



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

- التخصص: التدريب الرياضي.

- الموضوع:

أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية
وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة
القدم u17

-دراسة ميدانية أجريت على فريق أولمبي المدينة الذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى-

*إشراف الأستاذ الدكتور:

*إعداد الطالب الباحث:

-ساسي عبد العزيز

- تمار محمد الأمين

*لجنة المناقشة			
اللقب والإسم	الرتبة	المؤسسة	الصفة
أد.مزاري فاتح	أستاذ	جامعة البويرة	رئيسا
أد.ساسي عبد العزيز	أستاذ	جامعة البويرة	مشرفا مقرا
أد.بوحاج مزيان	أستاذ	جامعة البويرة	ممتحنا
أد.يوسف فتحي	أستاذ	جامعة الجزائر 3	ممتحنا
د.طراد توفيق	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	ممتحنا

السنة الدراسية: 2020-2021

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي تتم به الصالحات، الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الأطروحة.
وبمناسبة الإنتهاء من هذا العمل أتقدم بالشكر إلى إدارة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة على كل التسهيلات
المقدمة خلال مدة التكوين التي تدخل ضمن نيل شهادة الدكتوراه LMD
كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف البروفيسور الساسي عبد العزيز
على مساعدته وتوجيهاته طيلة هذا المشوار العلمي.
وأتقدم بالشكر والتقدير إلى إدارة نادي أولمبي المدينة على كل التسهيلات المقدمة
في مرحلة العمل الميداني.
وفي الأخير أتقدم بالشكر والتقدير والإمتنان والمحبة والإعتراز إلى أمي وأبي وأفراد
عائلي لمساندتهم ودعمهم لي خلال فترة البحث.
الباحث تمار محمد الأمين

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على سيدنا المصطفى أما بعد:

أهدي ثمرة هذا العمل إلى

مدرستي أمي وأبي

إلى

سندي أخي إسلام

إلى

عائتي وأصدقائي.....

إلى

كل من أحب العلم وعلمه



محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	العناوين
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	محتوى البحث
ر	قائمة الجداول
ش	قائمة الأشكال
ض	ملخص البحث
ع	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
04	2- فرضيات البحث
04	3- أسباب اختيار الموضوع
05	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- التعريف بمصطلحات البحث
11	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية	
الفصل الأول: التدريب التكراري وخصائصه في كرة القدم الحديثة	
31	1- التدريب الرياضي
31	1-1 مفهوم التدريب
31	2-1 مفهوم التدريب الرياضي
32	3-1 أهم خصائص التدريب الرياضي
33	4-1 أهداف التدريب الرياضي

33	5-1 مبادئ التدريب الرياضي
34	6-1 واجبات التدريب الرياضي
35	7-1 متطلبات التدريب الرياضي
36	8-1 حمل التدريب الرياضي
36	1-8-1 مفهوم حمل التدريب
36	2-8-1 أنواع حمل التدريب
36	3-8-1 مكونات حمل التدريب
37	4-8-1 درجات حمل التدريب الرياضي
38	5-8-1 أنواع التدريب
38	1-5-8-1 التدريب اللاهوائي
38	2-5-8-1 التدريب الهوائي
39	9-1 المدرب الناجح يعي ويطبق المواصفات الجيدة للتمرينات وأسس التغيير فيها
42	10-1 طرق التدريب الرياضي
42	1-10-1 طرق التدريب الرياضي
42	2-10-1 مفهوم طرق التدريب
43	3-10-1 أنواع طرق التدريب الرياضي
43	1-3-10-1 طريقة التدريب المستمر
44	2-3-10-1 طريقة التدريب الفئري
46	3-3-10-1 طريقة التدريب الدائري
46	4-3-10-1 طريقة التدريب التكراري
الفصل الثاني: السرعة والمتطلبات البدنية الخاصة بلعب كرة القدم	
51	1-2- السرعة
52	2-2- أنواع السرعة
53	3-2- أهمية السرعة

53	2-4- طرح بعض التساؤلات عند بدء وضع خطة تدريب السرعة
54	2-5- موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي
54	2-6- الشروط المؤثرة في مستوى إنجاز السرعة
55	2-7- العوامل المؤثرة في مستوى إنجاز السرعة
58	2-8- الأسس العلمية لقواعد تحسين السرعة
59	2-9- جدولة أولويات تدريب اللياقة البدنية بكرة القدم
60	2-10- ارتباط السرعة بالقدرات البدنية
60	2-10-1- ارتباط السرعة بالقوة العضلية
61	2-10-2- ارتباط السرعة بعنصر التحمل
62	2-10-3- ارتباط السرعة بعناصر المرونة والتوافق والرشاقة
62	2-11- علاقة السرعة بالأسس الميكانيكية
62	2-12- علاقة السرعة ببعض خصائص لحركة
63	2-13- السرعة والجهاز العصبي
63	2-14- السرعة والألياف العضلية
64	2-15- أسس تدريب السرعة الإنتقالية
66	2-16- طرائق تدريب تنمية رد الفعل البسيط والمركب
66	2-16-1- تنمية رد الفعل البسيط
66	2-16-2- تنمية رد الفعل المركب
67	2-17- تدريبات السرعة المرتبطة بالأداء المهاري
الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم المهارية وخصائص مرحلة الأشبال	
69	3-1- مفهوم المهارة
72	3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة
74	3-1-2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة
83	3-2- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

86	3-3- الأشبال (المراهقة الوسطى)
86	أولاً) تحديد وتعريف فئة الأشبال (المراهقة الوسطى)
86	ثانياً) أهمية دراسة خصائص المرحلة العمرية
87	ثالثاً) خصائص الفئة العمرية تحت 17 سنة
الحانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
98	4-1- الدراسة الإستطلاعية
104	4-2- الدراسة الأساسية
104	4-2-1- المنهج العلمي المتبع
105	4-2-2- متغيرات البحث
107	4-2-3- مجتمع البحث وكيفية تحديده
108	4-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
111	4-2-5- مجالات البحث
112	4-2-6- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج إختبار الفروض	
131	5-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية
131	5-1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة
134	5-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية
137	5-1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
140	5-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية
140	5-2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

142	2-2-5 عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية
144	3-2-5 عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
146	3-5 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية والمهارية
146	1-3-5 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة الجرى بالكرة ونسبة مساهمتهما
149	2-3-5 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة ونسبة مساهمتهما
150	4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
150	1-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
154	2-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
157	3-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
160	4-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة
162	5-5 مقابلة النتائج بالفرضية العامة
164	الاستنتاجات
165	التوصيات والاقتراحات
167	الخاتمة
/	البيبلوغرافيا
/	الملاحق
/	الملحق رقم 01: إستمارة ترشيح الإختيارات البدنية والمهارية واقتراح بعض المهارات التي لها علاقة بالسرعة (الإنتقالية ورد الفعل) للاعبين كرة القدم u17 + إستمارة إستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول بعض المؤشرات الخاصة لبناء التمرينات + التمرينات الخاصة بالدراسة + استمارة تسهيل مهمة.

/	الملحق رقم 02: الدورات المتوسطة
/	الملحق رقم 03: إستمارة الإختبارات البدنية والمهارية للعينه الإستطلاعية + إستمارة القياسات للعينه قيد الدراسة + إستمارة نتائج الإختبارات البدنية والمهارية القبليه(البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة.
/	الملحق رقم 04: الجداول الإحصائية لنتائج الإختبارات



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
39	يوضح الأنظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب (مارفن، Merven، (1990)	01
41	يوضح أنواع وتقسيم التمارين	02
60	جدولة أولويات تدريب اللياقة البدنية بكرة القدم	03
87	يوضح مختلف مراحل النمو بالعمر الزمني	04
90	يوضح إرتفاع حجم ضربة القلب عند الأفراد (ميلر 1972)	05
100	نتائج قرار الخبراء حول صلاحية الإختبارات البدنية والمهارية BINOMIAL TEST	06
103	يبين نتائج معامل الثبات والصدق للإختبارات	07
107	يمثل أندية كرة القدم المنتمية إلى الرابطة المحترفة الأولى U17 لموسم 2019 - 2020	08
108	يبين توزيع العينة وخصائصها	09
109	يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة	10
110	يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة والمتغيرات البدنية و المهارية (في حالة التوزيع الطبيعي)	11
110	يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة (في حالة التوزيع غير الطبيعي)	12

111	يبيّن عدد الأفراد الذين تم من خلالهم أنجاز هذا البحث	13
111	يبيّن الإطار المكاني للجانبين النظري والتطبيقي	14
112	يبيّن تواريخ البداية والنهاية والمدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل البحث	15
115	مستويات التقدير لاختبارات نيلسون	16
131	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	17
134	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	18
137	يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة	19
140	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	20
142	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	21
144	يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة	22
146	يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة ونسبة مساهمتهما	23
147	يبيّن معامل الارتباط حسب سلم بيرسون	24
149	يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة ونسبة مساهمتهما	25

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
35	مخطط يوضح متطلبات التدريب الرياضي عامة	01
35	مخطط يوضح متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا	02
37	مخطط يوضح مكونات حمل التدريب	03
37	مخطط يوضح درجات حمل التدريب	04
71	تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم (حسن السيد، 2010، ص 80)	05
105	التصميم التجريبي للدراسة	06
114	إختبار الجري 30 م	07
115	إختبار نيلسون	08
116	إختبار الجري بالكرة 30 م	09
117	إختبار أكراموف	10
127	يوضح تموج الحمل خلال الوحدات التدريبية	11
127	يوضح تموج الحمل خلال الأسبوع الأول	12
128	يوضح تموج الحمل حسب الأسابيع	13
128	يوضح الوحدات المتوسطة لتموج الحمل	14
131	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	15
134	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	16
137	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة	17
140	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية	18

	للمجموعة الضابطة	
142	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	19
144	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة	20
147	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة	21
149	تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة	22

ملخص البحث

أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل
وإنعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم u17

-دراسة ميدانية أجريت على فريق أولمبي المدينة الذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى-

ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى إعداد تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري لتطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ومعرفة مدى إنعكاسهما على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال u17.

حيث تم تسليط الضوء في المعالجة النظرية على الأسس العلمية للتدريب بطريقة التدريب التكراري وبناء التمرينات الخاصة وفقا للصفات البدنية والمهارية المستهدفة التي تتماشى مع متطلبات المرحلة العمرية. أما في الجانب التطبيقي إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة المحترفة الأولى لكرة قدم فئة أشبال، وتم إختيار العينة بطريقة قصدية من النادي الرياضي المحترف أولمبي المدينة لفئة الشبان وتمثلت في 18 لاعب من أصل 30 لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية بواقع 09 لاعبين التي طبق عليها التمرينات الخاصة والمجموعة الضابطة بواقع 09 لاعبين التي تدرت وفق البرنامج الخاص بها، وتم الإعتماد على الإختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية كأداة للدراسة وهذا لمعرفة أثر التمرينات الخاصة على تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وكذا معرفة مدى إنعكاسهما على مهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية : الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإختلاف، معامل الارتباط بيرسون، نسبة المساهمة، "ت" تستيودنت في حالة التوزيع الطبيعي، مان ويتني للعينات المستقلة في حالة التوزيع غير الطبيعي، حجم الأثر، وتم ذلك بإستعمال برنامج الحزم الإحصائية spss23.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل الإختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية، ووجود علاقة إرتباطية طردية بين المتغيرات قصد الدراسة ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة.

وعليه يوصي الباحث بتطبيق التمرينات الخاصة التي وضعت وفقا لأسس ومبادئ علمية والإعتماد على المعادلات التنبؤية.

الكلمات الدالة: التمرينات الخاصة، التدريب التكراري، السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل، المهارات الأساسية.

Abstract :

The impact of special exercises in the repetitive training method to develop the transition speed and the reaction speed and their reflection on some of the basic skills of football players U17

- A field study conducted on the Olympic medea team that is active in the first professional league -

The aim of this research is to prepare special exercises for the repetitive training method to evolve the transition speed and the reaction speed and to know how its reflects on some of the basic skills of cubs football players u17.

The theoretical treatment highlighted the scientific foundations of training in the appropriate repetitive training method and the construction of special exercises according to the physical and skill characteristics of the target that are in line with the requirements of the age group. On the applied side, the researcher used the experimental method to suit the nature of the research and represent the research community in the clubs active at the level of the first professional association of football cubs, The sample was selected in a deliberate way from the professional sports club Olympic medea for the youth category and consisted of 18 players out of 30 players and was divided into two groups of experimental group 09 players applied to the special exercises and the control group of 09 players that trained according to their program, and was relied on physical tests and skills tribal and dimension as a tool for study and this to find the effect of special exercises on the development of the transfer speed and the speed of reaction as well as to know the extent of their reflection on the skillof

running and dodging ball, The researcher also relied on the following statistical methods: computational medium, standard deviation, difference factor, Pearson correlation factor, contribution ratio, 't' test in the case of normal distribution, Man Whitney for independent samples in case of abnormal distribution, impact size, and this was done using the 3spss2 statistical packet program.

The most important results were: the existence of statistically significant differences in the dimensional tests of the experimental and control groups in all physical and skill tests and for the benefit of the experimental group, and the existence of a direct correlation between the variables for the purpose of study and the skills of running with the ball and dodging the ball. Accordingly, the researcher recommends applying special exercises that are developed in accordance with scientific principles and principles, and relying on predictive equations.

Keywords: Special exercises, repetitive training, transition speed, reaction speed, basic skills.

مقدمة البحث

مقدمة البحث:

إن تحقيق الألقاب في الألعاب الرياضية بصورة عامة والألعاب الجماعية بصورة خاصة يعتبر الشغل الشاغل للمدربين والباحثين في المجال الرياضي، وهذا من أجل العمل على خلق تكامل في أداء الرياضي للوصول به إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي وتحقيق النتائج. ولعبة كرة القدم تعتبر من بين الرياضات الجماعية التي اكتسبت جمهورا كبيرا على المستوى العالمي بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، ولذلك عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق لتنمية الجوانب الخططية وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية. فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع المستوى الفني للفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح قيام اللاعبين بتنفيذ الأداءات المهارية بقوة وسرعة معا أحد الركائز الأساسية للعمل الجماعي بدرجة عالية من التفاهم و الإتيان، وهذا يتطلب من اللاعبين مقدرة بدنية عالية وقدرة فائقة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد وأداء متطلبات المباراة طول زمن المباراة. الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (أبو عبده، 2011، ص16).

وفي ظل تحسين الأداء الرياضي نجد التدريب الرياضي هو تلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين القدرات الوظيفية المنظمة للحصول على الخبرة المعرفية التقنية، الفنية وال نفسية اللازمة للمنافسة، والهدف من التدريب الرياضي في العديد من الرياضات هو زيادة القدرات ك تطوير السرعة أو المرونة القصوى في مسافة أو وقت محدد. (Hawley J.A , 2002, p29)

إذ يعتبر التدريب في كرة القدم عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، يهدف إلى إعداد اللاعبين إعدادا متعدد الجوانب بدنيا، فنيا، مهاريا، خططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى و إن حصول الرياضي على نتائج جيدة تتطلب منه لياقة بدنية عالية لكي يستطيع تنفيذ مهاراته في إطار الجانب الخططي الذي هو مطالب بتطبيقه ومن بين الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها اللاعب السرعة لأنه يمتاز بكثرة الجري في ساحة الملعب، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة، نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع وهذه

تقتضي منه الجري بأقصى سرعة للوصول إلى الكرة، وقد يكون الجري لخطوات كبيرة أو قصيرة، وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب مهياً لتغيير الاتجاه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعة وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصداً في خداع الخصم . أن جوهر الجري في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة الكرة أو اللاعب. (قاسم وآخرون، 2005، ص176) لأن جري اللاعب يكون متنوع يتميز بالإنطلاقات التسارع، الجري بشدة عالية لمسافات تقدر في الغالب ما بين 5 إلى 30م (F, LAMBERTIN, 2000, P. 73).

وتعد التمرينات البدنية من أهم الوسائل الحديثة المعتمدة في مجال التدريب الرياضي من أجل الإرتقاء بمستوى الرياضي من مختلف الجوانب وقد تعددت الآراء حول مفهوم التمارين وذلك بسبب تعدد أغراضه فقد عرفه وجيه بأصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي، وأن أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الألي. (محمد عزيز، 2013، ص54)

في حين أضاف موسى فهمي أن التمرينات تختار حسب قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية (علم النفس، علم الاجتماع، التربية، طرق التدريس) المبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء، التشريح، علم الحركة، الصحة العامة). (السيد، 2016، ص45)

إن التدريبات لتنمية المهارة يمكن ربطها بالقدرات البدنية و هذا الأسلوب يعتبر مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلاً يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي مع ملاحظة طول فترة الراحة النسبية، فإن القدرات البدنية هي القاعدة للأداء المهاري الجيد لأن اللاعب يعتمد على لياقته البدنية لأداء مهاراته. (أبو عبده، 2015، ص75)

في الكرة الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً هاماً في تحقيق النتائج الإيجابية حيث يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الثابتة والمكملة لكل الجوانب العلمية والرياضية لصناعة اللاعب الشامل الذي يمتلك كل القدرات الحركية والفنية في ميدان اللعب سواء كانت بالكرة أو بدون كرة وهذا بدا

واضحا خاصة في السنوات الأخيرة لاعبين وصلوا إلى حالة الإبهار والإبداع في السيطرة والتحكم في الكرة في وضعيات صعبة جدا تعطي الروعة والتشويق والإعجاب اللامعقول من المشاهدين أثناء مباريات كرة القدم سواء كانت المروعة والتحكم بالكرة من الثبات والجري بالكرة مما جعل لعبة كرة القدم أكثر تقدم وإعجازا في الماضي قدما لدراسة طرق التدريب الحديث والإعتماد على العلوم الأخرى التي تزيد من فعالية الأسس العلمية والتطبيقية في عملية بناء اللاعب وقدرات المهارية والبدنية والخططية وفق قنون لعبة كرة القدم والتقدم الكبير الحاصل في مستوى اللاعبين الموهوبين. (محمود، 2011، ص43)

ولما كان مستوى أداء لاعبي كرة القدم ذو المستوى العالي في معظم دول العالم قد إرتفع بصورة مذهلة، كان لزاما علينا كأجهزة فنية أن نبحت عن طرق مواكبة لهذا التقدم ومن بين أهم هذه الطرق طريقة التدريب التكراري حيث يذكر البشير البشتاوي والخواجا يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل. (البشتاوي والخواجا، 2005، ص276)

ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه عبارة عن دراسة ميدانية للجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة الأشبال ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية، كما تطرقنا في هذا البحث إلى استعمال طريقة تدريبية محددة ألا وهي طريقة التدريب التكراري كما حاولنا إبراز دور المدرب في إختيار أحسن الطرق التدريبية للوصول إلى المستويات المطلوبة والإعتماد على عملية التخطيط وبناء التمرينات وفق الأسس العلمية السليمة دون الإعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط.

ولأجل تقديم بحث منهجي مترابط فقد قسمنا البحث إلى ثلاث جوانب الأول خصص للتعريف بالبحث والذي يتضمن تحديد المشكلة وضبطها، وثم التطرق إلى الدراسات المرتبطة بالبحث والثاني يشمل الخلفية المعرفية النظرية للموضوع والتي قسمت إلى ثلاث فصول، الفصل الأول تطرقنا إلى التدريب التكراري وخصائصه في كرة القدم الحديثة، أما الفصل الثاني فخصصناه إلى السرعة والمتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم، الفصل الثالث يشتمل على متطلبات كرة القدم المهارية وخصائص مرحلة الأشبال أما الجانب الثالث فيشمل الخلفية المعرفية التطبيقية

والتي تضمنت فصلين، فصل رابع خاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وفصل خامس خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء معرفة الباحث والدراسات المرتبطة وأخيرا الإستنتاجات والتوصيات.

مدخل عام: التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، يهدف إلى إعداد اللاعبين إعداداً متعدد الجوانب بدنياً، فنياً، مهارياً، خططياً، ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ولكل مستوى طرقه وأساليبه، ولن حصول الرياضي على نتائج جيدة تتطلب منه لياقة بدنية عالية، ويجب عليه التحكم فيها أثناء فترة المنافسة ولن لعبة كرة القدم تستوجب من اللاعبين إظهار هذه اللياقة البدنية العالية لكي يستطيع أداء مهاراته في حالتي الهجوم أو الدفاع. يذكر حسن أبو عبده (2011، ص280) أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم تبنى أساساً على ما يمتلكه لاعب كرة القدم من القدرات البدنية، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداءات مهارية بطريقة آلية جيدة بدون إمتلاك تلك القدرات البدنية.

تعتبر السرعة من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في إتخاذ عملية بناء هجمة أثناء سير اللعب أو أهمية مباغته أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس. حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على عنصر السرعة بشكل كبير في بناء الهجمة هذا مايفرض على اللاعبين سرعة الإستجابة وسرعة الإنتقال والإنتشار في الملعب وهذا مانراه في مستوى بعض الفرق العربية والأجنبية.لأن السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل، الجري بالكرة والمراوغة بالكرة من الصفات البدنية والمهارية للعبة كرة القدم ولها إرتباط وثيق فيما بينها كما ذكر رعد حسين وإسماعيل سليم (2012، ص336) أنه لايمكن للاعب أو الفريق أن يصل للمستوى الجيد إذا كان هناك ضعفا في أحد هذه الصفات وكلما تطورت صفة بدنية فتحت مجال آخر لصفة مهارية لأن كرة القدم من الألعاب التي تتميز بتعدد المهارات وتنوع الحركات ولكي يتمكن اللاعبون من أداء هذه المهارات وتطبيق الواجبات يجب أن يمتلكوا قدرات بدنية جيدة لذا يجب أن يعد اللاعبون إعداداً كاملاً يمكنهم من تنفيذ المهارات بسرعة وتوقيت مناسب وإدراك المواقف السريعة والمفاجئة التي تحدث أثناء سير المباراة لأن لاعب كرة القدم الذي لايمكنه القيام بالسرعة المناسبة أثناء مجريات اللعب كالتنقل داخل الملعب سواء بالكرة أو للوصول إليها أوإسترجاعها فإنه منقوص من عامل مهم وقد يؤثر سلباً على الفريق ويكون سبب في هزيمته.

وهذا ما أشار إليه إسماعيل عاشور (2009، ص281) على أن موفق المولى يؤكد أنه "لامكان للاعب بطيء بكرة القدم الحديثة" وهذا ماينطبق على السرعة كعنصر حاسم في اللعب، لذلك يجب على المدربين أن يصبوا إهتمامهم في جدولة التدريب على هذه الصفة البدنية نظرا لفعاليتها في لعبة كرة القدم، وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب التنافسية الأكثر شيوعا والتي تحظى بالإهتمام البالغ على صعيد البطولات الوطنية، القارية والدولية فهي تشهد تطور كبير في التدريب بغية إحراز الألقاب والوصول إلى المستويات العليا ولايأتي هذا إلا من خلال الإعداد المستمر للناشئ بطريقة تتماشى مع متطلبات المستوى العالي لأنه ليس من المعقول أن نحصل على فريق في الأكابر دون أن نركز على إعداد الناشئ.

هذا ماجعلنا نركز على فئة الأشبال ومن خلالها سنحاول الكشف عن جانب من الجوانب الهامة في تدريب هذه الفئة ألا وهو التدريب التكراري الذي يعد من الطرائق المهمة والأساسية.

ومن خلال هذه الإشكالية إرتأينا إلى طرح التساؤل العام:

ما هو تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة بالكرة) للاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار السرعة الإنتقالية و سرعة رد الفعل بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
- هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري أثر في تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟
- ما طبيعة العلاقة بين صفة السرعة (السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل) وبعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال ؟

2- فرضيات البحث:

❖ الفرضية العامة:

استخدام التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري لها أثر في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل مما يؤثر على بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، والمراوغة) للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

❖ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الإنتقالية و اختبار سرعة رد الفعل بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية و اختبار سرعة رد الفعل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري أثر في تطوير مهارتي الجري بالكرة و المراوغة بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.
- توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة (السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل) وبعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة والمراوغة بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال.

3- أسباب إختيار الموضوع:

إن لكل دراسة أسباب ذاتية وموضوعية تدفع الباحث إلى اختياره لموضوع الدراسة والتي يعمل فيها على جمع المعلومات للوصول إلى اكتشاف الحقائق وإزالة الغموض.

✓ أسباب ذاتية:

- الرغبة في تصميم تمارين خاصة وفقا لطريقة التدريب التكراري من أجل تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل، ومعرفة مدى علاقتهما ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.
- الميول الشخصي للبحث في مجال التدريب الرياضي.

✓ أسباب موضوعية:

- نقص في البحوث والدراسات التي تعتمد على التمارين الخاصة التي لها علاقة بتطوير الصفة البدنية أو المهارية بدقة.
- محاولة تحسيس المدربين لأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للوصول إلى تحقيق الأهداف بأقل التكاليف.
- التأكيد على العلاقة التكاملية بين مختلف جوانب الإعداد لدى لاعبي كرة القدم.

4- أهمية البحث:

- السرعة للاعب كرة القدم ضرورية ولها أهمية كبيرة في تأدية حركات اللعب والتنقل في أسرع وقت ممكن تحت الظروف المتاحة والمتطلبات التكتيكية والإمكانيات الفردية.
- قد يساهم هذا البحث في رفع مستوى السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.
- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في لفت النظر وانتباه المدربين بضرورة الاهتمام بالتمارين بتنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة والسرعة بصورة خاصة.
- تقديم تمارين خاصة تساعد المعنيين بشؤون التدريب مستقبلا على إعداد لاعبيهم إعدادا ملتزما وهادفا وتطوير صفة السرعة بشكل عام والسرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل بشكل خاص.
- حث المدربين للقيام بجهد علمي مدروس في التخطيط والتدريب وبشكل يتلائم جميع الفئات العمرية.

5- الأهداف:

- معرفة ما مدى تأثير التمارين الخاصة بطريقة تدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية للاعبي كرة القدم u17.
- معرفة ما مدى تأثير التمارين الخاصة بطريقة تدريب التكراري في تطوير سرعة رد الفعل للاعبي كرة القدم u17.
- معرفة ما مدى مساهمة السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، والمراوغة بالكرة).

- الإرتقاء بالمستوى البدني للاعب كرة القدم من أجل الوصول بهم إلى الفورمة الرياضية لمواكبة المستوى العالي.

6- التعريف بمصطلحات البحث:

❖ التدريب الرياضي في كرة القدم:

*التعريف الإصطلاحي:

ويعرف مفتي إبراهيم (2009، ص10) التدريب الرياضي على أنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على مدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب بفاعلية بهدف مستواه الرياضي.

ويعرفه ماتيفيف على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية. (jurgon, weineck, 1986, p.17)

*التعريف الإجرائي:

التدريب الرياضي في كرة القدم هو عملية تربوية منظمة ومخططة تبني وفقا لأسس ومبادئ علمية يهدف إلى الإرتقاء باللاعب بدنيا، مهاريا، نفسيا، إجتماعيا والوصول به إلى فورمة رياضية تتلاءم مع طبيعة المنافسة.

❖ التمرينات الخاصة:

*التعريف الإصطلاحي:

يذكر حازم أحمد السيد (2016، ص57) بأنها تمرينات تؤدي بغرض إعداد وتطوير القدرات الحركية والبدنية والمهارية لنشاط معين أو لعبة معينة، ويمكن استخدام التمرينات الأساسية كتمرينات غرضية خاصة إذا ماتم مراعاة المتطلبات المرتبطة بنوع النشاط الممارس، من حيث العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي والجهد المبذول في الأداء.

يشير داود (2004، ص06) على أن التمرينات الخاصة هي جزء من منهج الوحدة التدريبية أو التعليمية الغرض منها الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي، فمن خلالها نستطيع تطوير القدرات البدنية والحركية.

*التعريف الإجرائي:

عبارة عن مجموعة تمرينات بدنية مدمجة بالكرة تنظم وتقنن وفق منهجية التدريب الرياضي

وتنفذ بطريقة التدريب التكراري فيها يراعي هدف واضح وهو تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ويتم تنفيذها في زمن محدد من خلال وحدات تدريبية منظمة.

❖ السرعة الإنتقالية:

*التعريف الإصطلاحي:

يذكر حسن السيد أبو عبده (2011، ص121) على أنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز الهدف.

*التعريف الإجرائي:

هي انتقال اللاعب من مكان إلى آخر بأقصى زمن ممكن ونجد هذا التنقل في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

❖ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

*التعريف الإصطلاحي:

يذكر خالد جمال السيد (2016، ص40) على أنها قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن. وسرعة رد الفعل فسيولوجيا يقصد بها أنها الزمن الذي ينقضي بين بدء ظهور مثير وبين حدوث الإستجابة لهذا المثير، فعند حدوث المثير فإنه يسري إتجاه الأجهزة الحسية المستقبلية له لدى اللاعب كالأذن أو العين فيقوم هذا المثير باستثارتها ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب حيث تنقل الأعصاب ترجمة هذا المثير إلى الجهاز العصبي المركزي ومنه العضلات لتؤدي الإستجابة المطلوبة.

ويشير حسن السيد أبو عبده (2011، ص122) إلى أنها قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن يستغرقه اللاعب لبدء مبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين.

*التعريف الإجرائي:

هي محاولة اللاعب التمييز بين مثير حركة الكرة وحركة اللاعب الخصم وقدرته على الإستجابة الحركية في أقل زمن ممكن.

التدريب التكراري:

*التعريف الإصطلاحي:

يشير البشتاوي والخواجا (2005، ص276) يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

كما يذكر أحمد يوسف (2014، ص93) أن طريقة التدريب التكراري تتشابه مع طريقة التدريب الفترتي في تبادل الأداء مع الراحة غير أن هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فترة الأداء ومرات التكرار وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات حيث تستخدم في هذه الطريقة شدة تدريبية قصوى (95-100) من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع عدد قليل من التكرارات (3-4) وبما يتناسب مع شدة الأداء وفترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات من (3-4) دقائق.

ويشير عصام (2005، ص219) يعني استمرار والحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها قصيرة وهي طريقة من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية.

*التعريف الإجرائي :

يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية وتتخللها فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات وهي طريقة من طرق التدريب التي تتلائم مع تطوير السرعة حسب المراجع العلمية التي تثبت ذلك

❖ المهارة :

*التعريف الإصطلاحي:

يذكر حسن أبو عبده (2014، ص68) بأن المهارة هي الأداء الحركي الارادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة.

والمهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

ويشير قاسم لازم وآخرون (2005، ص76) بأنها الأداء الذي يتميز بإنجاز مقدار كبير من العمل والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة.

*التعريف الإجرائي:

المهارة في كرة القدم يحتاجها كل اللاعبين بدون إستثناء فهي الأداء الذي يستخدم فيه اللاعب العضلات لتحريك الجسم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة.

➤ مهارة الجري بالكرة:

*التعريف الإصطلاحي:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة. والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. (حسن ابو عبده، 2015، ص83).

*التعريف الإجرائي:

الجري بالكرة مهارة تصنع الفارق في بعض الأحيان خاصة عندما تشد المراقبة على الزملاء يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة أثناء الجري بها من أجل إختراق الدفاع.

➤ مهارة المراوغة بالكرة:

*التعريف الإصطلاحي:

هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها أي جزء من الملعب، ونظرا إلى أن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما

مهاجم والأخر مدافع فإن المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة. (قاسم وآخرون، 2005، ص168)

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المروغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. (Claude D, 2007, p242)

*التعريف الإجرائي:

المراوغة هي مهارة من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم والتي يستعملها في السيطرة على الكرة عند مضايقة الخصم له ووضع حلول مناسبة من أجل الوصول إلى الهدف.

❖ الفئة العمرية أقل من 17 سنة:

*التعريف الإصطلاحي:

تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة، إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين (15-17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة حيث تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد إتقانه للمهارات الحركية. وتزداد سرعة زمن الرجوع REACTION TIME، وهو الزمن الذي يمضي بين مثير واستجابة لهذا المثير. (حامد زهران، 2005، ص 382)

*التعريف الإجرائي:

الفئة العمرية أقل من 17 سنة يطلق عليها فئة الأشبال وهي مرحلة المراهقة الوسطى وفي هذه الفترة من العمر تكون خبرة الفرد محدودة وقد اقترب من النضج في جميع النواحي بدنيا، عقليا إجتماعيا وانفعاليا، و تبعا لتصنيف الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) فإن رمز U17 هو إختصار لكلمة Undner 17

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

* دراسة قام بها الباحث الدكتور محمد عبد الحسن بجامعة بغداد 2002:

العنوان: تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم.
الهدف: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض أنواع السرعة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لإختبار صحة فروضه.
العينة: أجري البحث على العينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار 14 سنة وكان عددهم 30 لاعب يمثلون العينة التجريبية (أسلوب العينة الواحدة)
أدوات البحث: المصادر والمراجع، الإختبارات البدنية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية.
نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية في أنواع السرعة من دون كرة ولصالح البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية في أنواع السرعة بالكرة ولصالح البعدية.
- حدث تطور في نتائج إختبار ركض 10 م بالكرة ومن دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث، نتيجة فعالية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي، بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في إختزال هذه المسافات.
- إن نتائج تزايد السرعة المتمثلة بإختبار ركض 20 بالكرة ومن دون كرة كانت إيجابية وتشير إلى تطور هذه الميزة لدى عينة البحث في القياسات البعدية نتيجة تعرضهم لتدريبات المنحدر.
- إن تغيير الإتجاه (بالكرة ومن دون الكرة) كان على مستوى عالي عند التطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي، وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الإرتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير إتجاه الجسم.
- إن سرعة اللاعب القصوى مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي، وهذا هو إنعكاس طبيعي لتطور السرعة القصوى المطلقة التي تطورت عند أفراد عينة البحث، مع مراعاة الجانب الفني والتكنيكي خلال أداء درجة كرة القدم.

*دراسة ماهر حسين البياتي 2004:

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف: يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لأعمار تحت 17 سنة بكرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: وقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي حسين الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين تحت 17 سنة حيث بلغ مجتمع المجتمع 400 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية 18 لاعبا وضابطة وعددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 4، والمجموعة الضابطة يطبق عليها البرنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقتر أدوات البحث: المصادر العربية والأجنبية، الإختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية.

نتائج الدراسة(أهم الاستنتاجات):

ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية، وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث بتوصيات ضرورية للاهتمام بقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين تحت 17 سنة بكرة القدم.

*دراسة قام بها الدكتور محمد كاظم خلف الربيعي الدكتورة حسناء ستار خلف بجامعة بغداد 2004

العنوان : تأثير إستخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف: التعرف على تأثير كل من أسلوبيين التدريبين لطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلة الرجلين و الذراعين.

التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين.

المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج التجريبي لإختبار فروض بحثه.

العينة: تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي (2003-2004) شعبتي قسم التدريس بعد إجراء القرعة تم تحديد أي من الشعب سوف تستخدم الأسلوب البليوا متري و الشعبة الأخرى أسلوب الأثقال، و تكونت كل مجموعة من 15 طالب.

أدوات البحث: الإختبارات البدنية ، الأجهزة و الأدوات البيداغوجية.

نتائج الدراسة:- هناك فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين في نتائج إختبار القدرة الانفجارية (للرجلين و الذراعين) و لصالح الإختبار البعدي.

- هناك فروق معنوية بين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين و لصالح المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب البليومترك)

- كانت نسبة التطور لمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب البليو متري) أكبر من نسبة تطور المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب الأثقال)

-إستخدام التمرينات المشابهة لنشاط الممارس يعمل على تطور المسار الحركي للعضلات العاملة و الإقتصاد فب الجهد.

-تطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين ينعكس في شكل مباشر على تطور الأداء المهاري الذي يستلزم إستخدام هذه القدرة البدنية .

*دراسة قام بها الأساتذة الدكاترة مؤيد جاسم محمد و علي شبوط ابراهيم و رافع صالح فتحي بجامعة بغداد 2005.

العنوان: أثر إستخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين .

الهدف:

-يهدف البحث إلى تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين بإستخدام التدريب الفكري المرتفع

الشدة و التدريب التكراري .

- معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل و أكثر ملائمة في تطوير القوى القصوى.

المنهج المستخدم: إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لإختبار صحة فروضهم .
العينة: تم إختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي (2004-2005)، و البالغ عددهم (52) طالب و يمثلون نسبة 50% من طلاب القسم في المرحلة الأولى و تم إختيارهم بالطريقة العمدية .

أدوات البحث: مصادر العربية ، الإختبارات البدنية، الأجهزة و الأدوات البييداغوجية
نتائج الدراسة (أهم الإستنتاجات):

- فعالية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الأولى
- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب إختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلة الرجلين .

* دراسة قام بها الدكاترة علي خضير عبيس الموسوي و حيدر شمخي جبار العيداوي و عبد العباس عبد الرزاق عبود بجامعة بابل 2006:

العنوان: تأثير طريقتي (تدريب الفتري مرتفع الشدة و التكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة و دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف: - التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة و التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم الشباب .

- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- التعرف على أي طريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة و علاقتها في دقة بعض المهارات.

المنهج المستخدم : إختار الباحثون المنهج التجريبي و ذلك لإختبار صحة الفروض المطروحة
العينة : قام الباحثون بإختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية و المتمثلة بشباب نادي الناصرية الرياضي و البالغ عددهم 12 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 6 لاعبين ، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة

بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة و المجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة أيضا بطريقة التدريب التكراري .

أدوات البحث : إختبارات البدنية و المهارية ، الأجهزة و الأدوات البيداغوجية .

نتائج الدراسة:

- تبين أن كلا طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة و التدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة و التي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

- أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلة الذراعين، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . -

إن طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة و التكراري كان لها تأثير و اضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن و الظهر.

-تطوير دقة التصويب و بكلتا الطريقتين و ذلك لملائمة الطريقتان في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

*دراسة الأستاذ الدكتور عبد الغني مطهر بجامعة صنعاء 2008:

العنوان: تأثير التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعب كرة القدم.

الهدف: هدفت الدراسة التعرف إلى أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج المستخدم: إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لإختبار فروض بحثهما.

العينة: إشتملت عينة الدراسة على(15) لاعب من لاعبي منتخب الجامعة الأردنية لكرة القدم والذي يتراوح أعمارهم بين(18-21)سنة.

أدوات البحث: الإختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية.

نتائج الدراسة:

- إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم.
- إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

*دراسة بلعروسي سليمان 2008:

العنوان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم.

الهدف: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لنادي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية. معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

العينة: تمثلت عينة الدراسة في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديرية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعب.

أدوات البحث: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان.

نتائج الدراسة:

-إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية كصفة السرعة والمهارات الأساسية.

-إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا تكفي للوصول باللاعب إلى أعلى مستويات.

*دراسة الأستاذ الدكتور قحطان جليل خليل بجامعة بغداد 2008:

العنوان: تأثير تباين تدريبات القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الإستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف:- إعداد منهجين تدريبيين مقترحين متباينين لكل من تدريبات القدرة العضلية والمرونة

لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

- التعرف على تأثير المنهجين المقترحين المتباينين في تدريبات القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الإستجابة الحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج التجريبي وفق تصميم (المجموعتين التجريبتين المتكافئتين) وذلك لإختبار فروض بحثه.

العينة: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين التابعين إلى المدرسة التخصصية الرياضية لفئات العمرية بكرة القدم بعمر (15-16) سنة، حيث بلغ عددهم 16 لاعبا، ثم تم تقسيم العينة (بطريقة القرعة) إلى مجموعتين تجريبتين لكل مجموعة (08) لاعبين، إذ تقوم (المجموعة الأولى) بتطبيق المنهج التدريبي المقترح الذي يتضمن تمارين القدرة العضلية بنسبة 75 من وقت التجربة الرئيسي ونسبة 25 من تمارين المرونة، أما (المجموعة الثانية) فتقوم بتطبيق المنهج التدريبي الذي يتضمن تمارين المرونة بنسبة 75 من وقت التجربة، فيما تشكل بنسبة 25 من تمارين القدرة العضلية.

أدوات الدراسة: المصادر والمراجع، الإختبارات البدنية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية. نتائج الدراسة:

- إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج الإختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح البعدي، وللمجموعتين في جميع الإختبارات قيد البحث مما يدل على التأثير الإيجابي لمفردات المنهاجين التدريبيين.

- إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج الإختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح البعدي، وللمجموعتين في تأثيرهما على تطوير (سرعة الإستجابة الحركية، وسرعة رد الفعل الحركي) لدى عينتي البحث.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات (البعدي) بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية (الأولى) التي إستخدمت تدريبات (القدرة العضلية) خاصة، وذلك في إختبارات (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، وسرعة الإستجابة الحركية، وسرعة رد الفعل الحركي).

- تبين أن المجموعة التجريبية (الأولى) التي إستخدمت تدريبات (القدرة العضلية) لها تأثير إيجابي

فعال في تطوير (سرعة الإستجابة الحركية، وسرعة رد الفعل الحركي) لدى العينة، حيث حققت فروق معنوية لصالحها في الإختبارات البعدية.

