



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
جامعة إبراهيم سلطان شيبوط - الجزائر 3 -
معهد التربية البدنية والرياضية.

Doct 14732021

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- التخصص: التدريب الرياضي.

- الموضوع:

أثر برنامج تدريبي مقترح مدمج بالبيوميتري والأثقال لتطوير القوة المميزة
بالسرعة والقوة الانفجارية وعلى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة
أواسط U 19 .

- دراسة تجريبية على بعض لاعبي كرة القدم على مستوى ولاية البويرة صنف أواسط - .

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- عبودة مراح.

- إعداد الطالب الباحث:

- طاهري مراح.

العام الجامعي: 2022/2021 .

محتوى البحث.

الصفحة.	الموضوع.
أ.	- شكر وتقدير.
ب.	- إهداء.
ت.	- محتوى البحث.
د.	- قائمة الجداول.
ز.	- قائمة الأشكال.
ص.	- ملخص الدراسة.
ط.	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
.02	الإشكالية.
.06	الفرضيات.
.07	أسباب اختيار الموضوع.
.07	أهمية الدراسة.
.08	أهداف الدراسة.
.08	تحديد المفاهيم والمصطلحات.
.13	الدراسات المرتبطة بالبحث.
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية للبحث.	
.29	- توطئة.
الفصل الأول: مبادئ عامة في البرمجة والتخطيط في كرة القدم.	
.31	- البرمجة والتخطيط في التدريب الرياضي.
.32	- المتطلبات العامة في التخطيط الرياضي.

محتوى البحث.

.33	- خطط التدريب.
.37	- البرامج التدريبية.
.40	- خصائص تصميم البرامج التدريبية.
.40	- صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
.41	- الاختبارات وموقعها في تصميم البرامج في كرة القدم.
.45	- حل التدريب.
الفصل الثاني: التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال.	
.50	- نبذة تاريخية عن التدريب البليومتري.
.51	- تحديد مفاهيم التدريب البليومتري.
.52	- الآليات النفسية والفسيولوجية للعمل البليومتري.
.58	- العوامل العصبية في العمل البليومتري.
.59	- أشكال وقواعد التدريب البليومتري.
.60	- أسس التدريب البليومتري.
.60	- حمل التدريب البليومتري.
.61	- عوامل نجاح التدريب البليومتري.
.62	- تحديد مفاهيم التدريب بالأثقال.
.63	- التدريب بالأثقال في كرة القدم.
.64	- التدريب بالأثقال للنائمين.
.65	- النكبات الفسيولوجية للتدريب بالأثقال.
.66	- مبادئ التدريب بالأثقال.

محتوى البحث.

.67	- أنظمة التدريب بالاقبال.
.68	- تصميم برامج التدريب بالاقبال.
الفصل الثالث: متطلبات الأداء البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.	
.71	- القوة العضلية.
.72	- أهمية القوة للاعب كرة القدم.
.72	- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.
.73	- أنواع الانقباضات العضلية.
.74	- أشكال القوة العضلية.
.76	- تزاوج القوة العضلية بالسرعة.
.76	- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
.78	- السرعة الهوائية القصوى.
.78	- أهمية السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم.
.79	- العوامل المنحكمة في السرعة الهوائية القصوى.
.80	- القدرة على تكرار الجري السريع (RSA).
.81	- أهمية القدرة على تكرار الجري السريع القصوى في كرة القدم.
.82	- القدرة على تغيير الاتجاه.
.84	- الحالة المهارية للاعب كرة القدم.
.92	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
.95	- تمهيد.
.96	- الدراسة الاستطلاعية.

محتوى البحث.

.104	- الدراسة الأساسية.
.104	- المنهج المنوع.
.105	- متغيرات الدراسة.
.107	- مجتمع البحث.
.108	- عينة البحث وطريقة اختيارها.
.110	- مجالات البحث.
.110	- أدوات ووسائل البحث.
.112	- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.
.112	- الاختبارات البدنية.
.116	- الاختبارات المهارية.
.118	- الأسس العلمية للاختبارات.
.120	- عرض بيانات البرنامج التدريبي.
.135	- الوسائل الإحصائية المستخدمة.
.136	- الصعوبات التي واجهها الباحث.
.137	- منهجية الإخراج الشكلي.
.138	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج .	
.140	- تمهيد.
.140	- عرض نتائج التوزيع الطبيعي.
.143	- عرض نتائج الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية.
.160	- عرض نتائج العلاقة بين مكونات الأداء الرياضي قيد الدراسة.

محتوى البحث.

.162	- عرض نتائج تطور القدرة العضلية بين اللاعبين الخاضعين لنفس البرنامج التدريبي .
.167	- مناقشة نتائج الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنيّة والمهاريّة.
.182	- مناقشة نتائج طبيعة العلاقة بين مكونات الأداء المقترحة في الدراسة.
.183	- مناقشة نتائج مسنوي التطور في القدرة العضلية للعينة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي .
.185	- خلاصة.
.186	- الاستنتاجات.
.187	- اقتراحات وتوصيات.
.189	- خاتمة.
/	- السيليوغرافيا.
/	- الملاحق.

ملخص البحث:

عنوان الأطروحة: أثر برنامج تدريبي مقترح مدمج بالبيومتري والأثقال لظهور القوة المميزة بالسرعة والقوة

الانفجارية وعلى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

- دراسة تجريبية على بعض لاعبي كرة القدم على مستوى ولاية البويرة صف أقل من 19 سنة -.

إعداد الطالب: طاهري مراح. إشراف الأسناذ الدكتور: عبودة مراح.

تعتبر القدرة العضلية من بين أهم الصفات التي تساهم في الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز والتفوق لدى لاعبي كرة القدم لذلك فاختيار طريقة التدريب من العوامل المهمة للوصول للنتائج المرجوة مع مراعاة خصائص المراحل العمرية والفروق الفردية بين اللاعبين، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح مدمج بأسلوبين مختلفين (البيومتري والأثقال) وتطبيقه على عينة بحث معينة لمعرفة تأثير هذا البرنامج على القدرة العضلية (الانفجارية والمميزة بالسرعة) وبعض مكونات الأداء الرياضي المهمة للاعب كرة القدم على غرار الأداء المهاري (مهارة دقة التصويب، مهارة ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة بقوة، مهارة الجري المتعرج بالكرة) وصفة القدرة على تكرار الجري السريع (RSA)، القدرة على تغيير الاتجاه السريع (RCOD) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)، حيث استخدم الباحث في ذلك المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (11) لاعب من فئة الأواسط (U19) من فريق شباب عين بسام الناشط على مستوى ولاية البويرة، وتم اختيارها بطريقة عمدية وتميزت عينة البحث بمتوسط العمر (18 ± 0.77)، العمر التدريبي (05 ± 0.83)، الوزن (69.27 ± 4.31)، الطول (174 ± 4.49)، الكتلة الجسمية (22.89 ± 1.36)، وتم في قياس القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة استعمال مجموعة من الاختبارات الخاصة بكل صفة بقياسين (قبلي) أي قبل تطبيق البرنامج و(بعدي) أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي والذي امتد لـ (08) أسابيع + أسبوعين كبرنامج تحضيري بمجموع (20) وحدة تدريبية بمعدل (2-3) وحدة في الأسبوع وبعد جمع بيانات نتائج الاختبارات تمت معالجتها إحصائيا بالأساليب المناسبة وذلك من خلال استعمال برامج (Spss 26, Excel 2016)، وبعد التحليل والتفسير والمناقشة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة لصالح القياس البعدي ومنه توصل الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح المدمج أثر إيجابي على القدرة العضلية بنوعيتها وبالتالي على القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة مع وجود علاقة طردية بين التطور في القدرة العضلية والقدرات الأخرى، وتوصل الباحث أيضا أن هناك اختلاف في نسب التطور للقدرة العضلية بين لاعب وآخر رغم وجود تطور نسبي للمجموعة ككل، ومما سبق يوصى الباحث بدمج أساليب التدريب البيومتري والأثقال في تخطيط برامج تدريب القدرة العضلية مع أهمية دمج هاذين الأسلوبين معا في برنامج واحد وباستعمال طرق تدريبية مختلفة مع أهمية مراعاة خصائص اللعبة وذلك في اختيار التمارين المناسبة وتقنياتها بما يتناسب مع ذلك.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التدريب البيومتري، التدريب بالأثقال، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة الأداء الرياضي، الأداء المهاري، فئة أقل من 19 سنة، كرة القدم.

مقدمة:

لا يختلف اثنان في وقتنا الحالي عن الشعبية التي اكتسبتها رياضة كرة القدم في العالم أجمع، والأهمية التي أصبحت تتمتع بها حيث أصبح يعتبرها البعض ممثلاً لثقافة وسياسة كل بلد وواجهة سياسية وسياحية له، كما أصبح لها من التأثير البالغ في الجانب الاقتصادي أيضاً، الأمر الذي دفع بالعديد من بلدان العالم للاهتمام بهذه الرياضة وتخصيص الإمكانيات اللازمة لتحسين مستوى ممارستها وتنمية وتطوير مختلف الجوانب التي تسمح لهم بتقديم أداء ممتاز ينافس على الصعيد العالمي والمستوى العالي وهو ما خلق جواً من التنافس لمعرفة أحسن الأساليب والطرق الموجودة لإيصال اللاعب إلى أحسن حالة رياضية ممكنة للأداء الرياضي، مما أقحم العلم والبحث في هذا المجال حيث أصبح المهتمون والعاملون في المجال الرياضي يتباحثون عن كل جديد يخص اللعبة حيث أصبح العلم القاعدة التي يستند إليها المدربون من أجل تحقيق متطلبات الأداء الضرورية لإحراز البطولات والمنافسات، وهنا قال (Jurgen Klismann) الأشياء تتغير باستمرار، حيث أن هناك جوانب مختلفة قد تطورت بالفعل، أصبحنا نبحث دائماً عن وسائل لتحقيق الفرق حيث اكتسبت مؤخراً مجالات كعلوم الرياضة أهمية كبيرة. (Dellal, 2013)

وكرة القدم كغيرها من الرياضات تحتاج أن يتمتع ممارستها بمستوى ولياقة بدنية عالية، ذلك أن الرياضة وخاصة الرياضة التنافسية أصبحت تعتمد على الإعداد المتكامل والمتجانس للرياضي خاصة الجانب البدني، فالمتطلبات الحديثة للعبة خلقت الحاجة الكبيرة لإعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لاسيما أن متطلبات الإنجاز الكروي الحديث تتطلب سرعة في تنفيذ الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال من القوة بالإضافة لارتفاع المستوى المهاري والخططي للاعبين، مع استعدادهم النفسي لذلك ويظهر ذلك جلياً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتمتع بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعبة المختلفة، ولا يكون ذلك إلا من خلال التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الملاعب والوسائل والأجهزة والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، حيث قال (Marcelo Lippi) "كل المعارف التي تراكمت خلال حياتك المهنية والتدريب تحتاج أن تكون مترابطة ومتزاوجة فيما بينها، فعلم الرياضة والتحصير البدني، المهاري، الخططي يجب أن تكون مدمجة في نفس الطريقة"، وأشار (Vahid Halilhodzic) كرة القدم اليوم أصبحت تُلعب في مساحات صغيرة، حيث على اللاعب أن يتصرف بأكبر سرعة وفعالية ممكنة، فسرعة اللعب الحالية تطور من سرعة التنفيذ التي يجب تحسينها حيث أن مفهوم سرعة التنفيذ أصبح واضحاً أنه مرتبط بالقدرة المهارية للاعب، بقدرته على المتابعة، وتصوره للعبة، حيث أنه في أيامنا أغلب الأهداف يتم تسجيلها عن طريق هجمات سريعة، لذا فعلى اللاعبين الحاليين الربط بين السرعة والمهارة مع القدرة على تكرار الحركات الانفجارية لأطول فترة وأفضل فاعلية طيلة أطوار المباراة، حيث إذا كان اللاعب غير لائق بدنياً فإن صفاته الكروية لن تظهر بطريقة جيدة وفعالة. (Dellal, 2013)

حيث أن الإعداد البدني أصبح يُعتبر من أهم المتطلبات الهامة للرفع من مستوى وكفاءة اللاعبين، فتطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين أصبح من الأساسيات التي لا يمكن أن يغفل عنها المدرب أو المحاضر البدني خلال تخطيطه للتدريب من الوحدة التدريبية وحتى الخطة السنوية.

مقدمة:

فتحسين المستوى البدني للاعب يعطيه القدرة والقوة على تنفيذ مختلف المهارات والقدرات الحركية المرتبطة بنشاط كرة القدم بالإضافة إلى تنفيذه لخطط وأساليب اللعب التي تتماشى مع فريقه.

وينوه الباحث أن القوة العضلية تُعد من أهم العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم، لأنها تؤثر كثيراً في تغيير سرعة الحركة كما تؤثر في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمداومة، حيث يشير العديد من العلماء إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية والقدرة البدنية تُعتبر من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ أنهم يمتلكون قدرًا كبيرًا من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينها لإحداث الحركة القوية السريعة.

