنتاج انقباض عضلي أقوى.

**2-6-2- التأثيرات البيوكيميائية:** وتتلخص التأثيرات البيوكيميائية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية،

وكذلك

الهوائية بنسبة أقل ويرتبط ذلك بزيادة نشاط الأنزيمات الخاصة بإطلاق الفوسفات ATP والفسفوكرياتين PC

والاستجابات الهرمونية وتتلخص في النقاط التالية :

-زيادة مخزون العضلة من الأدينوزين ثلاثي فوسفات ATP والفسفو كرياتين PC

- زيادة مخزون الجليكوجين: تحتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية إلى تكسير الجلايكوجين لإنتاج الطاقة وتؤدي

تدريبات القوة إلى زيادة مخزون العضلة من الجلايكوجين.

- زيادة نشاط الأنزيمات اللازمة لتحرير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي. (طلحة حسام الدين وآخرون ص

92،91)

2-6-3- التأثيرات العصبية:

-تحسين السيطرة العصبية على العضلة أي زيادة مستوى النشاط العصبي الذي يؤدي إلى تنبيه العديد من الألياف

العضلية.

-زيادة تعبئة الوحدات الحركية.

-زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

-تقليل العمليات الوقائية للانقباض. (محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي بدوي. 200 . ص 108).

## خلاصة الفصل :

يستخلص الباحثان أنه لا توجد طريقة لتنمية القوة لجميع الأنشطة الرياضية ، وأن الدراسات العلمية في هذا الشأن أوضحت أن هناك أنواعا مختلفة من تمارين القوة التي يمكن تنمي السرعة الحركية ببرامج مقننة ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والامن لعنصر السرعة فيجب أن يعرف هؤلاء المدربين أن تدريبات الأثقال هي أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية أنواع القوة العضلية للرياضيين وخاصة الناشئين (أكثر من 17 سنة) وفي تحقيق التناسق والاتزان والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها، واكتساب الجهاز الحركي مناعة ضد الإصابات وهذا بمراعاة الأسس العلمية الحديثة والتخطيط الجيد المشار إليه سابقا .

## 3-1- الاستنتاجات :

في حدود اهداف البحث وإجراءاته وفي حدود ما توافر للبا حثان من بيانات وعينة البحث والبرنامج المطبق والاختبارات المستخدمة وبناء على ما اسفرت عنه النتائج تم التوصل للاستنتاجات التالية :

## 3-1-1- من خلال نتائج الاستمارة الموزعة على المدربين :

❖ رغم وجود لدى المدربين مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات القوة (القوة القصوى) ، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم كما لا يولوا الأهمية لتدريب هذه الصفة لدى المرحلة العمرية اقل من 17 سنة.

❖ معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية والتمارين الزوجية (مع الزميل) لتنمية القوة العضلية وخاصة للمرحلة العمرية (U17) وإهمال تدريبات الأثقال.

❖ معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات و أنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم خاصة في مجال تدريب القوة.

❖ عدم معرفة هؤلاء المدربين انه يمكن تنمية القوة القصوى للفترة العمرية اقل من 17 سنة وحتى ما قبل البلوغ.

❖ هناك عدد قليل من المدربين من يجذون استخدام هذه التدريبات لو توفر لديهم قاعات واجهزة.

وهذا تماما ما توصل اليه في الدراسات السابقة.

❖ لا يستخدم المدربين التكرار الاقصى ( RM-1 ) لمعرفة تقدم القوة العضلية والذي يعتبر من اهم

المعايير التي يتأسس عليها عليها تقنين وضبط الأحمال التدريبية للاعبين عند تطبيق برامج التدريب لتطوير القوة العضلية بأنواعها.

❖ بعض من المدربين وهم قلائل يستخدمون بعض الحصص من هذه التدريبات ولكن بطريقة عشوائية

أي بدون برنامج تخصصي . كما يؤكدوا صعوبة تخطيط برنامج الأثقال خلال فترات التحضير وفترة المنافسة.

❖ عدم توفر أجهزة وأدوات الأثقال لدى أغلبية أندية كرة القدم.

### 3-1-2- من خلال نتائج الاختبارات :

1-أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث (الخطية والمتموجة) و لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية في قياس القوة القصوى للمجاميع العضلية السفلية والاختبار المهاري لسرعة قذف الكرة .

2- حققت العينة المتموجة نتائج افضل مقارنة بالعينة الخطية وهذا راجع الى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوى القصوى وهذا ما توصل اليه (Baker et Al 1990) من خلال التدريب على فترات وبشدات وتكرارات مختلفة.

3-يتطلب التدريب الفترتي الخطي شدة عالية مما قد ينجر عنه التعب ومن هذا المنطلق ظهرت حصص بشدات عالية وحصص بشدات منخفضة وهو ما يدعى بالتموج.



4- يجب على حركات التدريب بالاثقال او التمارين ان تتقارب من حركات المنافسة فعلى سبيل المثال :

الجري بجمولة على الظهر.

5- ان تحقيق العينة التجريبية (العينة الخطية والعينة المتوجة) زيادة معنوية في اختبار سرعة قذف المرة وذلك

راجع الى الاختبار التجريبي المصمم بنموذجين من احل تطوير القوة القصى للمجموعات العضلية السفلية

ويعزي الباحث أن مهارة التصويب تحتاج إلى انقباضات سريعة و قوية في العضلات في أثناء الأداء وهذا ما

تمتاز به تدريبات الأثقال، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن

هناك ارتباط وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيدا بتمرينات الأثقال من

أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة القصى وتحقيق التناسق والتحكم في أجزاء

الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها. ويتفق الباحث أن

هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب

القوة بالأثقال المصممة جيدا تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين

المجموعات العضلية العاملة.

### 3-2-الاقتراحات :

1- يقترح الباحث بدراسة تأثير برنامج للقوة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.

2- كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تخصصي وذلك لتنمية القوة بطريقة فردية

للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية ( الفسيولوجية،

المرفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي....

3- يقترح الباحث بإجراء دراسات أخرى تهدف إلى قياس القوة القصوى بالأجهزة الحديثة مثل :جهاز (Electrostimulation) الذي ينمي المجاميع العضلية، كما نقترح أيضا على المسئولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة العمرية اقل من 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة. تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية هاته المرحلة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو اللاعبين الناشئين وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي.

**3-1- المهارة في كرة القدم :****3-1-1- مفهومها :**

المهارة في كرة القدم تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء أكانت هذه الحركات بالكرة او بدونها كما انها جوهر الإنجاز خلال المباريات .

