مجلة التحدي : ISSN 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 14 العدد: 02 / 2022 ، الصفحات: 155 - 163

تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة تجريبية على اواسط (u19)فريق شباب عين فكرون.

The effect of a proposed training program based on plyometric exercises in developing explosive power and speed-distinguishing power for soccer players

هبير السعيد [1]،
[1] جامعة العربي بن مهيدي / الجزائر / drsaidhebbir2017@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/02/15 تاريخ القبول: 2022/05/23 تاريخ النشر: 2022/07/29

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المبني على التدريب البليومتري في تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي اواسط كرة القدم لفريق شباب عين فكرون لموسم 2018/2017 ،حيث اعتمد الباحث على عينة متجانسة قوامها 8 لاعبين اختيروا بالطريقة العمدية .كما تم استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ،واعتمد الباحث على اختبارات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى وتوصل الى وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الكلمات الدالة: التدريب البليومتري؛ القوة المميزة بالسرعة؛ القوة الانفجارية.

Abstract:

The study aimed to know the effect of the training program based on plyometric training in the development of speed strength and explosive strength among junior football players. Where the researcher relied on a sample of 08 players intentionally chosen; the researcher used the experimental method in designing a group, and he also used speed and explosive strength tests in the lower limbs and found that there are statistically significant differences between the pre-tests and post-tests.
Keywords: plyometric training; speed power; explosive power.

المؤلف المرسل: . هبير السعيد البريد الالكتروني للمرسل: drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مقدمة:

بدأت الإنجازات الرياضية ترتفع شيئا فشيئا وأصبحت المنافسات عالية بين ممارسي الألعاب الرياضية المختلفة وأصبح فارق النقاط والأرقام القياسية قليل جدا بين الفرق الرياضية المتبارية. ويرجع ظهور كل ذلك إلى تطور الطرق التدريبية بمختلف اساليبها.

لقد تنوعت وتعددت طرائق التدريب والتي تهدف الى تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية ومستوى الاداء البدني والمهارى على حد سواء، وصولا الى تحقيق المراكز المتقدمة في مختلف الانشطة الرياضية. حيث يسعى الاخصائيون والمدربون الى اختيار أفضل الطرق وانسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط البدني ألتخصصي وذلك بالوصول الى استثمار اهم القدرات البدنية التي تميز النشاط الممارس.

اصبحت كرة القدم تحتل المراتب الاولى بين الرياضات الاكثر شعبية في العالم حيث اصبحت الجماهير ووسائل الاعلام توليها الاهتمام الكبير نضرا للحماس والإثارة الت تقدمها هذه اللعبة واصبحت تتميز بهما وحسب تقديرات الفدرالية الدولية لكرة القدم فانه أصبح الملايين من الاشخاص حول العالم يمارسون رياضة كرة القدم من الجنسين.

دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد والتجديد في فنيات وطرائق اللعب وهذا موازاة مع التطور الذي شمل جوانب متعددة من هذه اللعبة منها البدنية والتقنية والتكتيكية من اجل الوصول الى أرقي اشكال اللعب التي تمكن الرياضيين من بلوغ المستويات العالية والأداء المهاري المتقن والجمالي كل هذا بأقل جهد وأقصر زمن

وهذا هو المشكل الذي يشغل بال أخصائي التدريب في كرة القدم في الوقت ألحالي وهو وضع برامج تدريبية تكون وفق منهجية علمية بحتة.

ان كرة القدم كباقي الرياضات تتضمن عناصر ومتطلبات أساسية، وهذه المتطلبات تعتبر العامل الأول المتحكم في نجاح اللعبة وتقدمها، بحيث ان هذه المتطلبات تشمل جميع النواحي النفسية منها، المهارية، الخططية، البدنية والحركية.

وبالرغم من الجهود العلمية المبذولة في مجال التدريب الرياضي، والتي ساعدت في تحقيق التطور الكبير الذي شهدته الرياضة بصفة عامة وكرة القدم خاصة. إلا انه مازال هناك مشاكل مرتبطة بالعملية التدريبية والتي تتطلب حلولا جذرية وسريعة من طرف المدربين وأهل الاختصاص في كرة القدم كما تتطلب منهم البحث وإيجاد الوسائل والأساليب المناسبة والحديثة والمثبتة علميا والمدعمة بتجارب تشهد على ذلك.

