

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع :

دراسة مقارنة برامج تدريبية (بلغاريا وثبات المتحرك والالعاب المصغرة) في  
تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة

دراسة تجريبية: اجريت على فريق اتحاد تيسمسيلت (اقل من 17سنة)

اشراف :

الدكتور: بن رابح خير الدين

من اعداد :

لصار سفيان  
حراز عبدالقادر

السنة الجامعية: 2017/2018

## شكر و تقدير

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلفت بإنجاز هذا البحث ، نحمد الله عز وجل على نعمه

التي منَ بها علينا فهو العلي القدير

كما نتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا

العمل

أتقدم بخالص الشكر الجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمرنا بالفضل

واختصنا بالنصح وتفضل علينا بقبول الإشراف على رسالة الماجستير أستاذنا ومعلمنا

الدكتور **بن رابح خيرالدين** فقد كان قبس الضياء في عتمة البحث كما كان قبطان مركب

العلم في هوج الدراسة المتلاطم أنه نعم الناصح الأمين ونعم الأخ الحليم أفاض علينا بعلمه

وشملنا بفضلته و منحنا الثقة وغرس فينا قوة العزيمة ولم يدخر جهدا ولم يبخل علينا بشيء

من وقته الثمين أبقاه الله ذخراً لطلبة العلم وجعل ذلك في ميزان حسناته وأرضاه بما قسم له

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل **أساتذة ودكاترة وعمال** معهد التربية البدنية والرياضية

بتيسمسيات ونتمنى لهم التوفيق والسداد .

كما نتقدم بخالص الامتنان الى فريق **اتحاد تيسمسيات** من **اداريين ومدربين و لاعبين** على رأسهم

**مدرب** فريق اقل من 17 سنة لكرة القدم

# الإهداء

يا من أفتقدك منذ الصغر .. يا من أحمل اسمك بكل فخر.. يا من يرتعش قلبي لذكرك

يا من أودعتني لله أهديك هذا البحث **أبي** رحمك الله

الى حكمتي وعلمي .. الى أدبي و حلمي .. الى طريقي المستقيم .. الى طريق الهداية

الى ينبوع الصبر و التفاؤل و الأمل .. الى كل من في الوجود بعد الله و رسوله **أمي الغالية**

الى اخوتي **محمد و أحمد و عبد اللطيف و زوجات أخواتي**

الى الطالبة **امال درمان** رحمها الله

الى زميلي في البحث **لصار سفیان**

الى **الاهل و الاقارب و الاصدقاء**

الى من كان له الفضل الاكبر في انجازنا هذا الدكتور **بن رابح خيرالدين**

الى كل من ساهم في انجاز البحث ولو بكلمة تشجيع من قريب او من بعيد

اهدي لهم هذا العمل المتواضع

**حراز عبدالقادر**

# الاهداء

الى من ربنتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات..الى أغلى انسان في الوجود

**أمي الحبيبة**

الى كل من علمني و أخذ بيدي.. الى كل من شجعني في رحلتي الى التميز و النجاح

**أبي الكريم** ادامه الله لي

**الى اخوتي و أخواتي**

**الى زميلي في البحث حراز عبدالقادر**

**الى الاهل و الاقارب و الاصدقاء**

**الى من كان له الفضل الاكبر في انجازنا هذا الدكتور بن رايح خيرالدين**

**الى كل من ساهم في انجاز البحث ولو بكلمة تشجيع من قريب او من بعيد**

**اهدي لهم هذا العمل المتواضع**

**لصار سفيان**



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 وشعبيتها 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 تدريباتها تطورا سريعا من الناحية البدنية والمهارية والخطية 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 الاستقرار 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 منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولا وبدرجة مناسبة لأن باقي الجوانب المهارية والخطية 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، فلاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة لا يستطيع أداء الجوانب الموكلة إليه، بالإضافة إلى عدم القدرة على التركيز و التفكير.عكس اللاعب المعد بدنيا

الذي ينهي المباراة دون عناء، فإن الإعداد البدني يعمل على إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من أداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة (ابراهيم، 2004 ص 55)

وهذا ما نلاحظه من معاناة وصعوبات التي تواجه لاعبيننا ونظراً لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي وارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي لقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً مقارنة بأساليب اللعب قبل عشرات السنين، فالقوة الانفجارية التي يحتاج إليها اللاعب الآن أصبحت كبيرة، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة. ما تعد القوة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم، ان نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد انفتحت 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. (إسماعيل، 1998 ص 45)

## 2- إشكالية البحث :

للقوة الانفجارية أهمية كبيرة في مجال لعبة كرة القدم إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على أثر التدريب بطريقة رفع الانتقال (بلغاريا والثبات الديناميكي ) وطريقة الألعاب المصغرة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .

ومن هنا يمكن طرح التساؤلات التالية قيد الدراسة.

### 3- التساؤل العام :

هل للبرامج التدريبية المقترحة بطريقة بلغاريا وبطريقة ثبات ديناميكي وبطريقة الالعب المصغرة أثر في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U17 ؟

### 4- التساؤلات الفرعية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في الاختبار القبلي ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في القياس القبلي والبعدي ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في القياس البعدي ولصالح أي مجموعة ؟

### 5-الفرضية العامة :

للبرامج التدريبية المقترحة بطريقة بلغاريا وبطريقة ثبات ديناميكي وبطريقة الالعب المصغرة أثر في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم U17



## 6- الفرضيات الجزئية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في الاختبار القبلي
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في القياس القبلي والبعدي
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في القياس البعدي ولصالح أي مجموعة

## 7- اهداف البحث :

لكل دراسة من الدراسات غاية وهدف تسعى لتحقيقه.

- 1- الكشف عن البرامج التدريبية المقترحة بطريقة بلغاريا وبطريقة ثبات ديناميكي وبطريقة الالعب المصغرة ومدى تأثيره على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- 2- الكشف عن الفرق بين الطرق التدريبية (بلغاريا-ثبات ديناميكي-طريقة الالعب المصغرة) ومدى تأثيرهما على القوة الانفجارية.

## 8- أهمية البحث :

- 1- الكشف عن مدى أهمية القوة الانفجارية في هذه المرحلة العمرية اقل من 17 سنة.
- 2- التعرف على المدة التي يمكن ان تتطور فيها القوة الانفجارية من خلال البرنامج المقترح.
- 3- التعرف على الطريقة المثلى لتطوير القوة الانفجارية

**9- اسباب اختيار الموضوع :**

- 1- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانب مهم من جوانب كرة القدم الحديثة.
- 2- افادة المدربين ومساعدتهم على معرفة طرق وبرامج تطوير القوة الانفجارية للفئة العمرية اقل من 17 سنة.

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

**10-التعريف بمصطلحات البحث:**

**10-1-طريقة الالعب المصغرة :**

هي الالعب الصغيرة المعدلة بما يتلائم متطلبات لعبة كرة القدم البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الفيزيولوجية بحيث تكون محددة بقواعد و تعليمات و شروط و يكون عدد اللاعبين 2 فأكثر و بوجود منافس وضمن مساحات مختلفة و لها أهداف (تعريف اجرائي)

**10-2- مفهوم القوة الانفجارية :**

هي القدرة على قهر مقاومة اقل من القصوى و لكن في اقل زمن ممكن وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو, وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة به

**10-3- طريقة بلغاريا bulger :**

هي التناوب في العمل بين الحمل الثقيل (lourd) والخفيف (légere) والشدة العالية والمنخفضة والهدف منها تطوير القوة الانفجارية

**10-4- طريقة الثبات الديناميكي stato dynamique :**

هي عبارة عن جهد بدني ثابت من ثانيتين الى ثلاثة ثواني تليها حركة انفجارية

**10-5- التكرار الاقصى 1RM :**

هو اقصى وزن يمكن ان تؤديه للتمرين في المجموعة الواحدة للتكرار الواحد فقط بحيث لا يكون باستطاعتك تأديته للتكرارات أخرى  
الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسات العربية :

**1- دراسة كتشوك سيدي محمد (2011):**

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: اثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم (كتشوك سيدي محمد، 2011).

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمارين الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية (بعض القدرات الهوائية اللاهوائية مثل -VO2max- نبض القلب- والقدرة الاسترجاعية) الأساسية للاعبين الناشئين.

- تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.
- تشخيص نسب التقدم المئوية لقوة المجاميع العضلية المختلفة لعينة البحث التجريبية.
- تقنين الحمل التدريبي بتمرينات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسحابه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية و الكفاءة الوطنية.

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### عينة:

تكونت عينة البحث من فريقين من مجموع 16 فريق. أما عدد اللاعبين فتمثل في 36 لاعب.

**ومنهج:** اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

#### أهم النتائج:

- افترض الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات الأثقال يؤثر ايجابيا في تنمية القدرة العضلية للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات القدرة العضلية اتضح انه فيه فرق دال إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، وبالتالي نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت.
- افترض الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات الأثقال يؤثر ايجابيا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات الفسيولوجية اتضح انه فيه فرق دال إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.
- افترض الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات الأثقال يؤثر ايجابيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية اتضح انه فيه فرق دال إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

- افترض الباحث مايلي: يحقق برنامج أن البرنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة بعد التجربة، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية والمتغيرات الفسيولوجية نستنتج أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

### 2-دراسة خروبي محمد فيصل (2010):

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: دراسة العلاقة بين كل من السرعة والإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم (خروبي محمد فيصل، 2010).

#### أهداف الدراسة:

- محاولة تسليط الضوء على مدى العلاقة الكامنة بين قوة الأطراف السفلية مع كل من السرعة والإرتقاء.
- أخذ فكرة دقيقة عن أهمية القوة ومدى تأثيرها على صفات السرعة والإرتقاء.
- التعرف على مستوى كل من القوة والسرعة والإرتقاء عند فئة الأواسط.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول ماهية الإعداد البدني فيما يخص القوة والسرعة والإرتقاء بوجه الخصوص.

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### عينة:

تمثل العينة 40% من المجتمع الأصلي للبحث أي 5 فرق من مجموع 15 فريق. أما عدد اللاعبين فتمثل في 75 لاعب من مجموع 300 لاعب أي بنسبة 25%.

**ومنهج:** اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج الوصفي.

#### أهم النتائج:

- افترض الباحث وجود علاقة قوية بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء عند لاعبي كرة القدم بعد المعالجة الإحصائية لمختلف المتغيرات المتمثلة في القوة والإرتقاء والتي أظهرت علاقة ضعيفة بين الإختبارين، وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها تتناقض مع الفرضية الموضوعية وبالتالي عدم تحقق الفرضية الأولى.
- افترض الباحث وجود علاقة قوية بين القوة القصوى للأطراف السفلية والسرعة عند لاعبي كرة القدم بعد المعالجة الإحصائية لمختلف المتغيرات المتمثلة في القوة والسرعة والتي أظهرت علاقة إرتباطية ضعيفة بين الإختبارين، وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها تتناقض مع الفرضية الموضوعية وبالتالي عدم تحقق الفرضية الثانية.
- بعد المعالجة الإحصائية لمختلف الإختبارات والتي أظهرت عدم تحقيق كل من الفرضية الجزئية الأولى والثانية يمكننا القول بأنه يوجد علاقة ضعيفة بين قوة الأطراف السفلية مع كل من السرعة والإرتقاء والتي تتناقض مع الفرضية العامة والتي تقوم على وجود علاقة قوية بين كل من القوة القصوى للأطراف السفلية مع كل من السرعة و الإرتقاء وعليه يمكننا القول بأن الفرضية العامة لم تتحقق.

### 3-دراسة عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي (2004):

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: أثر تدريبات القوة باستخدام الإنقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين (عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي، 2004).

#### أهداف الدراسة:

- استخدام تدريبات القوة بالانقباضات العضلية (الثابت والمتحرك والمختلط) بغية التعرف على تأثيرها في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لناشئي كرة اليد.

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### العينة:

بعد أن حدد الباحث مجتمع البحث بطريقة عمدية والبالغ عددهم 30 لاعبا تم اختيار عينة مكونة من 21 لاعبا من ناشئي المركز التدريبي لكرة اليد في محافظة نينوى بالطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى 3 مجموعات تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة تحت السن 16.

**المنهج:** اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

### أهم النتائج:

- توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية للناشئين التي تناولها البحث للمجموعات التجريبية نتيجة لتطبيق المناهج التدريبية المقترحة التي أظهرتها الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة.

### 4-دراسة بلال أحمد الشدفان (2001):

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض مهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم (بلال أحمد الشدفان، 2001).

### أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وعلاقته بالأداء المهاري.

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### العينة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من 36 لاعبا من مدارس كرة القدم الأردنية (13-15 سنة)، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

**المنهج:** اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

### أهم النتائج:

- أشارت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، فيما لم يظهر هذا لدى أفراد الضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على متغيرات الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية باستثناء اختبار الجري المتعرج المرتد بالكرة لمسافة 25 متر. وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج تطوير القوة العضلية للناشئين لما له من تأثير إيجابي في تحسين القوة العضلية لديهم، إضافة إلى أثره الإيجابي في تطوير أدائهم المهاري.

### 5-دراسة عجمي محمد عجمي (2000):

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: برنامج تدريبي مقترح بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم (عجمي محمد عجمي، 2000).

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### العينة:

أجريت الدراسة على 40 لاعبا بعمر 16 سنة.

المنهج: اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

#### أهم النتائج:

- أدى البرنامج التدريبي باستخدام الأنقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.
- كما أدى برنامج الأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.



- التأكيد على استخدام أي من هذين البرنامجين للتدريبين لأعداد اللاعبين لأنهما يؤديان إلى تطوير القدرة العضلية ويطوران المهارات في وقت واحد .
- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة .

#### 6-دراسة حسن محمود عبد الفتاح (1996):

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم (حسن محمود عبد الفتاح، 1996).

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### العينة:

اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم الناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا.

المنهج: اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

#### أهم النتائج:

- البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والسرعة.

- البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى استهلاك الأوكسجين والكفاءة البدنية والقدرة الإسترجاعية والنبض) لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

### الدراسات الاجنبية :

#### (Dellal ,2012) دراسة

موضوع الدراسة :أثر الألعاب الجانبية الصغيرة والكبيرة على بعض المتغيرات المهارية

والفسيولوجية وعلاقتها بمواقع لاعبي النخبة في كرة القدم

هدف الدراسة : مقارنة أثر تغيرات القواعد العامة على المتطلبات المهارية والفسيولوجية للاعبين

النخبة في كرة القدم في خمسة مواقع للعب من خلال ألعاب جانبية مصغرة مدتها 4 دعلى فترات

مختلفة بالمقارنة مع مباريات 11 لاعب للجانب الواحد.

العينة : إشمتمت العينة 40 لاعب تتراوح أعمارهم تحت 25 سنة .

أهم النتائج : لعبو ثلاث ألعاب جانبية مشروطة (4\*4) وكذلك مبارتيين وديتتين وتم تحليل

معدل ضربات القلب ولكتات الدم وكذلك الأداء المهاري والفسيولوجي للاعبين وبمقارنة الألعاب

الجانبية الصغيرة مع لعب المباراة فإن المسافة المقطوعة في الدقيقة ونشاطات الجري بكثافة عالية

وعدد مرات إستلام وخسارة الكرة كانت عالية في الألعاب الجانبية الصغيرة وعلى العكس من ذلك

كانت التمريرات الناجحة وإستلام الكرة أقل في المباراة وبالنسبة لمعدل ضربات القلب كانت أعلى

في الألعاب الجانبية الصغيرة مقارنة مع المباراة .