**3-1-2- الهدف من تعليمها:**

الهدف من تعليم المهارة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة باي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من الأوقات في المباراة الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط بكفاءة والاعتماد على تلك المهارات في تنفيذ المهمات المكلف بها او اي خطة بالتعاون مع باقي اللاعبين كما ان المهارات الاساسية هي اساس وقاعدة الأداء الرياضي خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد الى حد كبير جدا على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الاعداد الخططي والتدريب على المهارات الاساسية يبدأ في مرحلة مبكرة من سن اللاعب اذ يرى البعض ان يبدأ منذ بلوغ الناشئ 7 سنوات ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب كما لا تخلو وحدة تدريبية طول فترة استمرار اللاعب في اللعب من التمرينات التي تهدف الى تحسين مستوى المهارات الاساسية او الحركية لدى اللاعب .

**3-2- مهارة قذف او ركل الكرة بالقدم :**

قذف الكرة بالقدم اهم المهارات جميعا لان مهارة الجري بالكرة او السيطرة على الكرة او المراوغة ما هي الا وسائل لإصابة مرمى الخصم وضرب الكرة يعنى استخدام القدم في تصويب الكرة الى المرمى او تمريرها او تشتيتها وهي اكثر المهارات استخداما وأعظمها خلال مباريات كرة القدم الا ان نسبة ضرب الكرة بالقدم بغرض التمرير اكثر منها لغرض التصويب.

تستعمل ركلات الكرة بالرجل لأغراض هي:

1- التمير للزميل.

2- التصويب على المرمى.

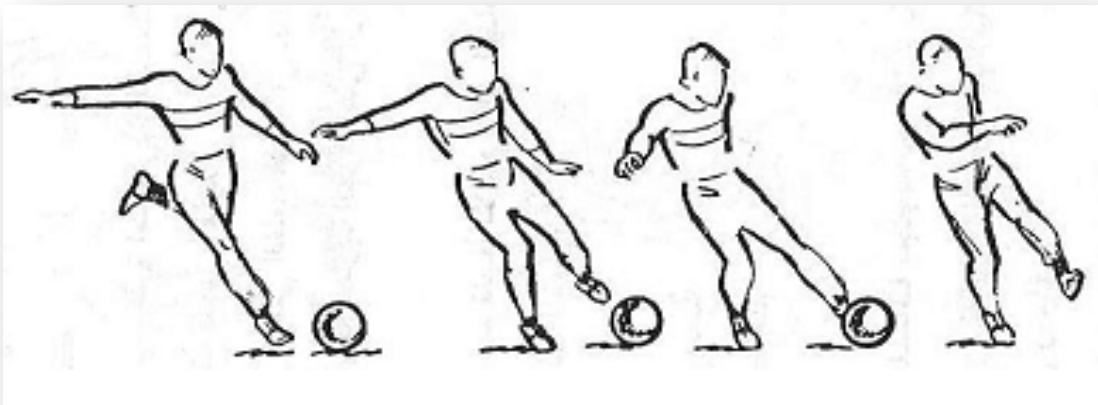
3- تشتيت الكرة.

4- ركلات البداية والحررة والركنية والجزاء.

### 3-2-1- المبادئ الأساسية لقذف الكرة بالرجل :

يجب ان يدرك اللاعب ان حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما يشترك فيها كل أجزاء الجسم فالجذع يشترك مثلاً بدور هام وكذلك تقوم الذراعان بدور ملحوظ أثناء الحركة وتنقسم حركة ركل الكرة ( كأي حركة رياضية ) الى ثلاث مراحل متتالية ومتداخلة بطريقة انسيابية : مرحلة التحفز او الإعداد وتشمل الاقتراب ومرجحة الرجل الحرة خلفاً ثم مرحلة أساسية وهي ركل الكرة وأخيراً المرحلة الثالثة وهي مرحلة انتهاء الحركة وفيها تم رجح الرجل للإمام .

شكل رقم (19) يبين مراحل قذف الكرة



## 3-3-علاقة المرحلة العمرية 17U بمهارة قذف الكرة :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة. وأن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقض في التصرف الحركي. كما يتحسن لدى المراهق الشعور بتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية البدنية أو التدريب، ويظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم و التفاني للحصول على المستوى العالي ومن أبرز خصائص النمو في هذه المرحلة السنية 17 سنة مايلي :

## 3-3-1-خصائص النمو العقلية :

توجد فروق شاسعة في الذكاء من فرد لآخر كما أن هناك فروق في الذكاء بين الجنسين وإن كانت هذه الفروق ضئيلة وغير ثابتة ( محمد الشافعي وآخرون ، 1995 ، ص 131 ) كما يلاحظ أيضا أن لاعبي هذه المرحلة يبدوون مجموعة من الاستعدادات لقدراتهم الذهنية كالاستيعاب و الفهم و الانتباه وهي تتفاوت من فرد لآخر . وتظهر أيضا عندهم قدرة التخيل الخاصة فيما يتعلق بالتعبير اللفظي عند بعض الصور لاكتسابهم اللغة ، وهذا يبين انتقالهم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة . وتتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية ونضجها ، بحيث يصبح المراهق قادرا على التفكير واعتمادا على النطق مع اعتماده على الذاكرة . ويتضح ميول المراهق مع تأثره بمستوى الذكاء الذي لا يكتمل إلا من 15-18 سنة وتزداد قدرته على الحفظ والتذكر بصفة مطولة.

## 3-3-2- خصائص النمو الجسمية :

يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه ، وتزداد الذات الجسمية **self- physical** حيث ينظر المراهق إلى جسمه كمركز ذات ، ويلاحظ شدة اهتمام المراهق بجسمه و الحساسية الشديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحوظة السريعة المتعدد الجوانب ، تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي تطرأ على الجسم وتتطلب نوعا من التوافق وتكوين مفهوم موجب عن الجسم الناشئ . ويسهم الآخرون في نمو مفهوم الجسم عند المراهق كثيرا بتعليقاتهم خاصة التي يسمعونها من رفقاء السن ، ومن أفراد الجنس الآخر وهكذا تنعكس أهمية مفهوم الجسم في الوظيفة الاجتماعية و

التفاعل الاجتماعي للمراهق، وهناك عدد من مقاييس صورة الجسم أو مفهوم الجسم تهدف إلى استكشاف هذه

الصورة

### 3-3-3- خصائص النمو الفيزيولوجية :

من الناحية الفيزيولوجية يعتبر البلوغ من أهم التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الأفراد من جميع الجناب ، فقد تحدث " روسو" أن البلوغ ولادة جديدة تظهر وظائف جديدة فجائية وتصبح مسيطرة على التنظيم السيكولوجي وبذلك يعتبر جوهر البلوغ هو نضج الغدة الجنسية ، حيث أنها مرحلة مميزة في النمو وذات خصائص لا توجد فترة أخرى من مراحل الحياة، إذ أنها فترة تداخل فيما بين الطفولة و المراهقة، وهي قصيرة نسبيا بين سنتين إلى أربع سنوات ويحدث خلالها تغير جسمي سيكولوجي سريع وقد يأتي البلوغ مبكرا وقد يتأخر إلى الثامن عشر . حيث يتضح لنا فيما يخص النمو الفيزيولوجي أنه يشمل مجموع التغيرات الداخلية التي تطرأ في جسم الفرد و المتعلقة بنمو الغدد ومختلف الأعضاء الداخلية المسؤولة عن النمو الفيزيولوجي و الذي يؤدي إلى النمو الجسمي ويتابع النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج حيث تقل ساعات النوم عن ذي قبل وتزداد الشهية و الإقبال على الأكل كما يرفع ضغط الدم تدريجيا وتنقص نبضات القلب (كمال وسوقي، ص، 152)

### 3-3-4- خصائص النمو الحركي :

إن العديد من الباحثين يعتبرون هذه المرحلة ذروة النمو الحركي، ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم المهارات الحركية بسرعة، بالإضافة إلى زيادة عامل المرونة لعضلات الفتات ويعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهذه الصفة .

