



جامعة جيجل



القطب الجامعي تاسوست

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة  
الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصغر\_أقل  
من 15 سنة\_ ذكور

(دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير)

تحت إشراف الأستاذ:  
آيت وازو محند وعمر

من إعداد الطلبة:  
شليغم عبد الحق  
شباح نبيل

الموسم الجامعي: 2018/2019



# شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف أيتك وازو محند وعمر الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز

هذا العمل المتواضع , و شجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة و إرادة

و لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا و التي ساهمت

بقسط كبير في إثراء و إكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى آيات التقدير و الاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجميع دون استثناء

دون أن ننسى رئيس و عمال و مسيري الفريق الرياضي الشباب الرياضي بلدية الطاهير

و خاصة المدرج بلغياط كريم على التسهيلات التي قدموها لنا

## الإهداء

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

الي المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في  
الضعف، الي من علمتني معنى الحياة، الي من العمر فداها.. أطلق من الله أن يرعاها  
أمي الغالية.

الي من زرعتني على خفافه العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك  
الحياة، الي قدوتي و تاجي، الي رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الي من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي الي اخوتي و اخواتي: السعيد،  
أسية، يوسف، سمية، و خاصة توأمي عبد الرؤوف

الي جميع أفراد عائلتي الكبيرة دون استثناء

الي اصدقائي رضا، ياسر، موسى، سيف الدين، ياسين، عبد العالي، مروان، مخترة،

واهداء خاص الي من شاركني في هذا العمل صديقي نبيل

الي جميع اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في

دراستي

الي كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع.

"عبد الحق"



# الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً".... الأسراء 23  
إلى التي حملتني في بطنها، وعمرتني بحبها وشملتني بوذها  
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكلفت من أجل سعادتي  
إلى مَهجة قلبي وفلذة كبدي .. أمي الحنون

إلى الذي رباني على الإيمان.. وأثار لي حربة العلم والإحسان  
إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاتي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحتي  
إلى أبي الغالي

إلى إخوتي الأعزاء

إلى أخوالي وخالتي وجداتي.

كما لا أنسى أن أتقدم بأخلص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف أيتة وازو محند وعمر

إلى مدربي النادي ومسيري و بالأخص المدرب بلغياط كريم

إلى أصدقاء الدراسة ياسين، محنترة، مروان

إلى أساتذتي الكرام

إلى جميع الأحباب والأصحاب

إلى صديقي و زميلي في هذا العمل المتواضع.. عبد الحق

إلى إخوتي في الله:

إلى كل محب للعلم ومخلص للدين

"نبيل"

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

\_ البسمة

\_ الشكر

\_ الإهداء

\_ قائمة المحتويات

\_ قائمة الجداول

\_ قائمة الأشكال

\_ قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	التقييم
أ	مقدمة	

### الجانب التمهيدي

03	الاشكالية	-1
04	الفرضيات	-2
04	الفرضية الرئيسية	-1-2
04	الفرضيات الفرعية	-2-2
04	أهمية الدراسة	3-
04	الأهمية العلمية	-1-3
04	الأهمية العملية	-2-3
05	أسباب اختيار الموضوع	-4
05	الأسباب الموضوعية	-1-4
05	الأسباب الذاتية	-2-4
05	أهداف الدراسة	-5
06	مفاهيم الدراسة	-6
06	التدريب التكراري	-1-6
06	السرعة الانتقالية	-2-6
07	كرة القدم	-3-6
07	المراهقة	-4-6

08	الدراسات السابقة والمشابهة	-7
----	----------------------------	----

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: التدريب الرياضي

18	تمهيد	
19	التدريب الرياضي	-1
19	ماهية التدريب الرياضي	-1-1
19	مفهوم التدريب الرياضي	-2-1
20	أهداف التدريب الرياضي	-2
21	متطلبات التدريب الرياضي	-3
21	مبادئ التدريب الرياضي	-4
21	الاستجابة الفردية للتدريب ( الفروق الفردية)	-1-4
22	مبدأ التدرج	-2-4
22	مبدأ التكيف	-3-4
23	الخصوصية	-4-4
24	التنوع	-5-4
24	الإحماء و التهدئة	-6-4
25	التحميل الزائد	-7-4
25	فترات التدريب الرياضي	-5
25	فترة الاعداد	-1-5
26	فترة الاعداد العام	-1-1-5
26	فترة الاعداد الخاص	2-1-5
27	فترة المنافسات	-2-5
27	الفترة الانتقالية	-3-5
30	حمل التدريب الرياضي	-6
30	مفهوم حمل التدريب الرياضي	-1-6
30	تعريف حمل التدريب الرياضي	-2-6
30	انواع حمل التدريب الرياضي	-3-6
31	مكونات حمل التدريب	-4-6
31	شدة الحمل	-1-4-6

32	حجم الحمل	-2-4-6
32	كثافة الحمل	-3-4-6
33	مستويات حمل التدريب	-5-6
33	طرق التدريب الرياضي	-7
33	تعريف طريقة التدريب الرياضي	-1-7
34	اشتراطات الطرق التدريبية	-2-7
34	انواع طرق التدريب	-3-7
34	طريقة التدريب المستمر	-1-3-7
35	طريقة التدريب الفتري	-2-3-7
37	طريقة التدريب الدائري	-3-3-7
38	طريقة التدريب البليومتري	-4-3-7
39	طريقة التدريب التكراري	-5-3-7
43	خلاصة	

### الفصل الثاني: السرعة

45	تمهيد	
46	تعريف السرعة	-1
46	انواع السرعة	-2
47	سرعة الأداء الحركي	-1-2
47	سرعة رد الفعل	-2-2
47	السرعة الانتقالية	-3-2
49	توجيهات هامة خلال تدريب السرعة	-3
49	العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية و البيوكيميائية)	-4
50	كيفية تطوير السرعة	-5
51	الطرق الرئيسية لتدريب السرعة	-6
53	طريقة التدريب التكراري عن طريق الفاصل الزمني حسب انواع السرعة	1-6
53	مكونات و أشكال تدريب السرعة	-7
53	السرعة الحلقية	-1-7
53	السرعة اللاحلقية	-2-7
54	السرعة المنفصلة	-3-7

54	السرعة المدمجة	-4-7
54	السرعة وفق اشكال اللعبة	-5-7
54	السرعة القصوى	-6-7
54	السرعة المثلى	-7-7
54	تحليل السرعة وفق متطلبات الرياضة	-8
55	تحليل السرعة في كرة القدم	-1-8
55	شكل السرعة في كرة القدم	-2-8
56	تحليل السرعة فسيولوجيا	-3-8
57	التحليل الكمي	-4-8
57	القدرة على تكرار التسارع	-1-4-8
59	القدرة على تكرار الجري السريع sprint	-2-4-8
61	خلاصة	

### الفصل الثالث: كرة القدم و الفئة العمرية

63	تمهيد	
64	تعريف كرة القدم	-1
64	كرة القدم الحديثة	-2
64	ملامح كرة القدم الحديثة	-1-2
65	متطلبات كرة القدم الحديثة	-2-2
65	متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين	-1-2-2
67	متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب	-2-2-2
69	الاتجاهات الحديثة لكرة القدم	-3
69	اتجاهات عامة	-1-3
70	اتجاهات خاصة	-2-3
70	صفات لاعب كرة القدم	-4
71	الصفات البدنية	-1-4
71	الصفات الفيزيولوجية	-2-4
72	الصفات النفسية	-3-4
73	الصفات المورفولوجية	-4-4
73	تحليل نشاط كرة القدم	-5

73	التحليل البدني	-1-5
77	التحليل الفيزيولوجي	-2-5
78	الفئة العمرية (أقل من 15 سنة)	-6
78	التعريف بالمرحلة العمرية 14-15 سنة	-1-6
79	خصائص المرحلة العمرية (14-15 سنة)	-2-6
79	الخصائص المعرفية	-1-2-6
79	الخصائص النفسية	-2-2-6
80	الخصائص الحركية و الجسمية	-3-2-6
80	الخصائص الاجتماعية	-4-2-6
80	الخصائص الانفعالية	-5-2-6
81	أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين	-3-6
82	خلاصة	

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

85	تمهيد	
86	الدراسة الاستطلاعية	-1
86	المنهج المستخدم	-2
87	مجتمع و عينة الدراسة	-3
87	تجانس عينة البحث	-1-3
88	تكافؤ مجموعتي الدراسة	-2-3
89	متغيرات الدراسة	-4
89	المتغير المستقل	-1-4
89	المتغير التابع	-2-4
89	مجالات الدراسة	-5
89	المجال المكاني	-1-5
89	المجال البشري	-2-5
89	المجال الزمني	-3-5
90	أدوات و وسائل جمع البيانات	-6
90	الأدوات البيداغوجية	-1-6

90	وسائل جمع البيانات	-2-6
90	الأسس العلمية للاختبار	-7
90	ثبات الاختبار	-1-7
91	صدق الاختبار	-2-7
92	الموضوعية	-3-7
92	الاختبارات المستخدمة	-8
92	الاختبار الأول: اختبار الجري بالكرة "20م"	-1-8
93	الاختبار الثاني: اختبار الجري "30م"	-2-8
93	الدراسة الاحصائية	-9
96	صعوبات البحث	-10
97	خلاصة	

#### الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

99	تمهيد	
100	عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات	-1
100	عرض و تحليل و تفسير نتائج اختبار الجري بدون كرة 30 متر	-1-1
103	عرض و تحليل و تفسير نتائج اختبار الجري بالكرة 20 متر	-2-1
106	عرض و تحليل تفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض و الدراسات السابقة و المشابهة	-2
106	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول	-1-2
107	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني	-2-2
108	مناقشة الفرضية الرئيسية	-3-2
109	خلاصة	
110	الاستنتاج العام	
111	توصيات و فرضيات مستقبلية	
113	خاتمة	

\_ قائمة المصادر والمراجع

\_ قائمة الملاحق

\_ ملخص الدراسة



## قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	وصف للطريقة التكرارية	40
02	يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة	52
03	يمثل انواع السباقات وفقا للمساحة داخل الملعب	56
04	يوضح مختلف المسافات المقطوعة حسب الشدة في مختلف الدوريات	60
05	أهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينات	66
06	يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب	67
07	يوضح مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا	67
08	يوضح المسافات الكلية المقطوعة للاعبين كرة القدم خلال مباراة رسمية	74
09	يبين مختلف مسافات الجري حسب المستوى (BANGSBO 1994)	75
10	يبين المسافات المقطوفة خلال مباراة حسب الشدة ومراكز اللعب	75
11	يبين المستوى التقني خلال كل مباريات الدوري الاسباني والانكليزي حسب مختلف مراكز اللعب	76
12	يبين عدد ضربات القلب المتوسط و الأقصى خلال مباراة حسب عدة باحثين	77
13	يبين كمية اللكتات المتكونة خلال مباراة بشوطيها الاول و الثاني	78
14	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول والوزن	88
15	يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	88
16	يبين صدق و ثبات الاختبار	91
17	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري بدون كرة 30 متر	100
18	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر	101
19	يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر	102
20	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة 20 متر	103
21	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر	104
22	يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر	105

## قائمة الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
01	يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	28
02	يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	29
03	يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	29
04	يوضح أنواع حمل التدريب	31
05	يوضح سيرورة العمل في طريقة التدريب المستمر	35
06	يبين طريقة التدريب الفتري	37
07	يوضح طريقة التدريب التكراري	42
08	يوضح العمر المثالي لتدريب كل صفة بدنية	51
09	يمثل الانعراجات التي تحدث خلال 30 متر تسارع	58
10	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بدون كرة 30 متر	100
11	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر	101
12	يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر	102
13	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة 20 متر	103
14	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر	104
15	يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر	105

## قائمة الملحق

اسم الملحق	الرقم
نتائج التجربة الاستطلاعية	01
نتائج الدراسة الأساسية	02
قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية	03
قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة	04
نتائج برنامج التحليل الاحصائي spss	05
اجازات مدرب الفريق وبعض اللاعبين	06
بطاقة تقنية عن المدرب المؤطر خلال الدراسة الميدانية	07
طلب تسهيل اجراءات الدراسة الميدانية	08
استمارة تحكيم الحصص التدريبية	09
الحصص التدريبية	10

# مقدمة

## مقدمة:

إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضيات نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بنيا عاليا لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة و السرعة، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه.

ولقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إيمانا بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وتحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي تعد صفة هامة لدي لاعبي كرة القدم وخاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الاداء البدني و المهاري، 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 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.

ولهذا تطرقنا في دراستنا هذه الى فصل تمهيدي أولا، ثم تطرقنا الى جانبين الجانب النظري ويقسم إلى ثلاثة فصول الأول يتضمن التدريب الرياضي، أما الفصل الثاني فيشمل السرعة، ومن ثم الفصل الثالث الذي نجد فيه كرة القدم وكذا الفئة العمرية (14-15 سنة)، في حين تطرقنا في الجانب التطبيقي الى فصلين، أما الفصل الرابع فيتكلم عن منهجية البحث واجراءاته الميدانية، في حين يتكلم الفصل الخامس عن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، ومن ثم ختم البحث باستنتاج عام ثم توصيات وفرضيات مستقبلية، والى خاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

# الجانب التمهيدي

### 1\_ الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي ضرورة هامة في المجتمعات الحديثة، حيث أصبح مجالاً للتنافس بين الدول والشعوب، فهو يقوم على إعطاء الفرصة لجميع الأفراد، كما يهدف لزيادة كفاية الفرد الإنتاجية في كل المجالات ما يحقق النفع له ولمجتمعه، فالتدريب الرياضي يعمل على رفع المستوى لدى الفرد الرياضي نفسه للوصول به لأعلى المستويات في النشاط الممارس. حيث أن مجال التدريب الرياضي عامة والتحضير البدني خاصة بات يعتمد أساليب متعددة سمحت له أن يكتسب أهمية بالغة، حيث يعتبر من بين أهم عوامل النجاح الرياضي هادفاً بالأساس لتطوير قدرات الرياضي البدنية العامة والخاصة. ونجد أن أكثر الرياضات شعبية واهتماماً قديماً وحديثاً هي كرة القدم لما لها من إقبال واسع من كلا الجنسين ومن مختلف الفئات العمرية سواء مدربين لاعبين مسيرين ومشجعين، وكذا ما يخصص لها من ميزانيات مالية طائلة، حيث أن كرة القدم الحالية أصبحت رياضة متعددة العوامل تتشكل من توالي لأعمال فترية مع تكرار حركات قصيرة الزمن وكبيرة الشدة.

وإن تهيأت لاعبي كرة القدم يجب أن يمر بالتحضير البدني الذي قال عنه "علاوي" أنه: "الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد وبالتالي تنمية الصفات البدنية"<sup>1</sup>، وكما هو الحلقة الأساسية لرفع الكفاءة البدنية للرياضيين، وهذا يستوجب اعتماد الطرق التدريبية المختلفة، ومن بين هذه الطرق طريقة التدريب التكراري التي اعتمدها في دراستنا والتي تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل 80-100% من شدة اللاعب القصوى مع فترات راحة طويلة نسبياً<sup>2</sup>، فالتحضير البدني يهدف باستخدام الطرق المختلفة والمبادئ التدريبية لتنمية مختلف الصفات البدنية العامة والخاصة في كرة القدم سواء المداومة، القوة، السرعة، المقاومة الرشاقة، المرونة وكذا الصفات المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة أو مداومة السرعة وغيرها، وإن السرعة تلعب دوراً هاماً في تحقيق الأداء الجيد خلال العملية التدريبية وخاصة المنافسة حيث يتطلب من اللاعب سرعة التنفيذ سواء تسديد، تصويب أو رد الفعل السريع اتجاه الزميل أو الخصم، وكذا سرعة الانتقال من مكان لآخر بأكبر سرعة ممكنة وأقل زمن ممكن.

من خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط 11، 1990، ص 51

<sup>2</sup> مجلة علوم الرياضة: العدد 1، جامعة ديالى، 2013، ص 97

\_ التساؤلات الجزئية:

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية 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؟

### 2\_ الفرضيات:

#### 2-1- الفرضية الرئيسية:

هناك أثر للتدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

#### 2-2- الفرضيات الفرعية:

- للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

- للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

### 3\_ أهمية الدراسة:

#### 3-1- الأهمية العلمية:

- إثراء مجال البحث العلمي من المفاهيم النظرية والدراسة النظرية.

- تدعيم القسم بمذكرة جديدة حتى تصبح هذه الدراسة كمرجع مستقبلا.

#### 3-2- الأهمية العملية:

- معرفة طريقة التدريب التكراري نظريا وكيفية تطبيقها ميدانيا.

- الإلمام بصفة السرعة الانتقالية وكيفية تطويرها انطلاقا من الحصص التدريبية الموضوعة.



- استخدام اختبارات تمكنا من تقييم ادا ما كان هناك تطور حاصل من خلال تطبيق طريقة التدريب التكراري وعلى تنمية السرعة الانتقالية.

### 4\_ أسباب اختيار الموضوع:

#### 4-1- الأسباب الموضوعية:

- معرفة كيفية استخدام طريقة التدريب التكراري في العملية التدريبية.
- إبراز أهمية السرعة في كرة القدم.
- معرفة مدى إلمام المدربين و اللاعبين بطرق ومبادئ التدريب وكذا كيفية تطوير الصفات البدنية.

#### 4-2- الأسباب الذاتية:

- معرفة كيفية وضع وحدات التدريب وتطبيقها باحترام جميع مخرجاتها(حجم، شدة، راحة، زمن...).
- معرفة مدى استجابة لاعبي كرة القدم في المستوى الولائي للأسلوب العلمي في التدريب من اختبارات وتمارين مقننة.
- تطبيق المعلومات النظرية المكتسبة خلال المسار الأكاديمي ميدانيا.

### 5\_ أهداف الدراسة:

- \_ معرفة اذا كان هناك للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.
- \_ معرفة اذا كان هناك للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

### 6\_ مفاهيم الدراسة:

#### 6-1- التدريب التكراري:

##### أ\_ لغة:

\_التدريب: تدرّب تمرن و تعود على الشيء، و التدريب هو التدرّب و التعود على الشيء.<sup>1</sup>

\_التكرار: لغة هو "كَّرَ : الرجوع وكَّرَ الشيء و كرّره : أعاده مرة بعد أخرى... ويقال: كَرَّرْتُ عليه الحديث وكررته إذا رَدَّدْتَهُ عليه.. والكَّرُّ : الرجوع على الشيء ومنه التكرار والكَرَّة: البعث وتجديد الخلق بعد الفناء.. والكَّرُّ: الحبل الغليظ.. والكَّرَكزة : صوت يُرَدِّدُهُ الإنسان في جوفه.. والكَّرُّ : ما ضَمَّ ظَلْفَتَيَّ الرجل وجمَعَ بينهما"<sup>2</sup>.

ب\_ اصطلاحا: هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.<sup>3</sup>

ج\_ إجرائيا: احدى طرق التدريب التي تتميز بشدة أقل من القصوى الى القصوى مع راحة بينية كافية لاستعادة الشفاء، كما تستخدم في تنمية السرعة و القوة خصوصا.

#### 6-2- السرعة الانتقالية:

أ\_ لغة: سرع - سرعة : نقيض بطؤ ، سارع اليه : بادر وفي الامر : جد فيه.<sup>4</sup>

ب\_ اصطلاحا: يعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع وقت ممكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.<sup>5</sup>

ج\_ اجرائيا: هي قدرة الجسم على الانتقال من مكان لآخر في أقل زمن ممكن وبأكبر سرعة ممكنة.

<sup>1</sup> مؤنس رشاد الدين، القاموس الكامل، كلمات في الكلام و المعاني دار الراشد العربية، ط1، بيروت لبنان، 2000، ص23.

<sup>2</sup> ابن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: لسان العرب، ط 3 ، دار صادر، بيروت، 1994م، ص803\_804.

<sup>3</sup> أمر الله أحمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1998، ص13.

<sup>4</sup> المنجد في اللغة والإعلام، ط 1، دار المشرق، بيروت، 2001، ص183.

<sup>5</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها-الاعداد البدني و طرق القياس-، ط3، دار الفكر العربي، بدون سنة، ص 87

### 6-3- كرة القدم:

أ\_ لغة: هي كلمة لاتينية و تعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم بما يسمى عندهم "الركبي" أو كرة القدم الامريكية<sup>1</sup>.

ب\_ اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.<sup>2</sup>

ج\_ اجرائيا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين من 11 لاعبا لكل فريق داخل ارضية مستطيلة باستخدام كرة منفوخة و مرميين في نهاية كل جهة طوليا، و الذي يسجل اكبر عدد من الأهداف هو الفائز، كما توجه بواسطة حكام.

