وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل- كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

بعنوان:

أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة عند لاعبى كرة القدم صنف U17

(دراسة ميدانية لفريق الوفاق الرياضي لمدينة تاسوست صنف 117)

إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

- عيسات كمال

*بولخراشف شمس الدين

*بومطرق أسامة

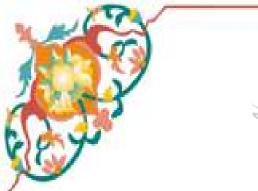
السنة الجامعية: 2022-2021



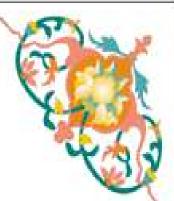


"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنحمت علي وعلى والدي

الحمد لله الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل، فما كان لشيء أن نكون في هذا المقام إلا أن نتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف "عيسات كمال" كما أتقدم ببزيل الشكر إلى الأستاذة "شمير فايزة" على ما قدمته لنا من مساعدة، ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنباز هذا العمل.







أمدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى من قال فيهما الرحمان: "و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"...... الاسراء 24.

الى المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في الخواما. أطلب من الله أن يرغاما الضعف، الى من علمتني معنى الحياة، الى من العمر فحاما. أطلب من الله أن يرغاما أمى الغالبة.

الى من زرعني على خواف العلم، ذاخل من أجلي و كان أكبر سند لي في معتركات الله من زرعني العالم. الله قدوتي و تاجي، الى رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

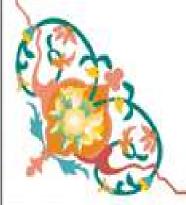
الى من حبمه يسرى في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي إلى أخوتي و أخواتي الى من حبمه يسرى في عروقي و خواتي

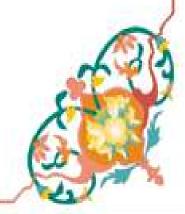
الى اصدةائي

الى جميع اساتختي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في دراستي

الى كل من سامم من فريب أو من بعيد في مذا العمل المتواضع.

" شمس الدين + أسامة"







محتويات الدراسة

	سملة	ب			
Í	للكر وتقدير	, u			
ب	هداء	ļ			
E	حتويات الدراسة	۵			
7	نائمة الجداول	Ě			
هد	نائمة الأشكال	ě			
و	نائمة الملاحق	ë			
1	قدمة	٥			
إسة	الإطار العام للدر				
5	الإشكالية	-1			
6	الفرضيات	-2			
7	أهداف الدراسة	-3			
7	أهمية الدراسة	-4			
7	أسباب اختيار الموضوع	-5			
8	تحديد المصطلحات والمفاهيم	-6			
10	الدراسات السابقة والمشابهة	-7			
11	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	-8			
الجانب النظري					
، التكراري	الفصل الأول: التدريب				
13		تمهيد			
14	ف التدريب التكراري	1- تعريف			
	ك التدريب التكراري				
	إت وخصائص حمل طريقة التدريب التكراري .				
16	ات حمل التدريب التكراري	4– مكون			

5- تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في
الجسم
6- التأثير التدريبي للطريقة التكرارية
7- بعض التمرينات في طريقة التدريب التكراري
خلاصة
الفصل الثاني: متطلبات السرعة في كرة القدم
تمهید
1- تعریف السرعة
252
263
4− توجیهات هامة خلال تدریب السرعة
5- العوامل المؤثرة في تدريب السرعة (الفزيولوجية والبيوميكانيكية)
6- أهمية السرعة في كرة القدم
7- طرق تنمية السرعة
8- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة
خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية
تمهید
1- تعریف کرة القدم
2- تاريخ كرة القدم في الجزائر
38 - خطط اللعب في كرة القدم
 4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
40
43−6 إتجاهات كرة القدم الحديثة.
7- خصائص النمو لصنف أقل من 17 سنة
خلاصة

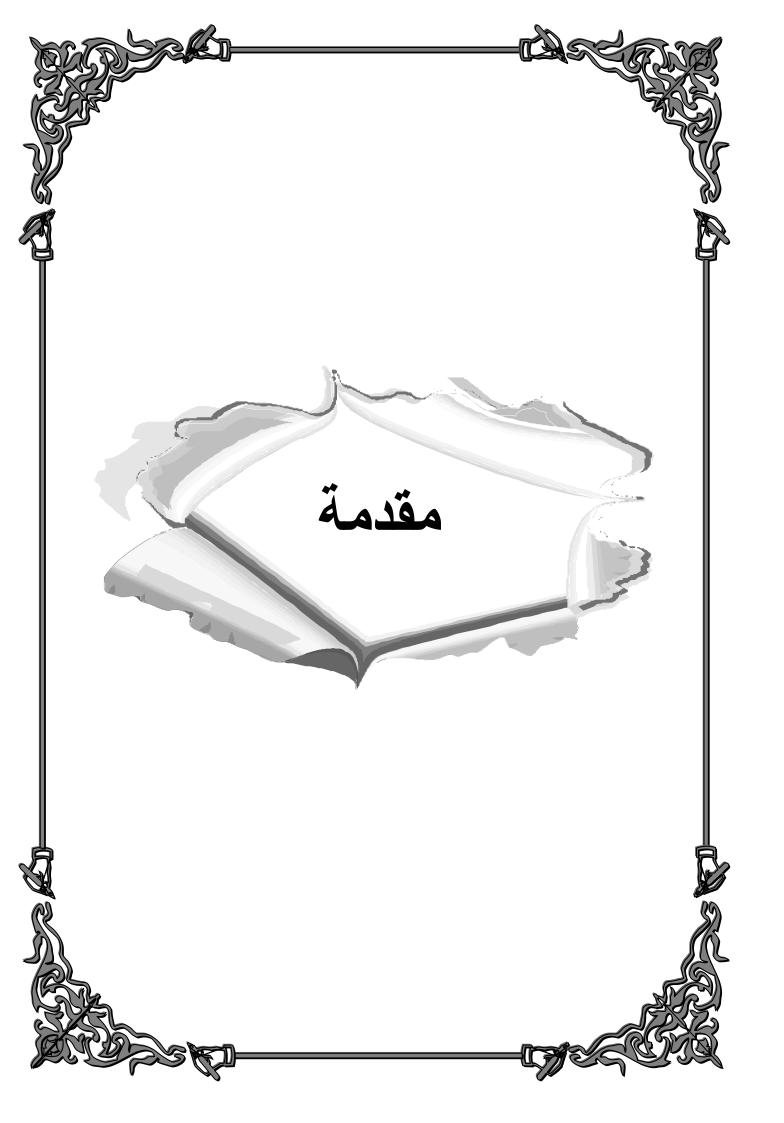
الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد
[- الدراسة الاستطلاعية
2- منهج الدراسة
51 مجتمع الدراسة.
2- عينة الدراسة
52 - مجالات الدراسة
<i>→</i> متغيرات الدراسة
7- الأسس العلمية للاختبار
8- الاختبارات المستخدمة
9- الأساليب الإحصائية
فلاصة
الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة
1- عرض الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة
2- التعليق على الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة
3- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة
3-1- مناقشة الفرضية الأولى
3-1- مناقشة الفرضية الأولى
-2−3 مناقشة الفرضية الثانية
3-3- مناقشة الفرضية الرئيسية
 الاستنتاج العام للدراسة.
£- الفروض المستقبلية
فاتمة
ائمة المراجع
لملاحق

قائمة الجدوال

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
17	يبين شدة وحجم مختلف درجات حمل التدريب	01
18	يبين مكونات حمل التدريب طبقا لنظام الطاقة المستخدم	02



مقدمة:

إن المتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا، لاسيما وان تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالى فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة. 1

وبتطور منهجية التدريب التي تسعى لاختصار الطريق نحو التفوق الرياضي، بات التنقيب عن المواهب الشابة ينطلق في سن مبكرة، فبعدما كان اللاعب عليه تجاوز سن ال 18 سنة حتى يلقب بالمحترف أصبح العمر الذهبي للتفوق الرياضي يقل عن ذلك، وأصبحت الدراسات الحديثة تؤكد على ضرورة بداية التحضير له من عمر ال 05 سنوات، وإن دل ذلك على شيء فإنما هو حاصل منهجية تدريب متطورة، تعتمد أساسا على مختلف العلوم الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لتحديد خصائص المراحل العمرية ومدى خصوبتها في مجال من مجالات التفوق الرياضي لتنميته في أوانه.

وعليه فإن التدريب الرياضي في كرة القدم هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسيولوجيا وغيرها من العلوم، كما أنه يعتمد على تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي واكتسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعدا علميا واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة².

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوي الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث أنه يقوم هذا

أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008، ص17.

^{. 27} مسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992، ص 1

التدريب على الإعادة في التمرين وبشدة عالية مع إعطاء فترات راحة بينية، وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب التكراري يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة السرعة.

وعلى ضوء كل هذا فقد جاءت دراستنا التي سنحاول من خلالها دراسة أثر طريقة التدريب التكراري في تتمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، وهذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع وقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة على النحو التالي:

الجانب النظري: وشمل أربع فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة احتوى على إشكالية، فرضيات، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعريف بمصطلحات الدراسة وعرض الدراسات السابقة والتعليق عليه.

الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التدريب التكراري، الفصل الثالث تناولنا فيه متطلبات السرعة في كرة القدم، في حين تناولنا في الفصل الرابع كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة).

أما الجانب التطبيقي فاحتوى على فصلين الفصل الخامس تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، أما الفصل السادس احتوى على عرض الدراسات المتعلقة بالموضوع ومناقشتها والاستنتاجات.



1-الإشكالية:

إن التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخططة لها مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضيين للمستوى العالي من الأداء المتكامل، حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة القدم على مختلف المراحل النسبية، إن طرق تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذ تسلحت بالعلم والعمل الجاد وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرقى بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى. 1

وقد تتوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد، وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات الصفات البدنية حيث يدل التكيف على مدى التحسن الذي يحدث في الأجهزة الفزيولوجية والتكنوتقنية والنفسية والاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب المناسبة، إذ يمكن تقسيم طرق التدريب إلى طريقة التدريب المستمر، وطريقة التدريب الفتري بنوعيه، والتدريب الدائري وطريقة التدريب التكراري.

وهذه الطريقة الأخيرة محور دراستنا والتي تعتمد على منهج مدمج بين الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة بينية.²

وتعد طريقة التدريب التكراري من بين أهم الطرق التي يهتم بها المدربون، فالتدريب التكراري يهتم باستخدام شدة أكبر من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع فترات عمل تستمر نموذجيا من 30 و 90 ثا".3

¹ حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص67.

²بسوطي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 37.

³ حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، د.س، ص 283.

إن التدريب التكراري يشمل تحسين سرعة الجري وتعزيز اقتصاد الجري وزيادة طاقة التمثيل المهوائي واللاهوائي و استشارة قوة الرياضي على تحمل ضغط المنافس لفترة أطول. 1

وترجع أهمية هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريب التكراري على تتمية صفة السرعة لدى لاعبى كرة القدم صنف 17.

وتأسيسا على ما سبق تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف U17 ؟

التساؤلات الفرعية:

-هل لطريقة التدريب التكراري أثر على تتمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم صنف U17?

- هل لطريقة التدريب التكراري أثر على تتمية سرعة الانطلاق عند لاعبي كرة القدم صنف U17؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

- لطريقة التدريب التكراري أثر على تتمية السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف U17 ؟

2-2 الفرضيات الجزئية:

- لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم صنف u17.

- لطريقة التدريب التكراري أثر على تتمية سرعة الإنطلاق عند لاعبى كرة القدم صنف u17.

^{.283} محمد أحمد عبدو خليل وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 1

3- أهمية الدراسة:

- الأهمية العلمية:

- إثراء مجال البحث العلمي من المفاهيم النظرية والدراسات النظرية.
- معرفة مدى تأثير التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U17والتأكد ميدانيا من ذلك.

- الأهمية العملية:

- إعطاء المدربين نظرة حول أهمية استخدام التدريب التكراري في تتمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U17.

4- أسباب اختيار الموضوع:

- أسباب ذاتية:

الميول الشخصي للمواضيع التي لها علاقة بكرة القدم.

-أسباب موضوعية:

- معرفة كيفية استخدام طريقة التدريب التكراري في العملية التدريسية
 - إبراز أهمية السرعة في كرة القدم.
 - إمكانية دراسة الموضوع من الناحية النظرية والتطبيقية.

5- أهداف الدراسة:

- معرفة إذا كان هناك لتدريب التكرار أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم .U17

- معرفة إذا كان هناك لتدريب التكرار أثر في تنمية سرعة الانطلاق لدى لاعبي كرة القدم .U17

6- مفاهيم الدراسة:

• التدريب التكراري:

- تعریف إصطلاحي: هو طریقة من طرق التدریب التي یتم فیها شدة تحمل عالیة قد تصل لإلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أم یأخذ بعد ذلك راحة بكیفیة كاملة تسمح له باستعادة الشفاء، حیث یهدف هذا النوع إلى تطور السرعة والقوة بصورة أساسیة.
- تعريفإجرائي: هو طريقة من طرق التدريب يتميز بشدة عالية من تكرار نفس التمرين وراحة بنية تسمح بإعادة الشفاء.

• السرعة:

- لغة: هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. 1
- اصطلاحا: هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن²
 - التعريف الإجرائي: هي قطع مسافة معينة في أقل مدة زمنية ممكنة.

• كرة القدم:

- لغة: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون foot balle) هما يسمى عندهم (ريغبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها تسمى 3.(soccer).

 $^{^{1}}$ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 1

عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، دون نشر، ص 2

 $^{^{3}}$ رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس، ط2، 1986، ص 3

- اصطلاحا: هي الرياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، تلعب بين فريقين يتمون كل منهما من 11 لاعب، تدوم المباراة 90 دقيقة تقسم على مدار شوطين، تتخللها راحة مدتها 15 د ويدريها حكم رئيسي يساعده حكم راية وحكم رابع كمراقب وتنظم المباريات الرسمية تحت لواء المنظمة عالمية تدعى الفيفا. (1)
- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية وشهرة في العالم، يلعبها حوالي 250 مليون لاعب، وحوالي 200 دولة، تمارس هذه الرياضة بشكل جماعي حيث تجري بين فريقين حيث يتكون كل فريق من 11 لاعب حيث تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل بالإضافة إلى وجود مرميين على جانبيه ويتكون الهدف من اللعب هو إحراز عدد أكبر من الأهداف داخل مرمى الخصم ليتحدد الفريق الفائز.

• المراهقة:

- اصطلاحا: هي فترة من العمر تقع بين البلوغ وسن الرشد، تختلف بحسب الأفراد، ولكنها تمتد عادة من 12 إلى 20 تتميز بالقلق وبظهور الدوافع الجنسية والشوق إلى الاستقلال.(2)
- التعريف الإجرائي: وهي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تموينا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

¹ نزار زهير ومحمد الحاج محمد: مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان "دور المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى ناشئ كرة القدم"، دراسة ميدانية لفرق الناشئين ولاية أم البواقي 11-13 سنة، 2013، ص80.

² هبة محمد عبد الحميد: معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، دار الهداية ناشرون وموزعون، ط1، الأردن، 2008، ص 165.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط 16 –18 سنة ".

من إعداد مساليتي لخضر، مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد التاسع، 2012.

الدراسة الثانية: بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مفتوح على تنمية السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم" – السودان.

من إعداد يوسف عثمان ضيف الله محمد مذكرة ماجستير ، جامعة الخرطوم، 2014.

الدراسة الثالثة:

دراسة مقيرهي إبراهيم بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر (2016/ 2016).

الدراسة الرابعة:

بعنوان: "تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة أشبال 16- 17 سنة".

من إعداد الطالبين سياري وليد وخامة فيصل، جامعة جيجل، سنة 2017- 2018.

الدراسة الخامسة:

بعنوان: " أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر أقل من 15 سنة.".

من إعداد الطالبين 'شليغم عبد الحق وشباح نبيل، مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، 2019.

- وسوف نتطرق إليهم بالتفصيل في الجانب التطبيقي.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السالفة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية التدريب الرياضي الحديث وطريقة التدريب التكراري ودوره في تتمية صفة السرعة أو إحدى الجوانب التي تخدم متغيرات الدراسة وقد تم الاعتماد على ما هو متوفر من دراسات جزائرية محلية وحتى عربية ومما لاحظناه في عرضنا لهذه الدراسات ما يلى:

- المجال الزماني: أنجزت هذه الدراسات بين عامي 2012 و 2019.
- الهدف من الدراسات: كان الهدف من أغلب الدراسات هي البحث عن تأثير تنمية بعض القدرات البدنية أو تحسين الصفات المهارية.

فمن خلال عرض هذه الدراسات يتضح لنا أن لها اتصال مباشر مع موضوع دراستنا سواء في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي، لذلك قمنا بجمع هذه الدراسات وحاولنا إيجاد كل نقاط الاشتراك بينها وبين الدراسة الحالية.

- المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع طبيعة المتغيرات.
- العينة: اختلفت العينة في هذه الدراسات وذلك حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها لكن معظم الدراسات كان عدد العينة فيها قليل ومعظم العينات اختيرت بطريقة قصدية، في حين اختلفوا في التصميم التجريبي المتبع.
 - الأدوات: اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات كأداة لجمع المادة العلمية.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان: أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف U17 ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في من معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذا الموضوع. وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين وهذا ما يسمح للباحث من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة. وقد أفادت هذه الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى صياغة نهائية لإشكالية الدراسة.
 - ضبط التساؤلات والفرضيات.
 - تحديد المنهج العلمي للدراسة.
 - تحدید أدوات البحث.





تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه حلال المراحل الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطرأت عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية، فخطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم الأخرى المرتبطة كالبيولوجيا وعلم الحركة ... الخ، التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تكوين وتطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من طرقه ومبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

ولقد تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التدريب، تعريف طريقة التدريب، طريقة التدريب، طريقة التدريب، التكراري، ثم أهداف هذه الطريقة، مميزاتها وخصائصها.

1- تعريف طريقة التدريب التكراري:

إن طريقة التدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة 1 إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة.

تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء تصل إلى حوالي 80-100 من أقصى شدة للاعب، مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا. 2

2- أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفحات البدنية التالية:

- السرعة سرعة الانتقال.
- القوة القصوى القوة العظمى .
- سرعة رد الفعل سرعة الاستجابة الحركية .
 - القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية .
 - التحمل الخاص تحمل السرعة .
 - السرعة القصوى.
 - القدرة الانفجارية.
 - الحمل الخاص بالمنافسة.³

3- مميزات وخصائص حمل طريقة التدريب التكرارى:

1-3 مميزات طريقة التدريب التكراري

يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.

 3 عادل عبد البصير: التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1 ، مركز دار الكتب للنشر، مصر، 1999، ص 1 .

 $^{^{1}}$ صبيح يقيلان: كرة اليد مهارات تدريبات، إصابات ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012 ، ص 96 .

 $^{^{2}}$ كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط 2 ، دار وائل، الأردن، 2004، ص 5 5.

تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة "الدين الأوكسجيني" أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين، مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتماشى مع صورة المنافسة. هوائي، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي. 1

2-3 خصائص طريقة التدريب التكرارى:

2-2-1 شدة التمرينات: تتحدد شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالآتي:

بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح الشدة ما بين 90 إلى 100% من أقصى شدة للاعب وبالنسبة بتمرينات القوة فتكون الشدة ما بين 80 إلى 100% من أقصى شدة للاعب. 2

2-2-3 حجم التمرينات: نتيجة إلى أن طريقة التدريب التكراري تعمل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين 3 إلى 3 تكرارات في التمرين الواحد.

2-3-2- فترات الراحة: تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا، طبقا للشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء، والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 إلى 3 دقائق، وفي تمرينات السرعة قد تصل إلى حدود 15 إلى 15 دقيقة.

2-3-4- زمن دوام التمرين: يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر، وكالآتي بالنسبة لتمرين القصير يستمر لحوالي 15 إلى 120 ثانية، أما بالنسبة لدوام المرين المتوسط فيتراوح ما بين 120 ثانية إلى 8 دقائق، أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

 $^{^{1}}$ أمر الله البساطي: التنريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980، ص 108.

 $^{^{2}}$ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار زهران، الأردن، 2010 ، ص 320

3-4- تشكيل حمل طريقة التدريب التكراري:

يتحدد مستوى التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
 - شدة الأداء أو الجري دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء .
 - عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
 - دوام فترة الراحة استعادة الشفاء وتتخذ من خلال المسافة أو الزمن.
 - 1 الجري أو التمرين بين الموانع، الرمل، مضمار ، ملعب،

4- مكونات حمل التدريب التكراري:

4-1- شدة مثير التدريب:

تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80% إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 2.%100

4-2- حجم مثير التدريب:

يتميز التدريب التكراري بوصول الشدة إلى الحد الأقصى، والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3 إلى 6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة بحيث لا تتعدى ثلاثة مجموعات.

4-3- فترة الراحة:

نظرا لبلوغ شدة التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة والمتبعة مع طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15 إلى 45 ثانية .

 2 نايف مفضى الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضى، ط1، مكتبة المجتمع العربى، الأردن، 2012 ، ص 2

16

يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الأسس الفسيولوجية للتنريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص 1

4-4 دوام مثير التدريب:

يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر، وكالآتي بالنسبة للتمرين القصير يستمر لحوالي 15 إلى 120 ثانية ، أما بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين 120 ثانية إلى 8 دقائق، أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8 دقائق إلى 15 دقيقة. 1

تتوقف درجة الحمل على مدى التحكم في التغير بين الشدة والحجم والكثافة، فيجب تثبيت اثنان وتغيير الثالث ويتدرج حمل التدريب حسب الجدول التالي:

	2 حمل التدريب	مختلف درجات	يبين شدة وحجم	: 01	جدول رقم
--	------------------	-------------	---------------	------	----------

حجم تكرار	شدته	درجة الحمل	
یکرر من 1- 3 مرات	الشدة 100%	حمل أقصى	
وبعض المراجع من 1- 5 مرات			
یکرر من 6− 10 مرات	الشدة من 90– 100%	حمل أقل من الأقصى	
يكرر من 11- 15 مرات	الشدة من 75- 90%	حمل متوسط	
يكرر من 16- 20 مرات	الشدة من 50- 75%	حمل أقل من المتوسط	
يكرر من 21- 25 مرات	الشدة من 35− 50%	حمل بسيط	
مفتوح	أقل من 35%	راحة إيجابية	

ويمكن للمدرب أيضا الاسترشاد باستخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية، لوضع برامج التدريب الخاصة بترقية نظم إنتاج الطاقة باستخدام التدريب التكراري، والمتغيرات التي يبنى عليها تشكيل حمل التدريب طبقا لزمن الأداء، كما هو موضح في الجدول الآتي:

² أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1991، ص 44.

مياد حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص 1

الفصل الأول: التدريب التكراري

الجدول رقم 02 يبين مكونات حمل التدريب طبقا لنظام الطاقة المستخدم

طبيعة فترة الراحة	نسبة العمل للراحة	عدد تكرارات التمرين في المجموعة	عدد المجموعات	عدد تكرارات التمرين	زمن التمرين العمل	نظام الطاقة
		10	5	50	10מ	
راحة نشطة	3/1	9	5	45	<u> </u>	النظام الفسفاتي
مثني	3/1	9	4	36	20 ثا	ATP-PC
		8	4	32	25 ٹا	
. : : . 1 -		5	5	25	30 ثا	::::::::::::::::::::::::::::::::::::::
عمل خفیف	2/1	5	4	20	ט 50–40	النظام الفسفاتي
إلى متوسط	3/1	5	3	15	<u> </u>	واللاكتيكي ATP-PC-LA
الهرولة		5	2	10	80 ثا	AIP-PC-LA
تمرينات	2/1	4	2	8	120-90	النظام الللاكتيكي
خفيفة إلى	2/1	4	1	6	160–130	والأكسجين
متوسطة	2/1	4	1	4	180−170	LA-O2
راحة أو		4	1	4	4-3 د	ان الأي
تمرينات	0.5/1	3	1	3	ے 4–3 2 5–4	النظام الأكسجيني O2
خفيفة		3	1	3	3 3-4	02

5- تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم:

يعتمد عداء 100 متر بالدرجة الأساسية على التدريبات اللاهوائية، إذ يتم من خلالها تطوير قابلية الجسم البدنية على تحمل أعباء التمارين عالية الشدة التي تتكون منها هذه التدريبات، فضلا عن زيادة قابلية العداء.

إن التدريبات اللاهوائية تؤدي إلى تكيف الجسم لهذا النظام من خلال زيادة قدرة الألياف العضلية السريعة بالجلكزة اللاهوائية، وباستمرار التدريب لفترة طويلة يردي إلى سعة العمل اللاهوائي وتعبئة

مر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سبق ذكره، ص 1

عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية القصوى بصورة صحيحة وفق قدرة الرياضي للوصول إلى تحقيق الإنجاز الرياضي المنشود.

6- التأثير التدريبي للطريقة التكرارية:

تعمل الطريقة التكرارية على تنمية الصفات البدنية: القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى، سرعة الانتقال ، القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية ، التحمل الخاص تحمل السرعة .

1-6 التأثير الوظيفي البيولوجي:

إن عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها، تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف، لذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة للفرد.

تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي، وتوقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في الأكسجين، وينتج من ذلك وجوب العضلات على العمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهذا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية اللاكتيك فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي. 1

6-2- التأثير الفيزيولوجي والوظيفي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي وأيضا يؤدي للعمل اللاأكسوجيني وتراكم حمض اللاكتيك على العضلات مما يؤدي للاجتهاد والتعب، وتعب الجهاز المركزي الذي يعمل على تتمية القدرة الهوائية واللاهوائية لشدة الحمل المستخدم.

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى، وهذه الشدة ستؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إضافة إلى أن اللاعب سيعمل بدين أوكسجين إذ أن مقدار استهلاك الأكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل. حيث يزداد إمداد القلب بالدم والأكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الشرايين حيث يتغير فرق الأكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني، حيث

معتصم عتوق: تحليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، الأردن، 2000، ص 94.

هناك علاقة موجبة بين مقدار استهلا الأكسجين والدفع القلبي، فكلما زاد استهلاك الأكسجين زيادة شدة الحمل البدني يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسعة الدم الأوكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري.

3-6 التأثير النفسي والتربوي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى التكيف والتعود على شكل المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية وثبات النواحي الانفعالية.

كما أنه يؤدي إلى القدرة النفسية على إخراج أعلى سرعة لمقاومة أقصى حمل، والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتماشى مع صورة المنافسة، فيمكن أن نميز بين التدريب الفتري والتكراري تمرينات الجري في النواحي التالية: 1

- السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع، ولكن التدريب الفتري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.
- مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبيا على أن لا يتجاوز نصف المسافة الأساسية، ومسافة العدو في الفتري أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.
- درجة الحمل شدة وحجم في التدريب التكراري أعلى من الفتري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا من مسافة المنافسة.
 - التكرار يكون في التدريب التكراري أكثر من التدريب الفتري.
- الراحة البدنية: تستخدم في التدريب الفتري راحة بينية قصيرة 45 إلى 180 ثانية بينما تستخدم في التدريب التكراري فترات راحة طويلة نسبيا 3 إلى 5 دقيقة.