أما بنسبة للفتيان فإن عامل الزيادة في القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، وبذلك فإن هذه المرحلة يستطيع التلاميذ الممارسة بأكثر فاعلية في حصص التربية البدنية ومختلف الأنشطة الممارسة (عانيات محمد أحمد الفرح

( ، 1998 )

## خاتمة الفصل :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الناشئين يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الناشئين بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك

مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح.



ان كرة القدم من الانشطة التنافسية الهامة فهي تعتمد على الجوانب البدنية والمهارية فلاعبوا المستوى العالي يمتلكون مستوى جيد من تلك الجوانب لان التحكم فيها يعتبر اساس التميز و حاليا اصبحت الفروق بين الفرق الرياضية وخاصة في الجوانب البدنية ضئيلة وذلك لاعتمادها على اسس علمية موحدة في مجال التدريب الرياضي.

ان الاهتمام بالناشئ الرياضي امر ضروري من اجل تطوير مستوى رياضة كرة القدم في بلادنا حيث يعتبر الحجر الاساس من اجل تطوير المنظومة الرياضية ومن اجل تطوير امكانياته في جميع الجوانب وتفادي المشاكل التي يمكن ان تعرقه من اجل الوصول الى المستوى العالي وخاصة الجانب البدني المتمثل في عناصر اللياقة البدنية والتي يمكن ان تأثر على ادائه اثناء المنافسات الرياضية في المدى القريب والبعيد وهنا تقع على عاتق المدرب مسؤولية كبيرة من خلال متابعته للناشئ ومحالة مساعدته في تطوير امكانياته و التغلب على المشاكل التي تعيقه .

ولهذا قام الباحثان بإجراء دراسة تمثلية في برنامج تدريبي مقترح بنموذجين فترين (خطي/متموج ) وما مدى تأثيره على صفة القوة القصبوى و القذف للاعبى كرة القدم الناشئين . وقد قمنا بوضع فرضيات مناسبة وخطبة بحث سليمة محاولان الاجابة على التساؤلات الخاصة بإشكالية البحث حيث قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى بايين الباب الاول خصصناه للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية قسمنا الباب الاول الى ثلاثة فصول :فتطرقنا في الفصل الاول الى تخطيط تدريب القوة في كرة القدم الحديثة فقدمنا شروحات مفصلة عنه وفي الفصل الثاني تطرقنا الى مفهوم القوة القصبوى وطرق تنميتها حيث قدمنا شرحا مدعما برسومات توضيحية ومبسطة اما الفصل الثالث فتطرقنا الى مهارة قذف الكرة للفئة العمرية اقل من 17 سنة .

والباب الثاني كان مخصصا للدراسة التطبيقية (الميدانية ) للبحث حيث قسم ال فصلين مرتبطان في ما بينهما

فتطرقنا في الفصل الاول الى منهج البحث واجراءاته الميدانية حيث تطرقنا الى منهج البحث المستخدم المتمثل في المنهج التجريبي وعينة البحث حيث تمت الدراسة على عينة من ناشئي كرة القدم (نادي وداد امال بلدية تيسمسيلت) وقمنا بدراسة استطلاعية على عينة استبعدت في ما بعد من الدراسة الاساسية حيث تم فهم وحصر الدراسة من جميع الجوانب وتم تقنين ادوات البحث من خلال الاسس العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية اما الفصل الثاني فتمثل في عرض النتائج التي توصلنا اليها وتحليلها ومناقشتها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة وفي الفصل الثالث والاخير قمنا بعرض الاستنتاجات والاقتراحات

## 1- قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية :

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997.
2. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسيولوجيا القوة. ط 1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1997 .
3. بسطريسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
4. طلحة حسام الدين وآخرون :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي( 1)-القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة (ب س).
5. عصام الوشاحي : التدريب بالأثقال -القوة والبطولة . دار الجهاد للنشر والتوزيع .مصر .(بدون سنة).
6. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب النشر مصر(بدون سنة).
- 7.عصام الوشاحي : التدريب بالأثقال . دار الجهاد للنشر والتوزيع . 1994 .
- 8.عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال-تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي 1مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1996 .
9. عانيات محمد أحمد الفرح : مناهج وطرق التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر 1998 .
10. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
11. عصام عبد الخالق: نظريات وتطبيقات، ط9, 1999.,
12. عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999.

13. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، منشأة المعارف، 2005.

14. فيلالى خليفة : دليل المخبر الوظيفي - اختبارات وقياسات - جامعة مستغانم . 1999

15. كمال وسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهق ، دار النحوظة العربية للطباعة و النشر ، بيروت (بدون سنة).

16. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين, ط1, عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2004.

17. مقني ابراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، تطبيقات عملية، دار الكتاب الحديث القاهرة(بدون سنة).

18. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي بدوي: تدريب الأثقال- الموسوعة العلمية للمصارعة. ج 3. منشأة المعارف

الإسكندرية. (بدون سنة).

19. مختار سالم: تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال 1. مؤسسة للطباعة والنشر بيروت. لبنان (بدون سنة)

20. معين أمين السيد: المعين في الإحصاء ( 100 نموذج من الأمثلة والتمارين المحلولة). دار العلوم للنشر والتوزيع.

الجزائر.(ب،س).

21. محمد علي محمد :علم الاجتماع والمنهج العلمي, دار المعارف الجامعية, الإسكندرية, 1986

22. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي .دار الفكر العربي .القاهرة .

1987

23. محمد عثمان. موسوعة العاب القوى، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . الكويت : دار القلم ، 1990 .

24. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر

العربي. القاهرة. 1990 .

25. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي , ط1, القاهرة , دار المعارف ، 1994 .