### 6-4- المراهقة:

أ\_ لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، و الاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>3</sup>

ب\_ اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".<sup>4</sup>

ج\_ اجرائيا: هي المرحلة العمرية بين 12 حتى 21 سنة التي تتميز بتغيرات مختلفة تظهر تباعا على الفرد.

<sup>1</sup> روجي جمول: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، 1986، ص 05.

<sup>2</sup> مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان، 1998 ، ص09.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص323 .

<sup>4</sup> عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص 257.

## 7\_ الدراسات السابقة والمشابهة:

### 7-1- الدراسة الأولى:

- صاحب الدراسة: يوسف عثمان ضيف الله محمد، مذكرة ماجستير، جامعة الخرطوم، 2014

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم.

### - تساؤلات الدراسة:

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

### - أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى لاعبي 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.

### 7-2- الدراسة الثانية:

- صاحب الدراسة: أحمد مبارك، مدكرة ماستر، معهد التربية البدنية و الرياضية، بسكرة، 2018.

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة.

### - تساؤلات الدراسة:

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

### - الهدف من الدراسة:

\_ توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة بالكرة وبدون كرة.

\_ توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة القوة (الطرف العلوي والطرف السفلي).

\_ التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.

\_ تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

\_ محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

### - المنهج المتبع:

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

### - عينة الدراسة:

اختبار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال بقاعة متعددة الرياضات "أحمد فلاح"، والتي تتكون من 10 أفراد.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات والحصص التدريبية.

- نتائج الدراسة:

\_ طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة الأشبال.

\_ أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في اكتسابهم صفتي السرعة والقوة.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في صفة السرعة وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة.

### 3-7- الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة: عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2016.

- عنوان الدراسة: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة.

- تساؤلات الدراسة:

\_ هل يلعب التدريب التكراري دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

\_ هل التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم؟

\_ هل تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تلعب دورا في تنمية السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

### - الهدف من الدراسة:

\_ تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

\_ معرفة ما اذا كان التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات.

\_ معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة.

\_ ان كان التدريب الرياضي يعتمد على الخصوصية أو التخصص في نوع معين من الأنشطة.

### - المنهج المتبع:

المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث.

### - عينة الدراسة:

جميع أفراد المجتمع الأصلي و المكون من مدربي رابطة ولاية تيبازة أواسط، وهي عينة قصدية مكونة من 13 مدرب.

### - الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الإستمارة.

### - نتائج الدراسة:

\_ التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها في الجانب التطبيقي.

\_ التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين، وذلك من خلال النتائج المحققة و التمارين المطبقة والتحسن الموجود.

\_ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة.

\_ أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام طريقة التدريب التكراري يسمح بتحسين وتطوير السرعة الى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجاتها في سن المراهقة بعد ذلك تبقى في نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

### 7-4- الدراسة الرابعة:

- صاحب الدراسة: مسعي محمد رضا، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2017.

- عنوان الدراسة: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من 14 الى 16 سنة.

- الهدف من الدراسة:

\_ إثراء المعرفة العلمية.

\_ التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.

\_ تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين.

\_ تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

\_ محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين كرة اليد.

- تساؤلات الدراسة:

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة؟

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة؟



- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

اختيار العينة بطريقة عشوائية على النادي الرياضي للهواة سيدي بوزيد أولاد جلال، حيث تتكون العينة من مجموعتين هما: مجموعة تجريبية (10 لاعبين) وعينة ضابطة (10 لاعبين).

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات والتمارين المستخدمة.

- نتائج الدراسة:

\_ طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى الناشئين.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة.

\_ استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة والسرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب وكل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، ومجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة.

5-7- الدراسة الخامسة:

- صاحب الدراسة: محمد اسماعيل عبد زيد عاشور، دراسة ماجستير، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، 2006.

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

- تساؤلات الدراسة:

هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في تحسين السرعة لدى الطلبة.

- الهدف من الدراسة:

معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

طلبة فرع التربية الرياضية (الصف الثاني) في جامعة المستنصرية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية.

- نتائج الدراسة:

\_ البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة.

\_ ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل.

### 8\_التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

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 الطالب محمد اسماعيل عبد زيد عاشور دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم مع دراسة ميدانية عل 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 تناولوا دراسة بعنوان طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة، في حين تطرق الطالب أحمد مباركي لدراسة تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة، كما تطرق الطالب يوسف عثمان ضيف الله محمد الى مذكرة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بتناول دراسة بعنوان: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية 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، وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي :

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

# الجانب النظري



الفصل الأول:

التدريب الرياضي

## تمهيد:

التدريب الرياضي هو علم قائم بذاته، حيث تطور هذا المجال بشكل هائل مع تطور المجال الرياضي ومواكبة للتطورات الحاصلة في مختلف المجالات، فقد طرأت عليه العديد من التغيرات للوصول بالرياضي لأعلى المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي.

كما أن التدريب الرياضي هو عملية تربية، فإنه كذلك طريقة مقننة أو عملية بحثة لتطوير القدرات البدنية للاعبين وهذا لا يتحقق الا بمراعاة مبادئ التدريب والأخذ بعين الاعتبار فترات الموسم الرياضي والأهم من ذلك تقنين أحمال التدريب واستخدام الطرق والوسائل المناسبة.

## 1- التدريب الرياضي:

### 1-1- ماهية التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".<sup>1</sup>

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.<sup>2</sup> ومن وجهة نظرة فسيولوجية فيعرف التدريب الرياضي بأنه " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي".<sup>3</sup>

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.<sup>4</sup>

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك و تطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".<sup>5</sup>

### 1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 21.

<sup>2</sup> مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص 03.

<sup>3</sup> أمر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص 03.

<sup>4</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص 13.

<sup>5</sup> ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص 9.

لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد"<sup>1</sup>

كما يعرفه مات ويجو (matwejew): هو التحضير الجسمي والفني والتخطيطي والعقلي والنفسي والتربوي بمساعدة التمارين البدنية وبذل الجهود.<sup>2</sup>

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض منا يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية ولتفادي الأمراض والبعض يمارسها لكسر الروتين اليومي، والبعض يحتاج الى ممارسة البرامج التي تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات.<sup>3</sup>

## 2\_ أهداف التدريب الرياضي العامة:

\_الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

\_محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة ( الوظيفية، النفسية والاجتماعية ).<sup>4</sup>

\_يعتبر التدريب الرياضي شيئاً رئيسياً في تطوير قدرات الرياضي البدنية والفكرية والحركية لما تحتويه المادة التدريبية من تمارين هادفة الى تطوير هذه القدرات بشكل مستمر وخلال فترة زمنية محددة للوصول بالرياضي لتحقيق الأهداف المختلفة.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، ط1، الأردن، 1998، ص16.

<sup>3</sup> أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، مرجع سابق، ص04

<sup>4</sup> أمر الله احمد البساطي: نفس المرجع السابق، ص54



\_ إن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير والتنشيط، ومراقبة ظواهر الصفات، القابلية، القدرة والمعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة زمنية معينة.<sup>1</sup>

\_ تتحقق أهداف التدريب الرياضي من خلال إحراز المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو اولمبية وكذا الوصول الى المنافسات النهائية.

\_ التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام ومراعاة اداء الآخرين والخذ بها ان كانت على صواب.<sup>2</sup>

### 3- متطلبات التدريب الرياضي:

" إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة".<sup>3</sup>

### 4- مبادئ التدريب الرياضي:

#### 4-1- الاستجابة الفردية للتدريب ( الفروق الفردية):

هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

احدى المبادئ الفيسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص و القدرات الفردية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> شريف محمد، فخيث محمد: "دراسة تأثير القدرة الفيزيولوجية و البنية المرفولوجية للاعبين كرة القدم على مستوى الأداء (اواسط)، مذكرة تخرج ماستر، جامعة الجزائر 3، ص 43.

<sup>2</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، ط1، 2008، ص20-21

<sup>3</sup> وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص59.

<sup>4</sup> نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012، ص47

ويقول عماد الدين عباس نقلا عن "وشعلان" أن: التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحصل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدة وأيضا في الجانب المهاري والخططي.<sup>1</sup>

#### 4-2- مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.<sup>2</sup>

كما يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي.<sup>3</sup>

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل الى الصعب.
- من البسيط الى المركب.
- من القريب الى البعيد.
- من المعلوم الى المجهول.

#### 4-3- مبدأ التكيف:

يعرف "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي الى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجا بالتدريب.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات "، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005، ص166.

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع سابق، ص 50.

<sup>3</sup> عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص 48 .

<sup>4</sup> عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002، ص 297-298.

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتماد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.<sup>1</sup>

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.<sup>2</sup>

كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

\_ تحسينا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.

\_ تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.

\_ زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة.<sup>3</sup>

#### 4-4- الخصوصية:

يقول "ابراهيم حماد": لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سينفذ من خلاله.<sup>4</sup>

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض الأنشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات تطبيقات مرجع سابق، ص 163.

<sup>2</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005، ص288.

<sup>3</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 2001، ص44.

<sup>4</sup> مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص 52.

<sup>5</sup> نايف مفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص48.

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط حيث يجب أن يوضع بعين الاعتبار ما يلي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي.<sup>1</sup>

#### 4-5- التنوع:

ضرورة التغيير في التدريب من الأداء الى الراحة ومن الصعب الى السهل، كما أن التغيير والتنوع في التدريب يؤدي الى زيادة حماس اللاعب/اللاعبة. يتحقق تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها.
- استخدام الألعاب الصغيرة.<sup>2</sup>

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشدید، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سيل المنافسة.<sup>3</sup>

#### 4-6- الإحماء و التهدئة:

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة.<sup>4</sup> ويؤكد أسامة كامل راتب على انه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

<sup>1</sup> عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، مرجع سابق، ، ص189.

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص54.

<sup>3</sup> نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص200-201.

<sup>4</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص55.

- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.
- زيادة معدل التنفس.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.

كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية و ذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع.<sup>1</sup>

#### 4-7- التحميل الزائد:

- كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى(الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب / اللاعبه.
- فائدة التحميل الزائد هي:
- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.
  - تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.
  - ارسال المزيد من الدم الى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري.<sup>2</sup>

#### 5- فترات التدريب الرياضي:

##### 5-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص43.

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 51.

سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

\_ فترة الإعداد العام

\_ فترة الإعداد الخاص.

### 5-1-1- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية و الخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.<sup>1</sup>

### 5-1-2- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفرمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات)

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، و أن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.<sup>1</sup>

### 5-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) أن "طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلي استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص".<sup>2</sup>

### 5-3- الفترة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

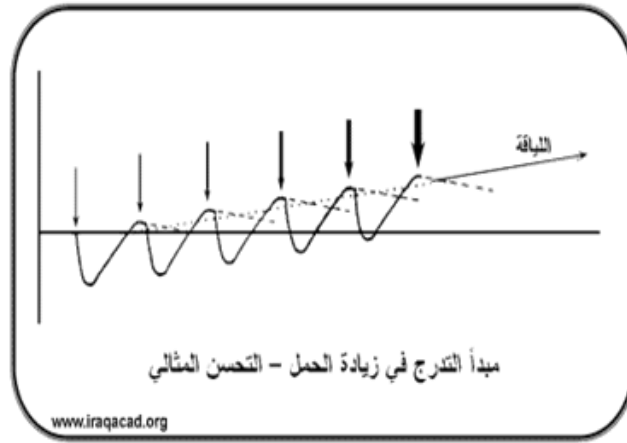
<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 99.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 19.

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

ومما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.<sup>1</sup>

والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



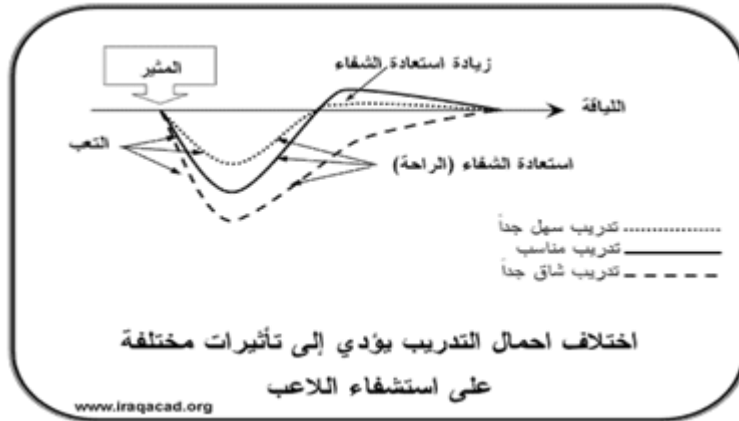
الشكل رقم 01: يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1999، ص162.

<sup>2</sup> (<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>) à 21h45 le 01.02.2019

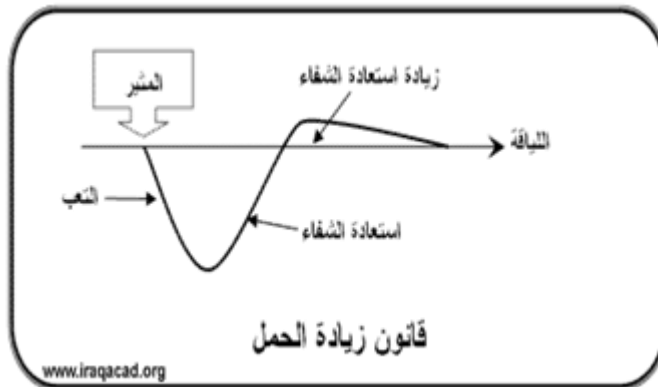


ويوضح الشكل التالي اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب:



الشكل رقم 02: يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب.<sup>1</sup>

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> (http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm)à 21h47 le 01.02.2019

<sup>2</sup> (http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm)à 21h47 le 01.02.2019

## 6- حمل التدريب الرياضي:

### 6-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل.<sup>1</sup>

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

### 6-2- تعريف حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.<sup>2</sup>

### 6-3- أنواع حمل التدريب الرياضي:

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

\_ الحمل الداخلي (charge intérieure)

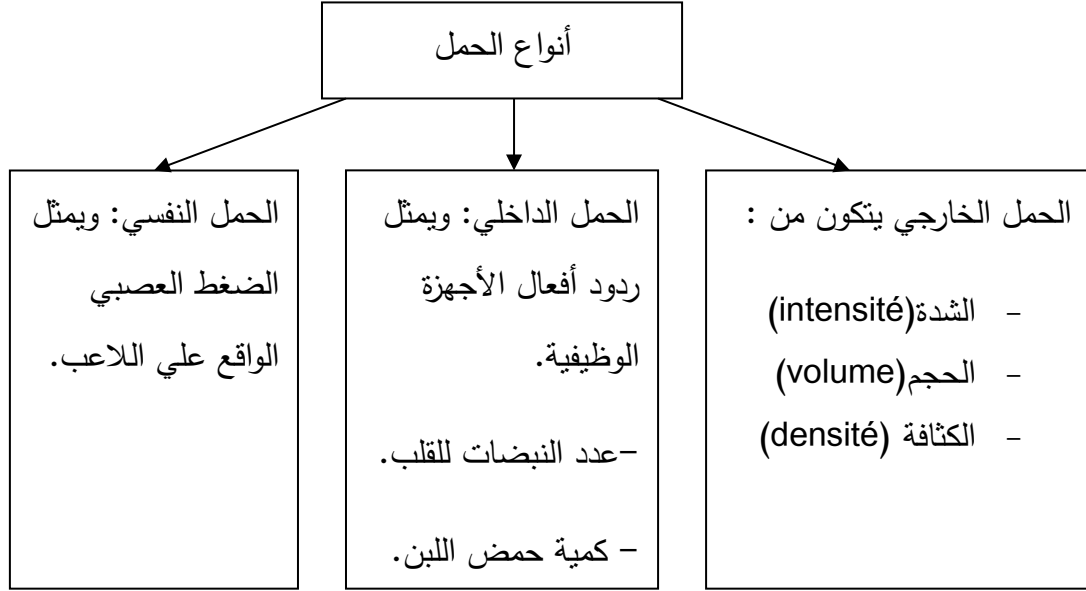
\_ الحمل الخارجي (charge extérieure)

\_ الحمل النفسي (charge psychologique)

<sup>1</sup> بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1999، ص42

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص59.

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض<sup>1</sup>.



الشكل رقم 04: يوضح أنواع حمل التدريب.<sup>2</sup>

#### 4-6- مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات التالية:

#### 4-6-1- شدة الحمل:

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة التي تميز الأداء وتقاس شدة الحمل بوحدات هي: درجة السرعة، درجة قوة المقاومة، مقدار مسافة الأداء، توقيت الأداء.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 97.

<sup>2</sup> كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 173.

<sup>3</sup> مهدي حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 64

### 6-4-2- حجم الحمل:

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50متر أربع مرات) أو (رفع 70كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية).<sup>1</sup>

### 6-4-3- كثافة الحمل:

ويقصد به مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بالراحة البينية.

الراحة البينية: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين وتتقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

\_ الراحة الايجابية: تتسم بالأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية.

\_ الراحة السلبية: تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية بعد الانتهاء من تمرين

سابق ويتمثل في الرقود أو الجلوس أو الاسترخاء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص51

<sup>2</sup> محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014، ص105.

6-5- مستويات حمل التدريب:<sup>1</sup>

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

\_ الحمل الأقصى.

\_ الحمل اقل من الأقصى.

\_ حمل متوسط.

\_ حمل بسيط.

\_ حمل متواضع.

7- طرق التدريب الرياضي:

7-1- تعريف طريقة التدريب:

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر، حيث عرفها **وجدي مصطفى و لطفى السيد:** " هو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب".<sup>2</sup>

كما عرفها **ابراهيم حماد:** هو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية.<sup>3</sup>

وعرفها أيضا **عادل عبد البصير:** هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص59-61.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد: مرجع سابق، ص321.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2،، القاهرة، مصر، 2001، ص210

<sup>4</sup> عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص151

### 7-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

\_ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً.

\_ تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

\_ تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

\_ يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.<sup>1</sup>

### 7-3- أنواع طرق التدريب:

#### 7-3-1- طريقة التدريب المستمر:

\_تعريفها:

تعرف بأنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبياً وتتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالحمل التدريبي لفترة طويلة نسبياً دون أن تتخللها فترات راحة ويتم أداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات وأساليب بشدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المنتقاة وخصوصية اللعبة.<sup>2</sup>

\_أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير القدرات الهوائية ومن أهمها الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كما تهدف إلى تنمية وتطوير التحمل العام ( الدوري التنفسي ) والتحمل الخاص في بعض الأحيان.<sup>3</sup>

\_حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر:

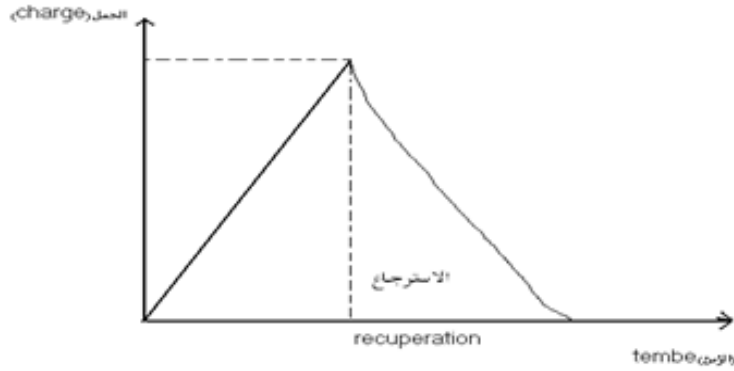
- تكون شدة أداء التمرينات من 40-60 %.
- تكون عدد مرات تكرار التمرين كبيرة جداً.
- مدة الراحة: لا توجد مدة راحة.
- عدد مرات التكرار: قليلاً إذا كان الأداء مستمر لفترة طويلة والعكس.
- زمن الأداء: من 30 إلى 90 دقيقة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص322

<sup>2</sup> صبحي قبلان: كرة اليد مها رات تدريبات إصابات، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012، ص96.

