



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

بعنوان :

تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم

(15-17 سنة)

- دراسة ميدانية لفريق نسر أوراس مشونش-أواسط-

إشراف الأستاذ الدكتور:

*شتيوي عبد المالك

إعداد الطالب :

سماعلي عمر

السنة الجامعية: 2018/2019

إهداء

اللهم لك الحمد حتى ترضى، و لك الحمد إذا رضيت، و لك الحمد بعد الرضا

بدأنا بأكثر من يد، و قاسينا أكثر من هم و حانينا الكثير من الصعوبات

و ها نحن اليوم و الحمد لله نطوي سمر الليالي و تعب الأيام و خلاصة مشاورنا

بين دفتي هذا العمل المتواضع

يشرفني أن اهدي هذا العمل المتواضع إلى حبيبة قلبي و نور حياتي و منبع

أملتي و أجلي ما ينطق بها اللسان أمي الغالية، و اعز و أطيب مخلوق حفظه الله

لي أبي الغالي أطال الله في عمره

كما اهديه إلى كل أفراد عائلتي

(زوجتي، ابنتي "دعاء"، ابني "يعقوب"، ابني الكتوت "يولطرا")

و إلى كل

من ساندني معنويا و لم يبخل علي بالدعاء

إلى كل من ذكرهم قلبي و نسيهم قلبي.

إليكم جميعا اهدي بذرة عملي و ثمرة جهدي المتواضعة

شكر وتقدير

-كلمة لا بد منها-

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- :

"والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه "

رواه مسلم.

إن الشكر والفضل يكون لله سبحانه وتعالى الذي وفقنا برحمته وهدايته لإتمام هذا العمل

المتواضع.

ثم نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا البحث المتواضع، خاصة الأستاذ المشرف على هذا العمل وهو

الأستاذ الدكتور:

"شتيوي عبد الملّك"

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وآرائه القيمة لإثراء هذا البحث.

. وإلى كل أساتذة معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة

"قائمة المحتويات"

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	شكر و عرفان
ج	قائمة الأشكال
د	قائمة الجداول
01	مقدمة
04	الجانب التمهيدي (الإطار العام للدراسة)
05	إشكالية البحث
07	تساؤلات البحث
07	فرضيات البحث
08	أهداف البحث
08	أهمية البحث
09	تحديد مصطلحات البحث
12	الجانب النظري (الدراسة النظرية و الخلفية المعرفية)
13	الفصل لأول: الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة
14	1-الدراسات السابقة
28	2- التعليق على الدراسات السابقة
30	3- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
31	الفصل الثاني: التدريب البليومتري
32	تمهيد
33	1-التدريب البليومتري
36	1-1-آلية العمل البليومتري
37	1-2- أسس العمل البليومتري
38	1-3- مميزات التدريب البليومتري
38	1-4- عوامل نجاح التدريب البليومتري

40	خاتمة
41	الفصل الثالث: القوة العضلية
42	تمهيد
42	الصفات البدنية
43	1- ماهية القوة العضلية
43	2- تعريف القوة العضلية
44	3- أنواع القوة العضلية
44	3-1- القوة القصوى
44	3-2- القوة المميزة بالسرعة
45	3-3- القوة الانفجارية
46	3-4- تحمل القوة
46	4- العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة
47	5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية
47	6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية
48	7- تنمية القوة العضلية
48	8- أهمية القوة العضلية
48	9- أهمية القوة للاعب كرة القدم
49	10- تنمية القوة في مجال كرة القدم
50	خاتمة
51	الفصل الرابع: كرة القدم
52	تمهيد
52	1- ملامح كرة القدم الحديثة
52	2- متطلبات كرة القدم الحديثة
53	3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
54	4- التدريب الحديث بكررة القدم
54	5- أهداف التدريب في كرة القدم
55	6- مميزات كرة القدم الحديثة

55	6-1- المميزات المورفولوجية
55	6-2- المميزات البدنية
55	6-3- المميزات التقنية التكتيكية
56	7- مفهوم المهارة في كرة القدم
56	8- أهمية الأداء المهاري في كرة القدم
57	9- كرة القدم في الجزائر
58	خاتمة
59	الفصل الخامس: المرحلة العمرية أقل من 17 سنة
60	تمهيد
60	1- مفهوم المراهقة
61	2- أنواع المراهقة
61	2-1- المراهقة المتكيفة
62	2-2- المراهقة (الإنسحابية) المنطوية
62	2-3- المراهقة العدوانية
62	2-4- المراهقة الجانحة
63	3- الاضطرابات المصاحبة للمراهقة
63	4- سمات المراهقة
63	5- خصائص مرحلة المراهقة
64	6- حاجات المراهق
65	7- العوامل المؤثرة في سلوك المراهق
66	8- علاج سلوكيات المراهق
67	خاتمة
68	الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية)
69	الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة
70	تمهيد
70	1- الدراسة الاستطلاعية
70	2- منهجية البحث

71	3-مجتمع وعينة البحث
71	4-مجالات البحث
71	4-1-المجال البشري
71	4-2-المجال المكاني
71	4-3-المجال الزمني
71	5- متغيرات البحث
71	5-1-المتغير المستقل
71	5-2-المتغير التابع
72	6- ضبط المتغيرات العشوائية
72	7-أدوات البحث
72	7-أ-جمع المادة المخبرية
72	7-ب-طريقة الاختبارات البدنية و المهارة
72	7-ج-طريقة الإحصاء
72	8-الاختبارات البدنية المستخدمة
73	8-1-اختبار القفز العمودي من الثبات
73	8-2-ثني الركبتين من وضع الوقوف
74	8-3-رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم
74	8-4-اختبار الضغط بالذراعين
75	9-الأسس العلمية للاختبارات
75	9-1-صدق الاختبار
75	9-2-ثبات الاختبار
75	9-3-موضوعية الاختبار
76	10-الطريقة الإحصائية
77	خاتمة
78	الفصل الثاني: عرض، تحليل وتفسير النتائج
79	تمهيد
80	1-عرض و تحليل نتائج الدراسة

80	1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات
82	1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف
84	1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية
86	1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار الضغط بالذراعين
88	2- تفسير النتائج
89	خاتمة
90	الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج
91	تمهيد
91	1- مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج
91	1-1- مناقشة الفرضية الأولى على ضوء النتائج
92	1-2- مناقشة الفرضية الثانية على ضوء النتائج
94	1-3- مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء النتائج
96	2- الاستنتاجات
97	3- الاقتراحات والتوصيات
99	خاتمة
100	قائمة المصادر و المراجع
105	الملاحق
107	ملخص الدراسة باللغة العربية

"قائمة الأشكال"

الصفحة	العنوان	الرقم
73	اختبار القفز العمودي من الثبات	01
73	اختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف	02
74	اختبار رمي الكرة الطبية وزن (3) كغم	03
74	اختبار الضغط بالذراعين	04
80	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي من الثبات.	05
82	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف	06
84	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية.	07
86	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الضغط بالذراعين	08

"قائمة الجداول"

الصفحة	العنوان	الرقم
80	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار القفز العمودي من الثبات	01
82	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف	02
84	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية	03
86	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الضغط بالذراعين	04

مقدمة:

إن التطور العلمي الذي حصل في المجالات الرياضية كافة لم يكن وليد الصدفة، بل كان بسبب البحث العلمي الجاد والمتواصل الذي يهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين وتحسين مستواهم بما يضمن تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. إذ تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم.

فكرة القدم على وجه الخصوص أصبحت تسير التكنولوجيا و بتطور العالم زاد تطور هذه الرياضة و ما كان لكرة القدم العالمية إلا أن تصل لما وصلت إليه من خلال اهتمام القائمين عليها بالمنهجية العلمية في مجالات التدريب البدني و المهاري و النفسي التي تكفل لنا هذه مجتمعة النهوض باللعبة إلى أعلى مستوى.

و في تدريب كرة القدم يحتاج الرياضي إلى العديد من الصفات البدنية منها القوة العضلية. و تعتبر القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بكل أشكالها القوة القصوى، الانفجارية و المميزة بالسرعة والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية والهجومية.

إن زيادة القوة العضلية تساهم بنسب متباينة في زيادة باقي أنواع القوى، والتي أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية. لهذا استخدم الباحث التدريب البليومتري كأسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير القوة العضلية.

" إذ أن التدريب البليومتري يعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القوة العضلية و يحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى و القوة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر وسائل

التدريب لكل المستويات و الأعمار، و لقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دورا كبيرا". مختار (1988 ،ص65)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا الأسلوب التدريبي للاعب كرة القدم اقتصادا في الوقت و الجهد ومحاولة جادة في تجاوز الكثير من الأساليب التدريبية التي أصبحت غير مؤثرة.

"وعموما هناك اتفاق جماعي في الرأي بين أوساط المدربين أن التدريب البليومتري يمكن أن يستخدم مع

الرياضيين في سن المراهقة، طالما أن هذه التمرينات تؤدي بشدة منخفضة وحجم قليل، فيجب أن يؤدي الوثب بكتلتا القدمين بدون إضافة أي مقاومات خارجية بالانتقال، أو الوثب من فوق الصناديق، وقد اقترح أحد المدربين (فيرون جبيط) أنه يجب أن تؤدي التمرينات البليومترية متدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب. خاصة في مرحلة النضوج، وهذا يعني أن نتدرج من أداء حركات الارتداد، الوثب من الوقوف، إلى الوثب القصير ونستمر في التدرج إلى أن نصل إلى الوثب العميق، وعليه يكون اللاعب قد اكتسب مستوى عالي من القوة تمكنه من تحقيق أداء الوثب العميق. السكري و جابر (2009، ص26).

ويهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير استخدام التدريب البليومتري على تطوير القدرة العضلية للمراهق.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (16) لاعبا من فئة ناشئي فريق نسر أوراس مشونش، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعة واحدة .

استغرقت مدة البرنامج التدريبي المقترح(04) أسابيع بواقع (02) وحدات تدريبية في الأسبوع .

و خلال تطبيق البرنامج قام الباحث بقياسات قبلية وبعديّة للمجموعة، بعد ذلك تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائيا، وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق أهداف البحث.

ومن ذلك استنتج الباحث أن الأسلوب البليومتري المستخدم أدى إلى تطوير القوة العضلية.

وقد اشتملت دراستنا على:

الجانب التمهيدي: احتوى على الإشكالية، الفرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث، أسباب اختيار

الموضوع. التعريف بمصطلحات البحث.

الجانب النظري: اشتمل على الدراسات النظرية وقسم إلى خمسة فصول حيث تطرقنا في:

الفصل الأول تطرقنا إلى الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة.

الفصل الثاني تطرقنا إلى التدريب البيوميتري

الفصل الثالث تطرقنا إلى القوة العضلية

الفصل الرابع إلى المتطلبات الحديثة لكرة القدم

الفصل الخامس: تطرقنا إلى المرحلة العمرية تحت 17 سنة.

أما الجانب التطبيقي يشتمل على ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية من طريقة منهجية، المنهج المتبع، الدراسة

الاستطلاعية، عينة البحث والاختبارات المستخدمة... الخ.

الفصل الثاني: تمثل في عرض وتحليل و تفسير نتائج الاختبارات.

الفصل الثالث و فيه مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج، الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب التمهيدي

"الإطار العام للدراسة"

1- الإشكالية:

"إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والبرامج والتجارب العلمية وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق التفوق الرياضي. حيث دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق" أصوليات اللعب والى جانبها تتزامن و التطور الذي يشمل نواحي متعددة, كالتطور البدني و التكتيكي و ذلك من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضيين أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية الممنهجة و العلمية". **بولواتم**

(2008)

ونظراً إلى متطلبات ومواقف لعبة كرة القدم نجدها كثيرة و متعددة، تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب، إذ تلعب القوة العضلية دوراً هاماً كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء المهارات بالقوة والسرعة المطلوبة، حيث تظهر في المقدرة على الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس بالنسبة للاعبي المراكز المختلفة وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافات طويلة و الانطلاق للعدو.

"كما تؤكد على أهمية القوة المميزة بالسرعة من خلال احتلالها النسبة الغالبة للزمن المخصص أثناء تنمية القوة العضلية في برامج التدريب نظراً لتمييز أداء لاعب كرة القدم بهذا النوع من القوة، إن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة اللاعب على إنجاز حركي معين يحتاج إلى تفجير القوة العظمى في أقل وقت ممكن وفي اللحظة المناسبة، ويمكن تنمية وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عن طريق أسلوب التدريب البليومتري".

غازي و هاشم (2013، ص 445)

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين القابلية الانفجارية بتهيئة الخصائص العصبية- العضلية و المطاطية للعضلات ،والمفتاح لمكسب هذا التدريب يستند إلى التنفيذ المتكامل و الصحيح لعدة حركات فالبليومتريك يشرك القوة العضلية و السرعة لتطوير حركات ردود الأفعال الانفجارية و التي تضم الرمي و الجري و القفز ،فالغرض الرئيس من تدريب البليومتريك هو بإنتاج قدرة أكبر، وذلك بتدريب العضلات على الانقباض بسرعة أكبر وأقوى وذلك بالمد المسبق و النشاط، وتستند فعالية هذا العمل إلى ما يدعى بمنعكس الامتداد على الخصائص الميكانيكية و المطاطية للعضلات.

"وقد أكد العديد من الباحثين أن طريقة التدريب البليومتري تؤثر بشكل فعال في الربط بين القوة و السرعة، وعلى وجه الخصوص الحركات التي تعتمد على القدرة الانفجارية و الذي تعتمد حركاته بشكل رئيسي على استخدام الألياف العضلية السريعة الانتفاض. فرج (2010،ص526)

في حين أشار ديك (1989) Dick ان البليومتريك أسلوب ناجح لتطوير قدرة مطاطية العضلات التي تعمل على تنمية القوة السريعة.

"عبارة عن نظام تدريبي يهدف إلى زيادة قدرة العضلة على التقلص بالاستفادة من عمليات الإطالة عند الانقباض اللامركزي والتقلص المركزي من خلال زيادة الطاقة المطاطية الخاصة بالعضلة،والاستفادة منها في الانقباض المركزي،ومن خلاله تحدث تكيفات بالجهاز العصبي ويسمح بتغيرات سريعة وقوية تتطور من خلالها القدرة الانفجارية" المياحي (2010،ص32).

وتستخدم تمارين البليومتريك في الكثير من البرامج التدريبية إذ يشكل الوسيلة المباشرة للارتقاء بالأداء الرياضي فهو يقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وقد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية في الأنشطة المختلفة.

وبناء على ما سبق ذكره وفي حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة والخبرة الميدانية يتضح أن التدريب البليومتري يحقق تنمية مباشرة للقوة.