*دراسة اسماعيل عبد زيد عاشور 2009:

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

الهدف: معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

الفروض: يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في

تحسين مستوى السرعة لدى الطلبة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغت العينة 27 طالب وكانت نسبة العينة 90% من المجموع الأصلي.

أدوات البحث: المصادر العربية، الإختبارات والقياسات، الوسائل البيداغوجية.

نتائج الدراسة(أهم الاستنتاجات):

- أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الإختبار البعدي أكبر من الإختبار القبلي وزمنهم أقل.

- البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

*دراسة قام بها الدكتور إسماعيل عبد زيد عاشور بالجامعة المستنصرية 2009:

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

الهدف: معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم

الفروض: يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في

تحسين مستوى السرعة لدى الطلبة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغت العينة 27 طالب وكانت نسبة العينة 90% من المجموع الأصلي.

أدوات البحث : المصادر العربية، الإختبارات والقياسات، الوسائل البيداغوجية.

نتائج الدراسة (أهم الاستنتاجات):

- أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الإختبار البعدي أكبر من الإختبار القبلي وزمنهم أقل.

- البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

*دراسة قام بها الدكتوران مؤيد وليد نافع ومنير محمود جاسم بجامعة بغداد 2010:

العنوان: تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم.

الهدف: - إعداد منهج تدريبي بالطريقة التكرارية لتطوير القوة الانفجارية للرجلين.
- الكشف عن تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعب كرة القدم.
- الكشف عن تأثير المنهج التدريبي على تطوير مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج المستخدم: استخدام الباحثان المنهج التجريبي لإختبار صحة فروضها.
العينة: تم إختيار مجتمع البحث بطريقة العمدية وهم لاعبي فريق الجامعة التكنولوجية بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعب، إستبعد لاعبي التجربة الإستطلاعية وعددهم (04) لاعبين تم تقسيم العدد الباقي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة المزاوجة وأصبحت كل عينة ب (10) لاعبين.

أدوات البحث: الإختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبارين البدني والمهاري.

- إن للمنهج التدريبي أثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.

*دراسة قام بها الدكتور أحمد رمضان سبع بجامعة الموصل 2011:

العنوان: أثر تمارين سرعة الإستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

الهدف: الكشف عن:

- أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى المجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي.
- المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق من صحة فروضه.
- العينة: تم إختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من حراس مرمى نادي الفتوة الرياضي (تجريبية) ونادي العمال الرياضي (ضابطة) ونادي الصمود الرياضي (إستطلاعية) للموسم 2009-2010 أما عينة البحث فتكونت من (16) حارس مرمى المنتمين إلى الفئة العمرية (17-19) سنة و تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواقع (08) حراس مرمى لكل مجموعة.

أدوات البحث: المصادر والمراجع، الإختبارات البدنية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية.
نتائج الدراسة:

- أحدثت تمارين سرعة الإستجابة الحركية تطورا في الصفات البدنية (سرعة الإستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل) في حين حدث تطور في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة) لكن لم يصل إلى مستوى الدلالة المعنوية وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة التجريبية التي إستخدمت تمارين سرعة الإستجابة الحركية تطورا معنويا على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، السرعة الإنتقالية سرعة رد الفعل)، أما بقية الصفات البدنية فقد حدث فيها تطور لكن لم يرتق إلى يرتق إلى المستوى المعنوي.

*دراسة الأستاذ الدكتور عبد الله حويل فرحان بالجامعة القادسية 2011:

العنوان: تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن (19) سنة.
الهدف:

-تصميم تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم.

-التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير السرعة الحركية للرجلين

للاعبي المجموعة التجريبية للإختبارين القبلي والبعدي.
المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وذلك من أجل إختبار فروض بحثه.

العينة: تم إختيار عينة البحث عمديا وهم لاعبو نادي الديوانية للشباب البالغ عددهم (30) لاعب وتم إختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (20) لاعب عشوائيا، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وتم إستبعاد حراس المرمى وبعض اللاعبين الذين لم يكملوا إجراءات البحث.
أدوات البحث: المصادر والمراجع، الإختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية.
نتائج الدراسة:

- تطور المجموعة التجريبية في الإختبارات (تغيير إتجاه من دون كرة) نتيجة فاعلية التمارين التي إستخدمت في المناهج التدريبية بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في إختزال هذه المسافات.

- إن تغيير الإتجاه كان على مستوى عالي عند التطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها.

- إن سرعة اللاعب القصوى كانت جيدة في القياس البعدي وهذا هو إنعكاس طبيعي لتطور السرعة القصوى المطلقة التي تطورت عند أفراد عينة البحث، مع مراعاة الجانب الفني والتكنيكي خلال أداء درجة الكرة .

*دراسة رعد حسين حمزة 2012:

العنوان: تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة بكرة القدم.
الهدف: التعرف على تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم لدى مجموعتي البحث.

الفروض: إن لتمرارين القفز تأثير ايجابي في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها.
العينة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، وقد وقع الاختيار على فريق شباب نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم. وقد تألفت عينة البحث من 18 لاعب وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل مجموعة 9 لاعبين.

أدوات البحث: المصادر العربية، الإختبارات والقياسات، استمارة تسجيل بيانات الإختبارات.

نتائج الدراسة (أهم الاستنتاجات): - إن لتمرين القفز فعالية في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم إذ أظهرت أثرا ايجابيا وتحسنا ملموسا في الإختبارات البعدية ولصالح مجموعة تجريبية.

- لم يحصل تطور لدى المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي للسرعة الإنتقالية.

*دراسة حسام شريط 2012-2013:

العنوان: إقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الإستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.
الهدف:

- التعرف على مدى فعالية البرنامج الرياضي المقترح القائم على التدريب التكراري في زيادة السرعة القصوى عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

- مدى فعالية البرنامج الرياضي المقترح القائم على التدريب التكراري في زيادة سرعة الاستجابة الحركية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

الفروض:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في سرعة الإستجابة الحركية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في سرعة الإستجابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

المنهج: إستخدم المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج.

العينة: تم إختيار العينة بطريقة قصدية و بلغت 24 لاعبا .

أدوات البحث: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، الإختبارات و القياسات، الأجهزة و الأدوات البيداغوجية .

نتائج الدراسة (أهم الإستنتاجات):

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي على مستوى السرعة القصوى للاعبين كرة القدم ، حيث كانت النتيجة لصالح الإختبار البعدي و هذا ما يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي و ماله من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم القصوى .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي على مستوى سرعة الإستجابة الحركية للاعبين كرة القدم، و هذا ما يبين أن للبرنامج التدريبي الرياضي دور فعال في تحسين سرعة إستجابة اللاعبين و الذي يتجلى من خلال تعويد اللاعبين على مختلف التنبيهات و إستثارة الألياف العضلية السريعة و تقصير زمن إنتقال السيالة العصبية العضلية .

- و جود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى السرعة القصوى لصالح المجموعة التجريبية و ذلك في الإختبار البعدي، و بالتالي تحسن عنصر السرعة القصوى و زيادتها النسبة المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

*دراسة قام بها الدكتور مقاق كمال 2013:

العنوان: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر .

الهدف: - الكشف عن أثر التمارين البدنية والمهارية المقترحة على تطوير الصفات البدنية والمهارية عند فئة أصاغر كرة القدم.

- الكشف عن فاعلية التمارين البدنية والمهارية بطريقة التدريب التكراري مقارنة بطرق التدريب الأخرى عند أصاغر كرة القدم.

المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: تكونت 30 لاعبا مقسمة 15 لاعب في المجموعة التجريبية و 15 لاعبا في المجموعة الضابطة

أدوات البحث: المصادر والمراجع، الإختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة والأدوات البيداغوجية

نتائج الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة درجة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين السرعة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

*دراسة مساليتي لخضر 2013-2014:

- العنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الهدف: تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.
- معرفة مامدى تأثير وفعالية بالبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- الفروض:

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني يؤثر ايجابيا على تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

المنهج: اتباع المنهج التجريبي بما تقتضيه مشكلة البحث.

- العينة: اشتملت عينة البحث 36 لاعب أقل من 20 سنة وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، عينة تجريبية: 18 لاعب من فريق لخضر. عينة ضابطة: 18 لاعب فريق سيد علي.
- أدوات البحث: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الوسائل البيداغوجية.

نتائج الدراسة(أهم الاستنتاجات):

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي لفئة أقل 20 سنة.

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة للأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج)

*دراسة رعد حسين حمزة 2014:

العنوان: تأثير تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعب كرة القدم المتقدمين.

الهدف: اعداد تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعب كرة القدم المتقدمين.

التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعب كرة القدم المتقدمين.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجربة والضابطة) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

العينة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي المحمودية الرياضي بكرة القدم المتقدمين البالغ عددهم 22 لاعب، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين تجربة وضابطة في كل مجموعة (11) لاعب.

أدوات البحث: المصادر العربية والاجنبية، الإختبارات والقياس، استمارة تسجيل بيانات الإختبارات الأجهزة والأدوات البيداغوجية.

نتائج الدراسة (أهم الاستنتاجات):

- استخدام التمارين الخاصة في مرحلة الاعداد الخاص لها تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم.

- الاهتمام بهذه التمارين ضمن الوحدات التدريبية لما لها من دور مهم في تكامل الجانبي البدني والمهاري للاعبين بكرة القدم.

*دراسة عماد كاظم خليف 2014:

العنوان: تأثير استخدام تمارين لا أكسجينية بدنية مهارية في تطوير السرعة الحركية لبعض مهارات كرة القدم.

الهدف: التعرف على تأثير التمارين اللاوكسجينية على السرعة الحركية.

الفروض:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الإختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته بطبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق أهداف البحث وفروضه.

العينة: شملت عينة البحث على (20) لاعبا يمثلون شباب نادي بلادي (19) سنة فما دون بكرة القدم حيث وزعت عينة البحث على مجموعتين (تجريبية، ضابطة) بواقع 10 لاعبين.

أدوات البحث: المصادر العربية والأجنبية، الإختبارات والقياس، استمارة تسجيل البيانات، الأدوات البداعوجية.

نتائج الدراسة (أهم الاستنتاجات):

- التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية قد أدت إلى تطور السرعة الحركية لمهارات كرة القدم (المنافسة، الدرجة، التهديد)
- إن البرنامج التدريبي المستخدم من قبل المجموعة الضابطة من قبل المدرب وإشراف الباحث شهد تطور في المهارات إلا أنه لم يظهر احصائيا.

التعليق: لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الاستعانة بالدراسات المرتبطة والمشابهة حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وتخطيط وضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، ويتضح من خلال هذه الدراسات أن هناك علاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط والتي نلخصها فيما يلي:

1- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسات في الفترة الممتدة من 2002 إلى 2014 وهو ما يوضح الصورة أكثر للباحث ويفتح مجال أوسع لجمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة.

2- متغيرات البحث: تختلف الدراسات السالفة الذكر في السياقة ولكنها تشترك في الدراسة

الحالية في أنها إقترحت برامج تدريبية أو تمرينات خاصة لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية.

3- الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اقتراح برنامج تدريبي أو تمرينات الخاصة و اختيار أفضل الطرق التدريبية لتطبيقها لتنمية الجانب البدني والمهاري.

4- المنهج: إشتكرت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي.

5- الأدوات المستخدمة: إستخدمت الدراسات سابقة الذكر: المصادر والمراجع العلمية، الإختبارات البدنية والمهارية، ونحن في دراستنا إعتمدنا على مجموعة من الإختبارات البدنية والمهارية.

6- الوسائل الإحصائية: إتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحرافي المعياري، إختبار "ت" ستيودنت، معامل الارتباط بيرسون.

7- النتائج: إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الإختبار البعدي وأن البرامج الخاصة حققت نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة.

أوجه الإستفادة من الدراسات المرتبطة والبحوث المشابهة:

لقد إستفاد الباحث من الدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع بحثه فيما يلي:

- بينت الثغرات ومناطق الضعف التي مهدت الطريق لهذه الدراسة.

- ساهمت في ضبط متغيرات البحث.

- ساهمت في وضع تصور لصياغة التساؤلات والفروض.

- ساهمت في تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .

- ساهمت في بناء الإطار النظري للبحث.

- ساهمت في كيفية إختيار العينة .

- ساهمت في تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية.

- ساهمت في إختيار الأدوات والإختبارات وضبط مدة تطبيق التمرينات وفترة تطبيقها وعدد

الأسابيع و عدد مرات التدريب خلال الأسبوع والعدد الإجمالي للوحدات التدريبية.

- ساهمت في تحديد الخطوات المتبعة في الإجراءات سواء من الناحية الفنية أو الإدارية.

- ساهمت في مناقشة هذه الدراسة.

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للبحث

الفصل الأول

التدريب الرياضي عملية تربوية تبنى وفقا لأسس ومبادئ علمية تهدف إلى الإرتقاء باللاعب بدنيا، مهاريا، خططيا ونفسيا والوصول به إلى أعلى مستوى.

ويعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على طرق مختلفة في بناء العملية التدريبية التي يستعملها المدرب لتحسين الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ولن لكل عملية تدريبية طريقة مناسبة التي يراعى فيها مستوى وظروف اللاعب ونظام الطاقة الملانم.

وما على المدرب إلا أن يجيد إختيار الطريقة المناسبة التي تخدم الهدف المنشود المراد تحقيقه لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تميزها.

1- التدريب الرياضي.

1-1- مفهوم التدريب:

يذكر عصام عبد الخالق (2003، ص09) بأن التدريب هو تطوير منظم للمعرفة والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد، حتى يتمكن من القيام بأداء واجباته بكفاءة . وهذا مايدل على أن التدريب يتعلق بعدة مجالات بما في ذلك النشاط الرياضي ويتحدد مفهومه طبقا للهدف العام من العملية التدريبية.

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يوضح سعيد عرابي (2015، ص27) تباين آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي. حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل مجال.

*مفهوم التدريب من وجهة نظر الفسيولوجية:

هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي.

أو تقنين الأحمال التدريبية لتلائم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الإيجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية.

* مفهوم التدريب من وجهة نظر علم النفس والتربية:

هو التدريب الرياضي المبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية، ...) وبذلك تهدف إلى تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين (عملية تربوية)، أو هو عملية تربوية مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية بهدف تطوير القدرات البدنية و المهارية والخطية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي الممارس.

هذا ما أكدته عصام عبد الخالق (2003، ص08) بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

يعرف مفتي إبراهيم (2009، ص10) التدريب الرياضي على أنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على مدى القصير والمدى الطويل طبقاً لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب بفاعلية بهدف مستواه الرياضي.

ويعرفه ماتيف على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخطي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية. (jurgon, weineck, 1986, p.17)

ويضيف هاولي في ظل تحسين الأداء الرياضي نجد التدريب الرياضي هو تلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين القدرات الوظيفية المنظمة للحصول على الخبرة المعرفية، التقنية، الفنية والنفسية اللازمة للمنافسة، والهدف من التدريب الرياضي في العديد من الرياضات هو زيادة القدرات كتطوير السرعة أو المرونة القصوى في مسافة أو وقت محدد. (Hawley J.A , 2002, p29)

من خلال كل ماسبق يتضح أن التدريب الرياضي يعمل على زيادة الإعداد الفني والبدني والنفسي والخطي في نوع معين من النشاط الرياضي.

1-3- أهم خصائص التدريب الرياضي:

➤ يرمي التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.

➤ أدى التقدم السريع المستمر للمستويات الرياضية العالية إلى أهمية التخصص في نوع معين من الأنشطة الرياضية وذلك لاختلاف متطلبات كل نشاط عن الآخر، ولكن هذا لا يعني أن يقتصر التدريب للفرد على تخصصه فقط، بل أن يستخدم الأنشطة الأخرى كعوامل ويذكر علاوي (2002، ص19) أن من خصائص التدريب الرياضي أنه يعتمد على الأسس التربوية والتعليمية .

1-4- أهداف التدريب الرياضي:

يشير أحمد يوسف (2014، ص27) أن لتحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها بما يأتي:

- الإرتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل)
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.

1-5- مبادئ التدريب الرياضي:

يذكر نايف جبور (2011، ص103) بأنه تبني العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ ووظائف أعضاء الجسم البشري وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته واتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين.

إن اتباع هذه المبادئ يساعد أيضا على تجنب كل من الإصابة والمرض:

- المبدأ الأول : الإستعداد
- المبدأ الثاني : الاستجابة الفردية للتدريب
- المبدأ الثالث: التكيف
- المبدأ الرابع: التحميل الزائد
- المبدأ الخامس: التقدم بدرجات حمل التدريب
- المبدأ السادس: الخصوصية
- المبدأ السابع: التنويع
- المبدأ الثامن: الإحماء والتهدة
- المبدأ التاسع: التدريب طويل المدى
- المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية

1-6- واجبات التدريب الرياضي:

➤ الواجبات التربوية:

يذكر أحمد يوسف (2014، ص26) بأن الواجبات التربوية تتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة، وأن يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي وأن يشكل دوافع الرياضي وميوله والإرتقاء بها بصورة تهدف أساسا إلى خدمة الوطن وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

➤ الواجبات التعليمية:

يذكر نايف ماضي الجبور (2011، ص102) بأن الواجبات التعليمية تتمثل فيما يلي:
التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

➤ الواجبات التنموية:

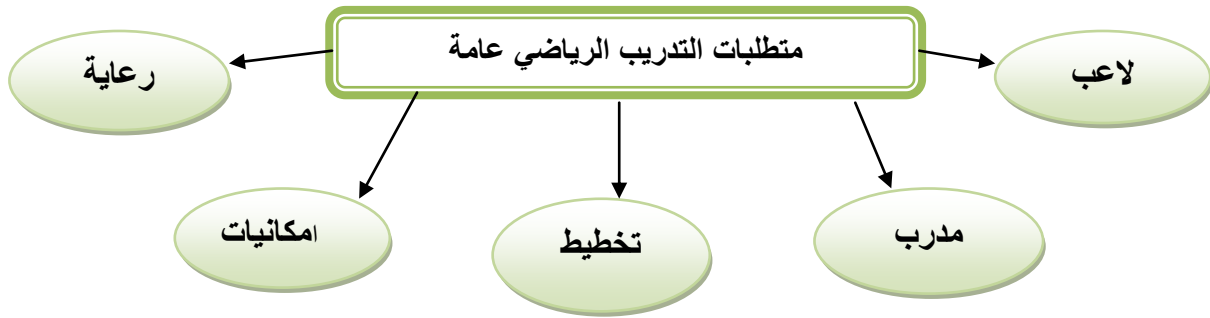
أما بالنسبة للواجبات التنموية فيشير نايف ماضي الجبور (2011، ص102) بأن التخطيط

والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى مستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

➤ الواجبات النفسية والاجتماعية:

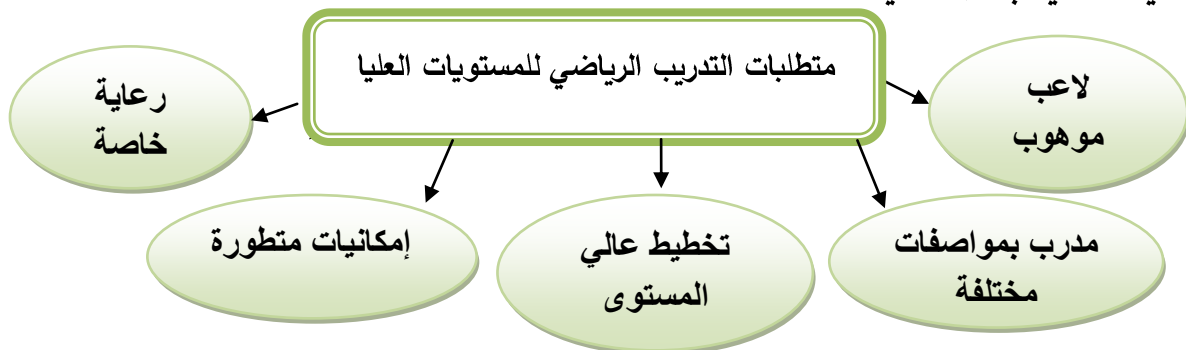
يشير أحمد يوسف (2014، ص27) على أن الواجبات النفسية والاجتماعية تتجلى من خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتنفيذها لتطوير مستوى الرياضي أو الفريق إلى أقصى درجة ممكنة وبأساليب تحقق الخصائص والمميزات النفسية الإيجابية للفرد الرياضي ومنها التوازن النفسي وتحقيقه ذاته ولشباع حاجاته البدنية والاجتماعية بوسائل تربوية منظمة وهادفة.

1-7- متطلبات التدريب الرياضي:



الشكل رقم(01): مخطط يوضح متطلبات التدريب الرياضي عامة.

يذكر أحمد يوسف (2014، ص33) أن هذه المتطلبات تعنى بالمستويات الاعتيادية في التدريب الرياضي التي يكون فيها هدف التدريب بصورة عامة هو تطوير القدرات البدنية والحركية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية واكتساب مهارات رياضية جديدة بهدف استثمار أوقات الفراغ وتكوين علاقات إجتماعية فضلا عن اكتساب قدر مناسب من اللياقة تؤهل الرياضي لمواجهة متطلبات الحياة العملية بكفاءة عالية.



الشكل رقم(02): مخطط يوضح متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا.

1-8 حمل التدريب الرياضي:

1-8-1 مفهوم حمل التدريب:

هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء الفرد لتمرين رياضية. (عبد المالح وآخرون، 2011، ص155)

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية، التشريحية الميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال مانسميه حمل التدريب، والذي يشمل الشدة والحجم سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة الأداء. (الجبالي، 2001، ص117)

ويعرفه تورين بأنه مقدار العمل المطلوب من اللاعب لكل وحدة زمنية، يمكن أن تكون هذه الوحدة هي اليوم، الأسبوع، الدورة أو السنة. (Bernard Turpin, 2002,p31)

1-8-2 أنواع حمل التدريب الرياضي:

ينقسم حمل التدريب إلى قسمين:

*الحمل الخارجي:

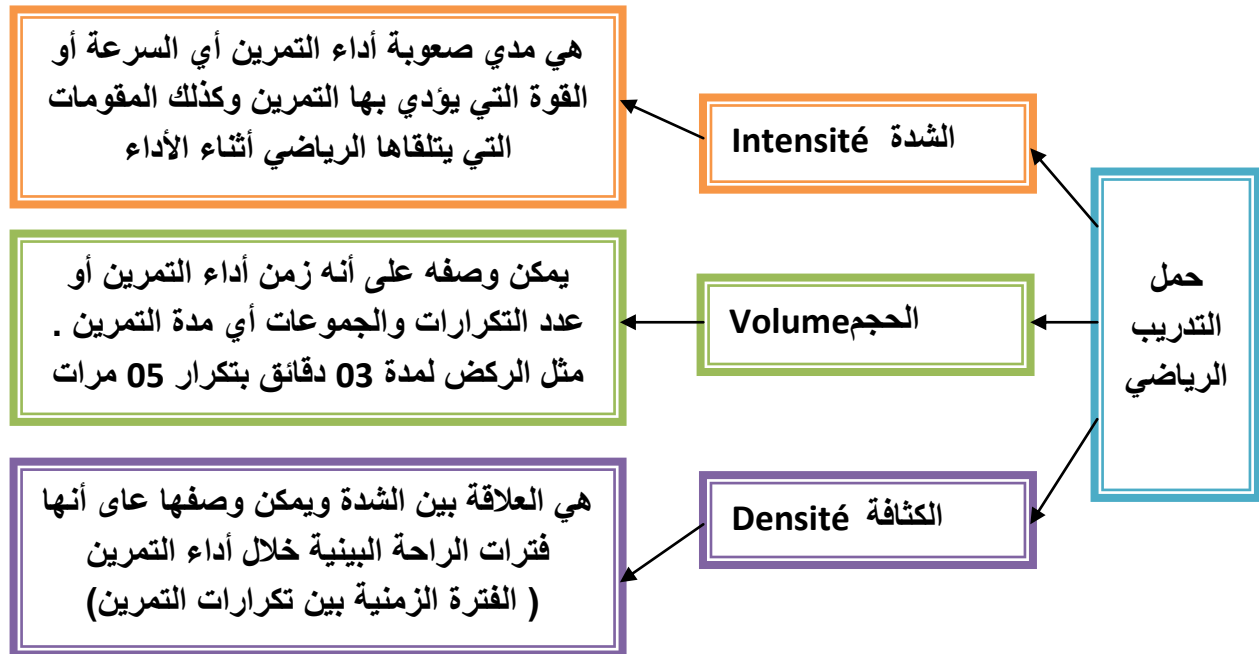
هو كل المحفزات الخارجية والمتمثلة في التمارين التي ينفذها الرياضي خلال الوحدات من خلال مكونات حمل التدريب من شدة، حجم وكثافة (الراحة) . (Wallery LK, Slattery KM, Coitts AJ, 2009, p 8-33)

*الحمل الداخلي:

يقصد به الإستجابات الفيزيولوجية للأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي نتيجة أداء التمرين البدني كزيادة معدل النبض، تركيز حمل لبن، الإفرازات الهرمونية... إلخ. (Thierry Paillard, 2010, p133)

1-8-3 مكونات حمل التدريب:

يذكر الجبالي (2001، ص119) أن مكونات حمل التدريب الرياضي تتمثل في ثلاث عناصر أساسية كما هي موضحة في الشكل التالي:

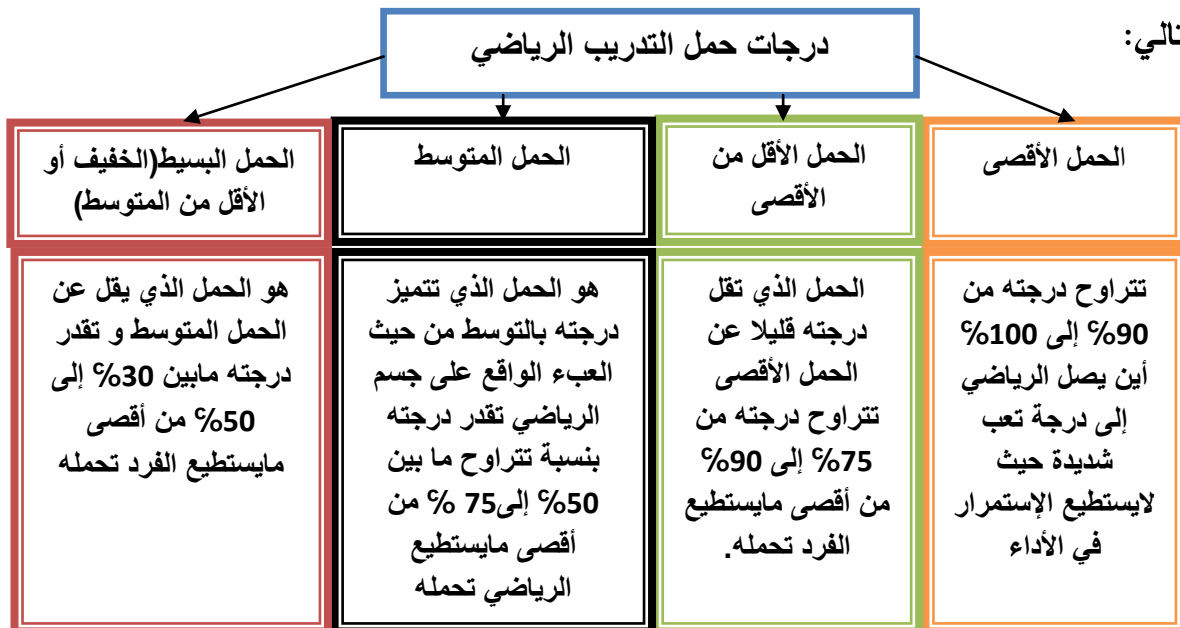


الشكل رقم(03): مخطط يوضح مكونات حمل التدريب الرياضي.

1-8-4 درجات حمل التدريب الرياضي:

يذكر مفتي إبراهيم (2001، ص75) هي درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب على الرياضي ويمكن تمثيلها بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، و يمكن توضيحها بالمخطط

التالي:



الشكل رقم(04): مخطط يوضح درجات حمل التدريب الرياضي.

1-8-5 أنواع التدريب:

1-5-8-1 التدريب اللاهوائي:

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفعاً جداً (لزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي. ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفسفوكرياتين (ATP- CP)، النظام اللاكتيكي LACTIC- ACID لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

1-5-8-2 التدريب الهوائي :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. والنظام الهوائي أو الأكسجيني يعتمد على أكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة.

الجدول التالي يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة من حيث نسبة مساهمة كل نوع من الأنواع في مختلف الأنشطة الرياضية حسب الصفات البدنية المستهدفة مع ملاحظة أن عمل هذه الأنظمة تتوافق مع مساهمة متفاوتة فقط أي أنه لا يمكن الإستغناء عن أي منهم في أي نشاط من الأنشطة البدنية.

المتغيرات	النظام اللاهوائي		النظام الهوائي
	الفوسفاتي ATP-CP	اللاكتيكي LA	النظام الأوكسجيني
زمن الأداء (التمرين)	حتى 15 ثانية وبعدها أقصى 25 ثانية	من 15 حتى 120 ثانية	أكثر من 120 ثانية
إتجاه التدريب	- السرعة - القوة - القوى القصوى	- تحمل العمل لفترة قصيرة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء (النشاط)	- تحمل الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة. - تحمل القوة لفترة طويلة (تحمل الدوري التنفس) - الأنشطة الهوائية.
طبيعة النشاط	تتوقف على نوع المهارات الخاصة بكل نشاط في الزمن المطابق لنظام الطاقة		

الجدول رقم (01): يوضح الأنظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب (مارفن، Mervin، 1990)

1-9- المدرب الناجح يعي ويطبق المواصفات الجيدة للتمرينات وأسس التغيير فيها

أ- مفهوم التمرين:

التمرين هو أصغر جزء مؤثر في بناء خطة التدريب، حيث تتكون وحدة التدريب من مجموعة تمرينات، ومن خلالها وبالتكامل مع بعضها البعض يمكن تحقيق أهداف تلك الوحدة.

ب- مواصفات تمرينات الناشئين:

يذكر مفتي إبراهيم حماد (2011، ص79) أن المدرب الرياضي يضع في اعتباره المواصفات المثالية للتمرينات التي يختارها في وحدة التدريب، ومن تلك المواصفات مايلي:

➤ أن يكون التمرين محدد الهدف تماما.

➤ أن يكون بإمكان الناشئين تنفيذه بصورة تمكن من الاستفادة منه، أي يكون مناسباً لقدراتهم.

- أن يكون حلقة في سلسلة تمارينات أسهل منه، أي يكون مناسباً لقدراتهم.
- أن يكون حلقة في سلسلة تمارينات أسهل منه، قام الناشئون بتنفيذها من قبل.
- إذا ماتمت زيادة صعوبة التمرين في نفس وحدة التدريب فيجب مراعاة تدرجه من السهل إلى الأصعب ومن المعلوم إلى المجهول.
- أن تتناسب درجة صعوبة الأداء مع مقدرة الناشئين، وبحيث تكون متحدياً وبشكل مناسب لقدراتهم.
- أن يتسم التمرين بعنصر التشويق قدر الإمكان.
- أن يراعي إشباع التمرين لدوافع الناشئين الممارسين.
- أن تتناسب درجة صعوبة أداء التمرين مع مقدرة الناشئين بحيث يكون متحدياً بقدر مناسب لقدراتهم.
- أن يكون الناشئون قد أدوا إحماءاً مناسباً قبل تطبيقه.

ج- أسس التغيير والتعديل في التمارينات : المدرب الناجح يدرك أهمية إدخال تعديلات وتغييرات في التمرين، إما بسبب التقدم بمستوى التمرين أو لإدخال عنصر التشويق على أدائه.

فيما يلي الأسس التي يستخدمها المدرب الناجح لإدخال تغيير أو تعديل على التمارينات:

- التغيير في عدد مرات أداء التمرين .
- التغيير في زمن أداء التمرين .
- التغيير في الراحة بين تكرارات التمرين.
- التغيير في شدة أداء التمرين (درجة صعوبة الأداء)
- التغيير في عدد الناشئين المشاركين في التمرين.
- التغيير في المسافات بين الناشئين المشاركين في التمرين .
- التغيير في درجة صعوبة التفكير في تنفيذ التمرين.
- التغيير في درجة التحدي (المنافس)
- التغيير في عدد المهارات المستخدمة في التمرين إذا ماكان التمرين مركب .
- التغيير في ترتيب المهارات إذا ماكان التمرين مركب.

أنواع وتقسيمات التمرينات:

يذكر حازم أحمد السيد (2016، ص50) لقد اختلفت الآراء وتعددت حول تقسيم وتصنيف التمرينات، فهناك وجهات نظر متعددة، ولكل منهم أسبابه ومبرراته في الاعتقاد بصحة ودقة تصنيفه من وجهة نظره كما هو موضح بالشكل التالي:

أنواع وتقسيم التمرينات				
(1) من حيث أجهزة التأثير	(2) من حيث استخدام الأدوات	(3) من حيث الوظيفة	(4) من حيث المجموعات العضلية	(5) من حيث الغرض
-تمارين القوة -تمارين الإطالة. -تمارين المرونة -تمارين الرشاقة -تمارين التوازن -تمارين الإرتقاء -تمارين الجلد -تمارين السرعة	-تمارين حرة -تمارين بالأدوات -تمارين على الأجهزة	-تمارين نظامية -تمارين علاجية -تمارين تعويضية -تمارين استعراضية	-تمارين للجزء العلوي -تمارين للجزء السفلي -تمارين الجذع	-تمارين أساسية عامة (بنائية-حركية) -تمارين غرضية خاصة. -تمارين المسابقات
(6) من حيث طبيعة الأداء	(7) من حيث الدور الذي تؤديه	(8) من حيث حجم العضلات المشاركة	(9) من حيث نوع الحركة.	(10) من حيث نوع الانقباض المفصلي
-تمارين فردية -تمارين زوجية -تمارين جماعية	-تمارين رئيسية -تمارين مساعدة -تمارين تكميلية	-تمارين عامة. -تمارين جزئية. -تمارين موضعية	-تمارين للحركات الوحيدة -تمارين للحركات المتعددة	-تمينات ثابتة (أستاتيكية) -تمينات متحركة (ديناميكية) -تمينات مختلطة ثابتة ومتحركة.

الجدول رقم(02): يوضح أنواع وتقسيم التمارين

1-10- طرق التدريب الرياضي:

طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب.

و يرى اليشتاوي و ابراهيم الخوجا (2005، ص267) أنه يمكن القول أيضا أنها النظام المتقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من التدريب. وتتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضي طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الأساسية .
- الحالة المهارية : وتعني تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي.
- الحالة الخطئية: وهي درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية .
- الحالة النفسية: وهي تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

1-10-1 طرق التدريب الرياضي:

تعمل طرق التدريب المختلفة على الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة كقاعدة عريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة.

1-10-2 مفهوم طرق التدريب:

يستبدل البعض مسمى (طرق التدريب البدني) بمسمى (طرق الاعداد البدني) أو العكس فكلاهما يشير إلى نفس المعنى.

ويذكر مفتي ابراهيم (2001، ص210) طرق التدريب بأنها "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب".

كما يذكر أيضا البشتاوي والخوجا (2005، ص267) بأنها هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف

المطلوب.

ويعرفها أمر الله البساطي أنها تتمثل بالإجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما (عمران ، 2015، ص112)

1-10-3 أنواع طرق التدريب الرياضي:

1-10-3-1 طريقة التدريب المستمر:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبين المسافات الطويلة باللاعب القوي والماراتون والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل، ككرة القدم التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الاعتيادية. والتدريب الإستمراري إسمه يدل عليه، حيث تمتد فترة التدريب ما بين 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو عشرة دون أن يتخلل ذلك فترة راحة، وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب إضافة إلى تغيرات فسيولوجية ممثلة في:

- زيادة عدد كرات الدم الحمراء
- زيادة تفتح الشعيرات الدموية
- زيادة حجم الألياف العضلية للاعب
- زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي للاعب

ويشير مفتي ابراهيم (2001 ص210) بأن هاته الطريقة لها أثر فسيولوجي من حيث تحسين الحد الأقصى للمقدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأكسجين المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة.

ويذكر أيضا كمال الربضي (2004 ص222) إذ تمكن هته الطريقة من تحقيق الإنجازات الفسيولوجية نتيجة للتدريبات الاستمرارية يعني هذا أنه في حالته البدنية تؤهله للمشاركة في المنافسات، إذا كان لديه أداء فني جيد، أما شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا النوع من التدريب تمتد من 25% إلى 70% من أقصى قدرة اللاعب، وهذه المسافة الواسعة الممتدة من الحد الأدنى للحد الأقصى تعطي المدرب مجالا واسعا في التحكم بطبيعة التمرين وشدته إما أن

يكون شدة بسيطة أو شدة مرتفعة، وهذا له علاقة مباشرة بمستوى اللاعب وقدراته والفترة التدريبية التي يمر فيها، ولكن بشكل عام يجب أن يكون معدل نبضات القلب ممتدا من 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة، وهذا يعني أن سرعة اللاعب في الأداء متوسطة، وعلى المدرب أن يطلق الشدة والحجم بطريقة صحيحة، ويتم تشكيل هذه العناصر بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية إمداد العضلات بما تحتاجه من الأكسجين بصورة مستمرة، بدون الوصول إلى حالة الدين الأكسجيني وهذا يؤدي إلى تأخير وصول اللاعب إلى حالة التعب، وهذا ما يسعى له المدرب واللاعب.

1-10-3-2 طريقة التدريب الفتري:

يقصد به العمل العضلي أو الأداء الذي لا يستمر لمسافة أو مدة زمنية طويلة دفعة واحدة بل يكون عبر مراحل بحيث تكون هناك فترات عمل تتعقبها فترات راحة بينية. تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد فترات الراحة طبقا لاتجاه التنمية ويستخدم هذا التدريب في معظم الرياضات حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وبذلك يساهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

ينقسم التدريب الفتري إلى:

- التدريب الفتري منخفض الشدة: تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات ولكنها غير كاملة وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل العام والتحمل الهوائي، وتحمل القوة. تساهم هذه الطريقة من الناحية الفسيولوجية في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية، وتساهم أيضا في رفع التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.
- التدريب الفتري مرتفع الشدة: تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير: التحمل الخاص، التحمل الهوائي، السرعة والقوة المميزة بالسرعة. تساهم هذه الطريقة من الناحية الفسيولوجية في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام

اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأكسجين)، أما من الناحية النفسية فهي تساهم في زيادة سعة التكيف للاعب في الظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة. (عمران، 2015، ص118-

(120)

1-10-3 طريقة التدريب الدائري:

ماهية التدريب الدائري: بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من مورجان وأدامسون في جامعة ليدز بإنجلترا.

ويعرفه Harre بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية يمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف الصفات البدنية. (عربي، 2014، ص22)

ويعتبر مانفرد شولس من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج التي تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانات التزايد ومجالات الاستخدام حيث نجح في وضع النماذج التالية:

- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر.
- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة.
- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي مرتفع الشدة.
- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.

أهداف التدريب الدائري:

- تنمية القوة العضلية القصوى.
- تنمية السرعة
- تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- كما تلعب دورا هاما في تنمية الجوانب المهارية للرياضيين كل حسب تخصصه.

1-10-3-4 طريقة التدريب التكراري:

يشير البشتاوي و الخواجا (2005، ص276) يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

كما يذكر أحمد يوسف (2014، ص93) أن طريقة التدريب التكراري تتشابه مع طريقة التدريب الفترتي في تبادل الأداء مع الراحة غير أن هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فترة الأداء ومرات التكرار وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات حيث تستخدم في هذه الطريقة شدة تدريبية قصوى (95 - 100) من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع عدد قليل من التكرارات (3-4) وبما يتناسب مع شدة الأداء وفترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات من (3-4) دقائق .

أهدافها: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة (السرعة الإنتقالية)
- القوى القصوى (القوة العظمى)
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
- التحمل الخاص (تحمل السرعة)
- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)

و يشير البشتاوي وإبراهيم الخواجا (2005، ص276) تعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنه تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي.

ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة (الدين الأكسجيني) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجاتها الكاملة من الأكسجين. بسبب ارتفاع شدة التمرينات، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء .

خصائص طريقة التدريب التكراري:

يذكر حسن السيد أبو عبده (2011، ص292) أن خصائص طريقة التدريب التكراري تتمثل في:

1- بالنسبة لشدة التدريبات:

يفضل أن تتراوح شدة التدريبات المستخدمة ما بين 80 - 90% من أقصى مستوى اللاعب، وقد تصل أحيانا قوة المثير في التدريب التكراري إلى 100% من أقصى مقدرة اللاعب.

2- بالنسبة لحجم التدريبات:

تتميز بقلة حجم التدريبات، أي قصر فترة الأداء وقلة عدد مرات التكرار، حيث تصل في تدريبات الجري ما بين 1-3 مرات وتدرجات الأثقال ما بين 20 - 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة، بعد تكرارات يتراوح ما بين 3 - 6 مجموعات. مع ضرورة مراعاة أن يكون دوام المثير نسبيا لزيادة الشدة ليكون ما بين 2-6 ثواني ولا يزيد عن 5 دقائق تقريبا.