26. محمد الشافعي وآخرون : التربية وتطبيقاتها في المدرسة الابتدائية ، ط2 ، مكتبة لأنجلو مصرية . القاهرة ، 1995
27. محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته , ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر, 1996.
28. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة . ط 1 . دار الفكر العربي . القاهرة . 1996 .
29. محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط 1 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . 1998 .
30. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار. منشأة المعارف بالإسكندرية 1998 .
31. معتصم غوتوق ، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر ، 2000 .
32. موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان . 2000 .
33. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث في التخطيط والتطبيق والقيادة. القاهرة , ط 2 , 2001.
34. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 2003 .
35. محمد جابر بريقع : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي. دار الكتاب للنشر. القاهرة. 2005 .
36. محاضرات ساطع اسماعيل ناصر, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد, 2006.
37. موفق مجيد المولى: الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم. دار الينابيع. سوريا. 2008 .
38. مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار كتاب الحديث، مصر، 2010،.
39. زكي محمد حسن: التشريح الوصفي الوظيفي لتدريبات القوة العضلية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر. الإسكندرية. 2007 .

40. يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. دار الفكر العربي. عمان. الأردن. 2000 .

2- قائمة المصادر والمراجع باللغة الاجنبية :

**41-Cometti G.**, (1988) La Pliométrie, UFR STAPS, Université de Bourgogne, BP 138, 21004, Dijon cedex

**42-Cometti G.**, (1989) les Méthodes Modernes de Musculation, tome 1, Données Théoriques, 350 p,UFR STAPS, Université de Bourgogne, Dijon.

**43-Cometti G.**, (1990) les méthodes modernes de musculation, tome 2, données pratiques, 300 p, UFR STAPS, université de Bourgogne, Dijon.

**44-H &M LETZELTER** « Entraînement de la force.» Vigot. 1990.

**45-** les Méthodes Modernes de Musculation" pour tous renseignements:

G Cometti UFR STAPS Dijon université de Bourgogne, BP 27877 Dijon 21078Cedex).

**46-N-DEKKAR:** Techniques D'évaluation Physiologique des athlètes.1ere édition .1990.comité Olympique. Algérienne .p164.

**47- Tschiene P.** (1986) Modifications dans la structure du cycle annuel d'entrainement. In traduction Insep n°547. (Edited by Insep).

**48-Telmane Rene:**Football Performance. Edition Amphora. Pris. 1991

**49-Vercoshanski J .V.** (1982) Le basi D'ell'allenamento della forza speciale nello sport, Moscou.

**50- Vercoshanski J .V.** (1985) Modèle d'organisation de la charge D'entrainement au cours du cycle annuel, In traduction Insep n°472.(Edited by Insep).

**51-Waeineck Jurgain:**Manuel D'entraînement, Edition Vigot. Paris.

**52-Waeineck Jurgan :** Manuel D'entraînement, Edition Vigot. Paris.1986.

**53- Weineck, J.** (1983) Manuel D'entrainement, Paris: Vigot.

**54-Zatsiorski V. M.** (1966) Les qualités physiques du sportif, In Traduction

**3- قائمة الرسائل والمجلات :**

**55- كتشوك سيدي محمد :** أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية

والأداء المهاري لناشئي كرة القدم. رسالة دكتوراه.

**56- ن. جبر عمي جبر :** تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد . 2011

**57-<http://www.iraqacad.org/Lib/amera1.htm>**

## قائمة المحتويات

|                      |         |
|----------------------|---------|
| الاهداء.....         | ا.....  |
| الشكر والتقدير.....  | ج.....  |
| قائمة المحتويات..... | I.....  |
| قائمة الجداول.....   | IX..... |
| قائمة الاشكال.....   | XI..... |

## التعريف بالبحث

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1-مقدمة.....                 | 02..... |
| 2-مشكلة البحث.....           | 03..... |
| 3-فرضيات البحث.....          | 05..... |
| 4-اهداف البحث.....           | 06..... |
| 5-ماهية واهمية البحث.....    | 07..... |
| 6-اسباب اختيار الموضوع.....  | 07..... |
| 7-تحديد مصطلحات البحث.....   | 08..... |
| 7-1-النموذج المتموج.....     | 08..... |
| 7-2-النموذج الخطي.....       | 08..... |
| 7-3-الاتقال.....             | 08..... |
| 7-4-شدة الحمل.....           | 08..... |
| 7-5-الدورة التدريبية.....    | 08..... |
| 7-6-الجلسة التدريبية.....    | 08..... |
| 7-7-التكرار الاقصى (RM)..... | 08..... |



الباب الاول :الدراسة النظرية

الفصل الاول :تخطيط تدريب القوة للاعبي كرة القدم الحديثة

تمهيد

- 1-1- مفهوم التدريب الرياضي.....13
- 1-1-1- أهداف التدريب الرياضي الحديث.....13
- 2-1-1- مبادئ التدريب الرياضي.....14
- 3-1-1- حمل التدريب الرياضي .....14
- 1-3-1-1- مفهوم حمل التدريب.....14
- 2-3-1-1- مكونات حمل التدريب.....15
- 1-2-3-1-1- حمل تدريب خارجي.....15
- 2-2-3-1-1- حمل تدريب داخلي.....15
- 2-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم .....15
- 1-2-1- التحمل.....16
- 1-1-2-1- مفهوم التحمل .....16
- 2-2-1- السرعة.....16
- 1-2-2-1- مفهوم السرعة.....16
- 1-1-2-2-1- أنواع السرعة.....16
- 3-2-1- القوة .....17
- 3-1- طرق التدريب الرياضي .....17
- 1-3-1- طريقة التدريب المستمر.....18

|         |  |
|---------|--|
| 18..... | 1-3-2- طريقة التدريب الفتري.....                   |
| 18..... | 1-3-2-1 أقسام طريقة التدريب الفتري.....            |
| 18..... | 1-3-2-2 طريقة التدريب الفتري مُنخفض الشدة.....     |
| 19..... | 1-3-2-3 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.....      |
| 19..... | 1-3-3- طريقة التدريب التكراري.....                 |
| 19..... | 1-3-4- طريقة التدريب الدائري.....                  |
| 20..... | 1-4- نماذج تدريب القوة .....                       |
| 20..... | 1-4-1- النموذج التقليدي.....                       |
| 21..... | 1-4-2- النموذج الخطي.....                          |
| 22..... | 1-4-3- النموذج المتزوج.....                        |
| 23..... | 1-4-3-1 الدورة التموجية الصغرى .....               |
| 24..... | 1-4-3-2 الدورة التموجية المتوسطة .....             |
| 24..... | 1-4-3-3 الدورة التموجية الكبرى .....               |
| 24..... | 1-5- تخطيط التدريب لتمارين القوة في كرة القدم..... |
| 24..... | 1-5-1- في الحصة التدريبية (Dans la séance) .....   |
| 24..... | 1-5-2- في الاسبوع (Dans la semaine).....           |
| 25..... | 1-5-3- في الدورة التدريبية (Dans le cycle).....    |
| 25..... | 1-5-4- المجمع (Bloc).....                          |
| 26..... | 1-5-5- الفترة (Période) .....                      |
| 26..... | 1-5-6- السنة (l'année) .....                       |
| 27..... | خلاصة الفصل.....                                   |

