مجلة التحدي : ISSN 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 17 العدد: 01 / 2025، الصفحات: 165 - 178

تأثير التدريب بالأثقال و البليومتري في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.فئة أقل من 19 سنة

« The effect of weight training and plyometrics on developing explosive strength and speed-characteristic strength in football players less than 19 years old »

عدنان مليك [1] ، كتشوك سيدي محمد [2] ، غنام نورالدين [3]

[1] جامعة مستغانم. مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية و الرياضية / malik.adnane.etu@ univ-mosta.dz

[2] جامعة مستغانم. مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية و الرياضية / sidimohamed.koutchouk@univ-mosta.dz

[3] جامعة أم البواقي. مخبر الاستجابات البيولوجية و النفسية للنشاط البدني و الرياضي / n.ghennam@hotmail.fr

تاريخ الاستلام: 2024-09-02 تاريخ القبول: 2024-11-09 تاريخ النشر: 2025-02-22

ملخص:

يعتبر الهدف الأساسي من موضوع هذه الدراسة هو محاولة التعرف على درجة اثر أسلوب التدريبات بالأثقال وأسلوب التدريب البليومتري في تنمية وتحسين كل من صفة القوة الانفجارية و كذا صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم -اقل من 19 سنة- ، من خلال إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب بالأثقال و البليومتري وقد اعتمد الباحث من خلال هذه الدراسة على المنهج التجريبي حيث تمثلت عينة الدراسة في عدد 32 لاعبا اختيرو عمدا حيث تم إجراء اختبارات قبلية على مجموعة متكونة من 16 لاعب (فريق اتحاد الشاوية) كعينة تجريبية و مجموعة متكونة من 16 لاعب (فريق اتحاد عين مليلة) كعينة ضابطة ثم تم بعد ذلك تطبيق على العينة التجريبية البرنامج المقترح بوتيرة ثلاثة حصص تدريبية في الأسبوع حصتين بالأثقال تتوسطهما حصة تدريبية بليومترية خلال الفترة التحضيرية في حين خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي العادي. وبعدها تم احراء الاختبارات البعدية ،وتوصل الباحث بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة أين تم جمع نتائج الاختبارات وعرضها و مناقشتها و تحليلها بأسلوب علمي موضوعي حيث تحصلنا على النتائج التالية:

- البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- **الكلمات الدالة :** تدريبات الأثقال – تدريبات البليومتري - صفة القوة الانفجارية - صفة القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم.

Abstract:

The main objective of this study is to try to identify the degree of impact of the weight training method and the plyometric training method in developing and improving both the explosive strength characteristic and the speed characteristic of football players - under 19 years old - by preparing a training program using weight training and plyometrics. The researcher relied on the experimental method in this study, as the study sample consisted of 32 players who were deliberately selected, where pre-tests were conducted on a group of 16 players (the Chaouia Union team) as an experimental sample and a group of 16 players (the Ain Mlila Union team) as a control sample. Then the proposed program was applied to the experimental sample at a rate of three training sessions per week, two weight training sessions with a plyometric training session in between during the preparatory period, while the control group underwent the regular training program. After that, the post-tests were conducted, and the researcher reached, after conducting the necessary statistical treatments, where the test results were collected, presented, discussed and analyzed in an objective scientific manner, where we obtained the following results: - The proposed program for training using weights and plyometrics has an effective role in improving and developing the explosive strength characteristic and the strength characteristic of speed in football players.

- **Keywords**: Weight training - Plyometric training - Explosive strength trait - Speed strength trait - Football.

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مقدمة:

إن التنافس والسباق العلمي في المجال الرياضي عامة و في اختصاص كرة القدم خاصة أصبح على أشده في السنوات الأخيرة واستجابة لهذا التقدم العلمي أضحى من الضروري على الباحثين في مجال الإعداد و التحضير البدني مواكبة هذا التطور الرهيب وذلك من أجل الارتقاء والنهوض بمستوى الأداء البدني ،المهاري والخططي، وذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية للرياضيين عموما، وللاعب كرة القدم بصفة خاصة.

حيث أن كرة القدم الحديثة أصبحت ترتكز بصورة كبيرة على كل من صفتي القوة والسرعة لأنهما تساعدان اللاعبين على التحرك واخذ الأماكن وتغيير الاتجاه وخلق الزيادة العددية في منطقة الخصم، وضرب الكرة بقوة بهدف تغيير اتجاه اللعب...الخ .

حيث أن لكرة القدم ميزة المجهودات المتقطعة أي تتابع لحركات مفاجئة و في اتجاهات مختلفة (مدتها صغيرة) يحدث تكرارها كثيرا خلال المباراة تكون مفصولة بمراحل راحة تكون في الغالب ايجابية حيث يبين (**christophe-carrio-2008-p258**)بأن الأبحاث cometti-Gilles أكدت أن الحركات الحاسمة خلال مقابلة كرة القدم تكون من خلال الحركات الانفجارية.

حيث يرى(**فادي زيزفون،2013 ،ص 121**) انه في كرة القدم ينفذ اللاعبون العديد من الانطلاقات بصورة انفجارية على مسافات تتراوح من 5م إلى 25م حيث يتم تغيير الاتجاه أثناء الجري كل ثا3 إلى 5ثا.

ويرى(**قاسمي عبد المالك، 2012،ص33)** أن من خصائص كرة القدم زمن التحمل الطويل وبالتالي كانت تعتبر رياضة تحمل بامتياز، إلا أن الدراسات والتحاليل التي قام به المختصون جعلتنا نغير العديد من المفاهيم أهمها أن كرة القدم أضحت رياضة انفجارية بامتياز.

ويرى (**سامي الصفار،2001 ،ص 80)** بأن صفة القوة تعتبر احد أهم العناصر الرئيسية التي ترتكز عليها عملية التحضير البدني في كرة القدم باعتبارها ايجابيا على تغيير اتجاه سرعة الحركة كما تؤثر في الديناميكية الحركية للاعبين، بحيث لها علاقة بمختلف الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والمداومة والمرونة، حيث ومن الضروري اخذ بعين الاعتبار أن اختصاص كرة القدم يتميز بالاحتكاك المستمر والقوي طيلة المقابلة وبالتالي فمن الضروري أن يتصف اللاعب بالقوة والكتلة العضلية اللازمة و التي تمكنه من الفوز على المنافس.