وعلى ضوء هذا البحث ومن خلال هذه المعطيات وقصد إنارة هذا الموضوع وتوضيح معالمة طرحنا الإشكالية التالية والتي تتطلب حلولاً ترفع الغموض والالتباس عن مفاهيمه والتي جاءت كما يلي:

2-التساؤلات:

2-1- التساؤل العام

- هل يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (15-17 سنة)؟

2-2- التساؤلات الفرعية:

وعلى ضوء ذلك نطرح التساؤلات الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم للناشئين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم للناشئين؟

3- الفرضيات

3-1- الفرضية العامة

- يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (15-17 سنة).

3-2- الفرضيات الجزئية

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

4- أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة العضلية.

- معرفة نسبة التطور في اختبارات القوة العضلية.

- معرفة مدى أهمية القوة في هذه المرحلة العمرية.

5- أهمية البحث:

5-1- علمية:

-كشف العلاقة بين هذه الدراسة والدراسات السابقة..

5-2- عملية:

-تطبيق الاختبار.

- التحكم في تطبيق التدريب البليومتري خلال مراحل الإعداد البدني.

-قياس القوة العضلية.

-إبراز أهمية تنمية أنواع القوة للاعبي كرة القدم الناشئين.

6- تحديد مصطلحات البحث

6-1- التدريب البليومتري:

لغة:

كلمة بليومتري تجدها تتكون من مقطعين أو كلمتين لاتينيتين مثلها مثل كلمة بيولوجي، فسيولوجي، سيكولوجي، والرجوع إلى الأصل اللاتيني نجد أنها تنقسم إلى كلمتين: الأول منها و هي plyo وتعني العمل بالكد أو يناضل أو العمل بأقصى اجتهاد، شرط أن يكون هذا العمل (بتردد حركي) دون كلل. بينما تعني كلمة metrices عربيا مئري أو أسلوب قياسي مبني أي يمكن أن تضاف إلى كلمة بليومتريك و تعني أسلوب العمل المبني على الجهد أو الاجتهاد الأدائي.

اصطلاحا :

هو العمل لأقصى أو بأقصى جهد من الشخص المؤدي لتدريبات الوثب العميق أو الدفع من أقصى وضع .

التعريف الإجرائي:

يرى الباحث أن تمارين البليومتري هي إحدى الأساليب الجيدة للتدريب الذي يعتمد على القوة و السرعة في إطالة ومد العضلات ثم تقصيرها من خلال الانقباض وهو مهم لتنمية القوة العضلية.

6-2- القوة العضلية

و يقول علاوي(1997،ص17) " أن القوة العضلية تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون

الأول للياقة البدنية وأيضاً عنصراً أساسياً في القدرة الحركية واللياقة الحركية، وهي الأساس في اللياقة العضلية".

"ويعرف البعض القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها

ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها". كما يعرفها شتيلر "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات

التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية". علاوي (1997،ص27).

6-3- القوة المميزة بالسرعة:

لغة:

هي قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج و ربط بين صفتي القوة و السرعة في مكون أو صفة واحدة، أي تحقيق و تنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة و السرعة في وقت واحد.

اصطلاحا:

يعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة أنها: "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة".

وتعرف على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة انقباض عضلي عالية.

التعريف الإجرائي:

يرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الرياضي على تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة و المتكررة بقوة وسرعة كبيرة.

6-4- القوة الانفجارية:

اصطلاحا: ويعرفها حماد (2001 ، ص129): "القوة الانفجارية هي المظهر السريع للقوة العضلية والذي

يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة وبمعنى آخر هي مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي.

التعريف الإجرائي:

هي إخراج العضلة أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن و في حركة واحدة يتمكن من خلالها لاعب كرة القدم من أداء مهارات التصويب والارتقاء التي يحتاجها في المقابلة.

6-5- القوة القصوى

اصطلاحاً : يمكن تعريفها بأنها "أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي من إنتاجها في حالة أقصى

انقباض عضلي". عبد المقصود (1997، ص98)

التعريف الإجرائي: هي قابلية العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة خارجية كبيرة.

المراهقة:

-لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع

كلمة المراهقة إلى الفعل " راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الاحتلام،

ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

-اصطلاحاً : تتميز بالتغيرات التي تتناول نواحي الطول و العرض و الوزن و الشكل

والحجم و تشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للفرد و التي تؤثر بالتالي على

الأعضاء الداخلية المختلفة ، أما التغيرات الوظيفية فتشتمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية

والجسمانية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية لتساير تطور حياة الفرد، وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى

أن ينعدم وبتغيرات جسمية و فسيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام و العضلات

التعريف الإجرائي :

هي مرحلة من مراحل المراهقة للفرد و التي تشمل مجموعة من التغيرات في مختلف الوظائف

الجسمية و النفسية لدى الفرد.

الدراسة النظرية

و

الخلفية المعرفية

الفصل الأول:

الدراسات السابقة

1- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة المشاهدة أو المرتبطة من الخطوات المهمة في مجال البحث العلمي . باعتبارها النظرة التي تحدد لنا وجهة بحثنا.

فكل بحث هو عبارة عن امتداد لبحوث أخرى سابقة وممهدا لبحوث جديدة قادمة.

1-1-الدراسة الأولى:

الباحث: بونشادة ياسين.(ماجستير).سيدي عبد الله جامعة الجزائر

عنوان البحث:

"تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة فئة أواسط.

أهداف البحث:

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة.

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية عند أواسط كرة الطائرة.

-إبراز مدى تأثير تدريب بليومتري في تنمية و تطوير الصفات البدنية (القوة ، السرعة ،الارتقاء) لأواسط الكرة الطائرة.

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث :لقد أعتمد الباحث على العينة المقصودة، ويقدر حجم العينة الخاصة ب 16 لاعب من فئة

الأواسط بنادي اتحاد آمال الجلفة لكرة الطائرة، وتم تقسيمهم إلى عينتين واحدة ضابطة 8 لاعبين و الأخرى

تجريبية.

أدوات البحث: أستخدم الباحث طريقة الاختبار و القياس (القبلي و البعدي)

أهم نتائج البحث:

تمكن الباحث من الوصول إلى الاستنتاجات التالية من خلال نتائج المتحصل عليها تبين أن التدريب البليومتري له دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للكرة الطائرة وكما وجدنا أن الفرضيات الخاصة للدراسة قد تحققت وبالتالي وجد الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ومنه نستنتج أن للتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفات القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

1-2-الدراسة الثانية:

الباحث : بوكراتم بلقاسم لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية بعين الدفلى (2008/2007).

عنوان البحث:

تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم— صنف الأواسط .

أهداف البحث:

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط
- الكشف على أثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط
- الكشف عن مدى أهمية القوة و السرعة في هذه المرحلة العمرية.

المنهج المتبع :المنهج التحريبي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من مجتمع يقدر ب 240 لاعب و تكونت العينة من 40 لاعب من لاعبي أواسط فريقي المخاطرية، ثم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين المجموعة الأولى هي مجموعة تجريبية بواقع 20 لاعب والثانية هي المجموعة الشاهدة بواقع 20 لاعب.

أدوات البحث : أستخدم الباحث طريقة الاختبار و القياس (القبلي والبعدي.)

أهم نتائج البحث:

ولقد أثبتت نتائج الاختبار القبلي و البعدي بالعينة التجريبية بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى القوة المميزة بالسرعة و المهارات الأساسية في الاختبار البعدي أفضل منه في الاختبار وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابا على المستوى المهاري و البدني لدى لاعبي صنف أواسط وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة كما أثبتت النتائج أن مستوى العينة التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من مستوى العينة الضابطة في معظم الصفات وبالتالي فإن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية.

1-3-الدراسة الثالثة:

الباحث زمام عبد الرحمان 2012 مذكرة ماجستير

عنوان البحث:

"فعالية برنامج تدريبي باستخدام التمارين البليوميترية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية و أداء بعض مهارات كرة القدم"

أهداف البحث:

-تصميم منهج تدريبي باستخدام التمارين البليومترية بالأسلوب التكراري لتنمية القدرة العضلية لعضلات الذراعين و الرجلين للأشبال في كرة القدم.

-معرفة تأثير المنهج التدريبي باستخدام التمارين البليومترية بالأسلوب التكراري على أداء بعض مهارات كرة القدم.

-التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في القياسات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

اجري البحث على لاعبي كرة القدم الأشبال(16-17سنة) الذين ينتمون إلى رابطة البلدية ضمن القسم الجهوي حيث بلغ عدد الأندية ضمن المجموعة (ج 13)ناديا ممثلة في أندية (مولودية واد ساي،شبيبة أم الدروع، شباب عين مران، اتحاد الفيرم، شباب أولاد بن عبد القادر، اتحاد الخميس، شباب الروينة، شباب بوقادير، شباب العامرة، شباب عريب، شباب العطاف، الاتحاد الرياضي أولاد فارس، فريق مولودية شباب الخميس)و يقدر العدد الإجمالي لأفراد مجتمع البحث ب 325 لاعبا و هذا خلال الموسم الرياضي 2013-2012 .

عينة البحث: اختيرت العينة بطريقة عمدية متمثلة في فريق مولودية شباب الخميس صنف أشبال و الذي ينشط ضمن البطولة الجهوية لرابطة البلدية، و قدر عدد اللاعبين ب 25 لاعبا، تم استبعاد حارسي المرمى و 5 لاعبين ممن خضعوا للاختبارات البدنية و المهاربة خلال الدراسة الاستطلاعية ليكون عدد اللاعبين في الأخير 18 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد أي بمعدل 9 لاعبين في كل مجموعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية و الثانية ضابطة.

أهم نتائج البحث: أسفرت النتائج على ما يلي:

-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعيني البحث لصالح الاختبارات البعدية للعينة التجريبية.

-تفوق العينة التي استعملت التمرينات البليومترية بالأسلوب التكراري على العينة التي تدرت بالبرنامج التقليدي في تطوير القدرة العضلية للمجاميع العضلية العلوية (الذراعين).

-نسبة التحسن في اختبارات القدرة العضلية للرجلين للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة.

-العينة التجريبية حققت فروق دلالة معنوية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي

1-4-الدراسة الرابعة:

الباحث: صلاح الدين بن الصغير (2016 - 2017)

عنوان البحث : "أثر استخدام برنامج بليومتري مقترح في تحسين بعض القدرات العضلية لدى لاعبي الكرة

الطائرة صنف الناشئين 11-12 سنة

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه هذا البرنامج البليومتري المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية لدى الناشئين في كرة الطائرة وذلك من خلال تقديم برنامج يقوم على أسس علمية و منهجية و العمل على التحقق من فعاليته و قدرته على تنمية الخاصية السابقة الذكر لدى فئة الناشئين (11-12 سنة) كشريحة تمثل فئة عمرية ذات أهمية حيوية بالنسبة لأي مجتمع يحرص على استغلال ما لدى أبنائه من إمكانيات و استعدادات و مهارات و قدرات مختلفة و العمل على جعل هذا البرنامج كمرجع يمكن

للمدربين و العاملين في هذا القطاع الاستفادة منه لتحسين القدرة العضلية المتمثلة في صفتي القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية.

-المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

-عينة البحث:

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية إذ اشتملت عينة البحث على لاعبي فريق لمولودية عين توتة الرياضي لكرة الطائرة الناشئين(11-12) سنة صنف أصاغر و البالغ عدد أفراد العينة (18).

-أدوات البحث : أستخدم الباحث طريقة الاختبار و القياس (القبلي والبعدي)

-النتائج:

تمكن الباحث من الوصول إلى الاستنتاجات التالية من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن التدريب البليومتري له دور إيجابي في تحسين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة وكما وجدنا أن الفرضيات الخاصة للدراسة قد تحققت وبالتالي وجد الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ومنه نستنتج أن للتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي له تأثير على صفات القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة.

1-5- الدراسة الخامسة:

الباحث: عبيدة بن المكارم

عنوان البحث: "برنامج أثر تدريبي باستخدام التدريب البليومتري في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية

بكرة السلة

رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2000.

أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة بالتعرف على اثر استخدام الأسلوب البليومتريك في تنمية وأهمية المهارات الهجومية بكرة السلة في تحقيق الفوز في المباريات.

عينة البحث : تكونت من 24 لاعبا مقسمين إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 12 لاعبا، إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة.

المنهج المستخدم: وقد تم استخدام المنهج التجريبي

عينة البحث تكونت من 24 لاعبا مقسمين إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 12 لاعبا، إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة.

-النتائج:

أشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي:

-إن المنهاج التدريبي بأسلوب التدريب البليومتريك المعد من قبل الباحث قد أدى إلى تنمية المهارات الهجومية الخمس بالنسبة للمجموعة التجريبية.

-إن الدوائر التدريبية ذات الصفات المهارية التي استخدمها الباحث وضمنها المنهاج التدريبي المعد من قبله وبالأسلوب الذي استخدمت به قد ساعد على تنمية المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

التوصيات:

إن استوفينا بجميع جوانب بحثنا ومن خلال التطرق إلى أهمية الطريقة البليومترية في تطوير مهارات كرة السلة صنف أواسط (17-19 سنة).

- نوصي المدربين في مجال كرة السلة بالاستعمال الجيد للطريقة البليومترية حسب قدرات اللاعبين وكذا احترام الحمولة الواجب برمجتها خلال الحصص التدريبية.

- نوصي أن تكون بحوث أخرى من اجل اختبار جميع عناصر الحمولة خلال العمل البليومتري من خلال دراسة عدد التكرارات وعدد المجموعات للمعرفة الجيدة للعناصر المتحركة في العمل البليومتري..
- وضع وتسطير أهداف قصيرة المدى وأخرى متوسطة لتحليل النتائج المتحصل عليها وإيجاد طرق ووسائل فعالة تساعد في الوصول إلى المستوى العالي.
- و نوصي المدربين بضرورة التحكم في الحمولة التدريبية حتى يمكنهم الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.
- كما نوصي المدربين باستعمال وسائل علمية حديثة في العمليات التقييمية خلال الحصص.

1-6- الدراسة السادسة:

الباحث: إسلام توفيق محمد

عنوان البحث " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومتريك على القدرة العضلية للاعب كرة السلة،

رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1998

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

القدرة العضلية للاعب كرة السلة.

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 14 لاعب لكرة السلة تحت 18 سنة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي

وعدة قياسات تتبعية. وكانت مدة البرنامج 12 أسبوعا بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

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

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

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

1-7- الدراسة السابعة:

الباحث: بلال أحمد الشدفان

عنوان البحث: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض مهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم". رسالة الماجستير في التربية الرياضية. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية. 2001

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

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

الإجراءات: تم إجراء الاختبارات القبليّة، وبعدها طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية والمتضمن تدريب دائري لتنمية القوة العضلية، بينما تلقى أفراد المجموعة الضابطة تدريب كرة القدم لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعيا وبمعدل (50-70 دقيقة) لكل وحدة تدريبية، وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية،

أدوات البحث: واستخدم الباحث اختبار(ت) لاختبار دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات القوة العضلية والأداء المهاري لعينة الدراسة.