## الفصل الثاني : القوة القصوى وطرق تنميتها

### تمهيد

- 30..... 1-2-القوة
- 30..... 1-1-2- مفهوم القوة
- 30..... 2-1-2- أشكال القوة
- 30..... 1-2-1-2- القوة القصوى (force maximal)
- 31..... 2-2-1-2- القوة المميزة بالسرعة.
- 31..... 3-2-1-2- تحمل القوة.
- 32..... 2-2- أهمية القوة للاعب كرة القدم.
- 32..... 3-2- طرق تطوير القوة القصوى (force maximale).
- 35..... 4-2- التدريب بالأثقال
- 35..... 1-4-2- مبادئ التدريب بالأثقال
- 36..... 2-4-2- أهمية التدريب بالأثقال للاعب كرة القدم
- 36..... 5-2- الانقباضات العضلية.
- 37..... 1-5-2- أنواع الانقباضات العضلية
- 37..... 1-1-5-2- الانقباض المتحرك المركزي (بالقصير) (concentrique)
- 37..... 1-1-1-5-2- طرق الانقباض المتحرك بالقصير (concentrique)
- 38..... 2-1-5-2- انقباض ايزومتريك (Isométrique).
- 39..... 1-2-1-5-2- مبادئ الايزومتريك حتى التعب التام (jusqu'a la fatigue)
- 40..... 2-2-1-5-2- طريقة الثبات - التحرك (stato- dynamique)
- 40..... 3-1-5-2- الانقباض المتحرك اللامركزي (بالطويل) (excentrique)

- 42.....2-6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية.
- 43.....2-6-1- التأثيرات المرفولوجية.
- 44.....2-6-2- تأثيرات البيوكيميائية.
- 44.....2-6-3- التأثيرات العصبية.
- 45.....خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: مهارة القذف للفئة العمرية اقل من 17 سنة في كرة القدم

#### تمهيد

- 48.....3-1- المهارة في كرة القدم
- 48.....3-1-1- مفهومها
- 48.....3-1-2- الهدف من تعليمها
- 48.....3-2- مهارة قذف او ركل الكرة بالقدم
- 49.....3-1-2- المبادئ الأساسية لقذف الكرة بالرجل
- 50.....3-3- علاقة المرحلة العمرية U17 بمهارة قذف الكرة.
- 50.....3-3-1- خصائص النمو العقلية.
- 50.....3-3-2- خصائص النمو الجسمية
- 51.....3-3-3- خصائص النمو الفيزيولوجية
- 51.....3-3-4- خصائص النمو الحركي
- 52.....خاتمة الفصل

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الاول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### تمهيد

- 1-1-1- منهج البحث ..... 55
- 1-2-1- متغيرات البحث ..... 55
- 1-2-1- المتغير المستقل ..... 55
- 1-2-2- المتغير التابع ..... 56
- 1-2-3- المتغيرات الدخيلة ..... 56
- 1-3-1- مجتمع الدراسة ..... 57
- 1-3-1- عينة الدراسة ..... 57
- 1-3-2- وصف عينة البحث (تجانس العينات) ..... 58
- 1-4-1- مجالات البحث ..... 59
- 1-4-1- المجال البشري ..... 59
- 1-4-2- المجال المكاني ..... 59
- 1-4-3- المجال الزماني ..... 59
- 1-5-1- ادوات البحث ..... 60
- 1-5-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية ..... 60
- 1-5-2- المقابلات الشخصية المباشرة ..... 60
- 1-5-3- الاستمارة ..... 60
- 1-5-4- الاختبارات البدنية ..... 61
- 1-4-5-1- اختبار القوة القصوى (force maximal) للأطراف السفلى ..... 62

|         |  |
|---------|--|
| 64..... | 1-4-5-1 اختبار الجري بسرعة لمسافة 30 متر               |
| 65..... | 1-4-5-2 اختبار سرعة قذف الكرة (كم/سا)                  |
| 66..... | 1-5-5-5 البرنامج التدريبي المقترح بنموذجين (خطي/متموج) |
| 68..... | 1-6-1 الدراسة الاستطلاعية                              |
| 70..... | 1-6-1-1 الأسس العلمية للاختبار                         |
| 70..... | 1-6-1-1 ثبات الاختبارات                                |
| 70..... | 1-6-1-2 صدق الاختبارات                                 |
| 71..... | 1-6-1-3 موضوعية الاختبارات                             |
| 71..... | 1-7-1 الدراسة الاساسية                                 |
| 71..... | 1-7-1-1 القياس القبلي                                  |
| 71..... | 1-7-1-2 القياس البعدي                                  |
| 72..... | 1-8-1 الاساليب الاحصائية المستعملة في تحليل النتائج    |
| 72..... | 1-9-1 صعوبات البحث                                     |
| 73..... | خلاصة الفصل  |

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

### تمهيد

|         |   |
|---------|---|
| 76..... | 2-1-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى  |
| 78..... | 2-2-2 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية |
| 85..... | 2-3-2 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة |
| 87..... | 2-4-2 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة |
| 91..... | خلاصة الفصل                                 |

## الفصل الثالث : الاستنتاجات والاقتراحات

|          |  |
|----------|--|
| 93.....  | 1-3- الاستنتاجات                                     |
| 93.....  | 3-1-1- من خلال نتائج الاستمارة الموزعة على المديرين. |
| 94.....  | 3-1-2- من خلال نتائج الاختبارات                      |
| 95.....  | 3-2- الاقتراحات                                      |
| 97.....  | 3-3- الخاتمة   |
| 101..... | المصادر والمراجع.                                    |
| 108..... | الملاحق.   |

## قائمة الجداول

| الرقم | عنوان الجدول  | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 1     | يوضح الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة  | 31     |
| 2     | جدول يلخص الطرق الثلاثة حسب Zatsiorski  | 34     |
| 3     | وصف بعض المتغيرات ( الطول , الوزن , السن , العمر التدريبي و القياسات البدنية والمهارية )<br>لعينة البحث باستخدام تحليل التباين                    | 58     |
| 4     | يمثل تغيرات التكرارات بدلالة حمل التدريب حسب Berger   | 63     |
| 5     | البرنامج التدريبي المطبق بنموذجين (خطي/ متموج)  | 67     |
| 6     | يمثل شرح لتمارين الجانب السفلي لوحدة تدريبية اسبوعية  | 67     |
| 7     | يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين في اختيار ادوات البحث  | 69     |
| 8     | بين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04  | 70     |
| 9     | يبين الفروق الاحصائية وقيمة (F) المحتسبة لمجموعات البحث الثلاثة (الاختبار القبلي) وذلك في القياسات البدنية والمهارية                              | 77     |
| 10    | يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدي وذلك للعينة الخطية في الاختبارات الثلاثة                                    | 79     |
| 11    | يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدي وذلك للعينة المتموجة في الاختبارات الثلاثة                                  | 81     |
| 12    | يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدي وذلك للعينة الضابطة في الاختبارات الثلاثة                                   | 83     |
| 13    | يبين الفروق الاحصائية وقيمة (F) المحتسبة لمجموعات البحث الثلاثة (الاختبار البعدي) وذلك في القياسات البدنية والمهارية                              | 86     |
| 14    | يبين الفروق الاحصائية وقيمة (T) المحتسبة لمجموعتي البحث (المجموعة الخطية والمجموعة المتموجة) للاختبار البعدي وذلك في القياسات البدنية والمهارية . | 88     |