<sup>3</sup> أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص268)

والشكل التالي يوضح كيف تسير هذه الطريقة:



الشكل رقم 05: يوضح سيرورة العمل في طريقة التدريب المستمر.<sup>2</sup>

### 7-3-2- طريقة التدريب الفتري:

\_تعريفها:

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبدل الجهد والراحة ويرجع بنية هذا الاسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.<sup>3</sup>

\_أقسامها:

\*التدريب الفتري منخفض الشدة:<sup>4</sup>

من أهم مميزاتهما:

- شدة التمرينات: تكون متوسطة تصل في تمرينات الجري 60-80% من أقصى مستوى اللاعب.
- حجم التمرينات: يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة

<sup>1</sup> أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد: ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن، 2014، ص 41،42

<sup>2</sup> كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص38

<sup>3</sup> مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص269

<sup>4</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق،

دوام التمرين الواحد ما بين ( 14-90 ثا ) تقريبا بالنسبة لمجري، وما بين ( 15-30 ثا ) بالنسبة لتمريبات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم نفسه.

- فترات الراحة البيئية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البيئية مثل تمرينات المشي.

تهدف هذه الطريقة إلى:

\_ تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب.

\_ زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.

\_ تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد عمى التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

\* التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

من أهم مميزاتة:<sup>1</sup>

- شدة التمرينات :تصل في تمرينات الجري من (80-95 %) من أقصى مستوى الفرد.
- حجم التمرينات :ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ، ويمكن تكرار الجري 10 مرات.
- فترات الراحة البيئية : تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية مثل تمرينات الاسترخاء.

ومن بين أهدافه:<sup>2</sup>

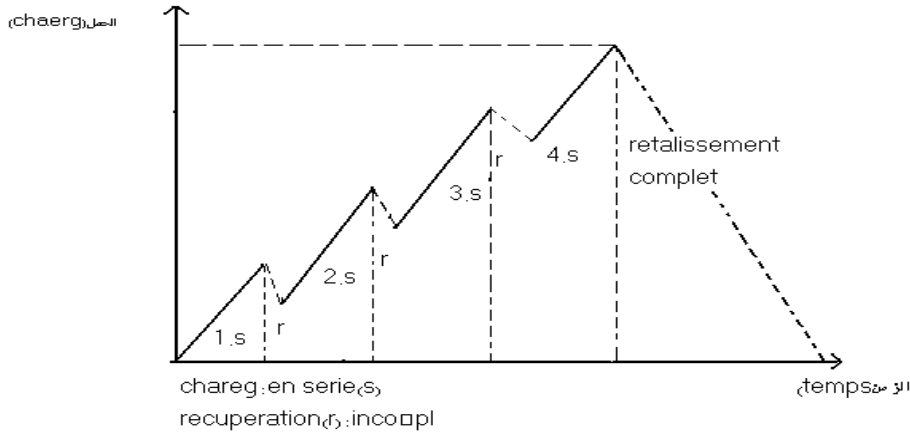
- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.
- تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين.

والشكل التالي يبين سيرورة طريقة التدريب الفترتي بصفة عامة:

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص74-75

<sup>2</sup> كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل، عمان، 2004، ص216





الشكل رقم 06: يبين طريقة التدريب الفتري.<sup>1</sup>

### 7-3-3- طريقة التدريب الدائري:<sup>2</sup>

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري).

\_ تهدف هذه الطريقة إلى: تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force) والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse).

\_ مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.

<sup>1</sup> كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص166.

<sup>2</sup> عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص169.

د- التشويق والإثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان.

### 7-3-4- طريقة التدريب البليومتري:

\_ تعريفها:

عرفها ألفورد (Alford) على أنها "نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع".<sup>1</sup>

كما عرفها مورا (moura) على أنها "أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة".<sup>2</sup>

يمكن استخدام تمارين البليومتريك من خلال استخدام الأدوات أو من دونها مع زيادة في التمارين الخاصة بالقوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب، وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%)، أما فترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتتراوح بين (90-180 ثا) عندما يصل النبض (110-120 ن/د).<sup>3</sup>

\_ أنواع تدريبات البليومتري:

إن تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمارين ولكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى المعقدة ويشير "ماتي ديودا (1988)" إلى أن العالم "دونالدوشو" يقسم هذه التمارين إلى قسمين رئيسيين هما:

- النصف السفلي من الجسم.
- النصف العلوي من الجسم.

ويقسم التمارين الخاصة بالجزء السفلي إلى خمسة أنواع من التمارين هي:

<sup>1</sup> Alford plyometrics , U.S.A. round table by L.A.A.F, magazine Rome, march , 1989, p21.

<sup>2</sup> moura, N.A. , plyometric training , Introduction to physiological and methodological basics and effect of training international contribution, Brazil, jon, 1988, p31.

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص310.

أ) الوثب في المكان: ويتضمن الوثب بالقدمين أو الحبل عمى قدم واحدة أو الوثب بالحبل.  
 ب) الوثب من الثبات: وتتضمن الوثب الطويل أو العريض من الثبات من فوق الحواجز.  
 ت) التداخل بين الوثب والحبل: يقوم اللاعب فيها بالتبديل بين الوثب والحبل من فوق أقماع أو حواجز.

ث) الوثب العميق: وهو النوع الأكثر أهمية فهو يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بوحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامستها.

ج) الخطو: ويشتمل عمى الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى.<sup>1</sup>

### 7-3-5- طريقة التدريب التكراري:

#### 7-3-5-1- تعريفها:

إن طريقة التدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة.<sup>2</sup>

تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء تصل الى حوالي 80-100% من أقصى شدة للاعب، مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبياً.<sup>3</sup>

#### 7-3-5-2- أهدافها:<sup>4</sup>

تهدف هذه الطريقة الى تطوير الصفات البدنية التالية:

\_ السرعة القصوى.

\_ القوة القصوى.

\_ القوة الانفجارية.

<sup>1</sup> مهند البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص297.

<sup>2</sup> محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008، ص564.

<sup>3</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2013، ص318.

<sup>4</sup> أحمد يوسف متعب الحسنوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص94.

7-3-5-3- طريقة التدريب التكراري فيزيولوجيا:<sup>1</sup>

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى. وهذه الشدة ستؤدي الى اثاره الجهاز العصبي المركزي، إضافة الى أن اللاعب سيعمل بدين أكسجيني 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 هناك علاقة موجبة بين مقدار استهلاك 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 ولكي يمكن للاعب أن يستمر في الأداء لابد لأنسجة جسمه أن تتعود على العمل في ظروف نقص الأكسجين وهذا يعتبر من العوامل المهمة لتنمية القدرة اللاهوائية للاعب.

7-3-5-4- وصف للطريقة التكرارية:<sup>2</sup>

متطلبات المجهود	الفائدة من التدريب	الأمثلة
مجهود منقطع شدة عالية للمجهود: من استطاعة الرياضي 80-90% القصوى.	تنمية كل من: القوة العظمى القوة المميزة بالسرعة تضخم العضلات تكبير مصادر الطاقة	إذا كان الرياضي قادرا على رفع 80 كلغ من وضعية الاستلقاء فيعادل: 100% = 80كلغ 95% = 76كلغ 90% = 72كلغ 85% = 68كلغ 80% = 64كلغ
حجم منخفض المجهود 1-5 مرات لتكرار التمرين في المجموعة الواحدة	تحسين التوافق العضلي العصبي	ومن ثم يكون على الرياضي تنفيذ البرنامج التالي: 64*5 كلغ ثم 60ثا للراحة 68*4 كلغ ثم 120ثا للراحة 72*3 كلغ ثم 180ثا للراحة 76*2 كلغ ثم 240ثا للراحة 80*1 كلغ ثم 300ثا للراحة
فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية		

الجدول رقم 01: وصف للطريقة التكرارية.

<sup>1</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص318.

<sup>2</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: نفس المرجع السابق، ص 319.

### 7-3-5-5- خصائص طريقة التدريب التكراري:<sup>1</sup>

\_ شدة التمرينات:

تحدد شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالاتي:

بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح الشدة ما بين 90- 100 % من أقصى شدة للاعب و بالنسبة لتمرينات القوة فتكون الشدة ما بين 80-100 % من أقل شدة للاعب.

\_ حجم التمرينات:

نتيجة إلى أن طريقة التدريب التكرار تعمل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين 3 إلى 6 تكرارات في التمرين الواحد.

\_ فترات الراحة:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، طبقاً للشدة المستخدمة ومسافة و زمن تكرار الأداء، والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 الى 3 دقائق، وفي تمرينات السرعة قد تصل الى حدود 15 الى 45 دقيقة.

\_ زمن دوام التمرين: يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر، وكالاتي بالنسبة للتمرين القصير يستمر لحوالي 15- 120ثا، أما بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين 120ثا الى 8 دقائق، أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8 الى 15 دقيقة.

### 7-3-5-6- تشكيل حمل طريقة التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

\_ دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقاً لدوام التمرين.

\_ شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).

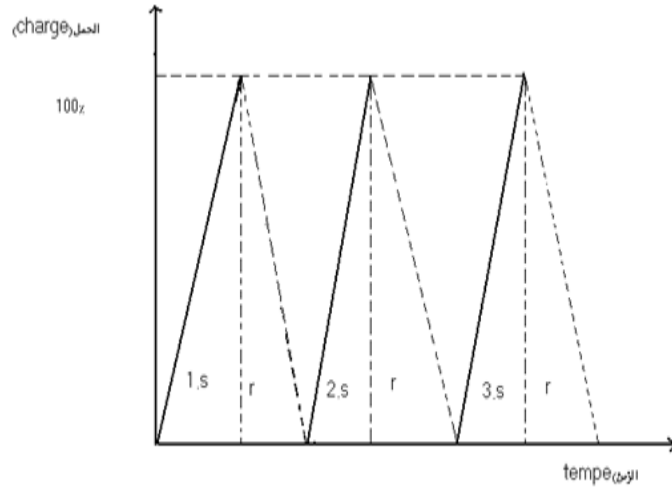
\_ عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.

\_ دوام فترة (الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسافة أو الزمن.

\_ مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص320.

والشكل التالي يوضح سيرورة طريقة التدريب التكراري:



الشكل رقم 07: يوضح طريقة التدريب التكراري.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> REMOTO Manno: "Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'italien par pierre carrer, vigot, paris, 1998, p 45,46,47.

<sup>2</sup> كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، ص 169.

## خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن مجموعة مبادئ وطرق تدريبية يجب مراعاتها عند القيام بالعملية التدريبية، خاصة فيما يتعلق بتنمية الصفات البدنية، ومن خلال دراستنا طريقة التدريب التكراري توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق الاهداف التدريبية، لذا وجب على المدرب معرفة كيفية العمل بها.

# الفصل الثاني:

## السرعة



## تمهيد:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الضروري تميمتها لمل لها من أهمية في تحقيق النتائج الرياضية والوصول بالرياضيين الى اعلى مستوياتهم، وقد أولى المدربون أهمية بالغة لها من خلال منحها حصصا تدريبية خاصة بها، حيث أنها عنصر فارق في تحديد نتيجة المباراة حقيقة.

## 1\_ تعريف السرعة:

تعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة." ويعرفها **كلارك clarke** بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة كما أن **لارسون larson** عرفها بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة.<sup>1</sup> كما تعرف على أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اجتياز أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن.<sup>2</sup>

والسرعة ترتبط بالقابلية كالقوة العضلية وبعملية تغيير الاتجاه ويستخدم للدلالة على أداء الحركة الواحدة أو عدة حركات في أقصر زمن ممكن أو أنيا القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة، أي أنيا تختلف طبقاً للمفهوم الفيزيائي والفسولوجي والتدريب الرياضي.<sup>3</sup>

### فسولوجيا:

السرعة تستخدم النظام اللاهوائي لا حمضي، التمارين قصيرة جداً، و O<sub>2</sub> في الرئتين لا يتدخل، هو في المقام الأول يستخدم كمية ال O<sub>2</sub> الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين)<sup>4</sup>.

## 2\_ انواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح **فليشمان Fleshman** أن السرعة تنقسم إلى:

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

---

<sup>1</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا، الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص192.

<sup>2</sup> Didier reiss, pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition mafara, barcelone, 2013, page 360.

<sup>3</sup> Jurgen Weink : Biologie du sport, edition vigot, paris 1992, page 292.

<sup>4</sup> jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 75.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

## 2\_1\_ سرعة الأداء الحركي:

تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها.<sup>1</sup>

## 2\_2\_ سرعة رد الفعل:

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب لو، 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 لو، كما هو الحال عند طلبة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.  
ب- سرعة رد الفعل المركب: وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

ت- سرعة رد الفعل المنعكس: هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة لو من خلال عزل التفكير و اتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.<sup>2</sup>

## 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.<sup>3</sup>  
ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر مصر، 2002، ص 147-148.

<sup>2</sup> أميرة حسن، ماهر حسن: الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص 193.

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط 12، منشأة المعارف، 2005، ص 169.

<sup>4</sup> Jurgen Weinek : manuel d'entrainement, edition vigot, paris ,1986 , p344.

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.<sup>1</sup>

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

### \_ بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب باستخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء وعدم التوتر.

### - بالنسبة لحجم العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب، وقياسا عمى ذلك يصبح من المناسب التدريب عمى مسافات تتراوح ما بين 10 الى 30 متر بالنسبة للاعبين كرة القدم.

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

### \_ بالنسبة لفترات الراحة:

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح لمفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2 و5 دقائق، وعموما ما يتناسب ذلك مع ذلك نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم، وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.<sup>2</sup>

\_ **ملاحظة:** ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب أي عدم استخدام الكرة في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكي مثلا، ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب كتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاور بالكرة مثلا.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 158.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق، ص 159.

### 3\_ توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:

-التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.

-استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضا عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى تعب وظهور أخطاء في الأداء<sup>1</sup>.

-فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالبا من 2 الى 5 دقائق. \_ يؤكد إدريس بوزيد عمى أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية<sup>2</sup>.

\_ يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد 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<sup>3</sup>.

\_ يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقا للمستوى والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30 م<sup>4</sup>.

### 4\_ العوامل المؤثرة في تنمية السرعة(الفيزيولوجية و البيوكيميائية):

\_ إن الحدود الجينية الأساسية للأداء هي نوع الألياف العضلية التي تنشطها، ونوع جسم الإنسان وهيكله. العدائين لديهم نوعان من الألياف العضلية سريعة الانقباض. تتميز الألياف سريعة التحمل بقدرة إنتاجية أعلى وسرعة أعلى للانقباض ولكنها أقل مقاومة للإجهاد من الألياف بطيئة الانقباض. من الواضح، أنه كلما ارتفعت نسبة الألياف سريعة الانقباض التي يمتلكها الرياضي، زادت القدرة على السرعة.

<sup>1</sup> أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1، 1998، ص314.

<sup>2</sup> Driss Bouzid : Football (concepts et methods ), office des publications universitaire, Alger, 2009, ppg 81.

<sup>3</sup> فتحى لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002، ص32.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

\_ **المرونة والمطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

\_ النمط العصبي للفرد (التناسق العضلي العصبي):

يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الاستثارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

\_ **القوة العضلية:** القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث اثبت "أوزلين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم كما اثبت "قنزفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

\_ عامل وراثي مهم في تطوير السرعة هو **بنية جسم** كل رياضي الذي يحدد أطوال الرفاعة (طول الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الرفاع بطول العظم والنقطة التي تدخل بها العضلات في العظم. هذا يعني أن بعض الجثث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك. مرة أخرى هذا العامل محدود وراثياً.<sup>1</sup>

\_ **مخزون ATP CP** و قدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.

\_ **الأسس البيوكيميائية** للسرعة 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.<sup>2</sup>

## 5\_ **كيفية تطوير السرعة:**

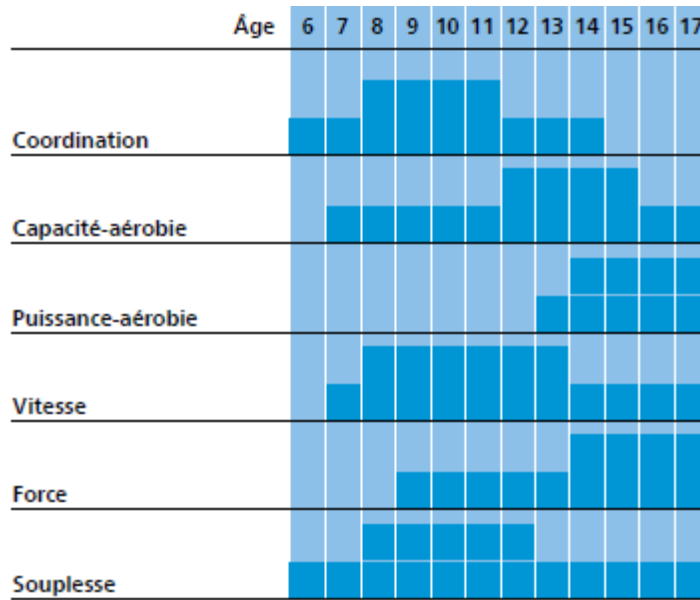
ما هو عمر تدريب السرعة؟ في جميع الأعمار، إلا أن الأولوية تتراوح بين 7 و 13 عامًا. إنها حقا الفترة الأكثر ملائمة لتطوير سرعة الحمل وسرعة الاستجابة. في وقت لاحق، في مرحلة المراهقة، سوف يتم تطوير القوة، خاصة الأطراف السفلية، لتحسين الانفجارات والسرعة، لكن هامش التقدم يتراجع مع مرور السنين. لذلك يبدو من غير المجدي (حتى الخطير) العمل مع البالغين بسرعة فائقة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2-3.

<sup>2</sup> مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع،

عمان، 2006، ص 329.

<sup>3</sup> Christian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacité, RC media, France, 2012, page 29.



الشكل رقم (08): يوضح العمر المثالي لتدريب كل صفة بدنية.<sup>1</sup>

عند التخطيط لبرنامج تدريب ويجب على جميع تطوير التقنية تمكين الرياضي من تنفيذ المتطلبات الخاصة بالرياضة. ولهذه الغاية، من المهم دمج المتطلبات الخاصة بالرياضة في التدريب.<sup>2</sup>

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

(أ) التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

(ب) التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.<sup>3</sup>

## 6\_ الطرق الرئيسية لتدريب السرعة:

من بين الطرق المستخدمة في تدريب السرعة:

\_ طريقة العدو : الانطلاقة باستخدام مقاومات اضافية .

\_ طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات .

<sup>1</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 123.

<sup>2</sup> Ian Jeffreys : Developing speed, opcit, p 07.

<sup>3</sup> ابو العلاء احمد عبد الفتاح : الأسس الفزيولوجية للتدريب الرياضي بط1, دار الفكر العربي . مصر, 1997, ص195.

\_ طريقة الانماط الحركية للمنافسة.<sup>1</sup>

\_ الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحبل مثبت في الحزام .

\_ الركض نزول على المنحدر.<sup>2</sup>

الا أنه توجد طرق أكثر اعتمادا هي:

التدريب الفتري بنوعية مرتفعة ومنخفضة الشدة.

التدريب التكراري بالشدة القصوى.

وهذا الجدول يمثل تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة:

التدريب التكراري	التدريب الفتري مرتفع الشدة	التدريب الفتري منخفض الشدة	الطرق مكونات الحمل
100-90 من الشدة القصوى	90-80 من الشدة القصوى	80-60 من الشدة القصوى	الشدة
4-1 دقيقة	180-90 ثا للمتقدمين 240-120 ثا للمتدمات	90-45 ثا للمتقدمين 120-60 ثا للمتدمات	الراحة
6-3 تكرارات يقل التكرار بزيادة الشدة	8-5 تكرارات	10-5 تكرارات	التكرار

الجدول رقم ( 02 ) : يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط 1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001، ص 123 .

<sup>2</sup> مهند حسن البشناوي؛ أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 1، 2005، ص342.

<sup>3</sup> نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، مرجع سابق، ص125.



## 6\_1\_ طريقة التدريب التكراري عن طريق الفاصل الزمني حسب انواع السرعة:

الطريقة المفضلة للتدريب وتطوير الحد الأقصى والسرعة المثلى (سرعة كرة القدم) مع جميع انواع السرعة الأخرى والنظام اللاهوائي لا حمضي (ATP-CP) يتم تنفيذ الجري السريع sprint ب 100% مع فترات من 3 إلى 5 ثوان حتى 8 إلى 10 ثوان كحد اقصى للعمل والوصول إلى الحد الأقصى للسرعة (ترددات العمل)، يستغرق الأمر ما لا يقل عن 6 ثوانٍ (45-55 / 60 م). للعمل بالسرعة المحددة للاعب كرة القدم، فأنت بحاجة إلى سباق سريع من 20 إلى 40 سرعة قصيرة يسمح معدل التفاعل (من 2-3 إلى 10 أمتار) بواسطة طريقة التكرار بعدد أكبر من التكرار عن سرعة التسارع والحركة. يكون الاسترداد بين كل سباق سريعاً دائماً (1:10 / 1:15 الى 1:20 من وقت الجهد) وفقاً للمسافة المحددة.