ولعل اهم المتطلبات المذكورة البدنية منها فهي الركيزة الأولى للعبة وعملية التدريب بشكل عام، بحيث يعمل المدربون على تطوير الصفات البدنية للاعبين وإعطاء أهمية كبيرة لهذا من ناحية العمل والتدريب المنهجي، والذي له دور مهم في تكوين لاعبين وفرق قوية وتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

القوة المميزة بالسرعة "هي قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة أي هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد" **(عبد الفتاح،1993، ص163).**

"نظام تدريب مصمم من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة بالانبساط ثم الانقباض بينهما وقت جد قصير". **(Alford, 1989, p21)**

التدريب البليومتري صمم ليزيد من قوة العضلة بطريقة مباشرة مما ينعكس بالإيجاب على الاداء المهاري في الانشطة البدنية خاصة منها التي تتميز بالانفجارية والسرعة القصوى. كما يعد من الاساليب المميزة التي تربط نوعي من الانقباض العضلي (المركزي واللامركزي) خلال اداءه من اجل جعل العضلة تتحمل مختلف الضغوط والاحمال التدريبية.

المؤلف المرسل: هبير السعيد. **البريد الالكتروني للمرسل:** drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

وتعد القدرة الانفجارية من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطها بأداء اي مهارة في كرة القدم. ومن خلال متابعة الباحث المستمرة للاعبي كرة القدم لاحظ إن هناك ضعف بمستوى القفز لدى اللاعبين وبطيء في الهجمات ألمعاكسة مما يؤدي إلى ضياع فرص كثيرة قد تكون حاسمة في المباراة، ولذلك ارتأى الباحث استخدام التدريب البليومتري باستعمال لتطوير القوة الانفجارية.

اما القوة الانفجارية " هي اقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي" (علاوي، 1994، ص91)

وحسب دراسة الصوفي جرجيس 1999 واحمد ابو الفضل حجازي2005 وسامي عكر 1999 فانه توصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين.

اما

ومن خلال ما سبق ما هو أثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارين البليومتري تأثير على تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم؟

1. الفرضيات:

1.1 الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارين البليومتري تأثير على تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

2.1 الفرضيات الجزئية

- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي.

2. اهداف واهمية الدراسة:

- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة.
- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصفة القوة الانفجارية.
- اثراء البحث العلمي بمثل هذه المواضيع في مجال التدريب الرياضي.
- ابراز اهمية التدريب البليومتري في التحضير البدني للاعبين.
- ابراز اهمية تدريبات القوة بصفة عامة للاعبي كرة القدم.

3. الإجراءات المنهجية:

ولقد ركز الباحث على مرحلة الناشئين اقل من 19 سنة كونها أفضل مرحلة تتم فيها تنمية القوة العضلية والسرعة لدى اللاعب، كونه في مرحلة اكتساب ومحاولة منه لفت انضار المدربين والأخصائيين في مجال كرة القدم وعليه فان الموضوع جدير بالدراسة والاهتمام من اجل تطوير الرياضة بغرض تكوين رياضيين طموحين الى مراتب متقدمة في سلم الريادة.

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، اذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة الوارد حلها، إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها أصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي أواسط فريق شباب عين فكرون قسم الهواة لموسم **2020/2019** الذي بلغ عددهم 26 لاعبا.

المؤلف المرسل: . هبير السعيد البريد الالكتروني للمرسل: drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ان الأهداف التي يضعها المؤلف لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها، وعلى هذا الأساس تعد عملية طبيعة العينة التي اختارها الباحث هي جزء. من المجتمع تطبق عليه اداة القياس(**خيار، 2007، ص15)**

بعد تحديد مجتمع الأصلي للدراسة الذي يمثل اواسط كرة القدم، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار عينة البحث **بطريقة عمدية** من فريق اواسط كرة القدم لعين فكرون لموسم **2018/2017** والتي بلغ عددهم **8** لاعبين بنسبة **100/40** وهي المجموعة التجريبية التي اجري عليها البحث.