دراسة (Casamichana 2012)

موضوع الدراسة مقارنة أثر المباريات الودية و الألعاب الجانبية

على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم شبه محترفين. (SG) الصغيرة

**هدف الدراسة :** مقارنة أثر المباريات الودية والألعاب الجانبية الصغيرة على بعض المتغيرات

الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم شبه محترفين باستخدام تقنية نظام تحديد الموقع خلال 7

مباريات و 9 تدريبات تضم ألعاب جانبية صغيرة مختلفة الأثار الفيسيولوجية للاعبين والتي وصفت

بناء على 20 عامل متغير متعلقة بالمسافات ومعدل تكرار سرعات الجري المختلفة وأعداد

التسارع وكذلك المؤشرات العالمية لأعباء العمل مثل نسبة العمل والراحة وتحمل اللاعب وعلامة

الجهد الإدراكي .

**العينة :** إشمتمت العينة 27 لاعب كرة قدم شبه محترفين .

**أهم النتائج :** أظهرت النتائج فروقات هامة بين الألعاب الجانبية الصغيرة والمباريات الودية

للمتغيرات حيث تم

للألعاب الجانبية الصغيرة أعلى من المباريات الودية ( SG FM)التوصل إلى أن عبئ العمل

موضوع الدراسة :الإختلاف (التنوع) في الإستجابات الفيسيولوجية الحادة

7-دراسة فرنك كوستيلو (1984) FRANK COSTELLO:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريبات الأثقال

على زيادة القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم (فرنك كوستيلو FRANK COSTELLO ، 1984).

**أهداف الدراسة:**

- التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**العينة:**

اشتملت عينة الدراسة على (18) لاعبا.

**المنهج:** اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

**أهم النتائج:**

أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليومتريك لها تأثير إيجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة. وقد

أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى باستخدامه في مجالات أخرى

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	الاهداء
	الشكر والتقدير
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الاشكال والرسومات
	فهرس الملاحق

## التعريف بالبحث

1	مقدمة
2	اشكالية البحث
3	التساؤل العام
3	التساؤلات الفرعية
3	الفرضية العامة
4	الفرضيات الجزئية
4	أهداف البحث
4	أهمية البحث
5	اسباب اختيار الموضوع
5	التعريف بمصطلحات البحث
5	طريقة الالاب المصغرة
6	القوة الانفجارية
6	طريقة بلغاريا

6	طريقة الثبات الديناميكي
6	التكرار الاقصى 1RM
6	الدراسات السابقة والمشابهة
6	الدراسات العربية
13	الدراسات الاجنبية

## الجاناب النظري

	الفصل الاول: التدريب الحديث
17	تمهيد
18	التدريب الرياضي الحديث
18	مفهوم التدريب الحديث
19	أهداف التدريب الحديث
19	مبادئ التدريب الرياضي
20	حمل التدريب الرياضي
20	مفهوم حمل التدريب
20	مكونات حمل التدريب
20	حمل تدريب خارجي
20	حمل تدريب داخلي
21	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
22	التحمل
22	السرعة
22	مفهوم السرعة
22	أنواع السرعة
23	القوة

23	طرق التدريب الرياضي
23	طريقة التدريب المستمر
24	طريقة التدريب الفتري
24	الطريقة التكرارية
24	تعريفها
25	الصفات البدنية التي تطورها
25	الطريقة الدائرية
25	عناصر اللياقة البدنية
25	التحمل
25	السرعة
25	تحمل السرعة
26	الرشاقة
26	المرونة
26	خصائص الفئة العمرية 17 سنة
26	الخصائص النفسية والعقلية
27	الخصائص المورفولوجية
28	الخصائص الحركية
28	الخصائص الفيزيولوجية
	<b>الفصل الثاني: القوة الانفجارية وطرق تنميتها</b>
31	تمهيد
32	القوة
32	مفهوم القوة
32	اشكال القوة
32	القوة القصوى
33	القوة المميزة بالسرعة

33	تحمل القوة
34	القوة الانفجارية
34	مفهوم القوة الانفجارية
35	أهمية القوة الانفجارية
36	العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
36	تنمية القوة الانفجارية
37	خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية
38	التدريب بالانتقال
40	أهمية التدريب بالانتقال للاعبين كرة القدم
41	طرق تطوير القوة القصوى
41	القوة القصوى
42	كتلة العضلات
43	الانقباضات العضلية
44	انواع الانقباضات العضلية
44	الانقباض المتحرك المركزي بالتقصير
44	طريقة ( bulgare )
45	الطريقة الهرمية بالمجموعات
45	طريقة التعب او الاقتراب من التعب
45	انقباض ايزومتريك (Isométrique)
46	الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل) (excentrique)
47	التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية
48	التأثيرات المرفولوجية
49	التأثيرات البيوكيميائية
50	التأثيرات العصبية
51	خلاصة



	<b>الفصل الثالث : طريقة التدريب المدمج</b>
53	تمهيد
54	تاريخ التدريب المدمج
55	تعريف التدريب المدمج
56	أهمية التدريب المدمج
56	أشكال وأنواع التدريب المدمج
57	التدريبات البدنية المدمجة
57	برنامج التدريبات المدمجة
57	الشكل التدريبي العام
58	الشكل التدريبي النوعي
58	الشكل التنافسي
58	عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج
58	التكرارات في التدريب البدني المدمج
59	الشدة في التدريب البدني المدمج
59	الراحة في التدريب البدني المدمج
60	الكثافة في التدريب البدني المدمج
60	التدريبات المهارية المدمجة
60	التدريبات المهارية البدنية المدمجة
61	التدريبات المهارية الخطئية البدنية المدمجة
61	تعريف طريقة الالعب المصغرة
62	أنواع الالعب المصغرة
62	أهداف الالعب المصغرة
63	المتغيرات المرتبطة مع الالعب المصغرة
64	خلاصة

### **الجانب التطبيقي**

	الفصل الاول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية
66	تمهيد
67	منهج البحث
67	متغيرات البحث
62	المتغير المستقل
68	المتغير التابع
68	المتغيرات الدخيلة
69	مجتمع الدراسة
69	عينة الدراسة
70	وصف عينة البحث
71	مجالات البحث
71	المجال البشري
71	المجال المكاني
71	المجال الزمني
72	ادوات البحث
72	المصادر والمراجع العربية والأجنبية
72	الاختبارات البدنية
74	اختبار السرعة (10 أمتار)
74	اختبار (Squat jump)
75	اختبار (CMJ)
75	البرنامج التدريبي المقترح
76	الدراسة الاستطلاعية
77	الأسس العلمية للاختبار
77	ثبات الاختبارات
78	صدق الاختبارات

78	موضوعية الاختبارات
79	الدراسة الاساسية
79	القياس القبلي
79	القياس البعدي
80	الاساليب الاحصائية المستعملة في تحليل النتائج
81	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج</b>
83	تمهيد
84	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى
85	مناقشة النتائج الفرضية الأولى
87	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
88	مناقشة النتائج الفرضية الثانية
93	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
94	مناقشة النتائج الفرضية الثالثة
	<b>الفصل الثالث: الاستنتاجات والاقتراحات</b>
97	الاستنتاجات
98	الاقتراحات
100	الخاتمة
103	المصادر والمراجع
112	الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة	33
2	جدول يلخص الطرق الثلاثة حسب Zatsiorski	43
3	وصف بعض المتغيرات ( الطول, الوزن,العمر التدريبي) لعينة البحث باستخدام تحليل التباين	70
4	يبين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 4	78
5	يبين المتوسطات الحسابية وقيم ف لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي وذلك للعينة البحث الثلاث (طريقة بلغاريا،طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) في الاختبارات الثلاثة	84
6	يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدى وذلك للعينة (طريقة الثبات الديناميكي) في الاختبارات الثلاثة	87
7	يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدى وذلك للعينة (طريقة الثبات الديناميكي) في الاختبارات الثلاثة	89
8	يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدى وذلك للعينة (طريقة الالعب المصغرة) في الاختبارات الثلاثة	91
9	يبين المتوسطات الحسابية وقيم ف لمتغيرات الدراسة للقياس البعدى وذلك للعينة البحث الثلاث (طريقة بلغاريا،طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) في الاختبارات الثلاثة	93
10	يمثل أطوال و أوزان و نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة التدريب (بلغاريا)	
11	يمثل أطوال و أوزان و نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة التدريب (ثبات ديناميكي)	
12	يمثل أطوال و أوزان و نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة التدريب (1ضد1)	

الصفحة	فهرس الاشكال والبيانات والرسومات	الرقم
41	مخطط Zatsiorski لتطوير القوة القصوى	1
25	مثال عن تمرين (concentrique)	2
44	طرق الانقباض المتحرك بالتقصير	3
46	ثبات- تحرك زمن واحد بشدة تتراوح 60- 70% ب 6*6 مجموعات	4
47	تمرين بالانقباض المتحرك اللامركزي (excentrique)	5
47	طرق الانقباض المتحرك اللامركزي	6
88	يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبلية البعدية ولمجموعة البحث بلغاريا	7
90	يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبلية البعدية ولمجموعة البحث ثبات ديناميكي	8
92	يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبلية البعدية ولمجموعة البحث الالعب المصغرة	9

**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 انجازات، 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 الايجابي التربوي البنائي، وتتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز (عبدالصير عادل، 1999 ص 59).

**1-1- التدريب الحديث :****1-1-1- 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 وتقويم المنافسات والنواحي الخطئية 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 (Hara, 1984)

"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 وامكاناته الخطئية وقدراته العقلية (عبد العصام خالق، 2005 ص 28)

التدريب الرياضي هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين، بينما التدريب الرياضي ذاته يعنى بالجانب التطبيقي الميداني لأنشطة التدريب الرياضي، ويعرف التدريب الرياضي بأنه "أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفيذ على مدى قصير والمدى الطويل طبقا للأسس والقواعد العملية وينفذها اللاعب بفعالية بهدف تطوير مستوى الرياضي (مفتي، ابراهيم، 2012 ص15).

**1-1-2- 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 المتدرب بعد فترة معينة.

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

- ✓ إحرار المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية
- ✓ الوصول إلى المنافسات النهائية.
- ✓ استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني (مفتي ابراهيم، 2012 ص 35) .

**1-1-3- مبادئ التدريب الرياضي:**

يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، و تساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم و تطوير برامج تدريب القوة و هناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية و 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 ( كمال دريوش وآخرون.2002.ص29)

## 1-1-4- حمل التدريب الرياضي:

## 1-1-4-1- مفهوم حمل التدريب:

يعرف عمل التدريب الرياضي بأنه " كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذ أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على الاجهزة والاعضاء كميًا. (مفتي, ابراهيم, 2010)

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

## 1-1-4-2- مكونات حمل التدريب :

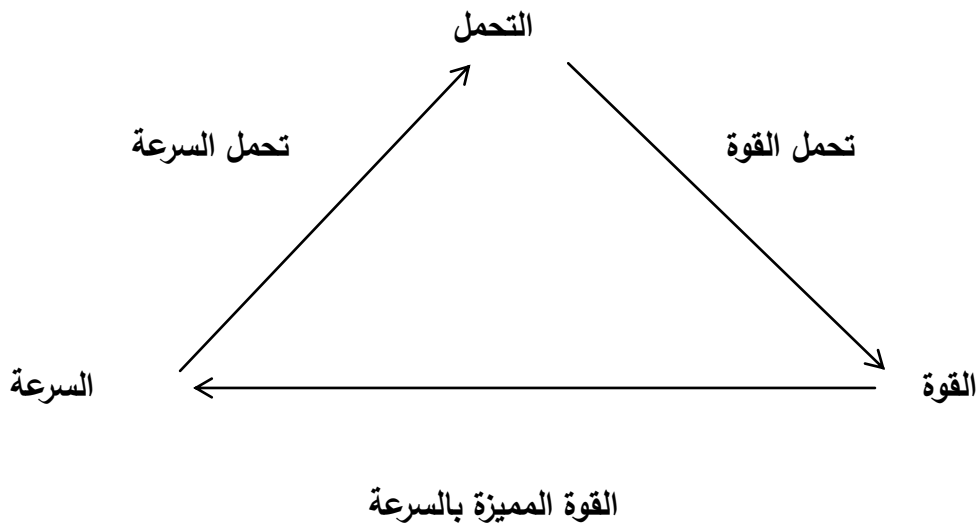
1-1-4-2-1 حمل تدريب خارجي :ويقصد به حجم وشدة التمرينات، وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية.

## 1-1-4-2-2- حمل تدريب داخلي: ويظهر خلال التغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأجهزة الوظيفية

للاعب ويشير بسطويسي 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. (بطريسي, أحمد, 1999 ص50)

## 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 (المولي, مجيد, 1999 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". 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 هي:



( محمد رضا الوقاد، 2003 ص125 )

## 1-2-1- 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 بالقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب (مقاومة

التعب) (Telmane Rene, 1991)

## 1-2-2- 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 طويلاً.

1-2-2-2- 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 على انها اعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقوى قوة خارجية.(Waeineck Jurgan , 1986 P65)

**1-3- طرق التدريب الرياضي :**

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقا 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. (عبد الفتاح أحمد أبو العلا، 1997 ص34) وتستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد ان مدريا 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 فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى. (كمال جميل الربضي، 2004 ص212)

**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 الفتري :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة. (ابراهيم مفتي ، 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 الفتري 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)

ويقسمها PRADET2002 الى اربع أنواع :

1- طويل زمن 2- فتري متوسط 3- فتري قصيرة 4- فتري قصيرة قصيرة

(الدكتور بن رابح خير الدين، 2017)

### 1-3-3- الطريقة التكرارية :

1-3-3-1- تعريفها : هي نوع من الطرق التدريب التي تستدعي تكرار مجموعة من التمارين ذات

وقت وشدة معينة وتكون الراحة كاملة ما بين التكرارات

-تعمل خاصة اللاهوائي اللايني واللاكتيك (Nekkache , 2011)

1-3-3-2- الصفات البدنية التي تطورها :

-صفات القوة -السرعة -القوة المميزة بالسرعة -تحمل القوة (Nekkache ، 2011)

1-3-4- الطريقة الدائرية :

1- هي عبارة عن طريقة تنظيم التمارين

2- هي عبارة عن طريقة عمل ورشات

3- هي عبارة عن طريقة عمل بالمحطات

4- عبارة عن تشكّل دائري (محاضرة الدكتور خروبي محمد فيصل)

1-4-4- عناصر اللياقة البدنية :

1-4-4-1- التحمل: هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال

1-4-4-2- السرعة : هي قدرة الانسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة

ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (قاسم حسن حسين ، 2000 ص48)

1-4-4-3- تحمل السرعة : يعرف تحمل السرعة بانها أحد العوامل لإنجاز كرة القدم ،وتعميق قدرة

اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة اثناء تكرار الجري خلال المباراة . (امر الله احمد

البساطي، 1987 ص46)

**1-4-4-4- الرشاقة :** هي قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء كما تتضمن ايضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضيات بالاضافة الى عنصر السرعة (قاسم حسن حسين، 2000 ص200)

**1-4-4-5- المرونة:** هي القدرة على الانجاز حركات باكبر سرعة ممكنة ،ويجب ان تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت وذلك للحصول على احسن النتائج ،والمرونة هي التناسق الجيد لانجاز الحركة فأناقة الحركة هي احد العناصر التي تسمح لنا بالوصول الى الدقة. (بير وولاكي، 1990، ص145)

### **1-5-1- خصائص الفئة العمرية 17 سنة ( خصائص اللاعب في هذه المرحلة):**

ان الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية والعقلية لدى اللاعبين في هذه المرحلة 17سنة تؤدي بنا الى تقسيم خصائص اللاعب الى ثلاث أقسام وهي :

#### **1-5-1- الخصائص النفسية والعقلية :**

ان هذه الفترة تأثر تأثيرا جليا على اللاعب ونفسيته وقد تؤدي حساسية المراهق الشديدة الى الانطواء والعزلة ،كما يتعرض الى الاضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي يتم فيها التناسق والتكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني او ثنائية المشاعر التي تتلخص في التذبذب وعدم الاستقرار المشاعر كان يضعر بالانجذاب والنفور ،والحب والكره ،والرضا والسخط وذلك من خلال الواقع المعاش ويتعرض الكثير من اللاعبين في هذه المرحلة لحالات الاكتئاب والبؤس والقنوط والحزن نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع وبين تقاليد المجتمع ومعاييره .