حيث تعتبر صفة القوة العضلية خاصية أساسية يعتمد عليها لاعب كرة القدم من اجل أداء مختلف الحركات البدنية المتعلقة بكرة القدم (**عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب، 1996،ص74**) بأن بعض الدراسات أثبتت أن صفة القوة العضلية من أسباب تطور قدرة الأداء الحركي وهذا بسبب ارتباطها الكبير بالصفات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء الحركي كالسرعة التحمل، المرونة ....الخ.

أما بالنسبة للتدريب بالأثقال فقد كان موضع جدل كبير بين أصحاب الاختصاص في عملية التحضير البدني وكذا في عملية التدريب لدى لاعبي كرة القدم حيث توجد فئة منهم عارضت التدريب بالأثقال بصورة كبيرة وهذا بحجة أن له أثار سلبية كالتقليل سرعة الأداء الحركي وإنقاص المدى الحركي للمفاصل وزيادة درجة تصلب المجاميع العضلية ومنهم من أكد على أن التدريب بالأثقال يعتبر طريقة و وسيلة موضوعية لتطوير مختلف أنواع القوة العضلية الضرورية لكل لاعب حيث تؤدي إلى تنمية مختلف الصفات البدنية و تطوير مستوى الأداء الحركي لكن احدث الدراسات العلمية الحديثة التي تم دراستها في مجال التدريب بالأثقال أكدت لنا بأنه قد أضحى من أهم الوسائل التي لا بد من الاعتماد عليها لتحسين و تنمية مختلف أنواع صفة القوة و كذا اغلب الصفات البدنية الأخرى (**محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998، ص 45).**

بالإضافة إلى أن التدريب البليومتري يعد احد أحسن الأساليب و الطرق الحديثة المعتمد عليها في تطوير كل من صفتي القوة و السرعة معا وكذا الأنشطة المختلفة التي تستعمل الأسلوب البليومتري لتنمية و تطوير الأداء الحركي و بالتالي زيادة القدرة العضلية (القوة والسرعة) بصورة أحسن من الطرق التقليدية .

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

كما يرى (**علي زهير صالح و زهير قاسم الخشاب، 2009،ص43-60**) أنه من اجل تطوير القوة العضلية بشكل مباشر لا بد من الاعتماد على التمرينات البليومترية لأنها تؤثر ايجابيا على المستوى المهاري للاعب بالإضافة إلى الدور والأثر الايجابي للتدريب المركب بالأثقال و البليومتري في تحسين و تطوير القوة العضلية حيث أكدت على ضرورة أخذها بعين الاعتبار من قبل المختصين و هذا لاستعمال تدريبات الأثقال والبليومتري لتحسين و تنمية القوة العضلية وكذا المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

1.الإشكالية:

يتفق اغلب المتتبعين لكرة القدم الجزائرية من خلال مباريات البطولة الوطنية بمختلف أقسامها يلاحظ مدى ضعف المستوى العام والذي يؤكده ضعف النتائج الرياضية المحققة، وكذا ضعف المستوى الخاص بالجانب البدني والمهاري للاعبين وبخاصة منه ضعف تنمية وتطوير صفة القوة العضلية للاعب والذي لا يتحقق إلا عن طريق عملية برمجة وتخطيط منهجي يعتمد على طرق تدريبية حديثة حيث من خلال الملاحظة الشخصية الميدانية للباحث وخبرته المتواضعة، وعند مشاهدة الكثير من المقابلات خلال السنوات الماضية، ومن خلال الاحتكاك المباشر والمقابلات الشخصية مع عدد لاباس به من المختصين و المحضرين البدنيين، تأكد لنا النقص الواضح لمستوى اللاعبين من ناحية القوة البدنية وكذا قوة التحمل خلال فترة المقابلة و هذا من أجل الاستمرارية بنفس مستوى الكفاءة البدنية والمهارية العالية ويتبين ذلك جليا من خلال ضعف أداء مختلف المهارات الأساسية في كرة القدم التي تعتمد على القوة الانفجارية كمهارة التسديد، ودقة التصويب و غيرها بالإضافة إلى تعدد الإصابات.

بإضافة إلى ما سبق ذكره فيعتبر أساس الإشكال لهذا الموضوع هو نقطة أساسية تتمثل عدم اعتماد المدربين على برامج تدريبية علمية متخصصة في تحسين وتطوير صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أثبتت عدة أبحاث و دراسات أجريت حول تأثير برامج تدريبات الأثقال على تنمية هذه الصفة، بالإضافة إلى تأكيد أبحاث و دراسات أخرى سابقة أهمية تأثير برامج تدريبات البليومتري على صفة القوة في تحسين الأداء المهاري.

بينما الدراسات التي تعتمد على دمج الطريقتين (التدريب المركب) تعتبر قليلة جدا (حسب اطلاع الباحث) حيث أكدت مختلف الدراسات الحديثة إلى دور وأثر التدريب المركب بالأثقال والبليومتري على تنمية القوة العضلية كدراسة (**علي زهير صالح و زهير قاسم الخشاب ،2009، ص43-60**) التي نوهت بإلزامية اهتمام المختصين والمدربين و كذا المحضرين البدنيين استعمال الأثقال والبليومتري لتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية و كذا القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

ولهذا أردنا إجراء هذه الدراسة للإجابة على التساؤل العام التالي:

- هل البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

- حيث انبثق عن هذا التساؤل ما يلي:

1- هل البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية؟

2- هل البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة؟

2. فرضيات البحث

1.2 الفرضية الرئيسية

- البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

2.2 > فرضيات البحث:

1- البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية.
2- البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.

3. أهداف الدراسة والبحث:

- إيجاد و تحضير مختلف تمرينات الأثقال و التمرينات البليومترية لتطوير صفة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين أثناء تسطير البرامج التدريبية.
- تهدف الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج مقترح باستخدام أسلوب الأثقال و البليومتري
- معرفة دور أسلوب الأثقال و البليومتري على صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة في اختصاص كرة القدم .
-من خلال عينة الدراسة يمكن التعرف على الفروق الفردية أثناء إجراء الاختبارات البدنية لكل صفة على حدا.