7- بعض التمرينات في طريقة التدريب التكراري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب 100 م أو 200 م أو 400 م بحيث تصل درجة سرعة الجري إلى السرعة الأقل من القصوى والتكرار من مرتين إلى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار وآخر تكرار فترة راحة تتراوح ما بين 2 إلى 4 دقائق، ومن أمثلة ذلك:

20

أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997، - 126.

مع مراعاة 100 متر جري باستخدام سرعة حوالي 90% من أقصى مستوى للفرد، وأحيانا 100% مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار وآخر حوالي من 2-4 دقائق ويحسن استخدامها في الأداء تمرينات الإطالة أو الاسترخاء العضلي. 1

أ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سبق ذكره، ص 103.

21

خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم، حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة طريقة التدريب التكراري، توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق بعض الأهداف من التدريب الرياضي، ولهذا يجب على المدرب أن يعرف كيف يوظفها في التدريب.



تمهيد:

تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة .كما انها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها، الا انها تصب في هدف واحد، وتشمل السرعة الكلية للحركة (السرعة الحركية) على كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة. ويعرف زمن رد الفعل بأنه عبارة عن الزمن اللازم من بداية ظهور المثير (مثل انطلاقة المسدس) وحتى بداية الحركة، وتعتبر تلك مهمة أو وظيفة الجهاز العصبي، وليس بالإمكان تغيير سرعة انتقال الحوافز العصبية خلال الأعصاب، لذا فإن التطور الكبير في زمن رد الفعل يعتمد على زيادة الانتباه وإدراك الحافز أو الملائم وكذلك بواسطة تكرار أداء الاستجابات المناسبة، والتي تؤدي إلى تقليل الزمن اللازم لتحويل المعلومات في الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم المدربين عادة التمارين التطبيقية الخاصة بتطوير زمن رد الفعل.

1- تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركى في أقل زمن 1 .

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، ويعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل².

وعرفها "هارا" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. 3

ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي⁴.

2- أنواع السرعة:

2-1- سرعة الأداء الحركى:

ونقصد بهذا الصفة أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو عدة مرات من أقل زمن ممكن أو أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات وفي فترة زمنية قصيرة محددة، وهذا النوع من السرعة غالبا من يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارات واحدة، التي تؤدي مرة واحدة مثل رمي الكرة.5

2-2- سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل انعكاس وضيفي كفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتماله، فالجسم الإنسان لديه قابلية على اكتساب صفة إرادية تتغير وضعه من

¹ أبو العلاء عبد الفتاح :ا**لتدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية** ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997، ص187.

² أسامة كامل: النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999 ، ص244.

³ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص246.

 $^{^{\}circ}$ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998، ص5 .

⁻⁶⁵ریسان مجید خربیط : مرجع سابق، ص-65

حالة إلى أخرى ويتكرر بكون تلك الحركة لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة برد الفعل المكتسب. 1

وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

- أ- سرعة رد الفعل البسيط: وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.
- ب-سرعة رد الفعل المركب: وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط.
- ت-سرعة رد الفعل المنعكس: هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.²

2-3- السرعة الانتقالية:

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.³

 4 يطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.

3- نوعية السرعة:

نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما: السرعة الحلقية (الدورية) و السرعة اللاحلقية (اللادورية).

• السرعة الدورية هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتتزايد مع الزمن حتى نقطة معينة و من أمثلتها الجري السريع.

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية, تقنية الحركة.

 $^{^{1}}$ قاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبوعة الجامعية، 1989، ص 6 5.

[.] أميرة حسن، ماهر حسن :الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص 2

³ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص169.

⁴Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986 ,p344.

السرعة اللادورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية مثال : مسابقة مع تبديل الاتجاه في الألعاب الرياضية. 4

4- توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:

الاعتبارات التي يجب مراعاة أداء تمرينات السرعة:

- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية عن الإصابات.
 - الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات السرعة.
 - الاهتمام تمرينات المرونة والإطالة والقوة العضلية.
- أعضاء تمرينات سرعة بدون أدوات أولا ثم باستخدام أدوات ثانيا.
 - أن نمشى مع خصائص المرحلة البينية
- الارتفاع التدريجي بتمرينات السرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى.
 - العناية التامة بعملية الإحماء الجيد قبل أداء تمرينات السرعة. 1
- يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لابد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعدا ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظرا لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف.²
- يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين-6 مرات وطبقا للمستوى والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي-30 م.

5- العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية):

1-سرعة استلام المثير (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت او الحركة).

2-سرعة ارتخاء العضلات.

 $^{^4}$ Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot, paris 1986, p82

¹ محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدينة، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية، مصر، ص 95.

²² أفتحي لمهشهش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002، 2000.

³ مفتى ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

3-نوعية الاداء الفني او التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة او سهولة.

4-الخصائص التكوينية للعضلات: ما هي الالياف الغالبة الحمراء او البيضاء لان كل نوع له مميزات خاصة به حيث تمتاز الالياف البيضاء بالانقباضات السريعة والالياف الحمراء بالانقباضات البطيئة 1.

5- مخزون ATP CP و قدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.

6- الأسس البيوكيميائية السرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة مللي/ثا. فصرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة التكنيك المناسب للانجاز الحركي الامثل، ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة. أ

6- أهمية السرعة في كرة القدم:

6-1- تحليل السرعة وفق متطلبات الرياضة:

على الرغم من أن سرعة الجري الأساسية تعد جانباً مهماً من الأداء في العديد من الألعاب الرياضية، إلا أن القدرة على التعبير عن ذلك في سياق الرياضة هي الأهم.⁴

توفر الأسئلة التالية إطارًا يمكن من خلاله بناء برنامج تطوير السرعة الذي يتكون من تمارين وتدريبات تزيد من نقل الصفات الأساسية للسرعة إلى ألعاب السرعة الخاصة بالرياضة⁵.

- ما هي المسافات التي يتم تشغيلها عادة؟
 - في أي اتجاه تحدث الحركة عادة؟
 - ما هي طرق البدء النموذجية؟
 - ما هي مجموعات الحركة النموذجية؟
- ما المحفزات المسيطرة في تحريك الحركة ؟
- كيف ترتبط السرعة بمهارات ومتطلبات الفرز؟

[.] خالد تميم: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.، ص130.

²مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 329.

 $^{^{3}}$ خالد تمیم، مرجع سابق، ص 131

⁴Ian Jeffreys: Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2.

⁵Ian Jeffreys: Developing speed, opcit,page 80.

1-6 السرعة في كرة القدم:

لماذا تعتبر السرعة مهمة في كرة القدم؟ في المنافسة، تنطوي معظم الإجراءات الحاسمة على سباقات من 5 إلى 10 أمتار حتى 30 مترا. لذلك، يعد تعزيز تقدم اللاعبين في هذا المجال أحد عوامل النجاح. ومن هنا كانت الحاجة إلى العمل بهذه الجودة على مدار العام، بأشكال مختلفة، هل يمكن أن يصبح البطيء سريعًا؟ نعم أو لا. بادئ الامر، يجب أن نتذكر أنه ليس كل اللاعبين متساوون من حيث السرعة، وهذا يرجع إلى حد كبير إلى التراث الوراثي. هذا لا يعني أن البطيئين ليس لديهم أي فرصة لتطوير سرعتهم فالسرعة في كرة القدم لا تقتصر على سرعة السباق البسيطة. العوامل العامة العصبية تشارك بشكل عام في سرعة اللعب (المعلومات التي تستغرق وقتًا، رد فعل، القرار ...) وبالتالي يمكن أن يكون لتدريب سرعة هذه اللعبة تأثير معين على تحسين السرعة. بالمعنى الأوسع للكلمة، تشجع تجربة اللعبة الترقب وبالتالي التخاذ القرارات، ولا تزال تلعب في سرعة اللعب. 1

2-6 شكل السرعة في كرة القدم:

يتم تعريف السرعة بشكل أساسي من خلال القدرة على السفر لمسافة معينة في أسرع وقت ممكن مع أقصى جهد (100٪) وأيضًا بواسطة السرعة القصوى التي يتم بها تنفيذ حركة أو سلسلة من الحركات. هذه الجودة الفائقة في كرة القدم هي قدرة أداء الجهاز العصبي العضلي. في الحقيقة، اللاعب الرائع اليوم يبرز عن الآخرين بحاسة نقنية تكتيكية أعلى من المتوسط ويمكنه الاعتماد على درجة من السرعة تسمح له لتسليط الضوء على الصفات الأخرى.

6-3- العمر التدريبي للسرعة:

تناول العديد من الباحثين مراحل بناء السرعة لدى الإنسان وكان الاختلاف واضحا بينهم على فترات العمومية التي تظهر السرعة فيها، حيث ظهر أن أولى مراحل بناء السرعة تنبرز بصورة جلية في عمر 8 إلى 10 سنوات.

ويعد العمر الذي يتم فيه البدء بالتدريب الرياضي مهما جدا، بينما يتم التدريب الرياضي للمبتدئين في عمر (-15-14) سنة.

تمكن الطفل في الفترة العمرية التي تلي 8 سنوات بالتدريب على تطوير سرعة الحركية حيث يتزامن معها تطوير القوة العضلية.