ومن الناحية الفكرية نجد قول " حامد عبد السلام زهران " الذي يؤكد بان اللاعب يكسب الوانا من الفعالية تساعده على اعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها .

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة وفي المقدرة على استخدام الموهبة ، وتشير معظم الدراسات الى ان نمو الذكاء في هذه الفترة لا يظهر على هيئة سريعة ،ويلاحظ عند اللاعبين زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات الفردية وعلى التفكير الاستنتاج ،كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح وتبدأ قدراته واستعدادته في الظهور ،كما تزداد القدرة على الانتباه والملاحظة و النقد و ادراك العلاقات (حامد عبد السلام زهران، 1992 ص 56 ص 66.65)

### 1-5-2- الخصائص المورفولوجية :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم في هذه الفترة مؤشر نمو اللاعب وهذه المرحلة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج للرياضيين وذلك من ناحية الطول والوزن ونمو العضلات والاطراف وتأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة فتصبح العضلات قوية ومتينة عند الفتيان ،وفي حين تتميز عضلات الفتيان بالطراوة والليونة ،ويكون للفتيان أطول وأثقل وزن من الفتيات ،وهذا النمو السريع يجعل حركات المراهق غير دقيقة تميل نحو الكسل والتراخي حيث يقل التوافق العضلي وتقل الحركات وتكون غير متزنة ،كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور ،وتظهر عليه علامات التعب بسرعة ،زيادة على ذلك نلاحظ ظهور مميزات اخرى يطلق عليها اصطلاحا " الصفات الجينية الثانوية " . (محمد حسن علاوي، 1994 ص 105)

كما يوضح العالمان " هيك " و"فيرون" سنة 1994 التطورات الانتروبومترية للهيكل العظمي للمراهق حسب كل عضو:

الرأس : يتجه قليلا نحو الاسفل ويعطي وضعية جديدة .



**الاطراف**: تتطور الاطراف حسب مايلي : - من 15 الى 16 سنة :+08 ملم .من 16 الى 17 سنة :+4ملم .اما بعد سن 17 سنة فتنمو الاطراف بشكل موازي للجذع .

**الجذع** : يتمثل نمو الجذع الطولي الاقصى في 02 ملم بين 15 و 16 سنة ومن 12 الى 16 ملم بين 16 و 17 سنة .

**النمو العرضي** : يكون النمو العرضي في هذه السنوات ضعيفة جدا مقارنة بالنمو الطولي ،ويكون النمو العرضي من ناحية الحزام بشكل اوضح من الاجزاء الاخرى .

### 1-5-3- الخصائص الحركية :

اما عن الجانب الحركي فنجد ان ( جيرزي ورزوس ) يقول " في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي " .فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين والرقى كما يلاحظ ارتفاع في مستوى التوافق العصبي بدرجة كبيرة تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات بسرعة واتقانها وتثبيتها بالاضافة الى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على امكانيته ممارسة متعددة من الانشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية من هذا نستطيع القول ان النمو الحركي في هذه المرحلة يصل الى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية ،وبالتالي تكون

لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة (Gerzy wrzos ,1989)

### 1-5-4- الخصائص الفيزيولوجية :

على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يمكن تعريفها كالتالي : " النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول

والوزن والتحويلات الكبيرة التي تطرا على سائر اعضاء الجسم في هذه المرحلة فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين ويتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الاكسجين ،مما يؤدي الى استهلاك الدهن وتزايد التهوية الدقيقة ،ويزداد نمو الالياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ،كما تزداد السعة الحيوية مما يدي الى زيادة الهيموغلوبين وعدد الكريات الحمراء في الدم ، كما يحدث في هذه المرحلة ، تنمو الغدد الجنسية (sexvolglamamd)

وتصبح قادرة على اداء وظائفها في التناسل (قاسم حسن ، 1990 ص205) ،وهي عبارة عن الحيوانات المنوية التي تفرزها الخصيتين بالنسبة للذكر ، والبويضات التي تقوم بافرازها المبيضان بالنسبة للانثى ،الى جانب نضوج الغدد الجنسية عند الذكر والانثى فان هناك بعض التغيرات في افراز الغدد ، الصماء Bendoerime gland وهي عبارة على مجموعة من الغدد عديمة القنوات ولا تصب افرازاتها خارج الجسم ،انما تصبه في الدم مباشرة ، وافرازاتها عن مواد عضوية تسمى الهرمونات اهمها الغدد النخاعية وهي غدد المنبهة للجنس بينما يحدث خمور في الغدد الصنوبرية والتموسية

ومن هنا نستطيع ان نقول ان النمو الاكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الافرازات الداخلية في الجسم وهذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة على الهرمونات المفروزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون وهو المسؤول على النمو العضلي واحداث الفروق العضلية بين الذكور والاناث من ناحية النمو (عبد الفتاح أبو علاء، 1993 ص162)



**تمهيد :**

يحاول الباحثان من خلال هذا الفصل توضيح أهمية القوة للاعبي كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتها كما سيتطرق الباحثان 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- 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 لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة". ويعرفها ماتيفيف (Mathweev) قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيفيف 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 :

### 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 ولعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة. (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 ثوانٍ إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التحديف 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
الراحة البيئية	عالي	عالي- متوسط	منخفض

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

(Letzelter, 1990).

## 2-2- القوة الانفجارية:

شكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أركز عليها أداء العديد من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها قاسم حسن حسين 1998 م "بأنها القابلية التي تصل أليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن. (ضياء الخياط،نوفل محمد الحياي ، 2001 ص40)

## 2-2-1- مفهومها: ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم ( قاسم حسن المندلاوي ) بأنها

: " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً .(المندلاوي، 1987 ص467)

ويمكن تعريفها بالحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً ، ولذلك تكون خاصة القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية ويعد التدريب التكراري واحد من طرق التدريب الرئيسة لتدريب هذه القدرة ويمكن استخدام أساليب مختلفة ضمن هذه الطريقة لتدريب القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين ويضيف عصام عبد الخالق (1992) أن الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة و يرى أحمد محمد عبد الله (2003) أن القدرات البدنية هي أساس لاستمرار الأداء الحركي وأن ارتفاع مستوى الأداء الحركي يعتبر مؤشرا هاما إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط إلى جانب بعض العوامل الأخرى المؤثرة.(أحمد محمد عبد الله، 2003 ،ص 40)

ويؤكد " عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب " (1996) إن القدرة العضلية تعد متطلبا أساسيا لأداء أغلب المهارات الرياضية و لكي يمكن تنمية درجة عالية من القدرة العضلية فإنه يجب تنمية درجة عالية من القوة أو درجة عالية من السرعة (أحمد عبد العزيز النمر ، 1996 ،ص35)

و يشير "صبحي حسنين" (1997) إلى أن القوة العضلية أو القوة المنفجرة تتطلب استخدام عالي معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي إذا يتطلب تحقيق ذلك:

1- درجة عالية من القوة العضلية.

2- درجة عالية من السرعة.

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة) أو (استخدام القوة لتفجير السرعة)

4- التفجر الحركي و الذي يكون في وقت محدود للغاية.

## 2-2-2- أهمية القوة الانفجارية :

يشير "جنسن و فيشر Jensen ficher " (1997) أن أهمية القوة الانفجارية تكمن في دفع الجسم أو الأداة لمسافة ما وهو الموقف الذي يتكرر أداؤه خلال ممارسة الأنشطة و المسابقات المختلفة مثل الحركات الوثب و الارتقاء في ألعاب القوى و الجمباز و الألعاب الجماعية ككرة السلة و كرة اليد و إن سرعة الانطلاق الجسم تعتبر أحد العوامل المحددة لمسافة الدفع التي تعتمد على مقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة و سرعة عالية Jensen.C.R.& fisher , 1979 .p 179

يتفق "جنسن و فيشر" (1997) "محمد صبحي حسنين" (1997) "صديق طولان" (1980) على أهمية القوة الانفجارية لمعظم الأنشطة الرياضية لما لها من دور بارز في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب و خصوصا عندما يتطلب الموقف إنتاج قوة في اللحظة و بالسرعة المناسبة ( صديق محمد طولان ، 1980 ، ص32)



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

اتفق كل من "عصام حلمي" و "محمد بريقع" (1997) ، و"عصام عبد الخالق" (1992) و حسن علاوي (1992) ، "عجمي محمد عجمي" (1988) ، "صديق طولان" (1980) على أن العوامل التالية تعد من أهم العوامل المؤثرة على القوة العضلية و هي :

1- نمط الجسم/ السن/ المقطع الفسيولوجي للعضلة /إثارة الألياف العضلية /حالة العضلة قبل بدء

الانقباض /فترة الانقباض العضلي /نوع الألياف العضلية /درجة التوافق بين العضلات المشتركة

عصام حلمي ، محمد جابر بريقع ، 1997، ص17)

### 2-2-4- تنمية القوة الانفجارية:

لقد حظيت مشكلة القوة الانفجارية باهتمام الكثير من العلماء و الباحثين في مجال إعداد طرق وأساليب و وسائل تنمية هذه الصفة ، فترى سوسن عبد المنعم (1997) و "جنسن" و شولتز" (1977) أنه يمكن تنمية القوة الانفجارية من خلال القوة العضلية و كذلك يجب أن يكون الأسلوب المستخدم مناسباً لنوع الانقباضات العضلية السائدة في تمارين المسابقة حيث أنها تعتمد عند تنميتها على طبيعة الأداء، بينما يرى"هوكس" (1962) و "دينتمان" (1974) إلى أن أنسب أسلوب لتنمية القوة الانفجارية يكون باستخدام الأثقال أو الوثب بالأثقال أو النقل مع سرعة الأداء .

(سوسن عبد المنعم ، 1997، ص44)

ويرى "ظه اسماعيل و آخرون" نقلا عن نيل واطسون تنميتها من خلال الأوزان الخفيفة مع أداء سريع و تكرار كبير و يشير "كلافس" "ارينهايم" "ماتيويس" "فوكس" (1976) إلى ضرورة أن يكون أسلوب تدريب القوة الانفجارية مناسباً لنوع الانقباضات العضلية السائدة في تمارين المسابقة و بناء على ذلك يجب إن تبني برامج الترتيب على أساس نوع الانقباضات العضلية التي تأخذ أشكالاً مختلفة من خلال الحركة

الرياضية لذلك يطالب دينتمان (1974) بأهمية الأبحاث التي تحدد البرامج التكميلية للوسائل الجديدة لتنمية القوة و السرعة و القوة الانفجارية و السرعة الحركية و السرعة الانتقالية لكل مسابقة.

(DintimanG.1974.p85)

## 2-2-5- خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية :

- تستخدم لتنمية القوة الانفجارية مجموعة من الطرق و تشمل الانقباض اللامركزي و التدريب بالصادمة .
- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات و الأجهزة.
- العمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة في حالة التوتر الى الانقباض و العكس، و بحيث تنتقل العضلة من حالة لانقباض إلى التوتر أو الارتخاء و قد اقترح "فيروشانسكي" (1988) طريقة لتنمية سرعة التغيير ما بين الارتخاء و الانقباض تتخلص فيمايلي :
- الأداء بشدة (60-80%) من القوة العظمى و تستمر الحركة حتى الجزء الأول من الحركة عند 3/1 من المدى الكلى للحركة ، و عند هذه النقطة يتم تحويل العمل العضلي إلى اللامركزية بأقصى سرعة و في اتجاه عكس مسار الحركة تؤدي (3-4) مجموعات تتكون كل مجموعة (3-5) تكرارات مع الاسترخاء و راحة بدنية (4-5) دقائق.
- تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص العامة لتنمية القوة الانفجارية ، و لذلك يجب أداء تمرينات زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة.
- في المراحل التالية للمقاومة للحركة لمدة (1-2) ثانية ثم يترك الرياضي لاستكمال الحركة بعد إزالة المقاومة الإضافية.

-يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب و انخفاض سرعة الأداء ، و تتراوح عادة فترة الأداء ما بين (3-4) ثانية إلى (10-15) ثانية.

- يتراوح عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة من خمسة أو ستة مرات فيكون التكرار مرة واحدة في البدء في السباحة أو العدو و عدة مرات في الوثب و الرمي و رفع الأثقال .

تختلف فترات الراحة البينية تبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء و زمن الأداء، في حالة ما إذا كان زمن الأداء (2-3) ثانية يمكن أن تكون فتر الراحة (40-30) -يمكن أن تكون الراحة سلبية في حالة قصر مدتها أو راحة نشطة إذا طال مدته .

( G.B :,1974,p85 ntiman )

## 2-3- التدريب بالأثقال:

التدريب بالأثقال احد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم،لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية،حيث يذكر مختار سالم أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات و يذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات و الآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على انه ليس هناك طريقة أفضل و أكثر فعالية و أسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال.

(مختار سالم، 2000 ص 25)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين و المدربين حول معرفة أهمية و فوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد و التأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال و الاستفادة منها في زيادة تنمية و تطوير القوة و السرعة و التحمل العضلي،حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة و الرشاقة و السرعة و درجة التوافق

العضلي العصبي، و التقليل من القدرات الحركية بل و أحيانا درجة الذكاء. (أحمد عبد العزيز النمر،

تريمان الخطيف ، 2001 العدد 31)

- يؤكد الخبير الحركي الفرنسي للتدريب الرياضي "البروفسور ادمون" أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أجدية التدريب و الإعداد لجميع أنواع الألعاب و بناء على راية و تصليحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي أساس تدريب آلاف اللاعبين لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل و معظم دول أوروبا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من الأرقام القياسية و ارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونخ الاولمبية عام 1972. (خالد هيكل ، 2005ص17)

-و يذكر كل من مورهاس و راش و ز ماك لوي (Marehouse et raeh et Mak loy).في تدريب القوة بالأثقال أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل و أن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الاجتهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية، و يؤكدوا أن تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابة للمفاصل و خاصة للدي الحركي، و أن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى الاقتصاد في عملية تعليم المهارة و ذات فاعلية للقوة لانجاز الأداء المهاري.

و يضيف هارة (haraa) أن برنامج التدريب بالأثقال مكن تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية بسهولة التحكم في المقاولات على عمل العضلات، و سهولة تسجيل كمية و حجم الأثقال المستخدمة و تحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة، لذا فان معظم المدربين يقدرّون مدى احتياج اللاعبين لتنمية القوة العضلية لديهم و لذلك يستخدم العديد منهم الأثقال لذلك الغرض. (مفتي ابراهيم حماد، المصدر سبق ذكره)

-إشارات دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها كونروي و آخرون (1990 conroy et aut) أن تدريب المقاولات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد و البنات فأوضحت الابحاث أن

مزاويلن التدریبات بالأتقال من الناشین یمتلكون عظام ذات كثافة كبریة عن الأفراد الذین لا یزاولون الأتقال.