4. أهمية البحث:

- تعتبر هذه الدراسة دراسة حديثة نوعا ما نظرا لحداثة موضوعها.
- تعتبر هذه الدراسة تأكيد لما قد توصلت إليه الأبحاث و الدراسات السابقة حول تأثير البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري على صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة في اختصاص كرة القدم .
- تعتبر محاولة لإثراء المكتبة العلمية بمراجع ودراسات قد تكون نقطة انطلاق لأبحاث ودراسات أخرى، قد تتشابه أو تختلف معها.
- تنمية وتطوير الجانب البدني لفئة اقل من 19 سنة بصورة عامة من ناحية صفة القوة بصورة عامة و من ناحية صفة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة بصورة خاصة.

5. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

أسلوب تدريب الأثقال - أسلوب تدريب البليومتري - صفة القوة الانفجارية - صفة القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم.

1.5 التدريب بالأثقال :

هو عبارة عن أسلوب تدريبي يتم من خلاله تحضير اللاعبين باستعمال مختلف المقاومات الخارجية بصورة تدريجية بهدف زيادة إنتاج القدرة أو القوة أو مواجهتها بهدف جعل الفرد أكثر قوة بالإضافة إلى زيادة الحجم العضلي و تنمية وتطوير الأداء الحركي **(عبد العزيز النمر. نريمان الخطيب.1996. ص40).**

2.5 التدريب البليومتري :

تعود تسمية كلمة البليومتري أو كلمة البليومترك إلى اليونانيين ،إذ أن الكلمة مقسمة إلى قسمين : "بليو "وتعني " أكبر" ، "متريك" و تعني "القياس" وبالتالي فإن كلمة البليومتري تعني "القياس الأكبر " **(Goran, 2007, p349) .**

مصطلح التدريب البليومتري هو مجموعة التمرينات التي يتم من خلالها إجبار العضلات على الإطالة قبل عملية الانقباض العضلي نتيجة لتحميلها أو تخزين الطاقة بها من اجل الحصول على أقصى انقباض لها و في فترة زمنية قصيرة جدا**(بحرية إبراهيم الشكري، محمد جابر بريقع .2009.ص40).**

3.5 صفة القوة الانفجارية :

تعرف اصطلاحا على أنها قدرة اللاعب على استخدام أقصى عصبي عضلي من اجل التغلب مقاومات خارجية تحتاج إلى درجات عالية سرعة الأداء و الانقباض العضلي.

يعرفها **(بسطويسي، 1999 ،ص65)** على أنها انطلاق أقصى قوة في أسرع زمن ممكن خلال مرة واحدة .

يعرفها **(طلحة حسام الدين 2003.ص67)** بأنها: " قدرة اللاعب على التغلب على مقاومات ما تتطلب درجات كبيرة من سرعة الأداء و الانقباض العضلي ".

4.5 صفة القوة المميزة بالسرعة :

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

هي قدرة جسم اللاعب على تحفيز الجهاز العصبي العضلي على إنتاج مزيج من القوة و السرعة تسمى القوة السريع تتعلق بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في نفس الوقت**(عبد العزيز النمر. نريمان الخطيب.1998.ص19)**
تعني "هي قدرة اللاعب على استعمال عضلاته من اجل التغلب على المقاومات الخارجية باستعمال أعلى سرعة حركية **(مفتي إبراهيم حمادة،2014،ص2)**

5.5 كرة القدم :

هي لعبة جماعية يتم التنافس من خلالها بفريقين مكونين من 11 لاعب لكل فريق و7 احتياطيين، الهدف من هذه اللعبة هو تسجيل عدد من الأهداف بأكبر عدد ممكن للفوز بالمقابلة يدير المقابلة حكم رئيسي و3 حكام مساعدين يجرى اللقاء داخل مستطيل و بأرضية مستوية **(الحياني محمد خضر اسمر،1999 ،ص 135).**

6. الأبحاث و الدراسات السابقة:

1.6 دراسة براح حمزة 2019 :

عنوان الدراسة و البحث الأول : " اثر برنامج تدريبي مبني على كل من التدريب بالأثقال و البليومتري لتحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم".

حيث كانت الغاية من الدراسة تطبيق برنامج تدريبي يضم في طياته بعض التمارين البليومترية والوصول من خلاله إلى مدى أثره في تحسين تنمية صفة القوة الانفجارية وكذا صفة القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى أهم المهارات المقترحة في اختصاص كرة القدم. أين استند الباحث على احد مناهج البحث اللازمة لمثل هذه الدراسات و المتمثل في المنهج التجريبي ذو المجموعتين حيث اشتملت مجموعة البحث على (اثنان و ثلاثون لاعبا) اقل من (تسعة عشر عاما) تم تقسيمها الى مجموعة رئيسية للتجربة تضم (ستة عشر لاعبا) للنادي الرياضي اتحاد الشاوية و مجموعة ضابطة تضم (ستة عشر لاعبا) للنادي الرياضي اتحاد عين البيضاء و أخيرا تم الوصول إلى نتائج تثبت بان البرنامج المقترح و المتضمن تمارين البليومتري و أسلوب الأثقال كان له الفضل في تحسين وتنمية كل من صفة القوة الانفجارية وكذا صفة القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى أهم المهارات المقترحة في هذه الدراسة في اختصاص كرة القدم.

2.6 دراسة أميمه سلمان مهدي العبيدي2011 :

عنوان الدراسة و البحث الثاني : " استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلية و أثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم ".

حيث كانت الغاية من الدراسة تطبيق ثلاثة برنامج تدريبية أسلوب الأثقال و الأسلوب البليومتري و أسلوب التدريب المركب والوصول من خلاله إلى مدى أثره في تحسين تنمية صفة القوة الانفجارية وكذا صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبات في اختصاص كرة القدم. أين استند الباحث على احد مناهج البحث اللازمة لمثل هذه الدراسات و المتمثل في المنهج التجريبي ذو ثلاث مجموعات حيث اشتملت مجموعات البحث على (ثمانية عشر لاعبة) تم تقسيمها إلى مجموعة رئيسية للتجربة تضم (ستة لاعبات) للنادي الرياضي اتحاد الشاوية و مجموعة ضابطة تضم (ستة لاعبات) و أخيرا تم الوصول إلى نتائج تثبت بان البرامج المقترحة و المتضمنة الأسلوب البليومتري و أسلوب الأثقال و الأسلوب المركب كان لهم الفضل في تحسين وتنمية كل من صفة القوة الانفجارية وكذا صفة القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى انه هناك فروق بين الأسلوب البليومتري و أسلوب الأثقال في تحسين وتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في هذه الدراسة لدى اللاعبات في اختصاص كرة القدم.