لذلك تعددت وتنوعت طرائق التدريب التي تهدف في مجملها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للوصول إلى تحقيق التفوق والإنجاز في رياضة كرة القدم خاصة والرياضات الأخرى عامة، حيث يسعى المدربون لاختيار أفضل أنواع طرق التدريب لتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي لتطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس لما لها من تأثير في ارتفاع مستوى الأداء البدني المهاري، ومن هذه الطرق نجد التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال وهما من أنجح الطرق لتطوير القدرة العضلية حيث أشار **فتح الله العالم** للتدريب البليومتري أنه تدريبات لتحسين قابلية الوثب بسد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة من خلال رد فعل الإطالة الذي يُطوع وحدات حركية إضافية في العضلات أثناء الأداء ويُكسب العضلة صفة المطاطية، وهو من أهم طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة ونوه **فتح الله** أن الربط بين القوة والسرعة في العضلة أحد المتطلبات الرئيسية في الأداء. (العالم، 2016)، بينما أشار **عبد الوهاب** أن الهدف من برامج التدريب بالأثقال هو زيادة القوة العضلية ووقاية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة. (عبد الوهاب، 2015). بينما قال (**Didier Deschamps**) عن التدريب المُدمج أن الشيء الأكثر أهمية في التحضير البدني المعرفة والقدرة على جمع الجهود البدنية والتمارين التي تتضمن الكرة، حيث يؤدي دمج الكرة في العمل البدني إلى تحسين إمكانيات اللاعب الفنية والخطئية والبدنية. (Dellal, 2008)

ويُشير الباحث هنا أن الإعداد البدني هو جزء هام من عملية التدريب وبه لا يكون التدريب ذو معنى، حيث أصبح تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعب مؤشراً هاماً يدل على الحالة العامة للرياضي ويؤثر على مختلف النواحي الأخرى للاعب كرة القدم الحديثة، فاللاعب الذي يملك مستوى بدني جيد بإمكانه التحكم في الكرة وأداء مختلف المهارات الحركية بكفاءة وسرعة عالية وتنفيذ خطط اللعب على أكمل وجه مما يزيد من دافعيته نحو الإنجاز والفوز، ويُضيف الباحث أن التحضير أو الإعداد البدني أصبح يعتمد على أسس علمية، تكنولوجية، منهجية.

ومن هنا نبعت أهمية بحثنا في الوصول إلى دراسة أهمية التحضير البدني المدمج والذي كان مبني على أساس طريقة التدريب البليومتري والأثقال من خلال دمج الأسلوبين معاً مع العديد من المهارات والتمارين الأخرى والتي كانت بكرة وبدون كرة أيضاً وذلك للوصول لتحقيق أحسن تطور في مستوى القدرة العضلية والتحكم العضلي مع تأثيرها على العديد من متغيرات الأداء الأخرى والتي اختار الباحث منها صفة الجري السريع المتكرر (RSA)،

مقدمة:

القدرة على تغيير الاتجاهات أثناء الجري السريع (RCOD)، السرعة الهوائية القصوى (VMA) بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية على غرار (دقة التصويب) والتي رأى الباحث أنها صفات جد هامة للاعب كرة القدم وحاول معرفة إن كان لتطوير القدرة العضلية أثر في تطوير هذه الصفات من خلال التدريب المدمج.

ومن خلال ما تم ذكره وبعد تحديد متغيرات البحث وضبطها اشتملت دراستنا على:

- المدخل العالم للتعريف بالبحث الذي احتوى بدوره على الإشكالية ومنها إلى الفرضيات العامة والجزئية، مع التطرق بعدها إلى أهداف وأهمية البحث مع تسليط الضوء على أسباب اختيار الموضوع الذاتية والعملية بالإضافة إلى توضيح المصطلحات المرتبطة بالدراسة، ثم عرض مجموعة من الدراسات المرتبطة لنتطرق بعدها إلى:

- الجانب النظري الذي قُسم بدوره إلى ثلاثة فصول، حيث احتوى الفصل الأول على مبادئ عامة في البرمجة والتخطيط في تدريب كرة القدم، لنزع اللبس والغموض عن الكلمات الدلالية لمتغيرات الدراسة، حيث تطرقنا إلى عرض مفاهيم البرمجة الرياضية من خلال توضيح مفاهيم البرامج التدريبية الرياضية وأهميتها وأهدافها وطرق تصميمها والصعوبات التي قد تواجه الباحثين في تصميمها ومبادئ التخطيط في كرة القدم بالإضافة إلى الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية، بتوضيح مفاهيم الاختبار والقياس وفوائدهما وأنواعهما والعوامل المؤثرة فيها والإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبارات، كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى طرق التدريب البليومتري والأثقال حيث استعرضنا أهم مميزات هاتين الطريقتين، انطلاقاً من تحديد المفاهيم الخاصة بكل مصطلح، لنتطرق بعدها على الفصل الثالث حيث تكلمنا فيه على متطلبات الأداء البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، حيث تكلمنا على القدرات البدنية قيد الدراسة المهمة للاعب كرة القدم والمهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب أن يتقنها ويتحكم بها مع توضيح العلاقة في الأخير بين القوة والأداء المهاري.

- أما الجانب التطبيقي فاشتمل على فصلين، الأول احتوى على كل ما يتعلق بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية من الدراسة الاستطلاعية إلى الدراسة الأساسية للمنهج المتبع وتحديد مجتمع وعينة البحث ومتغيرات الدراسة ومجالات البحث وأدواته كالاختبارات وتوضيح الوسائل الإحصائية المُستعملة في تحليل النتائج المُتحصل عليها لتحليلها ومناقشتها في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي وصولاً للاستنتاج العام وخاتمة البحث والدراسة إلى عرض مجموعة من الفروض والاقتراحات المستقبلية التي يمكن أن تكون بداية لدراسات وأبحاث جديدة وعميقة في هذا الجانب، لتكون خاتمة هذه الدراسة بالمراجع التي اعتمد عليها الباحث في إنجاز دراسته وأهم الملاحق المرتبطة بها.

مدخل عام التعرف بالبحث

1- الإشكالية :

لعلماء وظائف الأعضاء نظرتهم الخاصة لعملية التدريب حيث ذكر "ريه" أنه التخطيط الواعي والتنظيم المقنن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية بغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الخصائص البدنية والمهارية، ومنه فالتدريب الرياضي عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي المُمارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي. وللارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب وتحقيق الانجازات والبطولات في جميع الرياضات كان للتطور العلمي دورا هاما في التدريب الرياضي بكل مكوناته، فأصبح التدريب الرياضي عملية لها دور في المجتمعات المعاصرة حيث أصبح مجالا واسعا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع وميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب فالتدريب الرياضي نقلا عن هارا **hara** عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية التي تهدف للوصول للمستويات العالية في النشاط الممارس. (البشتاوي والخوجة، 2005، ص25).

وقد اهتم التدريب الرياضي بمختلف النشاطات بما فيها رياضة كرة القدم التي تعتبر من أقوى الرياضات وأكثرها شعبية على المستوى العالمي بما فيها الجوائز مقارنة بالرياضات الأخرى، حيث أشار **مساليتي** نقلا عن السيد أبو عبده (2008) أن رياضة كرة القدم شهدت في السنوات الأخيرة تطورا وانفجارا علميا في مجال التحضير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية بما يتماشى مع مواقف الأداء في كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى من خلال تنمية القدرات البدنية المناسبة للأداء التنافسي مع تطوير هاته القدرات بالصورة التي تتماشى مع رياضة كرة القدم. (مساليتي، 2014، ص20).

فكرة القدم هي الرياضة التي تتطلب الجمع بين مختلف مكونات الأداء مثل القدرة على التحمل والقوة، السرعة والتنسيق، والمرونة. (Erikoglu, Guzel, Pense, Orer, 2015, p44)

وهو ما أكده كل من **تحسين وأوندر (Tahsin, Onder)** على أن التنمية البدنية والفيزيولوجية للمهارات الحركية الأساسية هي من الأولويات في كرة القدم، والتدريب المثالي يجب أن يُلبى الاحتياجات ويطور الكفاءات الفيسيولوجية والبدنية للرياضي وتحسين مستوى الأداء الرياضي، وكرة القدم من الرياضات الفترية التي تحتوي على شدة تدريبية متقطعة عالية الكثافة، ولهذا فإن قوة الأطراف السفلية، القدرة على التحمل، السرعة والقوة من مكونات الأداء الرياضي للاعب كرة القدم. (Tahsin Ince, Onder Daglioglu, 2018, p 184)، حيث أشارت العديد من الدراسات أن اللاعبين المحترفين يقومون بحوالي (1110-1400) حركة خلال مباراة كرة قدم من بينها (200) حركة ذات شدة عالية، (400) حركة سريعة مع تغيير الاتجاه، (30-40) قفزة وأشار (Dellal) أن اللاعبين يقومون بين (18-31) عدو بسرعة قصوى في المباراة بمسافة (605-997) م بشدة جد عالية أي ما يقارب حوالي أكبر من (20) كم/سا بما يمثل (2-5) % من المجهود الكلي والتي قد ترتفع من (10-15)% عند حساب وقت اللعب الفعلي (Dellal, 2017, P 06)

وهنا يرى الباحث أن القوة العضلية تُعد من أهم مكونات الأداء للاعب كرة القدم الحديثة، باعتبار أن اللاعبين لا يستطيعون تنفيذ العديد من المهارات الحركية الفعالة في إحراز الفارق في المباريات والمنافسات إلا إذا كانوا يتميزون

مدخل عام التعريف بالبحث

بقدر من القوة العضلية التي تساعد في تنفيذ هاته المهارات على غرار الركل والتصويب والارتقاء وقطع الكرة وتغيير الاتجاه، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسات ذات نفس السياق، حيث ذكر بوكرايم أن القوة العضلية تلعب دورا كبيرا في تحديد مستوى الأداء في كرة القدم وأنها (القوة العضلية) من الصفات الأساسية التي يجب تطويرها في كرة القدم، حيث أن اللقطات الحاسمة للحصول على نتيجة جيدة خلال المباراة تتطلب تواجد صفة القوة بدرجة كبيرة ويظهر ذلك في الصراعات الثنائية، الارتقاء، القذف وأكد أن هذه الحركات ترتبط بالقوة. (بوكرايم، 2014، ص2)

كما نوه كل من (Cerrah, Gungor, Solyu, Ertan) أنه في كرة القدم يؤدي اللاعبون العديد من الحركات الانفجارية كالركل والارتقاء، الدوران وتغيير السرعة. (Cerrah, and al 2014, p 50)

فالتطبيق المؤثر والفعال للحركات والمهارات الرياضية يحتاج توافر الكفاية البدنية التي تعتمد على القوة والقدرة العضلية لأهميتها الكبيرة في مختلف الفعاليات الرياضية إذ هي مؤشر مهم لتميز الرياضيين بعضهم عن البعض الآخر ولزيادة قدرة الرياضي العضلية يجب التركيز على تدريب القوة والسرعة فضلا عن الصفات والقدرات البدنية الأخرى والذي يؤدي إلى تطور الأجهزة الوظيفية للرياضي بشكل عام وارتفاع مستوى كفاءة الجهاز العصبي مما يعني قدرة كبيرة على السيطرة والتحكم في حركات الرياضي والتنفيذ الفعال للجهاز العضلي. (المياحي، 2016، ص 20)

وأشار العديد من العلماء والباحثين في مجال التدريب والتحضير البدني على أن التزاوج بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يُعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية وأن هذه القدرة البدنية من أهم ما يميز التفوق للرياضي الذي يمتلك مستوى كبير من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينها، وينتج من هذا التزاوج صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، حيث تلعب هاتين الصفتين حسب (Verheijen) دورا مهما، بما أن اللقطات والحركات في كرة القدم ذات طبيعة سريعة وانفجارية، إلا أن تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لها جوانب مختلفة للغاية، فالقوة الانفجارية تُستعمل في المهارات الحركية التي تُنفذ انطلاقا من وضعية ثابتة أو حين يكون التركيز الرئيسي على القوة، كالقفز من نقطة ثابتة من خلال حركة انفجارية، أما القوة المميزة بالسرعة فيتم التركيز فيها أكثر على السرعة التي يتم توفير القوة بها، هذا التركيب يلعب دورا هاما في الحركات التي تحدث عندما يكون الجسم في حركة، فبعد انطلاق انفجاري يكون الجسم في حالة حركة وإذا استمر الجري فسيتم التحول تدريجيا من القوة الانفجارية إلى القوة المميزة بالسرعة. (Verheijen, 1997, p 91)

لذلك فالاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين وضع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب. (بسطويسي، 1996، ص37)

وللفوز في كرة القدم يجب تسجيل الأهداف، والتهديف يحتاج استخدام أوضاع مناسبة وصحيحة لأجزاء جسم اللاعب عند أدائها فضلا عن قدرة انفجارية عالية ومرونة حركية لجميع مفاصل الجسم مع سرعة رد الفعل فضلا عن إمكانية فنية عالية على أداء المهارات المختلفة لأنها تمثل مؤشرات حقيقية على قدرة وإمكانية اللاعب وهي ناتجة عن استخدام أساليب تدريبية لها دور مؤثر في رفع المستوى البدني والفني والخططي له ومنها أسلوب البليومترك والتثقيل إذ

مدخل عام التدريب باليد

تعمل على تطوير القوة والقدرة العضلية والسرعة فضلا عن التطور في مرونة مفاصل وأربطة الجسم كافة مع زيادة مطاطية العضلات والتي تساعد على أداء الانقباضات العضلية بشكل متميز الذي يرفع من القدرة الانفجارية للاعب وهذا ينعكس على تطور وزيادة فعالية ومهارة التهديف على المرمى.