### 2-3-1- أهمية التدریب بالأتقال للاعبی كرة القدم :

یتطلب الأمر فی العدیة من الریاضیات قدرا كافیا من القوة و القدرة و التحمل لدى الناشئین الذین یمارسونها على المستوى التنافسی و تعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي یعانی منها معظم ألمدری الناشئین حیث یحتاجون إلى معرفة کیف یمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى تدریبات عالیة الشدة باستخدام المقاومات و ما هی تأثیرات هذه التدریبات؟.

-حتى یكون تشکیل تدریبات الأتقال ذو فاعلیة أكیده فی زیادة تنمیة و تطویر القوة العضلیة أو السرعة العضلیة أو درجة التحمل العضلی یجب معرفة اتجاه الحركة الأساسیة فی ممارسة اللعبة أولا ثم أهم العضلات العاملة فیها و خاصة تلك العضلات التي یقع علیها عبء العمل الحركی أثناء المنافسة و بذلك یمكن تشکیل أو بناء كحركات التمرین بالأتقال على أسس صحیحة لیستفید اللاعب من هذا التمرین دون ضیاع جهده. (مفتی ابراهیم حماد، 1996 ص152)

حیث یذكر jenson et fisher إن الأبطال العالمیین فی كرة القدم فی فترات الإعداد یصرفون یومیا من وقت تدریبهم حوالي ساعة لتمرین القوة. (یوسف لازم كماش ، 2000 ص134)

حیث یؤكد كل من جیرمان و هانلی إلى إن التدریب بالأتقال هام فی تطویر القوة العضلیة للاعبین و یعتبر احد المحتویات العدیة للنجاح فی صنع لاعبی كرة القدم. (موفق مجید المولی، 2000 ص143) و یؤكد Gilles cometti أن معظم البرامج الناجحة لإعداد اللاعبین تتمن التدریب بالأتقال كجزء من النظام العام للتدریب و إحدى الطرق التدریبیة المتدرجة و المؤثرة و المثالیة التي تستخدم فی تنمیة القدرة الانفجاریة و تحسین السرعة لعضلات الرجلین على وجه الخصوص ,و إن التدریب بالأتقال هام و

أساليب للاعب كرة القدم و ذلك يعمل على تحسين الأداء الفني و التنافسي و تطوير الصفات البدنية الخاصة لهم. ( امر الله البساطي, 2001, ص52. )

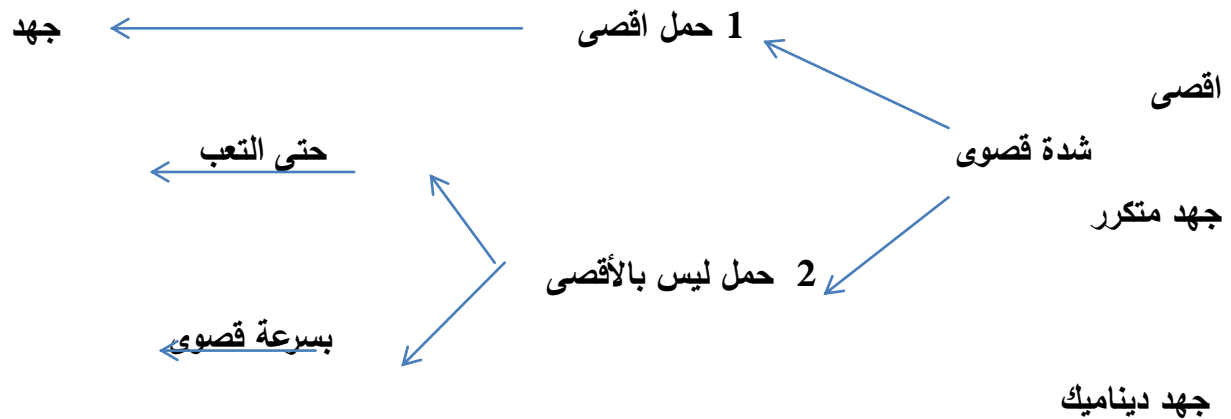
و يحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقومات معينة و لكي يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب و خاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة و لأبعد مسافة و في حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عنى مرماه و التصدي للتصويبات القوية، أو كان يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية و الهجومية، و كذلك التغلب على مقومات وزن الجسم عند الاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع و تغيير اتجاه جسمه و سرعته و التغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة و خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم.

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

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

الرئيسية هي تطوير القوة القصوى وكتلة العضلات .

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



شكل رقم (01) : مخطط Zatsiorski لتطوير القوة القصوى

2-3-4- كتلة العضلات :

حسب **Zatsiorski (1966)** افضل طريقة من اجل تطوير الكتلة العضلية هي 10\*10 ويعني ذلك :10 مجموعات وكل مجموعة ب10 تكرارات ذات شدة تصل الى 70% و3 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 ارتئينا نحن الباحثان ان نضعها في جدول من خلال ما قام به الباحث

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

الطريقة	التكرار	المجموعة	الراحة	الايجابيات	السلبيات
efforts maximaux	1حتى3	4حتى7	7د	action sur les facteurs nerveux, recrutement sur organisme frais	charges lourdes récupération longue entre les séances
Efforts répétés	5حتى7	6حتى16	5د	action sur facteurs nerveux et sur la masse	Répétitions efficaces sur organisme fatigue
Efforts Dynamiques	6حتى15	10حتى15	3د	action sur la montée en force	peu d'action sur la force maximale

جدول رقم(02) : جدول يلخص الطرق الثلاثة حسب Zatsiorski .(M ، (1966))

## 2-4- الانقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسؤول عن القوة الناتجة عنها ودرجاتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية حتى درجة القوة القصوى ويتميز بثلاث خصائص :

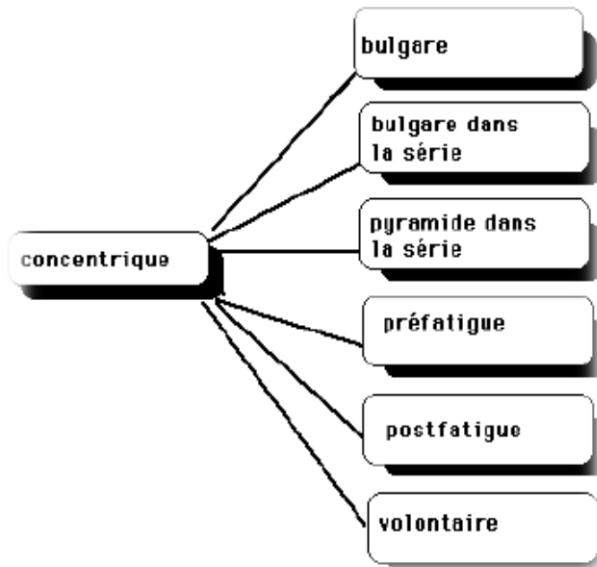
1. الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.
2. الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
3. الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.( مفتي إبراهيم حماد 2000 . ص 66)



## 2-4-1- أنواع الانقباضات العضلية :

### 2-4-1-1- الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير) (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.



شكل رقم (02) :مثال عن تمرين (concentrique) ( شكل رقم(03) :طرق الانقباض المتحرك بالتقصير

(محاضرة الدكتور بن رابح خير الدين، 2017)

### 2-4-1-1-1- 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%

#### 2-1-1-4-2- 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.

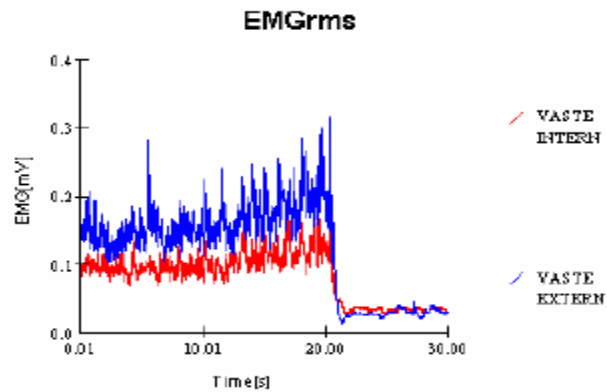
#### 2-3-1-1-4-2- طريقة التعب او الاقتراب من التعب ( La pré et la postfatigue )

نأخذ العضلة بطريقة تحليلية على سبيل المثال :عضلة الفخذ رباعية الرؤوس ثم آلة 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 اولاً (squat) الفخذ رباعية

الرؤوس. (محاضرة الدكتور بن رابح خير الدين، 2017)



#### 2-2-1-4-2- انقباض ايزومتريك (Isométrique):

الانقباض الأيزومتري يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي

تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويمكن 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 أيزوميترى ويستمر اللاعب في هذا الوضع فترة تتراوح من 5 - 15 ثا وقد اتفق الباحثين على ان تكون فترة الانقباض للعضلات الصغيرة (4 - 5 ثا) وللعضلات الكبيرة (7 - 8 ثا).

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

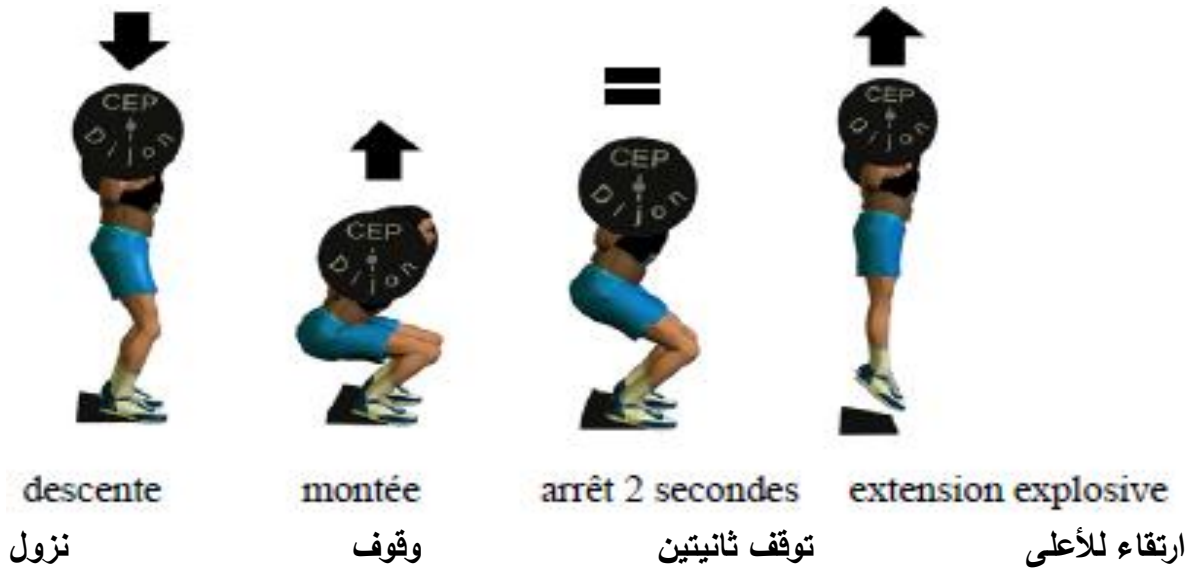
1 تكرار Isométrie حتى التعب بشدة 80%

2 تكرار concentrique بشدة 50%

1 تكرار Isométrie حتى التعب بشدة 80%

2 تكرار concentrique بشدة 50%

طريقة الثبات - التحرك: (stato- dynamique)



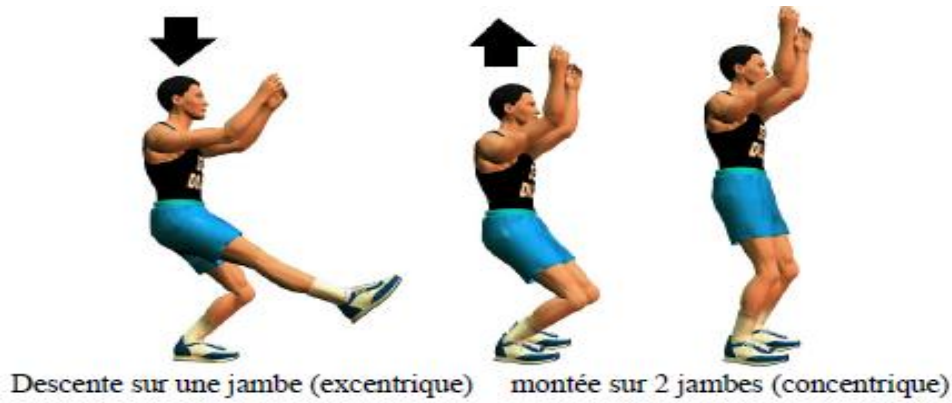
شكل رقم (04) : ثبات - تحرك زمن واحد بشدة تتراوح 60 - 70% ب 6\*6 مجموعات.

(محاضرة الدكتور بن رايح خير الدين، 2017)

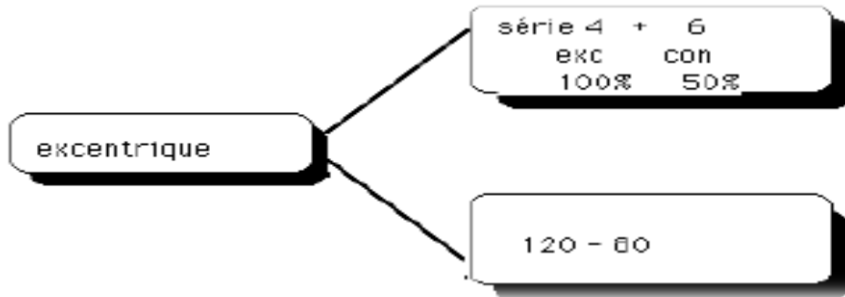
### 2-4-1-3- الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل) (excentrique)

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من السلم يتطلب منا العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل 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 بالتطويل 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.  
(عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 1996 ص 79)



شكل رقم (05): تمرين بالانقباض المتحرك اللامركزي (excentrique).



شكل رقم (06): طرق الانقباض المتحرك اللامركزي

## 2-4-2- 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 والرتنين في إمداد العضلات بالطاقة وبالتالي فإن العضلات، القلب، الرتنين والأوعية الدموية تخضع معا وفي آن واحد لعملية اللياقة بسبب اعتمادها على بعضها البعض. (محمد جميل بريقع ، 2005 ص105) فهناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات 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.
- 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 (السيد عبد المقصود ، 1997 ص84).

## 2-4-3- التأثيرات المرفولوجية: تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات المرفولوجية

في جسم

اللاعب وأهمها ما يلي:

## 2-4-3-1- 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 ص129).

**2-4-3-2- 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، 2001 ص74)

**2-4-3-3- 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 وتدريب الأثقال 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.

**2-4-3-4- 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 التغيير يعمل على وقاية الأربطة من

التمزقات ويسمح للعضلة بإنتاج انقباض عضلي أقوى.

**2-4-4-4- التأثيرات البيوكيميائية:** وتتخلص التأثيرات البيوكيميائية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية، وكذلك

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

PC

والاستجابات الهرمونية وتتخلص في النقاط التالية :

-زيادة مخزون العضلة من الأدينوزين ثلاثي فوسفات ATP والفوسفوكرياتين 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 و

آخرون، 2003 ص92،91)

**2-4-5- 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 جميل برقيع، إيمان فوزي بدوي، 2003 ص108)

## 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 تمارينات القوة التي يمكن تنمي السرعة الحركية ببرامج مقننة ولكن ليس بمنث ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والأمن 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 والالتزان 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 .



**تمهيد:**

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل باحدى القواعد الاساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث ان التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به لاعب الكرة اعدادا فيسيولوجيا يتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والاداء المطلوب خلال المباراة، وكذا اعداده مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من الشدة او من الحجم و من خلال هذا الموضوع وفي هذا الفصل سنتعرض لمفهوم طريقة التدريب المدمجة تاريخها وتعريفها وأشكالها ، و اهمية التمارين المدمجة بالكرة والى تعريف الألعاب المصغرة ومميزاتها وأهدافها وأنواعها وعلاقتها بالصفات البدنية.