للحصول على سلسلة من السرعة القصوى (50-60 م)، يلزم الاسترداد الكلي والذي يمكن أن يتراوح من 2 إلى 3 دقائق. عادة ما يكون الشفاء بين التكرار شبه نشط (المشي) الى سالب بين مجموعات، والتي يمكن أن تكون من 3 إلى 6-7 دقائق حسب حجم الجري السريع، يكون الاسترجاع بشكل عام شبه نشط (المشي، الجري الخفيف، مداعبة الكرة 4-5 لاعبين أو حتى العمل العضلي من نوع الجزء العلوي من الجسم بتمارين وظيفية للاستقرار gainage-stabilisation ، وحتى المرونة الديناميكية). تكون المجموعات مع التكرار (2-4) ولكن السرعة تدريب على النظام اللاهوائي اللاحمضي، وقت الجهد هو 10 إلى 15 ثانية بحد أقصى يصل إلى 30 ثانية. في فئة الشباب، يوصى باستخدام سلسلة مع عدد أقل من التكرار (2-3) ولكن مع مزيد من السلاسل (3-5) حسب الحجم المطلوب. حجم السرعة الموصى به في تدريب الشباب:

- في التدريب السابق للمباراة من 200 إلى 250 م مع مسافات 10متر.

- في التدريب خلال الأسبوع من 280 إلى 400 متر كحد أقصى.<sup>1</sup>

## 7\_ مكونات و أشكال تدريب السرعة:

7\_1\_ السرعة الحلقية: هي التي تتعرض لها نفس دورة الحركة والحركة وتكرار الحركة (تردد الارتكازات les apuis، الخطوات) السرعة الأساسية النقية.

7\_2\_ السرعة اللاحلقية: هي لا تخضع لنفس الحلقة المفرغة أثناء ممارسة الرياضة والجري والعمل: العمل بسرعة واحدة السيارات (القفز، وتسديدة على المرمى) .

<sup>1</sup>Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, OP cit, page 150-151.

7\_3\_ السرعة المنفصلة: العمل الرياضي البحت (بدء، تشغيل بدون الكرة):

7\_4\_ السرعة المدمجة: أنواع مختلفة من السرعة أو حركة اللعبة بشكل مدهش ولكن مع الكرة، مثل:

العدو والتحكم في الكرة مع التسلسل.

7\_5\_ السرعة وفق اشكال اللعبة :

- تحويل السرعة الرياضية إلى السرعة في اللعب (بالسرعة المثلى)

- هذه اللعبة تعزز واقع المباراة بأنواعها المختلفة من السرعة ولا سيما سرعة التدخل والإيماءات

- ولكن التحكم في شحن السرعة صعب بواسطة اللعبة.

7\_6\_ السرعة القصوى:

سرعة الركض الخالص بأكبر كثافة (100%) والتي لا تصل إلى 40 مترًا قبل الصغار وتعمل بدون كرة.

7\_7\_ السرعة المثلى:

- سرعة اللاعب.

- سرعة الركض أو التنفيذ.<sup>1</sup>

8\_ 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.<sup>2</sup>

**مفهوم Gamespeed:** هي "قدرة خاصة بالسياق حيث يزيد اللاعب من الأداء الرياضي من خلال

تطبيق حركة خاصة بالرياضة من السرعة المثلى والدقة والكفاءة والتحكم على حد سواء ، وذلك تحسباً

للمتطلبات الحسية الإدراكية الرئيسية ومتطلبات اللعبة والاستجابة لها" (جيفري 2010). يتضمن هذا

التعريف عددًا من العناصر الأساسية التي تؤثر على الطريقة التي قد ننشئ بها برنامجًا فعالاً لسرعة

الألعاب لكرة القدم.<sup>3</sup>

- ما هي المسافات التي يتم تشغيلها عادة؟

- في أي اتجاه تحدث الحركة عادة؟

- ما هي طرق البدء النموذجية؟

- ما هي مجموعات الحركة النموذجية؟

<sup>1</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, OP cit, page 149.

<sup>2</sup> Ian Jeffreys : Developing speed, opcit, page 2.

<sup>3</sup> Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, Human kinetics,U.S.A, 2014, page 8.

- ما المحفزات المسيطرة في تحريك الحركة ؟
- كيف ترتبط السرعة بمهارات ومتطلبات الفرز؟

توفر هذه الأسئلة إطارًا يمكن من خلاله بناء برنامج تطوير السرعة الذي يتكون من تمارين وتدريبات تزيد من نقل الصفات الأساسية للسرعة إلى ألعاب السرعة الخاصة بالرياضة<sup>1</sup>.

## 8\_1\_ تحليل السرعة في كرة القدم:

لماذا تعتبر السرعة مهمة في كرة القدم؟ في المنافسة، تتطوي 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 الأمر، 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 اتخاذ القرارات، ولا تزال تلعب في سرعة اللعب<sup>2</sup>.

## 8\_2\_ 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 تقنية تكتيكية أعلى من المتوسط ويمكنه الاعتماد على درجة من السرعة تسمح له لتسليط الضوء على الصفات الأخرى<sup>3</sup>.

والجدول التالي يمثل أشكال السرعة حسب المساحة في الملعب:

<sup>1</sup> Ian Jeffreys : Developing speed, opcit, page 80.

<sup>2</sup> Christian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacité, OPcit, Page 29.

<sup>3</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes , OP cit, page 149.

30m défensifs	30m en zone médiane	30m offensifs
Se retourner et sprinter vers le but pour défendre Courses arrières Course vers l'avant pour remonter rapidement Courses en pas croisés pour coulisser et anticiper	Courses en U ou en C pour se démarquer Courses en ligne droite ou avec changement de direction pour des excentrés Vitesse d'exécution et de décision	Vitesse gestuelle, d'enchaînement Vivacité sur 5m dans différentes directions Capacité à se retourner rapidement

الجدول رقم (03): يمثل انواع السباقات وفقا للمساحة داخل الملعب.<sup>1</sup>

### 3\_8\_ تحليل السرعة فسيولوجيا :

على قدم المساواة، قد يكون بعض اللاعبين في المقدمة بفضل تحليل الموقف بسرعة وكفاءة. التوقع والإدراك الدقيق يسمحان بالحصول على بضع مئات من الثواني من الخصم وبالتالي يكون أمامه، حتى لو كانت سرعته النقية أقل من سرعته.

لذلك سوف نبحث عن تكيفات فسيولوجية مختلفة:

- زيادة عدد العناصر المقلصة في العضلات المطلوبة.
- زيادة احتياطي ATP / CP والأكسجين في الاحتياطي العضلي.
- زيادة تركيز الانزيمات المشاركة في عملية التمثيل الغذائي اللاهوائي اللاحمضي: فسفوكيناز الكرياتين والميوكيناز.
- تحضير العضلات لاتخاذ إجراءات قصيرة وتلقائية
- زيادة القوة القصوى التطوعية ( FMV ) والقوة القصوى الايزومترية ( FMI ) من خلال العمل بالقوة و السرعة في ان واحد . widrik et al 2002 .
- تحسين قدرة الرئة. لزيادة جودة التبادل:
- كلما كان اللاعب أكثر استجابة، كلما كان أكثر فاعلية من خطواته الأولى.
- تحسين الإيقاع.
- تحسين الوتيرة.
- تحسين القدرة على التوقع.<sup>2</sup>

السرعة هي عمل متفجر يكون فيه الطلب على الطاقة مرتفعاً ويزيد النشاط الأنازيمي زيادة كبيرة.

<sup>1</sup> Nicolas Mayer : 60 exercices pour travailler le physique avec ballon, RC media, France, 2011, page 46.

<sup>2</sup> Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck, bruxelles, 2008, page 64-65.

حيث أظهرت (Billat 1998) أن إحدى المشكلات الرئيسية المتمثلة في الجهود القصيرة والمكثفة هي تلبية الطلب الهائل على الطاقة على الفور والذي يزيد من معدل تفاعلات تحلل السكر بألف مرة مقارنة بالباقي. ال PFK سيكون الانزيم الأكثر طلبا. الزيادة في النشاط الأنزيمي يتطلب على وجه الخصوص درجة حرارة العضلة حوالي 38°.

كما أن الطاقة المرنة موجودة بشكل رئيسي في الأوتار وسيتم العمل وتحسينها خلال العمل البليومتري حيث نسعى إلى وقت اقتران قصير جدا، من أجل 50 ملي ثانية إلى 150 ملي ثانية بحيث يتوافق الطور المركزي مع تشغيل رد الفعل الممتد. في كرة القدم، يكون مستوى المرونة العضلية منخفضاً جداً وبالتالي انخفاض الطاقة المرنة، مع الأخذ في الاعتبار أيضاً حقيقة أن العمل البليومتري يصعب تطبيقه أثناء التدريب. ومع ذلك، إذا كان أحد يرغب في تحسين أو الحفاظ على مرونة العضلات، يمكن للمرء إجراء تمارين ايزومترية، الباليستية، بليومترية، أو ممارسة ربط القوة القسوى والقوة المتفجرة. أخيراً، تجدر الإشارة إلى أن ارتفاع درجة الحرارة بعد التسخين يجعل من الممكن زيادة الخواص المرنة للعضلات والكولاجين.<sup>1</sup>

#### 8\_4\_ التليل الكمي:

#### 8\_4\_1\_ القدرة على تكرار التسارع :

لا تملك بعض التخصصات أوقات الفراغ لتحسين الإيماءة للوصول إلى أقصى سرعة افتراضية لها. الجري لتجنب الخصم أو تجاوز دفاع الخصم أو البحث عن مسار جديد للنظر يعد عنصرا خاصا لأن كل موقف سيكون مختلفا. في دراسة مدروسة جيدا، لوحظت سبعة سباقات طولها 30 مترا تقارن الخط الثابت بستة مسارات أخرى تتراوح بين 2 إلى 5 انعراجات او تغيير للاتجاه.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, p 65-66.

<sup>2</sup>Didier reiss, nicolas prevost : La bible de preparation physique, OP cit, page 379-380.

Test	1	2	3	4	5	6	7
Angle		160°	130°	100°	100°	100°	100°
# changes		2	2	2	3	4	5

الشكل رقم (09): يمثل الانعرجات التي تحدث خلال 30 متر تسارع.<sup>1</sup>

قدرة التسارع ضرورية أيضاً لأنها تتيح تعويض العجز الأولي في الأداء. ذلك يعتمد على قدرة رد الفعل وقوة اللاعب.<sup>2</sup>

التسارع هو معدل التغير في السرعة بمعنى آخر هو مدى السرعة التي يمكن للاعب من خلالها زيادة سرعته، وهو جانب هام في أداء السرعة في كرة القدم. مرة أخرى، يتطلب التسارع إعداداً فنياً وجسدياً محدداً، ويجب أن يكون مستهدفاً في التدريب إذا كان يجب تحسينه. هذا لا يعني أن السرعة القصوى يجب أن تكون غائبة عن برنامج السرعة الخاص بكرة القدم. في الواقع، على الرغم من أن السرعة القصوى تستغرق مسافة طويلة نسبياً، إلا أن الواقع هو أن الرياضيين يقتربون من السرعة القصوى في وقت مبكر جداً في سباق العدو. على سبيل المثال، في أولمبياد بكين، لم يصل بطل سباق 100 متر يوسين بولت إلى أقصى سرعة حتى 60 متراً في السباق، لكنه وصل إلى 73 في المائة من سرعته القصوى عند 10 أمتار، 85 في المائة عند 20 متراً، 93 في المائة في 30 متراً، و 96 في المائة في 40 متراً. لذلك، على الرغم من أن التسارع يجب أن يكون نقطة التركيز الرئيسية لبرنامج سرعة كرة القدم، نظراً للمسافة القصيرة عادة، يحتاج تطوير السرعة القصوى إلى لعب دور مهم، مما يسمح للرياضي بالتسارع إلى سرعة أعلى محتملة في أي مسافة معينة.<sup>3</sup>

سيؤدي اللاعبون ما بين 18 و 31 جريا سريعا بمسافة إجمالية تتراوح بين 605 و 997 متراً بكثافة عالية جداً تبلغ 19.8 كم / ساعة ( Rampinini et al 2007 )، و المدافعون هم اللاعبون الذين

<sup>1</sup>Didier reiss, nicolas prevost : OP cit, page 380.

<sup>2</sup> Alexendre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, page 67.

<sup>3</sup>Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, OP cit, p 05.

يسافرون أقصر مسافة إجمالية في كثافة عالية. تمثل هذه السباقات عالية الكثافة ما بين 2 و 5% من إجمالي النشاط، ولكن إذا عبرنا عن ذلك فيما يتعلق بوقت اللعب الفعلي، الذي يتراوح غالبًا بين 52 و 60 دقيقة من اللعب، فقد ترتفع هذه النسبة إلى 10-15% و هذا حسب (dellal، 2008). ومع ذلك، سيشهد اللاعبون انخفاضًا بنسبة 18% في نشاط الكثافة العالية عندما نقارن النشاط خلال أول 15 دقيقة وآخر 15 دقيقة من المباراة لكل من اللاعبين الدوليين والمحليين (Bradley et al. 2010).

بالإضافة إلى ذلك، سوف يقوم اللاعبون بأداء ما بين 1110 و 1200 حركة منها 200 عملية مكثفة ويمكننا إضافة 400 تغيير في الاتجاه و 30 إلى 40 قفزة (laia et al 2009)، تشير هذه المعلومات إلى أهمية هذه القدرة على تكرار الجهود المكثفة طوال المباراة، والتغيرات في الأنظمة وأنماط اللعبة من شأنها أن تغير من نشاط العدو واللاعبين ذوي الكثافة العالية جدًا، خاصة المهاجمين و هذا حسب (Bradley et all, 2011).

تشير هذه المعلومات إلى أن المدرب يجب أن يتقن جميع الامكانيات المادية لاستخدام أنظمة مختلفة ورسوم متحركة مختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية و أن يطلب من اللاعبين تطبيقها<sup>1</sup>.

#### 8\_4\_2\_ القدرة على تكرار الجري السريع sprint :

يرتبط الأداء الجسدي للاعب كرة القدم في كثير من الأحيان بقدرته على تكرار الجري السريع على المستوى الأمثل طوال المباراة، خاصة في المناصب مثل لاعب خط الوسط والظهيرين. سيسمح تحسين VO2max، وصيانتته على هذا المستوى بتكرار السرعات بشكل أفضل واسترداد أفضل بين كل سباق. أظهر (Bangsbo 1994) أنه كان هناك ارتباط بين قدرة تكرار السباق و VO2max وبالمثل، براون وآخرون (2007) أشار إلى أن القدرة على تكرار سرعات قصيرة يترتب عن VO2max جيد، كما أشار Krustup وآخرون (2006) أن تحليل آثار تراكم الأيض في الدم والعضلات خلال مباراة لاعبين من الدرجة الرابعة الدنماركي، قد قاموا بإجراء فحص عضلي وفحص دم قبل المباراة وبعد المباراة، فكان اللاعبون قد أكملوا أيضًا خمسة سباقات من مسافة 30 مترًا مع 25 ثانية من التعافي السلبي بين كل سباق في ثلاث فترات: قبل الحرارة، مباشرة عند نهاية الشوط الأول وعلى الفور في نهاية المباراة. وأشار (Krustup et al 2006) إلى أن أداء العدو انخفض خلال مباراة العدو مع غيرها من الأنشطة المتفجرة والهوائية وفي نهاية المباراة، يفسرون هذا الانخفاض من خلال نقص مستوى

<sup>1</sup> Alexandre dellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxcelles, 2013 page 6.

الجليكوجين في العضلات. كما أن مستوى اللاكتات في الدم يعتبر عاملا محددًا للأداء أثناء مباراة كرة القدم.

وبالتالي، فإننا نفهم أنه من المهم تجميع أكبر قدر ممكن من الجليكوجين العضلي والحصول على VO2max الأمثل من أجل إبطاء ظهور انخفاض أداء العدو خلال مباراة كرة القدم<sup>1</sup>.

Tableau 2. Relevé des distances totales parcourues à différentes intensités et selon les différents postes occupés sur le terrain, durant tous les matchs officiels du championnat espagnol (Liga) et anglais (FAPL) au cours de la saison 2006-2007 (Dellal et al, 2011).

Postes de jeu	Ligue	Nombre d'analyses	Distance totale parcourue (en mètre)	Distance totale parcourue à très haute intensité (> 24 km/h) (en mètre)	Pourcentage de la distance totale parcourue à très haute intensité (%)	Distance totale parcourue à haute intensité (21-24 km/h) (en mètre)	Pourcentage de la distance totale parcourue à haute intensité (%)
Défenseur central	LIGA	n = 624	10 496,1	193,6	1,8	226,1	2,1
	FAPL	n = 1704	10 617,3	208,5	1,8	240,8	2,2
Arrière latéral	LIGA	n = 212	10 649,7	248,9	2,3	284,8	2,5
	FAPL	n = 132	10 775,3	263,0	2,5	270,1	2,7
Milieu défensif axial	LIGA	n = 616	11 247,3	203,3	1,8	279,6	2,9
	FAPL	n = 1356	11 555,6	245,8	2,2	319,1	2,5
Milieu offensif axial	LIGA	n = 82	11 004,8	222,2	2,0	278,0	3,1
	FAPL	n = 76	11 779,5	267,3	2,5	334,0	2,5
Milieu excentré	LIGA	n = 100	11 240,8	250,8	2,2	310,6	2,5
	FAPL	n = 50	11 040,8	259,2	2,2	298,0	2,8
Attaquant	LIGA	n = 262	10 717,7	260,0	2,4	288,6	2,8
	FAPL	n = 724	10 802,8	278,2	2,6	299,8	2,7

الجدول رقم (04): يوضح مختلف المسافات المقطوعة حسب الشدة في مختلف الدوريات.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alexandre dellale : une saison de la preparation physique , OP cit, page 66-67 .

<sup>2</sup>Alexandre dellale : une saison de la preparation physique , OP cit, p 05.



## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل السرعة بتعريفها وأنواعها كيفية تتميتها وأهم الطرق المستخدمة لتطويرها، وخرجنا بنتيجة مفادها أن تنمية السرعة أمر هام جدا خلال العملية التدريبية لأجل الحصول على النتائج المرجوة خلال المنافسة.

## الفصل الثالث:

كرة القدم وخصائص الفئة  
العمرية أقل من 15 سنة

**تمهيد:**

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في الترويج عنهم في وقت الفراغ وخلق جو من المتعة ، وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويج في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

**1\_ تعريف كرة القدم:**

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.<sup>1</sup>

كرة القدم هي رياضة لا تتوقف عن التطور، "جيرارد هويي" يقول بأن السرعة، شغل المساحات المتطلبات البدنية والتقنية التطور فيها يجب أن يكون عميقا، كما أن التطور في هذه الجوانب يجب أن يأخذ الأهمية الكبرى.<sup>2</sup>

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.<sup>3</sup>

**2\_ كرة القدم الحديثة:****2\_1\_ ملامح كرة القدم الحديثة:**

هناك مقولة قديمة نقول: "إن الهجوم أحس وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى

<sup>1</sup>Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, 2008, p01 .

<sup>2</sup> Alexandre dellal: une saison de preparation physique en football, OP cit, 2013, p01.

<sup>3</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 12.

أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح.<sup>1</sup>

## 2\_2\_ متطلبات كرة القدم الحديثة:

### 2\_2\_1\_ متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

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 فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.<sup>2</sup>

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.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام

<sup>1</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 253 .

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.<sup>1</sup>

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ و الجري لمسافة أطول، و استنادا لدراسات أخصائيون أمثال "أكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية.

الجدول رقم (05): يوضح أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم وهذا في السبعينات حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب، والمهمة التي تم التخطيط من قبل المدرب، حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين (55\_60 دقيقة).<sup>2</sup>

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 07-05 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 900-600م	من 80-30 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 06-02 قفزة	قفزات عمودية
/	من 42-14 صراع	صراع من أجل الكرة
/	من 45-29 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 30-18 مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
/	من 07 02 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 16-03 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 07-04 قذفات	قذف اتجاه المرمى

الجدول رقم (05): أهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينات.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: نفس المرجع سابق، ص 187-188.

<sup>2</sup> Akramov.A. : sélection et préparation des jeunes footballeurs, OPU, Alger, 1990 ; p36.

خطوط ومراكز اللعب	الوقت
مهاجمو الوسط	23 دقيقة و 37 ثانية
مهاجمو الجناح	22 دقيقة و 07 ثواني
لاعبي وسط الميدان	22 دقيقة و 7 ثواني
لاعبي وسط الدفاع	20 دقيقة و 4 ثواني

الجدول رقم (06): يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب.