| الصفحة | عناوين الاشكال   | الرقم |
|--------|--|-------|
| 25     | نموذج لدورة تدريبية حسب Tschiene                             | 1     |
| 25     | التجمع   | 2     |
| 26     | يبين نموذج فكري يحوي تجميعين (قوة- تقني)                     | 3     |
| 26     | مخطط سنوي بفترتين تدريبيتين                                  | 4     |
| 32     | يمثل بعض الاشكال التوضيحية لمختلف اوضاع تطوير القوة          | 5     |
| 33     | مخطط Zatsiorski لتطوير القوة القصوى                          | 6     |
| 34     | تمرين بجهد معاد  | 7     |
| 34     | جهد اقصى   | 8     |
| 34     | جهد ديناميكي   | 9     |
| 37     | مثال عن تمرين concentrique                                   | 10    |
| 37     | طرق الانقباض المتحرك بالتقصير                                | 11    |
| 39     | الطرق الرئيسية المدججة في الايزومترية                        | 12    |
| 39     | Isométrie كامل بنشاط عضلي متزايد حتى التعب                   | 13    |
| 40     | ثبات- تحرك زمن واحد بشدة تتراوح 60- 70% ب6*6مجموعات          | 14    |
| 41     | تمرين بالانقباض المتحرك اللامركزي excentrique                | 15    |
| 41     | انقباض متحرك لامركزي باستعمال الة الفخذ رباعية الرؤوس ومساعد | 16    |
| 41     | طرق الانقباض المتحرك اللامركزي                               | 17    |
| 42     | 120-80   | 18    |
| 49     | يبين مراحل قذف الكرة   | 19    |
| 64     | يبين اختبار الجري بسرعة لمسافة 30متر                         | 20    |
| 65     | اختبار سرعة قذف الكرة كم/سا                                  | 21    |

## قائمة الاشكال

| الصفحة | عناوين الاشكال   | الرقم |
|--------|--|-------|
| 68     | يعبر عن صور للآلات المستعملة في التدريب والعضلات التي يتم تطويرها  | 22    |
| 80     | يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبليّة البعدية ومجموعة البحث الخطية                             | 23    |
| 82     | يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث المتموجة                          | 24    |
| 84     | يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبليّة البعدية ومجموعة البحث الضابطة                            | 25    |
| 90     | يبين قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لعيني البحث الخطية والمتموجة للاختبارات الثلاثة | 27    |

## قائمة الملحق

| رقم الملحق | عنوان الملحق   |
|------------|--|
| 1          | نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية (العينه الخطية)    |
| 2          | نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية (العينه المتموجة)  |
| 3          | نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية (العينه الظابطة)   |
| 4          | نتائج عينه الدراسة الاستطلاعية في الاختبارات الثلاثة القبليّة والبعدية |
| 5          | النموذج المتزايد الخطي   |
| 6          | النموذج المتزايد المتموج   |
| 7          | البرنامج التدريبي المطبق بنموذجين                                      |
| 8          | وصف التمارين لوحدة تدريبيه متوسطة (Microcycle)                         |
| 9          | نتائج القياسات الانتروبومترية لمجموعات الدراسة                         |
| 10         | استمارة موجهة إلى المدربين والمختصين في كرة القدم                      |
| 11         | استمارة موجهة الى الدكتوراة والاساتذة لتحكيم الاختبارات                |

1 - نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية (العينة الخطية)

| نتائج العينة التجريبية (العينة الخطية) |      |                       |      |                          |      | الرقم |
|--|------|-----------------------|------|--------------------------|------|-------|
| قذف الكرة لأبعد<br>مسافة (م)           |      | الجرى بسرعة 30<br>(م) |      | التكرار الاقصى<br>(RM-1) |      |       |
| بعدي                                   | قبلي | بعدي                  | قبلي | بعدي                     | قبلي |       |
| 58                                     | 54   | 4.1                   | 4.5  | 178                      | 175  | 1     |
| 60                                     | 58   | 4                     | 4.5  | 175                      | 170  | 2     |
| 54                                     | 51   | 4.4                   | 4.7  | 158                      | 155  | 3     |
| 55                                     | 49   | 4.6                   | 4.9  | 180                      | 175  | 4     |
| 56                                     | 52   | 4.4                   | 4.7  | 162                      | 160  | 5     |

2 - نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية (العينة المتموجة)

| نتائج العينة التجريبية (العينة المتموجة) |      |                       |      |                          |      | الرقم |
|--|------|-----------------------|------|--------------------------|------|-------|
| قذف الكرة لأبعد<br>مسافة (م)             |      | الجرى بسرعة 30<br>(م) |      | التكرار الاقصى<br>(RM-1) |      |       |
| بعدي                                     | قبلي | بعدي                  | قبلي | بعدي                     | قبلي |       |
| 59                                       | 50   | 4.3                   | 4.7  | 173                      | 165  | 1     |
| 57                                       | 53   | 4.1                   | 4.5  | 188                      | 180  | 2     |
| 62                                       | 55   | 4.2                   | 4.6  | 170                      | 162  | 3     |
| 59                                       | 55   | 4.3                   | 4.8  | 165                      | 158  | 4     |
| 58                                       | 50   | 4.5                   | 4.7  | 180                      | 175  | 5     |

3 - نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية (العينه الطابطة)

| نتائج العينه التجريبية (العينه الطابطة) |      |                       |      |                          |      | الرقم |
|---|------|-----------------------|------|--------------------------|------|-------|
| قذف الكرة لأبعد<br>مسافة (م)            |      | الجرى بسرعة 30<br>(م) |      | التكرار الاقصى<br>(RM-1) |      |       |
| بعدي                                    | قبلي | بعدي                  | قبلي | بعدي                     | قبلي |       |
| 52                                      | 50   | 5                     | 4.6  | 155                      | 165  | 1     |
| 56                                      | 55   | 4.15                  | 4.7  | 165                      | 175  | 2     |
| 49                                      | 51   | 4.9                   | 4.7  | 170                      | 180  | 3     |
| 47                                      | 49   | 4.6                   | 4.9  | 152                      | 160  | 4     |
| 50                                      | 52   | 4.5                   | 4.6  | 148                      | 155  | 5     |