## 3-1- تاريخ التدريب المدمج :

يشير (Ebben et al 2000) الى ان بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج يرجع الى

(1966Verkhoshansk) وذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير

القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي .

ويرى (Naldchu1996) الى ان البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع الى اواخر الثمانينات وذلك

عندما عن ماكتبه "فيركوشنسكي"(1966) في شكل تقرير الى معهد موسكو Fleck et kontor

(1986) قام الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت وذلك بهدف تحسين

اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد ،ويضيف الى قيام المدربين وعلماء الرياضة الاوروبيين بتطوير

التدريب المدمج بهدف الحصول على النتائج دمج تدريبات المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع

تدريبات التصادم التي تعرف باسم تدريبات البيلومترك ،واصبح يستخدم على نطاق واسع في اوروبا

الغربية في عام (1995) (المولي موفق مجيد، 2010 ص 25)

كما يضيف على ذلك توماس نات وخلال اواخر 1970 وأوائل 1980 كان هناك اتجاه في برنامج

تدريب كرة الطائرة بالاضافة الى عدد من الالعاب الرياضية التنافسية الاخرى الى فصل وتقسيم الوجه

المتعددة للبرنامج التدريبي .(Thomas .Adams, 1986)

ان لاعب الكرة انسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب ان يكون اللاعب معدا في جميع الوجه الخاصة

بالعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة ،لذلك فالدرجة الممكنة ان يدمج التدريب البدني الفيسيولوجي مع

التدريب المهاري والتدريب التكتيكي والتدريب النفسي (الوشاحي، 1994)

**3-1-1- تعريفات التدريب المدمج :**

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، وتهدف في النهاية إلى Brad mcgregor إلى تحسين القدرة العضلية .

هي تدريبات أقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترية في نفس (Ebben et watt 1998) ويذكر المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو ان تستطيع ونعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ،التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة ،ادماج الكرة في العمل البدني سمح اكتساب قدرات تقنية ،تكتيكية وبدنية للاعب ،وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتاقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي ،التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات .

مثلا هناك الذي يشاهد التمارين وينفذه وهو يختلف عن Bobby night ويقول Dellal 2008 الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء اليها . (DELLAL

**ALEXANDRE., 2008)**

ومصطلح المندمج Integration يلقب بالقب الكامل ويجمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة :

المعرفة (العقلية) ،الحركة (البدنية )،الوجدانية (الانفعالية)،(الخولي 1994،ص153) التدريب المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات .

مثال الكرة. (Vitulli 2010) باستخدام لذلك الدمج او التكامل هو التدريب الممزوج باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 د) او حتى تسجيل مجموعة من الاهداف (3 نقط بالترتيب وتسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصّب على الشبكة). ( الوشاحي ،1994، ص505)

- نستخلص من خلال التعاريف السابقة الذكر ان التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

### 3-1-2- أهمية التدريب المدمج :

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من وسائل الحديثة في تدريب كرة القدم،فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر ،وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والاكاديميات الكروية ،والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم عن تمارين الروتين المملة .  
(المولي موفق عبد المجيد، 2010 ص50)

### 3-1-3- أشكال وأنواع التدريبات المدمجة :

يعد هذا الاسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية او كليهما من الناحية الخطئية ،ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الاساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب ،وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخطئية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعب الجماعية (كرة القدم )،ولذا فان هذا

الاسلوب يعتبر اكبر الاساليب فعالية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي ،وترقية اداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الاخطاء ،وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب ويتجه المدرب الى اعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية مهارية ،التدريبات المدمجة مهارية البدنية ،كذلك التدريبات المدمجة مهارية الخططية والمهارية الخططية البدنية . (احمد الله البساطي ، 1998 ص189)

### 3-2- التدرجات البدنية المدمجة :

هي طريق تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية الى تحسين القدرة هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف **Fleck et kontor** العضلية في هذا الشأن (1986) يقول تحسين صفة بدنية واحدة .

هي تدريبات أقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البيلومتر ك في نفس (1998) **Ebben et wat** أما المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكيا ،ويرى الباحثون على أنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البيلومتر ك بعد أداء تدريب الأقال الذي يماثله في نفس المجموعة العضلية .

### 3-2-1- برنامج التدريبات المدمجة :

يرى أشكال (2007) **Danny odell** الى ان برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلاله ثلاثة تدريبات وهي:

**3-2-1-1- الشكل التدريبي العام :** وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل ان يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأقال بفترة استعادة استشفاء 60 ثانية ، 3دقائق راحة قبل أداء تمرينات البيلومتر ك مع فترة استعادة استشفاء.

**3-2-1-2-3-الشكل التدريبي النوعي :** وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البيلومترك بطريقة تتناسب مع نوعية رياضتهم ،ويؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بيلومترك بفترة راحة 3د بين المجموعات ومراعاة الحد الأدنى لاستعادة استشفاء بين المجموعتين (الأنقال والبيلومترك)ويطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة

**3-2-1-2-3-الشكل التنافسي :** وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق معا الغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا وزيادة فترة الراحة الى 5د، بين السلاسل التدريبية ( مجموعة أثقال ومجموعة بيلومترك ) ويرى الباحثون ان الشكل التنافسي يصلح للاعبى المستوى العالي ولا يصح تطبيقه مع الناشئين ،وذلك لتحاشي وقوع الاصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي .

**3-2-2-3-عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :**

**3-2-2-1-التكرارات في التدريب البدني المدمج :**

يشير عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب (1996 ) الى ان عملية تحديد العدد الامثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة اذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وان عدد تكرارات المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب على ان الحد الادنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم باستخدام 3 الى 6 مجموعات و6الى 10 تكرارات .

ويذكر (2000) Roger earle ان المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي

التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 والتكرارات من 8-12 اما في مرحلة القوة من 3-5

مجموعات والتكرارات من 5-6 تكرارا اما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3-5 مجموعات

والتكرارات من 2-5 تكرار .

ويشير (2007) Thomas ان اغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت

5 تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85 بالمئة من الحد الاقصى للاعب، وبعض الدراسات أشارت الى ان حمل تدريب المقاومة (5) تكرارات يؤثر ايجابيا على أداء تدريب البيلومترك .وبعض الدراسات أشارت الى أن 5 تكرارات من الحد الاقصى لا تؤثر بالايجاب على المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البيلومترك ،وبالرغم من ذلك فالباحثون يروا أن 5 تكرارات اذا لم تؤثر بالايجاب فهي لاتؤثر بالسلب على أداء البيلومترك .

### 3-2-2-2-3-2 الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) ان الشدة اوالمقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب ان يتدرب به اللاعب وتعد الشدة واحدة من اكثر متغيرات التدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الانتقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات" والشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة .(حمزة، 2010)

### 3-2-2-3-3-2 الراحة في التدريب البدني المدمج:

يشير محمود عبد الدايم وآخرون انه عندما يتم استئارة عضلة بمقدار يقوق قدرتها الطبيعية فالانسجة العضلية تحتاج الى وقت مناسب لتستعيد شفاؤها ويحدث التكيف الفيسيولوجي الايجابي ولو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي الى التعب العضلي .

يشير thomas(2006)Comyns أن العديد من الدراسات تناولت فترات راحة المثالية بين تمرين المقاومة وتمرين البيلومترك وهذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

**3-2-2-4- الكثافة في التدريب البدني المدمج :**

يذكر **طلحة حسام الدين (1997)** ان عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب والاهمية النسبية للرياضة المعينة وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها الى مرتين أو ثلاث مرات تدريب المقاومات في الاسبوع .

وتشير **International association of athleetics federations(2003)**

الى ضرورة ان تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح ما بين 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية (**حمزة،**

**(2010)**

**3-3- التدرجات المهارية المدمجة :**

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها المركبة او المدمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة مدمجة تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا ولذلك يستوجب على المدرب اعداد وتجهيز اللاعبين لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة .

**3-3-1- التدرجات المهارية البدنية المدمجة :**

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الاهداف الاساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة ،ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب اخراجها لتحقيق تلك الاهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنقاة كمواقف لعب تنافسية ،وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد

التكرارات للأداء وشدته . (**البساطي، 2000 ص190**)



**3-3-2- التدرّيبات المهاريّة الخططيّة المدمجة :**

تتميز تلك النوعية من التدرّيبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرّجة عند تأديتها ، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدرّيبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين اللاعبين من خط واحد (خط ظهر ،وسط،هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع الظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالمعرب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي -الثلاث الدفاع ).

**3-3-3- التدرّيبات المهاريّة الخططيّة البدنيّة المدمجة :**

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدرّيبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خططيّة هادفة ،وهذه التدرّيبات تتشابه مع الأسلوب السابق ال أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين ،أداء المهارات تحت الضغط،حرية اتخاذ القرار ،سرعة التحرك والاداء ،وهي تتم في شكل جماعي لمراكز اللاعبين .

وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة ايقاع اللعب واتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنة وفترات الراحة البينية بمايحقق التنمية البدنية المرجوة .(البساطي،2000 ص190)

**3-4- طريقة الالعب المصغرة :**

يعرفها "أنور الخولي" بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد يتنافسون وفق قواعد مسيرة لا تقتصر

على السن أو المستوى البدني، وقد يستخدم فيها أدوات بسيطة أو بدونها (الخولي، 1994 ص 171)

يعرفها (Dellal 2008) هو تنافس بين اللاعبين و العدد يكون متكافئ أو لا وقواعد اللعب لا تكن

نفسها (عدد اللاعبين، عدد الاهداف، مساحة اللعب) (DELLAL ALEXANDRE، 2008)

**3-4-1- أنواع الالعاب المصغرة :**

يصنفها (tchokonté 2011) الى ثلاث أنواع :

(1vs1) (2vs2) تسمى لعب فردي Jeux de duel

(3vc3)(4vs4)(5vs5) تسمى الالعاب المصغرة Jeux réduit

(6vs6)(7vs7)(8vs8)(9vs9)(10vs10) تسمى العاب المنافسة Jeux de matche

(محاضرة الدكتور فيصل خروبي (الصفات البدنية)، 2017)

**3-4-2- أهداف الألعاب المصغرة :**

للألعاب المصغرة أهداف نذكر منها :

1-تطوير وتحسين الصفات البدنية .

2-تحسين الأداء المهاري .

3-تطوير الصفات الإرادية.

4-تعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية فالوضعيات والتركيبات الحالية

موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الاهداف المسطرة لذا فالأغلبية من

المدربين يحضرون لاعبيهم في مساحات ومربعات صغيرة

(Erik bottym ,1981 ,p28)

**3-4-3- المتغيرات المرتبطة مع الالعاب المصغرة :**

تحديد هدف اللعب خاصة التأثير فيزيولوجي مثل: (1vs1) نظام اللاكتيك

- 1- تخطيط الالعب (المرحلة، الحصة، الاسبوع) و وقت برمجة هذه الالعب المصغرة
- 2- درجة تعقيد التمرين
- 3- عدد اللاعبين المشاركين في الالعب المصغرة (تساوي في عدد اللاعبين او لا، استعمال حارس او لا، استعمال منافس او لا)
- 4- وقت اللعب و وقت الراحة وطبيعة الراحة (تأثر على التأثيرات الفيزيولوجية)
- 5- مساحة اللعب تختلف التأثيرات الفيزيولوجية حسب مساحة اللعب
- 6- عدد كرات اللعب
- 7- دافعية اللعب (تختلف التأثيرات) (محاضرة الدكتور فيصل خروبي (الصفات البدنية)، 2017)

## خلاصة:

على ذكر ما سبق يمكننا الإستنتاج أن كرة القدم لعبة جماعية ،حيث يطغى عليها روح الجماعة والتعاون في الدفاع والهجوم وهذا من خلال الخلط بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو،ولذلك يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة في تدريب كرة القدم ،فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر .

فالألعاب المصغرة لها أثار إيجابية كمستوى اللياقة البدنية للاعب بتنمية الصفات البدنية وتطويرها فهي تعتمد بشكل أساسي عليها كالقوة ،المرونة ،السرعة ،الرشاقة ،ولذلك فإن ممارسة الالعاب المصغرة تتيح للاعبين اكتساب المهارات والقدرات البدنية خلال الممارسة .

**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 الباحثان المنهج التجريبي باستخدام برنامج تدريبي بطريقة رفع الاثقال (طريقة بلغاريا / ثبات ديناميكي) و طريقة الالعاب المصغرة 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 في تنمية القوة الانفجارية كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في علاقة أو تأثير هذا النوع من التدريبات على القوة الانفجارية 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 (بطريقتي رفع الاثقال والالعاب المصغرة)

**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 الانفجارية

**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 4 سنوات تدريب) وبنفس المواصفات الجسمانية. مع إطلاع الباحثان على تقارب مستوى الأداء

المهاري والفني لأفراد العينتين.

- افراد العينات لم يسبق لهم التدريب بالانتقال 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 عينة البحث التجريبية في تطبيق البرنامج المقترح (بطريقتي رفع الانتقال والالعاب المصغرة) لتنمية القوة الانفجارية كأحد مكونات التحضير العام

والخاص

### 1-3-3- مجتمعة الدراسة :

يتكون المجتمع الاصلي لدراستنا من مجموع الفرق للفئة العمرية (U17) الممارسين لكرة القدم وعددهم 09 فرق بمجموع 162 لاعبا الذي ينشطون في قسم الجهوي رابطة سعيدة .

### 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 18 لاعبا للفئة العمرية (U17) لفريق اتحاد تيسمسيلت الذي ينشط في قسم الجهوي رابطة سعيدة و يشارك في منافسات كاس الجمهورية وبالتالي بلغت العينة 18 لاعبا من المجتمع الاصلي

وقد تم اختيار عينة البحث وفقا للشروط التالية :

- توافر الامكانيات المساعدة لتطبيق البرنامج



- الاشتراك في المنافسات الرياضية (الدوري) بالإضافة الى كأس الجمهورية

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

يوضح الجدول (03) وصف بعض المتغيرات ( الطول, الوزن, العمر التدريبي) لعينة البحث

باستخدام تحليل التباين.

الاختبارات والقياسات	تباين الاختلاف	درجة الحرية	م المربعات	F المحسوبة	F الجدولية	الدلالة
العمر التدريبي	بين المجموعات	2	0.38	0.5	3.68	غير معنوي
	داخل المجموعات	15	0.77			
الطول	بين المجموعات	2	75.05	2.69	3.68	غير معنوي
	داخل المجموعات	15	27.87			
الوزن	بين المجموعات	2	46.05	2.66	3.68	غير معنوي
	داخل المجموعات	15	17.3			

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

اجري البحث على لاعبي فريق اتحاد تيسمسيلت لكرة القدم المشارك في قسم الجهوي الاول رابطة سعيدة حيث كان العمر الخاص بالفئة (U17) او الاقل من 17 سنة وكان العدد الاجمالي للرياضيين 18 لاعبا.

**1-4-2- المجال المكاني :**

يشمل هذا المجال (المركب الرياضي.الشهيد جيلالي بونعامه )

الملعب: اجراء طريقة الالعب المصغرة

قاعة كمال الاجسام : اجراء طريقة بلغاريا وطريقة الثبات المتحرك

**1-4-3- المجال الزمني :**

نقصد بالمجال الزمني الوقت المحدد لإجراء البحث 2017/12/20 م الى غاية

2018/03/28 مع تحديد تواريخ اجراء تطبيق ادوات البحث (قياسات- اختبارات- بطاقة

الملاحظة- البرنامج التدريبي)

بداية البحث كانت شهر ديسمبر 2018 بعد الاتفاق مع المشرف على الموضوع.