3- بالنسبة لفترات الراحة البينية:

نظرا لبلوغ شدة المثير للتدريبات إلى الحد الأقصى 80-100% من أقصى مقدرة للاعب، فيجب إعطاء فترات راحة طويلة تبلغ بالنسبة لتدريبات الجري ما بين 10 - 5 دقائق وبالنسبة لتدريبات القوة باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3-4 دقائق. ويمكن استخدام تدريبات الراحة الإيجابية أثناء فترات الراحة البينية بتأدية تدريبات المشي أو الدحرجة أو تمرينات التنفس والإسترخاء. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص292)

التأثير التدريبي لطريقة التكرارية:

أ- التأثير التدريبي:

يذكر عصام عبد الخالق (2003، ص204) تنمية الصفات البدنية: القوى العضلية القصوى السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

ب- التأثير الوظيفي (البيولوجي):

يذكر معتصم غتوق (2000، ص94) أن عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة

المختزنة وانطلاقها، تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف لذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري مافوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة للفرد.

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

ج- التأثير النفسي:

التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، ثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة.

➤ علاقة تدريب السرعة بالتدريب التكراري:

يذكر مروان عبد المجيد ومحمد حسام (2004، ص104) أن التدريب التكراري يعني استمرار الحفاظ على السرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها من (5-12)د وهو من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة الهوائية وكذلك القدرة اللاهوائية، حيث أنه إذا تم مراعاة أداء التدريبات بسرعات أقل من سرعة المنافسة فإن التنمية تكون خاصة بالقدرات الهوائية، وإذا كانت السرعة بمستوى سرعة المنافسة أو قريبة منها فإن هذا يؤدي إلى تحسين القدرات اللاهوائية، مع مراعاة أن مسافة التكرار يجب ألا تزيد عن طول مسافة السباق الأصلية بأكثر من مسافة ونصف.

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتنظيم وتخطيط قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات، وبما أن مستوى الأداء الرياضي خاضع لعمليات مخططة ومبنية على أسس علمية، فقد أصبح لزاما على مدربينا

الإمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم وكذا كيفية وضع خطط.

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التدريب الرياضي الحديث وطرقه التدريبية المختلفة بصفة عامة وطريقة التدريب التكراري بصفة خاصة ومعرفة خصائصها وأهدافها وتأثيرها كما تناولنا أيضا مواصفات تمرينات الناشئين وأنواعها وتقسيماتها. و إن عملية التخطيط الجيد تساعد المدرب على إنجاز مهامه في أحسن الظروف وتوصله إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه.

الفصل الثاني

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري حيث تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية وتتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم.

تعتبر السرعة من المتطلبات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات القدرات البدنية التي تلعب دوراً رئيسياً هماً فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم . وتعني السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على الانتقال السريع وتغيير مسار الجري سواء بالكرة أو بدونها وسرعة رد الفعل عند الإستجابة للمثيرات الخارجية في أقل فترة زمنية ممكنة.

2-1 السرعة:

يذكر أحمد بسطوسي (2008، ص159) أنه ينظر إلى السرعة speed من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أي $E = \frac{F}{N}$ ، وعلى ذلك فالوحدة الأساسية المستخدمة لقياس السرعة هي سم/ثا، وبذلك تفرق بين مصطلحي speed و velocity بأن speed سرعة مقاسة و velocity هي سرعة موجهة. أما تعجيل السرعة acceleration فهو معدل تغير السرعة بالنسبة للزمن ويرمز له ح $= \frac{\text{التغير في الزمن}}{\text{زمن حدوث التغير}}$ ووحدته سم/ثا².

كما يشير منذر هاشم وعلي الخياط (2000، ص30) أن السرعة من وجهة نظر الفزيولوجية هي الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والاسترخاء العضلي.

يذكر جمال السيد (2016، ص40) أن السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة، وتظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات قصيرة، سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز، سرعة رد الفعل لحارس محقق المرمى لمنع هدف. و تعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية

في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على السرعة.

ولقد أشار حسين (2004، ص50) على أن طه اسماعيل وآخرون (1989) عرفوا السرعة في كرة القدم على أنها قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية بسرعة كبيرة وبأقل زمن ممكن بما يحقق من متطلبات اللعب.

2-2 أنواع السرعة:

يذكر جمال السيد (2016، ص40) أنواع السرعة على الشكل التالي:

- السرعة الإنتقالية:

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز الهدف.

- سرعة الأداء (الحركة):

و هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة والجري المحاورة للتخلص من مدافع بسرعة.

- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

وهي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن. وسرعة رد الفعل فسيولوجيا يقصد بها أنها الزمن الذي ينقضي بين بدء ظهور مثير وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير، فعند حدوث المثير فإنه يسري اتجاه الأجهزة الحسية المستقبلية له لدى اللاعب كالأذن أو العين فيقوم هذا المثير باستثارتها ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب حيث تنقل الأعصاب ترجمة هذا المثير إلى الجهاز العصبي المركزي ومنه العضلات لتؤدي الاستجابة المطلوبة، وينبغي التمييز بين نوعين من زمن رد الفعل هما:

أ- زمن رد الفعل البسيط:

هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير، ومن أمثلة ذلك رد فعل حارس المرمى تجاه الكرة المتجهة إلى مرماه أو حركة المدافع تجاه حركة المهاجم الخصم.

ب- زمن رد الفعل المركب:

يشير خزعل عبد (2014، ص58) أن في حالة وجود أكثر من مثير يحاول اللاعب الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات، فإن رد الفعل الحركي عندئذ يطلق عليه رد الفعل الحركي التمييزي (المركب) ومثال ذلك محاولة اللاعب المدافع التمييز بين مثير حركة الكرة وحركة اللاعب الخصم وطبيعة الموقف الدفاعي الذي يستلزم إحداث الموازنة الدفاعية الملائمة.

2-3- أهمية السرعة:

يذكر حسن السيد (2011، ص115) وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخطية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة.

وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك يمكن القول أن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبية المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف.

2-4- طرح بعض التساؤلات عند بدء وضع خطة تدريب السرعة:

التساؤل الأول: ما مستوى سرعة اللاعب عند بداية وضع خطة التدريب؟

التساؤل الثاني: ما شكل السرعة التي يحتاجها اللاعب ولها علاقة بمهارته؟

التساؤل الثالث: ما هي أنسب الطرق المستخدمة لتنمية تلك السرعة؟

التساؤل الرابع: ما مدى استفادة اللاعب من السرعة للارتقاء بمستوى لعبته؟

يذكر أحمد بسطوسي (2008، ص159) بأنه إذا مانظرنا إلى احتياج كل لاعب من أنواع السرعة نجد أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة الإنتقالية بالدرجة الأولى، وسرعة رد الفعل بالدرجة الثانية ثم سرعة الحركة الوحيدة والتي يتطلبها عند التسديد على المرمى أو عند المناولة.

2-5- موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي:

يذكر خزعل عبد (2014، ص58) نظرا لما تتميز به تدريبات السرعة من الشدة القصوى وما تسببه من ضغط عصبي وبدني وحتى يمكن تجنب تأثير التعب على أداء اللاعب، يجب أن تؤدي تدريبات السرعة بحيث تكون عضلات اللاعب وجهازه العصبي في حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة ولذا يفضل أن لا تزيد تدريبات السرعة من 3-4 مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن يكون ترتيبها في بداية الأسبوع وعقب يوم الراحة، كما يفضل أن تؤدي تدريبات السرعة وجسم اللاعب في حالة راحة كأن يكون ذلك في بداية الجرعة التدريبية وبعد أداء التسخين مباشرة.

2-6- الشروط المؤثرة في مستوى إنجاز السرعة:

يذكر فاخر شغاتي (2014، ص332) أنه يتحدد مستوى السرعة إن كانت أساسية أم كانت سرعة مركبة أيضا بمتطلبات وظيفية عدة أهم هذه المتطلبات:

- الخصائص المتميزة للجهاز العصبي بما يحويه من برامج حركية مخزنة في الذاكرة الحركية للتوافق السريع في أداء الحركات.
- توفر قسما كبيرا من الألياف سريعة الإنقباض من مجموع الألياف التي تتشكل منها العضلة كذلك المرونة الجيدة للعضلات.
- التجهيز المثالي للطاقة من خلال العمليات الكيميائية الحيوية في العضلات.
- توفر الشروط النفسية المتميزة.
- فعالية المجرى الحركي الرياضي (المهارة) ودقة إتقانه.
- درجة المؤهل التوافقي بشكل عام (تساوي مستوى القدرات التوافقية)
- القدرة على الاسترخاء العضلي.

- قابلية العضلة للإمتطاط.

2-7 - العوامل المؤثرة في مستوى إنجاز السرعة :

يذكر حسن السيد (2011، ص116) أن علماء التدريب يرو أن هناك بعض العوامل الهامة المؤثرة في تنمية وتطوير السرعة، ومن أهم هذه مايلي:

أ- الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

يتفق الفسيولوجيون بأنه إذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان طول إحدهما ضعف طول الأخرى فإن الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ماتستطيعه الليفة العضلية الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية، وذلك يعني أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة، بالإضافة إلى ذلك فإن العضلات التي تمد أليافها متوازية على طول المحور الطولي الممتد بطول العضلة تتميز بالسرعة أكثر من العضلات التي تمتد أليافها مائلة قطريا بالنسبة إلى المحور الطولي للعضلة. ويشير فاخر شغاتي (2014، ص332) إلى التجهيز المثالي للطاقة من خلال العمليات الكيميائية الحيوية في العضلات.

كذلك فإن خصائص العضلات الهيكلية تؤثر بدرجة كبيرة على السرعة ومن خلال توضيح خصائص وعمل كل الألياف العضلية البيضاء والحمراء يمكن تحديد معدلات ومستوى السرعة حيث أن سرعة الإنقباض العضلي من خصائص الألياف العضلية البيضاء والحمراء تتميز بالإنقباض البطيء وتعتمد كفاءة السرعة القصوى للاعبين على السرعة الحقيقية للنسيج العضلي والتي تتطلب سرعة الأداء الحركي أثناء المباراة.

ونتيجة لذلك يصبح من الصعوبة على المدرب أن ينمي مستوى السرعة لدى اللاعبين الذين يتميزون بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاتهم نتيجة للخصائص الوراثية التي يتسم بها جهازهم العضلي.

ب- نمط الجسم:

يذكر حسن السيد (2011، ص117) من الصعب أن نربط بين سرعة حركة أي عضو من الجسم

بنمط ذلك الجسم، إلا أن اللاعبين من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفتقدون المقدرة على السرعة الحركية ويرجع ذلك إلى:

- الوزن الزائد بسبب تراكم الدهون في الجسم يمثل عبئا يحتاج اللاعب إلى قوة كبيرة لتحريكه.
- الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تنقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوق الإنباض العضلي وللجري بسرعة حركية أفضل يفضل اللاعبون من ذوي الجسم المتوسط ممن يصنفون بالنمط العضلي الرفيع، ولكن تلك متطلبات لها استثناءات كثيرة وخاصة بالنسبة لمرحلتين السرعة والسرعة القصوى.

ج- النمط العصبي:

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف (التثبيط) والإثارة (التهييج) أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بأن تكف عن العمل وتكلف عضلات معينة بالعمل تعتبر الأساس لقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصى زمن ممكن، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم في تنمية وتطوير صفة السرعة.

د- القدرة العضلية:

تعتبر القوة العضلية عنصرا هاما لتنمية السرعة، وترتبط القدرة العضلية بالسرعة بدرجة بسيطة عندما يواجه اللاعب مقاومة خفيفة، ولكن عندما يتطلب الموقف أن يقوم اللاعب بأداء حركات سريعة ضد مقاومة كبيرة تتضح العلاقة بين القوة العضلية والسرعة .

ويشير حسن السيد (2011، ص118) على أن الدراسات والأبحاث العلمية أثبتت على أنه إذا تم تنمية القوة العضلية بالطريقة الديناميكية (الحركية) فإنها تساهم في تنمية السرعة أفضل مما لو تم تنمية القوة العضلية بالطريقة الاستاتيكية (الثابتة).

ومعظم المهارات الحركية لا تؤدي فقط بالسرعة ولكن يتم تكرارها بنفس شكل الدورة الكبيرة من الوقت وعلى الرغم من أن تدريبات السرعة لتنمية القوة السريعة تكون مع تنمية التحمل العضلي والتي تساعد على إظهار وتحسين السرعة ولكن لزيادة فترة الأداء.

لذلك فإن محاولة تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) لدى اللاعبين من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة وخاصة صفة السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية.

هـ - المرونة وقابلية العضلة للامتطاط:

من المعروف أن نقص مرونة حركة مفاصل الجسم يمكن أن تعوق سرعة الجري لأن نقص المرونة يزيد من المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة للعضلات العاملة عند نهاية مجال الحركة، إلا أنه ليس هناك دليل بأن تنمية مرونة مفاصل الجسم المختلفة أكثر من مدى حركتها الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى تنمية السرعة (أي أن نقص المرونة تؤثر سلباً على السرعة، وزيادة المرونة عن المدى الطبيعي للحركة لا يؤدي إلى زيادة السرعة) والقدرة على الاسترخاء للعضلات لها أثرها في زيادة السرعة، وأن الاسترخاء السليم يكون نتيجة التوافق العضلي العصبي. ولذلك يجب أن يهتم باعتبار تمرينات الاطالة والاسترخاء جزءاً أساسياً من الوحدات التدريبية وذلك للتغلب على إزالة التوتر المصاحب للمجهود البدني العنيف الذي يبذل أثناء التدريب والمباريات.

و - التركيز وقوة الإرادة:

يجب أن يكون أمام اللاعبين هدف واضح يعملون بأقصى جهد لتحقيق هذا الهدف من خلال التصميم والإرادة والمثابرة والذين يعتبرون من العوامل الهامة لتنمية مستوى قوة وسرعة اللاعبين.

فقدرة اللاعب في التغلب على المقومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة، ويعتبر عامل فقد الثقة والشعور بالخوف وعدم التركيز وضعف الإرادة من العوامل التي تعوق اللاعب من الاستمرار في بذل الجهد.

ي- السن و الجنس :

يذكر حسن السيد (2011، ص120) أن من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة السن والجنس إذ تختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس وأن سرعة الرجال تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى حوالي سن 20 سنة وعندها يصل إلى قمة سرعته، ويستطيع الفرد أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى لمدة ثلاث أو أربع سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجياً بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر.

أما السيدات فتصلن إلى قمة السرعة عندما تصل الأنثى إلى سن 16-18 سنة تقريباً، وأن أقصى سرعة رد الفعل الحركي تحتفظ بها النساء فترة أطول من الرجال، وأن أقصى سرعة يحتفظ بها الرجال فترة أطول من النساء، وتدل الأبحاث والتقارير عن سباقات العدو والسباحة (سباقات السرعة) أن سرعة المرأة تصل إلى حوالي 58% من سرعة الرجل. ويرجع ذلك إلى الفرق بين الرجل والمرأة في القوة العضلية حيث أن القوة تؤثر على سرعة الحركة ضد مقاومة، كما قد يرجع الفرق في سرعة الجري بينهما إلى أن تركيب حوض المرأة أعرض من حوض الرجل وذلك يعوق الحركة الميكانيكية للجسم عند الجري.

2-8- الأسس الفنية لقواعد تحسين السرعة:

يذكر أبو عبده (2008، ص122) أنه يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة مايلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية وتحسين أنواع السرعة:

1- اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة أقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول إلى السرعة القصوى في غضون خطة التدريب السنوية.

2- تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات.

3- يجب العمل على تقوية عضلات الرجلين والجذع والذراعين أثناء فترة الإعداد لما لها من تأثير إيجابي في تحسين السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية.

4- نظرا لاعتماد السرعة على الجهاز العصبي مستريحا والعضلات العاملة غير مجهددة فيجب أن تعطي تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية بعد المقدمة والإحماء مباشرة.

5- خلال التدريب على السرعة يجب أن تأتي دقة الأداء أولا قبل السرعة ومع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء، مع ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجيا، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.

6- يجب ملاحظات تنمية السرعة الإنتقالية أولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الإنتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.

7- يجب تنمية أنواع السرعة واحدة تلو الأخرى بالتتابع قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية لأن مستوى تطور سرعة الأداء كقدرة بدنية مركبة تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور أنواع السرعة المنفردة.

8- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية وتصبح ذات فائدة كبيرة للاعبين، كذلك في حالة مقدرة اللاعبين على الإسترخاء العضلي.

9- تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد، ويجب أن يراعي التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة، وبدء بشدة متوسطة وأقل من الأقصى ولمسافات من 100-40 لمدة تتراوح ما بين 2-4 أسابيع. تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

كما يذكر جمال السيد (2016، ص40) أنه يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين.

2-9- جدولة أولويات تدريب اللياقة البدنية بكرة القدم :

يذكر موفق مجيد (2010، ص263) أنه من المهم للمدرب العربي دراسة الجدول أدناه لوضع الأحمال التدريبية موضع الاهتمام عند وضعه لبرنامج التدريب.

الجدول رقم(03): جدولة أولويات تدريب اللياقة البدنية بكرة القدم

التدريب	الاعداد العام	الاعداد الخاص	المنافسات
الجري المستمر	عالي	منخفض	منخفض
التحمل	منخفض	عالي	محافظة
القوة	عالي	متوسط	منخفض
السرعة	منخفض	عالي	محافظ
المرونة	عالي	عالي	عالي

2-10- ارتباط السرعة بالقدرات البدنية:

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها.

2-10-1- ارتباط السرعة بالقوة العضلية:

ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث " لا توجد سرعة دون قوة عضلية " ويظهر ذلك واضحا في مجال تدريب لاعبي كرة القدم والعاديين فلا يوجد عداء سريع دون تمتعه بقوة عضلية كبيرة، هذا الارتباط يظهر فسيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الألياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة، كعضلات الأطراف.

وفي هذا الصدد ومن المعروف فسيولوجيا بأن عدد الألياف العضلية ثابت في العضلة، والذي يزداد نتيجة للنمو أو التدريب هو المقطع العرضي لها، بينما يشير هارا HARA 1970 م عن أبحاث ريتسما RITSMA بأنه نتيجة للتدريب بالإنقباضات الثابتة الأيزومترية القصوى يمكن زيادة في عدد ألياف العضلة بالانشقاق، كما يشير بسطوسي أحمد وقاسم حسن 1978 عن كل من هيتنجر HITTENGER وهولمان HOLMANN بأنه نتيجة لتدريب السرعة القصوى قد تتحول بعض من الألياف البطيئة في عملها إلى ألياف سريعة.

إن ما توصل إليه ريتسما في أبحاثه عن زيادة في عدد الألياف العضلية بالعضلة نتيجة للتدريب القصوى الإيزومتري، أو ما أشار به كل من هيتنجر وهولمان نحو تحول بعض الألياف البطيئة إلى سريعة أو العكس نظرا لاتجاه شكل التدريب، هذا لايقبله كثير من الفسيولوجيين.

ويذكر أحمد بسطوسي (2008، ص159) أن ارتباط وتزاوج عنصر السرعة بالقوة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة وعندما يكون هذا الارتباط في أعلى شدته سواء من قوة أو سرعة، ينتج عن ذلك عنصر ذو أهمية في مجال التدريب عامة وهو القوة الانفجارية أو معنى آخر القدرة الانفجارية EXPLOSIVE POWER والذي تكلمنا عنه في مجال تنمية وتدريب القوة العضلية. وعلى ذلك يمكن تنمية هذا العنصر الهام بطرق وأساليب التدريب المعروفة كالتدريب الفتري والتدريب التكراري وباستخدام تمرينات البليومتري المتعددة كالوثبات والحجلات باستخدام أدوات كالصناديق والمقاعد وبدون استخدام أدوات، كالخطوط وتمرينات الدفع والحجل لارتفاعات أو مسافات، وتمرينات التصادم والسالام... الخ.

2-10-2- ارتباط السرعة بعنصر التحمل:

عندما ترتبط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه عنصر تحمل السرعة والذي يمكن التعرف عليه من خلال "حدوث أقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن" حيث يعتمد على مستوى اللاهوائية في العضلات، حيث تظهر أهمية هذا العنصر في نهاية سباقات العدو عامة وكذلك سباقات المسافات القصيرة في السباحة والمتوسطة إلى حد ما كما يظهر أهميته عند مهاجمي كرة القدم والسلة... الخ، تلك الفعاليات التي تحتاج إلى هذا العنصر "تحمل السرعة".

كما يذكر أيضا أحمد بسطوسي (2008، ص159) أنه يمكن تنمية هذا العنصر بالجري أكبر بقليل من المسافة مع التكرار، باستخدام طرق التدريب الفتري منخفض الشدة، أما مرتفع الشدة والتكراري فيمكن الجري أقل من المسافة مع زيادة في التكرار، أو الجري أكبر من المسافة وتقليل التكرار، أي بتناسب عكسي بين المسافة والتكرار، كما ينصح DICK 1978 م أنه يمكن الوصول بشدة تمرينات تحمل السرعة في حدود من 80 إلى 100% من الشدة القصوى للاعب وأن تكون المسافات من 70 إلى 120% من مسافة السباق الخاص والمراد تحسين والتقدم بزمه.

2-10-3- ارتباط السرعة بعناصر المرونة و التوافق والرشاقة:

يشير أحمد بسطوسي (2008، ص159) أن مستوى السرعة يرتبط بما يتمتع به اللاعب من مدى حركي بالنسبة للمفاصل والذي يعبر عنه "بمرونة المفاصل" ومدى حركة المفصل تعتمد أساسا

على كل من القوة الخاصة بالعضلات العاملة وإطالة للعضلات المقابلة على هذا المفصل، وبذلك فمن الأهمية بمكان اكتساب سرعة جيدة، تحسين المدى الحركي للمفاصل، فبالنسبة للعدائين يعمل المدى الحركي الجيد للمفاصل على اتساع الخطوة من جهة ولمكانية زيادة ترددها الأسس الكينماتيكية لتحسين مستوى الخطوة، وبذلك تعمل إطالة العضلات العاملة عليه مما يساعد على الانقباض العضلي السريع ويظهر ارتباط عنصر السرعة بعناصر المرونة والتوافق والرشاقة في كثير من الفعاليات الرياضية كالوثب وكرة القدم... الخ.

2-11 علاقة السرعة بالأسس الميكانيكية:

يذكر أحمد بسطوسي (2008، ص159) أن السرعة ترتبط بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز الثقل، خط عمل القوة، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك عند الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية.

إن ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال عدو المسافات القصيرة، فكلما كان مسار مركز ثقل اللاعب متلازما مع مسار خط عمل القوة، حقق العداء سرعة أفضل من العدو في خط غير مستقيم.

2-12 علاقة السرعة ببعض خصائص الحركة:

يشير أحمد بسطوسي (2008، ص159) إلى أن مستوى السرعة الجيد يكون من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالايقاع والتوقع والنقل والإنسياب الحركي، كل تلك الخصائص لها تأثير إيجابي كبير على مستوى تقدم السرعة، فمن خلال الإيقاع الزمني والديناميكي يظهر مستوى السرعة، فالبعد الزمني يتمثل في التوزيع الأمثل لنسب الزمن بالنسبة لأجزاء ومراحل الحركة، أما البعد الديناميكي فيتمثل في توزيع الجهد المبذول أيضا على تلك الأجزاء والمراحل بما يتناسب مع أهمية كل جزء ومرحلة وبذلك يلعب الإيقاع دورا مميزا في جمال واقتصاد الحركة. فسرعة العداء أو لاعب كرة القدم أو اليد أو السلة المتميزين... الخ تلك الأنشطة والتي تعتمد على سرعة الأداء الحركي تظهر من خلال إيقاعاتها المتميزة والتي يستدل عليها بالفواصل والمساحات الزمنية المقننة والموزونة بين أجزاء الحركة من ناحية وسرعة الأداء من ناحية أخرى.

إن النقل الحركي سواء من الأطراف إلى الجذع أو من الجذع إلى الأطراف لا يتم بصورة جيدة في غياب سرعة الأداء، فلاعب رمية التماس في كرة القدم لا يستطيع إرسال الكرة لأبعد مسافة في غياب سرعة الحركة ولاعب كرة اليد لا يستطيع التسديد على المرمى في غياب سرعة الحركة وبذلك نرى أيضا أن التوقع الصحيح لا يتم في غياب أو نقص السرعة الحركية عند لاعبي كرة القدم والسلة واليد... إلخ تلك الألعاب حيث تمثل السرعة عنصرا أساسيا في المستوى فكلما كانت السرعة جيدة كان التوقع جيدا، وكذلك الإنسياب، والتوافق الحركي... إلخ تلك الخصائص التقويمية الهامة للحركة والتي تظهر بشكلها الأمثل في غياب السرعة.

2-13- السرعة والجهاز العصبي:

يذكر أمين خزعل عبد (2014، ص58) أن السرعة تتطلب كفاءة الجهاز العصبي في إدارة العمل العضلي باعتباره الجهاز المهيمن والمسيطر على جميع وظائف الجسم وفقا لمايلي:

- مرونة العمليات العصبية، بمعنى قدرة الجهاز العصبي على الانتقال السريع ما بين عمليات الإستثارة وعمليات الكتف.
- مستوى التوافق العصبي العضلي بين مختلف الألياف العضلية والمجموعات العضلية المختلفة.
- كفاءة حواس الإستقبال حيث تتطلب ظروف الأداء في بعض الأحيان كفاءة استقبال الأذن للصوت واتساع مجال الرؤية وأعضاء الحس المختلفة بالأوتار والعضلات حيث يقوم الجسم برد الفعل كاستجابة لإستثارة هذه المستقبلات الحسية.

2-14- السرعة والألياف العضلية: (أمين خزعل عبد، 2014، ص58)

يذكر أمين خزعل عبد (2014، ص58) أن السرعة مرتبطة بدرجة كبيرة بعدد الألياف العضلية السريعة المشاركة في العمل حيث توجد علاقة بين سرعة العدو وعدد الألياف العضلية السريعة وذلك لما تتميز به الألياف السريعة من سرعة الإنقباض العضلي حيث تصل الليفة السريعة أقصى توتر لها في أقل من 0.3 ثانية بينما يصل هذا الزمن إلى 0.8 إلى 0.9 ثانية للألياف البطيئة، كما أن الأنزيمات اللاهوائية تزيد الضعف مرتين أكثر من الألياف البطيئة.

- كما أن مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تلعب دورا هاما في زيادة سرعة الأداء.

2-15 أسس تدريب السرعة الإنتقالية :

يشير البشتاوي وإسماعيل (2006، ص331) إلى أنه عند تدريب السرعة الإنتقالية يمكن استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري بالشدة تحت القصوى فعند تنمية السرعة الإنتقالية يراعي الأسس التالية :

- التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى مع التأكيد على الاسترخاء العضلي والتوقيت الصحيح والإنسيابية الحركية.
- استخدام المسافات القصيرة في التدريب حتى لايجعل هبوط في سرعة مستوى السرعة مع التكرار القليل حتى لا يظهر التعب بصورة مبكرة وتحصل الأخطاء في الأداء الحركي .
- التأكيد على فترة الراحة لإعادة فترة الشفاء وإعادة بناء ثلاثي فوسفات الأدينوزين وفاعلية الأنزيمات لتكوين الطاقة مرة ثانية.
- استخدام السرعة القصوى بتكرار قليل لايؤثر ذلك على تعب الجهاز العصبي المركزي.
- الاعتناء بالإحماء الكافي قبل إجراء التدريب على السرعة لأسباب فلسجة تخص العضلات والأربطة والأوتار والجهاز العصبي.
- الاهتمام بتنمية القوة تمهيدا لتنمية السرعة يقود إلى نقص وعجز سريع في حذف الأكسجين، وينتج عن ذلك أنه يجب على العضلات أن تعمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) التي تعمل على سرعة إجهاد وتعب الجهاز العصبي المركزي.

كما يذكر أمين خزعل عبد (2014، ص58) هنالك بعض الأسس الفسيولوجية التي تتضمن استمرار عملية تنمية السرعة الإنتقالية ويمكن تلخيصها بما يلي:

أولاً) شكل التمرينات المستخدمة:

يجب أن تؤخذ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، إذ أن تدريب السرعة أساسا هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة.

ثانياً) التدريب:

يجب أن تؤدي تدريبات السرعة تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في المنهاج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك، فتقسيم تدريبات السرعة إلى فترات راحة وعمل يؤدي إلى الحفاظ على السرعة القصوى في كل نوبة عمل وهذا هدف رئيسي للاعب كرة القدم.

ثالثاً) فترات الأداء وفترات الراحة البينية:

نظراً لأن السرعة تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائية فإن برنامج التدريب يجب أن يصمم بطريقة تسمح بوضع حمل كاف على العضلات لكي تنتج المركب الكيميائي الخاص بالطاقة ATP بطريقة لاهوائية، ومعنى ذلك أن التدريب إذا تضمن شدة أو سرعة منخفضة فإن إنتاج هذا المركب سيتم ولكن بطريقة أخرى وهي الطريقة الهوائية وهذا غير مطلوب بالنسبة لرفع مستوى كفاءة اللاعب في مكون السرعة، وبناءً على ذلك يجب ألا تزيد فترة الأداء عن 1-2 دقيقة حيث أنه لو استمرت هذه الفترة لأكثر من ذلك لن يكون إنتاج الطاقة بالشكل اللاهوائي المطلوب، وإذا كانت فترة الأداء أقل من 20 ثانية فإن الراحة يجب أن تكون في حدود 10-15 ثانية حيث اتضح أن زيادة فترة الراحة عن ذلك تسمح بإعادة بناء ATP هوائياً عن طريق الأكسجين الموجود متحداً مع الميوجلبين داخل الخلية العضلية، غير أنه بعد عدد تكرارات يمكن إعطاء فترة راحة (15 - 20د) وتطبيقاً لهذا يلاحظ حالياً تقسيم تكرارات التدريب إلى مجموعات وتحدد راحة بينية قصيرة بين التكرارات ثم راحة بينية أكبر بين المجموعات.

أما إذا كانت فترة الأداء أكثر من 20 ثانية فإنه يجب إعطاء فترة راحة طويلة نسبياً مما يسمح بفترة لاستعادة الإستشفاء، فإذا كانت فترة الأداء تتراوح بين 20-30 ثانية أو أكثر قليلاً يمكن بالتالي زيادة فترة الراحة لتصل إلى 2-5 دقيقة ويحتاج الناشئون إلى فترات راحة أطول نسبياً مع استخدام فترة الراحة الإيجابية لتسريع التخلص من حامض اللاكتيك.

2-16- طرائق تدريب تنمية رد الفعل البسيط والمركب:

يذكر عامر شغاتي (2014، ص325) أهم طرائق تدريب تنمية رد الفعل البسيط والمركب:

2-16-1 - تنمية رد الفعل البسيط: وذلك من خلال الطرائق الآتية:

- تكرار تمرين رد الفعل: إعادة تكرار البداية في الركض أو السباحة مع تغير الزمن الواقع بين وضع (التحضر) وإطلاق الطلقة.
- الطريقة التحليلية: هذه الطريقة عند أداء المهارة نجزئها أجزاء تحت حالات أو ظروف أسهل من الحالة أو الظرف الإعتيادي للمهارة.
- طريقة الحس الحركي: تعني العلاقة بين زمن رد الفعل وقدرة أو قابلية الرياضي على التمييز أو الإحساس بمرور مدة زمنية قصيرة جدا كأجزاء أعشار الثانية.

2-16-2 تنمية رد الفعل المركب: يمكن تحقيقه بواسطة تنمية القدرات الآتية:

أ- رد الفعل تجاه هدف أو شيء متحرك:

وتكون تنمية هذه القدرة مهمة بالنسبة للألعاب الفرقية، وكذلك الألعاب التي يشترك فيها منافسان إثنان مثلاً: عندما يمرر الزميل في الفريق الواحد الكرة فالمستلم عليه أن يرى الكرة بإحساس أو بإدراك اتجاهها وسرعتها، إختيار خطة الحركة وأدائها لذلك على المدرب عند وضع التمارين أن تكون متنوعة عند التمرير أو المناولة بالكرة باتجاه الرياضي من أوضاع أو اتجاهات غير متوقعة لغرض تنمية زمن رد الفعل لأهداف أو أشياء متحركة فضلاً عن التدريب ويكون اللعب بملاعب أو مناطق أصغر من الملاعب القانونية ينمي زمن رد الفعل لأشياء متحركة أيضاً.

ب- رد الفعل المختار: يتضح من التسمية (الإختيار):

يعتمد رد الفعل على إختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الإختيارات طبقاً لتغير حركة المنافس أو الزميل مثلاً : يأخذ الملاكم وضع الدفاع ويختار أفضل رد فعل للرد أو الاستجابة لحركة خصمه.

إن تنمية رد الفعل المختار يجب أن تؤدي بأسلوب متزايد متصاعد: في الملائمة أو المصارعة يجب على الرياضي أن يتعلم أولاً رد الفعل الاعتيادي لعنصر فني معين، فعندما يستطيع الرياضي أداء المهارة بصورة أوتوماتيكية عليه أن يتعلم التغيير الثاني لرد فعله الاعتيادي. بعد ذلك علي الرياضي أن يختار أي من هذين المتغيرين يكون أكثر فعالية في زمن أو وقت معين(محدد) ففي المرحلة الأخيرة يضاف عنصر جديد أو عناصر جديدة من أجل أن يعرف الرياضي أنواع مهارات الدفاع والهجوم المعاكس الملائمة كلها أو المناسبة لحركة معينة.

2-17- تدريبات السرعة المرتبطة بالأداء المهاري:

يذكر أمين خزعل عبد (2014، ص58) أنه عند تنمية السرعة المرتبطة بالأداء المهاري يراعي أن يكون التركيز في البداية على صحة الأداء المهاري، وتكون سرعة الأداء بطيئة في البداية ثم تزداد حتى تصل إلى السرعة القصوى.

وبطبيعة الحال فإن الأداء المهاري بسرعة بسيطة له عيوب، إذ لا يمكن اللاعب من الإحساس بطبيعة الأداء الحقيقي للمهارة، كما أن ربط الأداء المهاري بالسرعة القصوى له صعوبته التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد ولتجنب ذلك ينصح:

- أن تكون السرعة أثناء التعليم قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج بسهولة للأداء بالسرعة القصوى، ومن جهة أخرى يمكن للاعب التحكم في الأداء المهاري، وهذه السرعة يطلق عليها السرعة المقننة.
- يكون التدريب على أداء المهارة باستخدام سرعة متغيرة.

نقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المتطلبات البدنية الخاصة بلعب كرة القدم بصفة عامة وإلى السرعة بصفة خاصة حيث تكلمنا عن علاقة السرعة ببعض خصائص الحركة ولارتباطها بالقدرات البدنية وأسس تدريب السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وتدريب السرعة المرتبطة بالأداء المهاري. فيجب على المدرب أن يكون على دراية بالصفة البدنية المراد تطويرها من ناحية أنواعها ولارتباطاتها سواء بالقدرات البدنية أو المهارية حتى يتسنى له الإرتقاء بها.

الفصل الثالث

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب في المباريات، حيث تعتبر هذه المهارات أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاه على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. ومن أهم شروط الإعداد المهاري هو أن تتوافق المهارات المراد تطويرها مع خصائص المرحلة العمرية التي تطبق عليها وفي هذه الدراسة تم تطبيقها على فئة الأشبال وتتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيسيولوجية والنفسية والإنفعالية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد. وسنتطرق في هذا الفصل إلى المتطلبات المهارية الخاصة بلاعب فئة الأشبال.

3-1- مفهوم المهارة:

تعرف بأنها ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة واقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون وهي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الإقتصاد في الطاقة المبذولة. (الهيبي، 2014، ص 20)

ويعرفها أبوعبد (2015، ص73) بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والإقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة.

هو نشاط حركي محدد ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة و المنجزة بدرجة عالية من الثقة (كورت مايتل، 2014، ص66)

مفهوم المهارة في كرة القدم: يتفق كل من أشرف جابر وصبري العدوي وحنفي المختار أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية بكفاءة وإيجابية وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة ولتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات.

(Tupin B, 1990, p91)

يعرف دوبلر 1989 المهارة بالوسيلة المناسبة للإقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم (DRISSI.B, 2009, P.77).

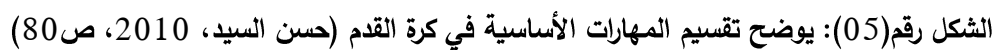
تعد المهارات الأساسية في كرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة والفريق الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعته تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة (موفق أسعد محمود، 2011، ص74).

مما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها وتعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم الذي يساعد على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بإيجابية وفعالية والتعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة.

تنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:

المهارات الأساسية بدون كرة.

المهارات الأساسية بالكرة.



يمثل الشكل المهارات الأساسية في كرة القدم والتي تنقسم إلى نوعين أساسيين هما:

- المهارات الأساسية بدون كرة: وتتمثل في الجري وتغيير الإتجاه، الخداع والتمويه، الوثب.
- المهارات الأساسية بدون بالكرة: (ضرب الكرة، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، حراسة المرمى)

3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

تعرف بالحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة بدون إستعمال الكرة، ومن أهم هذه الحركات مهارة الجري وتغيير الإتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي إضافة إلى مهارة الوثب ومهارة التمويه والخداع بالنظر وبالجزع.

وتعتبر هذه المهارات الأساسية بدون كرة أو المهارات البدنية مهمة جدا عند لاعبي كرة القدم إذا علمنا أنه يجري بدون كرة حوالي 98% من زمن المباراة أي أن اللاعب يلمس الكرة حوالي دقيقة إلى 150 ثانية حسب دوبلر (1988)، مومبارتس (1996) من مجموع الوقت المخصص للمباراة (DRSSI . B , 2009 , P. 81).

1- الجري وتغيير الإتجاه:

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الإتجاهات طوال زمن المباراة، نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع وهذه تقتضي منه الجري بأقصى سرعة للوصول إلى الكرة، وقد يكون الجري لخطوات كبيرة أو قصيرة، وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب مهياً لتغيير اتجاهه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعة وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصدا في خداع الخصم . إن جوهر الجري في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة الكرة أو اللاعب. (قاسم وآخرون، 2005، ص176)

تتميز مهارة جري لاعب كرة القدم بمميزات خاصة فخطواته تكون قصيرة دون رفع الركبة لكي تسمح لمركز ثقل الجسم من تسهيل عملية الإستعمال السريع للكرة. إن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لايجري بإيقاع منتظم، وإنما يغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب لأن جري اللاعب يكون متنوع يتميز بالإنطلاقات التسارع، الجري بشدة عالية لمسافات تقدر في الغالب ما بين 5 إلى 30 م .

(F, CLAMBERTIN, 2000, P. 73)

2- الوثب (الإرتقاء):

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخداماته في اللعب خاصة في ضرب الكرة بالرأس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب الخصم، إن تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعة قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من خسارة محتمة عن طريق قطع الكرة. له أهمية بالغة في الوصول للكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب بما يتطلبه التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب، وذلك لأن قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمرينات الوثب من الثبات ومن الحركة. (قاسم وآخرون ، 2005، ص176)

ويلاحظ أن الوثب عاليا من الإقترب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى قدرة على الإرتقاء والوثب عاليا لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة (حسن أبو عبده، 2015، ص82)

يتطلب ضرب الكرة بالرأس مقدرة عالية من الإتقان، إضافة في قدرته على الوثب بطريقة سليمة للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف أو من الوثب جريا، أو بعد الجري جانبا أو إلى الخلف (DRISSI.B, 2009, P. 81)

3- الخداع والتمويه بالجسم :

هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الآخر. فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على المساحة في الملعب، إذ يتمكن

فيها من التصرف الخططي السليم، وإن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فترة ممكنة، وهو يتيح للاعب تفوقا على اللاعب الخصم واحتفاظه بالكرة والذي يتطلب من اللاعب أن تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس، الأمر الذي يجعل اللاعب يستجيب استجابة خاطئة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية، فيقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة وهناك عدة طرق للخداع لابد على اللاعب أن يتقنها كلها من أجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية التي تتطلب منه ذلك. (قاسم وآخرون، 2005، ص104)

تعتبر مهارة الخداع والتمويه من أهم ما يميز به لاعب كرة القدم الحديثة وهي القدرة على أداء حركات الخداع بالذراع والرجلين، ويخص خاصة لاعبو الدفاع والهجوم، فتغيير المهاجم لسرعته واتجاه جريه أو الخداع يأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي (LESCANF.C, 2003, P.09)

4- وقفة لاعب الدفاع:

إن الوضعية الدفاعية المثالية للاعب أثناء الوقوف تتطلب أن تكون رجليه مفتوحة قليلا والساقان مثنية على الركبة والكعبين مرفوعين عن الأرض، وبالتالي يكون مركز الثقل متجه نحو الأسفل إضافة لتمكين العضلات بأن تكون مهيأة لأخذ جميع الإتجاهات وبدون تضييع (DOUCET.C, 2000, P.82)

3-1-2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

1- الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة.

والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة

والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. (حسن ابو عبده، 2015، ص83)

تعد مهارة الجري بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم، والتي نعني بها التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض، وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملائه اللاعبين مراقبين من مدافعي الفريق الخصم فالجري بالكرة هي أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق الفرص لزملائه اللاعبين وفي كرة القدم الحديثة يؤكد على زيادة عدد المدافعين، مما يتطلب من اللاعب أن يتمتع بإمكانية عالية ومقدرة تحكم كبيرة للجري بالكرة والسيطرة عليها من أجل التخلص من مدافعي الفريق المنافس ومحاولة الإختراق السريع نحو مرمى الفريق الآخر فضلا عن مقدرة اللاعب الفنية ومعرفته الخططية في اختيار الوقت المناسب لقيام بالجري بالكرة والتي يكون لها الدور الكبير في استخدام مواقف اللعب التي تتطلب الدرجة في المساحة الخالية من الملعب وفي كافة الأحوال يجب أن تخدم الجري بالكرة خطط اللعب الهجومية.

أ- الأسس المهمة في الجري بالكرة : (قاسم لازم وآخرون، 2005، ص 154)

- 1- المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب.
- 2- المحافظة على التوازن لأجل التحرك في كل الاتجاهات بسهولة.
- 3- عدم تركيز النظر على الكرة أثناء الدرجة، بل لابد من رفع الرأس دائما لرؤية تحركات اللاعبين الآخرين.

ب - الأهداف الأساسية للدرجة بالكرة :

- 1- الإحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت.
- 2- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعبين الزملاء.
- 3- خلق الفرص من أجل المناولة أو التهديد.
- 4- تسريع العملية الهجومية .

ج- أنواع الجري بالكرة :

- 1- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي.
- 2- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .
- 3- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.

د- الخطوات التعليمية : (قاسم لزام صابر وآخرون ، 2005، ص160)

- 1- المشي بالكرة في خط مستقيم.
- 2- الهرولة بالكرة في خط مستقيم مع استخدام القدمين في لمس الكرة.
- 3- الجري البطيء بالكرة بخطوات أكبر مع دفع الكرة بقدم واحدة.
- 4- الجري البطيء بالكرة بشكل متعرج مع استخدام قدم اليسار ثم اليمين.
- 5- الجري الاعتيادي بالكرة في خط مستقيم ثم التحول إلى الجري المتعرج بالكرة مرة أخرى.
- 6- الجري السريع بالكرة بين الشواخص أو الأعلام.
- 7- الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع سلبي.
- 8- الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع إيجابي يحاول قطع الكرة .
- 9- نفس التمرين السابق ولكنه يؤدي مرة في خط مستقيم ومرة أخرى بشكل متعرج.
- 10- الجري بالكرة مع تغيير السرعة و وحسب إشارة المدرب.

2-المراوغة بالكرة :

وهي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، ونظرا إلى أن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع فإن المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتنصرف بالطريقة السليمة، ويتطلب التكتيك الحديث في كرة القدم من اللاعب المقدرة الكاملة على الربط بين المراوغة والخداع والمهارات الحركية الأخرى، الأمر الذي يستدعي التدريب المستمر لإتقان المراوغة وبكافة أنواعها حتى تصل إلى مرحلة الكمال والآلية في التنفيذ ليكون لها التأثير المطلوب في المباراة، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لابد من التأكيد على ناحية هامة وهي التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة، ويلجأ اللاعب إلى المراوغة

بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم، وبذلك تكون المراوغة بالكرة ذات فائدة كبيرة في استغلال حالات ومواقف اللعب المختلفة، والتي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للمراوغة والتي تتمثل فيما يلي : (قاسم وآخرون، 2005، ص 162)

- 1- التخلص من لاعبي الفريق المنافس.
 - 2- سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
 - 3- خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديد .
 - 4- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.
 - 5- بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة.
- والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المراوغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. (Claude D, 2007, p242)

أ- مميزات اللاعب المراوغ الجيد:

- أن يكون اللاعب سريعاً ورشيق الحركة.
- أن يكون توقيت اللاعب سليماً في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة.
- أن يهتم بعنصر المفاجأة للاعبي الفريق المنافس.
- أن يمتاز اللاعب بالرشاقة العالية أثناء أداء الحركات الخداعية.
- أن يتقن كافة أنواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب.
- أن يمتاز اللاعب بالثقة العالية بالنفس للتغلب على اللاعب المنافس.

ب- أنواع المراوغة بالكرة :

- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب.

1- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام: يلجأ اللاعب المهاجم إلى هذا النوع من المراوغة عندما يتقدم بالكرة ويهاجمه أحد لاعبي الفريق الخصم من الأمام لقطع الكرة منه.

طريقة الأداء:

- يميل الجسم إلى أحد الجانبين، حيث ينتقل ثقل الجسم على رجل الإرتكاز.
- تنثنى الركبتان للأسفل قليلا.
- رفع الذراعان للجانب لحفظ توازن الجسم.
- يكون النظر نحو الكرة ثم يتحول إلى الأعلى لملاحظة بقية اللاعبين وأجزاء الملعب.
- دفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

الخطوات التعليمية: (قاسم وآخرون، 2005، ص169)

- التدريب على إتقان اللاعب في تحريك جسمه لأداء المراوغة من المشي ثم من الجري البطيء ثم الجري السريع.
- يقوم اللاعب بدفع الكرة بين قدميه اليمنى واليسرى وفي خط ملتوي.
- يقوم اللاعب بدفع الكرة بين الشواخص الموجودة على خط مستقيم المسافة بين الشاخص والآخر 2م.
- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة اللاعب وتقليل المسافة بين الشاخص والآخر إلى متر واحد.
- يقف اللاعب المدافع ويتقدم اللاعب المهاجم بالكرة، وعندما يقترب منه يقوم بأداء المراوغة بداخل وخارج القدم.
- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الماروغ يمررها بين قدمي اللاعب المدافع ويسرع لاستلامها والسيطرة عليها.
- يقوم اللاعب بدفع الكرة إلى الجانب الأيمن للاعب الخصم واللاحق بها من الجانب الأيسر.

2- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب: ويستخدم هذا النوع من المراوغة، عندما يقترب اللاعب المدافع من المهاجم من أحد الجانبين ويجري في اتجاهه بسرعة، وتكون لهذا

النوع من المراوغة فائدة كبيرة عندما يتقدم اللاعب بسرعة كبيرة إلى الجهة الأخرى للتخلص من اللاعب الخصم.

طريقة الأداء:

- تكون قدم الإرتكاز قريبة من الكرة حيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- يدفع اللاعب الكرة باتجاه رجل الإرتكاز ونحو الجهة التي سيتحرك نحو بالمراوغة.
- يستخدم اللاعب وجه القدم الداخلي أو جانب القدم في المراوغة.
- تكون الذراعان للجانب لحفظ توازن الجسم.
- يكون النظر نحو الكرة ثم ينتقل إلى الأعلى لرؤية اللاعبين الآخرين وأجزاء الملعب.

الخطوات التعليمية:

عندما يقوم اللاعب المهاجم بالدحرجة بالكرة ويتبعه اللاعب المدافع المنافس لقطع الكرة منه عليه اتباع إحدى الطرق الآتية:

- تغيير السرعة:
- وفيها يقوم اللاعب المهاجم بالجري السريع في الكرة وفجأة يتوقف في مكانه، الأمر الذي يؤدي إلى توقف المدافع الخصم وعندها ينطلق اللاعب المهاجم سريعا بالكرة وفي نفس الاتجاه.
- تحريك القدم فوق الكرة:
- في أثناء انطلاق اللاعب سريعا بالكرة يقوم بتحريك قدمه فوق الكرة، وتكون دورة شبه كاملة، وتعود القدم خلف الكرة لإيهام اللاعب الخصم بإيقاف الكرة، فيؤدي ذلك إلى تقليل اللاعب الخصم من سرعته.
- وفي تلك اللحظة ينطلق اللاعب بدفع الكرة القدم الداخلي للأمام وفي نفس الاتجاه.
- المرور خلف اللاعب الخصم:

عندما يكون اللاعب المهاجم منطلقا بالكرة وفي لحظة اندفاع اللاعب المدافع الخصم للحاق باللاعب المهاجم منطلقا بأقصى سرعته، يتوقف اللاعب فجأة ويمرر خلف اللاعب المدافع الخصم. (قاسم وآخرون، 2005، ص169)

أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة: (حسن أبو عبده، 2015، ص194)

- إختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لايتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لاينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الأداء.
- تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- يستمر اللاعب بالجري بالكرة فجأة وبنفس الطريقة.

3- ضرب الكرة بالقدم:

وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات إستخداما من قبل اللاعبين، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والإهتمام بها ولتقائها بالشكل الصحيح، فالفريق الذي يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب، بينما نرى العكس في الفريق الذي لايجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بالصورة الصحيحة ، وبذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء مما قد يؤدي إلى خسارة المباراة وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم. (قاسم وآخرون، 2005، ص107)

أنواع ضرب الكرة بالقدم:

- أ- ضرب الكرة بباطن القدم.
- ب- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.
- ج- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

د- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.

4- السيطرة على الكرة:

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه، وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية، فمن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدحرجة أو عالية وتتطلب عملية السيطرة على الكرة أن تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة وفي أي وضع كان.

ومن الواضح بأن اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة، فهي تجعله لايعطى الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة إلى أنه يكسب الوقت فاللاعب يهيء الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديد أو للقيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية. (قاسم وآخرون، 2005، ص169)

أقسام السيطرة على الكرة:

- استلام الكرة.
- اخماد الكرة.
- امتصاص الكرة.

5- ضرب الكرة بالرأس:

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة في كرة القدم وذلك نتيجة لكون الكرة غالباً ماتلعب بالهواء الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب، وهذا ماجعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، إضافة إلى دورها الكبير في إحراز الأهداف من قبل اللاعبين المهاجمين، وكذلك لإبعاد الكرات الخطرة عن المرمى وتشتيتها من قبل اللاعبين، وقد أعطت التطورات الحديثة في خطط اللعب بكرة القدم الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس

ومنها لعب الكرات العالية عن طريق الجناحات والأشبال والمدافعين نحو منطقة الرمي لغرض استغلالها في تسجيل الأهداف بالرأس، فالكثير من المباريات حسمت نتائجها عن طريق هدف تم تسجيله بضربة رأس، ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافعا أم مهاجما، ولا بد للاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة، وهذا لا يكون إلا من خلال التدريب المتواصل في مختلف الظروف والمواقف في اللعب خاصة وأن اللعب بالرأس يحتاج إلى إمكانية عالية وتوقيت جيد، فضلا عن ثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل الصحيح.

الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس:

- التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس.
- ضرب الكرة بالجهة حتى وأن كان توجيه الكرة نحو الجانب أو الخلف.
- استخدام حركة الجذع كحركة مساعدة لضرب الكرة لمسافة.
- تكون العينان مفتوحتان لحظة ضرب الكرة بالرأس.
- استخدام الذراعان لحفظ توازن الجسم، وذلك بتحريكهما للأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظة ضرب الكرة.
- ضرب الكرة في ثلثها العلوي إذا كان الغرض لعب الكرة أرضية وضربها من المنتصف إذا كان الغرض لعب الكرة بشكل مواز للأرض، وضربها من ثلثها الأسفل إذا كان الغرض لعب الكرة عالية. (قاسم نزام صبر وآخرون، 2005، ص176)

وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق:

- 1- التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.
- 2- التمرير للزميل في اتجاه اللعب.
- 3- لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع. (حسن أبو عبده، 2015، ص137)
- 5- رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب، سواء كانت عالية في الهواء أو على الأرض لذا يجب إعادتها إلى

الداخل من النقطة التي إجتازت فيها الخط وبأي إتجاه، وعلى اللاعب أدائها باحترام القواعد التالية: (شريم رعدة، 2009، ص32)

- أن يكون اللاعب مقابل للملعب.
- أن تكون القدمان على الخط الجانبي أو خارجه.
- على الرامي إستخدام كلتا يديه.
- أن ترمى الكرة من وراء الرأس(خلف الرقبة).

3-2- أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتحسين العناصر المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، كذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية الأساسية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لابد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة، ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية : (حسين ابو عبده، 2015، ص73)

1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء كانت عالية أو أرضية ومن جميع الإتجاهات، وهذا التحكم والسيطرة على الكرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في إتجاهات ومسافات مختلفة ثم تنطيط الكرة بوجه القدم مع تبادل التنطيط بوجهي القدم ثم رفع الكرة وتنطيطها على الفخذ ثم تبادل تنطيط الكرة بين الصدر والفخذ والقدم وأخيرا تنطيط الكرة بالرأس من الثبات والحركة.

2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو الحركة، وتعطى هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب بدقة مع تصحيح أخطاء الأداء.

3- تدريبات بأكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطى هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية :

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي مع ملاحظة طول فترة الراحة النسبية.

5- التدريبات المركبة والمندمجة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب، وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.

6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن المدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي الصفات البدنية

جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والبندول وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبغ الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق والإثارة، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تراعي التدريب على المهارات الأساسية في مواقف متشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة مما تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة. (حسن أبو عبده، 2015، ص75)

شروط التعلم المهاري: (قاسم نزام صبر وآخرون، 2005، ص176)

1- تساهم معرفة مراحل طرق سير الحركة على تعلم المهارات الحركية وكلما كانت المعلومات المكتسبة من التعلم واضحة ودقيقة كلما ازدادت سرعة المعرفة والتعلم.

2- هناك دور مهم للتطور الملائم لحالة اللاعب لشروط الحركة في تعلم وتحسين المهارات الحركية فمثلاً في كرة القدم يكون التعلم أفضل لأداء المهارات كلما كانت مقدرة اللاعب جيدة في أداء التحمل والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة واستخدام الوسائل الخاصة بأداء الحركات عن طريق التدريب المستمر والتي تكون على مايشبه المهارات والحركات في المباراة.

3- إن التجارب والخبرات التي يكتسبها اللاعب عن طريق التعلم الحركي تساعد اللاعب على تحسين قدرته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات والتجارب القديمة التي اكتسبها اللاعب سابقاً، إذ أنها تعد الأساس لتعلم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي إلى التكيف والإرتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب.

نقاط مهمة لأداء التعلم للمهارات:

- 1- الإهتمام بالناحية النظرية لأداء المهارات الحركية.
- 2- تعلم الأداء الحركي بشكل أجزاء ثم أداء المهارة بشكل كلي.

3- الإرتقاء بمستوى الإستعدادات البدنية والوظيفية والحركية والذهنية.

4- العمل على التطبيق الصحيح لأقسام المهارة وبالشكل الذي يساعد على تصحيح الأخطاء من خلال المقارنة الخطأ والصواب والتوجيه إلى النقاط الأساسية في تطبيق المهارة ومكمن الخطأ فيها. (قاسم نزام صبر وآخرون، 2005، ص176)

3-3- الأشبال (المراهقة الوسطى) :

(15-16-17 سنة) المرحلة الثانوية.

هذه المرحلة تقابل المرحلة الثانوية. ويؤدي الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية إلى إطراد الشعور بالنضج والإستقلال. والمراهقة الوسطى هي قلب مرحلة المراهقة، وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة. (حامد زهران، 2005، ص 382)
أولاً) تحديد وتعريف فئة الأشبال (المراهقة الوسطى):

تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة، إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين (15-17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي مايسمىها علماء النفس بمرحلة المراهقة، حيث يرى الهنداوي (2003، ص 325) أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، محاولاً التعود على ضبط النفس والإبتعاد عن العزلة والإنطواء وتتوسع علاقته مع تحديد إتجاهاته إتجاه الشؤون السياسية والإجتماعية واتجاه العمل الذي يسعى اليه.

ثانياً) أهمية دراسة خصائص المرحلة العمرية:

إن معرفة خصائص عملية النمو في كل مرحلة عمرية لها أهمية خاصة في الإدراك والإطلاع على الأسس التي تفسر ظاهرة النمو في مختلف جوانبها، فمعرفة مميزات لاعبي كرة القدم تقتضي أهمية كبيرة في ميدان التدريب مع الأخذ بعين الإعتبار مختلف جوانبها الجسمية (المرفولوجية والفسولوجية)، العقلية، النفسية، العاطفية أو الوجدانية، الإجتماعية لدورها البالغ في التدريب، التحسين، وفي تحديد درجة حمولة التدريب إضافة إلى إستعمالها في الإنتقاء الرياضي وأخيراً في المؤشرات المصاحبة للنمو البدني (ماسون).

إن طبيعة وأهمية المنافسة الرياضية عند الفئات الصغرى تفرض علينا معرفة القواعد الفسيولوجية لعملية نموهم فالأمر المتعارف عليه أن الطفل ليس رجل بالغ صغير، فكل مرحلة عمرية وكل فترة لها المميزات الخاصة، فالقدرات الفسيولوجية مرتبطة بدرجة تطور ونمو جميع الأنسجة ومختلف الأعضاء سواء على المستوى العظمي أو العضلي أو العصبي (كوستيل وويلمور 2009).

ويرى (باري 1996) أن البرمجة والتخطيط لإعداد بدني مكيف يتطلب معرفة دقيقة لمستوى ودرجة نضج الرياضي والمراحل المناسبة والمثالية لتطوير وتنمية كل صفة بدنية.

يلعب النضج البيولوجي دورا هاما في ميدان التدريب، فمثلا في بعض فترات النمو لا ينبغي تدريب بعض الصفات البدنية عند الطفل لغياب بعض الأنزيمات المسؤولة عن التفاعلات الكيميائية على مستوى العضلة لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار المراحل الحساسة لدرجة نمو الفرد (D, EBOUMOUA.2004, PP.65-136)

ثالثا) خصائص الفئة العمرية تحت 17 سنة:

عملية النمو ترتبط غالبا بالسن والفرد من الناحية الكمية والكيفية، مرحلة تحت 17 سنة مرحلة حاسمة في حياة الرياضي، والتي تتميز كمختلف المراحل السابقة بتحولات في البنية الجسمية ومختلف الجوانب السيكلوجية والعمليات العقلية التي ترتبط ارتباطا وثيقا فيما بينها فمثلا نمو الجهاز العصبي يؤثر إيجابيا على تطور المهارات الحركية وعلى الجهاز العضلي، ويجب الإشارة كذلك أن عملية النمو ليست متساوية عند جميع الرياضيين، فيتميز بعض الأفراد بنمو قبلي، في حين يتميز البعض الآخر بنمو متأخر.

وفيما يلي يوضح الجدول رقم (04) أهم مراحل النمو بمختلف الأعمار الزمنية المقترح من طرف (WEINECK. J, 1992 , P.319)

العمر الزمني (سنوات)	مراحل النمو
1-0	الولادة
3-1	الطفولة الصغرى
7/6-3	سن ما قبل المدرسة
10-7/6	السن المدرسي المتقدم
10 إلى مرحلة البلوغ	السن المدرسي المتأخر
الإناث: 12/11 الذكور: 13/12	البلوغ
الإناث: 14-13 - 12/11 الذكور: 15/14 - 13/12 الإناث: 18/17-14 / 13	المرحلة الأولى للبلوغ
الذكور: 19/18-15/14	المرحلة الثانية للبلوغ (المراهقة)
بعد 18/17، 19/18	سن النضج

الجدول رقم (04): يوضح مختلف مراحل النمو بالعمر الزمني.

بناءً على الجدول المعروض يمكن تصنيف مرحلة تحت 17 سنة في المرحلة الثانية للمراهقة أو مرحلة المراهقة المتأخرة من وجهة نظر علم النفس، فتبدأ المراهقة ما بين سن 12 و 13 سنة وتنتهي ما بعد 17 إلى 19 سنة أي في المراحل النهائية لعملية النمو التي تبدأ من الولادة إلى مرحلة النضج فتتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء لكل العمليات، وسوف نحاول بتوضيح مختلف خصوصيات هذه المرحلة.

1- الخصائص المرفولوجية:

1-1- الطول والوزن:

لا يتطور وينمو كل من الطول والوزن بشكل خطي، فتوجد مراحل تتميز بزيادة في الطول وأخرى خاصة بالزيادة في الوزن، ففي هذه المرحلة نسجل تطور ما بين 1 إلى 2 سم في الطول وحوالي 3 إلى 5 كغ (ديميتر 1981)، أما توربان فيقول أنه يحدث توقف في الطول لكن مع نوع من الاتساع في الجسم والذي يؤدي إلى زيادة في القوة (B, TURPIN., 1998, PP. 44-48)

1-2- الجهاز الحركي والعضلي:

أما فيما يخص الجهاز الحركي فنلاحظ تقريبا نمو كلي لمختلف العظام والأربطة مع زيادة أكثر صلابة في المرحلة العمرية ما بين 18 إلى 20 سنة، كما تظهر زيادة كبيرة في القوة والمداومة والتي تصل إلى مرحلة نهائية في السن 16 إلى 18 سنة، فتتميز هذه المرحلة بتطور ملحوظ في العضلات الباسطة والقبضة للأطراف السفلية بصفة خاصة ومختلفة عضلات الجسم، فتتمو القوة العضلية بصفة كبيرة مع السن، بحيث توجد علاقة وطيدة ما بين الوزن والزيادة في الكتلة العضلية فتكون بنسبة 27.7% عند الأطفال الصغار وحوالي 32.6% بالنسبة للأطفال عند 15 سنة، 44.2% بالنسبة للبالغين (ماسون 1992).

بصفة عامة تتميز هذه المرحلة بنوع من الإنسجام والتناسق لمختلف أطراف الجسم والتي بدورها تؤدي إلى تطور كبير في صفتي الرشاقة والقوة العضلية مع قدرة كبيرة في تثبيت ولستيعاب القدرات الحركية والتي ينتج عنها تحسن ملحوظ في الأداء (AKRAMOVE.R, 1990, P. 107)

أما من وجهة نظر الميداني فيرى توربان أن في هذه المرحلة يمكن العمل على تنمية جميع الصفات الأساسية في كرة القدم وخاصة القدرات اللاهوائية كالقوة والسرعة بشدة قصوى إضافة إلى القدرات الهوائية كالمداومة (DRISSI.B, 2009, P. 110) تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما ويزداد نشاطه وقوته. ويزداد إتقانه للمهارات الحركية وتزداد سرعة زمن الرجوع REACTION TIME، وهو الزمن الذي يمضي بين مثير واستجابة لهذا المثير. (حامد زهران، 2005، ص 382)

1-3- الخصائص الفسيولوجية:

1- الجهاز الدوري:

يعتبر الجهاز الدوري القلبي ومختلف مكوناته من أهم الأجهزة إتساقا بالأنشطة البدنية والرياضية لدوره في تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية المستعملة في برمجة حمولة التدريب فيعتبر مثلا معدل النبض مؤشرا أو طريقة غير مباشرة لتقدير إستهلاك الأكسجين وبالتالي يعطينا فكرة واضحة عن شدة العمل ويرتبط حجم الدم ومكوناته بسن الفرد ووزنه، فتزيد نسبة تركيز الهيموغلوبين في الدم أي تزيد عدد الكريات الحمراء مع مرور السنين والتي ترتبط إرتباطا

وثيقا بالعملية الأيضية والتي تترجم في زيادة الإستهلاك الأقصى الأكسجيني من طرف العضلة (عبد الهادي، 2019 ص73).

النمو الجسمي:

يحتاج القلب إلى التكيف مع زيادة متطلبات الجهد أثناء الجهد ويتحقق ذلك خلال زيادة حجم ضربة القلب وتعني كمية الدم الذي يضخه القلب في النبضة الواحدة والتي تتصاعد مع التقدم في العمر كما يوضح الجدول رقم (05) (أسامة كمال راتب، 2004، ص255)

السن	7-6	13-11	16-14	19-17
حجم ضربة القلب بالثواني	16	17	18	19-17

الجدول رقم(05): يوضح إرتفاع حجم ضربة القلب عند الأفراد (ميلر 1972)

يقدر وزن القلب عند أطفال 08 سنوات ب96 غ أي 0.44 % من وزن الجسم، أما بالنسبة لأفراد 18 سنة فيقدر ب200 غ أي 0.48 % من وزن الجسم. أما بالنسبة لبعض الرياضيين فيمكن للتدريب أن يؤدي إلى تضخم في عضلة القلب إلى 500 غ (WILMORE.H ; COSTILL.D ; KENNEY.L, 2009, P)

ينخفض ضغط الدم مع مرور السنين، يقدر أثناء الراحة ب:

109 د عند المراهقين 15 سنة و 88 د عند الأفراد 18 سنة .

ترتفع درجة إنتاج اللاكتات مع مرور السنين مروراً من 6 ميليمول/لتر عند طفل 5 سنوات إلى 11 ميليمول/لتر عند أفراد 16-17 سنة.

تقدر نبضات القلب عند الأفراد ما بين 16 و 19 سنة حوالي 70 إلى 80 د/د أثناء الراحة، أما على مستويات درجة النبض فتصل إلى 211 د/د في سن العاشرة وتنخفض مباشرة بمرور السنوات (فلاندروا، 1994)

2- الجهاز التنفسي:

لا يقل الجهاز التنفسي أهمية عن الجهاز الدوري والقلبي، لدوره البالغ في عملية التنفس ومختلف التبادلات الغازية التي تحدث على مستوى الرئتين، فتتميز هذه المرحلة بمايلي:

- يكون القفص الصدري أكثر راحة خلال عملية التنفس رغم أن هذه المرحلة تتميز بنوع

من عدم الإستقرار من ناحية الإيقاع التنفسي نظرا لعوامل داخلية وخارجية، فيكون هناك إرتفاع في القدرة الرئوية مع مرور السنوات، والتي تصل إلى 3500-4000 ق.ر/ مل (سميسن1978).

- أما من ناحية الإيقاع التنفسي أو معدل التنفس فنميز كذلك أنها تقدر ب20 إلى 25 إيقاع/دقيقة عند طفل 7 سنوات والتي تنخفض إلى ثلاثة أضعاف عند الفرد البالغ (ليندرمان 1978)، فحجم الأكسجين في الدقيقة يكون 10-12 في الراحة عند المراهق، وليكون في حدود 15-18 (100-150 ل/د) ليصل إلى حدود 20-25 (180-200 ل/د)

- يقدر المستهلك الأقصى الأكسجيني حوالي 1 ل/د عند طفل في السن السادسة والذي يصل إلى 3.71 ل/د عند الشخص العادي ذو 19 سنة، فالإستهلاك الأكسجيني يرتفع مع السنوات ومع وزن وطول الشخص يختلف الإستهلاك الأقصى الأكسجيني من رياضي لآخر أي حسب نوع النشاط ومن فئة عمرية لأخرى ومن ناحية الجنس. (E. L & MATHEWS. D. K, 1984, P. 71).

وتشير بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى VO2 MAX والمركز الذي تم إحرازه في بعض الدوريات الأوروبية المتقدمة كما أشارت الدراسة أن أغلب اللاعبين المتميزين في لعبة كرة القدم في الدوريات المتقدمة قد تخطوا عتبة 60 ملل/كغم/د (REILLY, 2000, P. 15).

وأشارت دراسة أخرى أجريت على لاعبي الدوري الإنجليزي الممتاز أن المركز قد يؤثر بشكل كبير على قيمة الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين إذ وجد أن الفرق التي إستخدمت التشكيل 4-4-2 أو التشكيل 3-3-4 كان في كلا الحالتين لاعبو خط الوسط هم الأعلى في قيمة VO2MAX، ويعزى ذلك إلى أن هذا الخط من الفرق هو المسؤول عن الربط بين خطي الهجوم والدفاع كما ظهر بأن هنالك علاقة كبيرة بين الحد الأقصى للأكسجين والمسافة المقطوعة في المباراة في حين كان حماة الأهداف هم الأقل قيمة في مستوى VO2MAX ويشير إلى ذلك HOLLMAN إذ بلغ الوسط الحسابي لأربعة من حماة الأهداف للمنتخب الألماني 56.2 ملل/كغم/د في حين كان الوسط الحسابي لبقية أعضاء الفريق 67 ملل/كغم/د.

1-4- الخصائص العقلية:

في هذه المرحلة يمكن تمييز تطور ملحوظ للفرد من الناحية العقلية، فنلاحظ نوع من التوازن النفسي الذي يرجع بالدرجة الأولى إلى التثبيت والإستقرار الهرموني وإلى الميكانيزم العصبي الهرموني على مستوى الغدة تحت المهد (الإيبوتالاموس) والغدة الدرقية اللذان يثبتان بصفة نهائية. (WEINECK, JURGEN, 2003, P. 303)

يكون في هذه المرحلة بعض من ظهور التوازن التدريجي في نواحي الإرتباكات والإضطرابات الحركية الناتجة عن المرحلة السابقة، فتأخذ معظم المهارات الحركية في التحسن إضافة إلى إرتقاء واضح على المستوى العضلي العصبي، فيتميز الفرد بدرجة كبيرة في سرعة تعلم وإلتقان مختلف الحركات. (B, TURPIN., 2002, PP. 69-70)، و يذكر خوري (2000، ص111) أن هذه المرحلة تبدأ بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والتمايز، ويصبح الفتى قادر تماما على التفكير المنطقي كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والإنتباه، كما يزداد إكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

1-5- الخصائص النفسية – الإجتماعية:

يؤثر هذا الإستقرار والتوازن النفسي في التفاعل الإيجابي مع المحيط الإجتماعي سواء على مستوى المدرسة أو في العائلة أو نحو الفريق، والذي يمنح الفرد الحق في إندماج جيد في المجتمع فيتصف الفرد بمايلي:

- الإهتمام الزائد بالقيم الإجتماعية.
- إكتساب المزيد من الثقة في النفس وربط علاقات مع مختلف الأشخاص.
- الشعور بالمسؤولية إتجاه نفسه وإتجاه الآخرين.
- تزداد الحاجة للنشاط للمحافظة على كفاءته وقدرته الحركية.
- الشعور بالإستقلالية والسعي نحو الإندماج في الجماعة (DOUCET.C, 2007, P. 44)
- يشير ديدي (1995، ص 73) في هذه المرحلة إلى تزايد أهمية العلاقات الإجتماعية للناشئ بتقديمه في الطفولة ودخوله إلى المراهقة، حيث يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على

التغلب في حالات الضيق، وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سناً ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والإحترام.

يذكر مصطفى (1990، ص71) أن النمو الإنفعالي في هذه المرحلة يشكل جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل، ويتضمن العلاقات الإجتماعية والنواحي الإنفعالية ومن بين خصائصه العنف وعدم الإستقرار، ويرجع ذلك إلى حالة عدم التوافق العامة التي يعانيتها المراهق.

التمرينات المناسبة لتلك المرحلة (الأشبال): (حازم أحمد السيد ، 2016، ص77)

عامة يمكن تدريس التمرينات مع مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب، كما تحتاج إلى المربي أو المربية الذي لديه فهم ووعي كبير من مادة التمرينات والنواحي الجسمية والحركية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية لأفراد هذه المرحلة لتحقيق رغباتهم وميولهم ، ومن أهم الخطوات العريضة للتمرينات لتلك المرحلة مايلي:

1- تمرينات النظام :

تهدف هذه التمرينات على اكتساب عادات النظام والطاعة وسرعة الاستجابة وحسن التصرف ويمكن التقدم بهذا النوع من التمرينات ولكن ليس بدرجة معقدة، وعامة يحقق هذا النوع من التمرينات رغبة المتعلمين في العمل الجماعي.

2- التمرينات الغرضية الوظيفية (البنائية):

تهدف إلى اكتساب قوام جيد والإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة والمرونة ، التي يمكن من خلال ذلك ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية بدرجات عالية، ويمكن تدريس التمرينات بالإصطلاحات الفنية للنداء في التمرينات.

3- تمرينات التعلم الحركي:

تهدف إلى تعلم واكتساب العديد من المهارات الحركية للألعاب الفردية والجماعية بصورة جيدة والتي تتميز بالإقتصاد في بذل الجهد مثل تمرينات المشي والجري والحجل والوثب بأنواعه وتمرينات الإرتداد (الرجلين - رجل واحدة) والخطوات الأساسية للإيقاع الحركي، وتمرينات المرجحات والتموج، وإمكانية المصاحبة الموسيقية لتلك التمرينات.

4- تمارينات الأدوات (الصغيرة والكبيرة):

يمكن إعطاء تمارينات بأثقال وكذلك تمارينات التسلق والوثب والقفز وتمارينات المقاعد السويدية والموانع وعقل الحائط والزجاجات الخشبية والأطواق والإشارات والشرائط والأعلام ...، ويهدف هذا النوع من التمارينات إلى الارتقاء بمستوى القوة والمرونة والرشاقة والتوازن وعنصر الثقة.

5- التمارينات التنافسية والمسابقات:

تهدف إلى إشباع روح التنافس والمغامرة، ويمكن أداء هذه التمارينات بأدوات أو حرة. الخصائص النفسية المهمة للاعب كرة القدم: (عامر سعيد، 2011، ص146)

ونرى من أهم الصفات النفسية التي لابد وأن يتمتع بها لاعب كرة القدم هي كالآتي:

- الإرادة والمثابرة والقوة والعزيمة.
- التصميم والكفاح من أجل الفوز.
- الشجاعة والقدرة على الحس.
- الثقة بالنفس.
- الطاعة والإحترام.
- التعاون والإيثار وعدم التصرف بالأنانية.
- الإبداع والذكاء للاعب .

نقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم بصفة عامة ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة بصفة خاصة من خلال معرفة الأساليب التدريبية والخطوات التعليمية لإتقان هاتين المهارتين. كما تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية لفئة الأشبال من الناحية المرفولوجية، الفسيولوجية، العقلية، النفسية والاجتماعية والتمارين المناسبة التي تتماشى مع هذه المرحلة العمرية.

وفي الأخير يجب على المدرب وضع هذه الخصائص نصب عينيه عند بناء الوحدة التدريبية وهذا من أهم شروط النجاح والتقدم في المستوى.

الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الرابع:
منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة بها من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكنا من الانتقال بين مختلف المراحل بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة. وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي اعتمدنا عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث كما نحدد المجتمع والعينة التي أجريت عليها الدراسة، كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وسنقوم بعرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

1-4 - الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية دراسة مصغرة عن الدراسة الأساسية وهي الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ماهي أبعادها وجوانبها... الخ، ولقد أنجزت هذه الدراسة على ممر الخطوات العلمية التالية.

✓ الخطوة الاستطلاعية الأولى 2019/07/31 إلى 2019/08/13:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على نادي أولمبي المدينة الذي ينشط في بطولة القسم الوطني الأول والتي كان الغرض منها مايلي:

- التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين الذين يتدربون باستمرار.
- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية من أجل تصنيفهم إلى مجموعات متجانسة.
- الإتصال بالمدرسين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.
- أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرامج التدريبية المطبقة خصوصا لفئة قيد الدراسة.

➤ قام الباحث بزيارة ميدانية للنادي، حيث قابل المدير الفني المكلف بالفئات الشبانية وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، حيث وجد الباحث تفهم وتعاون كبيرين من إدارة النادي التي أعطت عناية كبيرة واهتماما بالغا لموضوع الدراسة وسهلت مهمة الباحث في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

✓ الخطوة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الخطوة الاستطلاعية الثانية في تاريخ 07/08 / 2019 إلى 12/08/2019 بهدف إستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول إختبار السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وترشيح أهم المهارات التي لها علاقة بالسرعة، وقد كانت إستمارة الاستطلاع كأداة أساسية في هذه الخطوة.

تمثلت إجراءات هذه الخطوة في ما يلي:

قام الباحث بمسح مرجعي لمختلف الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة لاستخلاص أهم الإختبارات البدنية للسرعة (السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل) وأهم المهارات التي لها علاقة بالسرعة حسب متطلبات كرة القدم الحديثة، ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات والمهارات المختارة لهذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة قام الباحث بعرض إستمارة الاستطلاع على 09 خبراء ومختصين لإبداء الرأي حول مناسبة الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث الملحق رقم(1). بعد جمع الإستمارات التي قام المختصون بالتأشير عليها عن طريق الأهمية النسبية لآراء الخبراء حيث استقر إختيار الباحث على الإختبارات والمهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75% وهذا ماأشار اليه بلوم (1993، ص126) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة 75% فأكثر من آراء الخبراء.

يبين الجدول رقم: (06)

نتائج قرار الخبراء حول صلاحية الإختبارات البدنية والمهارية بدلالة BINOMIAL TEST

Sig p-value	Test prop	Observed Prop		القرار		وحدة	الإختبارات البدنية والمهارية	
		موافق	غير موافق	موافق	غير موافق			
0.039	%50	%88.89	%11.11	08	01	ثا	جري 30م	1
0.004	%50	%100	%00	09	00	ثا	إختبار نايلسون	2
0.004	%50	%100	%00	09	00	ثا	إختبار 30م الجري بالكرة	3
0.004	%50	%100	%00	09	00	ثا	إختبار أكراموف	4

يظهر من خلال الجدول رقم (06) أن القيم الاحتمالية (sig) لجميع الإختبارات أقل من مستوى الدلالة المعنوية (5%) وبالتالي نرفض الفرض الصفري الذي يقرر أن نسب عدم الموافقة تساوي 50% ونقبل الفرض البديل الذي يقرر أن نسب عدم الموافقة أقل من 50% وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين قرارات الخبراء في اتجاه الموافقة على الإختبارات.

أما في ما يخص برنامج التمرينات الخاصة تم تحكيمها من طرف مجموعة من الخبراء وتم تحديد الزمان الكلي لتطبيقها والذي قدر بـ 4 أسابيع بمقدار ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أي بمجموع 12 وحدة تدريبية معتمدا على طريقة التدريب التكراري الملحق رقم (01).
✓ الخطوة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الخطوة الاستطلاعية الثالثة في تاريخ 14 / 08 / 2019 إلى 17 / 08 / 2019 بهدف تجربة الإختبارات البدنية والمهارية واستخراج الأسس العلمية لها، وكذلك تدريب الفريق المساعد على كيفية تنفيذ الإختبارات، وقد كانت الإختبارات أدوات أساسية في هذه الخطوة، أما عن العينة الاستطلاعية فشملت مجموعة من لاعبي كرة القدم (من خارج عينة البحث الأساسية) لفئة الأثبال بلغ عددهم (06) لاعبين، وهم من نفس مستوى وعمر عينة البحث الأساسية، ومن أهم النتائج التي ترتبت عن هذه الخطوة مايلي:

- إكتشاف أهم الصعوبات والعقبات أثناء إجراء الإختبارات، ووضع خطة وحلول لتجاوزها في الدراسة الأساسية.
 - إستيعاب فريق العمل المساعد لكيفية تنفيذ الإختبارات، وكذا تسجيل النتائج وتفريغها في الإستمارات الخاصة.
 - التعرف على كيفية الانتقال من إختبار لآخر (من ورشة إلى أخرى)، بالسرعة والدقة اللازمين وتقدير الزمن الذي يستغرقه كل إختبار في التنفيذ.
 - كل الأدوات والأجهزة المستعملة في تنفيذ الإختبارات، صالحة وملائمة في تحقيق أغراض القياس.
 - أخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنيا وبدنيا للإختبارات المستخدمة في البحث.
 - حساب المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية الصدق والثبات والموضوعية.
- *الأسس العلمية لأدوات الدراسة (لإختبارات البدنية والمهارية):
- على الرغم من أن الإختبارات قيد البحث تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية إلا أن الباحث عمد إلى التأكد من مدى صدق وثبات القياس لهذه الإختبارات وقد أشار إلى هذا السوفي (1999، ص10) إذ يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد لإيجاد المعاملات العلمية للإختبارات التي يرغبون في استخدامها على الصيغات التي يتم تطبيق الإختبارات عليها، وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للإختبارات لضمان التحديث الدائم والمستمر للإختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة.
- صدق الأداة: يعتبر الصدق أهم شروط الإختبار الذي يدل على مدى تحقيق الإختبار لهدفه الذي وضع من أجله . يشير باروا (Barrow) ومك جي (MC-Gee) إلى أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها، والإختبار الذي يجري لإثباتها كما أشار إلى ذلك محمود (2011، ص21-22) وأضاف صابر وخفاجة (2002، ص167) الصدق هو أن يقيس فعلا ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو بالإضافة إليه" وأضاف حلمي الفيل (2018، ص243) " يشير صدق الإختبار إلى حكم أو تقدير مدى نجاح الإختبار في قياس مايسعى إلى قياسه في سياق معين " وكلما كان الإختبار يحمل أكثر من مؤشر للصدق زادت الثقة به في قياس ما أعد لقياسه، وعلى هذا الأساس استخرج الباحث الصدق كالتالي:

الصدق الظاهري: يمثل الصدق الظاهري الشكل العام للإختبار، أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته ومدى وضوح هذه المفردات وموضوعيتها ووضوح تعليماتها، وأضاف حسانين (2001، ص141) يطلق على هذا النوع من الصدق (صدق السطح) أي كيف يبدو الإختبار مناسباً وملائماً للفرد الذي نقيسه.