إلا أن العديد من المدربين لا يقومون بانتهاج هاتين الطريقتين في عملية الاعداد البدني لتطوير القوة العضلية للاعبين، خوفا منهم تعريض لاعبيهم إلى الإصابات أو كما يقول البعض أن التدريب بالأثقال يقوم بتضخيم الكتلة العضلية للاعبين وبالتالي يقع التأثير على أداء الرياضي بحيث يصبح أقل سرعة وأقل فعالية، ناهيك عن دمج الأسلوبين معا في برنامج واحد، وتكييف التمارين التخصصية بالأثقال والبليومترية حسب طبيعة الأداء في كرة القدم. وذكر (Mengesh) أن التدريب البليومترية يمتلك العديد من المزايا لتحسين الأداء العام للرياضيين في مختلف الأحداث الرياضية بما في ذلك كرة القدم، حيث تعمل التمرينات البليومترية على تحسين القوة المتفجرة، القوة العضلية السرعة والرشاقة، التنسيق العصبي العضلي، قوة الساقين والارتقاء، مع تعزيز أداء مهارات كرة القدم للرياضيين، كما يُستخدم التدريب البليومترية على نطاق واسع في تكييف وتدريب القوة والوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات في العديد من الرياضات. (Mengesh, Rani, Deyou, 2015, p 20) وهو ما يتوافق مع دراسة كل من (Wang, Zhang) التي أشارت إلى أن التدريب البليومترية يعزز من الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الذين يحتاجون إلى قوة أداء ديناميكية للمجابهة في كل مجريات التدريبات، خاصة فيما يتعلق بتسارع وتباطؤ حركات الجسم، تغيير الاتجاه، الارتقاء العمودي والأفقي، السرعة والقوة للركل والتهديف وقطع الكرة. (Wang, Zhang, 2016, p 550)

في حين أن التدريب بالأثقال ظل لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المختصين في إعداد وتدريب لاعبي كرة القدم فمنهم من عارض التدريب بالأثقال بشدة بحجة أنه يقلل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزيد درجة التصلب في العضلات، ومنهم من حيد التدريب بالأثقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها أي لاعب بشدة والتي تساعد في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء، إلا أن الأبحاث العلمية قد حسمت هذا الجدل حيث أشارت معظم الدراسات في مجال التدريب بالأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالة والضرورية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة..). كما لها تأثير مباشر على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة والسرعة الحركية. (كوتشوك، 2012، ص 18). لذلك ارتأى الباحث دمج هذين الأسلوبين (البليومترية والأثقال) في برنامج تدريبي واحد بتمرينات نوعية تخصصية بكرة وبدون كرة، على تنمية متغير القوة العضلية المميزة بالسرعة والانفجارية ومعرفة تأثير هذا البرنامج على بعض مكونات الأداء الرياضي لكرة القدم كالجانب المهاري والسرعة الهوائية القصوى التي قال عنها (Bernard Turpin) أنها عامل أساسي تتحكم في تدريب لاعب كرة القدم. (Turpin, 2002, p26). كما أشارت دراسة (غيداء سالم ومكي) على أن كلا النوعين من التدريب يطوران قدرات اللاعبين استنادا إلى دراسة (ادفر 1992) التي أشارت إلى أن التدريب المنتظم باستخدام الأثقال لمدة 6 أسابيع يؤدي إلى زيادة ارتفاع الوثب العمودي من الثبات بمقدار 3.3 سم وأن التدريب

مدخل عام التعرف بالبحث

البليومتري يؤدي إلى زيادته بمقدار 3.8، في حين أن التدريب المركب من كلا النوعين ولنفس المدة أدى إلى زيادة مقدره بـ 10.7 سم. (سالم عزيز، حمودات، 2008، ص 264).

ومن خلال المعاشة الميدانية والأكاديمية وبعد الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث من خلال المقابلات الشخصية والملاحظات الميدانية إلى مجموعة من المدربين، وباعتبار الباحث متابع ومدرب وله احتكاك في الميدان وخاصة في الفئات الشبانية ومع العديد من المدربين وبعد ملاحظة العديد من المباريات والتدريبات تبين لنا أن اللاعبين الناشئين ليس لهم القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية المرتبطة باللعبة والتي لها الأهمية في صنع الفرق وتحقيق الفوز في المباريات على غرار التصويب القوي والحيد نحو المرمى، الارتقاء لضرب الكرة بالرأس، عدم التحكم والسيطرة الجيدة على الكرة خاصة أثناء الجري، ضعف الدقة في التصويب، تباين في مستوى ضرب الكرة لمسافات ابعده من منتصف الملعب مع عدم الاستطاعة على إيصال الكرات، وهو ما يشير إلى ضعف في الجانب البدني على غرار القدرة العضلية (تزوج القوة والسرعة)، التي أشارت إليها العديد من الدراسات والخبراء على أن لها تأثير مباشر على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الشاملة، مع وجود ارتباط وثيق بين القوة والمهارة، فالمنتجع لكرة القدم الجزائرية يلاحظ نقص في مستوى الأداء للاعبين وعدم قدرتهم على الاستمرار طيلة فترات المباراة بفاعلية بدنية ومهارية خاصة في المستويات الدنيا، وحتى على الأندية الأولى نلاحظ عدم القدرة على الاستمرار في التنافس وتأدية متطلبات الأداء على أكمل وجه، وهو مما يمكن أن ننسب إليه ضعف الأندية الجزائرية على المستوى الدولي وغيابها عن ساحات التتويجات، على غرار فوز المنتخب الوطني بكأس إفريقيا 2019، إلا أن أغلب اللاعبين المكونين للنجبة الوطنية كانوا من اللاعبين المغتربين وحتى اللاعبين المحليين المشاركين كانوا ضمن أندية ناشطة خارج الجزائر، وهو ما يفسر ضعف اللاعب الجزائري بدنيا، ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث تبيننا لنا وجهات نظر وطريقة عمل المدربين في تخطيط برامج تدريب القدرة العضلية للاعبين الناشئين وخاصة فئة الأواسط، حيث أكدوا أن فترة التحضير البدني في أول الموسم لا تتعدى مدة 25 يوم إلى شهر، في حين كانوا بين معارض ومؤيد لكن متردد في تحديد طرق التدريب المناسبة للقدرة العضلية والتي من بينها التدريب البليومتري والأثقال، حيث نفر أغلبهم من التدريب بالأثقال ناسبين ذلك إلى أن هذا النوع من التدريب يقلص من المدى الحركي للاعب وينقص من مرونته ورشاقته كما يؤثر على مستوى السرعة لديه، في حين لم يميز بعضهم طريقة التدريب البليومتري، كما أشار بعضهم إلى انتهاجهم تخطيط تطوير القدرات البدنية في حصص منفردة عن القدرات المهارية مع تخصيص حصة خاصة للجانب الخططي، ورغم توفر العديد من الدراسات الأكاديمية في هذا السياق إلا أن الباحث وبعد الاطلاع ميز مجموعة من الدراسات التي تطرقت إلى تطوير أنواع القوة العضلية لطريقة التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال إلا أنه لم يميز أي دراسات دمجت الأسلوبين معا بالطريقة المدمجة في تطوير بعض أنواع القدرة العضلية للاعبين الناشئين أواسط في رياضة كرة القدم على المستوى المحلي الجزائري، رغم وجود دراسات تُعد على الأصابع جمعت بين الأسلوبين لكن في تخصصات أخرى منها كرة اليد، الكرة الطائرة والكراتيه، وبناء على الطرح والمعطيات السابقة تمخضت فكرة دراستنا لإقتراح برنامج تدريبي مدمج بأسلوبين تدريبيين لتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة

مدخل عام التعريف بالبحث

الانفجارية للاعب كرة القدم أواسط مع ربطها ببعض مكونات الأداء الرياضي على غرار الشق المهاري وهو ما نحاول الإجابة عليه من خلال الطرح التالي:

* ما هو تأثير استخدام برنامج تدريبات بدنية مدمجة بالبليومتري والانتقال على تطوير القدرة العضلية المميزة بالسرعة والانفجارية وعلى الأداء الرياضي للاعب كرة القدم أواسط U19؟

ومنه جاءت التساؤلات الفرعية التالية:

* كيف يؤثر البرنامج التدريبي المقترح والمدمج بالتدريب البليومتري والانتقال على تطوير القدرة العضلية المميزة بالسرعة والانفجارية لدى أواسط لاعبي كرة القدم U19؟

* ما تأثير التدريبات البدنية المدمجة الموجهة لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت 19 سنة U19؟

* هل تؤثر تدريبات البليومتريك والانتقال المقترحة على تكرار السرعة القصوى، سرعة تغيير الاتجاه، السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة U19؟

* ما طبيعة العلاقة بين مكونات الأداء الرياضي قيد الدراسة؟

* هل يوجد اختلاف في مستوى تطور القدرة العضلية بين اللاعبين الخاضعين لنفس البرنامج التدريبي؟

2- فرضيات الدراسة :

عرف **قندجيلي** الفرضية بأنها تخمين أو استنتاج ذكي يتوصل إليه الباحث ويتمسك به بشكل مؤقت، فهو أشبه برأي الباحث المبدئي في حل المشكلة (قندجيلي، 1999، ص 73) كما نوه **حيدر العبادي** بأنها محاولة اقتراح حلول للمشكلة من خلال تخمينات ذكية بشرط إخضاع هذه الحلول للاختبار والتجريب والاثبات باعتبارها ليست حلاً نهائياً للمشكلة (العبادي، 2015، ص 39)، في حين أشار **بن جخدل** ضمن تعريفاته لها أنها طرح أو تفسير مقترح لظاهرة أو عبارة عن أطروحة مقترحة منطقية تقدم علاقة ارتباط بين ظواهر متعددة، مع أن تكون هذه الفرضيات قابلة للفحص حتى تُعتبر فرضية علمية. (بن جخدل، 2019، ص 220)، وبما أن الفرضية هي صياغة إجابة افتراضية عن أسئلة يسعى الباحث للإجابة عنها وبما أن العمل العلمي يتميز بالدقة كانت فرضيات بحثنا كالتالي:

1-2- الفرضية العامة :

* البرنامج التدريبي المقترح بتمينات بدنية خاصة مدمجة بالبليومتري والانتقال يؤثر على تطوير القدرة العضلية الانفجارية والمميزة بالسرعة مع الانعكاس الإيجابي للأداء الرياضي للاعب كرة القدم أواسط.

مدخل عام التعريف بالبحث

2-2- الفرضيات الجزئية :

- * يعمل البرنامج المقترح بالأسلوب البليومتري والأثقال المدمج بتمارين خاصة على التأثير إيجابا على تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على اللاعبين (تحت 19 سنة) قيد الدراسة.
- * ينعكس البرنامج التدريبي المقترح بالبليومتري والأثقال بالتأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الأواسط.
- * تؤثر التمرينات المدمجة ضمن البرنامج التدريبي المقترح على تكرار السرعة القصوى وسرعة تغيير الاتجاه والسرعة الهوائية القصوى بمنحنى إيجابي عند لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة للعينة التجريبية.
- * وجود علاقة ارتباطية طردية بين مكونات الأداء الرياضي قيد الدراسة الحالية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.
- * مستوى التطور في القدرة العضلية المميزة بالسرعة والانفجارية للعينة التجريبية الخاضعة للبرنامج المقترح يختلف من لاعب لآخر.

3- أسباب اختيار الموضوع :

- إن اختيار أي باحث لموضوع بحث معين ينبثق من مجموعة تراكمات سابقة خلفت لديه الرغبة في البحث والتطلع إلى اكتشاف حقائق معينة في تخصصه الذي ينتمي إليه، ومن الأسباب التي دفعتنا للبحث في هذا الموضوع:
- ميول الباحث إلى مجال التدريب الرياضي وحب البحث فيه.
 - ميول الباحث لرياضة كرة القدم وكل ما يتعلق بها.
 - توضيح أهمية الاعداد البدني في تحقيق الإنجاز في المنافسات.
 - الاهتمام بطرق التدريب الرياضي الحديث.
 - إضافة مرجع أكاديمي ودليل للمدربين من ناحية الإعداد البدني للناشئين في تطوير القوة العضلية والأداء الرياضي.
 - التراجع في المستوى البدني وبالتالي في مستوى الأداء خاصة في المستويات الدنيا.
 - الرغبة في معرفة أثر برنامج تجريبي مقترح بأسلوبين مختلفين ومنفذ بطرق تدريبية مختلفة على بعض مكونات الأداء الرياضي.
 - نقص وقلة الدراسات التي تطرقت إلى دمج هاذين الأسلوبين لمعرفة انعكاسهما على الأداء الرياضي.

4- أهمية البحث :

لكل بحث أو دراسة أهمية تتجلي في العناصر المكونة له والطرح الذي جاء به، ليقدم بالإضافة المرجوة في المجال التخصصي الذي يتبعه، وتمحورت أهمية دارستنا في محاولة تقديم عمل أكاديمي علمي في مجال التدريب والتحصير البدني في كرة القدم للاعبين الناشئين وذلك من خلال تقديم برنامج مدمج بأسلوبين مختلفين، وهما من أهم الأساليب

مدخل عام التعرف بالبحث

في تدريب القدرة العضلية والتي كما سبق الذكر تُعتبر من أهم صفات اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، وبالتالي تزويد المهتمين بهذا المجال بمرجع علمي يتطرق إلى أهم الوسائل المعتمدة في تطوير عنصر القوة العضلية وطرق تدريبها في كرة القدم حالياً والتي منها التمرينات والتدريبات التخصصية بالأسلوب البليومتري والأثقال، لإزالة اللبس الحاصل لدى الكثير من مدربي الفئات الشبانية حول تأثير هذين الأسلوبين على القدرة العضلية والأداء الرياضي للاعب، فيما تُعتبر هذه الدراسة خطوة لتوجيه المدربين واللاعبين والمهتمين بكرة القدم لمعرفة أساسيات ومبادئ التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري والأهمية المرجوة من الدمج بينهما، فيما تطرقت دراستنا أيضاً إلى معرفة تأثير هذا الخليط أو المزيج على بعض من أهم مكونات الأداء الرياضي في كرة القدم الحديثة كسرعة تغيير الاتجاه التي أشارت إليها (Nimphuis) أنها يمكن أن تؤدي وتحسم في تغيير مجريات اللعب، إحراز نتيجة أو هدف، قطع هجمة.