- انتهينا من الدراسة النظرية 2018/ 02/28 م

- تم انجاز البرنامج التدريبي 2018/01/20 الى غاية 2018/03/22

- اعادة القياس مرة اخرى وجمع البيانات وتحليلها ومناقشتها. 2018/03/29 الى

غاية 2018/04/15

### 1-5- ادوات البحث :

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

- لقد استخدم الباحثان لأجل انجاز بحثهم على النحو الأفضل وتحقيقا 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، والملتقيات العلمية وشبكة الانترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات القوة الانفجارية.

#### 1-5-2- الاختبارات البدنية : (اختبار السرعة 10 امتار) - (test squat jump) - (Test

(CMJ

لقد اعتمد الباحثان على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدرسين

تقيس الجانب البدني والمتمثلة في القياسات: (اختبار السرعة 10 امتار) - (test squat jump)

(Test CMJ) للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة ، وهذه الاختبارات سوف يتم عرضها  
آنفا.

قبل الشروع في الاختبارات البدنية استخدم الباحثان 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 بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن  
بالكيلوغرام.

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

### 1-6- الاختبارات البدنية :

استخدمت هذه الاختبارات من اجل معرفة القدرات البدنية للاعبين خاصة القوة الانفجارية وكذلك معرفة مدى تطور هذه الصفات بعد إخضاع اللاعبين إلى البرامج التدريبية.

#### 1-6-1- اختبار السرعة 10 امتار:

غرضه تقييم مستوى القوة الانفجارية.

-طريقة الأداء يقوم اللاعب بالوقوف عند خط البداية في وضعية الانطلاق أمامه قمعين بين كل قمع مسافة 5 امتار وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بسرعة قصوى متجاوز القمع الاول ثم القمع الثاني نقوم بتسجيل الزمن في القمع الاول والزمن في القمع الثاني .

-الوسائل المستعملة في الاختبار شريط قياس -صفارة-ملعب كرة القدم- أقماع- ميفاتية



## 1-6-2- اختبار ( Squat jump )

- غرضه تقييم مستوى القوة الانفجارية.

- طريقة اداء الاختبار

طريقة الأداء

المرحلة الاولى: يقوم اللاعب في المرحلة الأولى في المكان المخصص لإجراء الاختبار المدرج

مسبقا ثم يضع يده على التدرجات ويأخذ القياس الأولي

المرحلة الثانية : يأخذ اللاعب في وضعية انحاء وسطي

المرحلة الثالثة: عند إعطائه الإشارة يرتقي نحو الأعلى بالارتكاز على كلتا القدمين ثم يأخذ القياس

الجديد.

- الوسائل المستعملة في الاختبار ملعب كرة القدم- صفارة -تدرجات-طباشير



## 1-6-3- اختبار ( CMJ )

- غرضه تقييم مستوى القوة الانفجارية.

- طريقة اداء الاختبار

طريقة الأداء يقوم اللاعب في المرحلة الأولى في المكان المخصص لإجراء الاختبار المدرج مسبقاً ثم يضع يده على التدرجات ويأخذ القياس الأولي وعند إعطائه الإشارة يقوم بالانحناء إلى الأسفل والارتقاء نحو الأعلى بالارتكاز على كلتا القدمين ثم يأخذ القياس الجديد.

- الوسائل المستعملة في الاختبار ملعب كرة القدم- صفارة-تدرجات-طباشير



## 1-7- البرنامج التدريبي المقترح :

هو عبارة عن مجموعة من التمارين المخصصة لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

- انظر الملحق -

-

**1-8- 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 اتحاد تيسمسيلت ومن غير المشتركين في الدراسة الاساسية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2017/12/20 الى

2017/12/29

الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

معرفة المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث.

- مدي تلاءم الاختبارات مع عينة البحث.

- التوصل لأفضل طريقة لإجراء البحث.

- ضبط جميع العوامل المؤثرة على الاختبارات.

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

$$\frac{\text{الصدق}}{\sqrt{\text{الثبات}}}$$

**1-9-الأسس العلمية للاختبار:****1-9-1- 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.1997. 57) يعرف الدكتور محمد صبحي حسنين أن الثبات هو أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان و التناسق والموضوعية

### 1-9-2- صدق الاختبارات :

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

المعنوية	الثبات	الصدق	R الجدولية	درجة الحرية	العينة	الاختبارات
معنوي	0.97	0.96				اختبار السرعة 10 م
معنوي	0.96	0.93				Test Squat jump
			0.81	4	5	
معنوي	0.99	0.99				Test CMJ

جدول :رقم (04) يبين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 4

**1-9-3- 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 واختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية

**1-10-1- الدراسة الاساسية :**

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من 11-01-2018 م الى غاية 04-04-2018م على النحو التالي :

**1-10-1- القياس القبلي :** تم اختيار ادوات البحث (قياسات- اختبارات) بعد اراء الخبراء شهر **جانفي 2018** (بالمركب الرياضي) تيسمستلت تم الاتفاق مع مدرب الفريق والمواعيد من اجل اجراء الاختبارات والقياسات والاتفاق مع عينتي الدراسة على القياس القبلي وتم اجراء القياس القبلي كالتالي :

1- قياس الطول والوزن وتدوين السن وعدد سنوات الممارسة.

2- القيام بالاختبارات

**1-10-2- القياس البعدي :** بعد اجراء القياس القبلي شرعنا في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة بلغاريا وطريقة ثبات ديناميكي وطريقة الالعاب المصغرة لفترة دامت 10 أسابيع وذلك بعد تقسيم الفريق الى ثلاثة مجموعات

تم اعادة القياس مرة اخرى وجمع البيانات وتحليلها ومناقشتها 29-03-2018 الى غاية

2018-04-16

### 1-11- 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.

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 ويحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية :

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

**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 (Test CMJ) للأطراف السفلى واختبار SQUAT JUMP و اختيار السرعة 10م هذا بالنسبة للجانب البدني وتم التأكد من الاسس العلمية للأدوات الصدق . الثبات . الموضوعية.

كما تم عرض برنامج التدريب بطريقة رفع الاثقال (بلغاريا/الثبات الديناميكي) وطريقة الالعب المصغرة 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 :**

بعد توضيحنا لمنهج البحث واجراءاته الميدانية وكذا ادوات البحث المستعملة والوسائل الاحصائية المناسبة سوف نتطرق في هذا الفصل الى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة ومناقشتها وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة وقد قمنا بعرض هاته النتائج و الاجابة على اسئلة مشكلة البحث.

2-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث التجريبية (طريقة بلغاريا، طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) وذلك في الاختبار القبلي

جدول (05) يبين المتوسطات الحسابية وقيم ف لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي وذلك للعينة

البحث الثلاث (طريقة بلغاريا، طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) في الاختبارات الثلاثة.

الاختبارات والقياسات	تباين الاختلاف	درجة الحرية	م المربعات	متوسط المربعات	F المحسوبة	F الجدولية	الدلالة
اختبار السرعة 10 امتار	بين مج	2	44.05	88.11	1.39	6.35	غير معنوي
	داخل مج	15	31.57	473.66			
Test CMJ	بين مج	2	60.38	120.77	1.21	6.35	غير معنوي
	داخل مج	15	49.56	743.5			
Test squat jump	بين مج	2	5.38	10.77	0.59	6.35	غير معنوي
	داخل مج	15	9.08	136.33			

من خلال العمليات الإحصائية لتحليل التباين لاختبار 10 أمتار لمجموعات الدراسة

(المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي ومجموعة الالعب المصغرة ) في الاختبار

القبلي المشار إليه في الجدول رقم ( ) وجد أن قيمة (F) المحتسبة تساوي (1,39) وهي أقل

من قيمة (F) الجدولية (6,35) عند درجة الحرية (0.01) لذا فإن الفرق غير دال احصائيا

بالنسبة لهذا الاختبار .



و من خلال العمليات الإحصائية لتحليل التباين لاختبار **CMJ** لمجموعات الدراسة (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي ومجموعة الالعب المصغرة ) على التوالي في الاختبار القبلي المشار إليه في الجدول رقم ( ) وجد أن قيمة (**F**) المحتسبة تساوي (1.21) وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية (6.35) عند درجة الحرية (0.01) لذا فإن الفرق غير دال احصائيا بالنسبة لهذا الاختبار .

و من خلال العمليات الإحصائية لتحليل التباين لاختبار **Squat Jump** المجموعات الدراسة (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي ومجموعة الالعب المصغرة )على التوالي في الاختبار القبلي المشار إليه في الجدول رقم ( ) وجد أن قيمة (**F**) المحتسبة تساوي (0.59) وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية (6.35) عند درجة الحرية (0.01) لذا فإن الفرق غير دال احصائيا بالنسبة لهذا الاختبار .

### 1-1- مناقشة النتائج الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( ) الذي دل على تكافؤ مجموعات البحث في مستوى (اختبار 10امتار واختبار **CMJ** و اختبار **Squat Jump**) عمل الطالبان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "**F**" كما هو مبين في الجدول رقم ( ) وذلك في الاختبار القبلي فكانت النتائج كلها اقل من (**F**) الجدولية وهي غير معنوية وهذا مايبين مدى تكافئ و تجانس عينات البحث.

ضف إلى ذلك وجودهم في مرحلة سنوية واحدة و عدد سنوات الممارسة و إلى الاستمرارية في التكوين و لعل أيضا إجراء القياس لجميع اللاعبين في ظروف متشابهة تماما و في نفس الأماكن و الأوقات التي أجريت فيها القياسات، جعل اللاعبين أن تكون القياسات متشابهة. و ترجع الدراسة إلى وجود تجانس بين مجموعتي الدراسة في متغيرات البحث إلى القواعد العلمية التي حدد تأسس اختيار العينة وهذا ما أشار إليه كل من (أحمد أمين فوزي ،2000، ص286) (العلاوي، 1987 ص102) ومما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في كل عينة في أهم المتغيرات التي تؤثر على المتغير التجريبي قبل تنفيذ التجربة والتي أشار إليها كل من (من محمد العربي شمعون، ومحمود عبد الفتاح عنان. 1995 ص385)،

1996 ص486 1995 ص385)

و هذا ما حقق الفرضية التي تقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي ومجموعة الالعب المصغرة ) وذلك في الاختبار القبلي.

## 2-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في القياس القبلي والبعدي

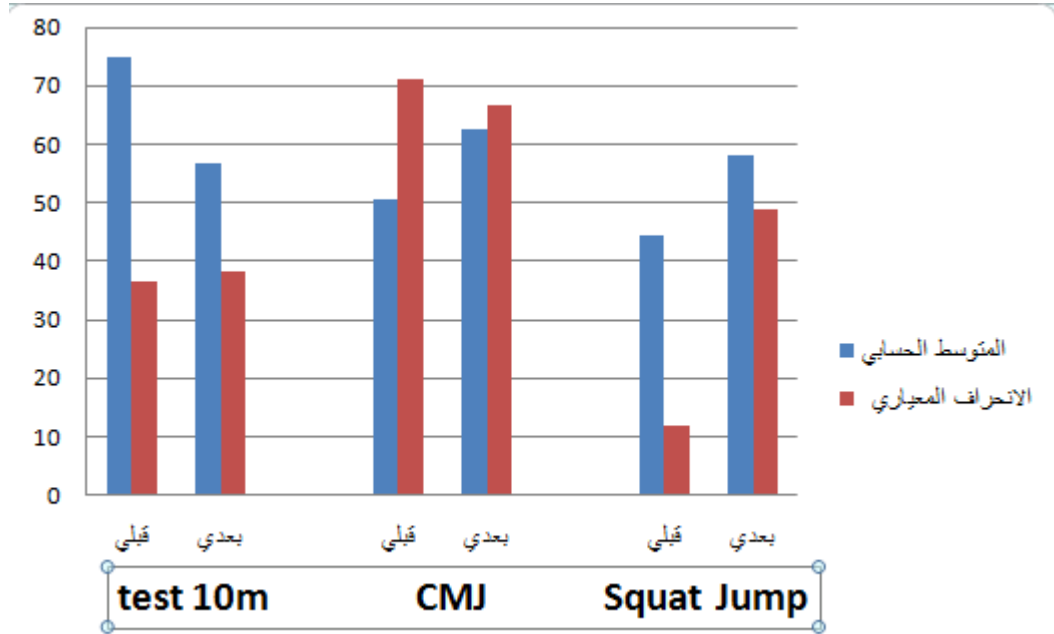
جدول(06) يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدي وذلك للعينة (طريقة الثبات الديناميكي) في الاختبارات الثلاثة.

T الجدولية	T المحسوبة	العينة	العينة ط. بلغاريا				
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			ع	س	ع	س	
4.03	28.46	5	38.16	56.83	36.56	74.83	اختبار السرعة 10م
	23.23		66.66	62.66	71.06	50.66	Test CMJ
	6.94		48.8	58	11.9	44.5	Test Squat jump

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.01)$  ودرجة الحرية 5 قيمة (ت)=4.03

من خلال الجدول (3) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث بلغاريا نلاحظ أن: المجموعة البحث طريقة بلغاريا حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسطات الحسابية للقياسات الثلاثة (44.5/50.66/74.83) على التوالي وقيم الانحراف المعياري (11.9/71.06/36.56) كما هو مبين اعلاه اما الاختبار البعدي فكانت نتائج المتوسطات كالاتي (58/62.66/56.83) والانحرافات المعيارية ب (48.8/66.66/38.16) وقد بلغت قيم

(ت) المحسوبة (6.94/23.23/28.46) على التوالي و هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (4.03) وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 5 وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه بالنسبة لهذه العينة.



الشكل رقم(07) يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبلية

البعديه ولمجموعة البحث بلغاريا

مناقشة النتائج :

يشير الجدول رقم (3) والشكل البياني رقم (4) على وجود فرق معنوي عند مستوى الدلالة 0.01 لاختبارات الثلاثة (اختبار السرعة 10م/test squat jump/test cmj) وذلك في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث طريقة بلغاريا ويعزوا الباحثان هذه النتيجة الى فعالية البرنامج التدريبي المطبق من خلال التكرارات والشدة المطبقة كما ان اللاعبين على بنية مرفولوجية لا باس بها

تلاحظ بالعين المجردة و هذا ما اشارت اليه دراسة ( كتشوك سيدي محمد 2011) اثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم جدول(07) يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدي وذلك للعينة (طريقة الثبات الديناميكي) في الاختبارات الثلاثة.