¹ Christian Damano :16 exercice de la vitess et la vivacité, RC media, France, 2012, Page 29.

² Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 149.

وتؤكد المصادر العلمية أن بدأ التدريب السرعة في عمر 9سنوات لان طبيعة الأجهزة الوظيفية تتقبل في هذه الفترة العمرية الكثير من التمارين البدنية، إذ يتم بناءها بدقة وتكون أساسية في بناء التدريب الرياضي، ويظهر أن قواعد السرعة فيزيولوجيا تكمن في عدم استقرار الجهاز العضلي، فضلا عن عدم استقرار الألياف العضلية والأجهزة والأعصاب والعودة إلى الوضع الطبيعي بعد الانتهاء من الحوافز وتحقيق الاتزان الطبيعي.

إن عدم تبات الألياف يؤدي إلى زيادة السرعة مستوى تطور السرعة التي يظهر من خلال أقصى سرعة للتردد الحركي لا يكون سبب في عدم استقرار الجهاز الحركي، ليس بسبب الوصول إلى أكتر عدد من النبضات العصبية في الوحدة الزمنية، بل يكون سبب في الانتقال عمل الأعصاب الحركية من حالة الإستثارة إلى حالة الخمول أو العكس 1

7- طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها, فمثلا يتطلب أداء عدو 200متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة, بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تتمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتتمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تتميتها الأساسية.

7-1- الطريقة التكرارية: تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة. ويتم هذا من خلال عملية التكرار ، وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صافقة لسرعة رد الفعل ، وتكرر العملية مرات عديدة.

7-2- الطريقة التحليلية: يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استلام المثير والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في

¹jurgen weinnek , op , p 340

 $^{^{-189}}$ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ص $^{-188}$

العمل) بشكل عام ان الحد الاقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قويا مع القوة لذا اية حركة في هذا المال لا تعطى فقط السرعة عند للاعب بل امكانية القوة عنده ايضاً 1.

8- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدى تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

8-1- فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لبضع ثوان حتى5-01ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6ثوان إلى 60ثانية أو أكثر 2

8-2- شدة التمرين: تؤدى تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 0.0-40 حتى 0.0-85 إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

8-3- فترات الراحة البينية: يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق.

وعند استخدام مسافات 100-200متر في العدو أو 50مترا في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبيا من 2-3دقائق إلى 8-10دقائق أو أكثر.

¹ خالد تميم، مرجع سابق، ص134.

[.] 201 - 200 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ، ص ص 200 - 201

8-4 عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة مابين 10 مابين 10

الخلاصة

لا شك ان التدريبات التي تحتوي على تمارين سرعة تؤدي في نفس الوقت الى تحسين سرعة رد الفعل عند اللاعب ، وبشكل خاص عند اللاعبين المتقدمين، لكن تقييم وتتمية هذه الصفة تحتاج إلى مجموعة اختبارات التي ذكرناها سالفا وان اعتماد على هذه الاختبارات تساعده على تحسين وإيجاد النتائج بسرعة.



تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وكرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إنقانها على إنباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح عملية التدريب يتوقف إلى حد كبير على مدى تطبيق المدرب لطريقة التدريب المناسبة، ويعتبر الأداء البدني والفسيولوجي في كرة القدم من العوامل المهمة التي لابد على المدربين الاهتمام بتنميتها...

1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل « كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (1).

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل اكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شباكه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار " International Boar" وبمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FiFA).

تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 - 120 م وعرضه يقدر ما بين بين 90 - 45 م 90 ما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون الملعب يقدر ما بين 100 - 110 م وعرضه بين 90 - 75 من كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 90 - 75 سم، وبوزن من 90 - 100 إلى 90 - 100 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويدوم وقت اللعب مدة 90 - 100 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 90 - 100 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 90 - 100

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من اجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية².

2- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، علي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليعة الحياة في الهواء الكبير"، "Lakan garde vie grandin"، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة

⁽¹⁾ رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط2، 1986، ص50-52.

² محمد عبده صالح، مفتى إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.

1921م بعد تأسيس المولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي البليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر (1). وانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واستماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والاستعراضي حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1985/1978م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية في كأس أمم إفريقيا سنة الوطني نيل الميدالية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي، وانهزم بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0، وتحصل على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990م في الجزائر (2).

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.
- 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.
 - 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطلة فازت بهام ولودية وهران.
 - 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
 - 1990: الفريق الوطنى يفوز بأول كأس إفريقية من تتظيمه.

⁽¹⁾ بلقاسم تلي، مزهر لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص46.

⁽²⁾ مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982م، الجزائر، ص10.

- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- -1986: ثانى تأهل للفريق الوطنى إلى نهائيات كأس العالم بالمكسيك $^{(1)}$.
 - -1997:أول كاس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
 - 1998:أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
 - 2000:أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.(2)

3- خطط اللعب في كرة القدم:

تتاول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منها، فيرى (تاديوس بزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما (محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

أما (حنفي مختار) فيذكر بأنه قدرة كل لاعب والفريق ككل في العمل كوحدة خلال المباراة، وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق.

وبذلك يمكننا القول بأن أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمها تشكل مضمون التكتيك في كرة القدم، وكلما كانت طريقة تتفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها، وفي ذلك يذكر ألان ويد (Allan Wade) إلى أن التكتيك يتأثر بعوامل عديدة مهمة منها:

- مهارات وإمكانيات لاعبي الفريق.
- مهارات وإمكانيات لاعبي المنافس.
 - ظروف اللعبة (المباراة).
- مدى إدراك اللاعبين في تنفيذ الخطة.
- التأثير بالظروف الخارجية (أرضية الملعب- الرياح- المطر -الحرارة).³

⁽¹⁾ حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار المعلمين،ط1، 1986م، ص15.

⁽²⁾ مجلة الحوادث،العدد 109 الصادرة في 23أفريل2000،الجزائر، ص10.

³ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص221.

1-3 خطوات تعليم خطط اللعب:

يقسم التعليم لخطط اللعب إلى خطوات أساسية لابد للمدرب من إتباعها.

وهذه الخطوات التعليمية هي التي تساعد في وصول اللاعبين إلى المستوى الخططي المطلوب.

1-1-3 الإعداد النظري لخطط اللعب:

فعن طريق الشرح النظري لخطة اللعب يستطيع المدرب أن يعمل على تعليم اللاعبين فائدة الخطة والغرض من تنفيذها، وأسلوب أداء كل واجب فيها.

2-1-3 التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب:

وذلك من خلال قيام المدرب بالتأكيد على اللاعبين بتنفيذ أجزاء الخطة، ويجب ن أن يكون التنفيذ لأجزاء الخطة أولا: تحت ظروف سهلة وأن يكون التنفيذ بدون خصم: مع عدم استخدام سرعة الأداء. وثانيا: يكون التنفيذ مع وجود لاعب خصم، والتأكيد على سرعة الأداء والحركة والتدرج في تعصب الحالات والمواقف الدفاعية والهجومية بالنسبة للاعبين. 1

3-1-3 تطبيق الخطط في المباريات التجريبية:

يقوم اللاعبون بتطبيق ما تعلموه من خطوات سابقة ضد فرق خارجية ويفضل أن يكون في نفس مستوى اللاعبين، حتى يستطيع المدرب من تقدير مستوى التقدم الحقيقي ومدى استيعاب اللاعبين لخطوات تنفيذ الخطط في اللعب.

3-1-4 تطبيق الخطط في المباريات الرسمية:

وتعتبر هذه الخطوة الأخيرة في تعليم خطط اللعب حيث يترتب عليه شعور اللاعبين وإحساسهم بالتحدي والمنافسة من قبل لاعبي الفريق الخصم، والذي يجعله أن يتصرف تصرفا خططيا سليما وفق مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة والتأكد على وضع وتعديل الخطة وفق ما تمليه ظروف المنافسة والعمل على تطبيقها والوصول إلى مستوى الأداء الخططي الكامل وتحقيق الفوز. 2

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذالك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:3

- استقبال الكرة.

المرجع نفسه، ص225.

^{. 226} مرجع سابق، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 2

 $^{^{2}}$ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملابين، 4 4، بيروت، 1977 6، 2 7.

- المحاورة بالكرة .
 - المهاجمة
 - رمية التماس.
 - ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
 - حراسة المرمى.

5- متطلبات لاعب كرة القدم:

1-5 الجانب البدنى:

5-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتتغير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ماتحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حاليا من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

3-1-5 الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدى تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:

- إعداد بدني عام.
- إعداد بدني خاص. ¹

أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعا ريف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص 1

5-2- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريقي بحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدني.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفى كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشى أو التوقف أو القفز. 1

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثلما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة البيد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.

5-3- المتطلبات الفزيولوجية للاعب كرة القدم:

يمكن قياس طبيعة العمليات الأيضية للاعبي كرة القدم إذ تم حساب وتقدير معدل استهلاك الطاقة في الجهد الهوائي القصوي لبعض اللاعبين، إذ دلت نتائج القياس المباشر باستخدام حقيبة دوغلاس إلى أن نسبة استهلاك الطاقة كانت تتراوح بين 22-44 كيلو جول/ دقيقة وبمعدل 32 كيلو جول/د.

[.] 1 حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، دار النشر ، 1997، ص 1 188.