1.2 شروط اختيار العينة

1.1.3المجموعة التجريبية

تتكون من **8** لاعبين أكابر وهي المجموعة التي تجرى عليها الاختبارات الموضوعية من قبل الباحث مع مساعدة مدرب الفريق وباعتبار الباحث محضرا لذات الفريق.

جدول رقم 01: يمثل مجتمع وعينة البحث للدراسة الاساسية

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
01	المجتمع الاصلي	26	100%
02	مجتمع البحث	26	100%
03	عينة البحث	8	40%

2.3. تجانس العينة

من اجل معرفة الغرض من تجانس العينة ولتفادي العوامل المؤثرة على نتائج الدراسة، قام الباحث بحساب معامل الالتواء من المتغيرات – العمر/الوزن/الطول.

جدول رقم 02: يمثل تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	1.78	0.06	2.258-
الوزن	كغ	66	8.9	2.354
العمر	سنة	18	3.2	1.254

نلاحظ ان معامل الالتواء محصور بين -3و+3 مما يدل على تجانس عينة الدراسة في المتغيرات المورفولوجية.

1.2.3 الاختبارات المستخدمة

- اختبار الوثب العمودي لسارجنت (Aurilien et Olivier.2012)

✓ الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين عموديا.

✓ الادوات: طباشير، شريط قياس، جدار قابل للرسم.

✓ طريقة الاداء:

- يحمل الرياضي قطعة طباشير بيده.

المؤلف المرسل: هبير السعيد. **البريد الالكتروني للمرسل:** drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- تكون المسافة بين كتفه والحائط حوالي 15 سم والعقبين ملامسين للارض ثم يقوم برسم الخط على الحائط في اعلى نقطة ممكنة.
- بعدها يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للخلف ثم الارتقاء ورسم علامة ثانية على الحائط.
- يقوم المختبر بثلاثة محاولات

✓ التسجيل: يتم تسجيل المسافة الاولى قبل القفز.

- تسجيل المسافة الثانية بعد القفز.
- الفرق بينهما هو النتيجة.
  - اختبار اختبار الوثب الافقي

✓ الهدف من الاختبار: قياس الوثب الافقي للرياضي.

✓ الادوات: مكان للوثب حوالي 6 أمتار وعرض 2.5 م. وشريط قياس متري.

✓ طريقة الاداء:

- رسم خط على الارض بطول 1متر.
- الرياضي المختبر يكون في وضع مستقيم خلف الخط.
- القيام بثني الرجلين قليلا ثم مرجحة الذراعين والقفز ومحاولة الهبوط في ابعد مسافة
- يجب الهبوط على كلتا القدمين.
- يقوم المختبر بثلاث محاولات.

✓ التسجيل:

- وضع علامة بالطباشير خلف عقب المختبر.
- تسجيل أحسن نتيجة من بين الثلاثة محاولات.
  - اختبار ال10*10(p1342012) M5. (Aurilien et Olivie).

✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

- قياس قدرات الرياضي على الكبح.
- قياس رشاقة وخفة الرياضي.

✓ الأدوات

✓ ارضية مسطحة، اقماع، صافرة، شريط قياس

✓ **طريقة الأداء**

- الاحماء الجيد.

- وضع قمعين على بعد 5امتار.

- عند الاشارة ينطلق الرياضي بأقصى سرعة وعند الوصول الى القمع يرجع بأقصى سرعة لعشرة مرات.

✓ **التسجيل**

- يعطى لكل رياضي محاولتين.

- تحتسب المحاولة ذات الوقت الاقل.

  - اختبار السداسيHexagonal (Aurilien et Olivie 2012. p146.)

المؤلف المرسل: . هبير السعيد **البريد الالكتروني للمرسل:** drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

✓ الهدف من الاختبار:

- معرفة القدرات العضلية البليومترية للرياضي.
- معرفة القدرة اللاهوائية اللاحمضية للرياضي.

✓ الادوات المستخدمة:

- ارضية مسطحة اقماع، صافرة وميقاتي.