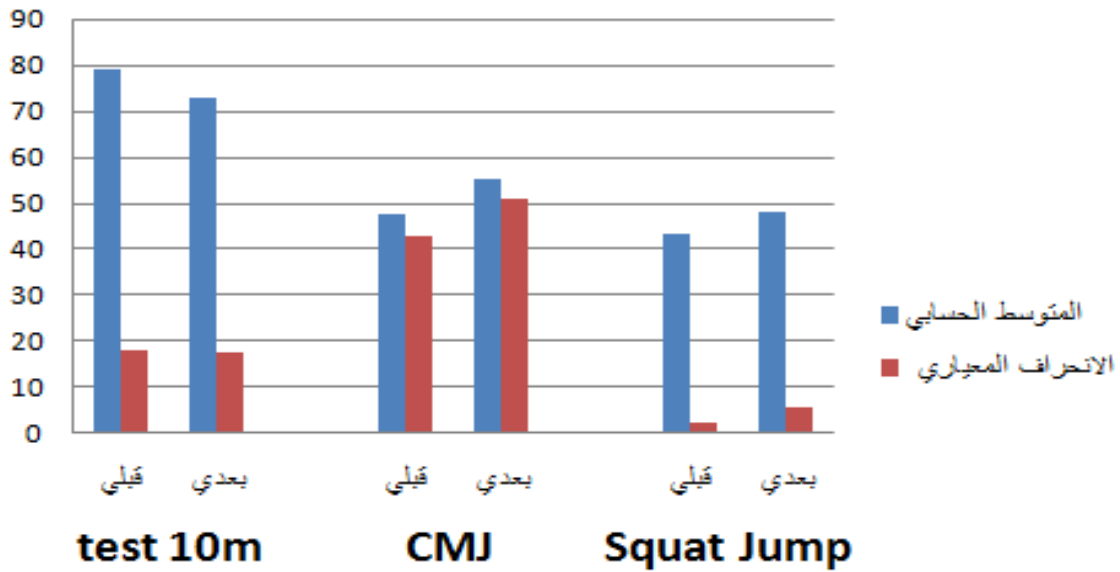
T	T	العينة	العينة ط. الثبات الديناميكي				
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		
الجدولية	المحسوبة		ع	س	ع	س	
4.03	18.98	5	17.6	73	18.16	78.38	اختبار السرعة 10م
	17.39		50.96	55.16	42.96	47.83	Test CMJ
	8.90		5.6	48	2.56	43.16	Test Squat jump

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.01)$  ودرجة الحرية 5 قيمة (ت)=4.03

من خلال الجدول (3) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث طريقة الثبات الديناميكي نلاحظ أن:

المجموعة البحث طريقة الثبات الديناميكي حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسطات الحسابية للقياسات الثلاثة (43.16/47.83/78.38) على التوالي وقيم الانحراف المعياري (2.56/42.96/18.16) كما هو مبين اعلاه اما الاختبار البعدي فكانت نتائج المتوسطات

كالاتي (48/55.16/73) والانحرافات المعيارية ب (5.6/50.96/17.6) وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (8.90/17.39/18.98) على التوالي و هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (4.03) وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 5 وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليه والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية بالنسبة لهذه العينة.



الشكل رقم(08) يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبليه

البعدية ولمجموعة البحث ثبات ديناميكي

مناقشة النتائج :

يشير الجدول رقم (3) والشكل البياني رقم (4) على وجود فرق معنوي عند مستوى الدلالة 0.05 لاختبارات الثلاثة ( ) اختبار السرعة 10م/test cmj/test squat jump) وذلك في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث طريقة الثبات الديناميكي ويعزوا الباحثان هذه النتيجة الى دراسة كل من (عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي، 2004). أثر تدريبات القوة باستخدام الإنقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد

الناشئين و(خروبي محمد فيصل، 2010) دراسة العلاقة بين كل من السرعة والإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم

جدول(08) يبين المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدي وذلك للعينة (طريقة الالعب المصغرة) في الاختبارات الثلاثة.

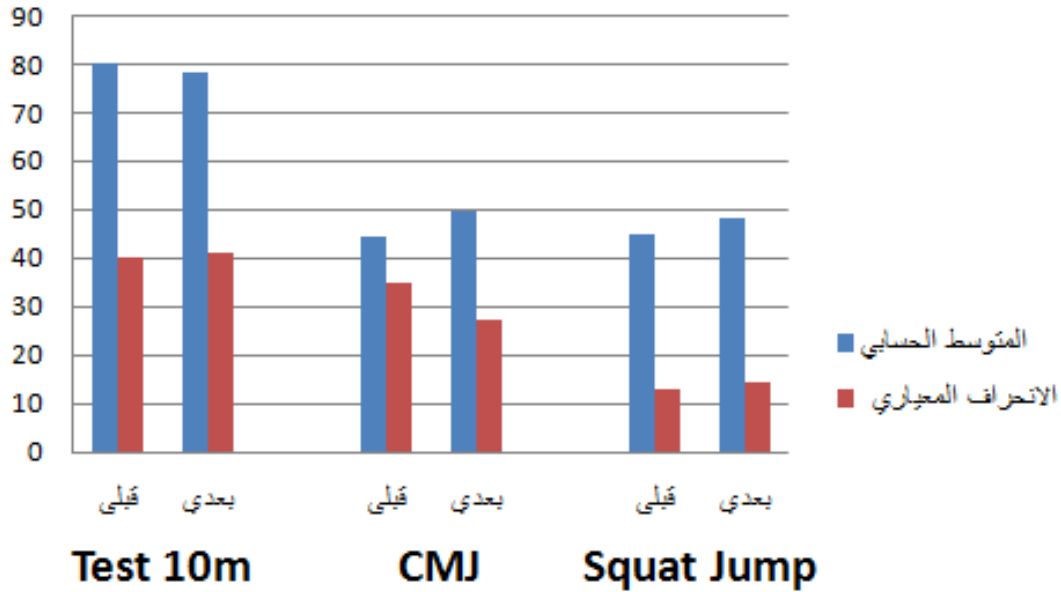
T الجدولية	T المحسوبة	العينة	العينة ط. الالعب المصغرة				
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		
			ع	س	ع	س	
4.03	5	5	41.06	78.33	40	80	اختبار السرعة 10م
	10.78		27.06	49.66	34.66	44.33	Test CMJ
	6.63		14.16	48.16	12.8	45	Test Squat jump

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.01)$  ودرجة الحرية 5 قيمة (ت)=4.03

من خلال الجدول (3) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث طريقة الالعب المصغرة نلاحظ أن:

المجموعة البحث طريقة الالعب المصغرة حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسطات الحسابية للقياسات الثلاثة (45/44.33/80) على التوالي وقيم الانحراف المعياري (12.8/34.66/40) كما هو مبين اعلاه اما الاختبار البعدي فكانت نتائج المتوسطات كالاتي

(48.16/49.66/78.33) والانحرافات المعيارية ب (14.16/27.06/41.06) وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (6.63/10.78/5) على التوالي و هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (4.03) وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 5 وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه بالنسبة لهذه العينة.



الشكل رقم(09) يبين الفرق ما بين المتوسطات والانحرافات المعيارية القياسات القبليه

البعديه ولمجموعة البحث الالعب المصغرة

مناقشة النتائج :

يشير الجدول رقم (3) والشكل البياني رقم (4) على وجود فرق معنوي عند مستوى الدلالة 0.01 لاختبارات الثلاثة (اختبار السرعة 10م/ test squat jump/test cmj) وذلك في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث طريقة الالعب المصغرة ويعزوا الباحثان هذه النتيجة الى (Dellal, et, al2011) أن مستوى اللعب الالعب المصغرة يؤثر على الاستجابات

الفسيولوجية و النشاطات البدنية و المهارية و هذا راجع الى الجهد الادراكي و الاداء الجسدي



و الاداء المهاري لجميع اللاعبين

## 2-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث التجريبية (المجموعة بلغاريا والمجموعة ثبات

ديناميكي والمجموعة الالعب المصغرة) وذلك في القياس البعدي ولصالح أي مجموعة

جدول(09) يبين المتوسطات الحسابية وقيم ف لمتغيرات الدراسة للقياس البعدي وذلك للعينة

البحث الثلاث (طريقة بلغاريا،طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) في الاختبارات الثلاثة.

الاختبارات والقياسات	تباين الاختلاف	درجة الحرية	م المربعات	F المحسوبة	F الجدولية	الدلالة
اختبار السرعة 10 امتار	بين المجموعات	2	752.03	23.29	6.35	معنوي
	داخل المجموعات	15	32.27			
Test CMJ	بين المجموعات	2	255.5	7.29	6.35	معنوي
	داخل المجموعات	15	48.23			
Test squat jump	بين المجموعات	2	196.72	8.60	6.35	معنوي
	داخل المجموعات	15	22.85			

من خلال العمليات الإحصائية لتحليل التباين لاختبار السرعة 10م لمجموعات الدراسة

(طريقة بلغاريا،طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) في الاختبار البعدي المشار إليه

في الجدول رقم (13) وجد أن قيمة (F) المحتسبة تساوي (\*23.29) وهي اكبر من قيمة

(F) الجدولية (6.35) عند درجة الحرية (0.01) لذا فإن الفرق دال احصائيا بالنسبة لهذا الاختبار .

و من خلال العمليات الإحصائية لتحليل التباين لاختبار **Test CMJ** لمجموعات الدراسة (طريقة بلغاريا، طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) على التوالي في الاختبار البعدي المشار إليه في الجدول رقم ( ) وجد أن قيمة (F) المحتسبة تساوي (\*7.29) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية (6.35) عند درجة الحرية (0.01) لذا فإن الفرق دال احصائيا بالنسبة لهذا الاختبار .

و من خلال العمليات الإحصائية لتحليل التباين لاختبار **Squat Jump** لمجموعات الدراسة (طريقة بلغاريا، طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) على التوالي في الاختبار البعدي المشار إليه في الجدول رقم (13) وجد أن قيمة (F) المحتسبة تساوي (\*8.60) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية (6.35) عند درجة الحرية (0.01) لذا فإن الفرق دال احصائيا بالنسبة لهذا الاختبار

### مناقشة النتائج :

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة الفرق القائم بين عينات البحث (طريقة بلغاريا، طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) ومن خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية التي شملت (اختبار السرعة 10م/ test squat jump/test cmj) عمل الطالبان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة

الفروق "F" كما هو مبين في الجدول رقم(13) وذلك في الاختبار البعدي فكانت النتائج كلها اكبر من (F) الجدولية وهي معنوية وهذا مايبين مدى نجاعت البرنامج المطبق التخصصي بالأنقال وهذا ما أشارت اليه دراسة

(فرنك كوستيلو **FRANK COSTELLO**، 1984) تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريبات الأنقال على زيادة القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم

**3-1-1- الاستنتاجات :**

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

**3-1-1- من خلال نتائج الاختبارات :**

1-أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث (طريقة بلغاريا ،طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة) و لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية في قياس القوة الانفجارية للمجاميع العضلية السفلية

2- حققت مجموعة (طريقة بلغاريا) نتائج افضل مقارنة بالمجموعتين (طريقة الثبات الديناميكي، الالعب المصغرة)

3- إن طريقة بلغاريا كان لها دور إيجابي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين المتمثلة في اختبارات (اختبار السرعة 10م/م/test squat jump/test cmj)

4-ان تحقيق العينة التجريبية (طريقة بلغاريا ،طريقة الثبات الديناميكي) زيادة معنوية في اختبارات (اختبار السرعة 10م/م/test squat jump/test cmj) وذلك راجع الى البرنامج التجريبي المصمم من اجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية

5- يجب على حركات التدريب بالانتقال او التمارين ان تتقارب من حركات المنافسة

6- ان عدد اللاعبين و حجم الملعب يؤثر في البرنامج التدريبي لتطوير الانفجارية و هذا ما وضحته الدراسات السابقة

ويعزي الباحثان أن القوة الانفجارية تحتاج إلى انقباضات سريعة و قوية في العضلات أثناء الأداء وهذا ما تمتاز به طريقة بلغاريا، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة وأن برنامج تدريب المصمم جيدا يعتبر من الوسائل في تنمية وتطوير القوة الانفجارية وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية وارتفاع مستواها .ويتفق الباحثان أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة .

### 3-2- الاقتراحات :

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

2- التأكيد على استخدام هذا البرنامج التدريبي لأعداد اللاعبين لأنه يؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية.

3- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة .

## الخاتمة :

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 تمثلت في برنامج تدريبي مقترح بطريقة رفع الانتقال (طريقة بلغاريا وطريقة الثبات الديناميكي) وطريقة الالعب المصغرة (1ضد1) وما مدى تأثيره على صفة القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم الناشئين . وقد قمنا بوضع فرضيات مناسبة وخطه 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 طريقة التدريب الحديث فقدمنا شروحات مفصلة عنه وفي

الفصل الثاني تطرقنا الى القوة الانفجارية وطرق تتميتها حيث قدمنا شرحا مبسط اما الفصل الثالث فتطرقنا الى طريقة التدريب المدمج .

والباب الثاني كان مخصصا للدراسة التطبيقية (الميدانية ) للبحث حيث قسم الفصلين 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 اتحاد 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

## قائمة المراجع العربية :

- 1- إبراهيم م، (2004). كرة اليد للجميع .بغداد :دار الفكر .
- 2- إسماعيل م، (1998) .تدريب القوة العضلية وبرامج رفع الأثقال .القاهرة :دار النشر والتوزيع .
- 3- بلال أحمد الشدفان . (2001). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض مهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم . الاردن: كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- 4- حسن محمود عبد الفتاح . (1996). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم . مصر : كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة السويس .
- 5- خروبي محمد فيصل . (2010). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: دراسة العلاقة بين كل من السرعة والإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم . الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 6- عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي . (2004). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: أثر تدريبات القوة باستخدام الإنقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين . العراق: كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .
- 7- عجمي محمد عجمي . (2000). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم . مصر : كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
- 8- فرنك كوستيلو FRANK COSTELLO . (1984). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريب الأثقال على زيادة القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم . إنجلترا: جامعة لندن .
- 9- كتشوك سيدي محمد . (2011). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: اثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم . الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 10- محمد رضا الوقاد . (2003) .التخطيط الحديث في كرة القدم . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 11- ابراهيم مفتي . (2001) .التدريب الرياضي الحديث في التخطيط والتطبيق والقيادة . القاهرة :دار كتاب الحديث .
- 12- الدكتور بن رابح خير الدين . (2017) .منهجية التدريب .طرق التدريب .تيسمسيلت :المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي .
- 13- المولي مجيد . (1999) .الاساليب الحديثة في تدريب في كرة القدم . القاهرة :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .



- 14- امر الله احمد البساطي .(1987) .دراسة تحليلية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم . المنصورة :دار الفرسان للطباعة.
- 15- بطريسي ,أحمد .(1999) .أسس ونظريات التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 16- حامد عبد السلام زهران .(1992) .علم النفس الاجتماعي .القاهرة :دار المعرفة الجامعية.
- 17- ساطع اسماعيل ناصر .(2006) .محاضرات ساطع اسماعيل ناصر .جامعة بغداد :كلية التربية البدنية.
- 18- عبد العصام خالق .(2005) .التدريب الرياضي نظريات التطبيق .الاسكندرية :منشأة المعارف.
- 19- عبد الفتاح أبو علاء .(1993) .فسيولوجيا اللياقة البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 20- عبد الفتاح أحمد أبو العلا .(1997) .التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 21- عبد البصير عادل .(1999) .التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .القاهرة :مركز دار الكتاب للنشر.
- 22- عصام عبد الخالق .(1999) .نظريات وتطبيقات .الاسكندرية :دار المعارف.
- 23- قاسم حسن .(1990) .علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة .عمان :دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع .
- 24- قاسم حسن حسين .(2000) .علم التدريب الرياضي الاعمار المختلفة .عمان :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 25- قاسم حسن حسين .(2000) .علم التدريب الرياضي .عمان :دار الفكر للطباعة.
- 26- كمال جميل الرضي .(2004) .التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين .عمان :دار المطبوعات والنشر .
- 27- محمد حسن علاوي .(1994) .علم التدريب الرياضي .القاهرة :دار المعارف.
- 28- مفتي ابراهيم .(2012) .التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار المعارف للنشر.
- 29- مفتي ,ابراهيم .(2012) .التدريب الرياضي الحديث .القاهرة، مصر :دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 30- مفتي ,ابراهيم .(2010) .المرجع الشامل في التدريب الرياضي .مصر :دار الكتاب الحديث.
- 31- أحمد عبد العزيز النمر، تريممان الخطيف .(2001) .التدريب الرياضي الاطالة العضلية .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 32- السيد عبد المقصود .(1997) .نظريات التدريب الرياضي -تدريب وفسولوجيا القوة .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 33- المندلوي ,ق .ح .(1987) .تدريب اللياقة والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية .الموصل :مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .
- 34- خالد هيكل .(2005) .الطريق الصحيح لبناء الصحة والاجسام .مكتبة الفيروز الثقافية .