4 - نتائج عينه الدراسة الاستطالعية في الاختبارات الثلاثة القبليّة والبعدية

| نتائج عينه الدراسة الاستطالعية |      |                       |      |                          |      | الرقم |
|--------------------------------|------|-----------------------|------|--------------------------|------|-------|
| قذف الكرة لأبعد<br>مسافة (م)   |      | الجرى بسرعة 30<br>(م) |      | التكرار الاقصى<br>(RM-1) |      |       |
| بعدي                           | قبلي | بعدي                  | قبلي | بعدي                     | قبلي |       |
| 54                             | 54   | 4.6                   | 4.6  | 180                      | 180  | 1     |
| 55                             | 55   | 4.5                   | 4.5  | 180                      | 180  | 2     |
| 51                             | 51   | 4.6                   | 4.6  | 175                      | 175  | 3     |
| 58                             | 58   | 4.7                   | 4.7  | 178                      | 180  | 4     |
| 56                             | 56   | 4.5                   | 4.5  | 180                      | 180  | 5     |

جداول تمثل وصف للبرنامج التدريبي المطبق بنموذجين (خطي/متموج)

5 - النموذج المتزايد الخطي

| الاسبوع     | 4-1 | 8-5 | 12-9 |
|-------------|-----|-----|------|
| التكرارات   | 10  | 5   | 3    |
| المجموعات   | 4   | 4   | 5    |
| الشدة       | %75 | %85 | %90  |
| الحجم الكلي | 40  | 20  | 15   |

6 - النموذج المتزايد المتموج

| الاسبوع   | 2-1    | 4-3    | 6-5    | 8-7    | 10-9   | 12-11  |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| التكرارات | 12-10  | 6-4    | 10-8   | 5-3    | 7-5    | 3-2    |
| المجموعات | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 6      |
| الشدة     | 75%-70 | 88%-82 | 78%-75 | %90-85 | 85%-80 | 95%-90 |
| الحجم     | 30-36  | 20-30  | 32-40  | 15-25  | 20-28  | 12-18  |

7 - البرنامج التدريبي المطبق بنموذجين

| النموذج           |  |  |  |  |  | الخطي  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--------|
| الاسبوع           |  |  |  |  |  | 12-9   |
| التمارين الاساسية |  |  |  |  |  | 3*4    |
| التمارين المكملة  |  |  |  |  |  | 6*3    |
| النموذج           |  |  |  |  |  | التموج |
| الاسبوع           |  |  |  |  |  | 12-11  |
| التمارين الاساسية |  |  |  |  |  | 3*4    |
| التمارين المكملة  |  |  |  |  |  | 6*3    |

8 - وصف التمارين لوحدة تدريبية متوسطة (Microcycle)

| اليوم الثالث     | اليوم الثاني     | اليوم الاول      | الايام<br>التمارين |
|------------------|------------------|------------------|--------------------|
| Squat incliné    | Presse à cuisses | Squat            | الاساسية           |
| Extension jambes | Extension jambes | Extension jambes |                    |
| Ischio-jambiers  | Ischio-jambiers  | Ischio-jambiers  | المكملة            |
| Mollets          | Flexion hanche   | Fessiers         |                    |
| Flexion hanche   | Fessiers         | Mollets          |                    |

9 - نتائج القياسات الانتروبومترية لمجموعات الدراسة

| نتائج القياسات الانتروبومترية للعينه التجريبية (العينه الخطية) |       |       |               | الرقم |
|--|-------|-------|---------------|-------|
| السن   | الطول | الوزن | سنوات التدريب |       |
| U17  | 1.79  | 59    | 1             | 1     |
|  | 1.81  | 80    | 3             | 2     |
|  | 1.72  | 65    | 7             | 3     |
|  | 1.72  | 69    | 4             | 4     |
|  | 1.64  | 57    | 5             | 5     |

| نتائج القياسات الانتروبومترية للعينه التجريبية (المتموجه) |       |       |               | الرقم |
|---|-------|-------|---------------|-------|
| السن  | الطول | الوزن | سنوات التدريب |       |
| U17   | 1.78  | 58    | 6             | 1     |
|   | 1.75  | 60    | 3             | 2     |
|   | 1.75  | 61    | 5             | 3     |
|   | 1.72  | 62    | 3             | 4     |
|   | 1.72  | 60    | 3             | 5     |



| نتائج القياسات الانتروبوومترية للعينه التجريبية<br>(الضابطة) |       |       |      | الرقم |
|--|-------|-------|------|-------|
| سنوات التدريب  | الوزن | الطول | السن |       |
| 3  | 51    | 1.63  | U17  | 1     |
| 7  | 76    | 1.78  |      | 2     |
| 7  | 73    | 1.78  |      | 3     |
| 2  | 55    | 1.73  |      | 4     |
| 7  | 43    | 1.59  |      | 5     |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## 10 - استمارة

استمارة موجهة إلى المدربين والمختصين في كرة القدم

تحية طيبة وبعد:

نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في حقل تدريب اختصاص رياضة كرة القدم يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم المحترمة وأضع بين أيديكم هذه الاستمارة الإستبائية راجيا منكم الإجابة عنها بكل تأني ووضوح في إطار إنجاز بحث علمي ميداني الذي يتمحور موضوعه عن بعض معلومات حول

( واقع تنمية القوة القصوى من خلال استخدام برنامج تدريبي بنموذجين (خطي/متموج) ومدى تأثيره على

مهارة القذف لدى لاعبي كرة القدم (U17)

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام

الطلبة الباحثون :

- حكيم داني

- فريد بوشامة

المحور الأول: إسم الفريق : الصنف : البطولة التي ينشط فيها الفريق:

المعلومات الشخصية:

س1 - المؤهل العلمي :

- شهادة جامعية في تربية البدنية  - تقني سامي  - مستشار في الرياضة  - شهادة التدريب  - لاعب سابق

س2 - كم عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب ؟

- من سنة إلى 05 سنوات  - من 06 سنوات إلى 10 سنوات  - أكثر من 10 سنوات

س3 - مستوى الفرق التي تشرفون عليها ؟

- البطولة الوطنية للمحترفين القسم الأول  - البطولة الوطنية للمحترفين القسم الثاني  - البطولة الوطنية للهواة القسم الثاني

س4- ما هي الأصناف التي سبق وأن أشرفتم على تدريبها ؟

- أصاغر (u-15)  - أشبال (u-17)  - أواسط (u-19)  - أكابر أو (u-21)

المحور الثاني : المعلومات حول واقع تدريب القوة العضلية للاعب كرة القدم :

س1 - في رأيكم ما هي الصفات البدنية الأساسية الخاصة بلاعب كرة القدم أذكرها بالترتيب ؟

- - -  
- - -

س2 - (أ) - هل يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية ؟

- يحتاج بشكل كبير  - بدرجة معينة من القوة  - لا يحتاج إلى قوة عضلية
- (ب) - إذا كان يحتاج بشكل كبير أو بدرجة معينة فما نوع القوة التي يحتاجها ؟