7. الإجراءات الميدانية للدراسة :

1.7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2022/08/18 ثم البعدي بتاريخ 2022/08/25 على عينة من لاعبي كرة القدم من خارج العينة التجريبية الرئيسية، و التي بلغ قوامها (10) لاعبين ثم تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسة.

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

-من اجل نجاح التجربة استخدم الباحث خلال هذه التجربة الاستطلاعية الخطوات التالية :

استبيان موجه إلى المختصين في رياضة كرة القدم لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال و التمرينات البليومترية كما عرض على بعض المشرفين على بعض مدربي الفرق الوطنية لرياضة كرة القدم.

2.7 البرنامج التدريبي :

أسس وضع البرنامج : - الاهتمام باختيار التمارين المناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

- ضرورة اخذ بعين الاعتبار التصميم الجيد لمكونات الحمل التدريبي من خلال نوعية التمارين ،شدة العمل ،و وقت الراحة .

- التركيز على إدماج الطرائق التدريبية الملائمة كطريقة التدريب الدائري أثناء العمل بأسلوب الأثقال و كذا طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بالنسبة لأسلوب التدريب بتمارين البليومتري.

- برمجة دورات تدريبية صغيرة تتضمن تشمل ثلاثة حصص تتضمن حصة بالأثقال ثم حصة بتمارين بليومترية وتنتهي بحصة بالأثقال .

- برمجة دورتين تدريبية متوسطة تتضمن الفترة القاعدية خلال الشهر الأول بالإضافة إلى فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسة خلال الشهر الثاني وتشمل (08) أسابيع بواقع 02 دورات متوسطة و تكونت كل دورة متوسطة من 04 دورات صغيرة و03 وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة وقد خصص وقت لكل وحدة تدريبية قدره (30- 45 دقيقة).

- اشتملت هذه الفترة على 16 وحدة تدريبية بالأثقال يؤدى منها 10 تمرينات في الوحدة التدريبية الأولى و 06 تمرينات بليومترية في الوحدة الثانية و 08 تمرينات بالأثقال في الوحدة التدريبية الثالثة خلال الأسبوع و تكون شدة العمل خلالها من(50 – 75 بالمائة) .

- أما لتنمية القوة الانفجارية تبدأ شدة التمرينات من (70 – 80 بالمائة) من أقصى ثقل يمكن للاعب أداء التمرين المحدد به و بتكرار من (5 إلى 10تكرارت) و مجموعات من (2 إلى 3مجموعات) لكل تمرين و تكون فترة الراحة بين المجموعات حتى استعادة مكونات الطاقة من (2 إلى 3 دقيقة) و بين كل تمرين و أخر (1 دقيقة).

- بالنسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة تبدأ شدة التمرينات من (50- 70 بالمائة) من أقصى ثقل يمكن للاعب أداء التمرين المحدد به و بتكرار من (6 إلى 15تكرارت) و 03 مجموعات لكل تمرين وتكون فترة الراحة بين المجموعات 03 دقائق و بين كل تمرين و آخر (01 دقيقة).

8. الإجراءات الميدانية و المنهجية :

1.8 منهج الدراسة والبحث:

تختلف مناهج البحث باختلاف الأهداف المسطرة من قبل الباحثين وبالتالي لابد من اختيار المنهج اللازم والمناسب أثناء الدراسة حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي كمنهج بحث مناسب ذو المجموعتين مجموعة رئيسية للتجربة،و مجموعة ضابطة)مع إجراء القياسات اللازمة قبلية و القياسات اللازمة البعدية، من اجل إنجاح الدراسة.

2.8 مجتمع وعينة البحث :

تكونت عينة ومجتمع البحث من 32 لاعبا يمثلون فئة اقل من (19سنة) للنادي الرياضي اتحاد الشاوية و اتحاد عين مليلة الناشطين ضمن حظيرة القسم الثاني هواة لكرة القدم ،حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، الأولى تتكون من 16 لاعبين كمجموعة تجريبية (اتحاد الشاوية) والأخرى تتكون من 16 لاعبين كمجموعة ضابطة (اتحاد عين مليلة).

9. متغيرات البحث:

1.9 المتغير المستقل: هو التدريب بالأثقال و البليومتري .

2.9 المتغير التابع: هو بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) للاعبي كرة القدم.

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

10. مجالات البحث:

المجال البشري: شملت عينة البحث 32 لاعب فئة اقل من (19سنة) موزعة على عينتين

- العينة التجريبية : 16 لاعب و هي العينة التي طبقت البرنامج المقترح بالأثقال والبليومتري .

- العينة الضابطة : 16 لاعب و هي العينة التي طبقت البرنامج التدريبي العادي.

المجال المكاني : تم اختيار مكان الدراسة مقر ملعب فريق اتحاد الشاوية زرداني احسونة بأم البواقي لإجراء البحث حيث تم تدعيم الفريق بقاعة التقوية العضلية داخل المركب الرياضي.

المجال الزماني :تم إجراء البحث الأساسي في فترة زمنية تقدر 08 أسابيع، تم خلالها القيام ب:

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/08/04 ثم البعدي بتاريخ 2023/08/10 على عينة من لاعبي كرة القدم من خارج العينة، بلغ عددها (10) لاعبين ثم تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسة.

التجربة الرئيسة للبحث :

- **المرحلة الأولى:** تمثلت في إجراء الاختبارات الأساسية، حيث أجريت الاختبارات القبلية (الخاصة بالقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) للعينة في تاريخ 2022/08/15 .

- **المرحلة الثانية:** تضمنت مرحلة التحضير البدني والتي تضمنت أيضا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال والبليومتري على اللاعبين(العينة التجريبية)، دون العينة الضابطة (برنامج تدريبي عادي) والتي دامت شهرين .

وتم مراعاة النقاط الآتية:

- طبقت المجموعة التجريبية تمارين بالأثقال و تمارين بليومترية خاصة بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي التقليدي الخاص بالمدرب.

- تم إدماج الطرائق التدريبية الملائمة كطريقة التدريب الدائري أثناء العمل بأسلوب الأثقال لتحسين و تنمية القوة الانفجارية و كذا طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بالنسبة لأسلوب التدريب بتمارين البليومتري لتحسين و تنمية القوة المميزة بالسرعة.

- يتضمن البرنامج المقترح للعملية التدريبية فترة زمنية تقدر ب ثمانية أسابيع قمنا بتقسيمها إلى دورتين متوسطتين ،تحتوي على أربعة دورات صغيرة تتضمن ثلاثة وحدات تدريبية خلال دورة تدريبية صغيرة وبالتالي تم تنفيذ أربعة و عشرون وحدة تدريبية حيث تم تنفيذ هذا البرنامج التدريبي خلال الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية.