- 35- زكي محمد حسن .(2007). *التشريح الوظيفي لتدريبات القوة العضلية* .الاسكندرية :المكتبة المصرية للطباعة والنشر .
- 36- ضياء الخياط،نوفل محمد الحبالي .(2001). *القوة وأنواعها وطرق تنميتها* .العراق :دار الكتاب والطباعة والنشر .
- 37- طلحة حسام الدين و اخرون .(2003). *الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي* .الاسكندرية :منشأ المعارف .
- 38- عبد العزيز النمر ،نريمان الخطيب .(1996) *تدريب الاثقال -تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي* . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 39- عصام الوشاحي .(2001). *التدريب بالاثقال القوة والبطولة* .مصر :دار الجهاد للنشر والتوزيع .
- 40- محاضرة الدكتور بن رايح خير الدين .(2017). *طرق التدريب بالاثقال* .تيسمسيلت :المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي .
- 41- محمد جميل بريقع .(2005). *المنظومة الكاملة في تدريب القوة وللتحمل العضلي* .القاهرة :دار الكتاب للنشر .
- 42- محمد جميل بريقع ،ايمان فوزي بدوي .(2003) *تدريب الاثقال* .الاسكندرية :منشأ المعارف .
- 43- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني .( 1998 ) *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 44- مختار سالم .(2000) *تدريبات الاثقال لصناعة الابطال* .بيروت، لبنان :مؤسسة الطباعة والنشر .
- 45- مفتي ابراهيم حماد .(1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة* .القاهرة :دار الفكر العربي القاهرة .
- 46- موفق مجيد المولى .(2000). *الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم* .عمان :دار الفكر العربي .
- 47- يوسف لازم كماش .(2000). *اللياقة البدنية في كرة القدم* .عمان :دار الفكر للطباعة والنشر .
- 48- احمد الله البساطي .(1998). *قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته* .الاسكندرية :منشأ المعارف .
- 49- البساطي ، ا . ا .(2000). *أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته* .الاسكندرية ،مصر :منشأ المعارف .
- 50- الخولي ، ا .(1994). *الإطار المفاهيمي والتعلمي للإلعاب* .القاهرة :الفكر العربي .
- 51- المولى موفق عبد المجيد .(2010) *مناهج التدريب البدنية في كرة القدم* .الامارات العربية المتحدة :دار الكتاب الجامعي .
- 52- المولى موفق مجيد .(2010) *مناهج التدريب البدنية في كرة القدم* .الامارات :درا الكتاب الجامعي العين .

- 53- الوشاحي , ع . (1994). *التدريب بالاتقال* . القاهرة :دار الجهاد للنشر والتوزيع.
- 52- حمزة . (2010). *المنظومة الكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي* . القاهرة :دار الكتاب للنشر .
- 53- محاضرة الدكتور فيصل خروبي (الصفات البدنية). (2017) )
- 54- العلاوي ,م . ح . (1987). *علم التدريب الرياضي* . القاهرة :ط . 12.
- 55- من محمد العربي شمعون، ومحمود عبد الفتاح عنان . (1995 1996) . (1995) . *مبادئ التدريب الرياضي* . الاسكندرية :دار الفكر .

### قائمة المراجع الاجنبية :

- 1-Hara. (1984). *Training slchte*. berlin.
- 2-Nekkache . (2011). Développement de qualités physiques. *Cours – 3Kharoubi Mohamed Faycel*. Tissemsilt: Centre universitaire Tissemsilt Ahmed Ben Yahya .
- 4-Waeineck Jurgan . (1986 P65). *Manuel D’entraînement*. Paris: Vigot.
- 5-Letzelter. (1990 ). *Entrainment de la force*. Paris: vigob.
- 6-M., Zatsiorski V. ((1966)). *Les qualités physiques du sportif*. In Traduction.
- 7-DELLAL ALEXANDRE. (2008). *de l’entraînement a la performance et foot balle*. Paris.
- 8-Thomas .Adams. (1986). *Jamping into strength traninig usinge plymotric to inreasleg power*.

الموقع الالكتروني لكيفية حساب التكرار الاقصى 1RM

<https://www.bodybuilding.com/fun/other7.htm>



التكرار الاقصى 1RM لمجموعة بلغاريا تمرين Squat Jumbe						
12RM/ kg	50% RM/kg	6RM / kg	80% RM/kg	1RM 100%	وزن اللاعب	اللاعب
14	19	29	30	38	68	A
16	23	34	36	45	70	B
14	19	30	32	40	63	C
14	19	32	36	45	71	D
16	23	34	36	45	70	E
18	25	38	40	50	77	F

التكرار الاقصى 1RM لمجموعة بلغاريا تمرين Chariot						
12RM/ kg	50% RM/kg	6RM / kg	80% RM/kg	1RM 100%	وزن اللاعب	اللاعب
68	95	143	152	190	68	A
71	100	150	160	200	70	B
65	90	135	144	180	63	C
71	100	150	160	200	71	D
71	100	150	160	200	70	E
79	110	165	176	220	77	F

التكرار الاقصى 1RM لمجموعة الثبات الديناميكي تمرين

Squat jumbe

6RM / Kg	50% RM /Kg	1RM 100% /kg	وزن اللاعب	اللاعب
10	17	33	66	A
12	20	40	72	B
10	18	35	67	C
10	17	32	63	D
11	18	36	68	E
12	20	40	70	F

التكرار الاقصى 1RM لمجموعة الثبات الديناميكي تمرين

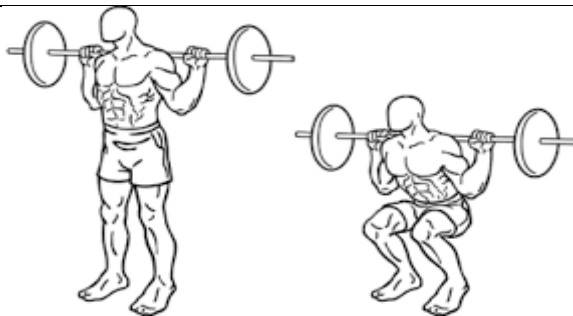
Chariot

6RM / Kg	50% RM /Kg	1RM 100% /kg	وزن اللاعب	اللاعب
50	85	170	66	A
53	90	180	72	B
50	85	170	67	C
44	75	150	63	D
52	88	175	68	E
53	90	180	70	F

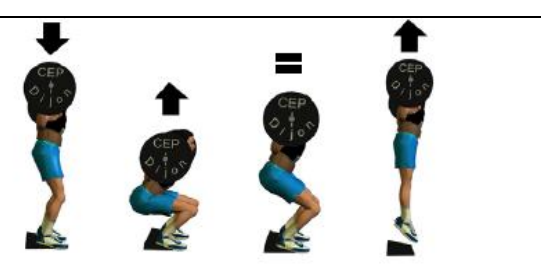
الموقع الالكتروني لكيفية حساب التكرار الاقصى 1RM

<https://www.bodybuilding.com/fun/other7.htm>

## Groupe Bulgare

P	Atelier / Exercice	T.T	T.R	I	S	T.R	Chéma
1	Echeffemnet	15'					
2	Exercice : Squat Jumbe La charge Lourd  La charge Légere Lés repetition très rapide		6  12	80% RM  50% RM	6	7'	
3	Etirement Retour au Calm	15'					

## Groupe Stato Dynamique


P	Atelier / Exercice	T.T	T.R	I	S	T.R	Chéma
1	Echeffemnet	15'					
2	Exercice : Squat Jumbe		6	50% RM	10	3'	 descente      montée      arrêt 2 secondes      extension explosive
3	Etirement Retour au Calm	15'					

## Groupe Les Jeu Réduit

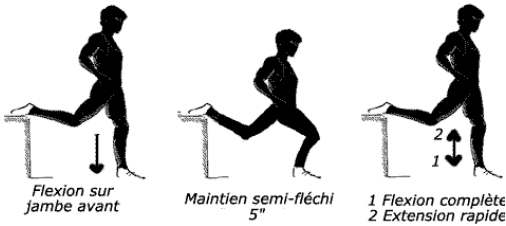
period	Atelier / Exercice	T.T	T.R	I	S	Ropo	Chéma
1	Echeffemnet	15'					
2	Exercice : 1vs1		90''	4	90%	2'	Dimension terrain 5m a 25m
3	Etirement Retour au Calm	15'					

Dimension terrain les jeu réduit : Cours D. Kharoubi Mohamed FARHI.2014

## Groupe Bulger

P	Atelier / Exercice	T.T	T.R	I	S	T.R	Chéma
1	Echeffemnet	15'					
2	Exercice : chariot La charge Lourd  La charge Légere Lés repetition très rapide		6  12	80% RM  50% RM	6	7'	
3	Etirement Retour au Calm	15'					

## Groupe Stato Dynamique

p a r i o d	Atelier / Exercice	T.T	T.R	I	S	T.R	Chéma
1	Echeffemnet	15'					
2	Exercice : Squat Jumbe		6	50% RM	10	3'	 <p>Flexion sur jambe avant      Maintien semi-fléchi 5''      1 Flexion complète 2 Extension rapide</p>
3	Etirement Retour au Calm	15'					

## Groupe Les Jeu Réduit

period	Atelier / Exercice	T.T	T.R	I	S	Ropo	Chéma
1	Echeffemnet	15'					
2	Exercice : Squat Jump		90''	4	90%	2'	Dimension terrain 5m a 25m
3	Etirement Retour au Calm	15'					

Dimension terrain les jeu réduit : Cours D. Kharoubi Mohamed FARHI.2014





جدول رقم (10) يمثل أطوال و أوزان و نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة التدريب (بلغاريا)

Squat Jump		JMC		m10 tseT		العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاسم و اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي					
51	49	58	56	50	69	6	68	169	A	1
43	41	39	38	65	84	7	70	170	B	2
47	45	55	53	64	80	6	63	178	C	3
46	45	63	62	54	71	5	71	180	D	4
42	40	47	45	53	70	4	70	175	E	5
50	47	52	50	55	75	5	77	180	F	6

جدول رقم (11) يمثل أطوال و أوزان و نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة التدريب (ثبات ديناميكي)

Squat Jump		JMC		m10 tseT		العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاسم و اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي					
43	42	50	48	80	86	5	66	167	A	1
42	41	59	57	71	76	5	72	176	B	2
45	43	56	54	72	77	4	67	173	C	3
47	45	46	45	76	82	6	63	163	D	4
45	43	41	40	70	77	6	68	170	E	5
47	45	44	43	69	75	5	70	173	F	6

جدول رقم (12) يمثل أطوال و أوزان و نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة التدريب (1ضد1)

Squat Jump		JMC		m10 tseT		العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاسم و اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي					
48	48	40	39	87	89	6	71	178	A	1
40	39	41	40	72	73	5	60	162	B	2
45	44	40	40	76	77	5	69	172	C	3
46	46	55	54	85	86	7	63	169	D	4
45	44	46	45	72	75	6	63	168	E	5
49	49	48	48	78	80	5	60	162	F	6



## الملخص

دراسة مقارنة برامج تدريبية (بلغاريا وثبات المتحرك والالعاب المصغرة) في تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة

الباحثان :

لصار سفيان حراز عبدالقادر

الدكتور بن رابح خير الدين

كان الهدف من البحث هو الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة الانفجارية للرجلين من خلال إعداد منهج تدريبي بطريقة رفع الاثقال وطريقة الالعاب المصغرة واستخدام هذه التمارين سيطور القوة الانفجارية للرجلين من خلال اختبار السرعة 10 امتار واختبار CMJ واختبار Squat Jump وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وأجري اختبار قبلي على 18 لاعب من فريق اتحاد تيسمسيلت لعام 2018/2017 ثم قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية (بلغاريا/ثبات ديناميكي/الالعاب المصغرة) وخضعت المجموعات الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان المكون من تمارينات رفع الاثقال والالعاب المصغرة مع الاختلاف في حجم التمارين حسب كل مجموعة .

وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي تم تدوينها من قبل الباحثان ضمن استمارة المعلومات للحصول على نتائج إحصائية والتي تبين مستوى التطور بالقوة الانفجارية للرجلين وظهر من خلال تطبيق البرنامج التجريبي ونتائج الدراسة وقد ظهر هناك فرق معنوي في اختبار السرعة 10 امتار واختبار CMJ واختبار Squat Jump ولصالح المجموعة التجريبية (بلغاريا) وكنتيجة لاستخدام المنهج التدريبي الذي تم وضعه من قبل الباحثان واستنتج الباحثان إن سبب هذا الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية وتطور القوة الانفجارية من خلال تنفيذ تمارينات بالشكل الصحيح وأدى إلى تحسين السرعة 10 امتار واختبار CMJ واختبار Squat Jump وقد أوصى الباحثان إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال لفئات عمرية مختلفة ولمعرفة تأثير البرامج التدريبية المقننة بشكل علمي ومدروس على عينات أخرى لتلاعم مستوى اللاعب ونوعية الفعالية للحصول على أفضل النتائج.

Résumé

**Étudier l'effet du programme de formation proposé haltérophilie ma façon (la Bulgarie et la stato dynamique) et la façon dont les jeu réduit dans le développement de la puissance explosive des membres inférieurs des football de moins de 17 ans**

**Chercheurs:**

**Lassar Sufian Haraz Abdelkader**

**Dr. Ben Rabeh Khairuddin**

**Le but de la recherche est de révéler l'impact du programme de formation sur le développement de la puissance explosive des membres inférieurs par la préparation d'un programme de formation dans une Haltérophilie manière et la façon dont les jeu réduit et l'utilisation de ces exercices développera la puissance explosive des deux hommes à travers le test de Vitesse le test de CMJ de test de 10 mètres Squat Jump a été sélectionné échantillon téléologique effectué me tester sur 18 joueurs de l'équipe Usb Tissemsilt Union en 2017/2018, puis l'échantillon a été divisé en trois groupes expérimentaux (Bulgarie / stato dynamique / jeux réduit) groupes et soumis au programme de formation élaboré par le volet chercheurs des exercices d'haltérophilie et les Jeux Avec une jeune différence d'âge de la taille des exercices par chaque groupe.**

**Il a été l'utilisation de méthodes statistiques appropriées pour traiter les données qui ont été enregistrées par des chercheurs sous forme d'information pour obtenir des résultats statistiques indiquant le niveau de sophistication par la force de l'explosif des deux hommes sont apparus à travers l'application de l'étude pilote et les résultats ont été**

publiés il y a une différence significative dans le test de du essai vitesse 10 mètres Test CMJ test de Squat Jump pour le groupe expérimental (Bulgarie) et à la suite de l'utilisation du programme de formation qui a été mis au point par les chercheurs et les chercheurs ont conclu que la cause de cette différence morale en faveur du groupe expérimental et le développement de l'énergie explosive grâce à la mise en œuvre des exercices correctement et conduit à Hussein d'essai vitesse 10 mètres test CMJ Squat Jump Les chercheurs ont recommandé plus de recherche dans ce domaine pour les différents groupes d'âge et connaissance des programmes de formation standardisé impact d'un scientifique et réfléchi sur les autres échantillons pour correspondre au niveau du joueur et de la qualité de l'efficacité pour obtenir les meilleurs résultats.