✓ طريقة الاداء:

- الاحماء الجيد.
- يرسم شكل سداسي على الارض طول الضلع 61 سم والزاوية بين الاضلع 120درجة.
- يقف الرياضي في منتصف السداسي ضاما قدميه ،وعند الاشارة يقوم الرياضي بالقفز من الداخل الى الخارج حسب عدد الاضلع واداء ثلاثة دورات أي 18 قفزة .

✓ التسجيل:

- تحتسب فقط المحاولة الصحيحة.
- يعطى للرياضي ثلاثة محاولات.
- تحتسب المحاولة ذات الوقت الاقل.

3.3 المعالجة الاحصائية

استعمل الباحث حزمة البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية spss في تحليل البيانات المستخدمة ومنها :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- الفروق.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي

جدول رقم 03: يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي.

	حجم العينة	س	ع	ت المحسوبة	sig	ت الجدولية
الاختبار القبلي	8	36.60	4.74	6.40	0.0004	2,36
الاختبار البعدي		44,9	3.65			

قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (07) ونسبة خطا 0.05 تساوي 2.36

✓ يتضح لنا من الجدول رقم (03) ما يلي:

القيمة الاحتمالية sig في اختبار الوثب العمودي كانت 0.0004 وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة 0.05 = α

وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

المؤلف المرسل: هبير السعيد. **البريد الالكتروني للمرسل:** drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

2.4 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب الافقي

جدول رقم 03: يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الافقي.

	حجم العينة	س	ع	ت المحسوبة	sig	ت الجدولية
الاختبار القبلي	8	2.11	0.19	6.10	**0.0005**	2,36
الاختبار البعدي		2.40	0.10			

قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (07) ونسبة خطا 0.05 تساوي 2.36

- يتضح لنا من الجدول رقم (06) ما يلي:

القيمة الاحتمالية sig في اختبار الوثب الافقي كانت 0,0005 وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

3.4 **عرض وتحليل نتائج اختبار10*5 أمتار**

جدول رقم 04: يبين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 10*5 أمتار

	حجم العينة	س	ع	ت المحسوبة	sig	ت الجدولية
الاختبار القبلي	8	**16.82**	**1.51**	**4,05**	**0.005**	2,36
الاختبار البعدي		**15.85**	**1.01**			

قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (07) ونسبة خطا 0.05 تساوي 2.36

- يتضح لنا من الجدول رقم (06) ما يلي:

القيمة الاحتمالية sig في اختبار الوثب الافقي كانت 0,0005 وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

4.4 عرض وتحليل نتائج الاختبار السداسي

جدول رقم 05: يبين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار السداسي Hexagonal

	حجم العينة	س	ع	ت المحسوبة	sig	ت الجدولية
الاختبار القبلي	8	**12.06**	**0.56**	**3 ,95**	**0.005**	2,36
الاختبار البعدي		**11.22**	**0.62**			

قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (07) ونسبة خطا 0.05 تساوي 2.36

- يتضح لنا من الجدول رقم (06) ما يلي:

القيمة الاحتمالية sig في اختبار لاختبار السداسي **Hexagonal** كانت 0,005 وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

5.4مناقشة النتائج

1.5.4. الفرضية الاولى

توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية لدى عينة البحث.

اتضح من خلال نتائج الجدول رقم 05و60 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في اختبار كل من الوثب العمودي والافقي للقوة الانفجارية ،وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من الصوفي وجرجيس(1999)، الجميلي (2002)،حمدي(2012)،شاكر(2020.)الذين توصلوا الى وجود فروق في اختبارات القوة الانفجارية من تأثير البليومتري .

ويعزو الباحث ذلك الى ان تمارين التدريب البليومتري المطبقة على المجموعة التجريبية كانت لها تأثير في تنمية القوة الانفجارية للاعبين للأطراف السفلى.

ويتفق كل من Go et Morten على ان تدريبات البليومتري تستخدم في تطوير القدرة العضلية الانفجارية، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية. (عبد المقصود .1992، ص 219) .

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي 2002ان طريقة التدريب البليومتري تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه وهذا الاسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فانه يحسن من الاداء الديناميكي.(ريجائي، 2001،ص 120.)

2.5.4 الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة.