نتائج الدراسة: أشارت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات القوة العضلية لصالح القياس البعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية، فيما لم يظهر هذا لدى أفراد الضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى على متغيرات الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية باستثناء اختبار الجري المتعرج المرتد بالكرة لمسافة 25 متر.

التوصيات: 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.

1-8- الدراسة الثامنة:

COSTELLO. F : weight training and plyometrics to increase explosive power for football, J, Lincoln N54, London, 1

موضوع الدراسة: تأثير استخدام تدريبات البليوميترك وتدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبين كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات البليوميترك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على (18) لاعبا.

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة، وقد استمر

البرنامج مدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا.

أهم النتائج: أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليوميترك لها تأثير إيجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة

وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى باستخدامه في مجالات أخرى

1-9- الدراسة التاسعة:

صاحب الدراسة: نبيل بشير و آخرون

عنوان الدراسة: أهمية التدريب البليوميترك في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لمتسابقين 110م حواجز.

الهدف العام : معرفة مدى مساهمة التدريب البليوميترك في تنمية القوة المميزة بالسرعة لمتسابقين 110م

حواجز.

تساؤلات الدراسة:

1- هل يوجد اهتمام بالتدريب البليومتري في تنمية القوة المميزة بالسرعة من طرف مدربي 110م حواجز؟

2- هل يؤدي استخدام التدريب البليومتري إلى تحقيق نتائج جيدة فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: شملت المدربين وتم اختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة: الاستبيان.

أهم النتائج :

1- افتقار المركبات الرياضية للوسائل والعتاد التدريبي الذي يخدم التمارين البليومتريّة

2- عدم إدراج المدربين لتمرينات القوة المميزة بالسرعة التي تتماشى و الخصائص المورفولوجية لهذه الفئة.

3- عدم الوعي الكافي لبعض المدربين لأهمية للتدريب البليومتري

الاقتراحات:

1- ضرورة اختيار المدربين لأنماط تدريبية وتمرينات تتوافق مع الخصائص البدنية و النفسية لهذه العينة

2- في حالة عدم توفر إمكانيات خاصة بالتدريب البليومتري يجب ابتكار وسائل بديلة تساعد على تطبيق

التمارين عوض إلغائها.

10-1- الدراسة العاشرة:

صاحب الدراسة: عبير ممدوح محمد علي عيسى

عنوان الدراسة: تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية وتحسين مستوى الأداء

لسباق 110م حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

الهدف العام: تأثير استخدام تدريبات البليومتري على تنمية القدرة العضلية

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: 41 طالبة اختيرت بطريقة عمدية

الأدوات المستخدمة: الاختبارات البدنية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

1- يؤثر برنامج التدريب البليومتري تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرة العضلية للرجلين.

1-11- الدراسة الحادي عشر:

- اسم الباحث: "بن منصور بشير" و "عبد الوهاب محمد الأمين".

- نوع الدراسة: ليسانس 2008

- عنوان الدراسة: تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة للرياضة المدرسية.

- هدف الدراسة:

- التعرف على أثر التدريب بالأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة بالفرع المدرسي.

- ما مدى فعالية التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية بالمقارنة بالتدريب التقليدي.

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي

- أهم النتائج:

- التدريب البليومتري كان له فاعلية في تنمية القوة الانفجارية خاصة قدرة الارتقاء للاعبين كرة السلة.

- استخدام الأسلوب البليومتري بالإطالة و التقصير أثر بشكل كبير في تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة

السلة.

1-12- الدراسة الثانية عشر:

- اسم الباحث: "عبد القادر خنفار" و "توفيق مقوسي".

- نوع الدراسة: ليسانس 2004

- عنوان الدراسة: طرق تعليم التقنيات الأساسية في الكرة الطائرة لدى فئة المبتدئين (12-14 سنة)

- هدف الدراسة: تحديد الطرق التعليمية المثلى و الناجعة في تعليم و تلقين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

- منهج البحث: المنهج الوصفي.

- أهم النتائج: استعمال الطرق التعليمية الحديثة تساهم في التلقين الجيد للتقنيات الأساسية على عكس استعمال الطرق التعليمية القديمة.

1-13- الدراسة الثالثة عشر :

- اسم الباحث: "علي زهير صالح حمو النعمان".

- نوع الدراسة: ماجستير 2005 .

- عنوان الدراسة: " اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترىك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب "

- هدف الدراسة:

- الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب

- الكشف عن أثر التدريب البليومترى في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب

- الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الأسلوبين.

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- أهم النتائج:

- أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث

- أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات البليومتري إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث

1-14- الدراسة الرابعة عشر :

- اسم الباحث: " زحاف حميد "

- نوع الدراسة: ماستر 2010 .

- عنوان الدراسة : تأثير استخدام التمارين البليومتريّة في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء

مهارات (الإرسال، السحق، الصد) للاعبى الكرة الطائرة.

- هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير التمرينات البليومتريّة على الأداء لمهارات الإرسال، السحق، الصد.

- توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني و ما يتمتع به لاعب الكرة الطائرة من قوة (قدرة عضلية).

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- أهم النتائج:

مجموعة التمارين البليومتريّة المستخدمة كوحداث تدريبيّة مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية و القدرة

الانفجارية والتحمّل العضلي و ذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير .

1-15- الدراسة الخامسة عشر:

- اسم الباحث: " عمرو حسن بسام "

- نوع الدراسة: ماجستير 2000.

- عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية و مستوى

أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة "

- هدف الدراسة: وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال و البليومتريك و التعرف على تأثير هذا البرنامج على معدلات التحسن في مستوى أداء التصويب من القفز .

- منهج البحث: المنهج التجريبي .

- أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال و البليومتريك أدى إلى تطوير القوة القصوى و القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.

- تحسين مستوى أداء التصويب من القفز لعينة البحث.

2- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات باستطلاع لسيرورة ونتائج الدراسات السابقة و المرتبطة بهذه الدراسة تمكن الباحث من الوصول إلى تحديد مجموعة من النقاط المهمة للاستفادة منها في الدراسات الحالية و كانت على النحو التالي:

1-2- من ناحية الفرضيات : معظم الدراسات المعروضة استخدمت الفرضيات الإحصائية. لهذا سنستخدم الفرضيات الإحصائية.

2-2- من ناحية المنهج: معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي نظرا لطبيعة و إجراءات تلك

الدراسات. ماعدا الدراسة التاسعة (09) و الثانية عشر (12). استخدمتا المنهج الوصفي

لذا في دراستنا هذه سنعتمد فيها على المنهج التجريبي.

2-3- من ناحية العينة و مجتمع الدراسة : معظم الدراسات المعروضة اعتمدت في اختيارها على العينة

العمدية المنتظمة القصدية ماعدا بعضها اعتمدت لى العينة العشوائية كالدراسة الثانية (2) و الدراسة

التاسعة (9), ونحن بدورنا سنستخدم العينة القصدية بالطريقة المنتظمة لاختيار عنة الدراسة.

عددها: تتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين 12 إلى 41 في حين سنعتمد في دراستنا على حوالي 16 فرد.

2-4- من ناحية ادوات الدراسة : معظم الدراسات المستعرضة استخدمت الاختبارات كأدوات للدراسة. ماعدا الدراستين (9و12) استخدمتا الاستبيان كأداة للدراسة. لهذا فنحن سنستخدم الاختبار كأداة للدراسة.

2-5- من ناحية الأدوات الإحصائية: كما استخدمت معظم الدراسات التصميم التجريبي ذو المجموعات التجريبية والضابطة من خلال معامل الارتباط بيرسون واستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري واختبار(t test) لدلالة الفروق كأدوات إحصائية للمقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة بالإضافة إلى استخدام بعض دراسات النسب المؤوية أكدت كل الدراسات على أن للتمارين البليومترية دور فعال في تنمية القوة العضلية.

2-6- من ناحية الأهداف: غالبية الدراسات وضعت من أجل :

- معرفة مدى أهمية التمارين البليومترية .

- التعرف على تأثير التدريب البليومتري في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية.

في حين جاءت دراستنا من أجل : معرفة مدى تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري في تنمية القوة

العضلية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- تصميم مجموعة من الوحدات التعليمية في التدريب البليومتري لتحسين القوة العضلية .

2-7- من ناحية المجال الزمني: أجريت الدراسات المقدمة في السنوات بين (1998-2017). في حين

جاءت هذه الدراسة للموسم الدراسي(2018-2019).

2-8- من ناحية النتائج: في معظم نتائج الدراسات المستعرضة وجدنا إن التدريب البليومتري كان له تأثير في تنمية القوة العضلية.

3- أوجه الاستفادة من تحليل الدراسات السابقة :

ساهم تحليل الدراسات السابقة في الآتي :

- معرفة أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة.
- بناء الخلفية النظرية لموضوع و متغيرات الدراسة الحالية.
- اختيار المنهج المناسب .
- معرفة الهدف من إجراء هذا النوع من الدراسات .
- اختيار العينة الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة .
- إتباع بعض الإجراءات العملية والعلمية خاصة بالبحوث والمنهجية العلمية للبحث .
- التوصل للأساليب المناسبة لجمع البيانات .
- وضع خطة المعالجة الإحصائية المناسبة للدراسة .
- صياغة الأهداف الخاصة بالدراسة و فرضياتها
- عرض ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني:

التدريب البليومتري

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج للاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1-التدريب البليومتري:

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارات وخطط اللعب المختلفة، إضافة إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

تطورت طرائق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

وفي السنوات الأخيرة ظهر أسلوب التمرينات البليومترية لتحسين استجابة العضلات لتطوير القدرة على الوثب العمودي، وتعد التمرينات البليومترية قديمة في جذورها حديثة في تطبيقاتها، حيث يشير ويلت Wiltz (1975) أن كلمة بليومتريك (Pyrométrique) جاءت من أصل الكلمة اللاتينية (Pleythin) والتي تعني الزيادة (Toincrease). في المقابل يرى كلتش وآخرون (1983) أن جذور كلمة بليومتريك تعود إلى الكلمة اليونانية (Ploy) التي تعني أكثر، و (Metric) والتي تعني يقيس.

بهذا تكون التمرينات البليومترية قديمة في جذورها وفيما يتعلق بمحاثة تطبيق التمرينات البليومترية يعود الفضل في ذلك إلى المدربين الروس وعلى رأسهم فيروشانسكي (1969)Verhoshanski، إذ أطلق عليها اسم الوثب العميق (Depth jump). وتتطلب هذه التمرينات من اللاعب الوثب من ارتفاعات مختلفة والقيام مباشرة عند النزول على الأرض بالوثب العمودي (Vertical jump).

والأساس العلمي لذلك هو أن الانقباض العضلي بالتقصير يكون أقصى عندما يحدث مباشرة بعد انقباض عضلي بالتطويل للعضلة نفسها أو المجموعة العضلية، إذ أنه في حالة حدوث إطالة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الإطالة وأشار فيروشانسكي أن تدريب الوثب العميق فعال جداً في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضيين.

ويعرف يونج وزملاؤه تدريبات البليومتري بأنها عبارة عن تمرينات الوثب إلى الأعلى بأقصى ما يمكن من الهبوط من ارتفاع محدود ومعلوم فالتدريب البليومتري يعزز من تحمل العضلة لأحمال الإطالة المتزايدة، وهذا التحمل

المتزايد يعمل على تطوير الكفاءة لدورة الانقباض في حركة العضلة، ففي حالة الإطالة، يتم احتزان قدر أكبر من الطاقة المرنة داخل العضلة وهذه الطاقة المختزنة يعاد استخدامها في مرحلة الانقباض التالية التي تؤدي إلى زيادة قوتها. درويش (1998، ص ص 19-20).

يرى العديد من العلماء أن التدريب هو المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء، أما التدريب البليومتري فهو توجيه هذه القوى لمسارها المناسب لرفع مستوى سرعة الأداء، كما يعتبر العمل البليومتري أسلوباً هاماً لتنمية القدرة الانفجارية وبذلك يمكن استخدام طرق التدريب التكراري والفتري المنخفض الشدة والفتري المرتفع الشدة مع تعيين مدة التدريب المناسبة للاعبين بحيث لا تتعدى تدريبات البليومتري أكثر من ثلاث حصص في الأسبوع.

وتقول البساطي (2002 ، ص 99):

"ان لهذا النوع من العمل العضلي تأثير فعال وقوي وقد شاع استخدامه في السنوات الماضية بشكل كبير وخاصة تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ولا يعتمد على الثقل الخارجي كمقاومة بشكل طاقة حركية على اللاعب إخمادها بقوة، كما في حركة القفز من مكان مرتفع والارتداد فوراً للأعلى وللأمام أو الجانب ويجوز أداء مثل هذه النوعية من التمرينات مع حمل الكرة الطيبة.

وفي ضوء نظرية كتبها دونالد والآخرون مسبقاً والذين قد اتفقوا معه إلى حد كبير فيما يتعلق بالبليومترك الذي لديه القدرة على أن يقلل من عيب القوة، والتي تساوي قيمة الفرق بين أقصى قوة فعلية والقوة التي يمكن للفرد أن يبذلها إرادياً والذي من المفترض أن يتم هذا العمل من خلال تهيئة الجهاز العصبي الذي يجب أن يعيد توظيف الألياف العضلية أكثر، وهذا هو الجزء الذي يتعلق بالسبب الذي يكون الجهد الأقصى وإلا لم يوجد مثير كافٍ للتحسين وطبقاً لما أشار إليه "Chow" مرة أخرى فإنه في الحقيقة يوجد سبب آخر يتلخص في المحاولة أثناء تأدية البليومتريك".

"ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصوراً في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فإن استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطة، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات بان

استخدام القوة المطاظة بكفاءة عالية، يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب وتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات، لذا فان معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن، وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديدا دقيقا، وأن يركز على متطلبات العمل، حتى يمكن أن يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات ويسمى البعض هذا الأسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية للجسم كمقاومة ويفضل استخدامه مع المبتدئين، كما ينصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل أداء عدد أقل من التكرارات مع زيادة السرعة، إذ أن ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير والعكس خلال لحظات زمنية محددة". حسام الدين وآخرون (1998، ص 266).

"ويمكن استخدام تدريبات البليومترى سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة في تمارين القوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (90-180) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110-120) نبضة/ دقيقة، أما الناشؤون فتتراوح فترات الراحة الايجابية المستحسنة لهم من (120-240) ثانية عندما يصل النبض إلى (110-120) نبضة/دقيقة". بسطويسي (2000، ص 310).

ويقول زهير (2005، ص 09) "وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدريبات البليوميترك وغيرها من الوسائل الأخرى"

أما مختار (1988 ، ص 65) فيرى:

" أن التدريب البليومتري يعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات والأعمار، ولقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دورا كبيرا".