- **المرحلة الثالثة:** تمثلت في إجراء الاختبارات الرئيسية،حيث أجريت الاختبارات البعدية للعينة في تاريخ 2022/10/15.

11- أدوات البحث:

- المجلات الوطنية و الدولية ،المصادر ،و المراجع العربية والأجنبية.
- استخدم الباحث الاختبارات البدنية التالية :
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

12- الأسس العلمية للاختبارات :

أظهرت المراجع التي تناولت الاختبارات أنها تتمتع بدرجة معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية، إضافة الى ذلك فإن الباحث قام بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حولها، فكانت آراؤهم تشير إلى أن الاختبارات لها مصداقية وتتمتع بدرجة قياس جيدة، كما قام الباحث أيضا بحساب معامل الثبات والصدق.

13- معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية:

1.13 معامل الثبات : تم إجراء وإعادة إجراء الاختبارات المستعملة من اجل حساب معامل الثبات بفارق زمني مدته

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

أسبوع من تاريخ إجراء التطبيق الأول وذلك من اجل إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وكذلك إيجاد الصدق الذاتي وهذا على نفس العينة وفي نفس الظروف، وكانت هذه التجربة قد أجريت على عينة قوامها 10 لاعبين من فريق عين البيضاء الناشط ضمن نفس مستوى عينة بحثنا.

وبعدها تم حساب معامل الصدق الذاتي وهذا عن طريق جذر معامل الثبات والنتائج موضحة في الجدول رقم (2) أدناه:

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادته في الاختبارات المستخدمة، حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة1.

الجدول رقم (1) يمثل معامل ثبات وصدق الاختبارات.

اسم الاختبار	معامل الارتباط		القيمة الجد ولية عند مستوى الدلالة 0,05
	ثبات الاختبار	الصدق الذاتي	
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	0.97	0.94	0.60
اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م	0.96	0.93	

2.13 الموضوعية :

موضوعية الاختبار تعني " تجنب جميع العوامل الشخصية أو الذاتية أو الخارجية التي تؤثر على نتائج الاختبار والاختبار الذي يتسم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف عدد المحكمين " ويظهر للاختبار موضوعية عالية، كما أن الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي والتسجيل لها يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة والتكرار، وبهذا تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية والجدول يوضح ذلك.

3.13 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-1 :تجانس مجموعتي البحث : تم إجراء عملية التجانس في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن.

الجدول رقم (2) يمثل تجانس وتكافؤ العينة للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر الزمني	18.50	0.55	18.60	0.50	0.32	غير دال
العمر التدريبي	4.72	0.75	4.83	0.70	0.51	غير دال
الطول	176.06	6.34	176.87	6.38	0.34	غير دال
الوزن	65.75	6.89	64.87	6.80	0.47	غير دال

من خلال الجدول الذي يبين تجانس عينة الدراسة من خلال استخدام اختبار * ت * ستيودنت إذ كانت نتائج هذه العملية غير دالة إحصائيا مما يدل على تجانس مجموعتي البحث .

14. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

من اجل التحقق من أهداف البحث واختبار فروضه العلمية تم استخلاص النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية البعدية ومعالجتها من خلال الجداول التالية:

1.14 نتائج الدراسة لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل من صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة:

الجدول رقم (3) : عرض نتائج الدراسة لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل من صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة:

المجموعات / الدراسة الإحصائية / الاختبارات			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية ن-1	الدلالة الإحصائية
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المجموعة التجريبية	اختبار الوثب العمودي لسارجنت		34.76	5.56	44.00	5.34	3.49	1.74	15	دال إحصائيا
	اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م	اليمنى	7.60	0.58	7.53	0.61	6.17			دال إحصائيا
		اليسرى	7.80	0.58	7.69	0.57	7.42			دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت		34.38	5.60	38.80	5.69	2.43			دال إحصائيا
	اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م	اليمنى	7.65	0.59	7.63	0.56	3.61			دال إحصائيا
		اليسرى	7.81	0.60	7.79	0.59	6.11			دال إحصائيا

بعد إجراء الاختبارات الميدانية قبل و بعد البرنامج المقترح تبين أن قيم"ت" المحسوبة في صفة القوة الانفجارية (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) وصفة القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م لرجل اليمنى و اليسرى) **للمجموعة التجريبية** والتي جاءت كالأتي : ***3.49* 6.17 * 7.42** * حيث أن قيمة "ت" الجدولية **1.74** عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 15 و بالتالي فهناك فروق لمجموعة البحث التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل المتغيرات البدنية التي تناولها البحث.

بعد اجراء الاختبارات الميدانية قبل و بعد البرنامج المقترح تبين أن قيم"ت" المحسوبة في صفةالقوة الانفجارية (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) وصفةالقوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م لرجل اليمنى و اليسرى)**للمجموعة الضابطة** والتي جاءت كالأتي : ***2.43* 3.61 * 6.11** * حيث أن قيمة "ت" الجدولية **1.74** عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 15 و بالتالي فهناك فروق لمجموعة البحث الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل المتغيرات البدنية التي تناولها البحث.

2.14 نتائج الدراسة لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة للاختبارات البعدية لكل من صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة:

الجدول رقم (4) : عرض نتائج الدراسة لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة للاختبارات البعدية لكل من صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة:

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الدراسة الإحصائية / الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية ن-1	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	44.00	5.34	38.80	5.69	4.32	1.69	30	دال إحصائيا
اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م بالرجل اليمنى	7.53	0.61	7.63	0.56	5.66			دال إحصائيا
اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م بالرجل اليسرى	7.69	0.57	7.79	0.59	7.79			دال إحصائيا

انطلاقا من تحليل نتائج الجدول رقم (4) والمتعلق بدلالة الفروق في القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبيتين في اختبار الوثب العمودي لسارجنت نلاحظ أن المجموعة التجريبية (مجموعة التدريب بالأثقال و البليومتري)، تحصلت على متوسط حسابي قدره * **44.00** * وانحراف معياري مقدر ب * **5.34** * في حين أن المجموعة الضابطة (مجموعة التدريب العادي) تحصلت على متوسط حسابي قدره * **38.80** * وانحراف معياري مقدر ب * **5.69** * وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي * **4.32** * اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب * **1.69** * عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 وبالتالي فهناك فروق **بين مجموعة البحث التجريبية و مجموعة البحث الضابطة في الاختبار الميدانية البعدية لكل** المتغيرات البدنية التي تناولها البحث.