اتضح من خلال نتائج الجدول رقم 07و 08 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في اختباركل من السداسي و 10*5 امتار للقوة المميزة بالسرعة ،تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من كونري 1994،مشير الجندي 2003ودرويش 1998 الذين توصلوا الى ان التدريب البليومتري له فعالية في تحسين القوة المميزة بالسرعة .كما توصل مرتات وحاجي 2015 الى ان تمارين التدريب البليومتري تحسن من القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين واليدين لدى لاعبي كرة اليد.

يعزو الباحث هذه النتائج كون البرنامج المطبق كان يحمل تمارين التدريب البليومتري بشتى انواعها التي مكنت من تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وهي الصفة المركبة بين قوة وسرعة وان تمارين البليومتري بمميزاتها تتميز بالسرعة القصيرة بين اقصى انقباض داخلي للعضلة واقصى انقباض خلرجي لها أي تنقبض وتتجه نهايتها الى الداخل والخارج بفارق زمني قصير مما يؤدي الى تنمية القوة بشكل كبير.

5. الاستنتاجات والاقتراحات

على ضوء ما سبق نستنتج ان:

التدريب الرياضي أصبح علم كباقي العلوم يستمد جميع قوانينه من خلال التجربة العلمية التي في كل مرة تثبت نتائج عكس ما هو سائد في السابق وتعطي الإضافة الى ميدان التدريب الرياضي كل هذا من اجل النهوض بالفرد وتكوينه

المؤلف المرسل: هبير السعيد. البريد الالكتروني للمرسل: drsaidhebbir2017@gmail.com
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تكوينا منطقيا ومنهجيا من جميع النواحي سوآءا كانت البدنية او المهارية او الخططية مما يجعله ينعكس بالإيجاب على المجتمع.

مر التدريب الرياضي في كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف من كل مرحلة والغاية منها هو ايجاد أفضل الطرق المنهجية التي بإمكانها الرفع من مستوى الرياضي وتحسين مهاراته وقدراته من اجل اعداده لمواجهة شتى انواع الضغوطات خلال المنافسة وذلك بمراعاة المراحل العمرية التي يمر بها اللاعب في مساره الرياضي مما تحتم على الاخصائيين في المجال الرياضي اتباع مناهج علمية دقيقة عند اختيار التمارين وما يتناسب مع متطلبات المنافسة والوسائل المناسبة على الاخراج الجيد للعملية التدريبية.

ويتمحور موضوع بحثنا حول كيفية تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 19 سنة من خلال استعمال تمارين بليومترية

كما اثبتت دراستنا نجاعة البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب البليومتري حيث وجد انه يساعد على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة،

6. قائمة المصادروالمراجع المعتمدة في الدراسة:

1- محمد.حسن.علاوي.(1994)علم التدريب الرياضي.ط13.دار المعارف: الاسكندرية.

2- ابو علاء.احمد عبد الفتاح. احمد. نصر الدين. 1993.. فيسيولوجية اللياقة البدنية. ط1: دار الفكر العربي.

3- عمار. بوحوش، محمد. ذنيبات .1998. منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

4- عبد المقصود. 1992.نظريات التدريب الرياضي. مطبعة الشباب الحر: القاهرة.

5- مثير. الجندي. 2003.تأثير برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على فعالية الاداء المهارى للاعبي المصارعة. رسالة ماجيستير. كلية التربية الرياضية.

6-محمود.ريجائي.محمد. 2001. أثر استخدام تمرينات البليومتري على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتهما بمستوى اداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية والرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا.

7- سامي عكر. 1999. تأثير برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على فعالية الاداء المهارى للاعبي المصارعة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.

8- مرتات محمد.حاجي.حمادة. 2015.أثر التدريب البليومتري على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلاقتها بأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد.مجلة التحدي العدد 9. ص204-235.

9- Conry .TR.(1994).plyometric training and its effector speed strength and power of intercollegiate athletes Microform publication.

10 - Alford .(1989).plyometric u s a Round table by L.A.A.F Magazine Rome Marche .

المؤلف المرسل: . هبير السعيد البريد الالكتروني للمرسل: drsaidhebbir2017@gmail.com

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