وحسب قول الاخصائي (N-M- LUKCHIVOV) "1981" أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب (60-70) مقابلة وتحمل (520) تدريباً خلال الموسم.<sup>1</sup>

الخصائص	القيمة
السرعة القصوى للجري	من 11.00 إلى 11.30 م/ث
سرعة المداومة	47.00 إلى 54.90 م/ثا بمعدل 3000م في 09 و 40 ثا 10 دقائق
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	من 60-70 مل/كلغ/دقيقة
القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف	75-80 سم
نسبة الدهون في الكتلة الجسدية	07 إلى 09%
الكتلة العضلية	من 05 إلى 54 كلغ

الجدول رقم (07): يوضح مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلاً.

## 2\_2\_2\_ متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

### 1/ متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

<sup>1</sup> Batte.A : le football est devenu meilleur, édition vigot, Paris, 1969, p 14.

- يعود لاعبو الوسط لخلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.<sup>1</sup>
- 2/ متطلبات لاعبي الهجوم:
  - أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
  - العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
  - جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
  - جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
    - مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
    - خلق مساحة فارغة في الجناح.
    - فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.<sup>2</sup>
- 3/ متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد و الهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 32.

<sup>2</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، مرجع سابق، ص 179.



- المراقبة القوية للاعبين للخصم.<sup>1</sup>

4/ متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط. وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبين خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية".<sup>2</sup>

### 3\_ الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

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

#### 3\_1\_ 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 جداً فالمدرّبون انطلاقاً من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف

<sup>1</sup> حنفي محمود: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 37-40.

<sup>2</sup> حنفي محمود: نفس المرجع السابق، ص 40-47.

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 العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

### 3\_2\_ 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 تنويع 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.<sup>1</sup>

### 4\_ صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية الخطئية، النفسية، والبدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

<sup>1</sup> عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر،

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.<sup>1</sup>

#### 4\_1\_ الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع لها كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.<sup>2</sup>

#### 4\_2\_ الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة.

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 62.

<sup>2</sup> محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999، ص 99.

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.<sup>1</sup>

#### 3\_4\_ الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

##### - التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: " المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه".

##### - الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني .

##### - التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

##### - الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 62.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000،

**4\_4\_ الصفات المورفولوجية:**

- يتسم النمو بالبطيء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
  - يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والوزن والعرض.
  - تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
  - يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.<sup>1</sup>
  - تتضح أهمية الخصائص المورفولوجية من خلال ما يلي:
- ان ممارسة اي نشاط رياضي باستمرار ولفترات طويلة يكسب الرياضي خصائص مورفولوجية خاصة بنوع الرياضة التي يمارسها.<sup>2</sup>

**5\_ تحليل نشاط كرة القدم:****5\_1\_ التحليل البدني:**

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم الى:

أ- التحليل الكمي (quantitative):

يهتم هذا النوع من التحليل الى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق الى تكتيك اللعب او غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في التدريب لأنها معلومات عامة جدا، فمثلا الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8-13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا و عدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.<sup>3</sup>

والجدول التالي يبين بعض المسافات الكلية المقطوعة خلال مباراة لكرة القدم:

<sup>1</sup> محمد الحماحمي، أمين الخولي: اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1990، ص 64.

<sup>3</sup> محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، ط1، الاسكندرية- مصر، 2005، ص 25.

<sup>3</sup> Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, p 04.

المسافة الكلية المقطوعة(م)	المستوى	الباحث
3361	المحترف الانكليزي	قامبلين و ونترتوتوم (1952)
10200	المحترف السويدي	أجنيفيك (1970)
12000	الهواة السويدي	سالتان(1973)
11700	المحترف الانكليزي	وايتهيد (1975)
7100	القسم الثاني الفنلندي	سماروس (1980)
11500	المنتخب الاسترالي	وايتر و اخرون (1982)
10000	الهواة السويدي	اكبلوم (1986)
9000	الهواة الالمانى	جيريش و اخرون (1988)
9660	القسم الثاني الانكليزي	رايلي (1994 و 1996)
10550	المنتخبات الدنماركية	بانقسبو (1994)
8638	منتخبات جنوب أمريكا	ريانزي و اخرون (2000)
10333	المحترف الدنماركي	مور و اخرون (2004)
15000	المحترف الانكليزي	هاوكينس (2004)
11393	المحترف الاسباني	دي سالفو و اخرون (2007)
10012	المحترف البرازيلي	بارو و اخرون (2007)
10864	المحترف الانكليزي	رامبينيني و اخرون (2007)
11627-10425	المحترف الفرنسي	اليكسوندر دولال و اخرون (2010)
11780-10496	المحترف الاسباني-الانكليزي	اليكسوندر دولال و اخرون (2011)

**الجدول رقم (08):** يوضح المسافات الكلية المقطوعة للاعبى كرة القدم خلال مباراة رسمية.<sup>1</sup>

ب- التحليل النوعي(qualitative):

يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 الى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي و احتكاكات. ويعتبر الباحثان (BANGSBO) "1994" و (VERHIJEN) "1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري، كما هو موضح في الجدولين التاليين<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> Alexandre dellal, une saison de preparation physique en football, OP cit, p 04

<sup>2</sup> Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, P 05

شدة الجري	المستوى	الدوري الدنماركي (كلم)	القسم الأول الانكليزي (كلم)
توقف	/	/	/
مشي	3.4	3.2	
هرولة	2.2	2.4	
جري خفيف	3.2	3.1	
جري متوسط	1.3	1.2	
جري سريع	0.6	0.7	
سبرينت ماكس (SPRINT MAX)	0.4	0.3	
مشي خلفي	0.4	0.35	

الجدول رقم (09): يبين مختلف مسافات الجري حسب المستوى (BANGSBO 1994).

مراكز اللعب	م.م. جري		م.م. جري		م.م. جري		م.م. جري	
	شدة	ذو	شدة	ذو	شدة	ذو	شدة	ذو
مراكز اللعب	الكلية	7.2-0)	ضعيفة	متوسطة	عالية	من	أكبر	من
	المقطوعة	(كلم/سا)	(كلم/سا)	(كلم/سا)	(كلم/سا)	(كلم/سا)	(كلم/سا)	(كلم/سا)
	(كلم)							
مدافع أوسط	9995	3846	1458	278	76	18		
مدافع جانبي	11233	3504	1601	211	123	31		
وسط أوسط	11746	3341	1726	467	118	24		
وسط جانبي								
مهاجم	10233	3844	1361	321	95	27		

الجدول رقم (10): يبين المسافات المقطوعة خلال مباراة حسب الشدة و مراكز

اللعب (RAMPININI2007).

كما أن التحليل يمر بتحليل الجوانب التقنية وهو الموضح في الجدول التالي:

نسبة الصراعات الأرضية الناجحة %	نسبة الصراعات الهوائية الناجحة %	عدد لمس الكرة مقارنة بالاستحواذ	الزمن الكلي للاستحواذ (ثا)	العدد الكلي للاستحواذ	عدد التمريرات للأمام	% التمريرات الناجحة	عدد العينة	الدوري	مركز اللعب
56.04	59.44	1.76	43.89	43.40	15.32	77	624	LIGA	مدافع
55.84	61.89	1.74	41.72	41.22	15.16	75	1704	FAPL	أوسط
54.20	61.48	1.79	54.40	54.38	18.28	79	212	LIGA	مدافع
55.42	59.41	1.84	59.76	58.88	20.30	81	132	FAPL	جانبي
50.13	48.99	2.03	63.61	53.60	14.13	78	616	LIGA	وسط
49.96	47.55	2.01	60.76	53.22	14.52	77	1356	FAPL	ميدان دفاعي
50.75	40.19	2.26	84.04	60.96	13.42	78	82	LIGA	وسط
50.74	39.21	2.24	76.09	57.12	13.06	80	76	FAPL	ميدان هجومي
49.66	46.46	2.03	67.23	55.30	14.44	77	100	LIGA	وسط
49.67	49.05	2.24	77.85	56.24	14.46	80	50	FAPL	ميدان جانبي
47.70	39.38	2.16	55.87	41.52	6.52	74	262	LIGA	مهاجم
46.61	34.98	2.01	54.19	43.04	7.79	70	724	FAPL	

الجدول رقم (11): يبين المستوى التقني خلال كل مباريات الدوري الاسباني والانكليزي حسب مختلف

مراكز اللعب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Alexandre dellal, une saison de preparation physique en football, OP cit, P 07.



## 5\_2\_ التحليل الفيزيولوجي:

التحليل الفيزيولوجي له علاقة مع التحليل البدني وذلك استنادا على المعطيات البدنية الكمية والنوعية، فالعديد من الدراسات قامت بتحليل العدد المتوسط لضربات القلب، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وكذا نسبة حمض اللبن المنتجة، فقد أشار بانفسبو (1994) الى ان عدد ضربات القلب المتوسط يتراوح بين 157 و 175 ن/د، و بين 72-93% من عدد ضربات القلب الأقصى، وأشار نفس الباحث الى ان الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين يقرب من 70% من مستواه، كما أشار ستولان واخرون (2005) أن التغير في عدد ضربات القلب في مباراة يكون بين 150 و 190 ن/د. كما هو موضح في الجدولين التاليين<sup>1</sup>:

الباحث	عدد ضربات القلب المتوسط	عدد ضربات القلب الاقصى %	العينة
Seliger (1986)	165	80	الدوري التشيكوسلوفاكي
Agnevic (1970)	175	93	الدوري السويدي
Smodlaka (1978)	171	85	الدوري السويسري
Reilly (1986)	157	72	القسم 1 الانكليزي
Van gol et al (1988)	165-169	84	لاعبي جامعيين بلجيكيين
Ali et Farrali (1991)	168-172	_	الدوري الاسكتلندي
Bangsbo(1992)	154-164	80	الدوري الدنماركي
Brewer et Davis(1994)	175	89.91	الدوري السويدي
Heljerud et al (2001)	_	82.2	الدوري النرويجي
Mohr et al (2004)	160	_	الدوري الدنماركي

الجدول رقم (12): يبين عدد ضربات القلب المتوسط و الاقصى خلال مباراة حسب عدة باحثين.

<sup>1</sup> Alexandre Dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, pp 07-09.

الباحث	اللكتات في الشوط الاول /mmol/l	اللكتات في الشوط الثاني /mmol/l
Smaros (1980)	4.9	4.1
Eklblom (1986)	9.5	7.2
Rhode et Espersen (1988)	5.1	3.9
Gerish et al (1991)	5.6	4.7
Bangsbo et al (1991)	4.9	3.7
Bangsbo (1994)	4.1	2.4
Brewer et Davis (1994)	5.1	4.6
James et Reilly (1995)	4.4	5

الجدول رقم (13): يبين كمية اللكتات المتكونة خلال مباراة بشوطيها الاول و الثاني.

## 6\_ الفئة العمرية (أقل من 15 سنة):

### 6\_1\_ التعريف بالمرحلة العمرية 14-15 سنة:

و هي مرحلة المراهقة الأولى تمتد من 12 و حتى 15 سنة.

- لغة: البلوغ هي كلمة لاتينية الاصل (Pubertè) ، ومعناها الوصول الى البلوغ و الادراك، و سن البلوغ هو سن التأهل للزواج.<sup>1</sup>

- اصطلاحاً: فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.<sup>2</sup>

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973: "المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشفاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط2، بيروت-لبنان، 1990، ص48.

<sup>2</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، لبنان، ط2، 1999، ص 91.

## 6\_2\_2\_ خصائص المرحلة العمرية (14-15 سنة):

## 6\_2\_1\_ الخصائص المعرفية:

بعض العلماء ك"هايس" قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات ويقترحه "Guilford" في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " ، ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.<sup>2</sup>

## 6\_2\_2\_ الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، وكما يميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، ويكون

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط5، 1995، ص 20.

<sup>2</sup> فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1986، ص 71.

لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.<sup>1</sup>

في مرحلة الطفولة هذه خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد تفوق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

### 6\_2\_3\_ الخصائص الحركية و الجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية وحجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

### 6\_2\_4\_ الخصائص الاجتماعية:

ان المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه واثر على المجتمع الكائن به.

### 6\_2\_5\_ الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الانفعالات ما يلي:

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا:
- الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

<sup>1</sup> حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1983، ص20 .

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عاطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.<sup>1</sup>

### 6\_3\_ أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية التسلسلية والترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول ويضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر والنواهي .

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، ط1، 1974، ص 233-234.

<sup>2</sup> معروف زيات: خفايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، سوريا، ط2، 1996، ص 15.

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع:

## منهجية البحث و الاجراءات الميدانية



**تمهيد:**

إن البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة وتقصيها والوصول اليها، فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول الى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب اتباعها.

حيث أن بحثنا هو عبارة عن دراسة تجريبية حول أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر، حيث أخذنا بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال، و بالتالي الامام ببعض جوانب بحثنا.

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الاجراءات الميداني المتبعة والادوات المستخدمة والوسائل الاحصائية المعتمد عليها وتبيان مجالات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة تمتاز بالموضوعية وقابلة للتجريب مرة أخرى.

**1\_ الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية.<sup>1</sup>

ويرى **خالد يوسف العمار** (2015) أن الدراسة الاستطلاعية "تهدف إلى اختبار وتجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث".<sup>2</sup>

ولقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

\_ يوم 17 جانفي 2019 تم التحدث مع مدرب الأصاغر للفريق وكذا رئيس النادي وذلك للحصول على موافقة مبدئية لإجراء دراستنا الميدانية و قد حصلنا عليها.

\_ يوم 24 جانفي 2019 قام الباحثان بتجربة مصغرة على 06 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من مدى صلاحية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

\_ ولقد تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار على الساعة السادسة والنصف مساء وهو نفس توقيت إجراء اختبارات السرعة الانتقالية، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 24 جانفي 2019 وتم إعادة الاختبار يوم 28 جانفي 2019، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات.

- التحقق من مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- مدى ملائمة الاختبارات للمختبرين.

**2\_ المنهج المستخدم:**

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> وجيه محجوب: البحث و مناهجه، دار الكتاب، ط1، بغداد، 2002، ص84.

<sup>2</sup> خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية، دار الإحصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص95.

<sup>3</sup> خالد يوسف العمار: نفس المرجع سابق، ص88.

وحيث يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث ومتغيراته الكمية، وذلك لكون المنهج التجريبي: "هو محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة".<sup>1</sup>

### 3\_ مجتمع و عينة الدراسة:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان الدراسة، حيث يرى خالد يوسف العمار (2015) أنه "لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث وذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث".<sup>2</sup> ومنه فإن:

- مجتمع الدراسة: فريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير صنف أقل من 15 سنة (أصاغر) وعددهم 30 لاعبا.

- عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية وتمثلت في 24 لاعبا لفريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير صنف أصاغر (أقل من 15 سنة)، وهذا نظرا لصغر عينة الدراسة، وقد أخذنا بعين الاعتبار تجانس عينة الدراسة (السن، الطول، الوزن).

### 3\_1\_1\_ تجانس عينة الدراسة:

من أجل التأكد من تجانس عينة الدراسة قام الباحثان بالتحقق من التجانس في متغيرات السن، الطول والوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات توزيعاً طبيعياً كما هو مبين في الجدول التالي:

<sup>1</sup> نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003، ص59.

<sup>2</sup> خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية، مرجع سابق، ص88.

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	14.66	0.47	15	-2.17
الطول (سم)	163.8	6.87	165.5	-0.74
الوزن (كغ)	56.75	5.49	55	0.95

الجدول رقم (14): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول والوزن.

من الجدول السابق يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (±3) مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

### 3\_2\_ تكافؤ مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية):

يجب التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك بالاعتماد على اختبار (ت) كما هو موضح في الجدول التالي:

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	22	0.05	2.07	0.26	0.39	6.58	0.52	6.63	اختبار 30 متر بدون كرة
غير دال				0.09	0.52	6.5	0.86	6.47	اختبار 20 متر بالكرة

الجدول رقم (15): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت غير دالة معنويًا، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

**4\_ متغيرات الدراسة:**

يعرف المتغير على أنه الخاصية أو الصفة التي تختلف فيها العناصر تنتمي لهذا المتغير ويستخدم للتغيير عن المفهوم بالتالي يعتبر مؤشرا يمكن عن طريقة قياس الظاهرة.<sup>1</sup>

**4\_1\_ المتغير المستقل:**

ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر<sup>2</sup>، ويتمثل في طريقة التدريب التكراري.

**4\_2\_ المتغير التابع:**

هو "الظاهر التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله"<sup>3</sup>، ويتمثل في السرعة الانتقالية.

**5\_ مجالات الدراسة:****5\_1\_ المجال المكاني:**

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك اختبارات السرعة المعتمدة والحصص التدريبية على مستوى الملعب البلدي للطاهير "رشيد بوسديرة".

**5\_2\_ المجال البشري:**

تمت التجربة على عينة من لاعبي الأصاغر لفريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير والمقدر عددهم 24 لاعبا.

**5\_3\_ المجال الزمني:**

انطلقت الدراسة ابتداء من الأسبوع الثاني لشهر جانفي 2019 وذلك بتحديد موضوع الدراسة والبدء في انجاز الجانب النظري، أما الدراسة الاستطلاعية فقد تمت في نهاية شهر جانفي 2019. في حين أجريت الاختبارات القبلية لعينة الدراسة يوم 2019/02/04.

<sup>1</sup> محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4، 2004، ص، 54 .  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية و علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219.

<sup>3</sup> حسين أحمد الشافي و اخرون: مبادئ البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية، ط1، دار الوفاء، الاسكندرية، 2009، ص74.

وقد انطلق تطبيق الحصص التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري على عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) يوم 2019/02/11 والى غاية 2019/04/01. كما تم إجراء الاختبارات البعدية للعينة يوم 2019/04/08.

### 6\_ أدوات و وسائل جمع البيانات:

إن طبيعة بحثنا التجريبي يستدعي توفر عديد الوسائل والأدوات التي تمكننا من تحصيل النتائج.

#### 6\_1\_ الأدوات البيداغوجية:

- ملعب كرة القدم.
- كرات كرة القدم.
- صديرات.
- ميفاتي.
- أقماع.
- صفارة.

#### 6\_2\_ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة والتجريب.

### 7\_ الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحثين إخضاعها إلى الأسس العلمية لها، حيث يرى "بوداود" أنه: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيه الشروط و الأسس العلمية.<sup>1</sup>

#### 7\_1\_ ثبات الاختبار:

ويقصد به: "محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف."<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص105.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 75.

ويُقاس الثبات احصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات لبتى حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية، وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار أنه ثابت، في حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقاً.<sup>1</sup>

## 7\_2\_ صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار، كما أنه حسب ليلي السيد فرحات هو: " هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله".<sup>2</sup>

وإن الصدق مهم جدل من أجل عاملين هما:

-العامل الأول: يسمح بامتلاك معيار متغير، ونقطة بداية لتطبيق برنامج تدريبي بدني تحت ظروف وشروط معينة.

-العامل الثاني: يسمح بالصدق باستخدام معايير المقارنة بين الأفراد.<sup>3</sup>

وللتأكد من مدى ثبات وصدق الاختبارات المستعملة فقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على 6 أفراد من مجتمع الدراسة والذين تم استبعادهم فيما بعد، حيث ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 24 جانفي 2019 وتم إعادة الاختبار يوم 28 جانفي 2019، وقد حصلنا على نتائج الاختبارين فيما يخص معاملي الثبات والصدق كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبارات المستخدمة	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
اختبار 30م جري بدون كرة	06	0.98	0.97	0.05
اختبار 20م جري بالكرة		0.98	0.99	0.05

الجدول رقم (16): يبين صدق و ثبات الاختبار.

<sup>1</sup> ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جانفي، 2005 .

<sup>2</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007، ص 209.

<sup>3</sup> Didier Reiss et Pescal Prevost : la bible de la préparation physique, OP cit, P 43.

استنتجنا من خلال النتائج المحصل عليها أن نتائج الاختبار كانت ثابتة، لأن النتائج لم تتغير خلال الاختبار وإعادة الاختبار.

### 7\_3\_ الموضوعية:

هي "أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء والظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذاته ومحاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية والمواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة".<sup>1</sup>

كما أن موضوعية الاختبار تعني: "تنفيذ قياس خلال اختبار دون الأخذ بالحسبان الموصفات الخارجية للشخص الذي سينفذ عليه الاختبار".<sup>2</sup>

حيث أن الباحثان استخدمتا اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة كما أنها سهلة وواضحة ولا تحتاج إلى التقويم الذاتي، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

### 8\_ الاختبارات المستخدمة:

#### 8\_1\_ الاختبار الأول: اختبار الجري بالكرة "20م".<sup>3</sup>

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- الأدوات المستخدمة: ميدان مناسب للجري، صافرة، أقماع، ميقاتي، كرة، استمارة تسجيل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية باستخدام الكرة، ويتم الجري وفق خط مستقيم.

- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية ونقوم بحساب أحسن نتيجة بين المحاولتين.

<sup>1</sup> يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016، ص 242.

<sup>2</sup> Didier Reiss et Pescal Prevost :la bible de la preparation physique, OP cit, p44.

<sup>3</sup> كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1999، ص 187.



## 8\_2\_ الاختبار الثاني: اختبار الجري "30م".<sup>1</sup>

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة 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.

## 9- الدراسة الاحصائية:

استخدم الباحثان عديد الوسائل الاحصائية لأجل الوصول الى النتائج المراد تحقيقها، والتي هي:

### 9-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي.

$\sum x$  : مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

### 9-2- الانحراف المعياري:

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

الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

<sup>1</sup> Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005, p174 .

حيث:

$S^2$ : الانحراف المعياري.

$\sum X^2$ : مجموع مربع الدرجات.

$(\sum X)^2$ : مربع مجموع الدرجات.

n: عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

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

$$r_{yx} = - \frac{\sum_{\eta} (r_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{\eta} (r_2 - \bar{x})^2 \sum_{\eta} (y_2 - \bar{y})}} \quad \text{هي:}$$

9-4- معامل الالتواء:

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

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

9-5- اختبار (T) ستودنت عينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{\eta}$$

وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي:

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

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

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

9-6- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta-1)}$$

S<sup>2</sup> : تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

9\_6\_ معامل الثبات:

$$\frac{2r}{1+r} = \text{معامل الثبات}$$

ر: هو معامل الثبات.

\*ملاحظة:

تم الاستعانة ببرنامج التحليل الاحصائي SPSS، وكذا برنامج EXCEL لأجل الحصول على النتائج بدقة وتجنب التأويل.

## 10\_ صعوبات البحث:

- نقص المراجع التي تناولت الموضوع بصفة مباشرة.
- صعوبة الحصول على مصطلحات دقيقة خلال ترجمة الكتب الأجنبية.
- عدم تعود اللاعبين على القيام بالاختبارات.
- عدم حضور جميع اللاعبين خلال الحصص التدريبية.
- ضيق المساحة المخصصة للتدريب.
- نقص العتاد المخصص للفريق.
- قلة الحصص التدريبية خلال الأسبوع، حيث يتدرب الفريق مرتين فقط وهو ما حال دون اجراءنا للعديد من الحصص التدريبية للحصول على أفضل النتائج الممكنة، فالفريق أتاح لنا يوم الاثنين فقط لإجراء الحصص التدريبية، في حين الحصة الثانية يستغلها المدرب الرئيسي لإجراء عمله التكتيكي.

## 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، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية ترتكز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

# الفصل الخامس:

عرض و تحليل و مناقشة  
نتائج الدراسة

**تمهيد:**

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليه وبالتالي تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة.

## 1\_ عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

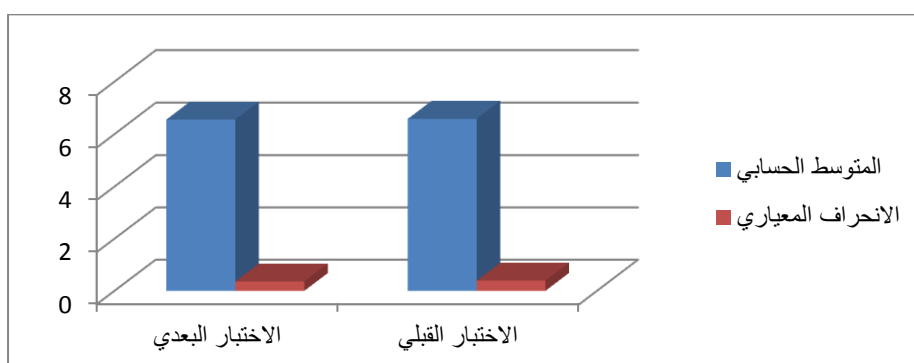
### 1\_1\_ عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الجري بدون كرة 30 متر:

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	الثانية	6.58	0.39	2.67	2.2	0.05	11	دال
البعدي		6.55	0.36					

**الجدول رقم (17):** يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بدون كرة 30 متر.

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (17) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,58 وانحراف معياري قدره 0,39 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,55 وانحراف معياري قدره 0,36، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 2.67 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وباللغة 2,2 ، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينه الضابطة في اختبار الجري بدون كرة 30 متر.



**الشكل رقم (10):** يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بدون كرة 30 متر.

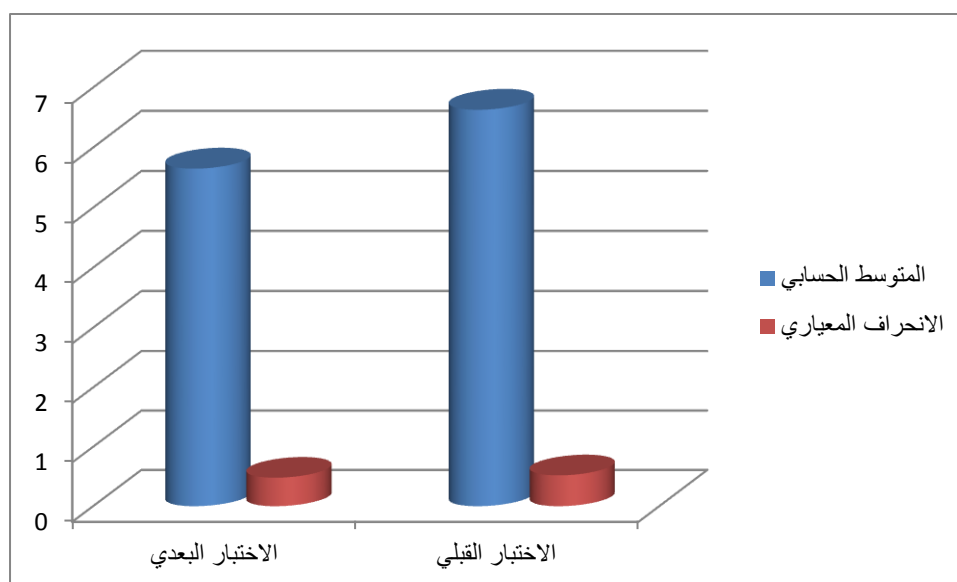


الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	الثانية	6.63	0.52	10.43	2.2	11	0.05	دال
البعدي		5.65	0.48					

الجدول رقم (18): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر .

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (18) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,63 وانحراف معياري قدره 0,52 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 5,65 وانحراف معياري قدره 0,48، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 10.43 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وباللغة 2,2 ، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينه التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر .



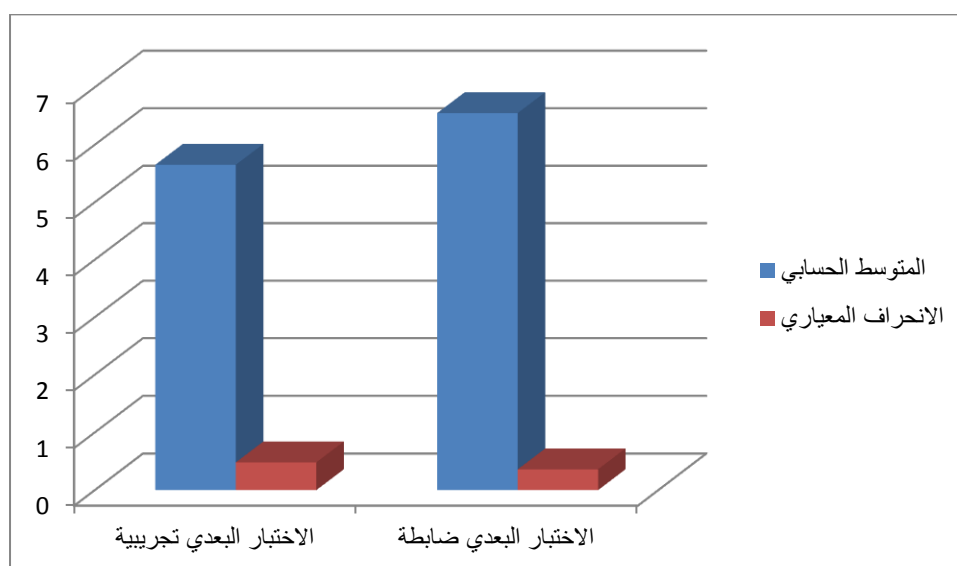
الشكل رقم (11): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر .

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعدي ضابطة	6.55	0.36	5.18	2.07	22	0.05	دال
البعدي تجريبية	5.65	0.48					

**الجدول رقم (19):** يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر.

عرض وقراءة النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة و الذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6.55 وانحراف معياري قدره 0.36 ، في حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 5.65 وانحراف معياري قدره 0.48 وبلغت قيمة T المحسوبة 5.18 في حين بلغت قيمة T الجدولية عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.07 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.



**الشكل رقم (12):** يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر.

1\_2\_ عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الجري بالكرة 20 متر:

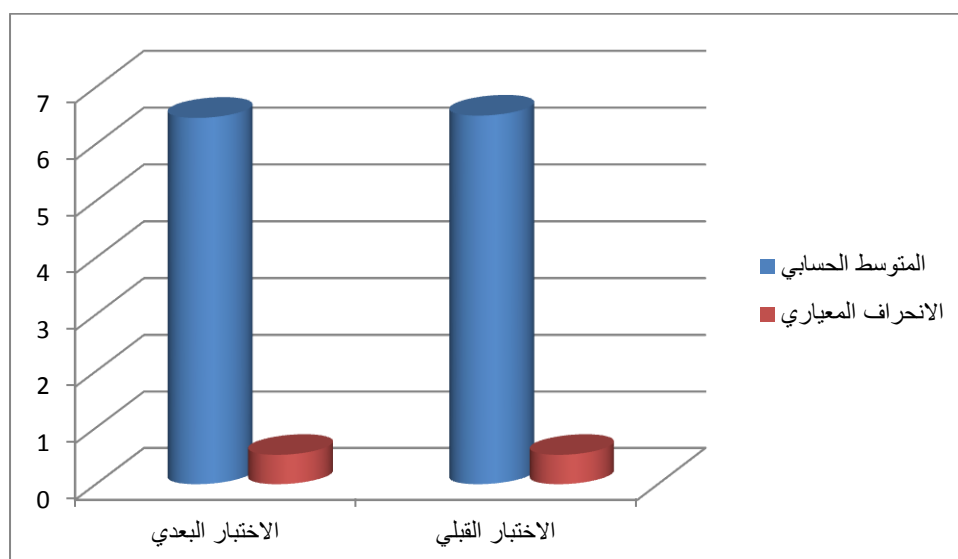
الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	الثانية	6.5	0.52	3.5	2.2	11	0.05	دال
البعدي		6.46	0.52					

الجدول رقم (20): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة 20

متر.

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (20) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,5 وانحراف معياري قدره 0,52 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,45 وانحراف معياري قدره 0,52، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 3.5 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وباللغة 2,2 ، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة 20 متر.



الشكل رقم (13): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة 20

متر.

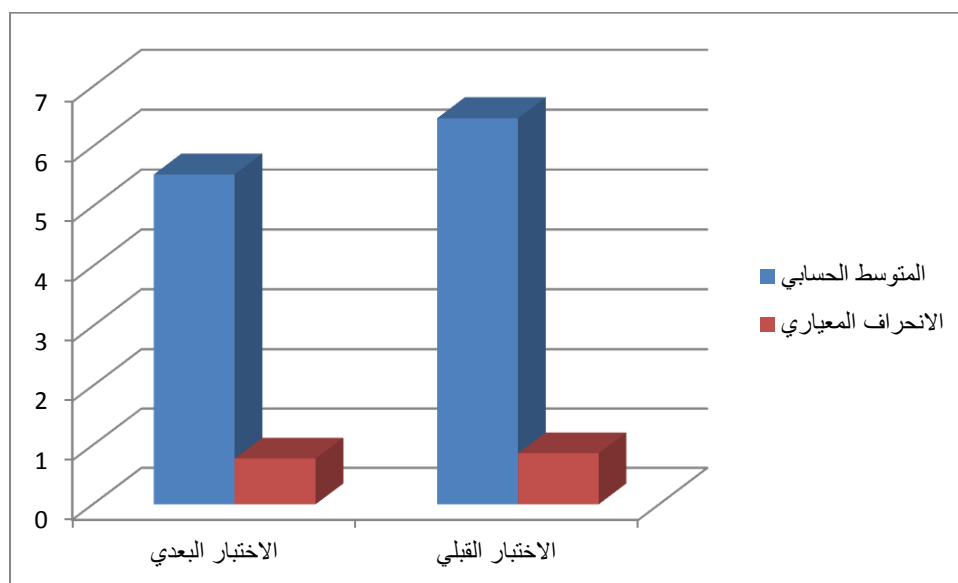
الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	الثانية	6.47	0.86	13.97	2.2	11	0.05	دال
البعدي		5.53	0.77					

الجدول رقم (21): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20

متر .

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (21) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,47 وانحراف معياري قدره 0,86 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 5,53 وانحراف معياري قدره 0,77، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 13.97 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وبالباقة 2,2 ، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر .



الشكل رقم (14): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20

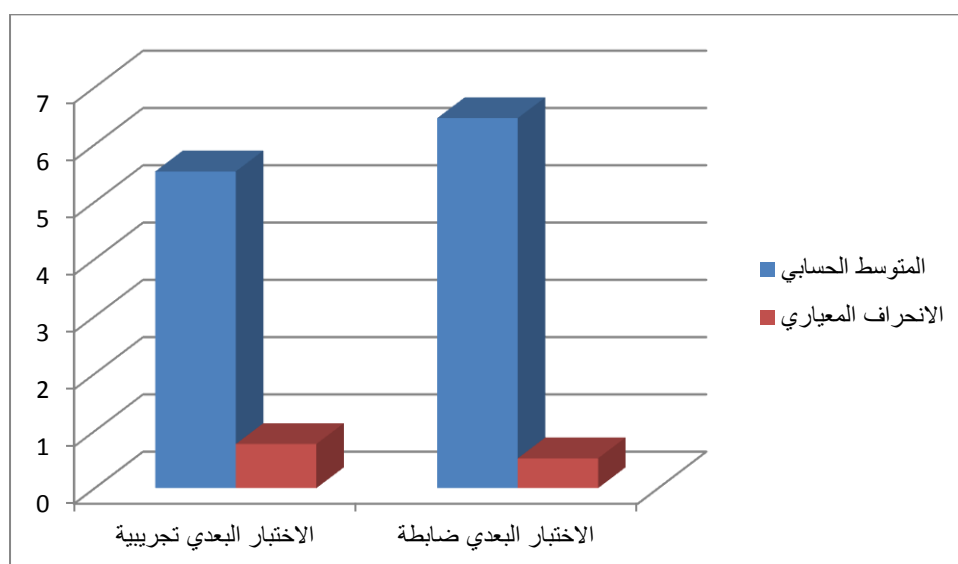
متر .

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
البعدي ضابطة	6.46	0.52	3.45	2.07	22	0.05	دال
البعدي تجريبية	5.53	0.77					

الجدول رقم (22): يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر.

عرض وقراءة النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6.45 وانحراف معياري قدره 0.52 ، في حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 5.53 وانحراف معياري قدره 0.77 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.45 في حين بلغت قيمة T الجدولية عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.07 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (15): يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر.

## 2\_ عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض والدراسات السابقة المشابهة:

### 2\_1\_ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وفيما يخص الفرض الأول الذي ينص على أن للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (18)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 6.63 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.52 في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي 5.65 و 0.48 على التوالي، وهنا جاءت قيمة T المحسوبة تساوي 10.43 وهي اكبر من قيمة T المجدولة المقدر ب 2.2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر، وبعد المعالجة الاحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بدون كرة 30 متر حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (19)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينه الضابطة مقدر ب 6.55 و 0.36 على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي للعينه التجريبية مقدر ب 5.65 و 0.48 على التوالي، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة المقدر ب 5.18 اكبر من قيمة T المجدولة المقدر ب 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22، وعليه جاء القرار بوجود دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح الاخيرة في اختبار الجري بدون كرة 30 متر، وتجدر الاشارة الى أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من مسعي محمد رضا (2018) حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لصالح الاختبارات البعديه للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، ودراسة يوسف عثمان ضيف الله محمد (2014) حيث توصل هو ايضا الى ان البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية السرعة الانتقالية.

ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المطبقة بطريقة التدريب التكراري اثرت ايجابيا على تنمية السرعة الانتقالية بدون كرة .

## 2\_2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وفيما يخص الفرض الثاني الذي ينص على أن للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر .

وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (21)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 6.47 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.86 في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي 5.53 و 0.77 على التوالي، وهنا جاءت قيمة T المحسوبة تساوي 13.97 وهي اكبر من قيمة T المجدولة المقدر ب 2.2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر، وبعد المعالجة الاحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بالكرة 20 متر حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم(22)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعيينة الضابطة مقدر ب 6.46 و 0.52 على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي للعيينة التجريبية مقدر ب 5.53 و 0.77 على التوالي، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة المقدر ب 3.45 اكبر من قيمة T المجدولة المقدر ب 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22، وعليه جاء القرار بوجود دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح الاخيرة في اختبار الجري بالكرة 20 متر، وتجدر الاشارة الى أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من أحمد مباركي (2018) حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة، و دراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور (2006) حيث توصل هو ايضا الى ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل .

ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المطبقة بطريقة التدريب التكراري اثرت ايجابيا على تنمية السرعة الانتقالية بالكرة .

### 2\_3\_ مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفروض، والتي أثبتت ان لتنمية صفة السرعة الانتقالية وفق الوحدات التدريبية المطبقة، اثرت بشكل مباشر في تحسين وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة وخاصة الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية القائلة:

لطريقة التدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (14-15 سنة).



## خلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في البحث وقمنا في البداية بعرض النتائج ومناقشتها، ثم اختبار الفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحلول لإشكالية هذا البحث. كما تبين لنا من خلال هذا الفصل ان التدريب التكراري له أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدي لاعب كرة القدم صنف أصاغر.

## الاستنتاج العام:

من خلال جملة النتائج المتحصل عليها في اختبائي السرعة بالكرة و بدون كرة لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية بمختلف قياسيهما:

- تم قبول فرضية البحث الأولى و التي نصت على أن لطريقة التدريب التكراري اثر في تنمية السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

- تم قبول فرضية البحث الثانية و التي نصت على أن لطريقة التدريب التكراري اثر في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أن لطريقة التدريب التكراري اثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

بناء على جملة هذه النتائج يمكن الحكم على فعالية الحصص التدريبية والمعدة خصيصا لتنمية السرعة الانتقالية باستخدام طريقة التدريب التكراري وفق مكونات حملها، ومنه فان هذه الحصص التدريبية قد حققت الغرض منها و المتمثل في تنمية صفة السرعة الانتقالية.

## توصيات و فرضيات مستقبلية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي خرج بها الباحثان و التي هي:

- الاهتمام اكثر بطريقة التدريب التكراري و استخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة لدى جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم نتيجة مباراة كرة القدم.
- عند استخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين المتناسبة مع الصفة البدنية المراد تنميتها.
- يوصى بتوفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات السرعة.
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.
- يوصى بإنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان السيورة الجيدة للعملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
- مراعات الفروق الفردية و ضرورة اعتبار مبدأ الفردية في التدريب.
- ضرورة إقامة دورات تكوينية للمدربين للإلمام بطرق التدريب و كيفية استخدامها حسب متطلبات التدريب الحديث.

# الخاتمة


## الخاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطوق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علماً قائماً بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية 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 والخطئية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

إن التدريب التكراري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد التدريب التكراري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم ويساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والاستيعاب سهلاً.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (أقل من 15 سنة).

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقاً وواسعاً ولكن هذا لا يغنينا من القول أننا استخلصنا منه كيف يساهم التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر ذكور، كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلاً، كما هي إثراء لمكتبة الكلية بمذكرة جديدة للاستعانة بها كدراسة سابقة في قادم السنين.



# قائمة المصادر والمراجع

اولا: المصادر.

1\_ القرآن الكريم:

\_ الآية 23، 24 من سورة الاسراء.

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1\_ الكتب:

01 \_ ابن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: لسان العرب، ط 3، دار صادر، بيروت 1994.

02 \_ أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.

03 \_ ابو العلاء احمد عبد الفتاح: الأسس الفزيولوجية للتدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي مصر، 1997.

04 \_ أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد: ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن 2014.

05 \_ أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1، 1998.