[.] 2 حنفي محمود مختار: نفس المرجع سابق، ص 2

وهذه القيم انتقدت كونها تمت تحت ظروف مختبرية مفيدة وأشارت دراسة أن متوسط استهلاك الطاقة للاعبي كرة القدم، كانت 54.8 كيلو جول/د والتهوية الرئوية بلغت 76.1 لتر/ د إلا أن هذه النتائج انتقدت أيضا كونها تتم على جهاز الترادميل.

لكنه في السنوات الأخيرة تم الاعتماد على معدل ضربات القلب كمؤشر لمعدل صرف الطاقة وبشكل ميداني أثناء المباراة إذ تم استخدام تقنية (telemetry) وهو راديو بعيد المدى يراقب بيانات القلب أثناء المباريات التجريبية وقد تم استخدامه في بعض البطولات الغير رسمية.

وتشير البيانات عموما أن نتائج الرسم البياني لعمل القلب جاءت في معظم أوقات اللعب مع زيادة نسبية في الشوط الثاني للاعبين الغير محترفين. 1

وتشير البيانات أن معدل ضربات القلب للمدافع المحور والقشاش كن بمتوسط 155ض/د ومعدل ضربات القلب للاعبي خط الوسط 170ض/د وللمهاجمين من 168–171ض/د مما يثبت أن هنالك صلة وثيقة بين معدل ضربات القلب أثناء اللعب كدليل لتخمين حجم العمليات الأيضية أثناء المباراة.²

كما ظهر أن شدة الأداء وأثناء مباراة كرة القدم تتراوح بين 75-85% من vo₂ max وبالمقارنة مع بيانات المختبرات المختصة أشارت النتائج أن علاقة الارتباط عالية بين بيانات التجارب الميدانية وتجارب المختبرات وأن نسبة الخطأ ضئيلة.

وبتقدير شدة الأداء في المباراة تم تقدير مستوى لكتات الدم وظهر أن اللاعبين الأكثر جريا في الملعب هم الأكثر إنتاجا لحامض اللاكتيك وبلغت ذروة حامض اللاكتيك 12 ملل مول/ لتر لدى لاعبي المستويات العليا- لكن هذه النسبة تتغير مع تغير طبيعة النشاط في الملعب ونسبة اللجوء إلى الأيض اللاهوائي في المباراة، لكن أكثر الدراسات تشير نتائجها إلى أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك تتراوح بين4-6 ملل مول/لتر وبينت هذه البيانات على أساس سحب الدم: بعد 5 دقائق من نهاية الجهد ولوحظ أن القيمة الأعلى لتجمع حامض اللاكتيك تأتى في نهاية الشوط الأول.

وبينما يكون مصدر الطاقة الرئيسي أثناء اللعب الكلايكوجين المخزون في العضلة يتم تعزيز العضلة بانتقال جزء من مخزون الكلايكوجين في الكبد إلى العضلات العاملة ثم اللجوء إلى الأحماض الذهنية الحرة التي يرمز إليها (FAA) بالإضافة إلى ثلاثي الجلسرايد (TG) أيضا، إذ لوحظ أن هنالك زيادة في

-

¹ أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص35.

[.] أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص 2

نسبة (FAA) في مجرى الدم لدى اللاعبين خلال أخر 15 دقيقة من المباراة وزيادة نسبة اللبيدات في الدم، كما لوحظ أيضا زيادة في نشاط هرمون الكاتكولامين وهرمون النمو في بلازما. 1

الدم في الشوط الثاني بشكل أكبر مما كان عليه في الشوط الأول وزيادة نشاط هذين الهرمونيين يعمل على زيادة نشاط التحلل الذهني وهبوط في معدل إفراز الأنسولين وبدون مساهمة الدهون في توفير الطاقة فأن نسبة الكلايكوجين المتوفر تكون غير كافية لإكمال المباراة، أما فيما يخص مشاركة البروتين فأن جميع المؤشرات تدل على أنها نادرة.²

6- إتجاهات كرة القدم الحديثة:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

1_6 اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية "، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
 - إيقاع اللعب العالى يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
 - الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

مين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص37.

مين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص 2

2_6_ اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تتويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
 - خاصية قوية لسيرورة التدريب.
 - تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة. 1

7- خصائص النمو لصنف أقل من 17 سنة (U17):

تتتمي هذه الفئة العمرية حسب زكي محمد محمد حسن (2004) إلى مرحلة المراهقة المتوسطة أو المرحلة الثانوية²، والتي تتميز بنمو سريع للفرد الرياضي خاصة من الناحية المورفولوجية والفيسيولوجية وقدراته العقلية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية....الخ، ويتجلى هذا النمو في المظاهر التالية:

7-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة، فهناك ارتفاع مطرد في قامة المراهق واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، قدميه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. 3 كما حدد ستينبرغ Steinberg للنقد مما يتصل بهذه الجسمي والتي تتمثل في نمو الطول والوزن، كذلك تطور الخصائص الجنسية الأولية ثم الثانوية و تغير في التكوين الجسدي و الجهازين الدوري التنفسي و الذي له تأثير على مكونات

 $^{^{1}}$ عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2 2008–2009، ص 76–77.

 $^{^{2}}$ - زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط 1 1، 2004، ص 2 5.

^{3 -} مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003، ص 256.

اللياقة البدنية، كما أن كل مجموعة من هذه التغيرات هي نتيجة للنمو في جهاز الغدد الصماء و الجهاز العصبي المركزي و التي يحدث الكثير منها قبل مرحلة البلوغ بل الكثير منها قبل الولادة. 1

7-2- النمو الجنسى:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها المراهقة توجد تغيرات أخرى مرتبطة بتطور الخلايا النتاسلية، ومن بين العلامات المميزة له ظهور الشعر على العانة وتحت الإبطين، فعند الذكر نجد ظهور الخصيتين وطول العضو التناسلي، إفراز الحيوانات المنوية، أما عند الأنثى فنجد بروز الثديين وظهور العادة الشهرية.

7-3- النمو العقلى:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ماسبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين الرفاق) تأثر في عملية النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا جانب من النمو.

7-4- النمو الانفعالي:

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السرعة في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور.3

^{1 -} رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للطبع و الإشهار، الأردن، ط1، 2009، ص ص 67،68.

روبرت واطسون: سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتب مدبولي، القاهرة، ط1، 2004، ص2.589 -

^{3 -} محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، الأردن، ط 1، 2000 ، ص 28.

7-5- النمو الحركي:

التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعها تغير في نموه الحركي الذي يؤذي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءا بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة. 1

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولاكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع اختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.²

^{1 -} أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص66.

 $^{^{2}}$ - محمود محمودة: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1998، ص 67 .

خلاصة:

من خلال دراستنا في هذا الفصل للصفات و المتطلبات التي يجب أن تتوفر في الفئات الشبانية، نقول أن لهذه الصفات والمتطلبات مكانة هامة في حياة الطفل و نموه، لدورها الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق، وهذا مايتطلب المعرفة الجيدة لمختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني ونفسي، وذلك باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب.





تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي، والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا، وذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة، والمتمثلة في المجال والمكان والزمان وكذا المنهج المستخدم، مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع الدراسة والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم إجراء دراسة استطلاعية من طرف الباحث وفقا للآتي:

- يوم 07 فيفري قام الباحث بخطوات تمهيدية، وكان الهدف منها إعداد ظروف جيدة للعمل ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلى:
 - توفير الوسائل المناسبة لقياس القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
 - اختيار 04 لاعبين لإجراء التجربة المصغرة.
 - المرحلة الاولى: (من 01 الى 05 ديسمبر 2019) قمنا بالذهاب إلى الملعب البلدي تاسوست حيث وجدنا كل التسهيلات اللازمة.
 - المرحلة الثانية: التجربة الاستطلاعية وتم اجراؤها يوم 25 ديسمبر 2019 وإعادة الاختبار يوم 3 جانفي 2020.

2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي، كما تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، ولكن نظرا لتجليات أزمة كورونا توقفت دراستنا ولم نستطع إجراء القياس البعدي.

3- مجتمع الدراسة:

قمنا بدراسة ميدانية على نادي الوفاق الرياضي لمدينة تاسوست الذي تأسس سنة 2017 بمدينة تاسوست بلدية الأمير عبد القادر وكانت الدراسة على لاعبي صنف u17 الذي تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 17 سنة.

4- عينة الدراسة:

بلغت عينة البحث 18 لاعبا، وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، وتمثلت في لاعبي فريق لاعبى صنف أقل 17 سنة.

5- مجالات الدراسة:

• المجال الزماني:

بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وضبطه بدقة وموافقة الأستاذ المشرف عليها، وكان ذلك يوم 05 ديسمبر 2019، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المعلومات والمادة العلمية للدراسة. أما الجانب التطبيقي فمن المقرر اجرائه خلال الشهرين القادمين.

• المجال المكانى:

اجراء الدراسة الميدانية على مستوى الملعب البلدي تاسوست بلدية الأمير عبد القادر بولاية جيجل.

6- متغيرات الدراسة:

-1-6 تعريف المتغير المستقل: والمتمثل في "التدريب التكراري".

2-6- تعريف المتغير التابع: والمتمثل في "السرعة ".

7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الاختبارات.