1-1 - آلية العمل البليومتري:

يتم العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل حسب أراء كل من (تشو)، و(فيروتشانسكي) إذ تمر

العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة ويكون تقسيمها كما يأتي:

أ- تقسيم تشو:

يقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل:

• المرحلة الأولى (الإطالة):

ويسمى الإطالة وهي أول مرحلة تقع على كاهل العضلات إذ تستثار ألياف العضلة، وتعمل على إطالتها، وتتوقف على شدة المثير، وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً عند منشأ العضلة.

• المرحلة الثانية (الاستعداد):

يسمى تشو مرحلة الاستعداد وهي قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة إذ تفصل بين الاستعداد وانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي.

• المرحلة الثالثة (الانقباض المركزي):

وتمثل الانقباض المركزي وتظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية التي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.

ب- تقسيم فيروتشانسكي:

"يقسم (فيروتشانسكي) العمل البليومتري إلى مرحلتين، المرحلة الأولى وتقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل(تشو) أما المراحل الثانية فتقابل المرحلة الثالثة لتقسيم (تشو) وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل(تشو) هي مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة، وبذلك يرى (فارتونوس) أن تقسيم

(فيروتشانسكي) هو الأقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دور إطالة المرحلة الأولى ودورة قصيرة في المرحلة الثانية". بسطويسي (1999، ص 295)

"ومما سبق ينحصر العمل البليومتري في الشد العضلي المنعكس أو شد المغزل العضلي والذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة، إذ يعتمد هذا العمل على مرحلتي الانقباض اللامركزي والمركزي واللتان تعدان أمرا حيويًا يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على جميع حركات الجسم، وبذلك تتضح أهمية رد الفعل المنعكس على كثير من المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة إذ تخضع العضلات وتقع تحت تأثير قوة شد نتيجة درجة الحمل الواقع عليها في أثناء التدريب". الصوفي (1999، ص 14)

1-2- أسس العمل البليومتري:

أ - الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

ب - الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

ج - أسس الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعدادا طويل المدى أم قصير المدى:

"وفي ضوء ما تقدم به (روبرت فارتنوس) في ان أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرتة وأقلمته على جو المنافسات وظروفها وإعداده إعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية". بسطويسي (1996، ص 41).

1-3- مميزات التدريب البليومتري:

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بأ نه أسلوب انفجاري أفضل من استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه من (300-500) ملل/ثانية في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذا فان اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلات أسرع بما يؤدي إلى تنمية القدرة.

"إن تمارين التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة فرملة طويلة، خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فان هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة ومن ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء، وهذه الحالة تناسب كثيرا الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب.

تؤدي تمارين التدريب البليومتري بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات، ومن ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائدا تدريبيا عاليا ".
حلمي(1998، ص81).

1-4- عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومتري نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب اخذ الاعتبار للعوامل الآتية:

أ- حمل التدريب:

ان العامل الأساس في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة وبالنسبة للناشئين فان تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وإن حجم التدريب. بصفة أساسية. يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

ب- القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فان هناك مستويات أساسية مبينة للقوة تعد أمرا ضروريا، لأن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغا فيها تماما ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته العلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري، ولا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

ج- المهارة:

إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافة وانه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/ كثافة) - أعلى من العمل - إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم:

- الكاحل

- الركبة

- الورك

د- التقدم:

ويقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة، فمثلا يكون الارتقاء برجلين معا أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري.

ويجب أن تزيد عدد الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أعطيت له ومن الأهمية

الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة. درويش (1998، ص ص 20-27).

خاتمة:

يعتبر التدريب البليومتري أحد الأساليب الملائمة لتنمية الصفات البدنية وخصوصا القوة العضلية، ولكن أداء مثل هذه التدريبات يرتبط بقدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن وبعبارة أخرى أداء سريع أثناء تنفيذ الحركات. ويرتكز التدريب البليومتري على العلاقة المتبادلة بين عمليتي التقصير والإطالة، تحت أحمال محددة، وخلال أزمنا واستجابة سريعة للعضلات، من خلال استغلال الطاقة والقوة المخزونة نتيجة الانقباض اللامركزي و المطاطي، ثم تحرر فجأة في شكل قوة انفجارية هائلة أثناء مرحلة الانقباض المركزي .

ومنه فالتدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر، و الذي أضحى يثير اهتمام المدربين و المختصين في إعداد البرامج و المناهج التدريبية ، حيث ان الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء يعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة و مكون القوة.

الفصل الثالث:

القوة العضلية

تمهيد:

تتطلب لعبة كرة القدم العصرية مجموعة من الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات والفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن. ويمكن القول أن لعبة كرة القدم تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، لأن لعبة كرة القدم عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من الناحية البدنية والمهارية والتكتيكية.

تعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات فهي الأساس في الأداء البدني.

و رياضة كرة القدم تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية للتغلب على المنافس، الأمر الذي دعا الباحث في هذا المجال إلى توضيح أهمية القوة والقدرة العضلية للاعبين في كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتها وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج لتحسين قدرات اللاعب.

* الصفات البدنية:

"تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، وفي حال الافتقار للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التصويب في كرة القدم في حالة افتقار هلالقوة الانفجارية والسرعة الحركية والقوة وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري". أبو زيد (2005، ص 249).

ويذكر عثمان (1987، ص 133) بأن: "هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل).

أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل، فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة)".

أما اللامي (2004، ص53) فيرى: " أن هذه العناصر تلعب الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا إلى إعداد الفرد أو الرياضي بدنيا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة".

1 - ماهية القوة العضلية:

"كانت هناك في العصر الإسلامي الكثير من الألعاب التي طورت اللياقة البدنية والتي كانت تمارس للعرض الترويحي ولكن هدفها الحقيقي هو تطوير قابلية الجسم على القوة والتحمل، وبذل الجهد لزيادة درجة اللياقة البدنية، فهي تضفي على ممارستها صفة الحركة والنشاط وهناك الكثير من الألعاب التي تهدف إلى تحقيق هذا الأمر، ومن بين الألعاب التي تطور صفة القوة الحوزية أن تلقي الصبي على أطراف رجله فترفعه، وإجمالها أن يستلقي المتمرن على ظهره ثم يرفع ساقيه إلى الأعلى، وقد يعتمد إلى وضع أحد الأطفال فوق قدميه فيكون بذلك قد وضع ثقلا يتمرن به كما يكون قد قدم للطفل تسليمة ممتعة". الطائي (1999، ص225).

2- تعريف القوة العضلية:

- أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة.
- المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. العبيدي (2011، ص83).
- قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.
- مقدرة ميكانيكية علاوة على كونها صفة بدنية للفرد. البشتاوي (2005، ص298)

"فلهذا يعد عنصر القوة من أهم العناصر التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في إمكانية الرياضة، ولا تخل أية فعالية من أحد أنواع القوة والتي تشكل عند الرياضي أحد العناصر الأساسية والمساعدة في تحقيق الإنجاز بكل أشكاله وفي تلك الفعالية، وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها أحد العوامل على التفوق الرياضي". ياسين و علي (1986، ص49).

3- أنواع القوة العضلية:

يمكن تقسيم القوة العضلية إلى أربعة أنواع وذلك حسب رأي العديد من العلماء والباحثين وهي:

القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية تحمل القوة

3 4 - القوة القصوى :

"وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، و يتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقصوى الثابتة.

و يظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في حركات الجمباز و المصارعة ، و عندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، و هذا يطلق على رفع الأثقال". علاوي (2008، ص113).

3 2 - القوة المميزة بالسرعة :

يشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية وان هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة القوية والسرعية من أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. عبيد (1997 ، ص 107).

ويعرف عبد الخالق (1999 ، ص 128) صفة القوة المميزة بالسرعة أنها : " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية وسرعة حركية مرتفعة".

"وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل خصائص القوة وخصائص السرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فعالية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة وهي مركب من القوة العضلية والسرعة. ويطلق عليها مصطلح القدرة ويعرفها لارسون بـ"كفاءتها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية وسرعة حركية مرتفعة". عبد الخالق (2005، ص 138).

وتعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة.

وتعرف أيضا بأنها: مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجات عالية من سرعة الانقباضات العضلية. العبيدي (2011، ص85).

وتعرف على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة انقباض عالية
حسين (1998، ص 154)

"يعرفها ماتيفيف : قدرة الجهاز العصبي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الارتفاع والتصويب والقوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل %40 إلى %60. وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية الفترة وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب.

ويقول علي فهمي البيك أن القوة المميزة بالسرعة تمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع)". الروبي (2005، ص123).

3 3 - القوة الانفجارية:

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن. حسين (1998، ص20).

وإن ظهور هذا الوجه من القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في أثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الأقصى (قصر العضلة عند الثني) وبمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في أثناء أعلى درجات الانقباض. مجيد(1991، ص 19).

و تزداد قوة انقباض العضلة كلما زادت عدد الوحدات الحركية التي تحفز بواسطة منبهات الجهاز العصبي
عبد الفتاح (1988، ص411).

"إن عنصر القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو كرة القدم استخدامها، ويظهر استخدام هذا العنصر جليا وواضحا في أداء الرمية الجانبية البعيدة بشكل خاص وفي الضربات القوية المسددة إلى مرمى الخصم وكذلك في التمريرات الطويلة وخصوصا تلك التي تلعب من لاعبي خط الدفاع في أثناء تنفيذ ضربة

الهدف. وكذلك يظهر استخدامها جليا في ضربات الرأس في أثناء التهديف وفي القفز للحصول على الكرات العالية. ومن هنا يظهر أن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر بصفة خاصة القوة الانفجارية التي تحقق في وقت ضرب الكرة والقفز والسرعة الفجائية والإخماد والوقوف وتغيير اتجاه الحركة".
بركين (1979، ص 18).

3-4- تحمل القوة:

قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب ، و عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثا إلى 8 د ، و يظهر هذا النوع من القوة في رياضات التحديف و السباحة و الجري حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة و زيادة السرعة ، و ذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة. النمر و الخطيب (1996، ص 145)

4- العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القدرة الانفجارية كمفهوم لم ينفصل عن القوة المميزة بالسرعة إلا في السنوات القليلة الماضية، فكثيرا ما كان يعتقد بان الصفتين هما مصطلحان لصفة واحدة، ولاحظ الباحث أن هناك بعض التعريفات للقوة المميزة بالسرعة في الثمانينات من القرن الماضي هي خاصة بالقوة الانفجارية أتت تحت مصطلح القوة المميزة بالسرعة.

يتشابه هذا النوع (الانفجارية) مع القوة المميزة بالسرعة إذ يشير بسطويسي (2000، ص 285) إلى أن :

" القوة المميزة بالسرعة عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات أقل من القصوى في فترة زمنية معينة أما القدرة الانفجارية فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية إذ نجدها من متطلبات الأداء المهاري لحظة البداية عند العائدين أو لحظة الارتقاء عند الواثبين".

5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة .

- زوايا الشد العضلي.

- اتجاه الألياف العضلية (طويلة، عرضية).

- لون الألياف العضلية (بيضاء، حمراء).

- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية .

- حالة العضلات قبل بدأ الانقباض و المؤثرات الخارجية و العوامل النفسية.

- التوافق بين الحركات العامة في الحركة و فترة الانقباض العضلي .

- السن و التغذية و الراحة و عامل الوراثة. عبد الحميد (1997، ص145).

6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية :

هناك تأثيرات فسيولوجية كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر.

التأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية و التي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة ، كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتعبر بسرعة سيران الدم.

أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف و التأثيرات تحدث غالبا في الجهاز العصبي في العضلة نفسها ، و يمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع : مرفولوجية ، أنثولوجية ، بيوكيميائية و عصبية. عبد الفتاح (1997، ص85)

7- تنمية القوة العضلية :

يتطلب النجاح في تنمية القوة العضلية ضرورة إتباع المبادئ الأساسية العامة للتدريب و ضرورة تحديد الأدوات و الأجهزة اللازمة للتدريب و التنسيق بين أنواع تدريبات القوة المختلفة تبعا لطبيعة و نوعية الانقباض العضلي، ثم عملية التخطيط لتحقيق الهدف من تنمية القوة و اختيار أفضل نظم التدريب الملائمة. السيد و عبد الفتاح(1993، ص98).

8- أهمية القوة العضلية :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية في أنشطة الوثب الطويل ، الرمي و ضرب الكرة ، غطسة البداية في السباحة ، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة

السريعة ، أي محصلة القوة و السرعة. كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة ، و خاصة السرعة الانتقالية في الجري و السباحة ، حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري ، و تؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح الى الأمام ، و يؤدي كل العاملين إلى (زيادة قوة الدفع أو الشد) وإلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن. عبد الحميد و حسانين (1998،ص116).

9- أهمية القوة للاعب كرة القدم:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالراس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس. و هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى المولي(2008،ص48).

10- تنمية القوة في مجال كرة القدم:

تعد تنمية القوة القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وتطوير صفة تحمل القوة، وهما الصفتان المطلوبتان في كرة القدم وتمثل القوة المميزة بالسرعة في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة، مثل الوثب عاليا، والتصويب خاصة التصويب المفاجئ السريع، وعند تدريب القوة المميزة بالسرعة فإن عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة إلى حد ما، والشدة تكون عالية جدا و فترات الراحة طويلة نوعا ما.

وقد أشار المولي (2000) إلى أن تدريب القوة للاعب كرة القدم يمر في ثلاثة مراحل:

❖ فترة الإعداد العام وتنصف بتنمية جميع الجاميع العضلية والأجهزة الوظيفية وتطويرها.

❖ فترة الإعداد الخاص والمنافسات وتميز بتنمية وتطوير العمل العضلي المشابه للفعالية.

❖ فترة المنافسات وتميز بتنمية وتطوير المجاميع العضلية الخاصة.

خاتمة:

مما سبق نستخلص أن التدريب الرياضي المنتظم في اتجاه تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك في شكل مقدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية بأنواعها المختلفة، الثابتة والمتحركة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة. القصوى والانفجارية و حتى في تطوير الأداء الحركي، فضلا على أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، التحمل والرشاقة.

وعليه نقترح على المدربين ضرورة الاهتمام بهذه الصفة البدنية للناشئين فالحصول عليها في هذه المراحل العمرية هو الشيء المهم اليوم، وذلك في مختلف النشاطات الرياضية الجماعية وهذا باتباع الطرق والأسس العلمية الحديثة المتفق عليها.

الفصل الرابع:

كرة القدم

تمهيد:

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم الحديثة من خلال الجهد المبذول من طرف اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية .

فالضغط على المنافس والانطلاق في الهجمات المعاكسة يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية وأداء متميز بالقوة والتحمل والرشاقة والتناسق الحركي. وهذا لا يتم إلا بتدريب منظم مبني على أسس علمية وطرق التدريب المختلفة، وفي هذا الفصل سيحاول الباحث التطرق إلى متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين.

1- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعب الوسط ومدافعي الجناح. إسماعيل و المولى (1999، ص53).

2- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو اللعب البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير مجدية، وهذا هو المحاول للتعلم على التكتل الدفاعي للفريق المنافس الذي ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03) نقاط والفريق المتعادل على نقطة

(01) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث ع لى الفوز بسرعة ليصعد إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. مختار(1997، ص ص 187-188).

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة السلة، وكرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.

3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها 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 المولى (2000، ص 244) اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها: "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة".

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل، السرعة، تحمل السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق.

الوقاد(2003، ص125).

4- التدريب الحديث بكرة القدم:

لقد أصبح المستوى المهاري للاعبي كرة القدم اليوم في معظم أنحاء العالم يكاد يكون متشابهاً وليس هناك فارق كبير بين مستوى مهارة لاعب وآخر من حيث تأدية المهارات الأساسية المختلفة التي تتطلبها اللعبة ولكن إذا نظرنا إلى مقومات اللعبة من حيث اللياقة البدنية وخطط اللعب المختلفة نجد الفارق الكبير بين مستوى فريق وآخر وبالتالي بين لاعب وآخر ولذا كان لزاماً على خبراء كرة القدم في العالم أن يعملوا على الارتقاء بمستوى فرقهم عن باقي الفرق الأخرى من حيث اللياقة البدنية والمهارية وابتكار الخطط الملائمة الجديدة والتي تتناسب مع المستوى الخططي في العالم مع الاستمرار على تنميتها وتطويرها. محمود(2013، ص22).

5- أهداف التدريب في كرة القدم :

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وان عملية التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل ايجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل في تنمية الحياة العلمية والاجتماعية أيضاً إضافة إلى ذلك هناك هدف للتدريب لا يمكن إغفاله هو خلق جيل قوي من اللاعبين. محمود (2013، ص17).

6-مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين و تقديم تكوين محكم و منسجم و متعدد الأشكال، لان مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي يجب أن يلي فيه توزيع المهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب.

6-1- المميزات المورفولوجية:

بالرغم من أن القامة و الوزن ليسا عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم ، أظهرت الدراسات والبحوث أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى و لاعبي قلب الدفاع و وسط الميدان، و التي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة المواجهة.

6-2- المميزات البدنية :

تتطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البنيوية، مع وجود اختلاف طفيف بينها، تبعا لوضعية اللاعب في الفريق و الحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية. و انطلاقا من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، و بالخصوص اللاعب بدون كرة و الذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، و أخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية و التكتيكية الذي يؤديها اللاعب بالكرة و الواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل، أساسا بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر.

6-3- المميزات التقنية التكتيكية:

و يستلزم التغيير السريع لوضعية و حركة اللاعب و الكرة و كذا الاختبار المتغير للحلول(الوقت و التقنية)، بغية تسيير اللعب، مستوى عال من تطوير قدرات التنسيق واستباق اللعب و على قدرات تقدير بصرية حركية، و كذا إمكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم و التغيير، و إلى كل هذه الجوانب، يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان الذي يجب أن يزرع بسجل غني بالعمليات التقنية التكتيكية.

و على أساس معرفة أسس و مقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية (خبرة اللاعب) عاملا حاسما في أداء اللاعب. و إلى جانب ذلك، يتطلب هذا الأخير، انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعب الدفاع و وسط الميدان، و كذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين ومنظم اللعب .
مجيد(2008، ص ص 37-38).

7- مفهوم المهارة في كرة القدم:

تعرف بأنها "كل المهارات الحركية الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

8- أهمية الأداء المهاري في كرة القدم:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة و ربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة. و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة ، إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة . ابو عبده (2000، ص 33-

9- كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن رايس، الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895 م، تحت اسم (طليلة الحياة) وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917 م، وفي 1921/08/07، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921 م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق أورلي سنة 1956 م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958 م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا، رشيد مخلوفي، كرماي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية. خالد و اخرون (2007-2008، ص ص 14-15).

خاتمة:

أردنا من خلال هذا الفصل تبيان مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة، وكيف أصبح الاهتمام بها في كثير من الجوانب البدنية (المهارية، الفسيولوجية، المورفولوجية، النفسية)، حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل فريق قوي وذو أسس متينة، و رأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، وكذا الجانب الاقتصادي لها الذي أصبح ينظر إلى كرة القدم كمصدر اقتصادي مهم ومعتبر وكذا أصبحنا نسمع بتجارة اللاعبين، وهذا ما يجعل من اللاعبين يجتهدون أكثر ليحققوا رصيد مالي معتبر، ربما هذا الجانب يعتبر شيء إيجابي لأنه ساهم في رفع مستوى اللاعبين والفرق، كما أنه يمكن أن يكون جانب سلبي فقد يؤدي إلى تحطيم المستقبل الرياضي للاعب، وبالتالي يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تتوافر على متطلبات حديثة قد تكون سلاح ذو حدين.

الفصل الخامس:

المرحلة العمرية

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغييرات عقلية وجسدية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية.

فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأنواع المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (15-17 سنة). ومشاكل المراهقة المتوسطة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1 - مفهوم المراهقة:

يعني مصطلح المراهقة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد.

أ- لغة:

يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل " راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

ب- اصطلاحا: يعرفها إنجلش بأنها فترة أو مرحلة من مراحل الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليس كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من (12-21) عاما للإناث و (21-23) عاما للذكور. العيسوي(2005،ص15).

ولقد عرفها "ستانلي هول" أنها فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق.

وعرفها "صلاح مخيمر" أنها الميلاد النفسي والميلاد الوجودي للعالم الجنسي، وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فردية. العمرية (2011،ص187)

قال ابن منظور في (لسان العرب) في مادة رهنق: و منهم قولهم غلام مراهق، أي مقارب للحلم و رهنق الحلم: قاربه، ويقال طلبت فلانا حتى رهنقته، أي دنوت منه، و يعني هذا أن المراهقة كلمة مشتقة من فعل رهنق، بمعنى قارب فترة الحلم و البلوغ و قد تدل المراهقة على العظمة و القوة و الظلم. أبو جادو (2011، ص406).

2- أنواع المراهقة:

في الواقع أنه لا يوجد نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي .

2 4 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

2-2- المراهقة (الإنسحابية) المنطوية :

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من التفكير على نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية.

كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة .

2-3- المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق تائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيأخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.

2-4- المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي العقلي.

الأمين (2004/2005، ص 44).

3- الإضطرابات المصاحبة للمراهقة:

- تطراً في فترة المراهقة تغييرات سريعة في الوظائف الفسيولوجية ينشأ عنها خلل في عمل الغدد الصماء وتوازنها، فيحدث ما يسمى بالاضطراب المزاجي، وذلك لأن المزاج هو تأثير الوظائف الفسيولوجية على الحياة العقلية والجوانب الانفعالية.

- يتولد لدى المراهق وهم ناشئ من الإيغال المفرط في المثالية التي يعجز عن تحقيقها.

- تأتي بعض اضطرابات المراهقة من سرعة نمو بعض الدوافع الأساسية كغريزة النزعة الاعتدائية.

- عدم تملك المراهق زمام نفسه لقلّة خبرته في الحياة ولأنه لم يواجه فلم يتعود على الترويض الذاتي.

- من أهم العوامل التي تتسبب في إحداث اضطرابات للمراهق هي العقد التي تكونت أيام الطفولة فبقيت كامنة لكنها تعود فتنتعش مجددا في أيام المراهقة.

- يتخذ الصراع النفسي عند المراهق صور القلق العصبي.

- قد تنشأ اضطرابات لدى المراهق نتيجة اتجاه الأبوين، فعلى الوالدين أن يدركا جيدا أن المراهق في تطور و نمو يؤدي إلى الاستقلال التام.

- قد تكون بعض اضطرابات المراهقة ناجمة عن عدم الإرشاد القائم على الخبرة والتبصر فلا يتبين للمراهق سبيله السوي، فيسير متعثرا على درب الحياة الجديد. الزبيدي (2003، ص ص 58-59).

4- سمات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بسمات عدة أهمها:

- التحلي عن مرحلة الطفولة السابقة.
- النمو البدني السريع.
- القدرة على التفكير المجرد.
- النضج الجنسي.
- وضوح الانفعالات وتميزها.
- ظهور مجموعة من عمليات التوافق من أجل مقابلة الضغوط الناتجة عن النمو والتطور البدني والذهني والاجتماعي، الانفعالي، الثقافي، الجنسي، المهني وغيرها. القذافي (2000، ص 348)

5- خصائص مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية، و التقدم نحو كل من النضج الجسمي و النضج الجنسي، النضج العقلي، و النضج الانفعالي و التطبيع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية و الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤولية و تكوين علاقات اجتماعية جديدة و القيام بالاختبارات و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم و المهنة و الزواج و تحمل المسؤولية و توجيه الذات، من خلال التعرف على قدراته و إمكاناته من التفكير و اتخاذ قراراته بنفسه و التخطيط لمستقبله.

وتشير البحوث و الدراسات إلى أشكال وصور متعددة للمراهقة بتباين الثقافات و تختلف باختلاف الظروف و العادات الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعاتهم. ملحم (2004، ص 342).

6- حاجات المراهق :

أجرى الباحثون دراسات مستفيضة حول حاجات المراهق الأساسية, معتمدين في ذلك على التحليل الطبيعي لتاريخ حياة المراهق, والدراسات التحليلية المستفيضة, ودراسة مشكلات المراهقين في مناطق مختلفة و مجتمعات متباينة, و أوضحت هذه الدراسات أن حاجات المراهق يمكن تصنيفها في ثلاث فئات هي:

- **الحاجات العضوية:** كالحاجة إلى الطعام و الشراب و الراحة و الجنس.
- **الحاجات النفسية:** كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي و الحاجة إلى تأكيد الذات و الاستقلال و الانجاز.
- **الحاجات الاجتماعية:** مثل الحاجة إلى الانتماء و الى العطف و الى الأصدقاء و الى المكانة الاجتماعية وقد تحدث عنه ماسلو في هرميته عن الحاجات الأساسية للفرد كنتيجة للدراسات المستفيضة التي قام بها علماء النفس على أن الاحتياجات تنظم نفسها حسب نظام أولويات معين, فإذا ما أشبع احتياجاته الكامنة على المستويات الوسطى و العليا, بمعنى أن المراهق يؤجل عملية من شأنها محالة إشباع احتياجاته العليا قبل إشباع جميع احتياجاته البدائية الدنيا, وتندرج الاحتياجات الإنسانية حسب هرمية ماسلو بالتوالي وهي:
- **الاحتياجات الفسيولوجية الأساسية:** وتقع هذه الاحتياجات على أدنى درجات السلم و تتضمن احتياجات الفرد المحددة كالأكل و المشرب و الملابس و غيرها.
- **احتياجات الأمان:** ويعمل على حماية نفسه من أخطار البيئة الطبيعية, فإذا ما أشبع احتياجاته الفسيولوجية فانه يأخذ الإجراءات التي تضمن له السلامة من الأخطار الخارجية .
- **احتياجات الحب و الحنان و الخدمة الاجتماعية:** فالإنسان الاجتماعي بطبيعته يكره العزلة و الانفراد, ومن أجل ذلك فانه يقوم بتكوين أسرته وعشيرته و أمته و يعمل كل ما في وسعه من أجل المحافظة عليها, وهو بالتالي يؤثر على مجتمعه و يتأثر به .
- **احترام وتقدير الذات:** و يسعى الإنسان دائما من أجل الحصول على تقدير الآخرين و احترامهم, فهو بحاجة إلى الشعور بأنه ذو قيمة و احترام في المجتمع الذي يعيش فيه, وأن أعضاء ذلك المجتمع أفراد ذو قيمة بجدر احترامه.

- تحقيق الذات و الكياسة في العمل: و تعبر هذه الاحتياجات عن المقدرة على القيام بالعمل و الكياسة في الانجاز, و تقع هذه الحاجة في أعلى درجات سلم الأولويات, و تعد أرقى الاحتياجات الإنسانية و أسماها و أقلها تحديدا. ملحم (2004، ص ص 389-391).

7- العوامل المؤثرة في سلوك المراهق :

- مرور بعض المراهقين بـخبرة شاذة مريرة أو صدمات عاطفية عنيفة.
 - انعدام الوقاية الأسرية أو اتخاذ لها أو التذليل الزائد للمراهق.
 - القسوة الشديدة في معاملة المراهقين في الأسرة و تجاهل رغباتهم و حاجات نموهم.
 - الصحبة السيئة مع الجيران أو مع الأقران في المدرسة.
 - التأخر الدراسي و ارتباطه بضعف القدرة العقلية و اهتمام المدرسة بالتحصيل فقط.
 - الحالة الاقتصادية السيئة.
 - يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي و ذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية.
 - وسائل الإعلام و غيرها من العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي.
 - التنشئة الاجتماعية و التطبيع الاجتماعي للمراهق سواء ذلك في الثقافة المادية و الثقافة الغير مادية و التراث الثقافي و الخبرات الثقافية و تشمل الثقافة عناصر مثل العلم و التكنولوجيا
 - الإيمان و القيم و الفن و الأخلاق و الاقتصاد و السياسة و أنماط الحياة السائدة في المجتمع....الخ
- زغير(2010، ص ص 266-267).

8- علاج سلوكيات المراهق:

يكون العلاج نحو المراهق و الآباء بينما حينما يكون أساس المشكلة كامنا في العلاقات العائلية ويستحسن مناقشة أسباب الجنوح مناقشة صريحة مع الأخصائي النفسي أو الاجتماعي أو الطبيب النفسي، مما يساعد الجانح كثيرا، إحساسه بأن هناك من يحاول دراسة الموقف و يحاول أن ييسر له الأمور، ومن اللازم توفير المنافذ الاجتماعية السليمة للمراهق في إشراكه في النوادي الرياضية، مما يساعد المراهق أيضا على وضع نظام سليم

يوفر له قواعد خاصة و أسلوبا جادا يهدف إلى النظام الذاتي لا النظام المفروض من الخارج، كذلك يمكن للمعلم أن يبقي في المراهق الشعور بالمسؤولية و يكون عنده القيم والمثل و الأخلاق السليمة و يعينه على التكيف مع الجماعات المرضية، و قد يقتصر علاج الجانح على مجرد إظهار الثقة به و إعطائه بعض المسؤوليات، فيساعده ذلك على الإحساس بأنه شخصية ذات قيمة، فيتغلب على إحساسه بالنقص .

زغير(2010، ص ص 268-269).

خاتمة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، و تتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات جسمية و عقلية و انفعالية و اجتماعية.

وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الإنسان في حياته نتيجة للتغيرات سالفه الذكر.

لذا وجب الاهتمام بهذه المرحلة من خلال استخدام الأساليب الناجعة للتعلم و إثبات الذات و التخلص من المشاكل التي يعاني منها الفرد والتي تعمل على تنمية شخصية الفرد في شتى المجالات و النواحي المختلفة الجسمية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و المعرفية.