اما بالنسبة لاختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م بالرجل اليمنى و الرجل اليسرى فنلاحظ أن المجموعة التجريبية (مجموعة التدريب بالأثقال و البليومتري)، تحصلت على متوسط حسابي قدره * **7.53** * وانحراف معياري مقدر ب * **0.61** * للرجل اليمنى و متوسط حسابي قدره * **7.69** * وانحراف معياري مقدر ب * **0.57** * للرجل اليسرى في حين أن المجموعة الضابطة (مجموعة التدريب العادي) تحصلت على متوسط حسابي قدره * **7.63** * وانحراف معياري مقدر ب * **0.56** * للرجل اليمنى و و متوسط حسابي قدره * **7.79** * وانحراف معياري مقدر ب * **0.59** * للرجل اليسرى عليه كانت قيمة "ت" المحسوبة * **5.66** * للرجل اليمنى و ا قيمة "ت" المحسوبة * **5.66** * للرجل اليسرى **و هما** اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب * **1.69** * عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 وبالتالي فهناك فروق **بين مجموعة البحث التجريبية و مجموعة البحث الضابطة في الاختبارات الميدانية البعدية لكل** المتغيرات البدنية التي تناولها البحث.

15-تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1.15مناقشة الفرضية الأولى:

بعد عرض النتائج وتحليلها سنقوم بمناقشتها بمقابلتها بالفرضيات على النحو التالي:

نص الفرضية الأولى:

" البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة الانفجارية.".

انطلاقا من عرض النتائج و وصولا إلى تحليلها يتبين جليا أن نتائج الدراسة و البحث مفادها وجود فروق لمجموعة البحث التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي و لصالح الاختبار البعدي و بين مجموعة البحث التجريبية و مجموعة البحث الضابطة في الاختبارات الميدانية البعدية و لصالح المجموعة التجريبية للمتغير البدني (صفة القوة الانفجارية) التي تناولها البحث من خلال (اختبار الوثب العمودي لسارجنت).

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية(مجموعة التدريب بالأثقال و البليومتري)و هذا إن دل على شيء فإنما يدل على كفاءة وفعالية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب علمي وفقا لأسس ومبادئ التدريب الرياضي خاصة من حيث متغيرات الحمل (الشدة- الحجم- الكثافة) والذي كان له أثرا ايجابيا في تطوير القوة الانفجارية لرجلين للاعبين والتي يمكن اعتبارها من بين أهم الصفات البدنية في كرة القدم هذا من خلال مختلف أنواع الارتقاء والوثبات والقفزات أثناء اللعب،

وفي هذا الصدد يذكر(**يوسف لازم كماش ،1999،ص31)** أن تحسن مستوى عمل أعضاء و أجهزة الجسم و تطوير القدرات البدنية من اجل الوصول إلى مستوى التفوق الرياضي لابد له من تقنين و بصورة سليمة للحمل التدريبي.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصل إليه **(جيل كوميتي 1993)** بأن اغلب البرامج التدريبية التي حققت نجاحا في عملية تحضير اللاعبين هي تلك التي يتخللها أسلوب التدريب بالأثقال كجزء من العملية التدريبية العامة بل يعتبر احد الطرق الفعالة و الناجعة و المثالية التي لا بد من الاعتماد عليها في تطوير القدرة العضلية (القوة الانفجارية و سرعة الأداء للعضلات). وان أسلوب التدريب بالأثقال له أهمية كبيرة بل يعتبر أساسيا بالنسبة للاعبي كرة القدم و تكمن هذه الأهمية في تنمية و تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة بالإضافة إلى الأداء المهاري و الفني و كذا التنافسي **(البسطاي،2001،ص52).**

ويرى **كتشوك سيدي محمد (2012)** بعد استخدام برنامج التدريب بالأثقال لعدة أشهر أين توصل إلى إمكانية تعميم تطبيق أسلوب التدريب بالأثقال خلال فترة التحضير البدني في تطوير مختلف أنواع صفات القوة في اختصاص كرة القدم.

كما أكد (**حسن علي كريم، 2002 ،ص260)** عن الدور الايجابي لأسلوب التدريب البليومتري حيث أكدت النتائج التي تحصل عليها إلى وجود تحسن و تطور كبير في صفة القوة الانفجارية.

وهذا ما أكدته الدراسات والبحوث كدراسة **كتشوك سيدي محمد (2011)** التي تشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات الأثقال والبليومتري له تأثير ايجابي و تطور واضح على صفة القوة الانفجارية لدى ناشئ كرة القدم .

و دراسة **غيداء سالم عزيز و مكي محمود حموات(2008)**حيث أثبتت النتائج أن تطبيق أسلوب التدريب البليومتري له تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للرجلين.

و كذا الدراسة التي أشارت إليها **أميمة سلمان مهدي العبيدي (2011)** أن أسلوب التدريب بالأثقال و البليومتري له تأثير ايجابي على مختلف الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب حيث يكون التأثير الايجابي بالدرجة الأولى على الجهاز العضلي ثم ينتقل هذا التأثير الايجابي إلى الجانب الفسيولوجي حيث يؤثر على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي من خلال ارتفاع معدل انتقال السيالة العصبية إلى مختلف المجاميع العضلية العاملة و بالتالي تساعد في تحسين و تنمية القوة الانفجارية التي تؤدي حتما إلى انقباضات عضلية إرادية سريعة و قوية ناتجة عن شدة التمارين البليومترية، حيث يؤثر أسلوب التدريب بالأثقال و البليومتري على الجهاز العصبي وذلك بارتفاع معدل انتقال السيالة العصبية وتحسن الأداء الحركي وكذا التوافق العصبي -العضلي للمجاميع العضلية العاملة وهذا يتضح جليا من خلال الاستجابات العضلية السريعة والتي تؤدي إلى التوافق العصبي العضلي الجيد وبالتالي زيادة تجنيد اكبر عدد من الألياف العضلية المشاركة في العمل.