(Nimphius et al, 2018, p 26) ، والقدرة على تكرار السرعة القصوى والسرعة الهوائية القصوى بالإضافة إلى إبراز انعكاس تطوير الجانب البدني على الأداء المهاري وكل ذلك لتوفير قاعدة ينطلق منها المدربون في تنمية اللياقة البدنية وتحسين الأداء للاعبين لرفع مستواهم من مختلف النواحي خاصة البدنية والمهارية والفيسيولوجية من خلال تهيئة قاعدية نظرية لمجموعة من المعارف كالتخطيط وتقنين الاحمال ومتطلبات كرة القدم يتبعها تطبيق ميداني للتمرينات البدنية المصممة وفق أسس تدريبية ممنهجة ومقننة موجهة لتطوير القدرة العضلية المميزة بالسرعة والحركات الانفجارية وعلى الأداء الرياضي لتحقيق متطلبات الأداء الرياضي الذي يسمح بالوصول للإنجاز، وتوفير كفاية بدنية-مهارة للاعب تتعكس عليه إيجابياً، بالإضافة إلى تطرق الدراسة إلى استعمال مجموعة من الاختبارات الميدانية والتي تُعد إضافة يستفيد منها المدربين واللاعبين والطلبة في معاهد التربية البدنية والرياضية.

5- أهداف البحث : وتمثلت :

- تصميم برنامج تدريبي بتمرينات بدنية خاصة ذات طابع مختلط بأسلوبين مختلفين (بليومتري، تنقل)، مع تنفيذه بطرق متعددة.
- تحديد تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة العضلية (المميزة بالسرعة، الانفجارية) عند اللاعبين الأواسط في كرة القدم.
- محاولة إبراز مدى أهمية تخصيص التمارين البدنية في بناء وتصميم البرامج التدريبية.
- معرفة الأثر الذي يخلفه التدريب المدمج بالأثقال والبليومتري على السرعة الهوائية القصوى، سرعة تغيير الاتجاه تكرار الجري بالسرعة القصوى.
- معرفة أثر انعكاس التدريب البدني بالبرنامج المقترح لتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة والانفجارية على الأداء المهاري للاعبين.
- التعرف على العلاقة بين مكونات الأداء الرياضي محل الدراسة.
- المقارنة بين نسب التطور في القوة العضلية المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بين اللاعبين عينة الدراسة.

مدخل عام التعريف بالبحث

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

نوه كل من عودة وملكوي أنه لا بد لأي باحث من قيامه بتعريف المصطلحات التي سوف يستخدمها في بحثه حتى لا يُساء فهمها أو تُفهم بدلالات غير دلالاتها المقصودة فيها بالبحث، فكثيرا ما تتعدد المفاهيم والمعاني، لذلك لا بد أن يُحدد الباحث المعاني والمفاهيم التي تتناسب أو تتفق مع أهداف بحثه وإجراءاته، وتعريف المصطلحات يساعد الباحث في وضع إطار مرجعي يستخدمه في التعامل مع مشكلة بحثه، وتتبعي منه الإشارة إلى مصادر تعريفات مصطلحات بحثه إذا استعارها من باحثين آخرين.

(عودة، ملكوي، 1992، ص 47).

1-6- التدريب الرياضي:

* **تحديده اصطلاحيا:** هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك، التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهدف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

(سكر، 2002، ص 9)

* **تحديده إجرائيا:** هو علم قائم على مجموعة من المعارف العلمية المقننة يهدف إلى إعداد الرياضيين كل حسب طبيعة نشاطه لتحقيق الأهداف المرجو الوصول إليها من مختلف النواحي خاصة البدنية والمهارية.

2-6- البرنامج التدريبي:

* **تحديده اصطلاحيا:** يُعتبر البرنامج التدريبي أحد عناصر الخطة فهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

(البيك، أبو زيد، 2003، ص 102)

* **تحديده إجرائيا:** عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط مصممة سابقا وما يتطلبه تنفيذها من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة أو البرنامج فبدون البرامج التدريبية يكون التخطيط ناقص ومن المستحيل أن يتحقق الهدف من الخطة بدون البرامج التدريبية العلمية المقننة.

3-6- التدريب البليومتري:

* **تحديده اصطلاحيا:** هو من تقنيات التدريب المستخدمة في جميع أنواع الرياضات لزيادة القدرة العضلية، ويتشكل من تمدد سريع للعضلة (انقباض لامركزي)، يليه مباشرة عمل مركزي لنفس العضلات والأنسجة الضامة، وهي طريقة مستخدمة على نطاق واسع لتحسين قدرة العضلات على توليد الطاقة المتفجرة كما قد تحسن من أداء المهارات للاعب كرة القدم (Memarzadeh et al, 2014, p242)، كما ذكر محمد أبو عودة عن (طولان 1980) أن التدريب البليومتري أسلوب موجه لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الجسم المشتركة في أداء المهارة، حيث يُستخدم لوصف التمرين الذي يتم فيه إطالة مفاجئة للعضلات تحت تأثير حمل (انقباض لا مركزي)، والعمل اللامركزي يساعد في نجاح الاستقبال المرن لثقل الجسم في الهبوط من الوثب، وكذلك في أداء المطالع الحركية (إطالة وتهيئة العضلات استعدادا للانقباض) وفي الحركات السريعة، يتبعه مباشرة انقباض مركزي بسرعة عالية، والغرض الأساسي من هذا الأسلوب تفعيل ميكانيك الانعكاس والخصائص الميكانيكية للألياف العضلية تحت تأثير الاستطالة مما يزيد من إنتاج القوة والسرعة. (أبو عودة، 2018، ص 107) في حين عرفه (بريقع وبديوي) أنه مجموعة من التمرينات التي من خلالها

مدخل عام التدريب باليد

يقع عبء على العضلات مع إجبارها على المطاطية قبل أن يحدث انقباض خاص بالحركة، كما ذكر أن هذا النوع من التدريب مفيد في الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تطبيق أقصى قوة أثناء الحركة بأقصى سرعة.

(بريق، بديوي، 2005، ص 114)

* **تحديده إجرائيا:** حسب الباحث هو أسلوب تدريبي يهدف لتنمية القوة العضلية خاصة فيما تعلق بالانفجارية والقوة السريعة من خلال العديد من الانقباضات السريعة، يحتوي تمرينات وثب وحجل وغيرها، وعند استعماله في برمجة تدريب القوة العضلية يساهم في تحسين العديد من مكونات الأداء الرياضي كالارتقاء العمودي، السرعة، قوة الأرجل القدرة على تكرار السرعة، تنفيذ مختلف المهارات ذات الفاصل في مباريات كرة القدم.

4-6- التدريب بالأثقال:

* **تحديده اصطلاحا:** يعني التدريب بالأثقال رفع الأوزان لتطوير القوة البدنية، من خلال إعطاء العضلات عملا أكثر من المعتاد. (Thakur, Mishra, Rthore, 2016, p31)، في حين عرفه كوتشوك (2012)، نقلا عن الروبي أنه مجموعة من التمرينات باستخدام الأثقال تتضمن أهم العضلات العاملة تكون في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب كرة القدم أثناء المباراة، أي ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي أختير من أجله من حيث سرعات الحركة، نوع العمل العضلي (ديناميكي أو ثابت) ، نوع الانقباض العضلي (مركزي، لامركزي) وطريقة الأداء ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة) وهو ما يتطلب وسائل وأثقال متنوعة. (الروبي، 2007، ص 145).

* **تحديده إجرائيا:** هو أسلوب تدريبي يعتمد على الأوزان والأثقال أو المقاومات بغرض تنمية وتطوير مختلف أنواع القوة العضلية (القوة القصوى، الانفجارية، المميزة بالسرعة) ويكون ذلك حسب طريقة تصميم وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب بالأثقال حسب كل نشاط تخصصي ومتطلبات الأداء فيه ككرة القدم.

5-6- التدريب المدمج:

* **تحديده اصطلاحا:** يقول "Didier Deschamps" الشيء الأكثر أهمية في التحضير البدني المعرفة والقدرة على جمع الجهود البدنية والتمارين التي تتضمن الكرة، حيث يؤدي دمج الكرة في العمل البدني إلى تحسين إمكانيات اللاعب الفنية والخطوية والبدنية. (Dellal, 2008, p1)

* **تحديده إجرائيا:** يعرفه الباحث بعملية تطوير الصفات البدنية باستعمال المهارات الأساسية من خلال دمج الجانب البدني، المهاري، الفيزيولوجي، الخططي لكرة القدم.

6-6- القوة المميزة بالسرعة:

* **تحديدها اصطلاحيا:** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ويعرفها علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة.

* **تحديدها إجرائيا:** هي صفة بدنية مركبة تمزج بين القوة والسرعة، حيث تتطلب أداء أقصى قوة في أقل زمن ممكن ولها أهمية كبيرة في تطوير مستويات الانجاز.

مدخل عام التعريف بالبحث

6-7- القوة الانفجارية:

تحديدها اصطلاحيا: قدرة اللاعب على التنويع الفجائي في كمية حركاته، ومن النظرة الميكانيكية تُعرف بقدرة النظام العصبي العضلي على الرفع الفجائي في مستوى القوة. (Le Gallais, Millet, 2007, p3)

تحديدها إجرائيا: هي استطاعة اللاعب العضلية على تطبيق أقصى قوة في انقباضة واحدة ممكنة لذات اللاعب ويستخدمها اللاعبون في العديد من مواقف ومجريات المباريات ودائما ما يكون التفوق من خلالها.

6-8- السرعة الهوائية القصوى (VMA) :

* **تحديدها اصطلاحيا:** هي سرعة الجري التي يبلغ عندها الرياضي الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين الخاص به. (منصوري، 2017، ص 275)

* **تحديدها إجرائيا:** هي أقصى استطاعة لجسم اللاعب على نقل واستهلاك الأوكسجين أثناء التدريب البدني أو المباريات وهي انعكاس لمستوى اللياقة البدنية للاعبين.

6-9- سرعة تغيير الاتجاه (COD):

* **إصطلاحا:** هي إحدى مكونات الرشاقة المهمة في كرة القدم، وتعتبر كحركة تغيير اتجاه مخطط لها مسبقا دون رد فعل لمنبه ما، وهي أكثر ارتباطا بتوازن القوة الجانبية وقوة رد الفعل. (Wong and al, 2015, p 2787)

* **إجرائيا:** هي قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه في مختلف مجريات المباراة دون سابق إنذار وذلك لإجراء تمويه أو مراوغة أو تغيير مجرى اللعب لصالح فريقه.

6-10- القدرة على تكرار السرعة القصوى (RSA):

* **اصطلاحا:** هي القدرة على تكرار الركض السريع في مدة قصيرة (في غضون 10 ثواني) مع وقت استرجاع قصير (حوالي 60 ثانية). (Wong, HJELDE, CHENG, NGO, 2015, p 2787)

* **إجرائيا:** هي قدرة اللاعب على تكرار الجري سريعا وهي من أهم الصفات للاعب كرة القدم الحديثة بحيث يقطع مسافات أكبر من خلال الجري عالي الكثافة.

6-11- الأداء الرياضي:

* **تحديده اصطلاحا:** يُعبر عنه بمدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه، كما يُقصد به التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها، ويربط مصطلح الأداء بين العديد من المفاهيم منها القدرة

الاستعداد، الدافعية. الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد المهارات المكتسبة. (راتب، 1997، ص 195)

* **تحديده إجرائيا:** هو مدى قدرة الرياضي على القيام بوظائفه في التدريب والمنافسة من خلال وصوله إلى مستوى مرتفع في مختلف مؤشرات الاستعداد في الجوانب البدنية والمهارية والفيزيولوجية التي تحدد مستوى الأداء للرياضي.

مدخل عام التعريف بالبحث

12-6- الأداء المهاري:

* **تحديده اصطلاحاً:** بمعنى كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم لأعلى درجة، بحيث تأديتها بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية مما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (عبد الفتاح، 2012، ص 152).

* **تحديده إجرائياً:** هو الوصول باللاعبين والرياضيين إلى درجة الاتقان والتحكم في مختلف المهارات المرتبطة بالعبة كمهارات التصويب والتمرير والدقة وضرب الكرة بالرأس والمرواغة في كرة القدم التي تميز وتحدد التفوق.

13-6- المهارات الحركية:

* **تحديدها اصطلاحياً:** تُعرف المهارة الحركية في المجال الرياضي على أنها مدى كفاءة الرياضي في أداء واجب حركي معين وذلك بأقصى درجة من الاتقان. (حماد، 2002، ص 13).

وأشار (GIL, Seguin, 2001) للمهارة بفن استعمال الكرة لصالح الفريق. (GIL, Seguin, 2001, p9)

* **تحديدها إجرائياً:** تُعتبر المهارات أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم، وبدون إتقانها بصورة حسنة لا يستطيع اللاعب تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي، لذلك فأداء المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس بكفاءة جيدة تصنع الفارق أثناء المباراة أو المنافسة.

14-6- فئة الأواسط في كرة القدم :

* **تحديدها اصطلاحياً:** عرفها آيت لونيس نقلا عن Larousse أنها إحدى المراحل من مسار التكوين والتدريب الرياضي في ميدان كرة القدم، وهي مرحلة بينية بين فئة الأشبال والأكابر وتتزامن مع فترة المراهقة الوسطى. (آيت لونيس، 2011، ص 24). في حين عرفها **الحافظ** بمرحلة المراهقة المتأخرة، بحيث يحاول الفرد فيها تكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه بموائمة مشاعره الجديدة مع الظروف البيئية المحيطة به لتحديد موقعه ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزعاته وتتوسع علاقاته الاجتماعية معه واتجاهاته السياسية والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (الحافظ، 1990، ص 48).