الجانب التطبيقي

"الدراسة الميدانية"

الفصل الأول:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي والذي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب وموضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعية في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بدراسة من منهج وعينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل عليها وقراءتها ومناقشتها.

وفي هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة و صياغة فرضيات البحث على ضوءها ، و يرى الكيلاني (2004، ص 19) أنها: "تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية - ليست جزءا من العينة الرئيسية - و لكنها تنتمي لنفس مجتمع العينة الرئيسية، الدراسة الاستطلاعية تفيد الباحث في التنبه إلى أمور لم يلتفت إليها الباحث.

تم اجراء تجربة استطلاعية واحدة قبل البدء بالاختبار القبلي. وكانت يوم 2019 /03/28 وهذا من اجل الوقوف على الجوانب التنظيمية للاعبين.

2- منهجية البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي(العينة الواحدة)، ويعرف " بأنه أسلوب تجريبي يتعلق بإحداث تغيير مضبوط على ظاهرة موضوع الدراسة ، و ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار. عناية (2008 ، ص 46).

و يوضع لكل منهج تجريبي تصميم والذي يعرف على أنه " وضع الهيكل الأساسي لتجربة ما، و وضع خطة للعمل محددة الجوانب تمكن الباحث من اختبار فروضه اختبارا دقيقا. الشافعي و مرسي (1995، ص 78)

و المنهج التجريبي يعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية باستخدام مجموعة واحدة (ذات الاختبار القبلي و البعدي).

3- مجتمع وعينة البحث:

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

تم اختيار مجتمع البحث وهو فريق نسر أوراس مشونش الذي يبلغ عددهم 20 لاعبا في حين تم اختيار عينة البحث بصورة مقصودة لفئة أقل من 17 سنة البالغ عددهم 16 لاعبا التي شكلت 80 في المئة من مجتمع البحث.

4-مجالات البحث

4-1-المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي فريق نسر اوراس مشونش والذي كان عددهم 16 لاعب.

4-2-المجال المكاني: ملعب مشونش البلدي.بولاية بسكرة.

4-3-المجال الزمني

لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أوائل العام 2019 ، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية فكانت كما يلي: الاختبار القبلي في 2019/04/01 أما الاختبار البعدي في 2019/05/01

5- متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: هو الذي يرجى معرفة تأثيره وهو التدريبي البليومتري.

5-2- المتغير التابع: هو الذي يرجى معرفة مقدار تأثيره بالمتغير المستقل وهو القوة العضلية.

6- ضبط المتغيرات العشوائية:

لم يشهد أن تعرض البحث خلال مدة التجربة لأي حادث يؤثر على سلامته و خطواته.

أداة القياس: تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأداة نفسها مع أفراد العينة

- تم ابعاد كل لاعب انقطع عن التدريب وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.
- بالنسبة للفروق فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبلية و البعدية لنفس المجموعة .

7- أدوات البحث:

تمثلت أدوات جمع البيانات في:

7-أ- جمع المادة المخبرية : وهي عملية سرد و تحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث و تتناسب مع أهدافه.

7-ب- طريقة الاختبارات البدنية و المهارية : و هي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية و خاصة في البحوث التجريبية

7-ج- طريقة الإحصاء: طريقة مهمة لتحليل النتائج.

8- الاختبارات البدنية المستخدمة:

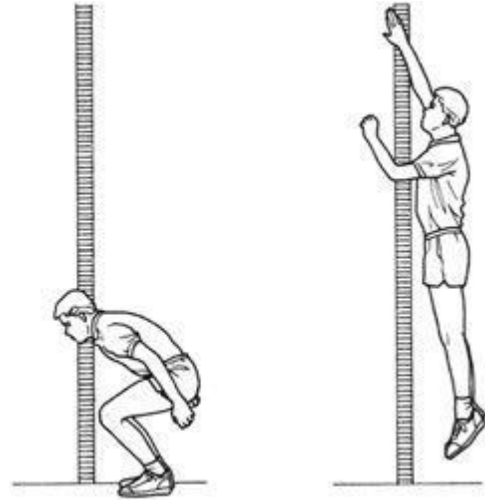
✓ اختبار القفز العمودي من الثبات

✓ ثني الركبتين من وضع الوقوف

✓ رمي الكرة الطبية 03 كغم

✓ اختبار الضغط بالذراعين (Les Pompes)

8-1- اختبار القفز العمودي من الثبات: يقف المختبر جانبا ويقوم بمد ذراعه لتأشير نقطة على الحائط بواسطة الطباشير وعند الإشارة يقوم بالقفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ، ثم تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية وتسجل أفضل المحاولتين.



شكل(01): اختبار القفز العمودي من الثبات

8-2- ثني الركبتين من وضع الوقوف: يتخذ المختبر وضع الوقوف وعند سماعه لإشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا ثم مدها كاملا ، يتم حساب عدد مرات الثني والمد في زمن قدره (15) ثانية.



شكل(02): اختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف

8-3- رمي الكرة الطبية وزن (3 كغم): يقوم الباحث برسم خط، حيث يقوم الرياضي برمي الكرة على شكل رمية التماس، ويتم احتساب أفضل المحاولتين للمسافة من الخط إلى النقطة التي تقع فيها الكرة.

MEDICINE BALL THROWING

➤ Throw the ball forward as far as you can.



شكل(03): اختبار رمي الكرة الطبية وزن (03) كغم

8-4- اختبار الضغط بالذراعين:

يتخذ المختبر وضع الانبطاح مع ثني الركبتين ، وعند سماعه لإشارة البدء يقوم بملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مدها كاملاً يتم حساب عدد مرات الثني والمد في زمن قدره (30 ثانية).



شكل(04): اختبار الضغط بالذراعين (pompes)

9- الأساس العلمية للاختبارات:

إن الاختبارات البدنية المستخدمة من قبل الباحث هي اختبارات مقننة أصلا ومستخدمه في البيئة الجزائرية قبل استخدامها من قبلنا وعلى نفس أعمار عينة البحث التي أجرينا عليها الاختبارات وهي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية وتشير المصادر العلمية أن الاختبار المقنن (هو الاختبار الذي استخدم لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبت درجة عالية من المعنوية في الصدق والثبات والموضوعية تحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة) وهنا نجد إن الاختبارات البدنية هي اختبارات مقننة ومستخدمه.

9-1- صدق الاختبار:

ويعني صدق الاختبار (أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلا).
لذا قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بعد عرض الاختبارات على الخبراء من ذوي الاختصاص والذين أكدوا أنها صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت من اجله.

9-2- ثبات الاختبار:

ويعني (انه إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على نفس العينة أو على عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية) ، وقد استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبار مرة ثانية تحت نفس الظروف قدر المستطاع على (16) لاعب من مجتمع البحث.

9-3- موضوعية الاختبار:

وتعني (معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يتشبتوا من صحته) وان الموضوعية تعني اتفاق آراء المحكمين لذلك ففي الاختبارات البدنية سجلت الدرجات واستخرجت الموضوعية باستخدام معامل الارتباط البسيط بين آراء السادة المحكمين، إذا ما علمنا أن الاختبارات كلما كانت واضحة ومفهومة كلما زادت الثقة بالنتائج الموضوعية مما يزيد من الارتباط بينها.

10- الطريقة الإحصائية: تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة

المدرسة، وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، وقد اعتمد الباحث في هذا

البحث على الوسائل الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مد . س}}{ن} = \bar{س}$$

الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مد . س}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مد . س}}{ن}\right)^2}$$

اختبار T للعينات المستقلة:

$$T = \frac{\bar{س} - \bar{س}^2}{\left(\frac{1}{2ن} + \frac{1}{1ن}\right) \frac{(1-2ن) 2^2 ع^2 + (1-1ن) 1^2 ع^2}{2-2ن+1ن}}$$

اختبار T للعينات المرتبطة:

$$T = \frac{\text{مد . ف}}{\sqrt{\frac{ن \text{ مد . ف}^2 - (\text{مد . ف})^2}{ن - 1}}}$$

خاتمة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكونة في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي تمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث.

وبالفعل تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثل تمثيلاً صادقاً للمجتمع الأصل، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، كما تم اختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل و مناقشة النتائج.

الفصل الثاني:

عرض، تحليل

و تفسير النتائج

تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة و هذا من أجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي باحث و ذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال البحث و حتى لا تبقى مجرد أرقام.

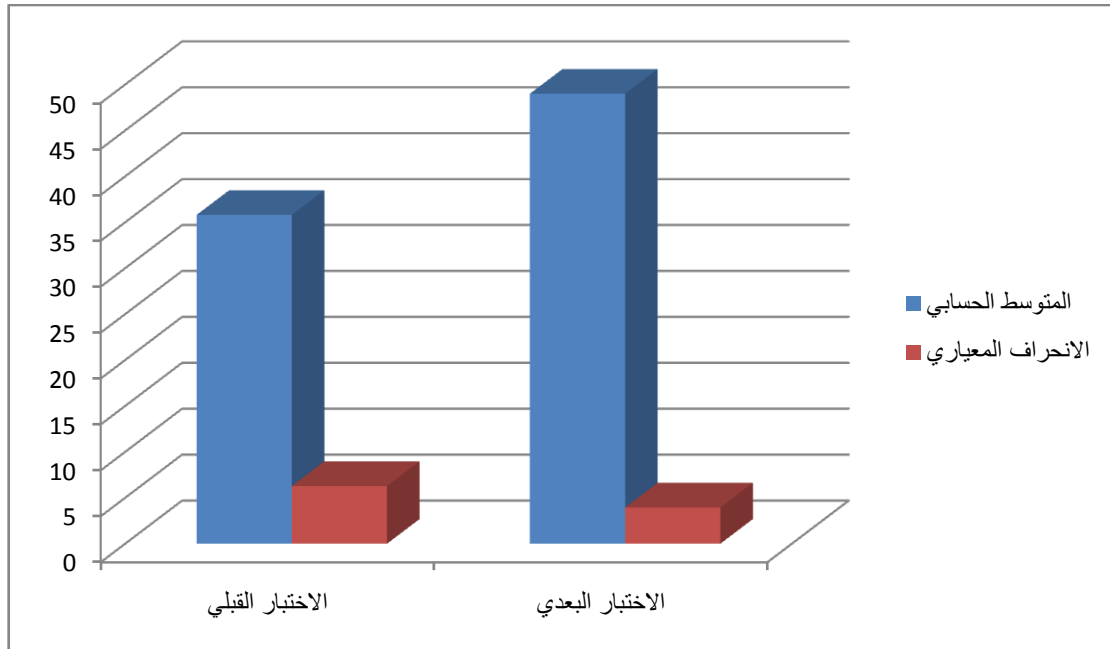
يحتوي هذا الفصل على عرض وتحليل و تفسير النتائج المدونة في الجداول و الأشكال البيانية الخاصة بالاختبارات لتوضيح تغير الواقع نتيجة هذه الدراسة.

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة :

1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات:

جدول رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار القفز العمودي من الثبات

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
35.8	6.28	3.57	2.60	0.01	دالة إحصائية
49	3.94				



شكل بياني (05) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار القفز

العمودي من الثبات.

من خلال نتائج الجدول رقم(01) و الشكل البياني(05)نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب (35.8) سم ، وانحراف معياري يقدر ب(6.28) سم .

أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب (49) سم، وانحراف معياري يقدر ب (3.94) سم .

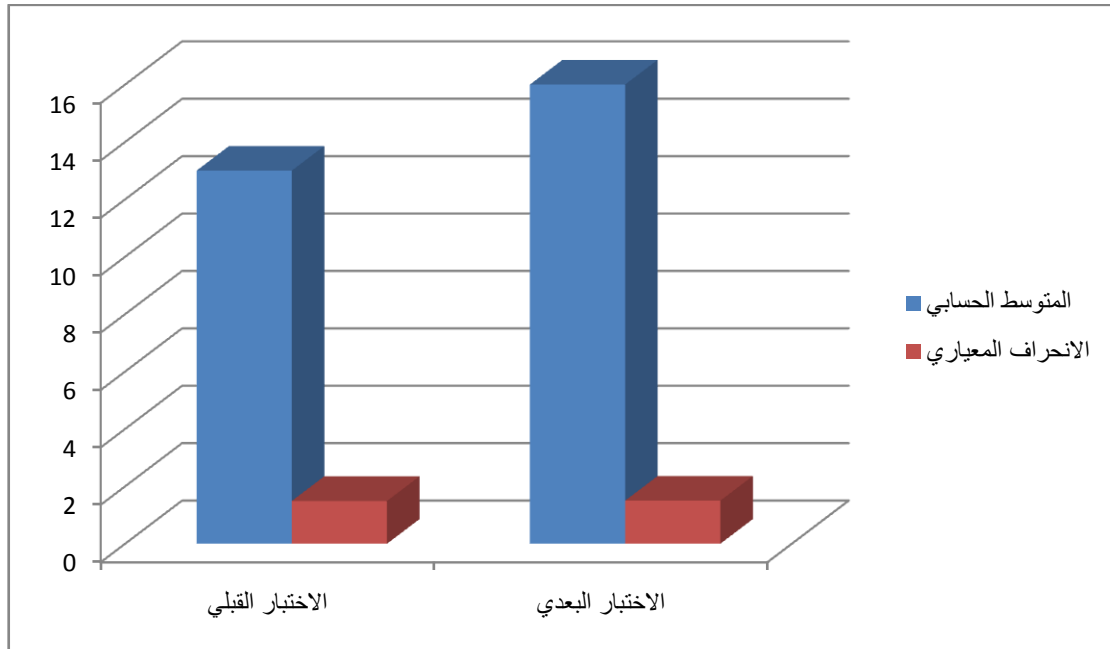
كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2.60) عند مستوى الدلالة(0.01).

وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي و البعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها.

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف :

جدول رقم (02) : يبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
13	1.49	2.98	2.60	0.01	الاختبار القبلي
16	1.50				الاختبار البعدي



شكل بياني(06) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار ثني

الركبتين من وضع الوقوف

من خلال نتائج الجدول رقم (02) و الشكل البياني (06)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب(13) تكرارا ، وانحراف معياري يقدر ب (1.49) .

أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب(16) ،وانحراف معياري يقدر ب (1.50).