ونتيجة أزمة كورونا فقد توقفت دراستنا عند هذا الحد بسبب عدم استكمالنا لدراستنا الميدانية.

7-1- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية "قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء و ظواهر مستقلة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة". أ وبما أن الباحث استخدم إختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الإختبارات واضحة (الثانية)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للإختبارات.

¹ يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، مرجع سابق، ص242.

8- الاختبارات المستخدمة:

1 . الاختبار الأول: اختبار الجري " 1 م"

- -الغرض من الاختبار: قياس السرعة.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.
- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الاخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية ولمسافة 30 متر.
- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية وثالثة ويعطى أحسن وقت مقطوع خلال المحاولات الثلاثة.

2-8 الإختبار الثاني: اختبار الجري "20 م".

- -الغرض من الاختبار: قياس السرعة (الانطلاق).
- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.
- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الاخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل لمسافة 10 متر.
 - التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة.

9- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

9-1- المتوسط الحسابي:

$$\frac{1}{x} = \frac{\sum x}{\eta}$$
يحسب بالعلاقة التالية:

حبث:

¹ Brian MacKenzie: 101 performance evaluation tests, London, 2005, p174.

² Brian MacKenzie: 101 performance evaluation tests, London, 2005, p175.

المتوسط الحسابي. \bar{X}

 $\sum x$ مجموع القيم.

n: عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعيارى:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

$$s^2 = rac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta - 1)}$$
:المتوسط الحسابي ويعطة بالعلاقة التالية:

حبث:

S2: الانحراف المعياري.

 X^2 : مجموع مربع الدرجات.

مربع مجموع الدرجات. $(\sum X)^2$

n: عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته هي:

$$r_{yx} = -\frac{\sum_{1}^{\eta} (r_1 - \overline{x})(y_1 - \overline{y})}{\sqrt{\sum_{1}^{\eta} (r_2 - \overline{x})^2 \sum_{1}^{\eta} (y_2 - \overline{y})}}$$

9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\overline{x} - Md)}{S}$$

9-5- اختبار (Paired Samples T. Test) (T) للعينات المزدوجة:

$$T = rac{\overline{D}}{sD}$$
 يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

$$\overline{D} = \frac{\Sigma D}{\eta}$$

وتقيمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي

$$s\,\overline{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{\eta (\eta - 1)}}$$
 . انحراف المتوسطات للفروق .

*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 25 (Spss v25) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، لكن ونظرا لتجليات أزمة كورونا فقد توقف بحثنا دون إجراء الإختبارات البعدية.



1- عرض الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: مساليتي لخضر، مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد التاسع، 2012.

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط 16 –18 سنة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام برنامج التدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

منهج الدراسة: منهج تجريبي.

عينة البحث: عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي الأخضر وفريق سيدي علي صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) والتي شكلت نسبه تقدر ب 20 % من المجتمع الأصلي الذي يمثل 10 فرق أما عينة اللاعبين قدرت ب36 لاعب بالنسبة 18 % من المجتمع الأصلي (200).

1- عينة تجريبية 18 لاعب من فريق سيدي لخضر.

2- عينة ضابطة 18 لاعب من فريق سيدي على.

أهم النتائج:

إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تتمية القوة والسرعة عند لاعبين أواسط.

- أدى برنامج التدريبي مقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس الجري المنعرج ضرب الكرة بالرأس).
- إن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية.
- إن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبارات البدنية والمهارية، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج مقترح للتدريب البدني المدمج.

الدراسة الثانية:

- صاحب الدراسة: يوسف عثمان ضيف الله محمد، مذكرة ماجستار، جامعة الخرطوم، 2014
- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم.
 - تساؤلات الدراسة:

1_ هل توجد دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبى كرة القدم لولاية الخرطوم؟

- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى لاعبى كرة القدم ناشئين بولاية الخرطوم في السرعة الانتقالية.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

عينة عشوائية تمثلت في 30 لاعبا.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات

- نتائج الدراسة:

_البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية السرعة الانتقالية.

الدراسة الثالثة:

دراسة مقيرحي إبراهيم بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر (2016/ 2017).

الإشكالية:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة لدى لاعبى كرة القدم صنف أواسط.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لدى لاعبى كرة القدم صنف أواسط.

مجتمع البحث: فريق كرة القدم آمال سوف رابطة كرة القدم لولاية الوادي.

العينة: قصدية تتمثل في 18 لاعب صنف أواسط.

المنهج: تجريبي.

أدوات البحث:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية
 - اختبارات السرعة والمرونة.

النتائج المتصحل عليها:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة السرعة للاعبي كرة القدم أواسط.
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة المرونة للاعبى كرة القدم أواسط.

الدراسة الرابعة:

دراسة خامة فيصل وسياري وليد لنيل شهادة ماستر (2018) بعنوان " تأثير التدريب التكراري على صفة السرعة لدى لاعبى كرة السلة أشبال " جامعة محمد الصديق بن يحى جيجل.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- يؤثر التدريب التكراري على تتمية صفة السرعة لدى لاعبى كرة السلة أشبال ذكور.

الفرضيات الفرعية:

- يؤثر التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبى كرة السلة أشبال ذكور.
- يؤثر التدريب التكراري على تنمية سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

أهداف الدراسة:

- توضيح تأثير التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة بدون كرة لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.
 - توضيح تأثير التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.
- توضيح تأثير التدريب التكراري على تنمية سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة السلة أشبال ذكور.

منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من فرق (الهزيل، نادي الأبطال وفريق أمل الرياضي الطاهيري) بلغ عددهم 60 لاعب. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 20 لاعب بتصميم تجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 لاعبا في كل مجموعة.

نتائج الدراسة:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة، وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي في زيادة السرعة الانتقالية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار 20 متر سرعة تغيير الاتجاه بدون كرة، وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي في زيادة سرعة تغيير الاتجاه.

الدراسة الخامسة:

- صاحب الدراسة: اشليغم عبد الحق وشباح نبيل، مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، 2019.
- عنوان الدراسة: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر أقل من 15 سنة.

التساؤل الرئيسى:

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟ التساؤلات الفرعية:
- هل للتدريب التكراري أثر في تتمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟
- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟

هدف الدراسة:

❖ تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تتمية السرعة الانتقالية
 (مع الكرة وبدونها) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

منهج وعينة الدراسة:

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة 22 لاعب بتصميم تجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 لاعبا في كل مجموعة.

نتائج الدراسة:

- أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمرينات خاصة بتنمية السرعة الانتقالية بالكرة تساهم في تطوير صفة السرعة.
- أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمرينات خاصة بتنمية السرعة الانتقالية بدون الكرة تساهم في تطوير صفة السرعة.

2- التعليق على الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر الى جوانب فيما يخص عملية التدريب الرياضي عامة وطريقة التدريب التكراري أو برنامج تدريبي وأثره على تنمية صفة السرعة أو احدى الجوانب التي تخدم متغيرات الدراسة، فتناول الطال بمحمد اسماعيل عبد زيد عاشور دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم مع دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية بجامعة المستنصرية، أما الطالب مسعي محمد رضا فقد تناول دراسة بعنوان أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من 14 الى 16 سنة، أيضا الطالبان عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد فقد نتاولا دراسة بعنوان طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة للاعبي كرة اليد صفني المرعة والقوة للاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بتناول دراسة بعنوان: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر. ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات من معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها واخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين وهذا ما يسمح للباحث من إلمام والربط بكل حيثيات الموضوع، وضبط متغيرات الدراسة.

ومن خلال عرض مختلف الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية تبين لنا مايلي:

- المجال الزماني: أنجزت هذه الدراسات بين عامى 2013 و 2019.
- الهدف من الدراسات: كان الهدف من أغلب الدراسات هي البحث عن تأثير تتمية بعض القدرات البدنية أو تحسين الصفات المهارية.

فمن خلال عرض هذه الدراسات يتضح لنا أن لها اتصال مباشر مع موضوع دراستنا سواء في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي، لذلك قمنا بجمع هذه الدراسات وحاولنا إيجاد كل نقاط الاشتراك بينها وبين الدراسة الحالية.

- المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع طبيعة المتغيرات.

- العينة: اختلفت العينة في هذه الدراسات وذلك حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها لكن معظم الدراسات كان عدد العينة فيها قليل ومعظم العينات اختيرت بطريقة قصدية، في حين اختلفوا في التصميم التجريبي المتبع.
 - الأدوات: اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات كأداة لجمع المادة العلمية.

وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية الإشكالية الدراسة .
 - ضبط الفرضيات .
 - تحديد المنهج العلمي للدراسة .
 - تحدید أدوات البحث.

3 - تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:

1-3- مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن: "لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم صنف "U17"، ومن خلال اطلاعنا على الدراسات التطبيقية للدراسات السابقة لاحظنا أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من مساليتي لخضر حيث توصل إلى إن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية، أي أن هناك تحسن في صفتى القوة والسرعة.

ودراسة يوسف عثمان ضيف الله حيث توصل هو أيضا أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تتمية السرعة الانتقالية . كما توصلت دراسة مقيرحي إبراهيم إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثير إيجابي على صفة السرعة للاعبي كرة القدم أواسط. بالإضافة إلى دراسة سياري وليد وخامة فيصل التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة، وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي في زيادة السرعة الانتقالية، ودراسة شليغم عبد الحق وشباح نبيل التي توصلت أيضا إلى أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمرينات خاصة بتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها تساهم في تطوير صفة السرعة.