* **تحديدها إجرائياً:** هي إحدى المراحل العمرية الانتقالية التي تشكل جسر العبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ وتحمل المسؤولية، وفي كرة القدم هي فئة الشباب الأقرب إلى دعم الفريق الأول باللاعبين ذو القدرات البدنية والمهارية العالية، تتميز هذه الفئة بسهولة الإدراك والمعرفة وتحمل المسؤولية والضغط بكل أنواعه.

15-6- كرة القدم:

* **تحديدها اصطلاحياً:** أشار إليها **أمين صبحي** أنها " اللعبة أو الرياضة الأكثر شعبية وانتشارا عالميا وهي لعبة جماعية تتم بوجود فريقين حيث يحتوي كل فريق على 11 لاعبا، كما تكون اللعبة على ملعب محدد القياسات مع وجود مرمى في كل جهة ويفوز الفريق الذي يُسجل أكبر عدد من الأهداف. (هلال، 2017، ص 5).

* كما قال "Dellal" "كرة القدم نشاط متعدد الجوانب، أي أن أداء اللاعب يعتمد على تفاعل قدراته المهارية الخططية البدنية والعقلية. (Dellal, 2017,p3)

مدخل عام التعرف بالبحث

* **تحديدها إجرائياً:** هي رياضة جماعية تُلعب على ملاعب تتطلب وجود فريقين يفوز الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه إلا أن هذا الفوز لا يتحقق إلا من خلال الأداء الجيد الذي يتكون من خلال إعداد متكامل الجوانب للاعبين (بدني، مهاري، خططي، ذهني.. الخ) والذي يطور من قدراتهم ويمكنهم من إحراز التفوق.

7- عرض الدراسات المرتبطة بالبحث:

بما أن البحوث والدراسات العلمية متشابكة ومكملة لبعضها البعض، ومنه قد يبدأ أحد الباحثين دراسته من حيث انتهت دراسة باحث آخر، فغالباً ما نجد في خواتم الدراسات إشارة إلى مواضيع وأفكار تستحق الدراسة والبحث حيث لم يستطع الباحث الخوض فيها لظروف معينة فلفت النظر إلى أهمية القيام بدراسات مكملة أو مرتبطة، فالبحوث العلمية عبارة عن سلاسل مترابطة فيما بينها، تساهم في تنمية المعرفة العلمية والتطور الحضاري لكل مقومات الحياة في مختلف المجالات، لذلك فالدراسات السابقة تعتبر ركناً أساسياً من أركان البحث العلمي فهي بوابة الباحث للتعرف على الأدوات التي يمكن أن تفيده في دراسته، ويتمكن من تجنب الأخطاء التي وقع فيها الباحثون الآخرون والاستفادة من تجاربهم، فمعرفة الباحث بالبحوث السابقة تجعل عملية تحليل وتفسير النتائج أكثر سهولة ويسراً ومناقشتها فيما إذا كانت تتفق أو تختلف مع نتائجه.

وبناء على ذلك ارتأى الباحث القيام بمراجعة وتحديد الدراسات المرتبطة والمشابهة التي لها علاقة بموضوع بحثه والذي يتمحور حول (التدريب البليومتري - التدريب بالأنقال - تطوير متغير القدرة العضلية - الأداء الرياضي - كرة القدم) والتي كانت للباحث بمثابة الموجه والدليل في إنجاز دراسته.

* بطاقة قراءة لعرض الدراسات المرتبطة بالبحث:

قام الباحث في هذا المحور بانتقاء أهم الدراسات التي رآها مرتبطة ببحثه والتي استفاد منها في توجيه وتصميم دراسته حيث قام بعرض (18) دراسة تنوعت ما بين (07) دراسات محلية تم إجرائها في البيئة الجزائرية و(06) دراسات أجنبية تم إجرائها في البيئة العربية (العراق - مصر - السعودية) و(05) دراسات تم إجرائها في البيئة الأجنبية (أمريكا، الهند، اليونان، إيطاليا، إسبانيا)، حيث شملت أطرايح دكتوراه ومقالات منشورة في مجلات علمية محكمة وتم عرضها بشكل تسلسلي حيث قمنا بعرض الدراسات التي تم إجرائها في البيئة المحلية الجزائرية وهي نفس البيئة التي تجري فيها بحثنا هذا ثم قمنا بعرض الدراسات العربية لنقوم بعدها بعرض الدراسات الأجنبية وقمنا بعرضها بشكل تسلسلي زمني من الأحدث إلى الأقدم لإزالة الغموض عنها وتسهيلاً للقراء والباحثين قمنا بعرض كل دراسة على الشكل الآتي: اسم ولقب الباحث - عنوان الدراسة - نوع الدراسة - المكان التابعة إليه - البلد - أهداف الدراسة - المنهج المتبع في الدراسة - عينة الدراسة وكيفية اختيارها - أدوات الدراسة - نتائج الدراسة - توصيات الباحث أو الباحثين.

أولاً: الدراسات والبحوث العربية: (في البيئة المحلية والبيئة العربية)

1-7- دراسة قام بها غلاب حكيم بعنوان "أثر برنامجين تدريبيين بالأنقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية والحري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف أشبال" دراسة ميدانية على فريقين رائد شباب المسيلة ونادي بوسعادة فئة أقل من (17) سنة، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي للسنة الجامعية (2019-2020)، معهد علوم

مدخل عام التعرف بالبحث

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة خميس مليانة، الجزائر، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامجين تدريبيين واحد بالأثقال والآخر بالبيومتري ومعرفة أثر كل برنامج على القدرة العضلية وصفة الجري السريع المتكرر لدى لاعبي الكرة الطائرة مع إجراء مقارنة بين البرامج المُعمّدة لمعرفة أيهما أكثر فاعلية في تنمية الصفات قيد الدراسة، وهو ما طرحه الباحث في إشكالية بحثه، حيث فرض الباحث أن للبرنامجين التدريبيين أثر إيجابي في تنمية كل من القدرة العضلية والجري السريع المتكرر مع افتراضه أفضلية التدريب البيومتري على التدريب بالأثقال في تنمية الصفات المدروسة، وانطلاقاً منه استعمل الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت في (24) لاعب مقسمة على مجموعتين (12) لاعب من فريق رائد شباب المسيلة و(12) من فريق بوسعادة، واستغرق تطبيق البرنامجين التدريبيين (8) أسابيع بمعدل وحدتين تدريبيتين كل أسبوع بمجموع (16) وحدة تدريبية، وترواحت مدة الوحدة التدريبية الخاصة بالأثقال من (30-40) د بينما مدة الوحدة التدريبية الخاصة بالبيومتري من (40-60) د، وكأدوات للدراسة استعان الباحث بالعديد من المراجع والكتب والمذكرات بالإضافة إلى الاختبارات البدنية كاختبار الوثب العموي من الثبات، اختبار عضلات البطن خلال (20) ثا، اختبار الجري السريع المتكرر، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) توصل الباحث لإستنتاج أن كلا البرنامجين المقترحين بالأثقال والبيومتري كان لهما أثر إيجابي في تطوير القدرة العضلية وتطوير صفة الجري السريع المتكرر وبعد المقارنة بين النتائج البعدية للبرنامجين تبين للباحث وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج البيومتري أي أن البرنامج البيومتري كان أكثر فعالية من برنامج الأثقال ومنه أوصى الباحث بضرورة استخدام برامج التدريب البيومترية في مرحلة الإعداد مع مراعاة مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية مع استخدامه على الفئات الشبانية كما أوصى بإجراء دراسات مماثلة على رياضات أخرى جماعية وفردية.

7-2- دراسة زمام عبد الرحمان تحت عنوان "تأثير تدريبات البيومتري في تطوير قابلية تكرار السرعة القصوى والارتقاء العمودي للاعبي كرة القدم" دراسة تجريبية على فريق صفاء خميس صنف الأواسط (18-19) سنة، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي للسنة الجامعية (2017-2018)، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مصمم باستخدام تمارين بليومترية على تطوير السرعة القصوى الخطية ومع تغيير الاتجاهات والقدرة على تكرار الجري السريع القصوى والارتقاء للاعبي كرة القدم، من خلال الطرح التالي "هل التقوية باستخدام تدريبات البيومتري تؤثر بشكل معنوي في تطوير صفة قابلية تكرار السرعة القصوى (RSA) والارتقاء العمودي للاعبي كرة القدم صنف الأواسط؟"، وكانت فرضية الباحث أن "استخدام التمرينات البيومترية يؤثر معنوياً على تطوير كل من الارتقاء العمودي وقابلية تكرار السرعة القصوى"، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين، حيث تمثلت عينة البحث في (18) لاعبا صنف أواسط من فريق صفاء خميس مليانة اختيرت بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بمعدل (9) لاعبين في كل مجموعة، وامتد البرنامج التدريبي لـ (9) أسابيع بمعدل حصتين تدريبيتين في الأسبوع وتم تثبيت زمن الوحدة التدريبية من (30-50 دقيقة)، واستعمل الباحث كأدوات للدراسة مجموعة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية وعدد من الاختبارات لقياس

مدخل عام التعرف بالبحث

القدرات البدنية محل الدراسة كاختبار (السرعة القصوى مع تغيير الاتجاهات، اختبار الوثب العمودي)، وبعد معالجة النتائج المتوصل إليها من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام التمارين البليومترية في تطوير كل من السرعة والقدرة على تكرار السرعة القصوى والارتقاء العمودي حيث أوصى الباحث بأهمية وفعالية استخدام التدريب بالتمرينات البليومترية ودمجها في برامج التدريب السنوية، كما أوصى بإعادة تطبيق مثل هاته الدراسات على عينات أخرى مع استخدام التمارين البليومترية بأساليب تدريبية متنوعة.

3-7- دراسة قام بها الباحث شنوف خالد تحت عنوان "استخدام تدريبات البليومتري والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكاراتيه"، دراسة تجريبية أجريت على المصارعين ذكور أواسط (17-19) سنة في ولاية تيارت، أطروحة دكتوراه ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي، للسنة الجامعية (2016-2017)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، حيث تمحورت إشكالية البحث حول "ما هو تأثير استخدام التدريبات البليومترية والأثقال والمختلط في تطوير القوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه؟" كما ارتأى الباحث الكشف عن أي من هذه الأساليب أكثر فعالية وتأثيراً على القوة الانفجارية لمصارعي الكاراتيه، وسلك الباحث في دراسته المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية والتي تمثلت في (30) مصارعاً صنف أواسط (17-19) سنة وتم تقسيمها لـ (4) مجموعات، ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة، وتم تطبيق (36) وحدة تدريبية خلال (3) أشهر بزم (90) دقيقة لكل وحدة واستعان الباحث كأدوات لدراسته بالمقابلات الشخصية واستمارة استبيان موجهة للمدربين بالإضافة إلى اختبارات بدنية كاختبار الوثب العريض من الثبات، دفع كرة طبية من أمام الصدر (5) كغ، اختبار الجري متعدد الاتجاهات، وبعد المعالجة الإحصائية لمعطيات البحث باستعمال المعادلات الإحصائية المناسبة استخلص الباحث النتائج التالية:

- المجموعات التجريبية تحصلت على نتائج أفضل من العينة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية البعدية.
- التدريب المختلط كان أكثر تأثيراً من التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية لمصارعي الكاراتيه.
- التدريب المختلط كان أكثر تأثيراً من التدريب بالأثقال في تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه.
- التدريب المختلط كان أكثر تأثيراً من التدريب البليومتري والأثقال في تنمية السرعة والرشاقة لدى مصارعي الكاراتيه.
- التدريب البليومتري كان أكثر تأثيراً من التدريب بالأثقال في تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه.
- التدريب بالأثقال كان أكثر تأثيراً من التدريب التقليدي في تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه.
- وجود تحسن مقارب بين عينات البحث في التحسن الحاصل في نتائج الاختبارات البعدية، مع وجود اختلاف في التحسن من مجموعة لأخرى لصالح التدريب المختلط.

وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها كان من أهم ما أوصى به الباحث:

- استخدام وتعميم استخدام التدريب المختلط (بليومتري، أثقال) لتطوير القوة الانفجارية على كل الفئات انطلاقاً من (15) سنة ومن الجنسين في رياضة الكاراتيه والرياضات القتالية الأخرى.

مدخل عام التعريف بالبحث

- استخدام التدريب المختلط (بليومتري، أفعال) لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
- التركيز على تدريب القوة العضلية خلال المرحلة العمرية (17-19) سنة.

4-7- دراسة أجراها الباحث بوكراتم بلقاسم بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم" دراسة ميدانية لفئة الأواسط في ولاية عين الدفلى، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي للسنة الجامعية (2014-2015)، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، وهدفت الدراسة لـ:
- معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى، الجري السريع المتكرر، الرشاقة) وبعض المتغيرات المهارية (التحكم في الكرة، دقة التصويب، قذف الكرة الجري المتعرج بالكرة، الجري السريع بالكرة) عند اللاعبين الأواسط في كرة القدم.
- الكشف عن مدى أهمية المنهج التدريبي المقترح في هذه المرحلة العمرية.

وإستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين، على عينة مكونة من (22) لاعبا تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي أواسط فريق شباب مستقبل بلدية عريب، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين (11) في كل مجموعة وامتدت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وتم تطبيق (24) وحدة تدريبية كما استخدم الباحث كأدوات للدراسة مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية لقياس أثر البرنامج على المتغيرات قيد الدراسة المذكورة أعلاه كاختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار النهوض من الرقود واختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ، وباستخدام حزمة المعالجة الإحصائية spss توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى وجود تطور نسبي في بعض الصفات البدنية محل الدراسة والتي ظهرت في اختبارات الجري بأقصى سرعة 35 متر واختبار ايلينو للرشاقة والجري السريع المتكرر، مع وجود تطور في بعض الصفات المهارية على غرار الجري السريع بالكرة والجري المتعرج بالكرة، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات المهارية كاختبارات التحكم في الكرة ودقة التصويب وقذف الكرة لأبعد مسافة، في حين أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أظهر وجود فروق دالة إحصائية في كل من متغيرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى والرشاقة بالإضافة إلى المتغيرات المهارية المتمثلة في قذف الكرة، الجري السريع بالكرة والجري المتعرج بالكرة، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في كل من متغير التحكم بالكرة ودقة التصويب، ومن خلال نتائج دراسته أوصى الباحث: باستخدام البرنامج التدريبي المقترح بالبليومتري في تطوير الصفات البدنية خاصة فيما تعلق بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، كما أوصى بدمج التدريبات البليومترية في التدريب المهاري في تطوير المهارات الأساسية مع التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية باستخدام التدريب البليومتري مع التوصية بإجراء دراسات مشابهة فيه.

5-7- دراسة قام بها الباحث كنتشوك سيدي أحمد بعنوان "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم" دراسة تجريبية أجريت على فريق تربي مستغانم

مدخل عام التعرف بالبحث

صنف U17، أطروحة دكتوراه في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، للسنة الجامعية (2011-2012)، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، **وهدف** الباحث في دراسته إلى تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة لتنمية القدرة العضلية ولمعرفة تأثير هذا البرنامج على بعض المتغيرات الفيسيولوجية كالقدرة الاسترجاعية، نبض القلب وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية كـ VO_{2MAX} بالإضافة إلى تحديد فعاليته على مستوى الأداء المهاري كقوة ودقة التصويب مع تشخيص نسب التقدم لقوة المجاميع العضلية المختلفة لعينة البحث التجريبية وذلك من خلال طرحه للتساؤلات التالية في إشكالية بحثه:

- ما هي فاعلية ومردودية تمارين تكميلية مدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبين كرة القدم الناشئين؟

- ما هو تأثير مثل هذه التمارين على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟

- ما هو تأثير مثل هذه التمارين على مستوى الأداء المهاري؟

- ما هي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يُقام عليها البحث؟
وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين، مع قياس قبلي وبعدي على عينة مختارة بالطريقة العمدية مكونة من (36) لاعبا تحت 17 سنة، وتم توزيعها إلى مجموعتين، في كل مجموعة (18) لاعبا، من فريقي وداد مستغانم كعينة تجريبية (أ) وفريق ترجي مستغانم كعينة ضابطة (ب)، للموسم الرياضي (2010-2011)، وامتد تطبيق البرنامج التدريبي التخصصي 3 أشهر بواقع 3 حصص تدريبية في الأسبوع، وكأدوات للدراسة قام الباحث بمقابلات مباشرة سهلت له مهمة مقابلة بعض مدربي الفرق الوطنية كما استعان باستمارة استبيان ومجموعة من الاختبارات البدنية والفيسيولوجية والمهارية على غرار اختبار الشد على العقلة 10 ثا، اختبار بريكسي، اختبار روفيه لقياس القدرة الاسترجاعية، اختبار الجري المتعرج بالكرة، وبعد الاستعانة بالوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- رغم أن المدربين يمتلكون مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال، وعدم إطلاعهم عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.
- معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية التمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين وإهمال تدريبات الأثقال.

- معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.
كما توصل الباحث في نتائج دراسته أيضا للنتائج التالية:

مدخل عام التعرف بالبحث

- من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات القدرة العضلية تبين أن البرنامج التخصصي المقترح بالأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وأدى إلى زيادة القوة وبالتالي فإن الناشئين في هذه المرحلة يستطيعون اكتساب قدرة عضلية نتيجة لبرامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا.

- بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات الفسيولوجية تبين أن البرنامج التخصصي بالأثقال قد ساهم في تحسن المتغيرات الفسيولوجية وذلك لأن عملية التدريب بالأثقال حسب الباحث عملية فسيولوجية في الأساس هدفها تحسين الكفاءة الوظيفية للجسم من خلال التأثير الفسيولوجي الإيجابي ولا تقتصر فقط على الجهاز العضلي.

- بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، وبالتالي توصل إلى تأكيد حقيقة أن الارتقاء بمستوى القوة العضلية سيؤدي بالضرورة إلى الارتقاء بالمستوى المهاري. وفي نهاية بحثه أوصى الباحث: بتعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين، مع دراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول، كما أوصى أيضا بإجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بطرق تدريبية مختلفة (الايرومتر، البليومتري).

6-7- دراسة آيت لونيس مراد والتي كانت تحت عنوان "أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتري على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة" دراسة ميدانية على أندية الغرب الجزائري المنتمية للقسم الأول حالة لاعبي أولمبي الشلف، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية للسنة الجامعية (2010-2011)، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، وتمحورت إشكالية البحث حول هل التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتري تؤثر بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟ ومنه هدف البحث إلى دراسة تأثير التقوية العضلية بأسلوب التدريب البليومتري على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى دراسة مدى اختلاف التقوية العضلية بالأسلوب البليومتري وفقا للخصائص الفردية لكل لاعب ووفقا لمركز اللعب مع معرفة مدى قابلية تدريب القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال مرحلة المراهقة، أما فيما يخص عينة البحث فتمثلت في (20) لاعبا من فريق أولمبي الشلف وتم اختيارها بطريقة عمدية، وكمنهج للدراسة اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، وامتد البرنامج التدريبي لـ (9) أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع مدة كل وحدة (ساعة ونصف منها 20-30 دقيقة مخصصة للتدريب البليومتري)، واستعان الباحث بأدوات للدراسة بمجموعة من الاختبارات منها اختبار الوثب العمودي لسارجنت اختبار الوثب الطويل من الثبات، وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) توصل الباحث للنتائج التالية:

- التدريبات البليومترية أثرت بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- اختلاف في معدل نمو القوة المميزة بالسرعة من لاعب لآخر.
- تؤثر المتطلبات البدنية والفيزيولوجية التي تفرضها طبيعة النشاط المرتبط باللعب بشكل معنوي على معدل نمو القوة المميزة بالسرعة.

مدخل عام التعرف بالبحث

لينتهي الباحث بالتوصية:

- بأهمية إجراء دراسات أخرى حول هذا الموضوع كدراسة تأثير تدريبات البليومتري على معدل تحسن القوة المميزة بالسرعة منذ بداية المرحلة العمرية الحساسة لتطوير هذه الصفة.

- ضرورة احترام مبدأ فردية التدريب أثناء صياغة وتخطيط محتوى تدريبات القوة العضلية لأن استجابة اللاعب للمنبهات التدريبية تدخل فيه عدة عوامل كالحالة البدنية والاستعدادات الفردية والخصائص البدنية والوظيفية للاعب.

- الأخذ بعين الاعتبار المتطلبات البدنية والفيسيولوجية الخاصة بمركز اللعب أثناء صياغة وتخطيط محتوى تدريبات القوة العضلية للاعب كرة القدم.

- كما أوصى الباحث بتدعيم تدريبات البليومتريك بأساليب أخرى لتدريب القوة العضلية.

7-7- دراسة قام بها مقراني جمال بعنوان **"توظيف التدريبات التكميلية (الأثقال، البليومتري، التجميعة) في تحسين**

القدرة العضلية للاعب كرة اليد" بحث تجريبي أجري على لاعبي فرق البطولة الجهوية الغربية، رسالة مقدمة لنيل

شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية للسنة الجامعية (2008-2009)، معهد التربية البدنية

والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، وطرح الباحث إشكاليته كالتالي 'ما هو تأثير استخدام التدريبات

التكميلية في تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد؟'، ما مدة تأثير التدريب بالمقاومات والبليومتري والتجميعة

في تنمية القدرة العضلية للاعب كرة اليد؟، ما هو الأسلوب الأكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية للاعبين؟" وذلك

بهدف: - تنمية القدرة العضلية لعينات البحث باستخدام التدريبات التكميلية.

- تحديد تأثير كل من التدريب بالمقاومات والبليومتري والتجميعة في تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد.

- إظهار أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الأساليب التدريبية في تنمية القدرة العضلية للاعب كرة اليد.

وكان المنهج التجريبي الأسلوب المتبع في إنجاز الدراسة التي طبقت على عينة مكونة من (64) لاعبا مقسمة على

(4) فرق، في كل فريق (16) لاعبا، حيث تدرب فريق (شباب واد سلي) بأسلوب التدريب بالأثقال، وتدرب فريق بلدية

(عين البية) بأسلوب التدريب البليومتري، وتدرب فريق (غالية عين تادلي) بالطريقة التجميعة، في حين مثل فريق

(وداد مزگران) المجموعة الضابطة، وتم تطبيق البرامج التدريبية المقترحة على مدار (3) أشهر بمعدل (3) حصص

تدريبية في الأسبوع بزمان (80) دقيقة للوحدة التدريبية، واعتمد الطالب الباحث كأدوات في دراسته على المقابلات

الشخصية، الاختبارات البدنية ومنها اختبار الاستناد الأمامي لـ 10 ثا، اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ، وبعد استعمال

الوسائل الإحصائية المناسبة خلص الباحث للاستنتاجات التالية:

- جميع العينات التجريبية تفوقت في الاختبارات على العينة الضابطة، مع ظهور فروق دالة إحصائية بين نتائج

الاختبار القبلي والبعدي لجميع عينات البحث لصالح الاختبارات البعدية.

- تفوق في نتائج عينة البحث التدريب التجميعة (الأثقال والبليومتري) بنسبة (38.84%) على عيني التدريب

البليومتري (33.35%) وعينة التدريب بالأثقال (30.76%).

- التدريب البليومتري كان أكثر تأثيرا من التدريب بالمقاومات في تنمية القدرة العضلية للاعب كرة اليد.

مدخل عام التعرف باليد

- التدريب التجميحي كان أكثر تأثيراً من كل من التدريب بالمقاومات والتدريب البليومتري في تنمية القدرة العضلية للاعبين كرة اليد.

ومنه أوصى الباحث: باستخدام التدريبات التكميلية (أنقال، بليومتري، تجميحي) في تنمية القدرة العضلية عند لاعبي كرة اليد مع الاهتمام بالأداء الفني الصحيح عند تطبيق التمرينات لتحقيق أقصى استفادة، مع رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث خاصة التنوع في تطبيق مختلف الطرق والأساليب التدريبية الحديثة وأوصى الباحث بإجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة.

7-8- أجري مستور علي إبراهيم الفقيه دراسة بعنوان "تأثير التدريب بالأنقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم" بحث منشور في مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية، العدد (01)، لسنة (2018)، تصدر عن جامعة الجلفة، الجزائر، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب بالأنقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم، لذلك انتهج الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وتمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم الناشئين (14 - 16) سنة بنادي التسامح بمحافظة القنفذة والمسجلين في الاتحاد السعودي لكرة القدم، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي بلغ عددها (18) لاعب، واستغرق تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بشدة تدريبية (65-80%) ومن الاختبارات المستعملة كأدوات للدراسة، الوثب العمودي من الثبات، اختبار تصويب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام الوسائل المناسبة توصل الباحث إلى أن التدريب بالأنقال كان له أثر إيجابي في تحسين سرعة ودقة التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم قيد الدراسة وعليه أوصى بأهمية الاعتماد على برامج التدريب بالأنقال ضمن برامج الإعداد.

7-9- قامت أميم سلمان مهدي العبيدي بإجراء بحث بعنوان "استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم"، بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة المجلد (10)، العدد (15)، لسنة (2011)، تُنشر عن جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، العراق حيث هدفت الدراسة إلى إعداد ثلاث مناهج تدريبية لتنمية القدرات البدنية باستخدام التدريب (بالأنقال، البليومتري المركب) والتعرف على تأثير التدريب بهذه المناهج الثلاثة على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم ثلاث مجموعات باختبارين قبلي وبعدي، على عينة تمثلت في (18) لاعبة تم اختيارها بطريقة عمدية من لاعبات منتخب محافظة السليمانية ليتم تقسيمها بطريقة عشوائية إلى (3) مجموعات، في كل مجموعة (6) لاعبات (المجموعة الأولى تدرت بالأنقال، المجموعة الثانية تدرت بالبليومتري، المجموعة الثالثة تدرت بتركيب الأسلوبين السابقين معاً)، وامتد تطبيق المنهج التجريبي (12) أسبوعاً، وتم تطبيق (24) وحدة تدريبية بمعدل (2) حصتين في الأسبوع بزمان (16-19) دقيقة من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية بشدة من (50%-90%) وبالنسبة للاختبارات استعملت الباحثة اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار الحجل لأقصى مسافة ل (10) ثا وبعد استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) تمكنت الباحثة من التوصل للنتائج التالية: جميع أساليب التدريب المعتمدة في

مدخل عام التعرف بالبحث

البحث (الأثقال، البليومتري، المركب) أثبتت فعاليتها في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة مع عدم وجود فروق بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري، بينما كان التدريب المركب أكثر تأثيراً من التدريب بالأثقال والبليومتري في تطوير متغيرات القوة قيد الدراسة وفي ضوء الاستنتاجات المتوصل إليها أوصت الباحثة: - بالتأكيد على استخدام التدريب المركب في تطوير مختلف القدرات البدنية.

-الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى والاهتمام ببناء مناهج تدريبية (بالأثقال والبليومتري والمركب) وتوزيعها بشكل مدروس للاستفادة منها.

-إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات أخرى مع تدعيم المشاركة الرياضية النسوية.

10-7- دراسة قام بها أوراس نعمة حسن بعنوان "أثر تمارينات (الأثقال، البليومتري) في تطوير القدرة الانفجارية

للرجلين ومهارة التصويب من القفز للاعب كرة السلة الشباب" بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية المجلد (03) العدد (02)، لسنة (2010)، عن جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق، وهدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات بـ (الأثقال، البليومتري) بغرض التعرف على أثر هذه التمارينات في تطوير القدرة الانفجارية ومهارة التصويب من القفز للاعب كرة السلة الشباب مع معرفة الفرق بين أثر كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري في تطوير متغيري الدراسة (القدرة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من القفز)، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينتين متكافئتين وأما عينة البحث فتمثلت في (14) لاعب كرة سلة شباب فئة (20 - 21) سنة في نادي السماوة الرياضي حيث استغرق المنهج التدريبي (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع (18) وحدة تدريبية بزم (60 - 90د) للوحدة، كانت منها مدة (20 - 30د) مخصصة لتمارين (الأثقال والبليومتري)، وكأدوات للدراسة استعمل الباحث اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القدرة الانفجارية واختبار التصويب من القفز لقياس المتغير المهاري (التصويب)، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام الوسائل المناسبة توصل الباحث إلى أن: تمارينات الأثقال المنتهجة في المجموعة الأولى وتمارين البليومتري المنتهجة في المجموعة الثانية قد أثرت إيجاباً في متغيري البحث مع أفضلية للعينة التي استعملت تمارين البليومتري على العينة التي استعملت تمارين الأثقال ومنه أوصى الباحث:

بالاهتمام بأداء تمارين البليومتريك والأثقال مع ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات بشكل دوري.

11-7- قام كل من الباحث زهير قاسم الخشاب والباحث محمد شاكر علي بدراسة بعنوان "أثر استخدام تمارين القوة

المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة في عدد من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب" بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (16)، العدد (55)، لسنة (2010)، وهدفت الدراسة للكشف عن أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب مع تبيان الفروق الإحصائية للاختبارات البعدية لهاته المهارات، واتبع الباحثان في ذلك المنهج التجريبي الذي طُبِق على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي تكونت من (20) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين في كل مجموعة (10) لاعبين من فريق منتدى الحدباء، واستغرق تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي تم تنفيذ (24) حصة تدريبية، وكانت شدة التمارين من (40-60)% بالنسبة للمجموعة

مدخل عام التعريف بالبحث

التجريبية الأولى ومن (60-80)% بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية، ولإنجاز ذلك اعتمد الباحثان كأدوات للدراسة على مجموعة من الاختبارات المهارية منها اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص، اختبار دقة وسرعة التهديد القريب من بُعد (20) قدم خلال (30) ثا، اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، وبعد معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحثان إلى **النتائج** التالية: تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية بشدد مختلفة أحدثت تطوراً معنوياً في المهارات الأساسية (الدرجة، التهديد القريب، ضرب الكرة بالرأس .. الخ) وعليه أوصى الباحثان بضرورة استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال في تدريب لاعبي كرة القدم مع إمكانية استخدام هاته التمارين بالأثقال بشدد مختلفة ما بين (40-60)% و(60-80)% من القيمة القصوى في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

12-7- قامت كل من غيداء سالم عزيز ومكي محمد حمودات بإجراء بحث مشترك بعنوان **"أثر تدريبات القوة بالأثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين"** ونشر البحث في مجلة أبحاث المجلد (8)، العدد (1) لسنة (2008) عن جامعة الموصل كلية التربية الأساسية، العراق، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في القوة الانفجارية والقوة القصوى لتدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك للاختبارين القبلي والبعدي كل على حدى ثم التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين في القوة الانفجارية والقوة القصوى بين التدريب بالأثقال والبليومترك، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، أما عينة البحث تمثلت في طلاب كلية التربية الرياضية السنة الأولى وتم اختيار (44) طالبا بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى شعبتين، حيث تدرت الشعبة الأولى بالأثقال والشعبة الثانية بالبليومترك لمدة شهرين بمعدل (2) وحدتين في الأسبوع بزمن (30د) لكل وحدة، وبعد معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة خلص الباحثان للنتائج التالية: وجود تطورات في برامج تدريبات القوة في اختبار الوثب الطويل والقوة القصوى لصالح الاختبارات البعيدة في كلتا الطريقتين المُستعملتين (البليومترك والأثقال)، كما أظهر برنامج تدريبات القوة تطوراً لمصلحة التدريب بالطريقة البليومترية، واستناداً لذلك أوصى الباحثان بالاعتماد على تدريبات البليومترك باعتباره وسيلة مساعدة لبرامج تحسين الوثب بجهد اقتصادي مع التوصية بإجراء دراسات مشابهة على رياضيين تعكس متطلبات اللعبة التخصصية.

13-7- دراسة محمد سعد علي محمد والتي كانت بعنوان **"تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكراتيه مرحلة من (12 - 13 سنة)"** دراسة تجريبية أجريت على لاعبي الكراتيه الناشئين تخصص كاتا للموسم الرياضي (2003-2004) من نادي سبورتنغ الرياضي محافظة الإسكندرية، رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية لسنة (2005)، قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، وتمحورت إشكالية البحث حول تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة ودراسة علاقتها بتطور مستوى الأداء المهاري للكاتا، لذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (36) مصارع كراتي من سبورتنغ الرياضي تم تقسيمها إلى (3) مجموعات، مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، وتم تطبيق المنهج التجريبي المقترح في مدة (12) أسبوع بواقع (36) وحدة تدريبية بمعدل وحدتين في الأسبوع

مدخل عام التعريف بالبحث

وتم استعمال مجموعة من الاختبارات كأدوات للدراسة ومنها اختبار أداء لكمة أمامية باليد اليمنى واليسرى في زمن قدره (10) ثا لقياس القوة المميزة بالسرعة، اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية، اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة العامة، اختبار الجري المتعرج (Zigzag) لقياس الرشاقة العامة واختبار الرشاقة الخاصة بأداء مجموعة ركلات لقياس الرشاقة الخاصة بالإضافة لتقييم مستوى الأداء المهاري للكاتا، ليصل الباحث إلى النتائج التالية: البرنامج التدريبي المقترح بالبليومتريك والبرنامج المقترح لتطوير الرشاقة بدون التدريبات البليومترية كان لهما أثر تطور إيجابي على المتغيرات البدنية مع وجود تفوق للبرنامج الأول بالتدريبات البليومترية والذي أعطى دلالة معنوية في مستوى تحسن الأداء المهاري للكاتا عكس البرنامج الثاني بدون التمرينات البليومترية الذي لم يظهر دلالة معنوية في تطور مستوى الكاتا وعليه أوصى الباحث بالاهتمام باستخدام التدريبات البليومترية العامة والخاصة في تطوير الرشاقة ومستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكراتيه.

ثانيا: الدراسات والبحوث الأجنبية:

14-7- أجري فرانسيسكو فيشيتي وآخرون (Francesco Fischetti and al) دراسة تحت عنوان: (Effects of Plyometric Training Program on Speed and Explosive Strength of Lower Limbs in Young Athletes) والمترجمة إلى "أثر برنامج تدريب بليومتري على السرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للرياضيين الشباب" تم إجراء البحث على مجموعة من الشباب الرياضيين (13-14) سنة، في اتحاد رياضي لألعاب القوى في بوليا بإيطاليا بحث منشور في مجلة التربية البدنية والرياضة، تصدر عن دار نشر جامعة بيتستي، رومانيا، المجلد (18)، العدد (04)، لسنة (2018)، حيث هدف البحث إلى دراسة تأثير تدريبات تقليدية وتدريبات بليومترية على السرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلية، وانتهج الباحثون في ذلك المنهج التجريبي لمجموعتين، وتمثلت عينة البحث في (22) رياضي تم اختيارهم عشوائيا وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (10) رياضيين، ومجموعة ضابطة (12) رياضي وامتد تطبيق برنامج الدراسة (08) أسابيع، بمعدل (02) وحدتين في الأسبوع في أيام غير متتالية بواقع (16) وحدة واستعان الباحثون باختبارات 20م عدو واختبار الوثب من وضع القرفصاء (SJ)، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحثون إلى أن إضافة التدريب البليومتري للتدريب التقليدي كان أكثر فعالية من التدريب التقليدي لوحده في تحسين أداء قوة الأطراف السفلية للرياضيين الشباب وعليه أوصوا بشدة أن يقوم مدربوا ألعاب القوى بتطبيق التمرينات البليومترية لتحسين أداء رياضيينهم بالإضافة إلى إجراء المزيد من الدراسات في الآليات العصبية العضلية التي تساهم في تحسين الأداء.

15-7- قام دافيد روسل وآخرون (David Rosell and al) ببحث تحت عنوان: (Effects of light-load maximal lifting velocity weight training vs combined weight training and plyometrics on sprint, vertical jump and strength performance in adult soccer players) والمترجمة إلى "دراسة مقارنة لسرعة الرفع القصوى لحمل خفيف بين التدريب بالأثقال والتدريب المدمج بالأثقال والبليومتريك على السرعة، الارتقاء العمودي والقوة في الأداء لدى لاعبي كرة القدم أكابر" دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم أكابر الناشطين في دوري الدرجة الثالثة الإسبانية، بحث منشور في مجلة العلوم والطب في الرياضة وهي

مدخل عام التعرف بالبحث

المجلة الرسمية للطب الرياضي الأسترالي (SMA)، منشورة عبر دار النشر (ELSEVIER)، المجلد (20)، العدد (07)، لسنة (2017)، وهدفت هذه الدراسة إلى مقارنة بين أثر كل من التدريب المدمج بالأنقال والبليومتري وبين التدريب المثقل لوحده على متغيرات السرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم، واعتمد الباحثون على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وتمثلت عينة البحث في (30) لاعب كرة قدم ينتمون لفريقيين يلعبان في دوري الدرجة الثالثة لكرة القدم الإسبانية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات، (10) لاعبين يتدربون بالأنقال (10) لاعبين يتدربون تمرينات مدمجة بالأنقال والبليومتري، (10) لاعبين ضمن مجموعة ضابطة، وامتد تطبيق المنهج التدريبي لـ (6) أسابيع بمعدل (2) وحدتين في الأسبوع في أيام غير متتالية بواقع (12) وحدة تدريبية بزمن (35د) للوحدة، وبالنسبة للاختبارات المنتهجة تمثلت في اختبار السرعة 20م، اختبار الارتقاء العمودي المضاد (CMJ) اختبار القرفصاء الكامل المتساوي، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة باستعمال برنامج spss توصل الباحثون إلى أن كلا المجموعتين التجريبتين أظهرت تحسن في مستويات القوة، الارتقاء والسرعة عكس المجموعة الضابطة في حين أن التدريب المدمج أظهر كفاءة أعلى في المزج والنقل بين القوة والسرعة وعليه أوصى الباحثون بإمكانية تضمين برنامج تدريبي مدمج قبل تدريبات كرة القدم الفنية والتكتيكية لتحسين جميع جوانب الأداء الرياضي.

16-7- دراسة قام بها جاسونت تاكور وآخرون (Thakur et al) بعنوان:

(Impact of plyometric training and weight training on vertical jumping ability)

والمترجمة إلى "تأثير التدريبات البليومترية وتدريب الأثقال على قدرة الارتقاء العمودي" دراسة أجريت على بعض طلبة قسم التربية البدنية جامعة فرانساي، بحث منشور عن المجلة التركية للرياضة والتمرين، من قبل كلية علوم الرياضة تصدر عن جامعة سلجوق تركيا، المجلد (18)، العدد (01)، لسنة (2016)، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تدريبات بليومترية وتدريب الأثقال من خلال المقارنة بين الأسلوبين على صفة الارتقاء العمودي، حيث استخدم الباحثين في ذلك المنهج التجريبي على عينة مكونة من (24) طالبا (18-21) سنة، من كلية التربية البدنية بجامعة فرانساي تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات تحتوى كل واحدة على (8) طلبة، مجموعة ضابطة واثنين تجريبية، واحدة تدرب بطريقة التدريب البليومتري والثانية بطريقة التدريب بالأنقال واستمر تطبيق المنهج التدريبي مدة (6) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (18) حصة تدريبية بزمن (45) د للوحدة واستعمل الباحثون اختبارات الوثب العمودي، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج spss توصل الباحثون إلى أن التدريب البليومتري والتدريب بالأنقال قد أدى إلى تحسين صفة الارتقاء وكفاءة الأداء لدى المجموعة التجريبية كما أظهرت النتائج أن التدريب البليومتري كان أكثر فاعلية في تحسين صفة الارتقاء من طريقة التدريب بالأنقال، ومنه أوصى الباحثون بأهمية التدريب البليومتري في تطوير صفة القدرة على الارتقاء العمودي والاحتفاظ بها لأطول مدة.