- وهذا ما أكدته أيضا دراسة حمادة **حاجي . حمد مرتات (2021)** بان استعمال طريقة التدريب الدائري من خلال إدماج مختلف التمرينات البليومترية بصورة منتظمة في زمن دام (8 أسابيع) و تواتر (2 مرات) في الأسبوع يؤدي حتما إلى تحسن و تطور صفة للأطراف العلوية وكذا الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 15 سنة.

2.15 مناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

" البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الأثقال و البليومتري له دور فعال في تحسين وتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة".

انطلاقا من عرض النتائج و وصولا إلى تحليلها يتبين جليا أن نتائج الدراسة و البحث مفادها وجود فروق لمجموعة البحث التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي و لصالح الاختبار البعدي و بين مجموعة البحث التجريبية و مجموعة البحث الضابطة في الاختبارات الميدانية البعدية و لصالح المجموعة التجريبية للمتغير البدني (صفة القوة المميزة بالسرعة) التي تناولها البحث من خلال (اختبار الوثب بحجلات على رجل واحدة مسافة 30 م).

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية(مجموعة التدريب بالأثقال و البليومتري)و هذا إن دل على شيء فإنما يدل على كفاءة وفعالية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب علمي وفقا لأسس ومبادئ التدريب الرياضي خاصة من حيث متغيرات الحمل (الشدة- الحجم- الكثافة) والذي كان له أثرا ايجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة لرجلين للاعبين والتي يمكن اعتبارها من بين أهم الصفات البدنية في كرة القدم وفي هذا الصدد يذكر(**يوسف لازم كماش ،1999،ص31)** أن تحسن مستوى عمل أعضاء و أجهزة الجسم و تطوير القدرات البدنية من اجل الوصول إلى مستوى التفوق الرياضي لابد له من تقنين و بصورة سليمة للحمل التدريبي.

حيث يرى **الباحث** أن من أهم الأساليب التدريبية أسلوب التدريب البليومتري والذي ساهم بصورة فعالة في نجاح العملية التدريبية من خلال تحسين قوة و سرعة العضلات العاملة وبالتالي زيادة قدرة الرياضي بشكل عام.

و هذا ما أكده **(زكي محمود درويش،1998،ص19)** بأن تخزين الطاقة المرنة داخل العضلات يتم بصورة كبيرة أثناء مرحلة الإطالة اللامركزية و هذه الطاقة المرنة بحيث يتم إعادة استخدام هذه الطاقة المرنة في مرحلة التقلص المركزي الموالي و التي تؤدي حتما إلى زيادة قدرة العضلات العاملة.

حيث يضيف **(henson)** أن أسلوب التدريب البليومتري يعتبر من الأساليب التي تساعد على المطابقة بين الانقباض الإرادي و الانقباض اللاإرادي الناتج عن العضلات والناتج آليا من رد فعل الإطالة حيث تكون وظيفته الأساسية حماية العضلات من الإطالة الزائدة التي فد تؤدي إلى تمزق في العضلات العاملة و في توقيت متزامن حيث أن تزامن إشارات الانقباض الإرادي واللاإرادي تؤدي إلى انقباض أكثر قوة من الانقباض العادي و لذلك تم استعمال التدريبات البليومترية من اجل تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية. **(henson.1996.p35)**

وكذلك يؤكد **(schmidt.bleicher)** أن الاعتماد على طريقة التدريب بالأثقال بنسب تصل الى 80% - 100% من الحد الأقصى يعمل على تطوير صفة القوة و كذا ديناميكية الحركة بأفضل المعدلات **(schmidt.bleicher .1988 .p72)** و حيث يرى **الباحث** أنه من اجل تنمية و تحسين القوة المميزة بالسرعة لابد من ضرورة اختيار أحسن أنواع تمارين الأثقال و البليومتري حيث يشير(**مفتي إبراهيم.2001.ص175**) أن طريقة التدريب البليومتري من أفضل أنواع الانقباض العضلي الديناميكي الذي يهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة في عملية التدريب الرياضي.

هذا ما بينته البحوث والدراسات كدراسة(**العبيدي. أميم سلمان مهدي.2011.ص30**)و التي أكدت أن طرق التدريب الحديثة و على رأسها أسلوب التدريب بالأثقال و البليومتري يلعب دورا رئيسا في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة و صفة القوة الانفجارية بالإضافة إلى أن أسلوب التدريب بالأثقال و البليومتري كان له الأثر الايجابي مقارنة بتدريب البليومتري و تدريب الأثقال كل على حدا في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة و صفة القوة الانفجارية

و دراسة **براح حمزة (2017) التي** اتثبت بان البرنامج المقترح و المتضمن تمارين البليومتري كان له الفضل في تحسين وتنمية كل من صفة القوة الانفجارية وكذا صفة القوة المميزة بالسرعة.

-وهذا ما أكدته أيضا دراسة **أسباع شمس الدين (2023)** حيث أكدت النتائج المتحصل عليها على التأثير الفعال والايجابي للبرنامج المقترح خلال التدريبات واعتمادا على نتائج الاختبارات والتي تؤكد تحسن وتطور احد الصفات البدنية الهامة و المتمثلة في صفة القوة المميزة بالسرعة

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- وهذا ما أكدته أيضا دراسة **حمادة حاجي . حمد مرتات (2021)** حيث أكدت فعالية استعمال طريقة التدريب الدائري التي تحتوي على التمارين البليومترية بصورة منتظمة خلال مدة (8 أسابيع) و بواقع (2 مرات) في الأسبوع في تنمية و تطوير القوة المميزة بالسرعة لليدين و لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 15 سنة.

16- استنتاجات الدراسة والبحث:

- للبرنامج التدريبي المقترح بالأثقال و البليومتري فعالية في تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم فئة أقل من 19سنة

- للبرنامج التدريبي المقترح بالأثقال و البليومتري فعالية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم فئة أقل من 19سنة.

- من اجل الوصول بلاعبي كرة القدم إلى مستوى التفوق الرياضي لابد من تفادي برمجة طرق التدريب التقليدية .

- لابد من الاعتماد على برمجة طرق التدريب الحديثة كطريقة التدريب بالأثقال و البليومتري من اجل الوصول بلاعبي كرة القدم إلى مستوى التفوق الرياضي.

17- الاقتراحات و التوصيات:

- لابد من استعمال طرق التدريب الحديثة و الأساليب المختلفة عند برمجة تدريب صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وذلك بالاعتماد على المبادئ والأسس العلمية وهذا من اجل تنمية و تحسين القدرات البدنية الخاصة و الوصول إلى أفضل مستويات التفوق الرياضي.