وبالتالي فإن حصص التدريب الخاصة بتنمية السرعة الانتقالية ساهم في تحسين مهارة المراوغة، إذ تعتبر "السرعة الحركية من أهم العوامل التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة ". 1

ومن خلال اعتمادنا على الدراسات السابقة والمشابهة في بناء منهجية الدراسة الحالية ومن خلال إتباعنا المنهج نفسه واختيارنا لنفس العينة تبين لنا انه يمكن تحقيق نفس النتائج وبهذا يمكن القول أن لتنمية السرعة الانتقالية أثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبى كرة القدم، وبالتالى صحة الفرضية الأولى.

2-3 مناقشة الفرضية الثانية:

في ما يخص الفرض الثاني الذي ينص على " لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية سرعة الإنطلاق عند لاعبي كرة القدم صنف 117".

ومن خلال اطلاعنا على الدراسات التطبيقية للدراسات السابقة لاحظنا أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من مساليتي لخضر حيث توصل إلى إن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية، أي أن هناك تحسن في صفتي القوة والسرعة.

ودراسة يوسف عثمان ضيف الله حيث توصل هو أيضا أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تتمية السرعة الانتقالية . كما توصلت دراسة مقيرحي إبراهيم إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثير إيجابي على صفة السرعة للاعبي كرة القدم أواسط. بالإضافة إلى دراسة سياري وليد وخامة فيصل التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار 20 متر سرعة انتقالية بدون كرة، وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي في زيادة السرعة الانتقالية، ودراسة شليغم عبد الحق وشباح نبيل التي توصلت أيضا إلى أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمرينات خاصة بتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها تساهم في تطوير صفة السرعة.

3-3- مناقشة الفرضية الرئيسية:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية، وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت، فمعناه أن الفرضية العامة قد تحققت.

¹ حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 153.

4- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال اطلاعنا على مختلف الدراسات المشابهة والسابقة وبعد تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا إلى بعض النتائج:

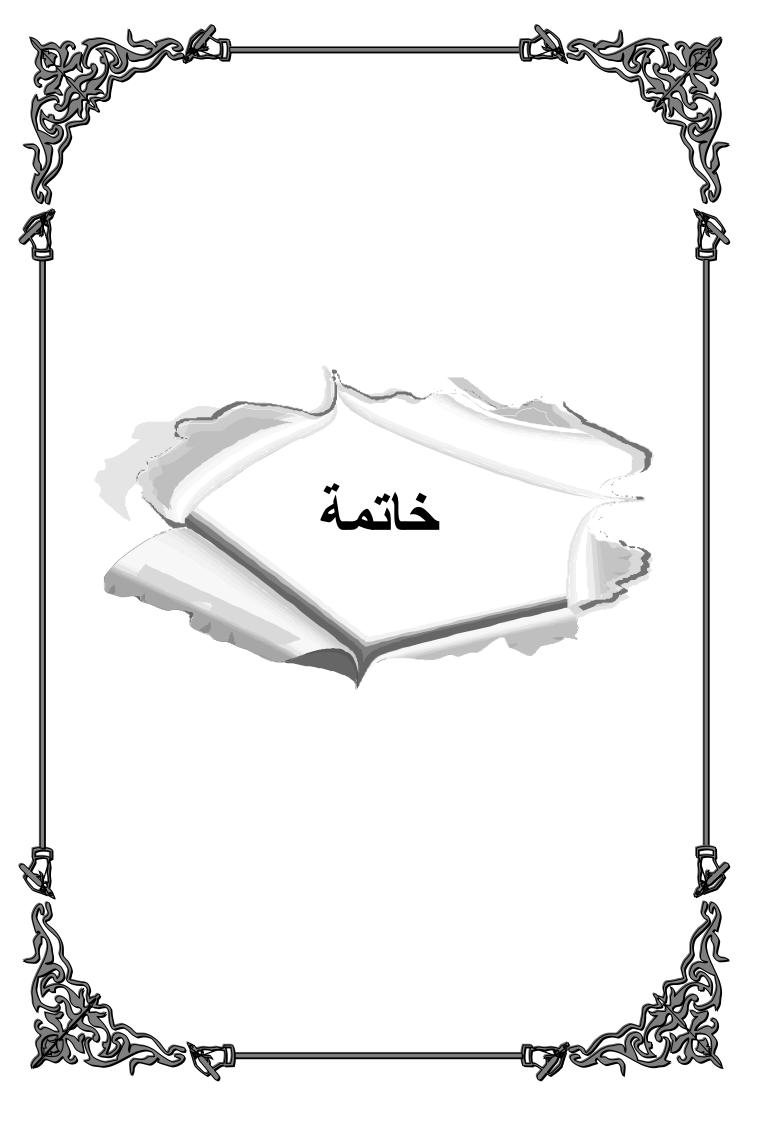
- لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبى كرة القدم صنف U17.
- لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية سرعة الانطلاق عند لاعبى كرة القدم صنف U17.

وبالتالي يمكن القول أن طريقة التدريب التكراري تساهم في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

5- الفروض المستقبلية:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصى الباحث بما يلي:

- ننصح المدربين بالاهتمام أخثر بعناصر اللياقة البدنية خلال العملية التدريبية.
- إجراء دراسات تبحث في تأثيرات الجانب البدني على بعض المهارات في كرة القدم.
- إجراء دراسات أخرى تبحث في تأثيرات التحضير البدني على الصفات البدنية الأخرى.
- الاهتمام أكثر بالفئات السنية الصغرى إذ تعتبر النواة أو الأساس للوصول للمستويات العليا.



خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية والخططية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

تعتبر صفة السرعة من أهم المتطلبات البدنية في لعبة كرة القدم والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى التي تتطلب اهتمام كبير وتوجه مباشرة في التدريب باستعمال أسس علمية في تدريبها ولعل التدريب التكراري من بين أنجع الطرق المميزة في تدريب وتطوير هاته الصفة.

وانطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة الدراسة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لدراسات أخرى في المستقبل.



أولا: المصادر

القرآن الكريم

ثانيا: المراجع

1- المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- أبو العلاء عبد الفتاح :التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997.
- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1991.
- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
 - أسامة كامل: النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999.
- أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعا ريف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990.
 - أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980.
- أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
 - بسوطي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1977.
 - حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار المعلمين، ط1، 1986م.
 - حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997.

قائمة المصادر والمراجع:

- حنفى محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، د.س.
 - خالد تميم: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
 - رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للطبع و الإشهار ، الأردن، ط1، 2009.
 - روبرت واطسون: سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتب مدبولي، القاهرة، ط1، 2004.
 - رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس، ط2، 1986.
 - رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط2، 1986.
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998.
- زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004.
- صبيح يقيلان: كرة اليد مهارات تدريبات، إصابات ، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012.
- صياد حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن، 2005.
 - عادل تركى حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، دون نشر.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز دار الكتب للنشر، مصر، 1999.
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.
- فتحي لمهشهش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002.
 - قاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبوعة الجامعية، 1989.
- كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط 2، دار وائل، الأردن، 2004.
- مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003.

قائمة المصادر والمراجع:

- محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدينة، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية، مصر.
- محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، الأردن، ط 2000،1.
 - محمد عبده صالح، مفتى إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
 - محمود محمودة: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1998.
 - معتصم عتوق: تحليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، الأردن، 2000.
- مفتي ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.
- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2012.
- هبة محمد عبد الحميد: معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، دار الهداية ناشرون وموزعون، ط1، الأردن، 2008.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار زهران، الأردن، 2010.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.

المذكرات والمجلات:

- بلقاسم تلي، مزهر لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.
- عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008–2009.
 - مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أفريل 2000، الجزائر.
 - مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982م، الجزائر.

قائمة المصادر والمراجع:

- نزار زهير ومحمد الحاج محمد: مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان "دور المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى ناشئ كرة القدم"، دراسة ميدانية لفرق الناشئين ولاية أم البواقي 11-13 سنة، 2013.

2- المراجع باللغة الأجنبية:

- Christian Damano :16 exercice de la vitess et la vivacité, RC media, France, 2012.
- Ian Jeffreys: Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013.
- Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016.
- Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot paris 1986.



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : "أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف "U17". دراسة ميدانية" لفريق الوفاق الرياضي لمدينة تاسوست".

هدف الدراسة: معرفة أثر طريقة التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم. تساؤلات الدراسة:

- هل لطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم صنف U17؟
- هل الطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية سرعة الانطلاق عند لاعبي كرة القدم صنف U17؟

إجراءات الدراسة: العينة: بلغت عينة البحث 18 لاعبا، وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، وتمثلت في لاعبي فريق لاعبي صنف أقل 17 سنة.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج التجريبي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاختبارات (اختبار الجري 30م، اختبار الجري 10م) وتطبيق البرنامج التدريبي.

النتائج المتوصل إليها:

- طريقة التدريب التكراري تساهم في تنمية السرعة الانتقالية.
- طريقة التدريب التكراري تساهم في تتمية سرعة الانطلاق.