17-7- قام الباحث يانيس ميشايليديس (Yiannis Michailidis) بدراسة بعنوان:

(Effect of plyometric training on athletic performance in preadolescent soccer players)

والمترجمة إلى "تأثير التدريبات البليومترية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قبل سن المراهقة" تم إجراء الدراسة على لاعبي كرة القدم متطوعين، بحث منشور في مجلة العلوم البشرية والتمارين الرياضية، تصدر عن كلية

مدخل عام التعرف بالبحث

التربية جامعة أليكانتي إسبانيا، المجلد (10)، العدد (01)، لسنة (2015)، وهدفت الدراسة لمعرفة فعالية التدريبات البليومترية على الأداء للاعبين كرة القدم قبل سن المراهقة من خلال قياس الوثب الطويل والجري السريع، واستعمل الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين، على عينة مكونة من (21) لاعب من نفس الفريق، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعة تجريبية (11) لاعب ومجموعة ضابطة (10) لاعبين، وقام الباحث بتطبيق برنامج لمدة (3) أسابيع قبل الاختبار الأول وذلك لحماية اللاعبين من التعرض للإصابة وشمل البرنامج تمارين قوة، رشاقة ومداومة، في حين امتد تطبيق برنامج الدراسة (10) أسابيع بمعدل (02) وحدتين في الأسبوع بواقع (20) وحدة، واستعمل الباحث الوثب الطويل من الثبات، اختبار الجري السريع 30م، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج spss توصل الباحث إلى أن التدريب البليومتري أدى إلى تحسين أداء الجري عند 30 م والوثب الطويل للاعبين كرة القدم قبل سن المراهقة.

18-7- دراسة قامت بها الباحثة باربرة جونسون (Barbara A Johnson) بعنوان:

(Evaluation of the Optimum Duration and Effectiveness of a Plyometric Training Program for Improving The Motor Abilities Of Youth with Cerebral Palsy)

والمترجمة إلى "تقييم المدة المثلى لفعالية برنامج تدريبي بليومتري لتحسين القدرات الحركية للناشئين المصابين بالشلل الدماغى" دراسة أجريت على بعض الأطفال الناشئين المصابين بالشلل الدماغى، أطروحة دكتوراه تخصص الإعاقات لسنة (2012)، قسم التربية الخاصة وإعادة التأهيل، جامعة ولاية يوتا، لوغان، أمريكا، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقييم المدة المثلى ومعرفة تأثير التدريب البليومتري على القدرات الحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغى حيث طرح الباحث تساؤلاته على شكل كم من الوقت يجب أن يستمر علاج الطفل؟، واعتمد الباحث في ذلك على المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (3) أطفال تم اختيارها بطريقة عمدية بعد أن قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية من خلال بحث في السجل الطبي الإلكتروني في مستشفى شرينرز للأطفال لتحديد عدد الأطفال المصابين بالشلل الدماغى، حيث تم تحديد (52) طفلاً، وبعد تحديد معايير الاختيار والاستبعاد تم استبعاد (41) طفل في حين تم اختيار (11) طفلاً توفرت فيهم معايير الانتقاء، وبعد مقابلة الباحث مع الأطفال وأولياءهم أبدى (5) منهم استعداداً للخضوع للتجربة ليتراجع بعدها عنصرين ليبقى (3) أطفال تمت عليهم الدراسة، واستغرق تطبيق التمارين البليومترية مدة (15) أسبوع بمعدل حصتين في الأسبوع في أيام غير متتالية، وكانت مدة الحصص ما بين (30-50) د واستعملت الباحثة كأدوات للدراسة اختبار (GMFM 66) لقياس القدرة الحركية الإجمالية للأطفال الشلل الدماغى اختبار الجري (5×10) لقياس الرشاقة، اختبار الجري 20م لقياس السرعة، اختبار القفز العريض، اختبار القفز العمودي اختبار رمي كرة لقياس القوة العضلية، وفي نهاية البحث توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: وجود تحسن في مستوى القدرة الحركية الإجمالية، الرشاقة، والقفز للمشاركين الثلاثة كما توصلت الباحثة إلى أنه لا توجد مدة مثلى لتقييم التطور بدلالة التمرينات البليومترية حيث اعتمدت المدة على المهارات الفردية للمشاركة، حيث لوحظ ذلك بالنسبة للطفل الأول في (8) أسابيع والطفل الثاني في (14) أسبوع والطفل الثالث في (9) أسابيع ونصف ومنه أوصى الباحث بتحديد المدة الأمثل من خلال مراقبة الطفل بشكل فردي في كل حصة مع وجوب الاستمرار حتى الوصول إلى مرحلة الاستقرار أو الفشل في الاستجابة.

مدخل عام التعريف بالبحث

* التعليق على الدراسات المرتبطة:

- في هذا الجزء ومن الواضح عند التطرق لعرض هذه الدراسات وجود ارتباط بينها وبين الدراسة الحالية في العديد من الأوجه والتي سنحددها بالتفصيل كما يلي:
- **من ناحية المجال الزمني:** من خلال ما تم عرضه سابقا فإن المجال الزمني للدراسات المرتبطة بموضوع بحثنا كانت في الفترة الزمنية (2005-2020).
 - **من ناحية المجال المكاني:** تم إجراء الدراسات والبحوث المرتبطة في بيئات مختلفة منها البيئة الجزائرية المحلية والتي تشترك مع دراستنا في ذلك كما تم إجراء الدراسات الأخرى في بيئة أجنبية منها البيئة العربية كالعراق ومصر والسعودية، ومنها دراسات أجريت في بيئة أجنبية أخرى كإسبانيا، أمريكا، إيطاليا، اليونان والهند.
 - **من ناحية متغيرات الدراسة:** اتفقت الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية في بعض المتغيرات واختلفت عنها في بعضها الآخر، حيث تناولت كل من دراسات زمام (2018)، بوكرايم (2015)، آيت لونيس (2011)، محمد سعد (2005)، باربرة جونسون (2012)، وأيضا دراسة فشييتي (2018) وميشايلديس (2015) متغير التدريب البليومتري في حين تناولت دراسات كل من كوتشوك (2012)، مستور (2018) والخشاب (2010) متغير التدريب بالأثقال بينما تميزت دراسات كل من غلاب (2020)، شنوف (2017)، مقراني (2009)، العبيدي (2011)، سالم ومكي (2008)، نعمة (2010)، تاكور (2016)، ودراسة روسل (2017) في الدمج بين الأسلوبين معا في دراسة واحدة سواء من خلال استعمال الأسلوبين معا في برنامج واحد أو استعمال كل أسلوب في برنامج لوحده والمقارنة بينها واشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات المعروضة في اقتراح برامج تدريبية مبنية على تمارين بليومتريّة أو تمارين بالأثقال بغرض تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية على غرار القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كدراسة بوكرايم، فشييتي (Feschetti)، شنوف، العبيدي، آيت لونيس وروسل (Rosell) والقدرة على الجري السريع المتكرر (RSA) كدراسة غلاب، بوكرايم وزمام والأداء المهاري كدراسة الخشاب، مستور كتشوك ونعمة.
 - **من ناحية الأهداف:** تعددت أهداف الدراسات السابقة الذكر إلا أنها اشتركت مع الدراسة الحالية في تصميم واقتراح برامج تدريبية بأسلوبي التدريب البليومتري والأثقال لغرض تطوير وتحسين بعض القدرات والصفات البدنية والمهارية كالقدرة العضلية.
 - **من ناحية المنهج المتبع:** اشتركت الدراسات المرتبطة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج التجريبي مع اختلاف التصميم حسب كل دراسة.
 - **من ناحية العينة وطريقة اختيارها:** تباينت طرق اختيار عينة البحث حسب كل دراسة، حيث تم اختيار العينة في دراسة كل من فيشييتي (Feschetti)، روسل (Rosell)، تاكور (Thakur) بالطريقة العشوائية، بينما تم اختيارها في دراسة الخشاب، محمد سعد، باربرة (Barbara)، مستور، شنوف، كتشوك، غيداء سالم، بوكرايم، زمام، آيت لونيس، غلاب بالطريقة العمدية وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية، في حين تنوعت عينات الدراسات المرتبطة ما بين الكراتيه، كرة السلة وكرة اليد إلا أن أغلبها كان في كرة القدم.

مدخل عام التعرف بالبحث

- من ناحية الأدوات المستخدمة: اعتمد الباحثون في الدراسات المرتبطة على العديد من الوسائل والأدوات في إنجاز دراساتهم والتي تمثلت في المراجع العلمية، الاستمارات الاستثنائية، المقابلات الميدانية، الاختبارات البدنية والمهارية كاختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واختبارات القدرة على الجري السريع المتكرر وهو ما يشترك مع البحث الحالي، بالإضافة للبرامج التدريبية والتي اختلفت مع هذه الدراسة في أساليب ونوع التمارين المنتهجة ومدة تنفيذها من حيث عدد مرات التدريب في الأسبوع وعدد الدورات الأسبوعية والوحدات التدريبية وزمن كل وحدة، فعلى سبيل المثال امتد تطبيق المنهج التدريبي لدراسة آيت لونيس (9) أسابيع بوحدين تدريبيين في الأسبوع بمعدل (18) وحدة تدريبية في حين امتد تطبيق البرنامج في دراسة مستور الفقيه مدة (8) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (24) حصة وهو ما يتوافق وتختلف معه الدراسة الحالية في بعض النقاط.
- من ناحية التحليل والمعالجة الإحصائية: اشتركت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام برنامج الحزمة الإحصائية spss.
- من ناحية النتائج: انتهت الدراسات المرتبطة السابقة إلى نتائج مقاربية والتي دلت على أن البرامج التدريبية قد كان لها تأثير إيجابي على أغلب الصفات والقدرات البدنية والمهارية التي كانت ضمن تلك الدراسات وعلى سبيل الذكر توصلت دراسة آيت لونيس إلى أن التدريبات البليومترية أثرت بشكل معنوي على تحسن القوة المميزة بالسرعة مع اختلاف في معدل النمو من لاعب لآخر، بينما أن دراسة غلاب أكدت أن كلا البرنامجين (برنامج الأثقال وبرنامج البليومتري) قد أثرا في متغيري القدرة العضلية والقدرة على تكرار الجري السريع مع أفضلية للتدريب البليومتري وهو ما يتوافق مع دراسة كل من تاكور (Thakur)، ونعمة.
- * كيف استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة؟:
- شكلت هذه الدراسات الدليل الموجه للباحث في طريق إنجاز دراسته بحيث مكنته من:
 - تحديد متغيرات بحثه بدقة وصياغتها بالشكل المطلوب.
 - سهولة صياغة إشكالية بحثه وصياغة التساؤلات والفروض وعرضها بشكل منهجي سليم.
 - تحديد إطار الخلفية المعرفية النظرية للدراسة وبنائها.
 - تحديد منهجية البحث من اختيار المنهج المناسب وعينة البحث وطريقة اختيارها.
 - تحديد أدوات الدراسة كالاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للقياس.
 - اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة.
 - الاقتصاد في الوقت والجهد من تجنب لأخطاء الباحثين السابقين والاستفادة من توصياتهم واقتراحاتهم.
 - تحديد أسلوب مناقشة النتائج.

الجانب النظري.

الخلفية المعرفية النظرية للدراسة.

توطئة:

أصبح الوصول للمستويات العالية وتحقيق الإنجاز الرياضي يتطلب الإعداد والتحضير والتدريب لسنوات طويلة ولا يتحقق ذلك إلا من خلال التخطيط والبرمجة المُستندة على أسس علمية ومقننة تحترم مبادئ ونظريات التدريب العلمي الرياضي الحديث والتي تمس مختلف جوانب التدريب سواء من النواحي البدنية، المهارية، النفسية، الخطئية وحسب خصائص كل نشاط وخصائص كل فئة عمرية، حيث أشار مفتي إلى أن التدريب الرياضي العلمي الحديث عبارة عن عمليات تنموية تعليمية تربوية تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي حماد، 2001، ص 21)، واستنادا إلى ذلك يتفق الباحث على أن التدريب الرياضي يتركب من جملة كبيرة من العلوم على رأسها علم الفيزيولوجيا والمورفولوجيا والميكانيكا الحيوية وعلوم النفس والتربية والاجتماع وعلى أن البرامج التدريبية العلمية المقننة والتي تحترم مبادئ ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة بتطوير مستوى اللاعبين، إذ أن التخطيط للتدريب يُعتبر وسيلة ضرورية للتقدم بمستوى التدريب للاعبين من خلال تحديد محتويات العملية التدريبية بطريقة منظمة تُؤدي إلى أعلى المستويات، لذلك تُعتبر البرامج التدريبية والمدرّب والتخطيط الرياضي من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية، حيث يتفق العديد من الخبراء كمفتي وشعلان وغيرهم على أن التدريب في كرة القدم يركز على خمسة جوانب وهي الإعداد البدني، المهاري، الخططي، النفسي والذهني، كما يرى خبراء كرة القدم أن الإعداد البدني يُعتبر أحد عناصر الإعداد الرئيسية الموجه لتطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، ولأن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب خصائص بدنية في الأداء وجب الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بتأدية تلك المهارات التي تُؤدى في إطار قانون اللعبة سواء بكرة أو بدونها، (مفلق كمال، 2013، ص "ب") ونظرا لتعدد الطرق التدريبية والتي من بينها التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال والتدريب المدمج والتي لكل منها أثر في تحسين أداء اللاعبين أصبح ضروريا على كل مدرّب ومحضر بدني أن يلم بها وبخصائصها.

وانطلاقا مما سبق سنعرض في هذا الجانب أهم المعطيات النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة والمُحصلة من مختلف المراجع العلمية من كتب ومجلات ودراسات مرتبطة، من خلال تنظيمها وعرضها على شكل فصول كالاتي:

- مبادئ عامة في البرمجة والتخطيط في تدريب كرة القدم.

- التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال.

- متطلبات الأداء البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.