هو مدى قياس محتوى الإختبار للشيء المطلوب قياسه (قاسم علي الصراف، 2000، ص200). ولأجل التأكد من الصدق الظاهري للإختبارات قام الباحث بتحديد أهداف هذه الإختبارات بشكل واضح وتفصيلي (إستمارات الاستطلاع)، ثم عرضها على المختصين في مجال كرة القدم من مدربين وأساتذة جامعيين لأبداء آرائهم حول ملائمة الإختبارات للأهداف المنشودة. (أنظر الملحق رقم 01)

الصدق الذاتي: يطلق عليه أحيانا دليل الثبات، ويرى باهي (2013، ص57) أنه يمثل صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب القياس" وتم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار، كما أشار إلى ذلك حسانين (1995، ص192): معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الإختبار.

موضوعية الإختبار: يقصد بها عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين (المقومين)، وأن تعتمد نتائجها على الحقائق المتعلقة بموضوع الإختبار وحده، ويعتبر الإختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه، وأضاف الزيود وعليان (2005، ص145) تعني الموضوعية "عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو موضوع معين" وترجع الموضوعية في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار، فإذا تم التسجيل بواسطة وحدات المسافة والزمن والتكرار وباستخدام أجهزة معروفة فإن درجة الموضوعية ستكون عالية، مثلاً إذا اعتمد الممتحن أو الباحث على أداة ميكانيكية في القياس كساعة توقيت أو شريط قياس... الخ.

ثبات الأداة: يعرفه نستازي بأنه الاتساق والدقة في الحصول على نفس النتائج عند تكرار التجربة على نفس الأفراد في نفس الظروف ولحساب ثبات إختبار السرعة الإنتقالية جري 30م إختبار نيلسون لسرعة رد الفعل الحركية وإختبار الجري بالكرة 30م وإختبار المراوغة بالكرة.

يشير حلمي الفيل (2018، ص251) على أن الإختبار الثابت هو الإختبار الذي لو أعيد تطبيقه في نفس الظروف على نفس الأفراد يعطى نفس الدرجات.

يعني ثبات الإختبار درجة الثقة ويذكر حسانين (1955، ص193) أن الإختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ماتكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط أي أنه سيعطي تقريبا نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وبذلك سيظهر نوعاً من الإستقرار من خلال الاعتماد على طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه test-Retest بفاصل زمني قدره يومين ثم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، إذ تعد هذه الطريقة من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية، وقد عمل الباحث ضمان أقوى تجانس بين التطبيق الأول والثاني، من خلال الحرص على حضور نفس أفراد (اللاعبين) وتحت نفس الظروف، وبعد أداء الإختبارات البدنية والمهارية على حسب مواصفاتها المحددة، قام الباحث بعد ذلك بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون وكما هو مبين في الجدول.

الجدول رقم (07) : يبين نتائج معامل الثبات والصدق للإختبارات

رقم	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول Mean+SD	التطبيق الثاني Mean+SD	قيم (r) المحسوبة	Sig P-value	الصدق الذاتي
01	الجري 30م	ثا	0.24+5.21	0.25+5.25	0.97**	0.001	0.98
02	نيلسون	ثا	0.12+1.58	0.21+1.64	0.82*	0.04	0.90
03	الجري بالكرة	ثا	0.46+5.88	0.23+5.84	0.81*	0.04	0.9
04	أكراموف	ثا	1.00+16.78	0.89+16.99	0.98**	0.00	0.98
** عند مستوى الدلالة 0.01 و * عند مستوى الدلالة 0.05 . درجة الحرية 5							

يظهر من خلال الجدول (07) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات الإختبارات في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنفس العينة الاستطلاعية، حيث أن القيم الاحتمالية (sig) الخاصة ب(r) المحسوبة كانت جميعها أقل من مستوى الدلالة الخاصة بها، بالإضافة إلى القيم العالية للارتباط وهذا يعني أن الإختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف والشروط، كما يتضح من الجدول أن قيم الصدق الذاتي عالية، ومنه نستطيع الحكم بصلاحية الإختبارات للاستخدام.

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1 المنهج العلمي المتبع:

المنهج العلمي هو السبيل والكيفية المنظمة التي سترسم لها جملة من المبادئ والقواعد المنطلق منها في دراسة مشكلة البحث التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة (اخلاص محمد، وحسين الباهي، 2000، ص83).

ولن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة حيث يعرف المنهج حسب باهي (2013، ص65) بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق هدفه المنشود وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.

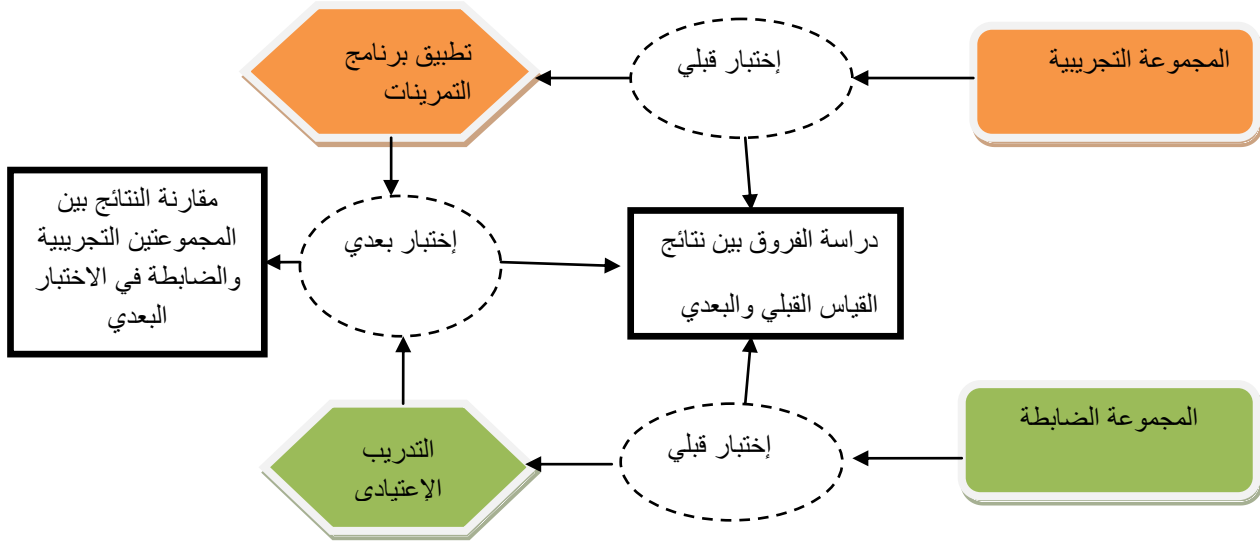
وطبقا لطبيعة المشكلة المطروحة فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسة متغيرات البحث والكشف عن مدى أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم U17.

ويعتبر المنهج التجريبي أدق المناهج لما يتطلبه التحكم في المتغيرات في التصميم التجريبي المحكم، حيث يسمى المتغير الذي يتم التحكم فيه عن قصد بالمتغير المستقل، والمجموعة التي يستخدم معها هذا المتغير بالمجموعة التجريبية ويسمى السلوك الناتج عن التغير بالمتغير التابع، ولتحقيق المنهج التجريبي لابد من التحكم في مسار كل من المتغير المستقل (تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري) والمتغير التابع (السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية)، ويعرف المنهج التجريبي على أنه تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها (محمود و سمير، 2000، ص455).

وقد اتبع الباحث في التصميم التجريبي للبحث على التصميم ذو المجموعة المتكافئة بتقسيم العينة إلى قسمين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

4-2-2- متغيرات البحث :

بناءً على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدتها من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.



الشكل رقم(06) : التصميم التجريبي للدراسة

أولاً) المتغير المستقل: يرى التميمي (2013، ص85) أنه المتغير المراد تطبيقه لمعرفة تأثيره على المتغير التابع.

وفي هذا البحث يتمثل في : التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري.

ثانياً) المتغير التابع: يرى التميمي (2013، ص65) بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث تظهر فيه التغيرات التي أحدثها العامل التجريبي (المتغير المستقل).

كما يذكر الجادي وأبو حلو (2009، ص82-84) بأن المتغير التابع هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيه. وفي هذا البحث تتمثل المتغيرات التابعة في: السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية.

ثالثاً) المتغيرات الدخيلة (المشوشة): يعرف جواد (2004، ص129) المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (الغير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيراً غير مرغوب فيه، ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه

لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها أو فروق الاختيار في أفراد العينة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها.

بينما يذكر العبادي (2015، ص84) أن المتغيرات التي في المتغير والتي من الواجب ضبطها هي المتغيرات التي ترتبط بعينة البحث والمتغيرات التي ترتبط بالإجراءات التجريبية، والمتغيرات الخارجية.

وعلى أساس هذه الاعتبارات قمنا بمجموعة من الإجراءات لضبط هذه المتغيرات قصد التحكم فيها أو عزلها لأنها يمكن أن تؤثر على المتغير التابع وهي مرتبطة بعملية الضبط والتحكم وتمثل ضبط تلك الإجراءات بالشكل التالي:

(أ) المتغيرات المرتبطة بعينة البحث:

في هذه الخطوة تم ضبط وتحديد خصائص أفراد العينة والتي تؤثر في المتغير التابع:

العمر الزمني.

العمر التدريبي.

القياسات الجسمية (الطول - الوزن).

تمكنا من ضبط وتثبيت هذه العوامل المتعلقة بالنضج والسيطرة عليها من خلال تحقيق التجانس لأفراد عينة البحث (وذلك بدلالة معامل الاختلاف (CV)) وهو ما يسمى بالضبط الانتقائي.

(ب) المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية: لكل بحث علمي إجراءاته الخاصة به، وفي البحوث التجريبية هناك إجراءات ضرورية إذا لم يتم ضبطها فإنها تؤثر في المتغير التابع وبالتالي على دقة وصحة النتائج، وعلى هذا الأساس قمنا بضبط وتثبيت المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية من خلال:

الفترة الزمنية للتجربة: حيث تم إخضاع أفراد العينة للتدريب في وقت واحد، طيلة مدة التجربة.

مكان التجربة: حيث تم إخضاع جميع أفراد العينة للتدريبات في مكان واحد (ملعب سي حمدان).

الإختبارات المستخدمة: حيث تم إخضاع جميع أفراد المجموعة التجريبية لنفس الإختبارات البدنية والمهارية.

محتوى التمرينات الخاصة وطريقة التدريب التكراري: حيث تم إخضاع جميع أفراد المجموعة التجريبية لنفس مفردات التمرينات الخاصة ونفس طريقة التنفيذ (طريقة التدريب التكراري)، كذلك ضرورة إلزام اللاعبين بحضور الوحدات التدريبية كافة قدر الإمكان، وأي لاعب يتغيب أكثر من وحدتين تدريبيتين يتم استبعاده من التدريبات.

(ج) المتغيرات الخارجية:

تمثلت فيما يلي:

بيئة التدريب: حيث تم تدريب جميع أفراد المجموعة التجريبية في ملعب سي حمدان. وهو ما يسمى بالضبط البيئي، ونرى بأن ضبط هذه المتغيرات، توفر السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي.

4-2-3- مجتمع البحث وكيفية تحديده:

إن القصد من مجتمع البحث كما أشار إليه مرسلي (2005، ص166) هو مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه آخرون على أنه: جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.

و لهذا فقد حددنا مجتمع البحث بأندية كرة القدم المنتمية إلى الرابطة المحترفة الأولى فئة u17 لموسم 2019-2020

الجدول رقم(08): يمثل أندية كرة القدم المنتمية إلى الرابطة المحترفة الأولى فئة u17

N	Clubs	N	Clubs
01	NAHD	08	ESBA
02	MCA	09	RCB
03	JSK	10	RCK
04	IBL	11	SKAF
05	ASO	12	CRB
06	OM	13	USMB
07	USMA	14	PAC

يتكون مجتمع الدراسة من 14 فريق والمنتمين إلى فريق أولمبي المدينة فئة أشبال والمسجلين في الموسم الرياضي 2019-2020.

4-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها: Sample of Research

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير البحث، لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً قدر الإمكان، حيث يرى العبادي (2015، ص 97) أنها النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه.

كما يرى زرواتي (2007، ص 334) وقندليجي (2012، ص 186) والنعمي (2015، ص 78) أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً دقيقاً، فبعد تحديد مجتمع البحث، تأتي هذه الخطوة المتمثلة في اختيار العينة.

الجدول رقم (09) : يبين توزيع العينة وخصائصها

النادي	عدد اللاعبين	اللاعبون المستبعدون	العدد النهائي	الجنس	السن
نادي أولمبي المدينة OM	30	12	18	ذكور	17-16 سنة

تتكون عينة الدراسة من (18) لاعب مقسمين عشوائياً بالتساوي (باستخدام القرعة) أي 9 لاعبين في العينة التجريبية و9 لاعبين في العينة الضابطة وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (17-16) سنة وبعد استثناء (02) حراس مرمى و(06) لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

❖ تجانس العينة:

إن التجانس كما أشار إليه الكاظمي (2012، ص 82) هو تداخل صفات العينة فيما بينها أو بين المجاميع سواء كان ذلك في المراحل العمرية أو الجنس أو الفئة التي ينتمون إليها. ومن أجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين الأشبال والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوي للعينة، تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات والتي تعد مؤثرة في التجربة لذلك

وجب ضبطها وتثبيتها، وتم ذلك من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف CV، حيث يشير التكريري و العبيدي (1999، ص178) كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة. والجدول الموالي يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة.

الجدول رقم (10): يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة

في بعض المتغيرات المقاسة والمتغيرات البدنية والمهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		معامل الاختلاف	Mean+ SD	معامل الاختلاف	Mean+ SD
العمر الزمني	سنة	3.16%	0.52±16.44	3.06%	0.5±16.33
العمر التدريبي	سنة	14.64%	0.52±3.55	14.94%	0.52±3.55
الطول	سم	2.92%	5.09±174	3.11%	5.30±170
الوزن	كغ	10.41%	6.55±62.92	8.38%	4.93±58.8
إختبار الجري 30م	ثا	8.76%	0.46±5.25	16.36%	0.81±4.95
إختبار نيلسون	ثا	21.32%	0.45±2.11	20.77%	0.43±2.07
إختبار الجري بالكرة	ثا	10%	0.6±6.00	6.33%	0.38±6.00
إختبار أكرموف	ثا	14.10%	2.39±16.95	6.08%	1.03±16.93

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن معامل الاختلاف أقل من 30% سواء بالنسبة للمتغيرات المقاسة (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن) أو بالنسبة للإختبارات البدنية والمهارية (إختبار الجري 30م، إختبار نيلسون، إختبار الجري بالكرة، إختبار أكراموف) للمجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على التجانس في المتغيرات المقاسة و أيضا في الإختبارات البدنية والمهارية داخل المجموعتين التجريبية والضابطة.

❖ التكافؤ بين مجموعتي البحث:

الجدول رقم (11): يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة والمتغيرات البدنية والمهارية (في حالة التوزيع الطبيعي)

الاحتمال Sig. (p.value)	ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.22	1.26	5.30	170	5.09	174	سم	الطول
0.15	1.48	4.93	58.87	6.55	62.92	كغ	الوزن
0.35	0.95	0.81	4.95	0.46	5.25	ثا	إختبار الجري 30م
0.86	0.17	0.43	2.07	0.45	2.11	ثا	إختبار نيلسون
0.99	0.009-	0.38	6.00	0.60	6.00	ثا	إختبار الجري بالكرة
0.97	0.032	1.03	16.93	2.39	16.95	ثا	إختبار أكراموف
مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16							

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) الذي يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة (الطول ، الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية(إختبار الجري 30م، إختبار نيلسون، إختبار الجري بالكرة ، إختبار أكراموف) حيث استخدمنا إختبار "ت" ستيودنت أن قيم الاحتمالية (sig) هي على التوالي 0.22، 0.15، 0.35، 0.86، 0.99، 0.97 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وبالتالي وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

الجدول رقم (12): يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة (في حالة التوزيع غير الطبيعي)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب Mean Rank		احصائي الاختبار Z من مان ويتني	الاحتمال Sig. (p.value)
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		
العمر الزمني	سنة	10	9	0.47-	0.63
العمر التدريبي	سنة	9.5	9.5	0.00	1.00

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج الدلالات الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة (العمر الزمني ، العمر التدريبي) حيث استخدمنا إختبار مان ويتني أن قيم الاحتمالية (sig) هي على التوالي 0.63، 1.00 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وبالتالي وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

4-2-5-مجالات البحث : Limitations of the Research

أولاً المجال البشري: يمثل عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذا البحث.
الجدول رقم (13) يبين عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذا البحث.

الدراسة الأساسية	عدد اللاعبين
الإستطلاعية	06
الأساسية	18
المستبعدين	06
المجموع	30

ثانياً) المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذا البحث .

الجدول رقم (14) يبين الاطار المكاني للجانبين النظري والتطبيقي للبحث.

مراحل البحث	
مكان جمع المادة النظرية	الجانب النظري
مكتبة جامعة البويرة.	
مكان تطبيق الإختبارات والتمارين	الجانب التطبيقي
ملعب سي حمدان	

ثالثاً) المجال الزمني:

الجدول رقم(15) يبين تواريخ البداية والنهاية والمدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل البحث.

تاريخ النهاية	تاريخ البداية	الجانب
2020-04-13	2018	الجانب النظري
2019-08-17	2019-07-31	الدراسة الاستطلاعية
2019-10-09	2019-09-01	الدراسة الأساسية

4-2-6- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: Search Tools

أشار عطوي (2015، ص127) إلى أن أدوات ووسائل جمع البيانات تعتبر حجر الزاوية في عملية البحث العلمي وتتعدد حسب غرض نوع كل منها.

إستخدمنا الأدوات والوسائل التالية:

أولاً) وسائل جمع المعلومات:

*الدراسة النظرية: متمثلة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، بما فيها الكتب والمذكرات

والمجلات والأترنت...الخ، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.

*الإختبارات البدنية : الهدف منها قياس السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل.

*الإختبارات المهارية : الهدف منها قياس الجري بالكرة والمراوغة بالكرة.

*المقابلة: تعد المقابلة حسب السعداوي والجنابي (2013، ص93) إستبيان شفوي وهي أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية كما أنها "علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر" وينبغي أن يكون لها هدف محدد وألا تكون مجرد لقاء لإبداء ملاحظات غير منتظمة وغير مترابطة، فالمقابلة إذن أداة بحث تتطلب تخطيطا وإعدادا مسبقا كما تتطلب تأهيلا وتدريباً خاصا.

وقد لجئنا إلى استخدام المقابلة في الدراسة الإستطلاعية كما تم توضيحها سابقا.

*الإستمارات: وشملت إستمارات :

- إستمارات إستطلاع آراء الخبراء والمختصين: تم تصميمها بغرض إستطلاع الرأي حول الإختبارات البدنية والمهارية. أنظر الملحق رقم(01)

- إستمارات تسجيل وتفريغ النتائج: قمنا بإعداد إستمارات تسجيل وتفريغ نتائج المختبرين أنظر الملحق رقم(03) بهدف توحيد هذه النتائج في إطار موحد يمكننا من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بطريقة منتظمة ويجنبنا الوقوع في الأخطاء.

4-2-7- الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

4-2-7-1- أدوات الدراسة :

سأعرض تحت هذا العنوان وصفا شاملا للأدوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة

* إختبار قياس السرعة 30م من الوقوف: (السيد أبو عبده، 2008، ص153)

هدف الإختبار: معرفة السرعة الإنتقالية للاعب.

وصف الإختبار:

-الأدوات اللازمة: ساعة ميقاتية، صفارة، شواخص

الإجراءات: يتم تخطيط مكان أداء الإختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك على

الإمكانيات المتاحة الخاصة عدد المحكمين.

تعليمات للمختبر: محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.

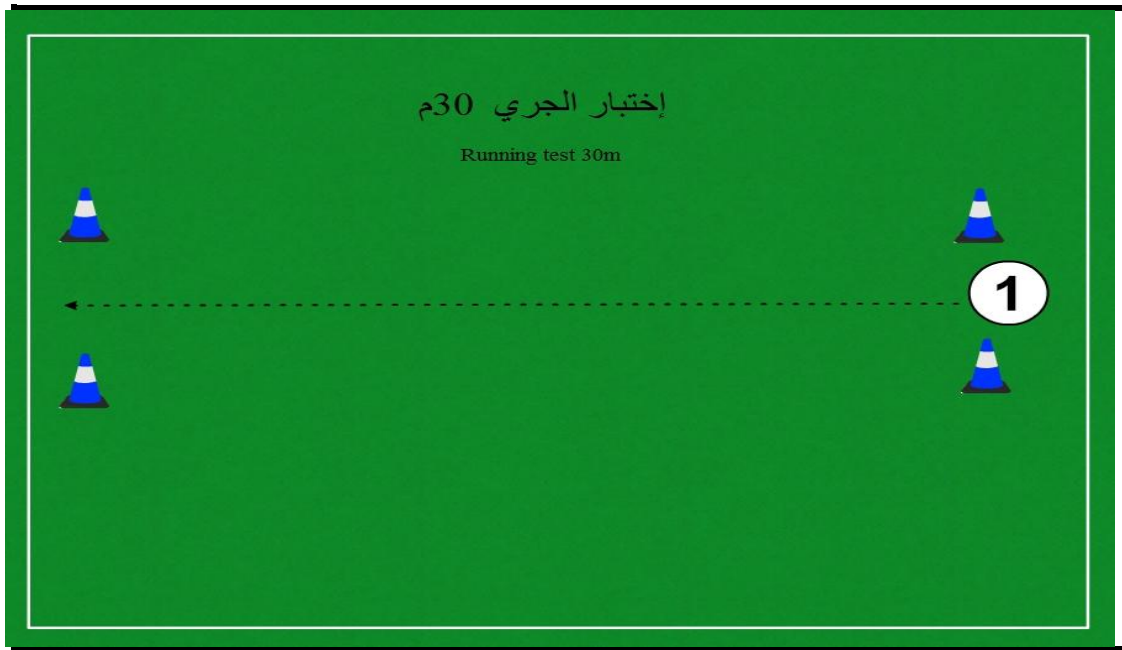
يتم حساب بدأ الإختبار بمجرد بدأ الجري.

توجيهات للقائم بالإختبار:

الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.

تشغيل الساعة بمجرد الجري.

توقيف الساعة بمجرد الوصول إلى خط النهاية.



الشكل رقم (07): إختبار الجري 30م

* إختبار نيلسون لسرعة رد الفعل:

الغرض من الإختبار: قياس سرعة رد الفعل (القدرة على الاستجابة وفقا للمثير المعين)

وصف الإختبار:

➤ يقف المختبر عند نهائي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك المحكم ساعة التوقيت ويقوم بتشغيل الساعة مباشرة بعد نطق اللون الأحمر أو الأزرق.
- يستجيب المختبر لكلمة المحكم ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد الذي يبعد عن خط المنتصف بـ 6.40 م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة.
- وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الجانب الصحيح .
- الشروط :
- يعطي لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الإختبار.
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات التسخينية بغرض الاحماء ويجب أن تكون منطقة الإختبار خالية من أي عوائق (ولهان حميد هادي وآخرون، 2010، ص24).
- التسجيل: يحسب الزمن الخاص للمحاولة الأخيرة.

الجدول رقم (17) يبين مستويات التقدير لإختبار نيلسون

الزمن	التقدير
أكثر من 1.20 ثانية	ضعيف
من 1.00 ثانية إلى 1.20 ثانية	متوسط
أقل من ثانية واحدة	جيد



الشكل رقم (08): إختبار نيلسون

*الإختبارات المهارية: الهدف منها قياس بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، والمراوغة بالكرة).

الإختبارات المهارية: إختبار الجري بالكرة 30م: (قاسم لزام وآخرون، 2005، ص280)

- الغرض من الإختبار : قياس سرعة جري اللاعب بالكرة مع تحكمه فيها.
- الأدوات المستخدمة: كرة القدم، وساعة ميكاتية.
- الملعب : يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة وعند اعطاء الإشارة له بالبدء يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية (30م).
- القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطائه اشارة البدء حتى وصول خط النهاية.



الشكل رقم (09): إختبار الجري بالكرة 30م

إختبار أكراموف بالكرة (حسام الدين وكريم، 2017، ص152)

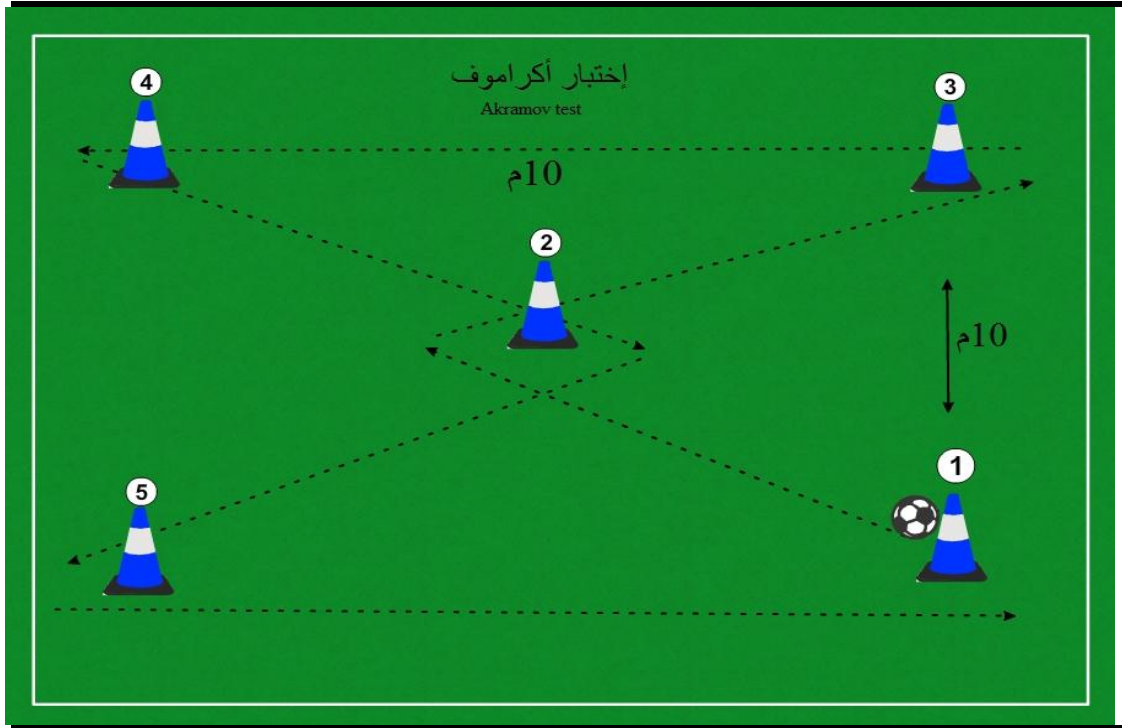
الغرض من الإختبار: قياس سرعة المراوغة بالكرة.

الأدوات المستخدمة: أقماع، كرات، ميقاتية.

الإجراءات: يستعد اللاعب وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بالكرة في المسار المحدد الذي يشكل

رقم 8 (10*10)

القياس: يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطائه إشارة البدء حتى وصول خط النهاية.



الشكل رقم (10): إختبار أكراموف

الأدوات الاحصائية:

- معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الإختبار وتحديد طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية والقدرات المهارية: (محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص 279)

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{(\sum (X_i - \bar{X})^2)(\sum (Y_i - \bar{Y})^2)}}$$

ن: عدد أفراد العينة.

مج س ص : يمثل حاصل ضرب درجات الأعداد الفردية في الزوجية.

مج س * مج ص : يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الأعداد الفردية س في مجموع درجات الأعداد الزوجية ص.

(مج س)² : مربعات درجات الأعداد الفردية

(مج ص)² : مربعات درجات الأعداد الزوجية

- معامل صدق الاختبار:

$$\text{معامل صدق الاختبار} = \sqrt{\text{ثبات الاختبار}}$$

- المتوسط الحسابي: يعتبر من أهم الطرق وأكثرها استخداما في مراحل التحليل الإحصائي وهو حاصل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس على العدد الكلي لهذه القيم ويرمز له $\bar{x}$

مثلا إذا كان لدينا عدد الأفراد هو n و $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$ القيم فإن:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

حيث $\sum_{i=1}^n x_i$ هو مجموع القيم .

- الانحراف المعياري: وهو مقياس من مقاييس التشتت وكلما كانت قيمه صغيرة كانت القيم متقاربة وقريبة من الوسط الحسابي ، ويرمز له عادة بالرمز S ويعطى بالعلاقة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

- اختبار "ت" ستودنت: وهو طريقة إحصائية تظهر نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية ويشترط في تطبيقه أن يتبع المتغير الكمي التوزيع الطبيعي ويتم ذلك من خلال استخدام اختبار Kolomogorov-Smirnov ويشترط أيضا أن يكون عدد أفراد العينة أقل من 30 وينقسم إلى قسمين:

1- اختبار "ت" ستودنت لعينتين مستقلتين:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

- 2- اختبار "ت" ستودنت لعينتين مرتبطتين: ويستخدم في نفس المجموعة لمقارنة المتوسطين الحسابين في القياس القبلي والقياس البعدي.

$$T = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

- إختبار مان ويتني: : وهو طريقة إحصائية يستخدم في حالة ما إذا كان المتغير الكمي لا يتبع التوزيع الطبيعي وهذا بالنسبة لعينتين مستقلتين وتظهر نتائج الفروق بين متوسطات الرتب.
- معامل الاختلاف: يطبق في حالة المقارنة بين توزيع درجات متغيرين مختلفين في وحدات العد (القياس) لمجموعة واحدة أو بين توزيع درجات متغير واحد فقط له نفس وحدات العد. (رضوان، 2002، ص205)

$$CV = \frac{S}{\bar{X}} \times 100$$

- حجم الأثر: (المريغني، 2019)

في حالة العينات المستقلة تـ ستودنت: يحسب بمربع إيتا Eta squared

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}, \text{ درجة الحرية: } df$$

حيث تصنف Eta squared حسب التقسيم التالي:

$\eta^2 = 0.01$, small effect.

$\eta^2 = 0.06$, medium effect.

$\eta^2 = 0.14$, large effect.

في حالة العينات المرتبطة تـ ستودنت : يحسب بـ Cohen'd

$$d = \frac{t}{\sqrt{N}}, \text{ العدد الكلي للينة: } N$$

حيث يصنف Cohen'd حسب التقسيم التالي:

$d = 0.2$, small effect.

$d = 0.5$, medium effect.

$d = 0.8$, large effect.

المخطط

4-3- إجراء التجربة الميدانية (الرئيسية) :

إن إجراءات التجربة الميدانية تمثلت في القياسات القبلية والتمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية ومن ثم إجراءات القياسات البعدية.

وتمثلت في القياسات القبلية على المجموعة الضابطة ومن ثم إجراءات القياسات البعدية.

أولاً) القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة الممتدة من 14 / 08 / 2019 ⇨ 17 / 08 / 2019

2019 في ملعب سي حمدان حيث تم القيام بمجموعة من الإجراءات :

- إجراء الإختبارات البدنية: السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل.
- إجراء الإختبارات المهارية: الجري بالكرة والمراوغة بالكرة.
- التسجيل كان عن طريق جداول خاصة بالإختبارات وتم تسجيل نقاط كل محاولة. أنظر الملحق رقم (03)

ثانياً) التمرينات الخاصة وأسس بنائها:

تم تطبيقها في الفترة الزمنية 01 / 09 / 2019 إلى 26 / 09 / 2019 .

أ) أهداف التمرينات الخاصة:

الهدف الرئيسي للتمرينات الخاصة هو تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ومعرفة مدى انعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

ب) مفردات التمرينات الخاصة:

تعد التمرينات الخاصة المستخدمة الأسلوب الأمثل لتدريب السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

لأنها تمثل وضعيات اللعب الحقيقية التي نجدها في المباريات ولأنها تحاكي لحد كبير المسار الفني للمهارة.

وقد استندنا عند وضع التمرينات الخاصة إلى مبادئ التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة، كما راعينا جميع شروط وخصائص رفع الحمل التدريبي والتموج فيه، إذ أكد عثمان (1987، ص238) بأنه لا بد من العمل على رفع التدريب تدريجيا خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغيير في الحجم وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة بما يضمن التكيف الذي يؤمن حدوث الارتقاء بالمستوى. وقد ذكر ابراهيم (2008، ص63-64) عن اقتراح أولزين بأن الوسائل التدريبية أو التمرينات الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال يجب أن تكون على نوعين:

* تمارين مأخوذة من اللعبة أو الفعالية الرياضية التي يختص فيها الرياضي وتعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب إلى سرعة واتجاه الحركة الذي تؤديه العضلات في الفعالية الرياضية الممارسة.

* تمارين مستخدمة لتنمية القابليات الحركية وهي تخدم التمارين الخاصة. وفي ضوء ذلك إستخدمنا تمرينات مبنية على أسس علمية وفقا لنظام انتاج الطاقة الفوسفاجيني (ATP-CP) حيث يرى البساطي (1998، ص88) أنه يساهم في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته وتحديد إتجاه التدريب.

ويعد هذا النظام أسرع الأنظمة في إنتاج الطاقة، وهو المسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بسرعة شبه قصوى إلى قصوى بغياب الأكسجين، ويستخدم هذا النظام في مد الطاقة لكافة النشاطات المتميزة بالسرعة مما يجعله نظاما إستنفاديا سريعا، ويذكر عبد الفتاح (2003، ص307-308) بأن تأثير التدريب اللاهوائي الفوسفاتي يزيد من سعة هذا النظام حيث يزيد مخزون (ATP-CP) تحت تأثير التدريب ويرتبط مستوى القدرة اللاهوائية القصوى بكمية المركبات الفوسفاتية (ATP-CP) بالعضلات وكذلك سرعة إستهلاكها وتزداد هذه المؤشرات تحت تأثير التدريب ويزيد نشاط الأنزيمات (ATP-CP) وهي (ATPase) و (MK) و (CPK).

ومن أجل الحصول على التكيف المناسب، عملنا على تكرار نفس الشدة في بعض الوحدات لمدة أسبوعين حيث يذكر ابراهيم (2008، ص71) أنه من الضروري على المدرب إعادة تنفيذ نفس نوع

متطلبات الوحدة التدريبية أو نفس المثيرات التدريبية عدة مرات للحصول على التكيف المثالي لأعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية.

ويضيف البشتاوي والخواجا (2005، ص86) أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من الدورات الحملية التدريبية يجب أن يتبع الشكل التموجي، ومعنى ذلك أن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد أن ترفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.

ومن أجل تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم:

* استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (4) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ليبلغ مجموع الوحدات التدريبية للتمرينات المستخدمة (12) وحدة تدريبية لتخصص (21) دقيقة للتمرينات الخاصة (20%) من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب، وقد إسترشدنا بعدة مراجع ودراسات حول تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع وعدد الأسابيع التدريبية المناسبة حيث يذكر أبوعبده (2008، ص122) تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة، وبدء بشدة متوسطة وأقل من الأقصى ولمسافات من 100-40 لمدة تتراوح ما بين 2-4 أسابيع وتعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

وبالنسبة لعدد أيام التدريب يذكر خزعل عبد (2014، ص58) أنه نظراً لما تتميز به تدريبات السرعة من الشدة القصوى وما تسببه من ضغط عصبي وبدني وحتى يمكن تجنب تأثير التعب على أداء اللاعب، يجب أن تؤدي تدريبات السرعة بحيث تكون عضلات اللاعب وجهازه العصبي في حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة ولذا يفضل أن لا تزيد تدريبات السرعة من 3-4 مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن يكون ترتيبها في بداية الأسبوع وعقب يوم الراحة كما يفضل أن تؤدي تدريبات السرعة وجسم اللاعب في حالة راحة كأن يكون ذلك في بداية الجرعة التدريبية وبعد أداء التسخين مباشرة.

كما راعينا الإمكانيات والمستوى والقابلية البدنية لعينة البحث، واستندنا في وضع مفردات التمرينات المستخدمة على آراء الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والاستناد على

بعض المراجع والبحوث وتم تطبيق التمرينات المستخدمة في الفترة من 01/ 09 /2019 ⇨ 26/ 09 /2019 على أفراد المجموعة التجريبية.

*الأيام التي حددنا فيها إعطاء الجرعة التدريبية الخاصة بالتمرينات المستخدمة وبالاتفاق مع مدرب النادي هي يوم الأحد، الثلاثاء، الخميس.

*التمرينات الخاصة أعطيت بعد الإحماء مباشرة وفي القسم الأول من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بسبب أن هذه التمرينات تعتمد على تركيز ذهني عالي والتوافق العصبي العضلي بشكل خاص لذلك فإن أي تعب في هذا الجانب سيكون له مردوداته السلبية في تطوير التوافق العصبي العضلي، كما تم التنبيه لعملية الإحماء لسيما قبل التمرينات الخاصة لأنها تنفذ بالطريقة التكرارية التي تتميز بالشدّة العالية جدا ولأن عملية الإحماء هي أولوية أساسية إذ يجب الإهتمام من خلالها بتمارين النمطية والهرولة مع الركض والقفز والتي تخدم التمرينات الخاصة وذلك لمنح تكيف كافة العضلات العاملة والمفاصل والأربطة، كما أن عملية التهيئة يجب أن تلازم كل وحدة تدريبية، وهذا ما عملنا به عند تطبيقنا للتمرينات خصوصا وأن العينة هم من اللاعبين الأشبال بالإضافة إلى إعطاء تغذية راجعة لكل لاعب مع شرح طريقة تنفيذ كل تمرين للحصول على نتائج صحيحة ومثمرة، حيث يشير حسام الدين (1993، ص82) أن غياب التغذية المرتدة أو وجودها بنسبة منخفضة جدا في أداء التمرينات يحد من إثارة فعالية اللاعب والمقصود بالتغذية المرتدة في هذا الصدد هو ما يجب أن يكون لدى اللاعب من معلومات عن التمرينات التي يقوم بها وعدد المرات الأداء.

*حرصنا على مبدأ الإستمرار والإنتظام في ممارسة التمرينات الخاصة المقترحة حتى يعود بالفائدة المرجوة.

*رتبت التمارين المستخدمة حسب صعوبتها بالتدرج من السهل إلى الصعب.

*اعتمد تطبيق مفردات التمرينات الخاصة على مبدأ التنويع والتغير في التدريب حيث أن مفردات التمرينات تتغير على مدار الأسبوع ويتم زيادة صعوبة التمارين تدريجيا، والتقدم بمستوى التمرين في جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للتدريبات ولا تحدده درجة التعب، إذ يشير علاوي (1997، ص96) أنه لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى يمكن لأعضاء وأجهزة الجسم تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل

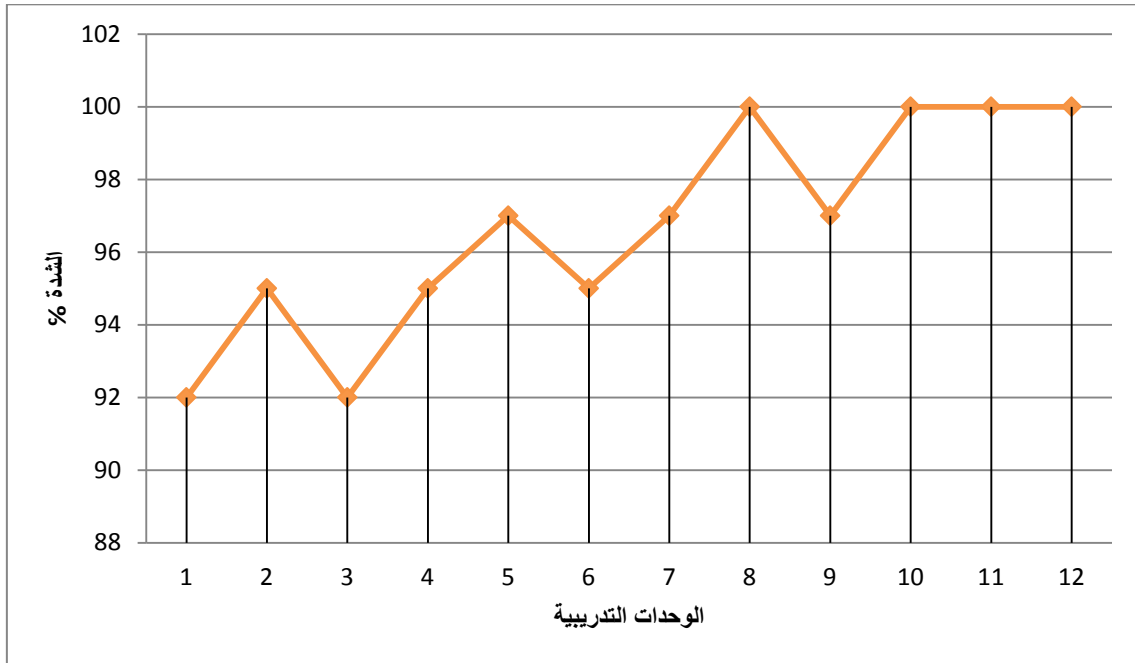
وأضاف أنه ينبغي مراعاة أن الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أن العمل يزداد من يوم إلى آخر، بل يقصد به إستقرار مستوى الحمل فترة معينة من أسبوع إلى أسبوعين ثم يزداد تدريجياً. من هذا المنطلق اعتمدنا على العمل التدريجي للشدة وهي الجهد المبذول لأداء واجب معين وسيطر على الشدة في التمرينات الخاصة من خلال نوع التمرين المنفذ الذي يتراوح من السهل إلى الصعب الشديد المعقد وكانت صعوبة أداء التمرينات (92-100%) واستخدم التموج في الحمل لغرض التفعيل والاستثارة العضلية.