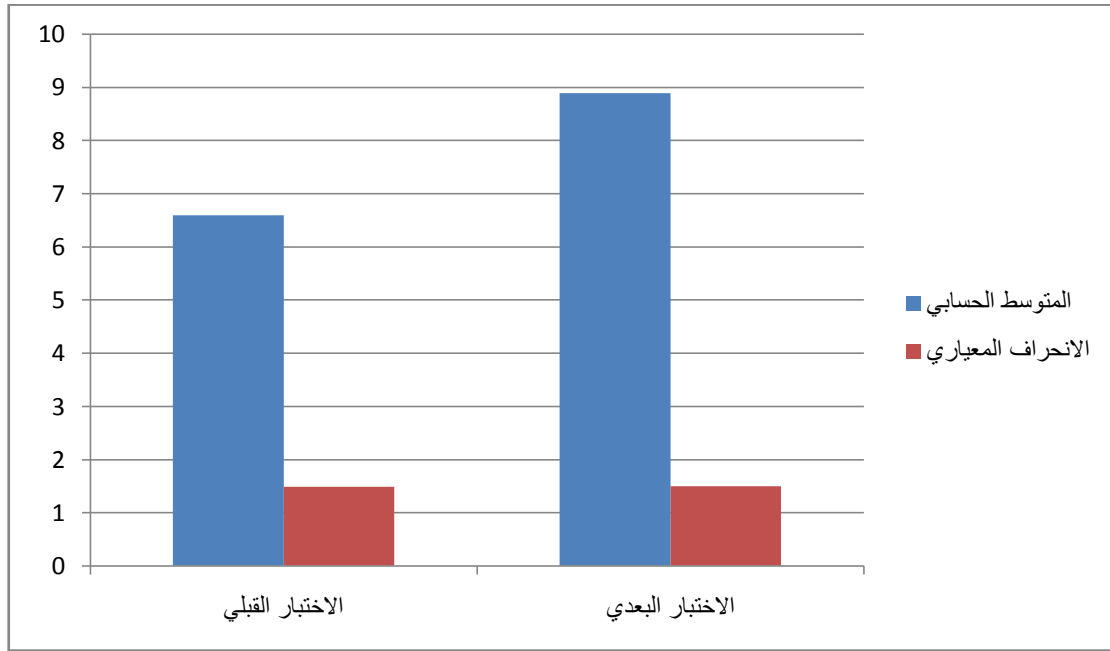
كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.98 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.60 عند مستوى الدلالة 0.01.

وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فوفا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها .

1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية:

جدول رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.01	2.60	3.93	1.49	6.6	الاختبار القبلي
				1.50	8.9	الاختبار البعدي



شكل بياني (07) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (03) و الشكل البياني (07)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب(6.6 م) ، وانحراف معياري يقدر ب (1.49) .

أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب(8.9 م)، وانحراف معياري يقدر ب (1.50) .

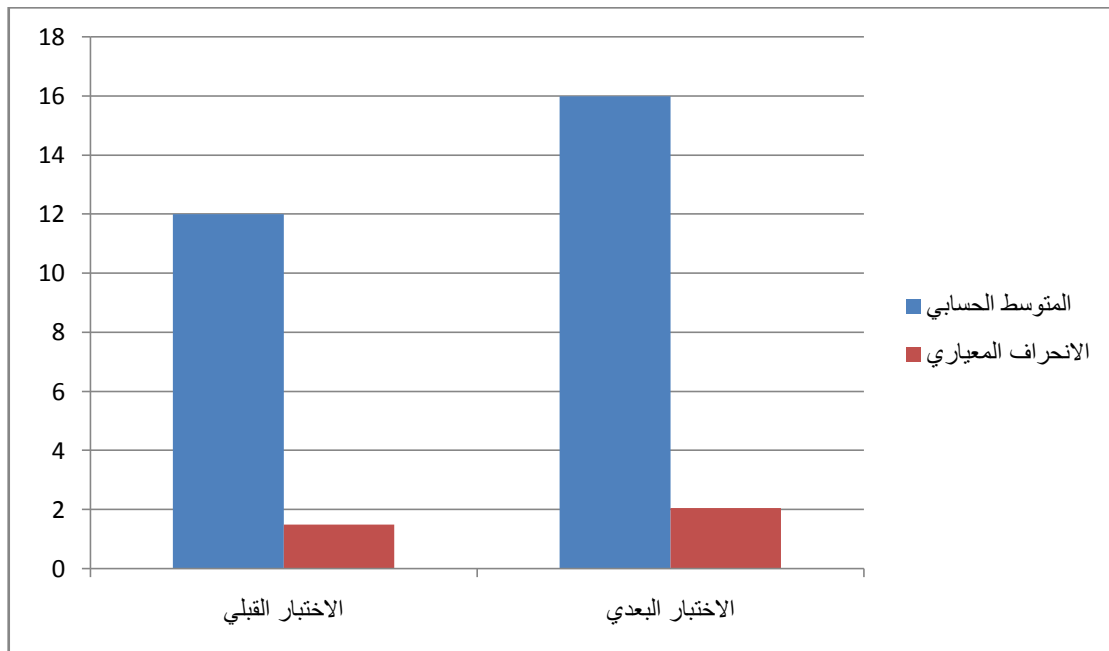
كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.93) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2.60) عند مستوى الدلالة 0.01.

وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فوفا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها.

1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار الضغط بالذراعين

جدول رقم(04): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الضغط بالذراعين

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.01	2.60	3.56	1.49	12	الاختبار القبلي
				2.05	16	الاختبار البعدي



شكل بياني(08) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الضغط بالذراعين

من خلال نتائج الجدول رقم(04) و الشكل البياني(08)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب(12) تكرارات ، وانحراف معياري يقدر ب(1.49).

أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب(16) تكرارا ،وانحراف معياري يقدر ب (2.05).

كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.56) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي 2.26.

وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها .

2- تفسير النتائج:

من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق إلى " اثر التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم. ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء وتطبيق الاختبارات البدنية للقوة العظمى والقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية و السفلية ، والتي سجلت في الجداول (1-4).

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حوله.

فالنتائج التي حققتها المجموعة في الاختبارات القبلية الأربعة (القفز العمودي من الثبات، ثني الركبتين من وضع الوقوف، رمي الكرة الطبية ، الضغط بالذراعين)، أحدثت فروق معنوية دالة بحيث حصلت هذه الأخيرة في: *الاختبارات القبلية على متوسطات حسابية تساوي (القفز العمودي من الثبات **35.8** سم ، ثني الركبتين من وضع الوقوف **13** تكرارات، رمي الكرة الطبية **6.6**م الضغط بالذراعين **12** تكرارات).

*أما في الاختبارات البعدية فحصلت على متوسطات حسابية (القفز العمودي من الثبات **49** سم ، ثني الركبتين من وضع الوقوف **16** تكرارات، رمي الكرة الطبية **8.9**م ، الضغط بالذراعين **16** تكرارات)

كما أحدثت " ت " المحسوبة فروقا معنوية على " ت " الجدولية، وكانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية. عند مستوى دلالة 0.01. وهذا في جميع الاختبارات التي اجريناها.

وهذا ما يبين كفاءة أسلوب التدريب البليومتري، حيث نلاحظ من خلال النتائج تطورا في مستوى القوة العضلية.

خاتمة:

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر في الاختبارات البعدية لعينة البحث تدل على ظهور فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في قياسات القوة العضلية، مما يبين الأثر الإيجابي للتدريب البليومتري الذي طبق على المجموعة في زيادة القوة وتحسين القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة في تنمية القوة القصوى، الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة بالإضافة إلى الملاحظات الشخصية أن التدريب البليومتري يؤدي إلى تنمية القوة العضلية وخاصة الدراسات التي تناولت تأثير التدريب البليومتري لدى الناشئين وفي مختلف المراحل (ما قبل البلوغ - مرحلة البلوغ)، حيث تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أكده بعض العلماء، حيث نشير إلى أن الأبحاث العلمية التي أجريت في هذا المجال أشارت معظم نتائجها إلى أن التدريب البليومتري قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

الفصل الثالث:

مناقشة الفرضيات

في ضوء النتائج

تمهيد:

في ضوء أهداف البحث، وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة، والظروف التي أجريت فيها التجربة، والعينة التي طبق عليها، وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها. سنحاول من خلال هذا الفصل تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

1 - مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج :

1-1- مناقشة الفرضية الأولى على ضوء النتائج:

- نص الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

- بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالب الباحث وعلى ضوء النتائج الموضحة لاختبارات القوة

الانفجارية في الجدول رقم (01) الذي يحين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلية والبعدي
البعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات ولصالح القبلية البعدي يحين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية
لصالح القبلية البعدي, وبهذا تتحقق الفرضية الأولى.

مما يحين أن التدريب البلوميتري قد أثر ايجابيا على مستوى الارتقاء و حسن في صفة القوة الانفجارية لقدرة
الارتقاء للأطراف السفلية.

و أكد (بسطويسي) أن التدريب البليوميتري يؤثر تأثيرا كبيرا في تحسين مستوى الوثب من خلال أثره في
تحسين القوة الانفجارية.

حيث يرى الطالب الباحث أن التمارين البليومترية المقدمة قد حسنت من مستوى قوة وسرعة العضلات السفلية العاملة في عمليتي الارتقاء ونسجة الاستخدام الصناديق و القفزات العمودية المتكررة و المشاهدة لحركات الأداء من الارتقاء ، و هذا يتفق مع ما أكده القدومي (1998 ، ص 28) على أن التمرينات البليومترية تعمل على تحيقي زلدة معنوي في القوة العضلي للرجلين ، حيث تعمل هذه التمرينات على زلدة مطاطي العضلات من خلال المد و التقلص أثناء القلم بالتمارين مما يؤدي إلى زلدة الطاقة الناتجة من تلك العضلات و بالتالي زلدة في القوة الانفجاري و القوة الممزي بالسرعة.

وهذا ما تتفق مع هدراسة (بونشادة ياسين) حيث تمكن الباحث من الوصول إلى استنتاجات من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن التدريب البليومتري له دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للكرة الطائرة وكما وجد أن الفرضيات الخاصة للدراسة قد تحققت وبالتالي وجد الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ومنه استنتج أن للتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفات القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

1-2- مناقشة الفرضية الثانية على ضوء النتائج:

- نص الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة

لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالب الباحث وعلى ضوء النتائج الموضحة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة في الجدول رقم (02) و الجدول رقم (04) الذي يحين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلس القبلي والقلس البعدي لاختبار ثني الركبتين من وضع الوقوف وكذلك بالنسبة اختبار الضغط

بالذراعين ولصالح القبلع البعدي، ويمن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القبلع البعدي كما هو موضح في الجدول (02) و(04)، و أيضا في الشكل البياني رقم (06) و الشكل البياني رقم (08)، وبهذا تتحقق الفرضية الثانية مما يعني أن التدريب البليومتري قد أثر إيجابيا على صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والعلوية.

وعليها فالباحث يرجع هذا التطور إلى مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية أن هذا النوع من التدريب يؤدي إلى تطوير الانجاز شرط أن يتم إعداد هذا المنهج على أساس علمي، إذ نجد أن التمرينات البليومترية المستخدمة قد ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة لعضلات الرجلين من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص والانبساط للعضلات العاملة مما يساعد في أداء الحركة بسهولة وبشكل منظم، إذ أن هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين أو اليدين بنتائج القوة المميزة بالسرعة والتي يعبر عنها تمارين الضغط أو ثني الركبتين.

وهذا ما تتفق مع هدراسة (بوكرايم بلقاسم) التي توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي، وأن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص تنمية القوة المميزة بالسرعة ، و أثبتت أن التدريب البليومتري له أثر إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

ويرى الباحث أن تدريبات البليومتري قد طورت زمن الأداء لأن تدريبات البليومتري تعتمد على السرعة الفائقة في تقلص العضلات المركزية واللامركزية وصولا إلى أفضل ترابط وعلاقة بين الفعل و رد الفعل السريع، ويؤكد علماء التدريب أن التدريبات البليومترية تؤثر في استجابة العضلة بصورة سريعة وتسرع من تردد الحركات المهارية مما ينعكس بشكل مباشر على سرعة و آلية الحركة.

حيث أكدت هذه الدراسات أنه في مرحلة الأواسط يمكن اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج متدرجة ومصممة جيدا، و جاءت جميع نتائج الدراسات السابقة تؤكد حدوث زيادة معنوية في القوة المميزة بالسرعة لدى فئة الأواسط نتيجة استخدامهم لمثل هذا النوع من التمرينات.

وفي الأخير يرى الباحث أن تدريبات البليوميترية أثرت بشكل كبير في نتائج الاختبار لأن هذه التدريبات تساعد الرياضيين على تطوير التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها الرياضيون لتطوير أدائهم.

1-3- مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء النتائج:

- نص الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة القصوى لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالب الباحث وعلى ضوء النتائج الموضحة لاختبارات القوة القصوى في الجدول رقم (01) و الجدول رقم (03) الذي يحين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات وكذلك بالنسبة اختبار رمي الكرة الطبية ولصالح القياس البعدي، يحين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (01) و الجدول رقم (03)، وأيضاً الشكلين رقم (05) و (07)، وبهذا تتحقق الفرضية الثانية مما يحين أن التدريب البليوميترية قد أثر ايجابياً على صفة القوة القصوى بالسرعة للأطراف السفلية والعلوية.

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى مجموعة التمارين البليوميترية المستخدمة حيث تؤكد آراء الخبراء أن هذا النوع من التدريب يؤدي الى تطوير الانجاز شرط أن يتم اعداد هذا المنهج على أساس علمي، اذ نجد أن التمرينات البليوميترية المستخدمة قد ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة لعضلات الرجلين واليدين من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص والانبساط للعضلات العاملة مما يساعد في أداء الحركة بسهولة

وبشكل منظم، اذ ان هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين او اليدين بنتائج القوة القصوى والتي يعبر عنها بالقفز أو تمارين الرمي.

وهذا مايتفق مع دراسة (عمرو حسن بسام) التي أثبتت أن التدريب البليومتري لهأثر إيجابي في تنمية القوة القصوى. و البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال و البليومتريك أدى إلى تطوير القوة القصوى و القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.

كما يؤكد (حسن علاوي) أن استشارة التوتر العضلي عن طريق امتصاص الطاقة الناتجة من سقوط الفرد إلى الأسفل في تدريبات البليومتري يمكن أن ينتج عنها قوة كبيرة لا يمكن تحقيقها أو الحصول عليها عن طريق استشارة ميكانيكية أخرى و ذلك دون استخدام أي حمل اضافي من غير وجود أي بطئ في سرعة الانقباض العضلي .

حسب هذه النتائج والتحليل السابقة الذكر نقول أن هذه الفرضيات الثلاثة قد تحققت والنتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات خير دليل على ذلك.

و من خلال النتائج التي توصلنا اليها في التجربة التي قمنا بها توصلنا إلى حقيقة أولية وهي تأكيد الفرضية الأساسية التي نقول: يؤثر التدريب البليومتري في تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

كما أن معظم و جل الدراسات التي تم التطرق إليها والإشارة إليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأواسط التي أثبتت قدرتها على إحداث فروق معنوية.

وفي الأخير خلصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل و أوسع أين يمكن أن تنطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية وتحسين وتطوير القوة العضلية لدى هذه الفئة.