- لابد من اعتماد المحضرين البدنيين والمدربين على أحسن الطرق التدريبية أو التقنيات الخاصة أثناء عملية التحضير من خلال برامج تتضمن التمرينات بالأثقال و التمرينات البليومترية المبرمجة بدقة كتمرينات مدمجة أو إضافية في مراحل التحضير البدني بالنسبة للأكابر أو للناشئين.

- لابد من تعميم مثل هذه النتائج المتحصل عليها وكذا مثل هذه الدراسات لأنها يمكن أن تعين المدربين بأفكار تساعدهم في برمجة مختلف الدورات التدريبية،

- لابد من إعطاء الأهمية القصوى لتدريب صفة القوة العضلية بالاضافة إلى تدريب الصفات البدنية الأخرى (السرعة. المداومة. المرونة.....) من اجل الوصول إلى صورة متكاملة لعملية التدريب الرياضي .

- برمجة ملتقيات وطنية و دولية و أيام دراسية لإبراز دور الفعال لأسلوب التدريب بالأثقال و البليومتري.

- الاهتمام بتنمية كل من صفتي القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية باعتبارها اصبحت اللمسة الحاسمة في المقابلات .

- الاجتهاد من اجل إيجاد أهم البرامج التدريبية المتعلقة بتحسين و تنمية الصفات البدنية المختلفة لدى لاعبي كرة القدم في مختلف الفئات.

-- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

المراجع و المصادر باللغة العربية:

1- **فادي زيزفون :** أهم التغيرات البدنية التي طرأت على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة. مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية سلسلة العلوم الصحية . المجلد 35.العدد3 . 2013.ص121.

2- **قاسمي عبد المالك :** بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية و حركية للاعبي كرة القدم صنف ناشئين 16-17 سنة و أواسط اقل من 20سنة لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة. رسالة ماجستير . قسنطينة .2012.ص33 .

3- **سامي الصفار :** كرة القدم.ط1.دار الكتب للطبع و النشر. جامعة بغداد. 2001 . ص80 .

4- **عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب :** تدريب الأثقال- تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي.ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة .1996.ص74.

5- **محمد عبد الرحيم إسماعيل :** تدريب القوة العضلية و برامج الأثقال للصغار. منشاة المعارف بالإسكندرية.1998.ص45 .

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

6- **علي زهير صالح و زهير قاسم الخشاب :** اثر استخدام تدريبات الأثقال و البليومتري على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب . مجلة المؤتمر العلمي الثالث نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة. جامعة اليرموك. اربد. الأردن.2009.ص ص43-60 .

7- **بحرية إبراهيم الشكري، محمد جابر بريقع:** التدريب البليومتري لصغار السن، ج2 ،منشأة المعارف بالإسكندرية، 2009 ،ص40

8- **علي حسن أبو جاموس:** المعجم الرياضي، دار أسامة، الأردن، ، 2012 ،ص412.

9- **بسطوسي أحمد** : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،1999.

10- طلحة وآخرون: موسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1 ،دار المعارف، القاهرة، 2003 ،ص 67.

كوتشوك سيدي محمد بعنوان اثر برنامج تدريبي بالأثقال على القوة العضلية و بعض المتغيرات الفيزيولوجية و الأداء المهاري لناشئ كرة القدم2012،

عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي (تدريب و تصميم و تخطيط الموسم الرياضي). القاهرة . ط1 . مركز الكتاب . 1998.ص19.

11- **مفتي إبراهيم حمادة** : القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة، مركز الكتاب للنشر،ط1 ،القاهرة، مصر، 2014 ،ص2.

12- **الحياني محمد خضر اسمر:** كرة القدم لطالب كليات أقسام التربية الرياضية، ط2 ،جامعة الموصل، العراق، 1999 ،ص 135.

13- **يوسف لازم كماش** : المهارات الأساسية بكرة القدم تعلم وتدريب،دار الخليج ،عمان،1999،ص31

14- **امر الله البساطي** : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997. ص52 .

15- **زكي محمود درويش:** التدريب البليومتري ، تطوره، مفهومه واستخدامه مع الناشئة،القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 ، ص 19.

16- **مفتي إبراهيم حماد :** التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق و قيادة. الطبعة 2. دار الفطر العربي. القاهرة. 2001.ص175.

17- المراجع و المصادر باللغة الأجنبية:

1- Goran markovic, (2007), Does plyometric training improve vertical jump height? A :meta-analytical. review. Sports med.41.

2- Gille.Cometti,footballet musculation,edition,actio,paris,1993

المجلات والمذكرات المعتمدة خلال الدراسة:

1- **حسن علي كريم** : اثر التدريبات بالأثقال و البليومتري في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية.جامعة بابل. العراق، 2002 ،ص260.

[1]2- **كوتشوك سيدي محمد:** أثر برنامج تدريب بالأثقال على القوة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والأداء الماري لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2012، 298.

3- **كوتشوك سيدي محمد** : (المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية- العدد 8- ديسمبر 2011).

4-**غيداء سالم عزيز و مكي محمود حمودات** : اثر تدريبات القوة بالأثقال و البليوميتري في تطوير القوة الانفجارية للرجلين جامعة الموصل.كلية التربية الرياضية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. المجلد8.العدد1. 2008.

5- **أميمة سلمان مهدي العبيدي** : استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلية و أثره في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم. المجلة الرياضية المعاصرة . العدد الخامس عشر. المجلد العاشر 2011.

6-**براح حمزة** : بعنوان اثر التدريب بالأثقال و البليومتري لتحسين و تحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم،2018- 2019

7 - **براح حمزة** : تأثير بعض التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم **(مجلة التحدي – عدد 12 –جوان 2017) .**

8- **اسباع شمس الدين . مزاري فاتح** : اثر برنامج بأسلوب التدريب الدائري على تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم فئة اقل من17 سنة **(مجلة التحدي – المجلد 15- العدد 01 –2023-ص 259- 275).**

9- **حمادة حاجي . حمد مرتات** أثر تمرينات بليومترية بطريقة التدريب الدائري على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى العبي كرة اليد فئة أقل من 15سنة (**مجلة التحدي – المجلد 13- العدد 02 –2021**-ص 142- 158).

المؤلف المرسل: عدنان مليك **البريد الالكتروني للمرسل:** malik.adnane1@gmail.com

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71