*بالنسبة لمؤشرات الشدة فقد تم الاعتماد على النبض وعدد التكرارات القصوى لكل تمرين كمؤشرات أساسية في استخراج الشدة للتمرينات المستخدمة، كما تم الاعتماد على المسافات والحواجز كمؤشرات أيضاً.

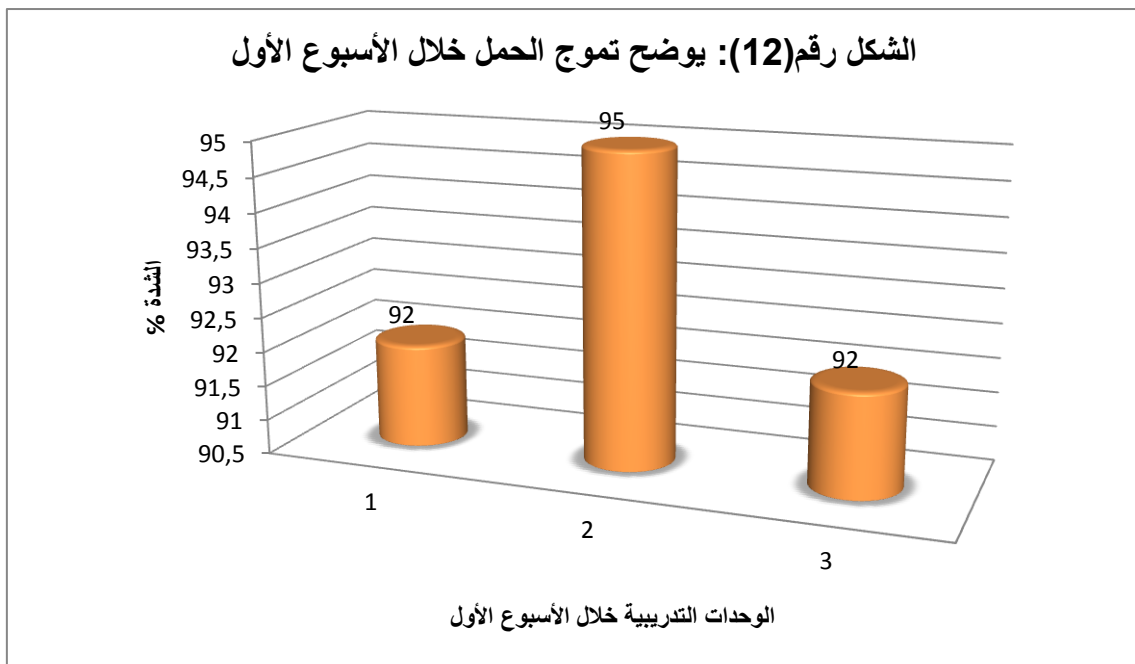
أما بالنسبة إلى مدة الراحة فقد كانت (30) ثانية بين المجموعات ما يعادل ارجاع النبض إلى (110-120) نبضة/دقيقة، أما بالنسبة لفترة الراحة بين التمرين والآخر بلغت (3) دقائق، وهذا ما أشار إليه عزيز (2016، ص51) بأن فترة (3-4) دقائق في تدريبات نظام الطاقة الفوسفاتي تعتبر كافية لأجل إعطاء راحة مناسبة لإعادة كراتين الفوسفات إلى العضلة لأن الراحة المناسبة تعطي بناء (50%) من كراتين الفوسفات خلال (30) ثانية راحة، ونسبة (75%) راحة خلال دقيقة واحدة ونسبة (87%) خلال دقيقة ونصف راحة، ونسبة (98%) خلال (3) دقائق.

أشكال توضح تموج الحمل التدريبي.

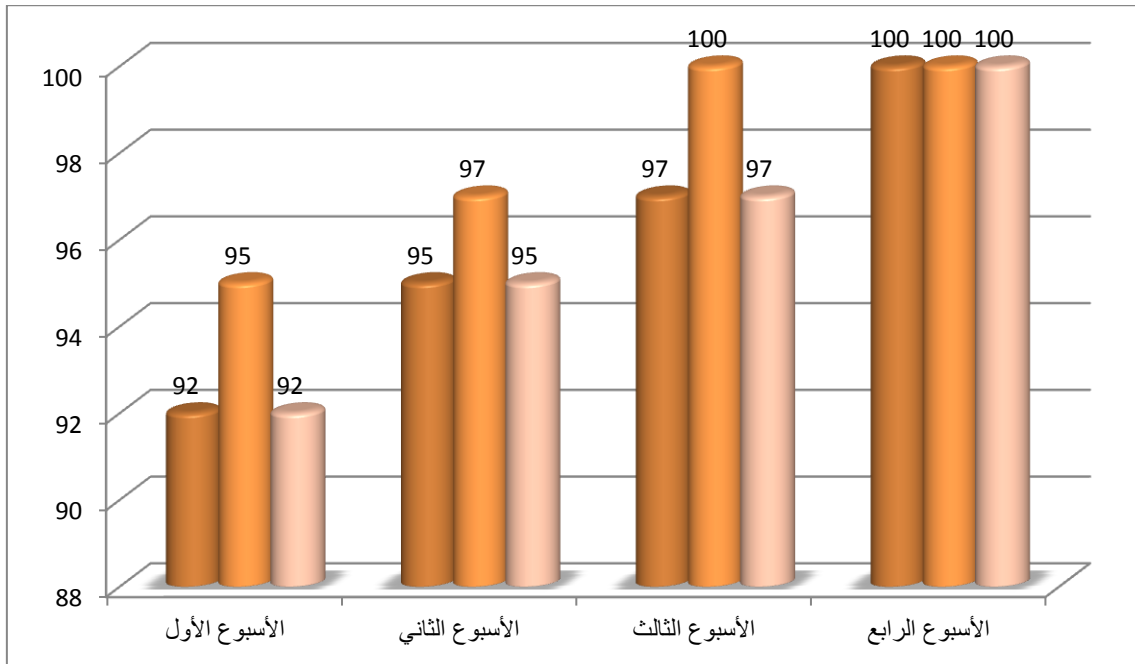
الشكل رقم(11) : يوضح تموج الحمل خلال الوحدات التدريبية



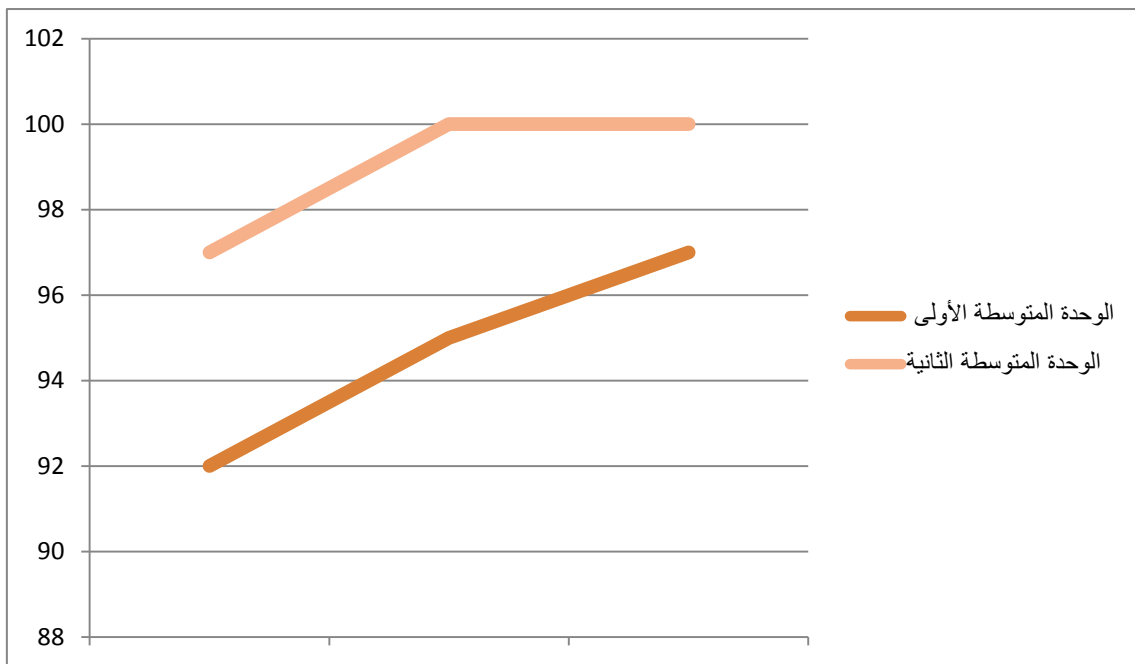
الشكل رقم(12): يوضح تموج الحمل خلال الأسبوع الأول



الشكل رقم(13): يوضح تموج الحمل حسب الأسابيع



الشكل رقم(14): يوضح الوحدات المتوسطة لتموج الحمل



ثالثاً) القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة الممتدة 08 / 10 / 2019 ⇨ 09 / 10 / 2019

2019 في ملعب سي حمدان حيث تم القيام بمجموعة من الإجراءات :

- إجراء الإختبارات البدنية: السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل
- إجراء الإختبارات المهارية: الجري بالكرة والمراوغة بالكرة
- التسجيل كان عن طريق جداول خاصة بالإختبارات وتم تسجيل نقاط كل محاولة. أنظر إلى الملحق رقم(03).

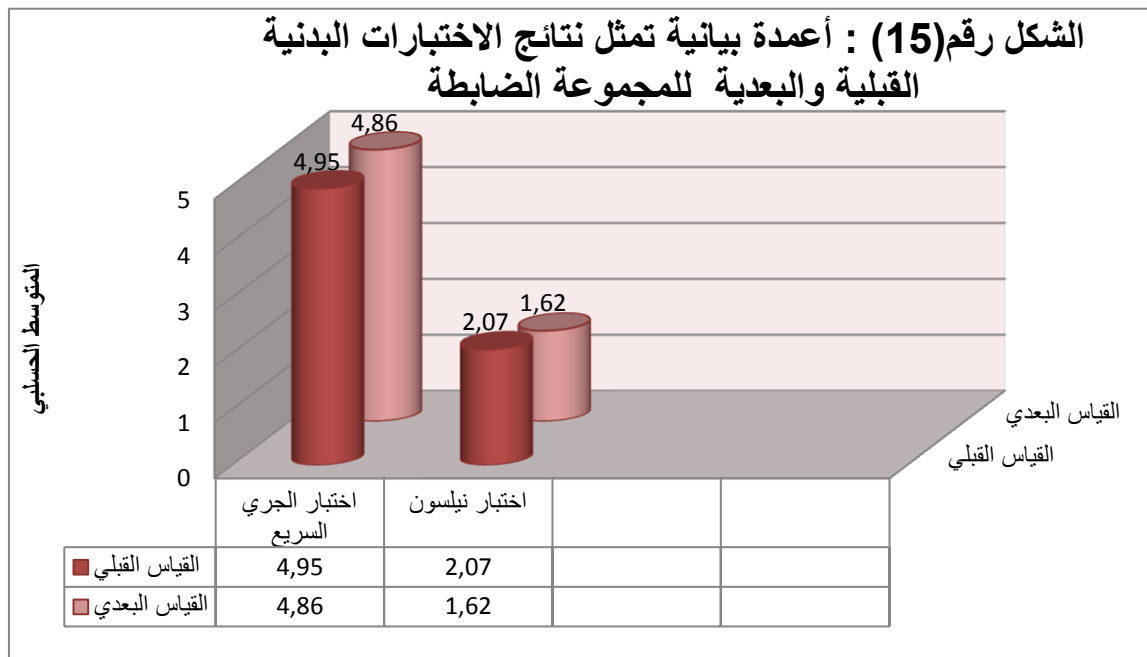
الفصل الخامس:
عرض ومناقشة نتائج إختبار
الفروض

5-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية:

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (17) يمثل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	متوسط الرتب	Z	(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار ت البدنية
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.68			0.42-	0.61	4.86	0.81	4.95	إختبار الجري السريع 30م
غير دال	0.085	4	-1.72		0.21	1.62	0.43	2.07	إختبار نيلسون لسرعة رد الفعل
(ت) الجدولية = 1.86 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية = 8.									



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (17) الذي يبين نتائج الإختبارات البدنية والقبلية والبعدية للمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة إذ أن:

*في إختبار الجري السريع 30 م قدرت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي ب(4.95) بانحراف معياري قدره (0.81) وفي القياس البعدي قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب(4.86) بانحراف معياري قدره (0.61) ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الإختبار المعلمي (إختبار ت) فكانت قيمة (sig) (0.68) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

*أما بالنسبة لإختبار نيلسون لسرعة رد الفعل فقدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب (2.07) بانحراف معياري قدره (0.43) وفي القياس البعدي قدرت قيمة المتوسط الحسابي (1.62) بانحراف معياري قدره (0.21) ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الإختبار اللامعلمي (إختبار ويلكسون للعينات المرتبطة) حيث جاءت قيمة Z المحسوبة بمقدار (-1.72) وقيمة (sig) قدرت ب(0.085) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الإستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل لنتائج الإختبارات البدنية والقبلية والبعدية للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات البدنية.

ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها، ويمكن للباحث إرجاع عدم وجود تطور معنوي للاعبين المجموعة الضابطة إلى عدم كفاية الفترة الزمنية المخصصة للمدرب لتحسين جوانب العملية التدريبية من حيث تشكيل الأحمال التدريبية المختلفة وكيفية التعامل مع شدة الحمل التدريبي والأحجام التدريبية وأوقات الراحة لأنه لا يعتمد الإختبارات العلمية الميدانية لتشخيص نقاط القوة والضعف وهذا الذي أدى إلى عدم حدوث تطور.

بحيث يؤكد كل من الربيع والمولى " أن عدم إنتظام التدريب يؤدي إلى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطيء من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض هارة فترات الراحة

الطويلة في التمارين ويؤكد أن الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى أنها تضع في بعض الأحيان إذا كانت فترات راحة طويلة (جمال، 2019، ص 152)

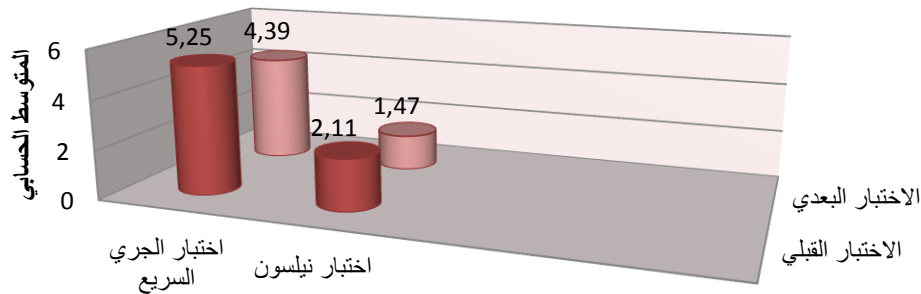
بحيث يرى الطائي على أن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والإستمرار على أسس علمية، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم بمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره (الطائي، 2001، ص48). وهذا الشيء الذي كان غائبا في البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة.

5-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (18) يمثل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	حجم الأثر	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات البدنية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.9	0.000	5.71	0.26	4.39	0.46	5.25	إختبار الجري السريع 30م
دال	1.53	0.002	4.60	0.084	1.47	0.45	2.11	إختبار نيلسون لسرعة رد الفعل
(ت) الجدولية = 1.86 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية = 8								

الشكل رقم (16): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية



	إختبار الجري السريع	إختبار نيلسون		
■ الاختبار القبلي	5,25	2,11		
■ الاختبار البعدي	4,39	1,47		

➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (18) الذي يبين نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا على النحو التالي :

*في إختبار الجري السريع 30 م قدرت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي ب(5.25) بانحراف معياري قدره (0.46) وفي القياس البعدي قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب(4.39) بانحراف معياري قدره (0.26) وقيمة (sig) قدرت ب (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

*أما بالنسبة لإختبار نيلسون لسرعة رد الفعل فقدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب (2.11) بإنحراف معياري قدره (0.45) وفي القياس البعدي بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.47) بإنحراف معياري قدره (0.084) وقيمة (sig) قدرت ب (0.002) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) .

بالنسبة لحجم الأثر حقق اختبار الجري السريع (1.9) ولختبار نيلسون (1.53) ويعتبر ممتازا في الحالتين (أكبر من 0.8).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل لنتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات البدنية لصالح الإختبار البعدي وهذا مايدل على أن التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري أثرت إيجابا على تنمية جميع الصفات البدنية (السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل) قيد الدراسة، وبما أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة كأحدى المتطلبات البدنية فلتطويرها لابد من استعمال طريقة التدريب المناسبة وهذا ماأشار إليه مفتي إبراهيم حماد على أن طريقة التدريب هي المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية (مفتي، 2010، ص185). ولذلك فإن الإختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي ومن هنا أتت فكرة إختيار طريقة التدريب التكراري بحيث أكد البشتاوي والخواجا أن التدريب الرياضي يتم في هذه الطريقة بشدة عالية وقد

تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينة تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل (البشتاوي والخوaja، 2005، ص276). كما يذكر أحمد يوسف أن من أهم الصفات البدنية التي تهدف هذه الطريقة لتحسينها السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ... إلخ (أحمد يوسف ، 2014، ص93).

ويضيف حسن السيد أن من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة السن وأن سرعة اللاعب تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى حوالي سن 20 سنة وعندها يصل إلى قمة سرعته، ويستطيع الفرد أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى لمدة ثلاث أو أربع سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجيا بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر(حسن السيد، 2011، ص120).

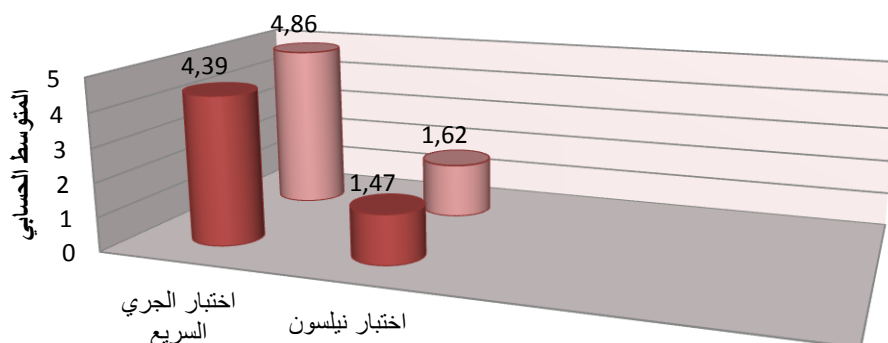
وهذا مايفسر التحسن الملحوظ الذي حدث في مستوى الصفة البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري.

5-1-3 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول رقم(19) يمثل نتائج الإختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الإختبارات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	متوسط الرتب	ت	z	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
إختبار الجري السريع 30م	التجريبية	4.39	0.26		- 2.13		0.048	دال
	الضابطة	4.86	0.61					
إختبار نيلسون لسرعة رد الفعل	التجريبية	1.47	0.084	5.44		- 3.24	0.000	دال
	الضابطة	1.62	0.21	13.56				
(ت) الجدولية=1.74 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =16								

الشكل رقم (17) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة



	اختبار الجري السريع	اختبار نيلسون		
■ المجموعة التجريبية	4,39	1,47		
■ المجموعة الضابطة	4,86	1,62		

من خلال الجدول (19) الذي يبين نتائج الإختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في جل الإختبارات البدنية البعيدة قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهذا على النحو التالي: *في إختبار الجري السريع 30 م قدرت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية ب(4.39) بانحراف معياري قدره (0.26) في حين قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب(4.86) في القياس البعدي للمجموعة الضابطة بانحراف معياري قدره (0.61) وقيمة (sig) قدرت ب (0.048) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

*أما بالنسبة لإختبار نيلسون لسرعة رد الفعل استخدم الباحث الإختبار اللامعلمي (إختبار مان ويتني للعينات المستقلة) حيث جاءت قيمة Z المحسوبة بمقدار -3.24 وباحتمالية خطأ بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (المعنوية) (0.05) .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية البعيدة المطبقة على المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري. ويرجع الباحث ذلك إلى المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية والتي تم اتباعها في تنفيذ التمرينات من حيث التكيف والتثبيت وكذلك

التدرج بالتمارين وضبط الحجم والشدة والكثافة وكذلك إلى خصوصية التمرينات المعطاة والتي تحمل في طياتها خصوصيات الطريقة التدريبية المعتمدة وفي نفس الوقت مراعاة خصائص الفئة العمرية قيد الدراسة، وهذا ما كان مفقودا لدى المجموعة الضابطة لهذا ظهر التطور المعنوي في السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل. ويرى علاوي أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعدادا متكاملا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي (علاوي، 2002، ص17).

يذكر مروان عبد المجيد ومحمد حسام أن التدريب التكراري هو من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة الهوائية وكذلك القدرة اللاهوائية، حيث أنه إذا تم مراعاة أداء التدريبات بسرعات أقل من سرعة المنافسة فإن التنمية تكون خاصة بالقدرات الهوائية، وإذا كانت السرعة بمستوى سرعة المنافسة أو قريبة منها فإن هذا يؤدي إلى تحسين القدرات اللاهوائية، مع مراعاة أن مسافة التكرار يجب ألا تزيد عن طول مسافة السباق الأصلية بأكثر من مسافة ونصف (مروان ومحمد، 2004، ص104).

كما أكد محمد رضا على أنه يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين المستوى الرياضي بشكل جيد جدا" (محمد رضا، 2008، ص118).

وهذا ماصنع الفرق في التطور الحاصل في السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل.

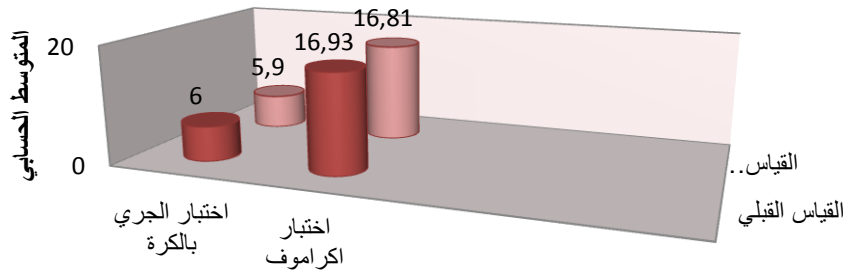
2-5 عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية:

1-2-5 عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (20) يمثل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات المهارية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.67	0.43	0.74	5.9	0.38	6	إختبار الجري بالكرة 30م
غير دال	0.51	0.67	1.04	16.81	1.03	16.93	إختبار أكراموف المراوغة بالكرة
(ت) الجدولية=1.86 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =08							

الشكل رقم (18): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة



	إختبار الجري بالكرة	إختبار اكراموف		
القياس القبلي	6	16,93		
القياس البعدي	5,9	16,81		

➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (20) الذي يبين نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الجري بالكرة و إختبار أكراموف (المراوغة بالكرة) للمجموعة الضابطة وهذا على النحو:

*في إختبار الجري بالكرة 30 م قدرت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي ب(6) بانحراف معياري قدره (0.38) وفي القياس البعدي قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب(5.9) بانحراف معياري قدره (0.74) وقيمة (sig) قدرت ب (0.67) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

*أما بالنسبة لإختبار أكراموف فقدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب (16.93) بانحراف معياري قدره (1.03) وفي القياس البعدي بلغت قيمة المتوسط الحسابي (16.81) بانحراف معياري قدره (1.04) وقيمة (sig) قدرت ب (0.51) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل لنتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار الجري بالكرة 30 م و في إختبار أكراموف ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم إعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وأنه يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها.

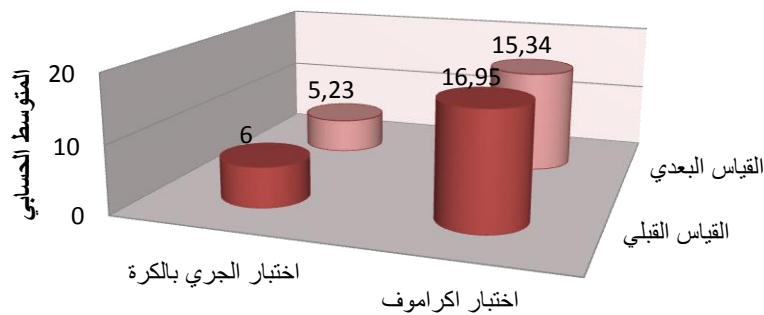
كما يرجع الباحث عدم تطوير مهارة الجري بالكرة و مهارة المراوغة بالكرة إلى العشوائية في عملية التدريب وعدم الإستناد إلى أسس علمية في ذلك وغياب برنامج خاص لتطوير هذه المهارة من جهة وعدم الإعتماد على تمارين خاصة لتطوير الجانب البدني للاعبين مما لم يسمح بتطور الجانب البدني لديهم والذي كان كفيلا بأن يسمح بتطوير المهارات بحكم الارتباط الموجود بين الصفات البدنية و بعض المهارات قيد الدراسة.

2-2-5 عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم (21) يمثل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

مستوى الدلالة	حجم الأثر	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات المهارية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	1.42	0.003	4.26	0.33	5.23	0.6	6	إختبار الجري بالكرة 30م
دال	1.02	0.016	3.07	1.78	15.34	2.39	16.95	إختبار أكراموف المروعة بالكرة
(ت) الجدولية = 1.86 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 08								

الشكل (19): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية



	إختبار الجري بالكرة	إختبار اكراموف
القياس القبلي	6	16,95
القياس البعدي	5,23	15,34

➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (21) الذي يبين نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا على النحو التالي :

*في إختبار الجري بالكرة 30 م قدرت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي ب(6) بانحراف معياري قدره (0.6) وفي القياس البعدي قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب(5.23) بانحراف معياري قدره (0.33) وقيمة (sig) قدرت ب (0.003) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).
 *أما بالنسبة لإختبار أكراموف فقدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب (16.95) بانحراف معياري قدره (2.39) وفي القياس البعدي بلغت قيمة المتوسط الحسابي (15.34) بانحراف معياري قدره (1.78) وقيمة (sig) قدرت ب (0.016) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

أما بالنسبة لحجم الأثر تم حسابه بواسطة كوهين للعينات المرتبطة فحقق إختبار الجري بالكرة (1.42) أما إختبار أكراموف فحقق (1.02) وبالتالي يعتبر حجم الأثر ممتازا بالنسبة للأولى فهي أكبر من 0.8 وجيدا بالنسبة للثانية حسب المستويات المحددة لحجم الأثر فالقيمة أكبر من 0.5.

الاستنتاج:

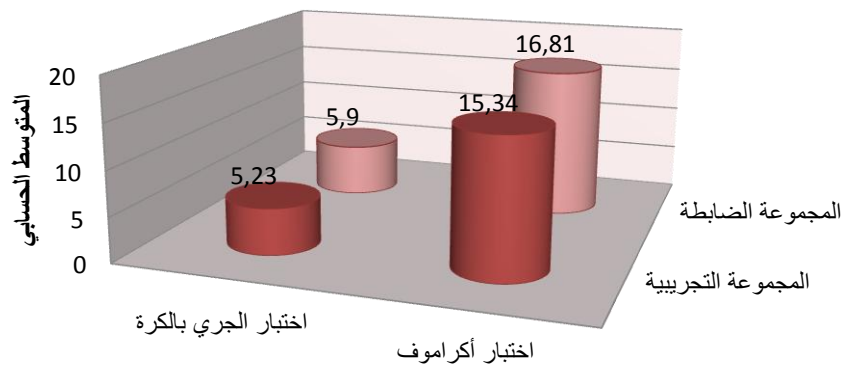
نستنتج من خلال تحليل نتائج الإختبارات المهارية (الجري بالكرة، المروغة بالكرة) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات لصالح الإختبار البعدي وهذا مايدل على أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري أثر إيجابي على تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة ردالفعل وهذا ماإنعكس على تطوير بعض المهارات (الجري بالكرة والمروغة بالكرة) لدى المجموعة التجريبية.
 بحيث أن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب إذ أنها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي إلى التكيف والإرتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب (قاسم وآخرون، 2005، ص95). ويرى الباحث أن هذا جاء من الإرتباط والتكامل بين الجانب البدني والمهاري بحيث أن التحسن في الجانب البدني إنعكس إيجابا على الجانب المهاري وهذا لأن السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل لهما علاقة مباشرة مع مهارة الجري بالكرة ومهارة المروغة .

3-2-5 عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم(22) يمثل نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الإختبارات المهارية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
إختبار الجري بالكرة 30م	التجريبية	5.23	0.33	2.46-	0.026	دال
	الضابطة	5.90	0.74			
إختبار أكراموف المراوغة بالكرة	التجريبية	15.34	1.78	2.12-	0.049	دال
	الضابطة	16.81	1.04			
(ت) الجدولية= 1.86 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =16						

الشكل رقم (20): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة



	إختبار الجري بالكرة	إختبار أكراموف
المجموعة التجريبية	5,23	15,34
المجموعة الضابطة	5,9	16,81

➤ التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول (22) الذي يبين نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهذا على النحو التالي :

*في إختبار الجري بالكرة 30 م قدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ب(5.23) بانحراف معياري قدره(0.33) وبالنسبة للقياس البعدي للمجموعة الضابطة قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب(5.9) بانحراف معياري قدره (0.74) وقيمة (sig) قدرت ب (0.026) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

*أما بالنسبة لإختبار أكراموف فقدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ب (15.34) بإنحراف معياري قدره(1.78) وبالنسبة للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي (16.81) بإنحراف معياري قدره (1.04) وقيمة (sig) قدرت ب (0.049) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) .

الإستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الإختبارات المهارية البعدية المطبقة على المجموعتين التجريبية والضابطة قيد الدراسة بعد تنفيذ التمرينات الخاصة، وهذا مايعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ التمرينات لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها.

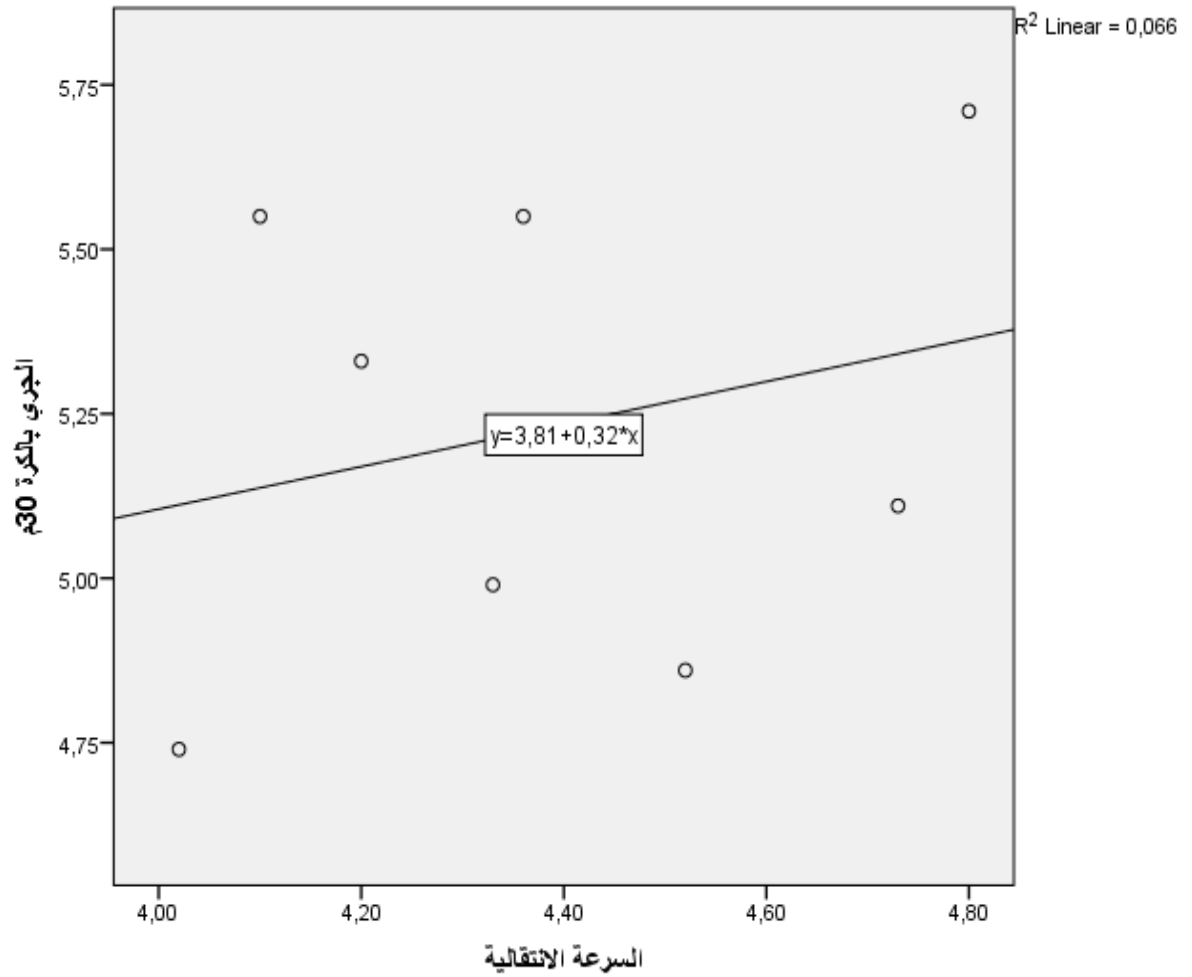
وهذا ما أكدته جمال أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار. كذلك لايمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية(جمال السيد، 2016، 40).

5-3 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية والمهارية:

5-3-1 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين السرعة الإنتقالية ومهارة الجري بالكرة، ونسبة مساهمة كل صفة.

الجدول رقم (23) يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الإنتقالية ومهارة الجري بالكرة ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة ر المحسوبة	Sig	الدالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة
إختبار الجري 30م والجري بالكرة	0.257	0.504	غير دال	طردية معتدلة	0.066
قيمة ر المجدولة = 0.63 عند مستوى الدلالة 0.05					



الشكل رقم(21) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الإنتقالية ومهارة الجري بالكرة. تحليل النتائج:

نقيم معامل الارتباط حسب سلم بيرسون كما يوضحه الجدول التالي:
الجدول رقم(24): يبين معامل الارتباط حسب سلم بيرسون.

قيم معامل الارتباط	أقل تماما من 0.25	من 0.25 إلى 0.49	من 0.50 إلى 0.75	أكبر من 0.75
تقييم معامل الارتباط وتعيين طبيعة العلاقة	معامل الارتباط منخفض والعلاقة ضعيفة	معامل الارتباط معتدل والعلاقة معتدلة	معامل الارتباط مرتفع والعلاقة قوية	معامل الارتباط مرتفع جدا والعلاقة قوية جدا

يبين من خلال الجدول رقم(23) أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (السرعة الإنتقالية، الجري بالكرة) بلغت (0.257) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.63) بدرجة حرية 8 وعند مستوى دلالة 0.05 مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين

المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة sig البالغة 0.504 وهي أكبر من 0.05، وبالتالي هناك علاقة طردية معتدلة بين المتغيرين.

كما أن معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.066) وهذا يعني أن المتغير المستقل (السرعة الإنتقالية) يفسر 6.66% من تباين المتغير التابع (الجري بالكرة) وهذه النسبة غير دالة إحصائياً.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (23)، والتمثيل البياني رقم (21) أن للسرعة الإنتقالية علاقة ارتباطية طردية معتدلة مع مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لفئة U17، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين ب 6.6% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة يذكر جمال السيد (2016، ص 40) أن السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة، وتظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة العدو لمسافات قصيرة. وبالتالي تحسين السرعة الإنتقالية التي تعتبر من أهم الصفات التي يتميز بها اللاعب في كرة القدم الحديثة ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب صفة السرعة الإنتقالية حيث يشير أمين خزل عبد (2014، ص 58) أنه عند تنمية السرعة المرتبطة بالأداء المهاري يراعي أن يكون التركيز في البداية على صحة الأداء المهاري، وتكون سرعة الأداء بطيئة في البداية ثم تزداد حتى تصل إلى السرعة القصوى.

وبطبيعة الحال فإن الأداء المهاري بسرعة بسيطة له عيوب، إذ لا يمكن اللاعب من الإحساس بطبيعة الأداء الحقيقي للمهارة، كما أن ربط الأداء المهاري بالسرعة الإنتقالية له صعوبته التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد ولتجنب ذلك ينصح:

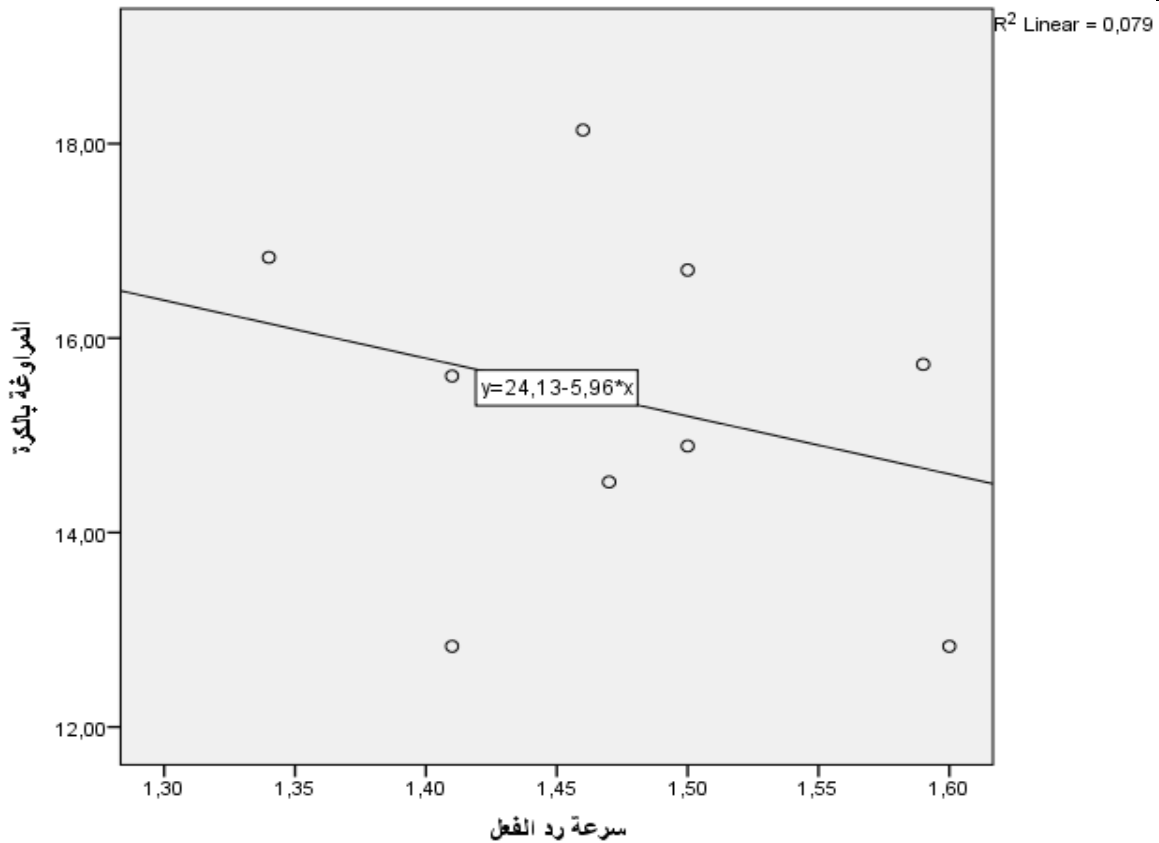
أن تكون السرعة أثناء التعليم قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج بسهولة للأداء بالسرعة القصوى، ومن جهة أخرى يمكن اللاعب التحكم في الأداء المهاري، وهذه السرعة يطلق عليها السرعة المقننة.

يكون التدريب على أداء المهارة باستخدام سرعة متغيرة.

5-3-2 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة، ونسبة مساهمة كل صفة.

الجدول رقم (25) يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة ر المحسوبة	Sig	الدالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة
إختبار نيلسون والمراوغة بالكرة	0.281	0.464	غير دال	طردية معتدلة	0.079
قيمة ر المجدولة = 0.63 عند مستوى الدلالة 0.05					



الشكل رقم (22) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة.

تحليل النتائج:

يبين من خلال الجدول رقم (25) أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (سرعة رد الفعل، المراوغة بالكرة) بلغت (0.281) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.63) بدرجة

حرية 8 وعند مستوى دلالة 0.05 مما يؤكد عدم وجود الدلالة الاحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة sig البالغة 0.464 وهي أكبر من 0.05، وبالتالي هناك علاقة طردية معتدلة بين المتغيرين.