2- الاستنتاجات:

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وانطلاقاً من الاستنتاجات المتوصل إليها يتبين لنا بوضوح أثر التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم أواسط حيث :
انطلاقاً من نتائج الاختبارات ومقارنتها بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها التي بينت دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة المدروسة، حيث نجد أنها معنوية وذات دلالة احصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال ما سبق توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- ✚ التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في تطوير وتحسين الجانب البدني خاصة القوة العضلية.
- ✚ إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية القوة العضلية .
- ✚ وجود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلي والبعدي للعينة .
- ✚ وجود تحسن وفروق معنوية على مستوى العينة المدروسة وهذا ما يسمح بتحقيق فرضية الدراسة.
- ✚ تنمية القوة العضلية أصبحت ضرورة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم سواء الدفاعية أو الهجومية.
- ✚ إن المقاييس أو الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقويم اللاعبين وبالتالي انتقاء الأحسن.
- ✚ أخيراً نستنتج الدور الكبير الذي يلعبه التدريب البليومتري والذي له الأثر والدور في تنمية وتطوير القوة العضلية لدى فئة المراهقين، حيث ركزنا على صنف الأواسط كون هذه الفئة هي الفئة الوسطية أي تعد مرحلة الإعداد لتكوين الشخصية .
- ✚ من جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة منها.

3- الاقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة

بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية .

وعلى ضوء هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، أو

لاعبين والتي نأمل أن تكون بناءة مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ضرورة إلمام المدرب بالطرق الحديثة للتدريب القوة العضلية في مجال كرة القدم وضرورة استخدام أسلوب التدريب البليومتري.
- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين للرياضة في أدائها ومزاولتها بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة.
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة، خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية خاصة في مجال التدريب الذهني وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب.
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
- ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لعملية التدريب .
- على المدرب أن يبادر لمعرفة و إيجاد الحلول للمشاكل الاجتماعية أو النفسية حتى لا يتأثر مستوى لاعبيه.

- ضرورة احترام متطلبات و شروط التدريب البليومتري (إحماء جيد ، احترام التكرارات ، الراحة ، الشدة المناسبة ، يكون الأداء انفجاري،الاسترجاع و الاستشفاء الكاملين).
- ضرورة توفير وسائل الراحة و الاسترجاع للاعبين (حمام، غذاء صحي و مناسب. التدليك..).
- قبل و بعد أداء التمارين البليومترية.
- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوي الجانب المهاري أيضا.

خاتمة:

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه و معارفه من معارف و علوم مختلفة ، و يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا علميا من الناحية النفسية و البدنية و المهارية و الاجتماعية ليكون هناك انعكاس ايجابي على الجانب الاقتصادي و الثقافي و السياسي للدولة.

و لقد مر التدريب الرياضي في كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و الفنية و الخططية للاعب و ذلك من أجل تحضيره من كافة الجوانب و المستويات لحوض المنافسات و الحصول على أفضل النتائج.

إن بناء الوحدات التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة للهدف والوسائل الملائمة ، و يجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئة العمرية للاعبين.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبارات القبلية و البعدية فروقا واضحة حيث كانت مستويات القوة في الاختبارات البعدية أفضل منه في الاختبارات القبلية ، وهذا يعني أن هذا الأسلوب التدريبي قد أثر في تطوير مستويات القوة العضلية ، لذلك هو مفيد لتدريب القوة العضلية لهذه الفئة.

ومن كل هذا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته ، يؤدي حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، مما يساهم في تحقيق الإنجازات الرياضية على مختلف الأصعدة.

قائمة المصادر

و

المراجع

المصادر:

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 01- أحمد بسطويسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي الميداني" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000.
- 02- أمر الله البساطي : "الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط، تدريب، قياس)" ، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2002.
- 03- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفيسيولوجيا القوة، ط 1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997.
- 04- أونادي مجيد ، تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير ،زرالدة،الجزائر، 2008.
- 05- بسطويسي أحمد، المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البليومتري، نشرة ألعاب القوى، القاهرة، 1996.
- 06- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرطضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999.
- 07- التكريتي وديع ياسين و ياسين طه محمد علي : " الاعداد البدني للنساء " ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1986.
- 08- جمال صبري فرج، تدريب القوة البلومترى لتطوير القوة القصوى، دار دجلة ط 1، 2010.
- 09- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1995 .
- 10- حسام الدين طلحة وآخرون : "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة ، القدرة ، عمل القوة ،المرونة) 300 تمرين مصور"، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 11- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ط1، 2000.

- 12- حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997
- 13- خيرية إبراهيم السكري. محمد جابر بريقع. التدريب البيوميتري الجزء الثالث. (لكل المستويات-رياضات مختلفة). منشآت المعارف الاسكندرية، 2009.
- 14- رشيد حميد زغير ، سيكولوجية النمو ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، ط 1 ، 2010.
- 15- رمضان محمد القذافي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الأزراطية، الإسكندرية، ط 2 ، 2000.
- 16- ريسان خريط مجيد: " التحليل البيوميكانيكي و الفسيولوجي في التدريب الرياضي"، جامعة البصرة ، 1991.
- 17- زكى محمد درويش ، التدريب البيوميتري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 18- عبد الله زيد الكيلاني ، دليل الرسائل و الأطروحات الجامعية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان، 2004.
- 19- عبد العزيز النمر، نزيان الخطيب، التدريب الرطضي (تدريب وتصميم وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، ط 1، مركز الكتاب لنشر ، 1996.
- 20- عبد الرزاق الطائي: " التربية البدنية و الرياضية في التراث العربي الإسلامي"، ط 1، دار الفكر ، عمان ، 1999.
- 21- عبد الفتاح أبو العلا أحمد، سيد أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 22- عبد الفتاح أبو العلا أحمد، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 23- عبد القادر حليمي: "مدخل إلى علم الإحصاء، ديوان لمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998.

- 24- عبد الله حسن اللامي: " الأسس العلمية للتدريب الرياضي"، مطبعة طيف للطباعة،العراق، 2004.
- 25 - عبيد أبو المكارم:"تأثير استخدام أسلوبين من تدريبات البليومتريك على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقين الوثب،المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية،الإسكندرية،1997.
- 26- عثمان محمد عبد الغني: " التعلم الحركي و التدريب الرياضي"، ط 1 ، دار القلم للنشر و التوزيع ، الكويت، 1987.
- 27- عصام عبد الخالق:"التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، دار المعارف،الإسكندرية،ط1999،9.
- 28- عصام عبد الخالق:"التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط 12 ، منشأ المعارف ، الإسكندرية 2005.
- 29- علال خالد واخرون 2007-2008، المسؤولية القانونية في تامين الحكام في منافسات كرة القدم،مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،جامعة المسيلة.
- 30- عماد الدين عباس أبو زيد:" التخطيط و الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)"، ط 1، 2005.
- 31- غازي عناية ، منهجية إعداد البحث العلمي (بكالوريوس ، ماجستير ، دكتوراه) ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان ، 2008.
- 32- سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين، ط3، مؤسسة المعارف،بيروت،لبنان،1988.
- 33- سامي محمد ملحم ،علم النفس النمو دورة حياة الانسان، دار الفكر ناشرون و موزعون ط الأولى، الأردن، 2004.
- 34- غازي صالح ، هاشم ياسر حسن، كرة القدم التدريب البدني، ط 2، مكتبة المجتمع العربي،عمان،الأردن، 2013.
- 35- صلاح الدين العمري ،علم النفس النمو ، ط 1، مكتبة النشر العربي، 2011.

36- صالح محمود ،هاشم ياسر حسن، كرة القدم التدريب البدني، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.

37- طلحة حسام الدين وآخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

38- فاضل دحمان المياحي، تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي، 2010.

39- قاسم حسن حسين: " أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر، ط 1، عمان الأردن، 1998

40- كامل علوان الزبيدي ، علم النفس الاجتماعي، ط 1، الوراق للنشر والتوزيع، 2003.

41- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوي، القاهرة، 1998.

42- محمد حسن علاوي: اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2008.

43- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي. ط 3. دار المعارف. القاهرة. 1997

44- محمد رضا الرقاد: " التخطيط في كرة القدم"، ط 1، 2003.

45- محمد رضا/ حافظ الروي : "مبادئ التدريب في رياضة المصارعة"، ط 1 ، دار النشر الأزرابطية ، الإسكندرية، 2005.

46- مفتي ابراهيم حماد : " التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.

47- محمد حسن البشيتوي/أحمد ابراهيم الخواجا: " مبادئ التدريب الرياضي "، دار وائل للنشر ، ط 1 2005.

48- تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم (المجلد الأول). دار الفكر. عمان. 1999.

50- موفق مجيد المولى: الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم، دار الينابيع، سوريا، 2008

51- موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان
2000.

52- واضح أحمد الأمين، 2004-2005، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ
المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

53- المنجي في اللغة و الإعلام، ط 1، دار المشرق، بيروت، 2008.

المراجع باللغة الأجنبية :

- Jürgen Weineck : biologie de sport, édition vigot, france 1992.

- Morehouse, Laurence E. and Miller, Augustus. Physiology

exercise, Saint Louis, The C.V. Mosby Company, 1971, P.58

قائمة الرسائل و المذكرات :

01- مذكرة ماجستير بوكرايم بلقاسم : تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات
الأساسية في كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008.

02- أطروحة دكتوراه كتشوك سيدي محمد: أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية


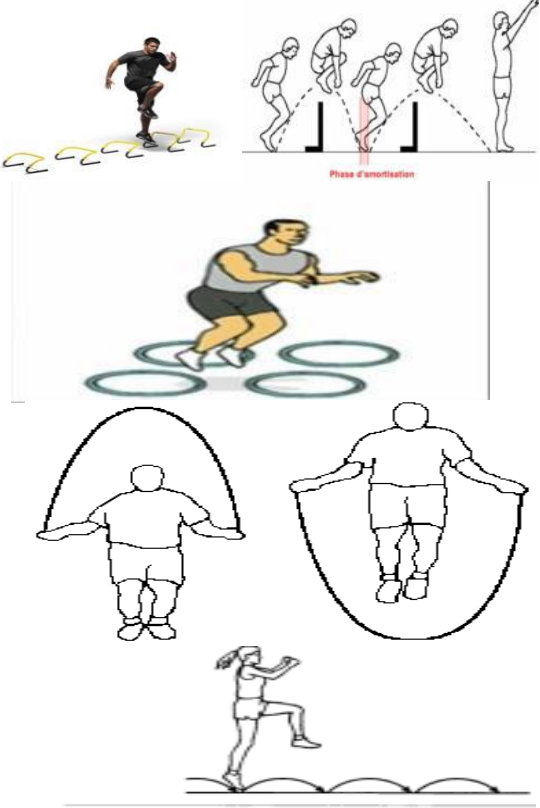

وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم، جامعة الجزائر(3)، 2012.

03- علي زهير صالح حمو النعمان : أثر استخدام تدريبات الأثقال و البليومترية على القدرة العضلية و بعض

المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005.

الملاحق

نموذج لحصة تدريبية باستعمال الأسلوب البليومتري لتطوير القوة العضلية

الوصف: أواخر	زمن الحصة: 80 د	الوسائل: صافرة ، حواجز ، أقماع لكرات		
الموسم الرياضي: 2019/2018	عدد اللاعبين: 16	إسم النادي: نسر أوراس مشونش		
المكان: الملعب البلدي مشونش	رقم الحصة: 01	المدرّب: سماعلي عمر		
هدف الحصة: تطوير القوة العضلية				
المراحل	المحتوى	الكثافة	التشكيلات	الملاحظة
مرحلة تمهيدية	التحية الرياضية، مراقبة الحضور تسخين عام : جرى خفيف حول الملعب ، تسخينات عامة ، أداء تمارين التمديد . تسخين خاص: أداء أجمديات الجري والقيام ببعض الانطلاقات السريعة	30د		التركيز على عضلات الأطراف السفلى
مرحلة رئيسية	تقسيم المجموعة الى 4 أفواج (2-3-3-3) بحيث يكون عملنا اليوم كما يلي: التمرين 1: قفز على الحواجز . التمرين 2 : العمل برفع الرجل جانبا جهة يميني و يسرى. التمرين 3 : القفز بين الحلقات التمرين 4 : القفز على الحبل . في هذه التمارين الأربعة عند الانتهاء من العمل يتم الرجوع مشيا للعمل مرة اخرى يتم تكرار العمل مرتين و مدة كل تمرين (4 د) وبين ورشة وورشة راحة مدته (2د) و (4د) راحة بين التكرارين.	50د		القفز العمودي الصحيح رفع الرجلين جيدا
مرحلة ختامية	العودة الى الهدوء مع تمارين الاطالة وتمثل في تمارين مرونية و استرخاء للعضلات . مناقشة الحصة التحية الرياضية	8د		التركيز على الإسترجاع المناقشة

ملخص الدراسة:

عنوان المذكرة :

➤ "تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم أواسط(اقل من 17 سنة)"

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير أسلوب التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم ، كذلك إلى الكشف عن تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية والقوة القصوى، وعن مدى ملاءمة هذا الأسلوب من التدريب لفئة أواسط كرة القدم .

مشكلة الدراسة :

كانت مشكلة الدراسة تتمحور حول التساؤل التالي :

➤ هل يؤثر التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى أواسط لاعبي كرة القدم ؟

حيث كانت فرضية الدراسة أنه:

➤ يؤثر التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى أواسط لاعبي كرة القدم .

وقد أجريت الدراسة على 16 لاعبا من فريق نسر أوراس مشونش أواسط ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالاختبارات البدنية و الطرق الإحصائية في جمع المادة العلمية.

حيث توصل الباحث بعد إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية إلى النتائج المرجوة حيث كانت هنالك فروق دالة في جميع الاختبارات البعدية ، و التي استنتج من خلالها كفاءة أسلوب التدريب البليومتري الذي ظهر أثره على العينة المدروسة بشكل واضح من خلال النتائج .

ومن أهم الاقتراحات التي اقترحها البحث هي أن يتم استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تنمية القوة العضلية نظرا لكفاءته و المدة القصيرة التي يتم فيها تطوير القوة العضلية للاعبين كرة القدم خاصة فئة الأواسط

"Research Summary "

Research Title:

" •The impact of the proposed training program in a manner plyometric training on muscle strength among football players."

The goal of the study:

The study aimed to determine the effect of plyometric training method on muscle strength among soccer players, as well as to detect the effect of plyometric training.

The distinctive strengths speed and explosive power, and the suitability of this method of training for football players.

The problem of the study:

The problem of the study focused on the following question:

- Is there a trace of the plyometric training on muscle strength among football players?

The study hypothesis: There's an impact of plyometric training on muscle.

strength among soccer players.

The study was conducted on 16 players from the team" NA mchouneche", where the researcher used the experimental method with the assistance of physical tests and statistical methods in the collection of scientific material.

Where the researcher found after a tribal tests and tribal dimensionality to the desired results, where there were significant differences in all the tribal tests and a posteriori for the experimental group, which concluded in which the training program and the efficiency of the plyometric training method that appeared Impact on the experimental sample clearly through the results.