06 \_ أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان، 2014.

07 \_ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

08 \_ المنجد في اللغة والإعلام، ط 1، دار المشرق، بيروت، 2001.

09 \_ أمر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.

- 10\_ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء  
لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، ط1، 2008.
- 11\_ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء  
لدنيا، الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 12\_ ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية  
الرياضية، جانفي، 2005.
- 13\_ بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1999.
- 14\_ بهاء الدين إبراهيم سلامة: " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر  
العربي، القاهرة، 2005.
- 15\_ بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان  
المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
- 16\_ ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة  
والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 17\_ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط5، 1995.
- 18\_ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر  
2001.
- 19\_ حسين أحمد الشافي و اخرون: مبادئ البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية، ط1، دار  
الوفاء، الاسكندرية، 2009.
- 20\_ حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1983.
- 21\_ حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 22\_ حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، القاهرة، 1997.
- 23\_ خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية



- 24\_ رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، ط1، 1986.
- 25\_ زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 26\_ صبحي قبلان: كرة اليد مها رات تدريبات إصابات، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012.
- 27\_ عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، مصر، 1999.
- 28\_ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 1994.
- 29\_ عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.
- 30\_ عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 31\_ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.
- 32\_ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 33\_ عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
- 34\_ فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي 2002.
- 35\_ فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1986.
- 36\_ قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987.

- 37\_ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 38\_ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، ط1، الأردن، 1998.
- 39\_ كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1999.
- 40\_ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، ط1، دار وائل، عمان، 2004.
- 41\_ كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 42\_ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها-الاعداد البدني و طرق القياس-، ط3، دار الفكر العربي، بدون سنة
- 43\_ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007.
- 44\_ مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم، بيروت لبنان، 1998.
- 45\_ محمد الحماحي، أمين الخولي: اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي ط2، القاهرة، 1990.
- 46\_ محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الاسكندرية-مصر، 2005.
- 47\_ محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية و علم النفس الرياضي، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 48\_ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط 11، 1990.
- 49\_ محمد رضا إبراهيم إسماعيل الداغمة، التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد 2008.
- 50\_ محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999.

- 51\_ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم و الثقافة، الجيزة، 2014.
- 52\_ محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4 2004.
- 53\_ مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 54\_ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، ط1، 1974.
- 55\_ معروف زيات: خفايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، سوريا، ط2، 1996.
- 56\_ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 57\_ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
- 58\_ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي القاهرة، 2001.
- 59\_ مفتي ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2014.
- 60\_ مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1 2005.
- 61\_ مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- 62\_ موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 63\_ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، لبنان، ط2، 1999.
- 64\_ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

65\_ نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1  
2012.

66\_ نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فيسيولوجية-  
بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

67\_ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات  
التربية الرياضية، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.

68\_ نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط2، بيروت-لبنان، 1990.

69\_ نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1  
كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003.

70\_ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار  
الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2002.

71\_ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب"  
دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2002.

72\_ وجيه محجوب: البحث و مناهجه، دار الكتاب، ط1، بغداد، 2002.

73\_ يحيى السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب  
المركز العربي للنشر، مصر، 2002.

74\_ يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1  
2016.

75\_ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيبت: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران  
للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2013.

2\_ المذكرات:

76\_ شريف محمد، فخيث محمد: "دراسة تأثير القدرة الفيزيولوجية و البنية المرفولوجية للاعبي كرة القدم على مستوى الأداء (اواسط)، مذكرة تخرج ماستر، جامعة الجزائر 3.

77\_ عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009.

### 3\_ القواميس:

78\_ مؤنس رشاد الدين، القاموس الكامل، كلمات في الكلام و المعاني دار الراشد العربية، ط1، بيروت لبنان، 2000.

### 4\_ المجلات العلمية:

79\_ مجلة علوم الرياضة: العدد1، جامعة ديالي، 2013، ص 97

### ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

80\_Akramov A. : sélection et préparation des jeunes footballeurs, OPU, Alger 1990.

81\_Alexendre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008.

82\_Alexendre dellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013.

83\_Alford plyometrics: U.S.A. round table by L.A.A.F, magazine Rome, march 1989.

84\_Batte.A : le football est devenu meilleur, édition vigot, Paris, 1969.

85\_Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005.

86\_Christian Damano: 16 exercice de la vitess et la vivacité, RC media France, 2012.

- 87\_Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, Human kinetics, U.S.A, 2014.
- 88\_Didier reiss, pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition amfora, barcelone, 2013.
- 89\_Driss Bouzid : Football (concepts et methods ), office des publications universitaire, Alger, 2009.
- 90\_Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013.
- 91\_jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005.
- 92\_Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich 2016.
- 93\_Jurgen Weinek : manuel d'entraînement, edition vigot, paris ,1986.
- 94\_Jurgen Weink : Biologie du sport, edition vigot,paris 1992.
- 95\_moura, N.A: plyometric training , Introduction to physiological and methodological basics and effect of training international contribution, Brazil jun, 1988.
- 96\_Nicolas Mayer : 60 exercices pour travailler le physique avec ballon, RC media, France, 2011.
- 97\_Remoto Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998.

\_ المواقع الالكترونية:

- 98 \_ (<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>)à 21h45 le 01.02.2019.
- 99\_(<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>)à 21h47 le 01.02.2019.
- 100 \_(<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>)à 21h49 le 01.02.2019.

# الملاحق

الملحق رقم 01\_ نتائج التجربة الاستطلاعية:

نتائج اختبار الجري 20 متر بالكرة		نتائج اختبار الجري 30 متر بدون كرة		اللاعب
اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	
5,72	5,81	6,49	6,56	01
6,23	5,99	9,22	6,70	02
6,84	6,97	6,12	6,22	03
4,52	4,23	5.23	5,33	04
6,49	6,52	6.99	7,02	05
4,68	4,98	6,83	6,87	06



الملحق رقم 02\_ نتائج الدراسة الأساسية:

نتائج اختبار الجري بدون كرة 30 متر				
العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
5,7	6,5	6,38	6,42	01
5,22	6,69	6,97	7,03	02
5,34	6,1	7,02	7,05	03
5,31	6,34	6,67	6,67	03
5,02	5,49	6,61	6,68	04
5,32	6,3	6,48	6,49	05
6,13	7,2	6,3	6,33	06
6,52	7,41	6,99	7,02	07
6,23	7,01	5,71	5,63	09
5,86	6,9	6,7	6,77	10
5,93	6,8	6,33	6,41	11
5,22	6,93	6,5	6,57	12

نتائج اختبار الجري بالكرة 20 متر

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
5,4	6,09	6,79	6,85	<b>01</b>
5,1	6,36	7,18	7,2	<b>02</b>
4,98	5,85	6,99	7,1	<b>03</b>
4,74	5,25	5,63	5,63	<b>03</b>
4,33	5,26	5,8	5,87	<b>04</b>
6,42	7,36	6,66	6,7	<b>05</b>
5,38	6,7	7,09	7,05	<b>06</b>
6,12	7	6	6,01	<b>07</b>
5,04	5,99	6,25	6,33	<b>09</b>
5,6	6,4	6,79	6,85	<b>10</b>
6,53	7,47	6,27	6,29	<b>11</b>
6,78	8	6,1	6,18	<b>12</b>

الملحق رقم 03- قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية:

الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	الطول (م)	الوزن (كغ)
1- زنائرة ايمن	2004-01-11	1.65	50
2- رقايق عبد الجليل	2004-01-14	1.70	53
3- عياشي عبد الرحيم	2005-08-07	1.66	55
4- بلي عبد الرحيم	2004-09-17	1.73	56
5- غوال اسلام	2005-02-27	1.67	52
6- بوغريرة منير	2004-08-08	1.71	57
7- معيمور اسلام	2005-11-19	1.52	49
8- حجازي وليد	2005-06-30	1.58	60
9- فرخي هارون	2005-08-07	1.53	54
10- جعفري عبد الجليل	2005-09-08	1.51	54
11- بوفدش وحيد	2004-08-02	1.71	63
12- لعجروود احمد	2004-03-04	1.63	60

الملحق رقم 04- قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة:

الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	الطول (م)	الوزن (كغ)
1- حجازي علاء الدين	2004-03-03	1.70	69
2- بوخذنة محمد	2004-01-19	1.72	67
3- روانة رمزي	2004-03-07	1.60	52
4- بودريالة محمد الطاهر	2004-07-08	1.60	54
5- بوزطيط شرف	2004-01-26	1.69	63
6- عرييد سمير	2004-01-15	1.67	55
7- بوشامة اسامة	2004-11-25	1.55	50
8- كريدة احمد	2004-06-15	1.70	59
9- زوايل صابر	2004-07-23	1.70	64
10- لعتر رامي	2005-11-14	1.59	55
11- بنون الياس	2004-01-01	1.60	58
12- نعمون خالد	2005-05-25	1.59	53

## الملحق رقم 05- نتائج برنامج التحليل الاحصائي spss:

T-TEST PAIRS= متربعدي30تجريبية WITH مترقبلي30تجريبية (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 مترقبلي30تجريبية	6,63917	12	,527644	,152318
متربعدي30تجريبية	5,65000	12	,480151	,138608

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 متربعدي30تجريبية & مترقبلي30تجريبية	12	,791	,002

#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - مترقبلي30تجريبية متربعدي30تجريبية	,989167	,328536	,094840	,780425	1,197908	10,430	11	,000

T-TEST PAIRS=متربعي20تجريبية WITH مترقبلي20تجريبية (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 مترقبلي20تجريبية	6,47750	12	,863125	,249163
متربعي20تجريبية	5,53500	12	,770968	,222559

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 مترقبلي20تجريبية & متربعي20تجريبية	12	,965	,000

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - مترقبلي20تجريبية متربعي20تجريبية	,942500	,233710	,067466	,794008	1,090992	13,970	11	,000

T-TEST PAIRS=مترقبلي30ضابطة WITH متربعدي30ضابطة (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 مترقبلي30ضابطة	6,58917	12	,392879	,113414
متربعدي30ضابطة	6,55500	12	,367287	,106027

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 متربعدي30ضابطة & مترقبلي30ضابطة	12	,995	,000

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - مترقبلي30ضابطة متربعدي30ضابطة	,0341 67	,044202	,012760	,006082	,062251	2,678	11	,021

T-TEST PAIRS=مترقبلي20ضابطة WITH متربعدي20ضابطة (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
مترقبلي20ضابطة	6,50500	12	,522798	,150919
متربعدي20ضابطة	6,46250	12	,522218	,150751

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
متربعدي20ضابطة & مترقبلي20ضابطة	12	,997	,000

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
مترقبلي20ضابطة - متربعدي20ضابطة	,042500	,042023	,012131	,015800	,069200	3,503	11	,005



T-TEST GROUPS=متربعدى30تجريبية (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=متربعدى30ضابطة  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## T-Test

### Group Statistics

	متربعدى30تجريبية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متربعدى30ضابطة	1,00	12	6,5550	,36729	,10603
متربعدى30ضابطة	2,00	12	5,6500	,48015	,13861

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
30ضابطة	2,351	,139	5,186	22	,000	,90500	,17451	,54309	1,26691
متربعدى			5,186	20,590	,000	,90500	,17451	,54165	1,26835

T-TEST GROUPS=متربعدى30تجريبية (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=متربعدى30ضابطة  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## T-Test

**Group Statistics**

	متربعدى30تجريبية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متربعدى30ضابطة	1,00	12	6,4625	,52222	,15075
متربعدى30ضابطة	2,00	12	5,5350	,77097	,22256

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
30ضابطة	1,748	,200	3,450	22	,002	,92750	,26881	,37002	1,48498
متربعدى			3,450	19,338	,003	,92750	,26881	,36554	1,48946

T-TEST GROUPS=مترقبلي30تجريبية (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=مترقبلي30ضابطة  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## T-Test

**Group Statistics**

	مترقبلي30تجريبية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مترقبلي30ضابطة	1,00	12	6,5892	,39288	,11341
	2,00	12	6,6392	,52764	,15232

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	1,251	,275	-,263	22	,795	-,05000	,18990	-,44384	,34384
مترقبلي30ضابطة Equal variances not assumed			-,263	20,329	,795	-,05000	,18990	-,44572	,34572

T-TEST GROUPS=مترقبلي20تجريبية (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=مترقبلي20ضابطة  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## T-Test

**Group Statistics**

	مترقبلي20تجريبية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مترقبلي20ضابطة	1,00	12	6,5050	,52280	,15092
	2,00	12	6,4775	,86312	,24916

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2,461	,131	,094	22	,926	,02750	,29130	-,57663	,63163
Equal variances not assumed			,094	18,114	,926	,02750	,29130	-,58423	,63923

الملحق رقم 06 - اجازات مدرب الفريق وبعض اللاعبين:


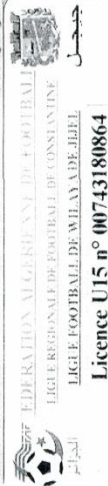
<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence ENTRAINEUR n° 02072</p> <p>CLUB: CRBT NOM: BELGHIAI PRENOM: KARIM NE LE: 04/04/1992 à TAHER Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p> <p>CATEGORIE: U15</p>	<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 01559180873</p> <p>CLUB: CRBT NOM: AYACHI PRENOM: ABDERAHIM NE LE: 07/08/2005 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>
<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 00453180883</p> <p>CLUB: CRBT NOM: LADJEROUD PRENOM: AMMAR NE LE: 04/03/2004 à TAHER Grp Sanguin: A- SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>	<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 00608180868</p> <p>CLUB: CRBT NOM: ZAMECHE PRENOM: MOHAMMED-FADI NE LE: 31/03/2005 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>
<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 00969180866</p> <p>CLUB: CRBT NOM: NAMOUNE PRENOM: KHALED NE LE: 25/05/2005 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>	<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 00102181517</p> <p>CLUB: CRBT NOM: ARBID PRENOM: SAMIR NE LE: 15/01/2004 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>
<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 01336180870</p> <p>CLUB: CRBT NOM: BOUFEDACHE PRENOM: ABDELMALEK NE LE: 02/08/2004 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>	<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 00121180859</p> <p>CLUB: CRBT NOM: ZENANRA PRENOM: AYMENE NE LE: 11/01/2004 à JIJEL Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>
<p>LE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL</p> <p>Licence U15 n° 01717180877</p> <p>CLUB: CRBT NOM: BALLI PRENOM: SALAH-EDDINE NE LE: 17/09/2004 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2018/2019</p>	



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01136180858

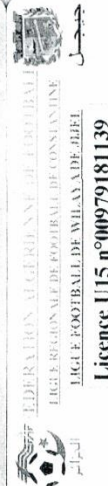
**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BOUDERBALA  
**PRENOM :** MOHAMMED TAHAR  
**NE LE :** 08/07/2004 à TAHAR  
**Grp Sanguin:** O-  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 00743180864

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** GUERNA  
**PRENOM :** ABDELJABAR  
**NE LE :** 11/03/2004 à JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 00979181139


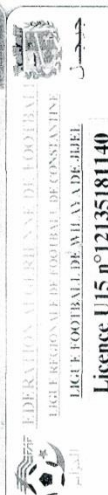
**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BENFIRAH  
**PRENOM :** IMAD  
**NE LE :** 27/05/2005 à TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 02337180874

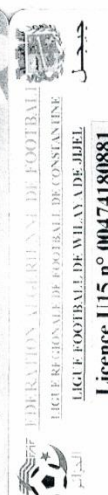
**CLUB :** CRBT  
**NOM :** MAIMOUR  
**PRENOM :** NOUR ELISLAM  
**NE LE :** 19/11/2005 à TAHER  
**Grp Sanguin:** B+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 12135181140


**CLUB :** CRBT  
**NOM :** FERKHI  
**PRENOM :** HAROUN  
**NE LE :** 07/08/2005 à CONSTANTINE  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 00474180881

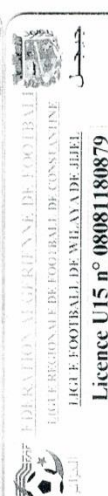
**CLUB :** CRBT  
**NOM :** ROUANA  
**PRENOM :** REMZI  
**NE LE :** 07/03/2004 à TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 02037180867


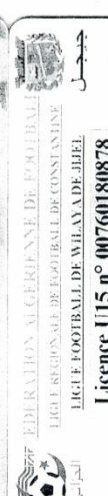
**CLUB :** CRBT  
**NOM :** LADJEROUD  
**PRENOM :** MEHDI  
**NE LE :** 28/10/2004 à TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 08081180879


**CLUB :** CRBT  
**NOM :** KRIDA  
**PRENOM :** AHMED  
**NE LE :** 15/06/2004 à CONSTANTINE  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019


FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL


Licence U15 n° 00760180878


**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BENOUCIEF  
**PRENOM :** WALID  
**NE LE :** 03/05/2004 à TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2018/2019









 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 00093180860



 CLUB : CRBT  
 NOM : REKAIK  
 PRENOM : ABDELJALIL  
 NE LE : 14/01/2004 à TAHER  
 Grp Sanguin: A-  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019



 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 01256180872



 CLUB : CRBT  
 NOM : HEDJAZI  
 PRENOM : WALID  
 NE LE : 30/06/2005 à TAHER  
 Grp Sanguin: O+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019



 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 01240180865



 CLUB : CRBT  
 NOM : ZOUAIL  
 PRENOM : SABER  
 NE LE : 23/07/2004 à TAHER  
 Grp Sanguin: A+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019



 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n°01795180882



 CLUB : CRBT  
 NOM : DJAAFR  
 PRENOM : ABDELJALIL  
 NE LE : 08/09/2005 à TAHER  
 Grp Sanguin: A+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019



 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 00010180861



 CLUB : CRBT  
 NOM : BOUKHDENA  
 PRENOM : MOHAMMED  
 NE LE : 19/01/2004 à CHAHNA  
 Grp Sanguin: A+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019



 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 00919180876



 CLUB : CRBT  
 NOM : BOUFELIGHA  
 PRENOM : ABDERRAHIM  
 NE LE : 17/05/2005 à TAHER  
 Grp Sanguin: A+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019



 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 02232180869


 CLUB : CRBT  
 NOM : BOUCHAMA  
 PRENOM : OUSSAMA  
 NE LE : 25/11/2004 à TAHER  
 Grp Sanguin: B+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019


 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n°02308181141


 CLUB : CRBT  
 NOM : LATER  
 PRENOM : RAMI  
 NE LE : 14/11/2005 à TAHER  
 Grp Sanguin: O+  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019


 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
 Licence U15 n° 00441180862


 CLUB : CRBT  
 NOM : HEDJAZI  
 PRENOM : ALLA-EDDINE  
 NE LE : 03/03/2004 à TAHER  
 Grp Sanguin: O-  
 SAISON SPORTIVE: 2018/2019

## الملحق رقم 07 - بطاقة تقنية عن المدرب المؤطر خلال الدراسة الميدانية:

**Nom prénom:** karim belghiat

**Date de naissance ET Lieu:** 04/04/1992 taher

**Adress:** cité 300loght ouled suissi taher -jijel

**Tél :** 0780-743-724/0541-333-718

**E-mail :** karimmfoot@hotmail.fr



### **Formation :**

**Années 2009 :** diplôme bureautique de la forma tiqué

**Années 2011:** bac Science expérimentale.

**Années 2013:** diplôme arbitrage de l'athlétisme a alger

**Années 2014 :** diplôme licence spécialité sport éducation physique et sportive .  
Université alger 3

**Années 2016 :** diplôme master spécialité sport éducation physique et sportive  
Université alger 3

**Années 2017 :** diplôme international football académies ( IFAF)

Formations a Tunis

**Années 2017:** diplôme FAF 03 (ligue régionale de football de Blida)

**Années 2018:** diplôme préparation physique ( ITIKA)

Formation a Tunis

### **EXPERIENCES PROFESIONNELLES :**

**Années 2005-2007:** joueur minime club FCTaher

**Années 2008-2010:** joueur cadet club FCTaher

**Années 2010-2011 :** joueur junior club MCTaher

**Années 2014 :** secrétaire général de l'association national contre l'obésité a alger

**Années 2017-2019 :** prof vacation a université de jijel spécialité staps

**Module :** football (cour+ TP) et biomécanique (TD)

**Années 2018 :** Adjoint de SG club CMTaher

**Années 2018 :** entraîneur U19 club MCTaher.

**Années 2018 :** entraîneur U11 club CMTaher

**Années 2019 :** entraîneur U15 club CRBTaher

### **COMPETENCES**

**Logiciels maîtrisés:** Excel, PowerPoint, Word, Photoshop.

**Connaissances en:** informatique bureautique

**Sport :** FOOTBALL

**langue:** arabe . français . anglais (moyen )



## الملحق رقم 08- طلب تسهيل اجراءات الدراسة الميدانية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضة

جيجل في 17/01/2019

الى السيد رئيس النادي: ...السياب الرياضي بلدية  
الطاهير - عرييد فرحات.