- القوة القصوى (الانفجارية)  القوة المميزة بالسرعة  تحمل القوة

س3 - كيف تقيمون مستوى القوة عند لاعبيكم ؟

- جيد  حسن  متوسط  ضعيف

س4 - كيف يتم تقييم مستوى القوة عند لاعبيكم ؟

- عن طريق الملاحظة أثناء التدريبات  - أثناء المنافسة  - إختبارات خاصة بالقوة

س5- إذا كان تقييم مستوى القوة عن طريق بعض الإختبارات الخاصة أذكرها ؟

س6 - ما هي التمرينات التي تستخدمونها لتنمية القوة العضلية ؟

- - تمارين بوزن الجسم (poids du cors) □ - عتاد تقليدي □ - تمارين بالأثقال
- س7 - (أ) - هل لديكم معلومات حول برنامج تخطيط تدريب القوة العضلية خلال فترات التحضير ؟  
 نعم  لا
- (ب) - إذا كانت الإجابة ب نعم فكم عدد الحصص في الأسبوع (بالأرقام) ؟  
 - فترة التحضير العام  - فترة التحضير الخاص  - فترة المنافسة
- المحور الثالث : المعلومات حول تدريب الأثقال :
- س1 - سبق وأن برمجتم حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية بالأثقال داخل القاعة ؟  
 - الأكابر : نعم  لا  - الناشئين : نعم  لا
- س2 - هل إطلعتم على تمارين التقوية العضلية بالأثقال الخاصة بلاعبي كرة القدم ؟ نعم  لا
- س3 - هل لديكم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم ؟  
 نعم  لا
- س4 - هل النوادي والفرق التي تشرفون على تدريبها لديهم قاعات التقوية العضلية بمجهزة ؟ نعم  لا
- س5 - هل تمجدون استخدام أدوات وأجهزة الأثقال في تدريباتكم؟ نعم  لا
- س6 - إذا كنت تؤيد أو تعارض التدريب بالأثقال للاعبي كرة القدم أذكر لماذا ؟

| درجة موافقة المدربين |           |           | معلومات حول التدريبات بالأثقال  |
|----------------------|-----------|-----------|---|
| موافق                | إلى حد ما | غير موافق |   |
|                      |           |           | يمكن تنمية قوة العضلية للاعب كرة القدم بالأدوات وأجهزة الأثقال.               |
|                      |           |           | التدريبات بالأثقال يؤثر إيجابيا في تحسين كل من :- السرعة - الرشاقة - المرونة. |
|                      |           |           | التدريبات بالأثقال يؤثر إيجابيا على الأداء المهاري.                           |
|                      |           |           | التدريب بالأثقال يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات الفسيولوجية                |
|                      |           |           | التدريب بالأثقال يؤثر إيجابيا على الجانب النفسي.                              |
|                      |           |           | يمكن تنمية القوة العضلية بالأثقال في سن الأصغر (u-15).                        |
|                      |           |           | يمكن تنمية القوة العضلية بالأثقال في سن الأشبال (u-17) .                      |
|                      |           |           | يمكن تنمية القوة العضلية بالأثقال في سن الأواسط (u-19) .                      |
|                      |           |           | يمكن تنمية القوة العضلية بالأثقال في سن الأكابر أو (u-21).                    |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## 11 - استمارة

### استمارة موجهة إلى الدكاترة والأساتذة لتحكيم الاختبارات

نظرا لأهمية خبرتكم العلمية والميدانية في حقل التدريب الرياضي يشرفنا أن نتوجه إلى سيادتكم المحترمة وان نضع بين

أيديكم هذه الاستمارة راجيان منكم ترشيح مجموعة من الاختبارات التي تقيس القوة القصوى (وأخرى تقيس ) بعض

القدرات المهارية التي ترونها مناسبة لموضوع بحثنا تحت عنوان : (اثر برنامج تدريبي بنموذجين فترين

(خطي/متموج) على القوة القصوى ومهارة قذف الكرة لدى لاعبي كرة القدم U17) وذلك في إطار إنجاز

بمحث علمي ميداني.

ولكم منا جزيل الشكر .

| الرقم | اسم ولقب الأستاذ | الرتبة العلمية | الإمضاء |
|-------|------------------|----------------|---------|
| 1     |                  |                |         |
| 2     |                  |                |         |
| 3     |                  |                |         |
| 4     |                  |                |         |

الطلبة الباحثون:

حكيم داني

فريد بوشامة

أولاً: الاختبارات البدنية:

مجموعة الاختبارات المقترحة:

اختبارات القوة :

1-القوة الانفجارية: موافق /  غير موافق

اختبار دفع كرة طبية من أمام الصدر لأبعد مسافة (قياس عضلات الذراعين).

اختبار الوثب الطويل (قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) .

2-القوة المميزة بالسرعة: موافق  غير موافق

أ - عضلات الذراعان:

اختبار من وضع الانبطاح المائل (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10ثا.

اختبار من وضع التعلق على العقلة (أكبر عدد للشد بالذراعين لأعلى في 10ثا.

اختبار من وضع التعلق على العقلة مع الاستناد بالرجلين للمستويات الضعيفة

ب - عضلات الرجلين:

اختبار من الوقوف (أكبر عدد لرفع وخفض الركبتين بحيث يضع الفخذ مع الجذع زاوية قائمة.

اختبار من الوقوف 3 حجلات على القدم مع قياس المسافة.

اختبار ثني الركبتين كاملاً خلال 20 ثا .

3-التكرار الاقصى (RM-1) : موافق  / غير موافق

ا-للأطراف السفلية: هو الثقل الأقصى الذي يمكن لمجموعة عضلات رفعه عددا معين من

المرات قبل ان تتعب هذا العدد يساوي واحد على الأقل بالنسبة للأطراف السفلية.

ب-للأطراف العلوية: هو الثقل الأقصى الذي يمكن لمجموعة عضلات رفعه عددا معين من المرات قبل ان تتعب هذا

العدد يساوي واحد على الأقل بالنسبة للأطراف العلوية.

4- اختبارات السرعة : موافق  / غير

أ - اختبار السرعة 10م

ب - اختبار السرعة 30م

ت - اختبار السرعة 60 م

## ثانيا: الاختبارات المهارية

### 1- التمير:

- اختبار دقة التمير 5 كرات بين القوائم.
- اختبار دقة التمير على مقعدان سويديان
- اختبار تمرير الكرة بين الدوائر

### 2- الجري بالكرة:

- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم
- الجري بالكرة 50م
- اختبار الجري بالكرة حول دائرة المنتصف

### 3- السيطرة على الكرة:

- التحكم بالكرة في الهواء
- تنطيط الكرة خلال 30 ثانية
- تنطيط الكرة مع الانتقال من مسافة إلى أخرى

### 4- التصويب:

- رمية التماس لأبعد مسافة
- ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة
- دقة التصويب على المرمى
- التصويب على الدوائر