كما أن معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.079) وهذا يعني أن المتغير المستقل (سرعة رد الفعل) يفسر 7.9% من تباين المتغير التابع (المراوغة بالكرة) وهذه النسبة غير دالة إحصائياً.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (25)، والتمثيل البياني رقم (22) أن لسرعة رد الفعل علاقة ارتباطية طردية معتدلة مع مهارة المراوغة بالكرة في كرة القدم لفئة U17، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين ب 7.9% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة. لأن المراوغة بالكرة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في هذه المهارة ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المروغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة (Claude D, 2007,p242)

4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-4-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار السرعة الإنتقالية و إختبار سرعة رد الفعل بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام إختبار "ت" ستدونت الموضحة في الجداول رقم (17)، (18)، (19) والأشكال رقم (15)، (16)، (17) والتي سجلت الفروق بين المتوسطين الحسابيين لزمان اللاعبين في التطبيق القبلي والبعدي لإختبار جري 30م وإختبار نيلسون فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري على السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

للاعبي كرة القدم صنف أشبال. حيث تبين من نتائج تحليل إختبار "ت" عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند خطأ 5% بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي وذلك لصالح الإختبار البعدي.

*تتفق نتائجها مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الدكتور مؤيد جاسم وآخرون (2005) تحت عنوان " أثر إستخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين"، حيث توصلوا إلى أن طريقة التدريب التكراري لها فعالية في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين، كما أكد الدكتور محمد كاظم خلف الربيعي والدكتورة حسناء ستار خلف (2004) بجامعة بغداد في دراستهما تحت عنوان "تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم" والذان توصلوا إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة في نتائج إختبار القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ولصالح الإختبار البعدي. كما أكد الدكتور حسام شريط (2012-2013) في دراسة تحت عنوان " إقتراح برنامج قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الإستجابة عند لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة" والذي توصل فيها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. كما توصل الباحث محمد عبد الحسن بجامعة بغداد (2002) في دراسة تحت عنوان " تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم" إلى أن نتائج تزايد السرعة المتمثلة بإختبار ركض 20 م بالكرة ومن دون كرة كانت إيجابية وتشير إلى تطور هذه الميزة لدى عينة البحث في القياسات البعديّة. كما أكد الدكتور إسماعيل عبد زيد عاشور (2008) في دراسة قام بها بالجامعة المستنصرية تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم " وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي، حيث توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة. ولقد بينت دراسة قام بها الأستاذ الدكتور عبد الغني مطهر (2008) بجامعة صنعاء تحت عنوان "تأثير التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي كرة القدم" أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم.

يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الإعتماد على طريقة التدريب التكراري في أداء تمرينات السرعة كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل لهذه المجموعة في جري 30م، لما يتضمنه من تدريبات ذات شدة قصوى و فترات راحة بينية أسهمت في إستعادة الشفاء للاعب يمكن من خلالها تنمية السرعة الإنتقالية، التي تتطلب العمل باستخدام شدة حمل تصل ما بين (90 - 100%) من الحد الأقصى الشخصي و باستخدام راحة بينية. وهذا ماأكده مروان عبد المجيد ومحمد حسام (2004، ص104) أن التدريب التكراري يعني استمرار الحفاظ على السرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها من(5-12)د وهو من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة الهوائية وكذلك القدرة اللاهوائية، حيث أنه إذا تم مراعاة أداء التدريبات بسرعات أقل من سرعة المنافسة فإن التنمية تكون خاصة بالقدرات الهوائية، وإذا كانت السرعة بمستوى سرعة المنافسة أو قريبة منها فإن هذا يؤدي إلى تحسين القدرات اللاهوائية مع مراعاة أن مسافة التكرار يجب ألا تزيد عن طول مسافة السباق الأصلية بأكثر من مسافة ونصف. ويرى اليشتاوي وإبراهيم الخوجا (2005، ص267) أنه يمكن القول أيضا أن طريقة التدريب هي النظام المتقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من التدريب. يذكر حسن السيد (2011، ص120) أن من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة السن والجنس إذ تختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس وأن سرعة الرجال تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى حوالي سن 20 سنة وعندها يصل إلى قمة سرعته، ويستطيع الفرد أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى لمدة ثلاث أو أربع سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجيا بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر.

و لهذا فإن التطور الحاصل في هذه المجموعة، جاء نتيجة لإستخدام هذه الطريقة ومتابعة التقويم المستمر لمكونات حمل التدريب و التحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب و شدته.

* وفيما يتعلق بتأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم وهذا ما توصل إليه الدكتور أحمد رمضان سبع(2011) بجامعة الموصل، في دراسة تحت عنوان"أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات" فتوصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط زمن اللاعبين لإختبار الركض عكس الإشارة، لقياس سرعة الاستجابة الحركية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكذلك دراسة قام بها الدكتور قحطان جليل خليل

(2002) بجامعة بغداد، تحت عنوان " تأثير تباين القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم" والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في إختباري سرعة الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل. بينما في دراسة قام بها رعد حسين حمزة (2014) بعنوان " تأثير تمارينات خاصة لتطوير سرعة الإستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين " حيث توصل الباحث إلى أن إستخدام التمارينات الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص لها تأثير إيجابي في تطوير سرعة الإستجابة الحركية للاعبي كرة القدم. ويرى الباحث أن النتيجة المحصل عليها راجع إلى أهمية وفعالية التمارينات الخاصة المطبقة بطريقة التدريب التكراري، حيث كان للتمارين الأثر النفسي المهم على اللاعبين في التغلب على حالة الملل وتكرار نفس المنهج والجدول التدريبي، وهذا بدوره ساعد في عملية الإحساس الجيد والانتباه. وهذا ما أكدته أمر الله البساطي أن طريقة التدريب تتمثل في الإجراء التطبيقي والمنظم للتمارين المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما (عمران ، 2015، ص112).

إن التدريب التكراري ساهم في عملية تطوير سرعة رد الفعل، بحيث أكد البشتاوي والخوaja أن التدريب الرياضي يتم في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينة تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل (البشتاوي والخوaja، 2005، ص276). كما يذكر أحمد يوسف أن من أهم الصفات البدنية التي تهدف هذه الطريقة لتحسينها سرعة رد الفعل (أحمد يوسف ، 2014، ص93)، وكذلك كان لتنوع واختلاف التمارين أثره في تطوير سرعة رد الفعل بتهيئة مواقف مختلفة وكثيرة في فترة زمنية قصيرة، وهذا ما استنتجه المسالمة أن التمارين المختلفة لتطوير السرعة الحركية ومن أوضاع مختلفة بكرة وبدون كرة أسهمت بشكل واضح في تطوير السرعة الحركية بالإضافة إلى سرعة الاستجابة (المسالمة أحمد، 2000، ص87).

ولن مراعاة الباحث للنضج البدني والعقلي للاعبين، ومن ثم اتباع أسلوب الإعادة والتكرار لنماذج الأداء الحركي، ساعد ذلك في جذب انتباه اللاعبين وكذلك زيادة فاعليتهم في عملية الإدراك لتكوين الحلول المختلفة والسريعة في الجهاز العقلي ولإستخدامها في الرد السريع عند الاستجابة المطلوبة، وهذا ما أكدته حامد زهران أن في هذه المرحلة العمرية فئة الأشبال تزداد سرعة زمن

الرجع REACTION TIME، وهو الزمن الذي يمضي بين مثير واستجابة لهذا المثير (حامد، 2005، 382). ويرى توربان أن في هذه المرحلة يمكن العمل على تنمية جميع الصفات الأساسية في كرة القدم وخاصة القدرات اللاهوائية (DRISSI.B, 2009, P. 110).

ويرى الباحث أن التدريب المنتظم باستخدام تمرينات سرعة رد الفعل بطريقة التدريب التكراري والتي نفذها اللاعبون في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية أدت إلى تطوير مستوى أداء إختبار نيلسون من خلال تقليل زمن سرعة رد الفعل والتي تحققت عن طريق قصر الوقت بين المثير والاستجابة.

5-4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار السرعة الإنتقالية وإختبار سرعة رد الفعل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام إختبار "ت" تستودنت وإختبار مان ويتني والموضحة في الجدول رقم (19) و الشكل رقم (17)، والتي سجلت الفروق في متوسط زمن اللاعبين في الإختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لإختبار 30م وإختبار نيلسون. فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري على زيادة السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل للاعبين كرة القدم صنف أشبال حيث تبين من نتائج تحليل الإختبارين عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 5% بين العينتين التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسة المشابهة كدراسة الأستاذ الدكتور عبد الله حويل فرحان (2011) بالجامعة القادسية، حيث قام بدراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم تحت سن 19 سنة، فصمم برنامج خاص بتدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة وذلك من أجل تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين، وتوصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في إختبار سرعة اللاعب القصوى، وكذلك دراسة الدكتور محمد عبد الحسن (2002) بجامعة بغداد، تحت عنوان "تأثير تدريب المنحدرات صعوداً في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم"، حيث توصل الباحث إلى أن سرعة

اللاعب القصى مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي، وكذلك دراسة الدكاترة مؤيد جاسم محمد وعلي شبوط إبراهيم ورافع صالح فتحي (2005) بجامعة بغداد، تحت عنوان "أثر استخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصى لعضلات الرجلين"، فتوصل الباحثون إلى أن كل من طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري فعالة في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين، كما توصلوا إلى عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمين.

ويفسر الباحث النتائج المحصل عليها نتيجة للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري التي كانت لها تأثير كبير وإيجابي للمجموعة التجريبية، أكثر من البرنامج التقليدي النمطي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، وذلك لأن التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري وضعت بطريقة علمية لها صلة مباشرة لتحسين السرعة الإنتقالية وترددات السرعة من خلال العدو لمسافات قصيرة بسرعة قصى، وراحة بينية كاملة من أجل استعادة الشفاء وإعادة تكوين الكرياتين فوسفات (cp)، وهذا مايشير إليه عبد المجيد والياسوري بأن التدريب بالحمل التكراري يعطي فرصة كبيرة للاعب في تنمية عنصر السرعة والقوة، وماينبثق عنهما من مشتقات كتحمل السرعة وتحمل القوة والقوى القصى والسرعة القصى (عبد المجيد والياسوري، 2004، ص103).

ويرى الباحث أن التدريب على هذا النمط يعمل على تنمية القدرات اللاهوائية لدى اللاعب، حيث أن تطوير هذه الصفة الفيزيولوجية يعتمد على إخضاع اللاعب لجرعات تدريبية ذات شدة عالية تمكنه من الاحتفاظ بالسرعة لمدة أطول نتيجة للتكيف الذي يحصل للجهاز العصبي المركزي وزيادة كفاءة العضلات للعمل في ظل غياب الأوكسجين، وهذا يعطي التدريب بالحمل التكراري الأقصى فرصة لتنمية تحمل السرعة الإنتقالية.

فضلا عن ذلك يرى الباحث أن من العوامل الأساسية لتطوير بعض الصفات البدنية هي طريقة التدريب التكراري، والتي إستخدمها الباحث في المنهاج التدريبي مراعي مكونات حمل التدريب الخارجي من حيث الشدة المناسبة التي تلائم هذه الفئة العمرية، وكذلك تكرارات التمارين لعينة البحث مع وجود فترات راحة مناسبة بين التكرارات، إضافة إلى التدرج في زيادة حمل التدريب بصورة تدريجية ومناسبة لمستوى اللاعبين، إذ أن التمارين المستخدمة ذات نوعية جيدة وموجهة تصاعديا إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطور الصفات البدنية، وهذا ماأشار إليه النعمان"تقلا عن الحجار بأنه يجب الرجوع إلى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس

للمنهاج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية للوصول باللاعب إلى مستوى أفضل" (النعمان، 2005، ص55).

كما يذكر أمين خزعل عبد يجب أن تؤخذ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، إذ أن تدريب السرعة أساسا هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة (أمين خزعل، 2014، ص58).

*أما بالنسبة لنتائج سرعة رد الفعل إتفقت مع أغلبية نتائج الدراسات المشابهة، كدراسة الدكتور أحمد رمضان سبع (2003) بجامعة الموصل، تحت عنوان "أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات"، حيث حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا معنويا على المجموعة الضابطة في صفة سرعة رد الفعل، ودراسة الدكتور قحطان خليل جليل (2008) بجامعة بغداد تحت عنوان "تأثير تباين تدريبات القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الإستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم"، حيث توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، التي استخدمت تدريبات القدرة العضلية، ويعزز الباحث النتيجة المحصل عليها إلى تطور المجموعة الضابطة نتيجة إنتظامها ولستمرارها في التدريب خلال الوحدات التدريبية، ومن المعروف أن التدريب بصورة عامة وباستخدام أي طريقة تدريبية يعمل على تنمية وتطوير المستوى البدني وهذا ما أكده محمد حسن علاوي في قوله أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء (محمد حسن علاوي، 1986، ص170).

بينما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها المتفوق على المجموعة الضابطة نتيجة للأثر الإيجابي للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير سرعة رد الفعل المعدة من قبل الباحث، والتي طبقها المدرب على اللاعبين مما أدى إلى تحسين مستوى أدائهم البدني، إذ يرى الباحث أن إختيار التمرينات الخاصة الموضوعية بصورة علمية وملائمة لمستوى العينة تؤدي إلى تقصير زمن انتقال السيالة العصبية والتي تخدم تطوير سرعة رد الفعل، التي يعرفها خالد جمال السيد على أنها قدرة اللاعب للإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وسرعة رد الفعل فسيولوجيا يقصد بها أنها الزمن الذي ينقضي بين بدء ظهور مثير وبين حدوث

الإستجابة لهذا المثير، فعند حدوث المثير فإنه يسري إتجاه الأجهزة الحسية المستقبلية له لدى اللاعب كاللأن أو العين فيقوم هذا المثير بإستثارته ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب، حيث تنقل الأعصاب ترجمة هذا المثير إلى الجهاز العصبي المركزي ومنه العضلات لتؤدي الإستجابة المطلوبة (جمال السيد، 2016، ص40). هذا ما أكدته أمين خزعل عبد على أن التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة تؤخذ الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، إذ أن تدريب السرعة أساسا هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة (أمين خزعل، 2014، ص58).

3-4-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

للمتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري أثر في تطوير مهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام إختبار "ت" تستودنت والموضحة في الجداول رقم (21) و (22) والأشكال رقم (19) و (20)، والتي سجلت الفروق في متوسط زمن اللاعبين في الإختبارين القبلي و البعدي للعيننة التجريبية وفي الإختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لإختبار الجري بالكرة والمراوغة بالكرة ولصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية. فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري على مهارة الجري بالكرة ومهارة المراوغة بالكرة للاعبي كرة القدم صنف أشبال .

وتتفق نتائجها مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الأستاذ ماهر الحسين البياتي (2004) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" التي توصل فيها إلى ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية . كما أكد الدكتور مؤيد وليد نافع والدكتور منير محمود جاسم (2010) في دراستهما التي اکتست عنوان " تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في

تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم" وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبارين البدني والمهاري. ولقد بينت دراسة قام بها الدكتور علي خضير وآخرون(2006) بعنوان " تأثير طريقتي (التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" أن كلا الطريقتين التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تهتم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. وفي دراسة قام بها الدكتور عماد كاظم(2014) تحت عنوان " تأثير إستخدام تمرينات لأكسجينية بدنية مهارية في تطوير السرعة الحركية لبعض مهارات كرة القدم" توصل إلى أن التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية قد أدت إلى تطور السرعة الحركية لمهارات كرة القدم.

يرجع الباحث التقدم الذي حققته مهارة الجري بالكرة ومهارة المراوغة بالكرة لدى المجموعة التجريبية رغم عدم وجود برنامج خاص لتطوير هاتين المهارتين إلى الإرتباط الوثيق بين الصفات البدنية التي إستهدفتها التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري وهاتين المهارتين بحيث أن تطوير هذه الصفات أدى إلى تطوير المهارتين وهذا ما يسمى بمبدأ إنتقال الأثر.

وهذا مايؤكدده جاسم في دراسته بقوله إن إنتقال أثر التدريب يختص بعلم التدريب الذي يعني بالتكيفات التي تحدث داخل الأجهزة الوظيفية نتيجة التدريب لتنمية صفة معينة والإستفادة من هذه التكيفات في تنمية صفة أخرى، وفي نفس السياق يقول إن مفهوم إنتقال أثر التدريب يوضح أن الإنتقالات كانت مبنية على أساس من الإستجابة لمثير آخر يشبه إلى حد ما المثير السابق حيث كلما تشابهت المثيرات كانت هناك إمكانية لحدوث إنتقال أكبر. (جاسم، 2009، ص15)

يرى الباحث أن مهارة الجري بالكرة من أهم المهارات الفنية التي يجب أن يتقنها اللاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً فهي نتيجة لمجهود فردي يقوم بها اللاعب لإختراق منطقة الهجوم فهي تعد فيصل في بعض المواقف عندما تكون المراقبة شديدة.

ويذكر حسن أبو عبده أن مهارة الجري بالكرة تتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة

وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم (أبو عبدو، 2015، ص 83).

أما مهارة المراوغة بالكرة يرى الباحث أنها من أهم المهارات التي يجب على اللاعب إتقانها فهي تتيح فرص كبيرة من أجل المباغة وهي تصنع الفارق في كثير من المباريات.

هذا ما أكده قاسم وآخرون بأن مهارة المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، ونظرا إلى أن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع فإن المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع، مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة (قاسم وآخرون، 2005، ص 162).

ويذكر أسعد محمود أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولاتخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة والفريق الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعته تنفيذ الواجبات الخطئية خلال سير المباراة (أسعد محمود، 2011، ص 74).

وتعد التمرينات البدنية من أهم الوسائل الحديثة المعتمدة في مجال التدريب الرياضي من أجل الإرتقاء بمستوى الرياضي من مختلف الجوانب وقد تعددت الآراء حول مفهوم التمارين وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرفه وجيه بأصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي، وأن أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي (محمد عزيز، 2013، ص 54).

و يذكر أبو عبده إن وجود تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي

هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي مع ملاحظة طول فترة الراحة النسبية (أبو عبدو، 2015، ص75).

ويرى الباحث أن التكتيك الحديث في كرة القدم يتطلب من اللاعب المقدرة على أداء المهارات وتنفيذها بآلية الأمر الذي يستدعي إلى إستعمال الطرق المناسبة من أجل تطويرها وتعد طريقة التدريب التكراري من أهم هذه الطرق .

بحيث يؤكد على ضرورة إختيار الطرق التدريبية الحديثة والمناسبة ذات الصبغة العلمية من أجل الكشف عن أثر التمرينات الخاصة في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

وتتوافق هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى.

5-4-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

توجد علاقة إرتباطية طردية بين صفة السرعة (السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل) وبعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة والمراوغة بالكرة على التوالي) لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال. إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة باستخدام إختبار "ت" تستودنت والموضحة في الجداول رقم (23)، (25) ، تبين أن هناك علاقة إرتباطية طردية بين الصفات البدنية (السرعة الإنتقالية، سرعة رد الفعل) وبعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة بالكرة) وكانت العلاقة معتدلة ويرجع الباحث ذلك إلى مجموعة من العوامل إلا أن الشيء المفروغ منه والأهم هو وجود علاقة طردية بين السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة قام بها الدكتور مقاق كمال (2013) تحت عنوان " أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر" حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة دحرجة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية. كما بينت دراسة قام بها الدكتور علي خضير وآخرون (2006) تحت عنوان " تأثير طريقتي (التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" أن التدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. كما أكد الدكتور بلعروسي

سليمان (2008) في دراسة تحت عنوان "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم" أن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية كصفة السرعة والمهارات الأساسية. ولقد توصل الدكتور رعد حسين حمزة (2012) في دراسة قام بها تحت عنوان "تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة بكرة القدم" إلى أن لتمرين القفز فعالية في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة للاعبين كرة القدم إذ أظهرت أثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في الإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. كما بينت دراسة قام بها الدكتور مساليتي لخضر (2013-2014) تحت عنوان "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم" أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

إن لعبة كرة القدم من الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة والتي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي الفنية من الأوضاع المختلفة وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة فكلما زادت العلاقة بين العاملين إزداد التوافق في الأداء، وهذا ما أكدته الصفار إذ بين أن إرتفاع اللياقة عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة وإقتدار عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة البدنية المطلوبة (جاسم ، 2015، ص 47-48).

ويرى الباحث أن تطور الأداء المهاري مرهون بتطوير القدرات البدنية أي أن أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة في تطوير المهارات الأساسية هو الجانب البدني. يذكر بارو وماقي حول اللياقة والأداء أن مستوى الأداء يتطور كلما إرتفع المستوى البدني (Barrovv and Macgee, 1978, p20).

* ولقد توصل الباحث من خلال الدراسة إلى أن طبيعة العلاقة بين السرعة الإنتقالية ومهارة الجري بالكرة هي علاقة طردية معتدلة ويرجع ذلك إلى أن السرعة الإنتقالية لها إرتباط وثيق مع مهارة الجري بالكرة وهذا ما أكدته رعد حسين وإسماعيل سليم أنه لا يمكن للاعب أو الفريق أن يصل للمستوى الجيد إذا كان هناك ضعفا في أحد هذه الصفات وكلما تطورت صفة بدنية فتحت مجال آخر لصفة مهارية لأن كرة القدم من الألعاب التي تتميز بتعدد المهارات وتنوع الحركات ولكي يتمكن اللاعبون من أداء هذه المهارات وتطبيق الواجبات يجب أن يمتلكوا قدرات بدنية

جيدة لذا يجب أن يعد اللاعبون إعدادا كاملا يمكنهم من تنفيذ المهارات بسرعة وتوقيت مناسب ولدراك المواقف السريعة والمفاجئة التي تحدث أثناء سير المباراة (رعد وإسماعيل، 2012، ص336) لأن لاعب كرة القدم الذي لا يمكنه القيام بالسرعة المناسبة أثناء مجريات اللعب كالتنقل داخل الملعب سواء بالكرة أو للوصول إليها أو لاسترجاعها فإنه منقوص من عامل مهم وقد يؤثر سلبا على الفريق ويكون سببا في خسارته.

وهذا ما أشار إليه حسن أبو عبده أن الجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم (حسن أبو عبده، 2015، ص83).

*ولقد توصل الباحث من خلال الدراسة إلى أن طبيعة العلاقة بين سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة بالكرة هي علاقة طردية معتدلة ويرجع ذلك إلى أن سرعة رد الفعل لها ارتباط وثيق مع مهارة مراوغة بالكرة وهذا ما أكده قاسم وآخرون على أن التكتيك الحديث في كرة القدم يتطلب من اللاعب المقدرة الكاملة على الربط بين المراوغة والخداع والمهارات الحركية الأخرى، الأمر الذي يستدعي التدريب المستمر لإتقان المراوغة وبكافة أنواعها حتى تصل إلى مرحلة الكمال والآلية في التنفيذ وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لابد من التأكيد على ناحية هامة وهي التوقيت، وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة (قاسم وآخرون، 2005، ص162).

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المروغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة (Claude D, 2007, p242).

5-5 مقابلة النتائج بالفرضية العامة:

إستخدام التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري له أثر في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل مما يؤثر على بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، والمراوغة بالكرة) للاعب كرة القدم فئة أشبال.

نلاحظ من خلال النتائج المتوصل إليها أن الفرضية العامة للبحث صحيحة ومحقة، حيث ظهر تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل مما أثر إيجابا على بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة والمراوغة بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والتمرينات الخاصة المستخدمة والدراسات المرتبطة حيث أن التمرينات المستخدمة عملت على تحقيق الهدف التي وضعت من أجله وأحدثت فروقات معنوية في السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية، وأظهرت أن هناك علاقة إرتباطية طردية بين الصفات البدنية والصفات المهارية.

ويبقى الهدف الأسمى من عملية التدريب هو الوصول باللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، ويذكر محمود وحسن أن الفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية الخططية والنفسية والذهنية، المعرفية والتي تمكن الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (محمود وحسن، 2013، ص17).

يمكن القول أن هذا الفصل قد أعطى صورة واضحة للقارئ وذلك من خلال تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين إلى مجموعة من الجداول والرسومات البيانية معتمدين في ذلك على البرنامج الإحصائي spss23.

حيث قمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ولنعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. وتم الإستدلال بالدراسات المرتبطة بالبحث فظهرت نقاط إتفقنا فيها الأمر الذي زاد عملية مناقشة النتائج دقة علمية، وفي الأخير تبين أن الفرضيات التي طرحت للدراسة محققة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج العينة التجريبية في القياس البعدي، ولستخدمنا في الحصول على هذه النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار "ت" ستيودنت، إختبار مان وتني ومعامل بيرسون ومعادلة حجم الأثر لتحديد طبيعة العلاقة بين متغيرات السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية ونسبة مساهمة كل متغير في مهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة على الترتيب. يمكن الإشارة إلى أن هذا الفصل حلقة وصل بين ماتم مناقشته من نتائج وبين ماسيتم إدراجه من إستنتاجات وتوصيات.

في ضوء ماتم التطرق إليه في كل من الجانبين النظري والتطبيقي يمكن القول أننا توصلنا إلى نتائج إيجابية رغم صعوبة تعميمها نظرا للعديد من الإعتبارات، وسنعرض في هذا الجزء الإستنتاجات وبعض التوصيات والإقتراحات .

(1) الإستنتاجات:

- ❖ تكافئ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المستوى البدني والمهاري قبل تنفيذ برنامج التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية.
- ❖ الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإختبارين في كل الإختبارات البدنية والمهارية.
- ❖ الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختبارين في كل الإختبارات البدنية والمهارية ولصالح الإختبار البعدي.
- ❖ الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ❖ وجود علاقة إرتباطية طردية بين المتغيرات قصد الدراسة ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة

- ❖ تم التوصل إلى بناء نموذج بدني مهاري يساعد على التنبؤ بالإنجاز المثالي لمهارة الجري بالكرة اعتمادا على السرعة الإنتقالية بواسطة المعادلة الرياضية التالية:

$$Y=3.81+0.32x$$

- ❖ تم التوصل إلى بناء نموذج بدني مهاري يساعد على التنبؤ بالإنجاز المثالي لمهارة المراوغة بالكرة اعتمادا على سرعة رد الفعل بواسطة المعادلة الرياضية التالية:

$$Y=22.09 -1.54x$$

- ❖ إن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري المطبقة على لاعبي كرة القدم أولمبي المدية فئة الأشبال أثر على السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة .

(2) التوصيات والإقتراحات:

في ضوء ما توصلنا إليه من نتائج ولستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أثبتت أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري أثر في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل المرتبطة بمهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة على الترتيب. نتقدم بمجموعة من التوصيات آمليين أن تكون بناءة وتساعد في تطوير المجال الرياضي.

❖ الإعتماد على إجراءات المعالجة النظرية المقترحة من طرف الباحث لأنها توضح

الأسس العلمية للتدريب بطريقة التدريب التكراري.

❖ الإهتمام بإستعمال طرق التدريب الرياضي الحديثة في تدريبات لاعبي كرة القدم.

❖ الإعتماد على تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الصفات المستهدفة.

❖ مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء بناء تمرينات خاصة بالتدريب

❖ ضرورة إهتمام المدربين بتطوير السرعة الإنتقالية وذلك لأهميتها للاعبي كرة القدم في

التنقلات والإنتشار في الملعب سواء بالكرة أو بدونها.

❖ ضرورة إهتمام المدربين بسرعة رد الفعل وذلك لأهميتها عند لاعبي كرة القدم في

التخلص من المدافعين بالمراوغة بالكرة أو بدونها.

❖ الإهتمام بالتكوين القاعدي لما له من أهمية للاعب في مساره رياضي.

❖ الإهتمام بالإختبارات البدنية والمهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.

❖ إستعمال الوسائل والمستلزمات المناسبة والعمل على توفيرها لتسهيل العملية التدريبية

❖ يوصي الباحث بضرورة إستعمال أجهزة متطورة من أجل قياس السرعة الإنتقالية

وسرعة رد الفعل مثل witty training timer (\$ 1950.00)



- ❖ إشراف مدربين مؤهلين علميا وعمليا على العمل مع الفئات العمرية الصغيرة.
 - ❖ إستهداف تطوير الصفات البدنية والمهارية التي تتماشى مع المرحلة العمرية.
 - ❖ من بين التوصيات التي نقدمها هي ممارسة لعبة كرة القدم وفقا للشريعة الإسلامية
- سئل الشيخ الألباني رحمه الله عن شروط ممارسة لعبة كرة القدم فذكر:
- 1- أن تكون النية م اللاعب تقوية البدن أو الترفيه عن النفس.
 - 2- ألا تكشف فيها العورات.
 - 3- ألا يترتب على اللعب تضييع الواجبات الشرعية كأداء الصلاة في المسجد.
 - 4- أن يكون اللعب بما يسم اليوم بالروح الرياضية فلا يترتب على اللعب بالكرة الشحناء والبغضاء.(فتاوى جدة الشريط رقم 13) مجموعة ميراث الأنبياء لنشر العلم النافع.

الخاتمة :

لقد حظيت لعبة كرة القدم بشعبية كبيرة سواء على المستوى العالمي أو المستوى الوطني فأصبحت كرة القدم لغة يتكلم بها الشارع لما يشاهدونه من متعة من خلال الأداء المميز الذي يتميز به بعض اللاعبين وكذا الفرق وهذا ماخلق المنافسة بين الأندية للحرص على الريادة ولمتاع الجماهير، وهذا لا يأتي إلا من خلال التكوين الجيد للفئة الشبانية. هذا مادفعنا إلى القيام بهذه الدراسة التي جاءت تحت عنوان أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم U17.

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة إذ بدأناه بإشكالية وفرضيات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم أهم النقاط التي نتطرقنا إليها حيث إنطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على الإلتزامات المنهجية المطلوبة. إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على مهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة ومحاولة معرفة مميزات هذه الطريقة التدريبية وتوافقها مع خصائص المرحلة العمرية .

لقد تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من 17 سنة لنادي أولمبي المدية الذي ينشط في البطولة المحترفة الأولى. وبحكم أننا نسعى من خلال التمرينات الخاصة إلى تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل وإبراز أثرهما على مهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة على الترتيب لدى لاعبي كرة القدم إرتنا الباحث إلى تطبيق هذه التمارين في فترة التحضير الخاص والمنافسة للموسم الكروي 2019-2020، ومن أهم النقاط التي إعتمدت عليها الدراسة هي بناء برنامج التمرينات الخاصة الذي كان بمثابة تحدي للباحث، حيث قام بجمع مجموعة من التمارين الذي كيفها حسب طريقة التدريب التكراري من ناحية الشدة والحجم والراحة وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتطبيقها.

وتم تقسيم اللاعبين في هذه الدراسة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وتمثلت في 09 لاعبين التي طبقت عليها التمرينات الخاصة من طرف الباحث والمجموعة الضابطة وتمثلت في 09 لاعبين التي تدرت بالبرنامج الخاص بها. قام الباحث بإجراء الإختبارات القبلية للمجموعتين ولقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالدراسة الإستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الإختبارات والتي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى البدني والمهاري لدى عينة الدراسة الشيء الذي سوف يسمح للباحث بالتعرف على أثر التمرينات الخاصة بعد تطبيقها على المجموعة التجريبية ومعرفة مدى فعاليتها مقارنة بالبرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة.

إنطلق الباحث في تنفيذ برنامج التمرينات الخاصة يوم: 09/01/ 2019 وذلك حسب البرنامج المتفق عليه مع مدرب نادي أولمبي المدينة حيث إشتمل البرنامج على 12 وحدة تدريبية ولستغرق فترة زمنية قدرت ب 4 أسابيع بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الإختبارات البعدية ولخضاعها للعمليات الإحصائية أن برنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب التكراري قد حقق نجاح في تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة ردالفعل ولنعكس إيجابا على مهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة من خلال مبدأ إنتقال الأثر التدريبي لوجود علاقة إرتباطية طردية بين السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة على الترتيب وكذا تحديد نسبة المساهمة، وهذا ماأكدت عملية مقارنة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي كانت لصالح الإختبارات البعدية.

يرجع هذا إلى إعداد التمرينات الخاصة بطريقة مقننة ومبنية على أسس سليمة وعلمية تبني وفقا لمتطلبات التدريب الرياضي الحديث بناءا على تشخيص نقاط القوة والضعف بدقة من خلال الإختبارات البدنية والمهارية وليس بملاحظة عابرة، فالعمل بلغة الأرقام هو الذي يكشف القصور الموجود أوالتطور الحاصل.

والوصول إلى المستوى العالي في الرياضة عامة أو في كرة القدم خاصة يتطلب التخطيط الجيد والسليم المبني على أسس وضوابط علمية وإستمرارية التنفيذ هذا من أجل مواكبة التطور الحاصل في لعبة كرة القدم.

الببليو غرافيا

البيبلوغرافيا

• المراجع بالعربية

أ- الكتب:

1. إبراهيم محمد رضا. (2008). التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي (ط1). بغداد: مكتبة الفضلي.
2. إبراهيم محمد عزيز. (2013). التعلم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم (ط1). الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.
3. ابراهيم مفتي حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة. (ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أحمد يوسف متعب الحساوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي (ط1) عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
5. اخلاص محمد عبد الحافظ ومصطفى حسين باهي. (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مصر: مركز الكتاب للنشر.
6. أمين خزعل عبد. (2014). تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
7. باهي مصطفى حسين. (2013). البحث العلمي في المجال الرياضي (ط1). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
8. البساطي، أمر الله أحمد. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. القاهرة : دار المعارف للنشر.
9. بسطوسي أحمد. (2008). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة.
10. البشتاوي مهند حسين والخواجا أحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
11. التكريتي وديع ياسين والعبدي محمد حسن. (1999). التطبيقات الإحصائية ولإستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.

12. التميمي محمود كاظم.(2013). منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية(ط1). عمان دارصفاء للنشر والتوزيع.
13. جواد علي سلوم.(2004). الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية.
14. حازم أحمد السيد.(2016) أسس ومبادئ التمرينات الرياضية(ط1) القاهرة : دار الفكر العربي
15. حامد عبد السلام زهران.(2005). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة.ط6.القاهرة.
16. حسام الدين طلحة.(1993). الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية.القاهرة: دار الفكر العربي.
17. حسانين محمد صبحي.(1995). القياس والتقويم في التربية البدنيةوالرياضية(ج1). (ط3) القاهرة: دار الفكر العربي .
18. حسانين محمد صبحي.(1995). القياس والتقويم في التربية البدنية (ج2). (ط2).مصر: دار الفكر العربي.
19. حسانين محمد صبحي.(2001). القياس والتقويم في التربية البدنيةوالرياضية(ج1). (ط1) القاهرة: دار الفكر العربي.
20. حسن أبو عبده.(2015). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق).ط1. الاسكندرية:ماهي للنشر والتوزيع.
21. حسن السيد أبو عبده.(2010). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم(ط8). مصر: كلية التربية الرياضية للبنين.
22. حسن السيد أبو عبده.(2011). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم.ط1.الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
23. حلمى الفيل.(2018).التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام spss (التنظير والتطبيق والتفسير). (ط1). الاسكندرية : مكتبة الوفاء القانونية.
24. حماد مفتى ابراهيم.(2009). التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح.ط1. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
25. حمودة، محمود.(1999). الطفولة والمراهقة، القاهرة: عالم الكتاب

26. خوري، توماجور (2000). سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق (ط1)، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
27. خالد جمال السيد. (2016). الأحمال في كرة القدم (ط1). مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
28. ديدى، عبد الغني. (1995). التحليل النفسي للمراهقة (ط1) بيروت: دار الفكر اللبناني.
29. الربضي كمال جميل. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. عمان: دار وائل للنشر الجامعة الأردنية.
30. روز غازي عمران. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (ط1). عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
31. زرواتي رشيد. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية (ط1). الجزائر.
32. الزيود نادر فهمي وعليان هشام عامر. (2005) مبادئ القياس والتقويم في التربية (ط3) عمان: دار الفكر.
33. السعداوي محسن علي والجنابي سلمان الحاج عكاب. (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية (ط1). الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
34. سعيد عرابي. (2014). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
35. سعيد محمد عراب. (2015). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
36. شريم رعدة. (2009). سيكولوجية المراهقة. الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
37. صابر، فاطمة عوض وخفاجة، ميرفت علي. (2002). أسس البحث العلمي (ط1). الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع العلمية.
38. عامر سعيد جاسم الخيكاني. (2011). سيكولوجية كرة القدم (ط1) عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
39. عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1. عمان.
40. عبد الفتاح أبو العلا. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

41. عثمان محمد عبد الغني.(1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار العلم للنشر والتوزيع.
42. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبوحلو.(2009). الأسس المنهجية والإستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية. الأردن: إثراء للنشر والتوزيع.
43. عزيز أسعد عدنان.(2016). فسيولوجيا الإنسان العامة وفسيولوجيا الرياضة(ط1). الديوانية: مطبعة صفر واحد للطباعة والنشر والتوزيع والإعلام.
44. عصام عبد الخالق.(2003). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات.ط11. القاهرة.
45. عصام عبد الخالق.(2005). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات. توزيع منشأة المعارف.ط12.مصر.
46. عطوي، جودت عزت. (2015). أساليب البحث العلمي مفاهيمه أدواته- طرقه الاحصائية (ط.5).عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
47. علاوي محمد حسن.(1997). علم التدريب الرياضي(ط6) القاهرة: دار المعارف
48. علاوي محمد حسن.(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية قاهرة : دار الفكر العربي.
49. عويس الجبالي.(2001). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق(ط1). مصر: دار النشر والتوزيع.
50. العيادي، حيدر عبد الرزاق.(2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة (ط1) البصرة: شركة الغدير للطباعة والنشر.
51. غازي صالح محمود.(2011).كرة القدم:المفاهيم- التدريب(ط1). عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
52. غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن.(2013). كرة القدم التدريب البدني(ط1). الأردن: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
53. فاطمة عبد المالح وآخرون.(2011). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية والرياضية(ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي.
54. فرج جمال صبري.(2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث عمان: دار الدجلة

55. قاسم لزام صبر وآخرون.(2005). أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. ط1. بغداد.
56. قنديلجي، عمار ابراهيم.(2012). منهجية البحث العلمي. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
57. محمد أسعد الهيثي.(2014). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم (ط1). عمان: دار دجلة.
58. محمد حسن علاوي.(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
59. محمد صبحي حسنين.(2004). القياس والتقويم في التربية البدنية. (ط6). القاهرة: دار الفكر العربي.
60. محمود، موفق أسعد.(2011). الإختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمان: دار الدجلة.
61. مرسللي أحمد.(2005). مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والإتصال(ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
62. مروان عبد المجيد ومحمد حاسم(2004) اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، الفكر العربي، القاهرة، 2004
63. مصطفى جاسم، عبد زيد.(2015). الإتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصلات. مصر: مطبعة يوسف.
64. معتصم غوتوق.(2000). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، عمان: دار الفكر.
65. مفتي إبراهيم حماد.(2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية(ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
66. منذر هاشم وعلى الخياط.(2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
67. مهذب البشتاوي وأحمد الخواجا.(2005). مبادئ التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار وائل.
68. موفق مجيد المولى.(2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم(ط1) الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

69. نايف مفضي الجبور.(2001).فسيولوجيا التدريب الرياضي .ط1.عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
70. النعيمي، محمد عبد العالي.(2015).طرق ومناهج البحث العلمي. عمان:مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
71. الهنداوي، على فالح.(2003).علم النفس النمو الطفولة والمراهقة (ط2)القاهرة: دار الكتاب الجامعي.

ب- المجالات ورسائل الماجستير والدكتوراه:

72. اسماعيل سليم عبد: تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد)، 2002
73. إسماعيل عبد زيد عاشور.(2009).تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.مجلة علوم الرياضة. كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.1.
74. جاسم فارس عبد الله.(2009). إنتقال أثر التدريب من الجانب المهاري إلى الجانب البدني وأثره في بعض متغيرات البناء الجسمي والمتغيرات الوظيفية على لاعبي كرة السلة الشباب. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
75. جمال رشام.(2019). أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري عاى تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19. رسالة دكتوراه، كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة.
76. حسام الدين شريط ولعبان كريم.(2017).فاعلية إستخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري على تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية(12)4.
77. رافد علي داود ، تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديال)،2004.