الموضوع: طلب تسهيل إجراء الدراسة الميدانية

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات و عون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء الدراسة الميدانية في إطار متطلبات نيل شهادة ماستر LMD

تخصص: تحضير بدني

التخصص الرياضي المختار:

أسماء الطلبة:

01/ ..... **بنيانم عبد الوالي**

02/ ..... **نباح نبيل**

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المسؤول على المقياس: ..... **آيت وازو محمد وعمر**

إمضاء المدرب (ة): ..... **بالحسن كريم**

موافقة رئيس النادي



رئيس القسم

**رئيس قسم علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
د. شيهب عادل**

الملحق رقم 09- استمارة تحكيم الحصص التدريبية:



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

# استمارة التحكيم

في اطار نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التحضير البدني، تحت عنوان اثر طريقة التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر.-دراسة ميدانية على فريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير-

يشرفنا ان نطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية المناسبة لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف الاصاغر U15 .

لذا نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي في تحديد التمارين المناسبة لتنمية السرعة وفقا لطريقة التدريب التكراري لذا للاعبين و إبداء أي ملاحظة ترونها تفيد البحث من أجل توظيفها في الوحدات المقترحة. شكرا لحضرتكم و حسن تعاونكم الصادق معنا.


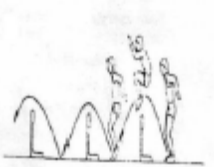
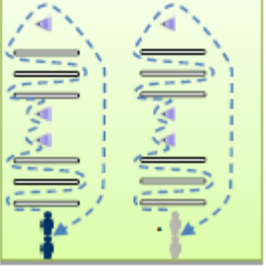
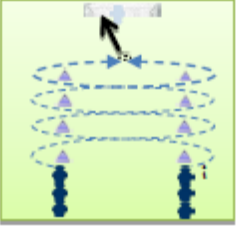
والجدول التالي يمثل تبين خاص بالمحكمين:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	شهادة التدريب	مدة العمل في مجال الاختصاص	التوقيع
1- مفرح محمد ياسين	3 سنوات	درجة التخرج	3 سنوات	
2- يوز الحويدي	3 سنوات	/	4 سنوات	
3- عبيد كمال	أستاذ مساعد	/	04 سنوات	
4- سيف الدين رواي	ماستر	/	05 سنوات	

## الملحق رقم 10- الحصة التدريبية:

عدد اللاعبين: 12	التاريخ: 2019/02/11	الحصة التدريبية رقم: 01	زمن الوحدة: 50د		
الهدف العام من الحصة: تنمية السرعة الانتقالية بالكرة					
الأول					
المكان: الملعب البلدي رشيد بوسديرة					
الوسائل المستعملة: صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع- أعمدة					
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الاسفل -تسخين خاص		الشدة: 50%	15د	- تهيئة الجسم نفسيا وفسولوجيا - رفع نبضات القلب - اتباع قائد الفريق
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين الأول:</b> -فريقان يتنافسان بالجري. -ينطلق كل لاعب من قمع البداية ضمن المسار المرسوم و في نهايته يلامس يد زميله لينطلق هو الاخر. -تعطى نقطة للفريق الفائز. -تغيير الوضعيات و المسافة بين الأعمدة.		الشدة: 90-100% الراحة: 3د بين المجموعات و طبيعة الراحة: ايجابية التكرار: 2 المجموعات: 3	10د	- اخذ وضعية الاستعداد بسرعة - يكون الجري للأمام ثم للخلف ثم جري بالكرة فوق الرأس ثم بالرجل - السرعة في الجري بالكرة - التنافس بين المجموعتين
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين الثاني:</b> -منافسة بين فريقين حيث يجري كل لاعب من فريق في المسار المرسوم، حيث يجري بدون كرة، ليتنافسان على من يستطيع أن يسدد الكرة نحو المرمى أولاً، حيث تعطى الكرة من اللاعب الأزرق.		الشدة: 90-100% الراحة: 3د بين المجموعات و طبيعة الراحة: ايجابية التكرار: 3 المجموعات: 3	10د	- تعطى ركلة جزاء في حالة مخالفة. - يكون الانطلاق من الوقوف و من الجلوس، متمدد بالوجه و الظهر على الأرض.
المرحلة الختامية	-الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.	Xxxxxxxxxx Xxxxxx	الشدة: 30-40%	15د	-الرجوع الى الحالة الطبيعية - خفض نبضات القلب - ازالة التعب - معرفة تأثير التدريب


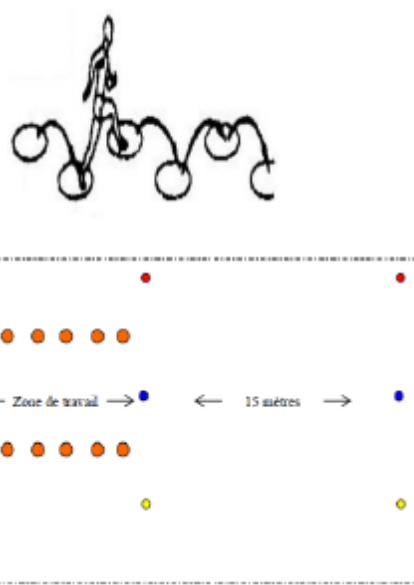
عدد اللاعبين: 12	التاريخ: 2019/02/18	الحصة التدريبية رقم: 02	زمن الوحدة: 60د		
الهدف العام من الحصة: تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية + تنمية السرعة الانتقالية					
الأسبوع الثاني					
المكان الملعب البلدي رشيد بوسديرة					
الوسائل صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع المستعملة					
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الاسفل -تسخين خاص		<b>الشدة: 50%</b>	15د	- تهيئة الجسم نفسيا وفسيوولوجيا - رفع نبضات القلب - اتباع قائد الفريق
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين الاول:</b> القفز في المكان ابتداء من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة الى نفس الوضعية .		<b>الشدة: 80-90%</b> <b>الراحة: 1د</b> <b>التكرار:</b> لمدة 2د حسب قدرة اللاعب <b>المجموعات: 4</b>	10د	- القفز بالرجلين معا - التأكيد على الاداء الصحيح
	<b>التمرين الثاني:</b> كما هو موضح في الشكل 3 اقماع المسافة بين القمعين 6 متر ،يقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الاكثر ينطلق اللاعب الاول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه.		<b>الشدة: 90-100%</b> <b>الراحة: 3د</b> راحة ايجابية بين المجموعات <b>التكرار: 3</b> <b>المجموعات: 4</b>	15د	- الجري بسرعة - التحكم الجيد في وضعية الجسم و الارتكازات
	<b>التمرين الثالث:</b> نفس التمرين السابق مع اضافة كرتين عند القمع الثاني و كرة عند القمع الثالث و المسافة بين كل قمعين 5 متر وينطلق اللاعب الاول بسرعة ويأتي بالكرة ثم ينطلق نحو القمع الثالث ويأتي بالكرة ليضعها عند القمع الاول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق ويرجع بالكرات الى الوضعية الاولى.		<b>الشدة: 90-100%</b> <b>الراحة: 3د</b> راحة كافية بين المجموعات <b>التكرار: 3</b> <b>المجموعات: 4</b>	15د	- الجري باقصى سرعة - التحكم الجيد في وضعية الجسم و الارتكازات - وضع الكرة ساكنة امام القمع
المرحلة الختامية	-الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	<b>الشدة: 30-40%</b>	15د	-الرجوع الى الحالة الطبيعية - خفض نبضات القلب - ازالة التعب - معرفة تأثير التدريب

عدد اللاعبين:10	التاريخ: 2019/02/25	الحصة التدريبية رقم:03	زمن الوحدة: 55د		
الهدف العام من الحصة: تنمية الارتكازات + سرعة التنقل بالكرة					
الأسبوع الثالث					
المكان الملعب البلدي رشيد بوسديرة					
الوسائل المستعملة صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع-أعمدة					
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل تسخين خاص		<b>الشدة: 50%</b>	15د	- تهيئة الجسم نفسيا وفسولوجيا - رفع نبضات القلب - اتباع قائد الفريق
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 30 م، وبمسافات بين كل حاجز و اخر 50 سم. ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للامام حتى يمر على كل الحواجز.		<b>الشدة: 90-100%</b> <b>الراحة: 2د</b> <b>التكرار: لمدة 30ثا</b> <b>المجموعات: 5</b>	10د	- الاداء الصحيح و الجيد - الارتقاء و التحكم في الجيد في الارتكازات
	التمرين الثاني: يشكل فوجين من اللاعبين، التنافس بينهما حول من يصل الاول، بحيث كل فوج له كرة واحدة، ونطلب منهم مايلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري في المسار المرسوم وفي النهاية يرجع الكرة الى زميله.		<b>الشدة: 90-100%</b> <b>الراحة: 3د ايجابية</b> <b>التكرار: 2</b> <b>المجموعات: 3</b>	10د	- اخذ وضعية الاستعداد بسرعة - السرعة في الجري مع المحافظة على الكرة محمولة وعدم اسقاطها - التنافس بين المجموعتين
	التمرين الثالث: تشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5 م بينهما عند الصافرة ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة بين الاقماع والذي يصل اولا يسدد الكرة نحو المرمى .		<b>الشدة: 90-100%</b> <b>الراحة: 3د ايجابية</b> <b>التكرار: 3</b> <b>المجموعات: 3</b>	10د	- تحسب نقطة للذي يسدد و نقطة اخرى للذي يسجل. - الدقة في التسديد - السرعة في الاداء
المرحلة الختامية	-الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.	XXXXXXXXXX XXXXXX	<b>الشدة: 30-40%</b>	10د	-الرجوع الى الحالة الطبيعية - خفض نبضات القلب - ازالة التعب - معرفة تأثير التدريب



عدد اللاعبين: 11		التاريخ: 2019/03/04		الوحدة: 45		الهدف العام من الحصة: تنمية سرعة الانتقال بالكرة	
				الأسبوع		الخامس	
				المكان		الملعب البلدي رشيد بوسديرة	
				الوسائل المستعملة		صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع- حواجز- حلقات	
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل -تسخين خاص		الشدة: 50%	15د	- تهيئة الجسم نفسيا وفسولوجيا - رفع نبضات القلب - اتباع قائد الفريق		
المرحلة الرئيسية	يقسم اللاعبين لمجموعتين. <b>التمرين الأول:</b> عند الإشارة يقوم كل لاعب من كل مجموعة بالقفز فوق الحواجز ثم الانتقال بالكرة لمسافة 15 م ثم يعود ماشيا للاسترجاع.  <b>التمرين الثاني:</b> <b>الوضعية 1:</b> عند الإشارة ينطلق اللاعبان حيث يقومان بلامسة الأقماع ثم الانطلاق بسرعة نحو الكرة للأخذ الكرة و الانطلاق بها لمسافة 15م و العودة مشيا. <b>الوضعية 2:</b> يقفز اللاعبان صراع صدر لصدر ثم الانطلاق و الدوران حول الحلقات ثم التوجه نحو الكرة و الانطلاق بها لمسافة 15 متر.		الشدة: 90-100% الراحة: 3د راحة نصف ايجابية بين المجموعات التكرار: 3 المجموعات: 3	10د	- يتم تغيير جانب القفز و رجل مداعبة الكرة عند كل مجموعة. - الجري بسرعة - الكرة امام الرجل مع رفع الرأس		
			الشدة: 90-100% الراحة: 3د راحة نصف ايجابية بين المجموعات التكرار: 3 في كل وضعية المجموعات: 3 في كل وضعية	10د	- التحكم الجيد في وضعية الجسم - الاداء بسرعة - الكرة امام الرجل مع رفع الرأس - الاداء الصحيح - يوضع كل لاعب ضد لاعب من نفس الخصائص المورفولوجية		
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.	Xxxxxxxxxx xxxxx	الشدة: 30-40%	10د	-الرجوع الى الحالة الطبيعية - خفض نبضات القلب - ازالة التعب - معرفة تأثير التدريب		



عدد اللاعبين: 12	التاريخ: 2019/03/11	الحصة التدريبية رقم: 06	زمن الوحدة: 55		
الهدف العام من الحصة: تنمية قوة الأطراف السفلى + سرعة الانتقال بدون كرة					
الأسبوع السادس					
المكان الملعب البلدي رشيد بوسديرة					
الوسائل المستعملة صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع- حلقات					
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل -تسخين خاص		الشدة: 50%	15د	- تهيئة الجسم نفسيا وفسولوجيا - رفع نبضات القلب - اتباع قائد الفريق
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين الأول:</b> يقسم اللاعبون إلى 4 مجموعات، حيث يقوم كل لاعب بالقفز بين الحلقات ثم جري سريع لمسافة 15 متر. <b>التمرين الثاني:</b> ينطلق كل لاعب من المجموعتين عند الصافرة بجمع الأقماع البرتقالية و إعادة وضعها ثم يقوم بجري سريع لمسافة 15 متر. <b>التمرين الثالث:</b> مجموعتين من 8 لاعبين لكل واحدة. ينطلق اللاعب عند إشارة المدرب لمسافة 20 متر الأولى ثم يذهب في أحد الاتجاهين حسب إشارة المدرب.		الشدة: 90- 100% الراحة: 3د راحة ايجابية بين المجموعات التكرار: 3 المجموعات: 4  الشدة: 90- 100% الراحة: 3د نصف ايجابية بين المجموعات التكرار: 3 المجموعات: 3	10د-  10د-	- التوقف 1ثا عند القفز داخل الحلقة بالوقوف على رجل الارتكاز - الانطلاق - الانفجاري بعد الانتهاء من الحلقات  - الاداء الجيد و السريع - اخذ مكان الزميل - التركيز في الاداء  - التركيز الجيد مع المدرب - الانطلاق بسرعة - التحكم في وضعية الجسم اثناء تغيير الاتجاه
المرحلة الختامية	-الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	الشدة: 30- 40%	10د-	-الرجوع الى الحالة الطبيعية - خفض نبضات القلب - ازالة التعب - معرفة تأثير التدريب

عدد اللاعبين: 10	التاريخ: 2019/03/18	الحصة التدريبية رقم: 07	زمن الوحدة: 47د		
الهدف العام من الحصة: تنمية سرعة الانتقال بالكرة					
الأسبوع السابع					
المكان الملعب البلدي رشيد بوسديرة					
الوسائل المستعملة صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع- حواجز					
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل -تسخين خاص		الشدة: 50%	15د	- تهيئة الجسم نفسيا وفسولوجيا - رفع نبضات القلب - اتباع قائد الفريق
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين الأول:</b> الوضعية 1: يقوم كل لاعبين عند سماع الصافرة بالقفز فوق الحواجز ثم الانطلاق بالكرة لمسافة 15متر ويعود ماشيا للاسترجاع.  الوضعية 2: نفس التمرين السابق مع اضافة أقماع يمر بينها جانبيا.		الشدة: 90-100% الراحة: 3د بين المجموعات التكرار: 3 المجموعات: 4	12د	- يتم تغيير جانب القفز و رجل مداعبة الكرة عند كل مجموعة. - الجري بسرعة - الكرة امام الرجل مع رفع الرأس - تغيير اتجاه القفز مع كل تكرار. - المرور بانسيابية بين الاقماع
	<b>التمرين الثاني:</b> يقوم كل لاعب بدحرجة الكرة لمسافة 10 متر ثم يعود الى نقطة البداية. تتم في منافسة حيث كل لاعب يصل متأخرا مع اللاعب المقبل له تحسب نقطة للمجموعة.		الشدة: 90-100% الراحة: 3د بين المجموعات التكرار: 3 المجموعات: 3	10د	- السرعة في الاداء - الكرة امام الرجل مع رفع الرأس - المنافسة بين كل لاعبين
المرحلة الختامية	-الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	الشدة: 30-40%	10د	-الرجوع الى الحالة الطبيعية - خفض نبضات القلب - ازالة التعب - معرفة تأثير التدريب

عدد اللاعبين: 12	التاريخ: 2019/03/01	الحصة التدريبية رقم: 08	زمن الوحدة: 60د		
الهدف العام من الحصة: تنمية الارتكازات + سرعة الانتقال بدون كرة					
الأسبوع الثامن					
المكان الملعب البلدي رشيد بوسديرة					
الوسائل المستعملة صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع-أعمدة					
المراحل	التمارين	مخطط التدريب	ضوابط الحمل	المدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	<p>شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل</p> <p>-تسخين خاص</p>		<p><b>الشدة: 50%</b></p>	15د	<p>- تهيئة الجسم نفسيا وفسولوجيا</p> <p>- رفع نبضات القلب</p> <p>- اتباع قائد الفريق</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>يقوم كل لاعب بعمل 3 ارتكازات عند كل عمود ليستدير و يجري بأقصى سرعة لمسافة 10 متر.</p> <p><b>التمرين الثاني:</b></p> <p>يقسم الفريق ل 4 مجموعات حيث تقوم كل مجموعة بنفس التمرين و هو الارتكاز بالرجلين معا فوق الاقماع ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 10 متر.</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>يقسم الفريق ل 4 مجموعات حيث تقوم كل مجموعة بنفس التمرين و هو الارتكاز برجل واحدة بين الانقاع ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 10 متر.</p>	<p>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</p>	<p><b>الشدة: 90-100%</b></p> <p><b>الراحة:</b> - سلبية بين التكرارات</p> <p>- وقت الراحة=وقت العمل بين المجموعات</p> <p><b>التكرار: 3</b></p> <p><b>المجموعات: 4</b></p> <p><b>الشدة: 90-100%</b></p> <p><b>الراحة:</b> -سلبية بين التكرارات</p> <p>- 2د راحة ايجابية بين المجموعات</p> <p><b>التكرار: 3</b></p> <p><b>المجموعات: 2</b></p> <p><b>الشدة: 90-100%</b></p> <p><b>الراحة:</b> - سلبية بين التكرارات</p> <p>- 2د راحة ايجابية بين المجموعات</p> <p><b>التكرار: 3</b></p> <p><b>المجموعات: 2</b></p>	15د 10د 10د	<p>- السرعة في الداء</p> <p>- التحكم في الارتكازات</p> <p>-الانطلاق</p> <p>-الانفجاري</p> <p>- القفز بالرجلين معا</p> <p>- القفز دون ثني الركبة</p> <p>- الانطلاق السريع و المتفجر</p> <p>- الاداء السريع</p> <p>- التأكد من الاداء الصحيح</p> <p>-الارتكاز برجل واحدة</p> <p>- الاداء الجيد و السريع</p> <p>- الانطلاق الجيد و السريع</p>
المرحلة الختامية	<p>-الرجوع الى الحالة الطبيعية.</p> <p>-جري خفيف أو مشي حول الملعب.</p> <p>-تمديدات عضلية.</p>	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXX</p>	<p><b>الشدة: 30-40%</b></p>	10د	<p>-الرجوع الى الحالة الطبيعية</p> <p>- خفض نبضات القلب</p> <p>- ازالة التعب</p> <p>- معرفة تأثير التدريب</p>

# ملخص الدراسة

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية (مع الكرة و بدونها) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 15 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 22 لاعبا قسمت لمجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع 12 لاعبا في كل مجموعة للموسم الرياضي 2019/2018، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، و اعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في تنمية السرعة الانتقالية من خلال الحصص التدريبية المطبقة باستخدام طريقة التدريب التكراري و هذا على لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 15 سنة.

حيث توصل الباحثان أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمارين خاصة بتنمية السرعة الانتقالية سواء بالكرة أو بدون كرة، لها اثر في تطوير هذه الصفة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لهذه الصفة من خلال الاختبارات المطبقة و هذا لصالح الاختبارات البعدية.

## Résumé de l'étude :

L'étude vise de déterminer les effets de la méthode répétitive sur le développement de la vitesse de mouvement chez les footballeurs catégorie « minimes » U15, et pour réaliser cette étude on a été mené sur un échantillon de 22 joueurs divisé par deux groupes de 12 joueurs, L'étude a utilisé la méthode expérimentale en fonction de la nature de cette étude, et les tests physiques ont été utilisés comme outil de recherche, et nous avons participé à l'étude de terrain sur les modules de formation, et avons été collectés. Et nous avons utilisé le (SPSS) pour analyser et interpréter les résultats obtenus dans le développement du caractère de vitesse de mouvements par les séances appliquées avec la méthodes d'entraînements répétitives à la classe des footballeurs moins de 15 ans « minimes ».

Les deux étudiants ont été arrivés de dire que les fiches de séances réalisées par des exercices « cible » ont un impact sur le développement de la vitesse de mouvement soit avec ballon soit sans ballon, et illustrées par la présence de différences statistiquement significatives entre les deux mesures avant et après les deux compétences sont en faveur du post-test.