78. رعد حسين حمزة.(2014).تأثير تمارينات خاصة لتطوير سرعة الإستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعبين كرة القدم المتقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بغداد.(7)2.
79. رعد حسين حمزة، إسماعيل سليم عبد.(2012). تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة الدرجة بكرة القدم مجلة كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.(24)3.
80. السويفي أحمد مصطفى.(1999). الفروق بين لاعبي كرة الماء العرب في قلق المنافسة الرياضية.المؤتمر العلمي: واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية(ص10). كلية التربية الرياضية: جامعة الإمارات العربية المتحدة.
81. عثمان محمد توفيق.(1998). إنتقال أثر التدريب بين أوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الإستشفاء. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
82. عبد الهادي قاسم.(2019). دراسة مقارنة بين الطريقة البلغارية المصغرة 1ضد1- 2ضد2 في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. رسالة دكتوراه، كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة.
83. عماد كاظم خليف.(2014). تأثير إستخدام تمارينات لأوكسوجينية بدنية مهارية في تطوير السرعة الحركية لبعض مهارات كرة القدم.مجلة كلية التربية الرياضية للبنات.جامعة بغداد.(13)3.
84. مقاق كمال.(2013). أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
85. مؤيد وليد نافع، منير محمود جاسم.(2010) تأثير المنهج التدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية (22)4، جامعة بغداد.
86. ولهان حميد هادي وآخرون.(2010). مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق،2010.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

1. Akramov. R.(1990). Sélection et prépartion des jeunes footballeurs.Alger :Ed, O.P.U.
2. B. Turpim. (1998). Préparation et entrainement des footballeurs, Tome 1.Paris : Ed, Amphora.
3. B. Turpin. (2002). Préparation et entrainement des footballeurs(préparation physique), Tome 2. Paris : Ed, Amphora.
4. Barrovv and Macgee.(1978). Apractional Approach to measurement in physical education hpublishrrs. London.
5. Claude.D.(2007). Football psychomotricité du jeune joueur, De l'éveil a la préformation. Paris :Ed, Amphora.
6. D, Eboumoua.(2004). La préparation physique spécifique du footballeur par compartiment de jeu. Paris : Ed, Thot Expert.
7. Doucet.C.(2000). Football, entrainement tactique. Pari : Ed, Amphora.
8. Dourcet.C.(2007).Psychomotricité du jeune joueur, de l'éveil à la préformation. Paris : Ed, Amphora.
9. Drissi.B.(2009).Football, concept et méthode. Alger :Ed, O.P.U
- 10.E.L,f, & Mathews.D.K.(1984).Bases physiologiques de l'activité physique.Paris:Ed,Vigot.
- 11.Frederi Clambertin.(2000). Préparation physique intégrée. Paris :Ed, Amphora.
- 12.Hawley. J. A. (2002). Adaptation of skeletal muscle to prolonged intense endurance training. (P.P.Clin Exp.Ed)
- 13.Jurgon, weineck. (1986). Manuel d'entrainement. Paris: Vigot.
- 14.Lescanf.C.(2003). Manuel de la psychologie de sport. Paris : Ed, Vigot.
- 15.Reilly.(2000). Investigation of anthropometric and work – rate profiles of elite South American international soccer players. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.
- 16.Thierry Paillard.(2010). Optimisation de la performance sportive en judo.Bruxelles:De Boeck.

17. Wallace. LK, Slattery. KM, Coutts. AJ. (2009). The ecological validity and application of the session- RPE method for quantifying training loads in swimming. J Strength Cond Res, 23: 8-33.
18. Weineck, Jurgen. (2003). Manuel d'entraînement. Paris, Ed, vigot.
19. Weineck. J. (1992). Biologie de sport. Paris : Ed, Vigot.
20. Wilmore. H , Costill. D , Kenney. L. (2009). Physiologie du sport et de l'exercice. Bruxelles : Ed, Deboek.

اليوتيوب:

أسماء، الميرغني. (22 جانفي 2019). الدرس 119 حجم الأثر مربع إيتا وكوهين (مقطع فيديو).

الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=zAXfuHxBBI4&t=4s>

الملاحق

الملحق رقم 01

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة "الجزائر"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية STAPS

ترشيح بعض الإختبارات البدنية والمهارية واقتراح بعض المهارات التي لها علاقة بالسرعة (السرعة الإنتقالية، وسرعة رد الفعل) للاعبي كرة القدم u17

➤ سيادة الخبير أو المختص المحترم:

السلام عليكم وبعد:

يقوم الباحث باعداد الأطروحة الموسومة ب:

"أثر تمارينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

وانعكاسهما على بعض المهارات" الأساسية للاعبي كرة القدم u17

- بحث تجريبي على نادي أولمبي المدية (OM) -

حيث اقترح الطالب الباحث صفتين بدنيتين وعددا من الإختبارات التي توافقهما وبعض المهارات التي يمكن أن تكون لها علاقة بالصفتين البدنيتين تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة، ونظرا لمكانتكم العلمية وخبرتكم العملية في مجال الاختصاص تم اختياركم وذلك لإبداء رأي سيادتكم حول الصفات البدنية وكذلك ترشيح أهم الإختبارات البدنية والمهارية التي ترونها مناسبة للدراسة وكذا ارتباطها فيما بينها والتي تتناسب كذلك مع متطلبات نشاط كرة القدم لفئة u17.

إن تعاونكم وإبداء آرائكم له أهمية بالغة في مساعدتنا على إنجاز هذه الأطروحة بالشكل المطلوب وكذا خدمة للإطار البحث العلمي .

✓ ملاحظات هامة:

- 1- يتم الإشارة إلى المهارة التي لها نسبة ارتباط أكبر بالصفة البدنية من خلال وضع سهم يربط بينهما ووضع علامة (X) في خانة الإختبارات البدنية والمهارية التي ترونها ضرورية ومناسبة .
- 2- يمكن إضافة أي إختبار آخر غير مدرج أو مهارة لم يتم ذكرها ضمن الإطار المخصص لذلك.

- إشراف الدكتور:

* ساسي عبد العزيز

- إعداد الطالب الباحث:

* تمار محمد الامين

الإختبارات المقترحة	المهارات المقترحة	⇔	الصفات البدنية	الإختبارات المقترحة	وضع علامة (X)
جري 30م بالكرة	الجري بالكرة		السرعة الإنتقالية	إختبار جري 30 متر	
	ضرب الكرة بالرأس			إختبار جري 20 متر	
أكراموف	المراوغة بالكرة			إختبار جري 50 متر	
	ضرب الكرة بالقدم		سرعة رد الفعل	إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الإنتقالية	
	رمية التماس			إختبار نيلسون للسرعة الحركية	
	أنتصويب				

*مهارات أو إختبارات يمكن للمحكم اضافتها (ملاحظات أخرى):

بيانات المحكم	
	الاسم واللقب
	الجامعة (مكان العمل)
	التخصص
	تاريخ التأشير

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة "الجزائر"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية STAPS

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول بعض المؤشرات الخاصة
لبناء التمرينات

الأستاذ/

الدكتور:.....المحترم

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث باعداد الأطروحة الموسومة ب:

"أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد
الفعل وانعكاسهما على البعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم u17"

-بحث تجريبي على نادي أولمبي المدية (OM)-

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال يرجى من سيادتكم إبداء الرأي بشأن
المؤشرات المعروضة على الصفحة التالية بوضع علامة (✓) في الحقل المخصص للتأشير حسب
الموافقة للمؤشرات الخاصة ببناء التمرينات. يمكن للمحكم اقتراح ملاحظات يراها مناسبة.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث (طالب الدكتوراه):

تمار محمد الأمين

السنة الجامعية: 2018-2019

بيانات المحكم	
	الاسم واللقب
	الجامعة (مكان العمل)
	التخصص
	تاريخ التأشير

معلومات حول التمرينات

القرار		الإختبارات	
موافق	غير موافق		
		التمرينات الخاصة تطبق في فترة الاعداد الخاص	01
		التمرينات الخاصة تطبق في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية	02
		التمرينات الخاصة تنفذ بالطريقة التكرارية	03
		عدد مرات التدريب في الأسبوع (3) مرات	04
		تموج الحمل بالشكل (1:2)	05

التمرينات الخاصة بالدراسة

الأسبوع الأول:

التمرين الاول: سرعة رد الفعل

تعليمات:

- لاعبان بدون كرة مع حارس مرمى
- لاعبان يتنافسان عن طريق الجري من أجل الوصول إلى الكرة وتسديدها في المرمى
- لاعبان يتنافسان عن طريق الجري من أجل الوصول إلى الكرة وتسديدها ومن يصل متأخر يلعب دور المدافع ويقوم بمضايقة الخصم.
- تعطى إشارة الانطلاق من قبل المدرب.
- يقوم المدرب بتمرير الكرة بعد خروج اللاعبين من المسار.

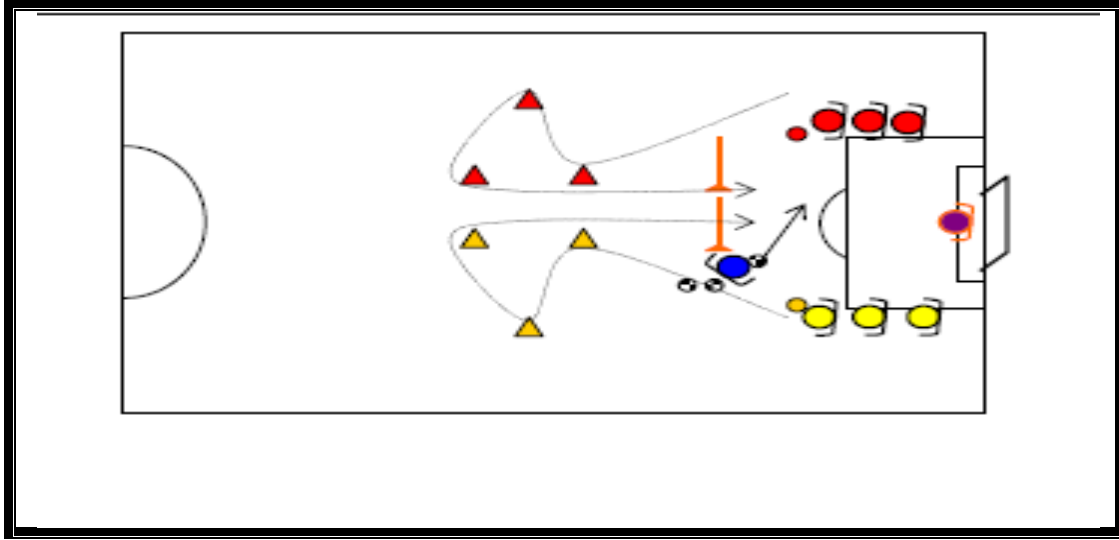
تغيرات:

- تكون وضعية الانطلاق من الوقوف.
- تكون وضعية الانطلاق من الجلوس
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الظهر
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الصدر

ملاحظات: - تحسب ركلة جزاء عند ارتكاب خطأ على المنافس.

- 3 مجموعات و 5 تكررات كأقصى حد.

الأدوات: صحن، أقماع ، عارضتان، كرة للاعبين.



التمرين الثاني:

تعليمات: - في المواجهة لاعبين لكل فريق

- عند الانطلاق، أول 2 من اللاعبين في وضعية الكرسي (position de chaise) يحملان كل واحد منهما كرة طبية على طول الذراع
- عند اشارة المدرب يسقط اللاعب الكرة الطبية (médecine-ball) ويصنعون سباقا سريعا نحو أول حلقة
- يستعيد اللاعب الكرة باليد عند أول حلقة ويضعها في الحلقة الثانية ، يأخذ كرة أخرى من هذه الحلقة ويضعها في الحلقة الأولى
- بمجرد اسقاط أول اللاعبين (médecine-ball)، يأخذ اللاعبون الذين بعدهم موضعهم ، ولا يمكنهم ذلك الا بعد توقف الكرة الثانية في الحلقة الثانية .

تغييرات: - تكون وضعية الانطلاق من الوقوف.

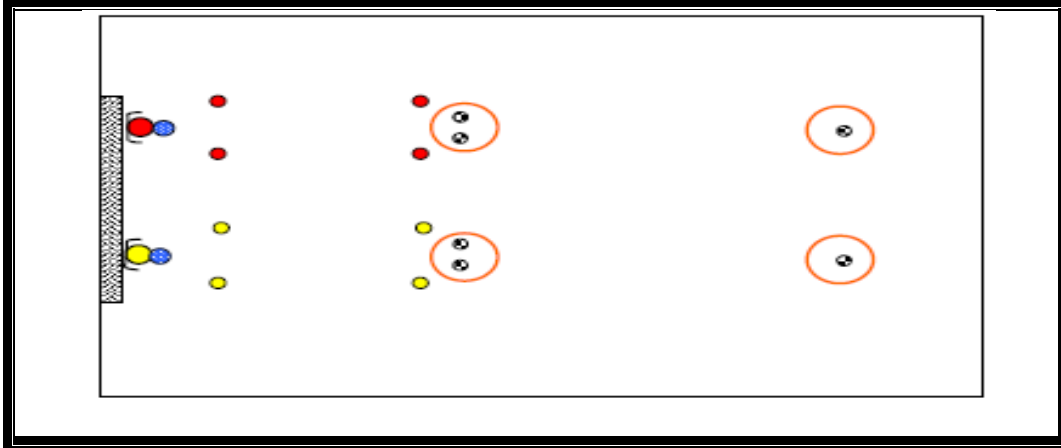
- تكون وضعية الانطلاق من الجلوس
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الظهر
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الصدر
- اعادة الكرات عن طريق الجري بالكرة

ملاحظات:

- ضرورة السرعة في ترك (médecine-ball)

- 3 مجموعات

الأدوات: صحن، كرات، حلقات ، كرات طبية



التمرين الثالث: سرعة رد الفعل

تعليمات:

- لاعبان بدون الكرة والحارس.
- لاعبان في المواجهة للوصول إلى الهدف.
- كل لاعب يقوم بلمس الصحن الموضوع في المسار.
- تعطى إشارة انطلاق اللاعبين من قبل المدرب.
- الكرة تعطى من قبل المدرب عند خروج اللاعبين من المسار.

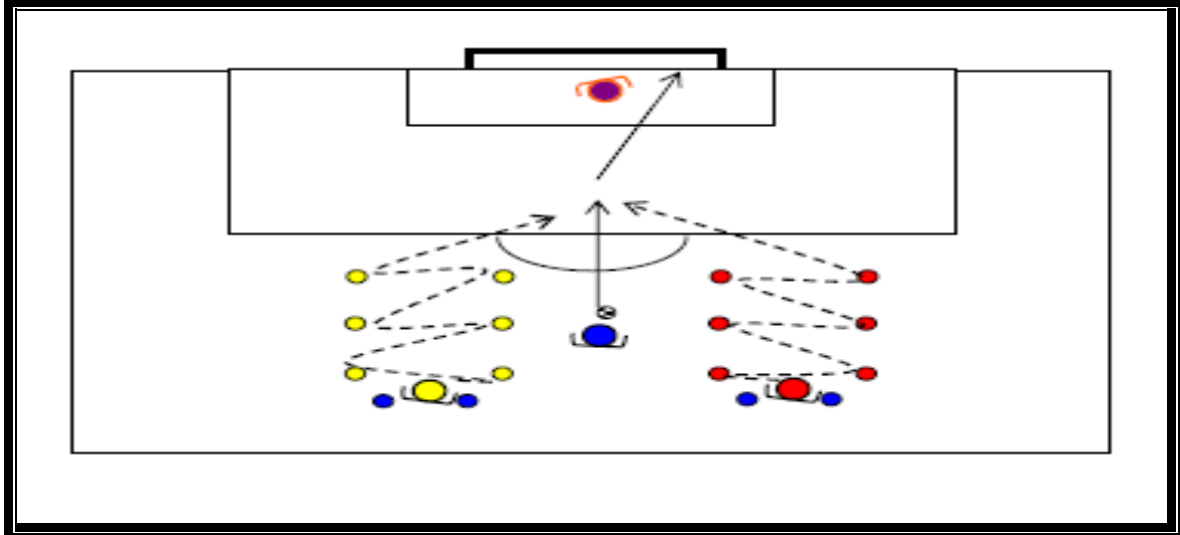
تغيرات: وضعية انطلاق اللاعبين:

- تكون وضعية الانطلاق من الوقوف.
- تكون وضعية الانطلاق من الجلوس
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الظهر
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الصدر

ملاحظات:

- 3 إلى 5 تكرارات كحد أقصى.
- وقت الاسترجاع بين المجموعات.

الأدوات: صحن، كرات



الأسبوع الثاني:

التمرين 04:

تعليمات:

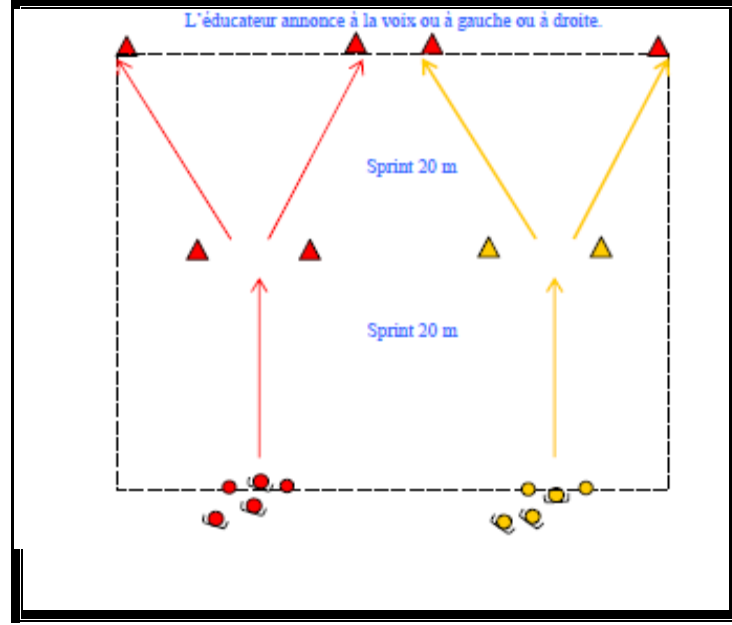
- لاعبين بدون كرة
- مسارين بالتوازي مع مجموعتين و 8 لاعبين
- انطلاق بالتوازي في الجري الأول واعطاء اشارة الانطلاق بواسطة الصافرة من قبل المدرب
- الإنطلاق في الجري الثاني مع اعطاء الاشارة بالصوت : جري يمين ، جري يسار.

ملاحظات:

- الكمية = نوعية الممرات

- تغييرات الممرات : على الأرض، في الهواء (في الأعلى)

الأدوات: صحنون، أقماع .



التمرين 5: سرعة رد الفعل

تعليمات:

- لاعبين بدون كرة وحارس
- رسم منطقة 10X10 مقابل المرمى
- انطلاق سباق التعرج مرتبط باللون وانطلاق مباشر للأخر
- المدرب يظهر اللون واللاعبين يدخلون في مواجهة داخل المنطقة بعد اعلان لون والجري
- بمجرد أن يأخذ اللاعب الكرة من المنطقة يقصى الخصم
- الكرة تعطى من طرف المدرب في المنطقة .

تغييرات:

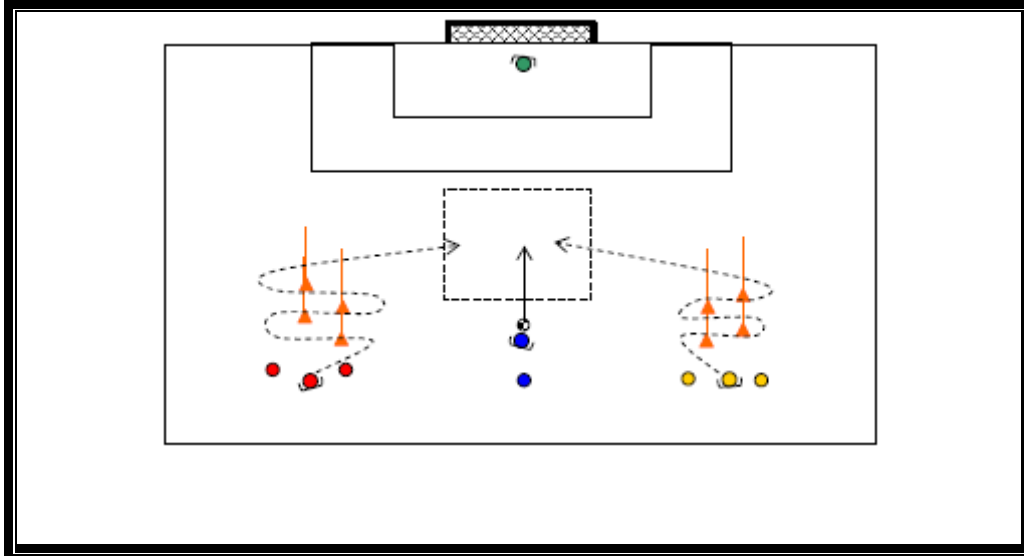
- تكون وضعية الانطلاق من الوقوف DEBOUT

- تكون وضعية الانطلاق من الجلوس ASSIS
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الظهر ALLONGE
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الصدر FACE AU SOL

ملاحظات:

- عند الخطأ ضربة جزاء

الأدوات: صحن، 08 عارضات، كرة لكل لاعب



التمرين 06:

تعليمات:

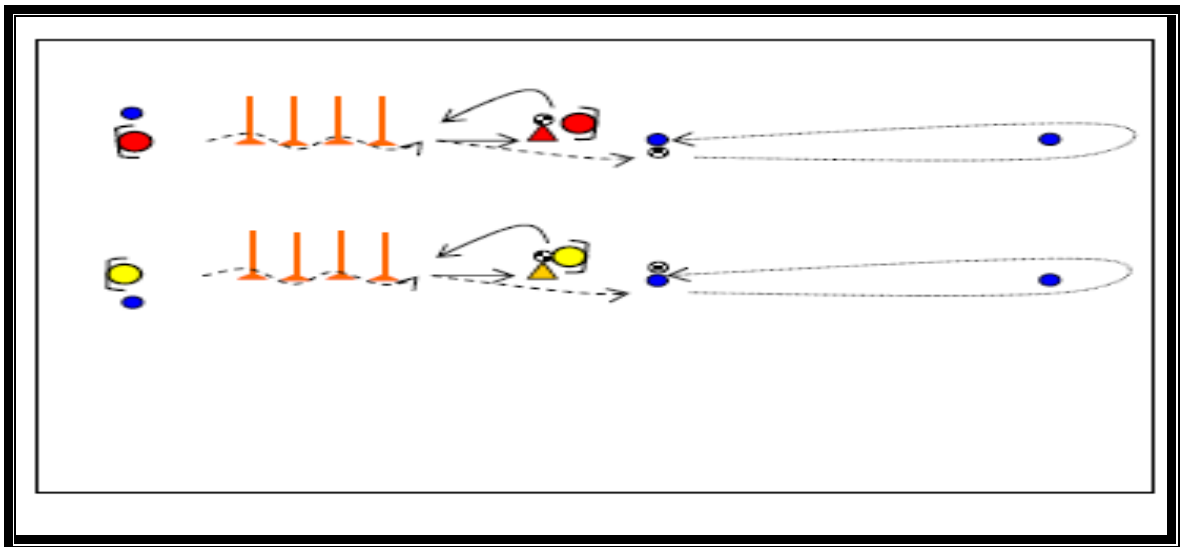
- كرتان للاعبين .
- فريقين يتواجهان في السباق.
- الجري المتعرج بين العارضات واللاعب المقابل يمرر الكرة بيده من أجل الاتصال مع اللاعب الآخر الذي يقوم بالجري.
- اللاعب الذي قام باستلام الكرة يقوم بالجري بالكرة الثانية ويوقفها عند الصحن ثم يرفع الكرة الموجودة عند القمع وفي هذه الأثناء اللاعب الآخر يقوم بالجري المتعرج.

تغيرات:

- تغيرات استلام الكرة : بالرأس ، سطح القدم
- تغيرات في انطلاق اللاعبين.

ملاحظات: المواجهة تكون متكافئة من حيث العدد

الأدوات: صحن ، أقماع ، 8 عوارض ، كرتان لكل لاعبين



الأسبوع الثالث:

التمرين 07:

تعليمات:

- لاعبان بدون كرة مع حارس مرمى
- لاعبان يتنافسان عن طريق الجري من أجل الوصول إلى الكرة وتسديدها في المرمى
- لاعبان يتنافسان عن طريق الجري من أجل الوصول إلى الكرة وتسديدها ومن يصل متأخر يلعب دور المدافع ويقوم بمضايقة الخصم.
- تعطى إشارة الانطلاق من قبل المدرب.

- يقوم المدرب بتمرير الكرة بعد خروج اللاعبين من المسار.

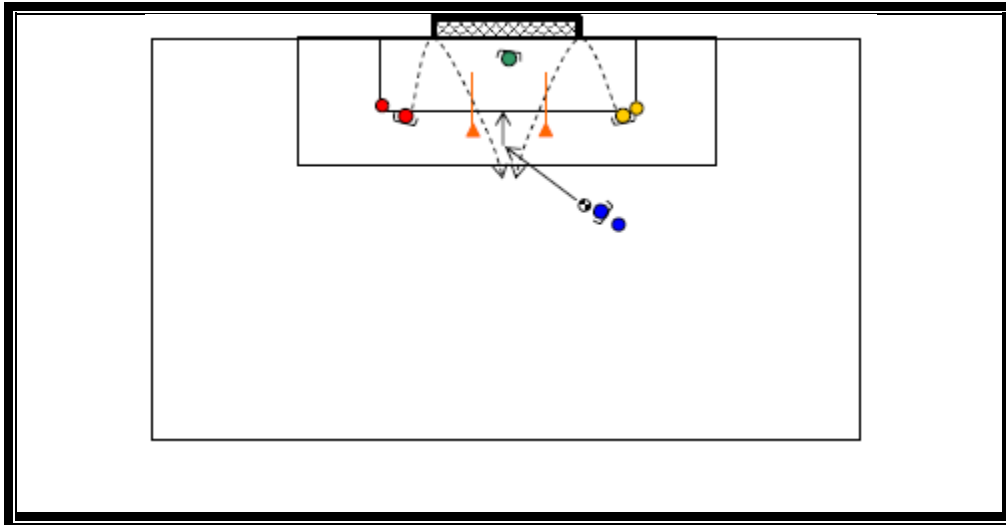
تغيرات:

- تكون وضعية الانطلاق من الوقوف.
- تكون وضعية الانطلاق من الجلوس
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الظهر
- تكون وضعية الانطلاق بالاستلقاء على الصدر

ملاحظات:

3 مجموعات حوالي 5 تكراررت .

الأدوات: صحن، أقماع ، عارضتان، كرة للاعبين



التمرين 08:

تعليمات

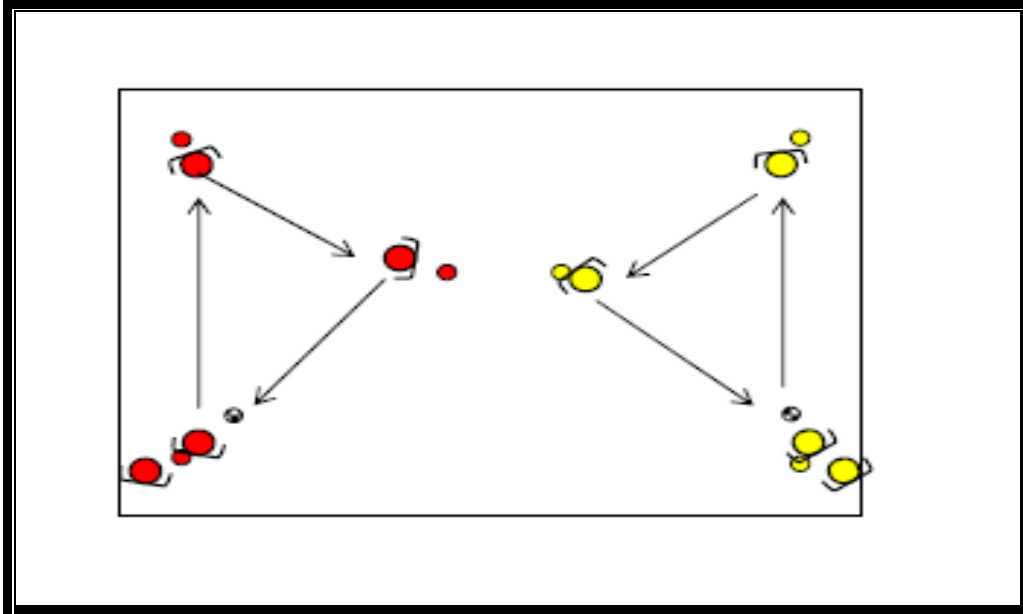
- مثلثان 20X20X20 ولكل مثلث فريق
- يقوم اللاعب أ بإيصال الكرة إلى ب، ثم ب يقوم بإيصالها إلى اللاعب ج ، ثم ج يقوم بإيصالها إلى د
- الفائز من الفرق اللاعب الذي يصل الأول إلى آخر قمع

تغيرات: زيادة المسافة بين اللاعبين (30م، 40م كحد أقصى)

ملاحظات:

- تصحيح وضعية المستقبل : يجب أن يكون كتفي اللاعب اتجاه استلام الكرة
- يجب على المدرب أن يوضح للاعبين أن الكرة تكون أسرع منهم
- راحة ايجابية بين كل تكرار.

الأدوات: أقماع، كرات.



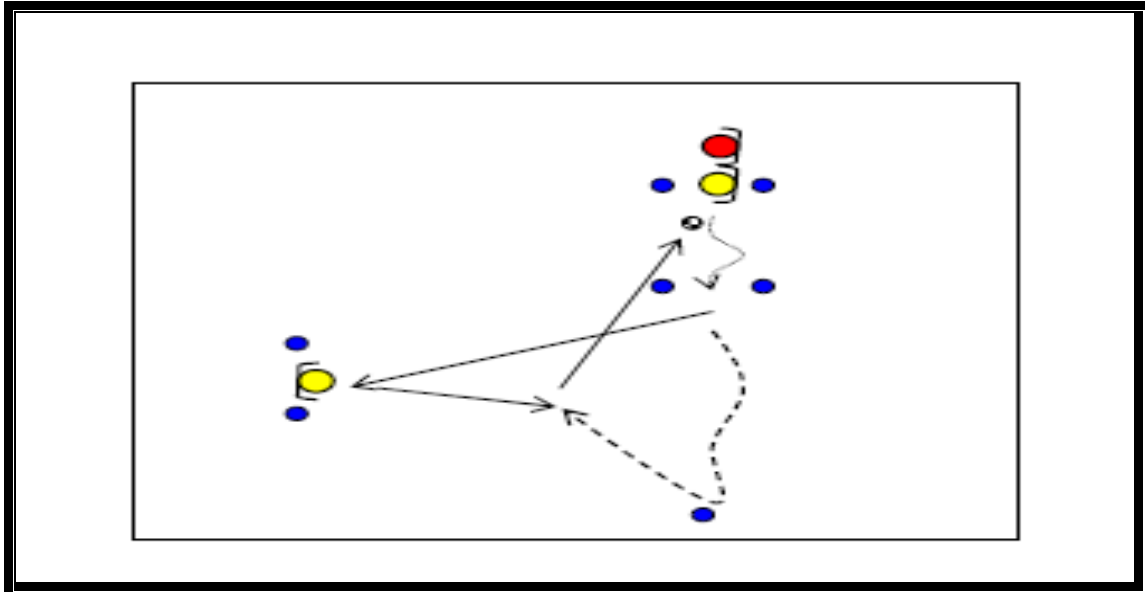
التمرين 09:

تعليمات:

- وضعية الانطلاق: لاعبان في المواجهة للسيطرة على الكرة
- اللاعب الذي يستحوذ على الكرة يحتفظ بها حتى الوصول إلى أول باب.
- اللاعب يقوم بتمرير الكرة إلى زميله في الفريق ثم يقوم بالجري إلى غاية الصحن مع التبليغ على مكان التمرير ويقوم زميلة بتمرير الكرة في أقرب وقت ممكن.
- اللاعب يبحث عن زميله في بداية اللعب.

ملاحظات:

- تغيير الأدوار.
- 3 إلى 4 تكرارات .
- الأدوات: صحن،كرات.



الأسبوع الرابع

التمرين 10:

تعليمات:

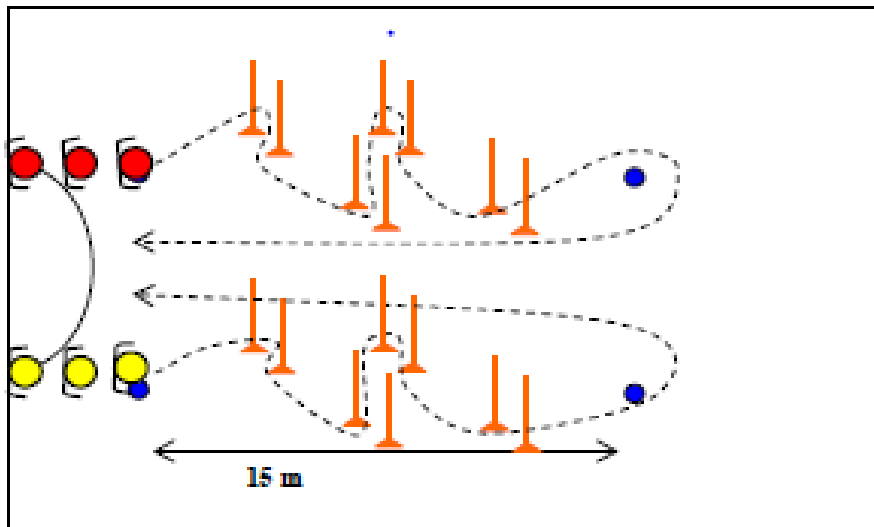
- فريقان يتواجهان في السباق.
- يمر اللاعب بين العارضتين عبر المسار المسطر بسرعة وعند نقطة الرجوع يجب عليه لمس يد زميله من أجل انطلاقه .
- نجاح الفريق مرتبط بمرتبة آخر لاعب (سباق التتابع) وتحسب نقطة للفريق الفائز
- تغيير التصميم والمسافة بين الأبواب.

تغييرات:

- الجري إلى الأمام من الوقوف.
- الجري من الجلوس.
- الجري بالكرة.

ملاحظات: 3 مجموعات و 4 تكرارات .

الأدوات: كرة لكل لاعب، صحن، 16 عارضة.



التمرين 11: سرعة رد الفعل

تعليمات:

- لاعبان أ وب داخل مربع 10X10
- اللاعب أ يمشي داخل المربع وعند اشارة يجب عليه لمس القمع وفي نفس الوقت على اللاعب ب أن يلمس نفس القمع ومحاولة اعتراض اللاعب أ
- اللاعب ج يمرر الكرة إلى اللاعب أ الذي يجب عليه تسجيل الهدف

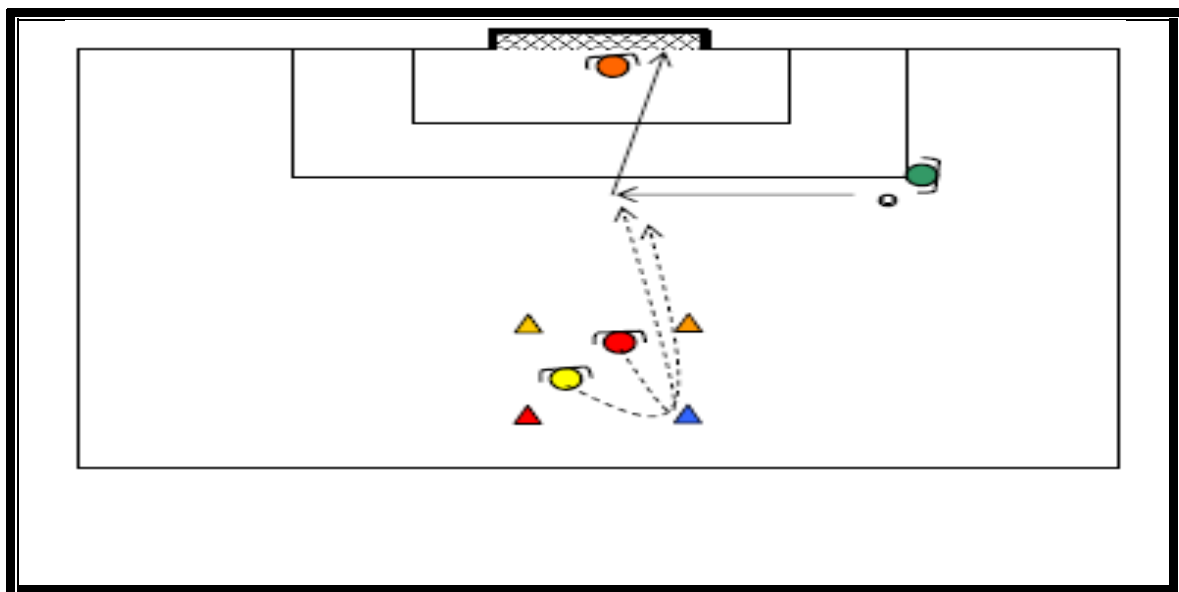
تغیرات:

- الاعلان على لون القمع.
- عند اشارة المدرب ، 3 مضخات ولمس قمع ثم مواجهة بين اللاعبين أوب

ملاحظات:

- التأكيد على خدعة الهجوم قبل لمس القمع
- 4 إلى 5 تمريرات في المجموعات كحد أقصى.

الأدوات: كرات، أقماع .



التمرين 12:

تعليمات:

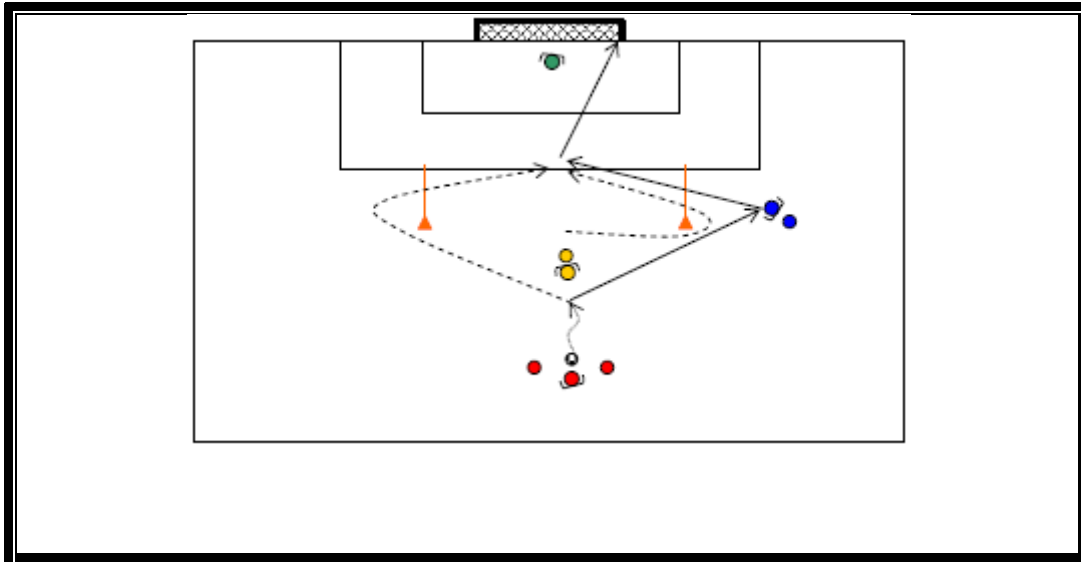
- لاعبين بالكرة وحارس
- 1: اللاعب أ يقود الكرة باتجاه اللاعب ب الذي يتحرك إلى الخلف
- 2: يمرر اللاعب أ الكرة إلى المدرب
- 3: يقوم اللاعب أ بدورة حول العارضة واللاعب ب يدور حول الأخرى
- 4: المدرب يرمي الكرة الأول الذي يتحصل عليها يسجل الهدف
- المدرب يقوم بالتمرير على الأرض ، في الجو

تغييرات: تغييرات انطلاق اللاعب دون كرة

- سباق مقابل الهدف

ملاحظات: تحسب ركلة جزاء عند ارتكاب خطأ على المنافس

الأدوات: صحنون ، عارضتان، كرة للاعبين



الشدة: ترواحت بين 92-100 % ومن بين الطرق التي تحسب بها الشدة طريق فوكس التي تعتمد على أقصى معدل للنض. حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل ضربات القلب = 220 - العمر الزمني وبعد معرفة أقصى معدل ضربات القلب يتم التعويض في المعادلة التالية: النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة x (أقصى نبض - نبض الراحة).

أقصى معدل ضربات القلب = 220 - 17 = 203.

النبض المستهدف = 60 + (92 : 100) (203 - 60) = 192 ن/د

الحجم: تمثل في مسافة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.

الكثافة: تتمثل في الراحة بين التكرارات والراحة بين المجموعات بحيث أن زمن الراحة بين التكرارات يختلف من تمرين إلى آخر حسب نوع التمرين وعدد التكرارات في حين أن الراحة بين المجموعات كان ثابتا.

الملحق رقم 02

الدورة المتوسطة الأولى

الأسبوع الأول

دورة الحمل الأسبوعية الأولى

الهدف: تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

الزمن المخصص للتمارين: 21 د

مكان التدريب: ملعب سي حمدان-المدية-

الأسبوع	الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة (%)	نظام الطاقة	زمن أداء التمرين	زمن الراحة	المسافة م التغيرات حسب الوضعية	حجم التمرين التمارين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمارين
الأول	الأولى	التمرين 1	92% = 192ن / د	فوسفاجيني Atp	11د	3د تعطي بناء 98% كيراتين الفوسفات إلى العضلة	ت:1: من الوقوف ت:2: من الجلوس ت:3: من الإستلقاء	4 تكرارات لكل مجموعة	4	21 د
	الثانية	التمرين 2	95% = 196ن / د	فوسفاجيني Atp	11د	3د تعطي بناء 98% كيراتين الفوسفات إلى العضلة	من الوقوف من الجلوس إعادة الكرات عن طريق الجري بالكرة	5 تكرارات لكل مجموعة	4	21 د
	الثالثة	التمرين 3	92% = 192ن / د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	من الوقوف من الجلوس من الإستلقاء	4 تكرارات لكل مجموعة	4	21 د

الأسبوع الثاني

دورة الحمل الأسبوعية الثانية

الهدف: تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

الزمن المخصص للتمارين: 21 د

مكان التدريب: ملعب سي حمدان-المدية-

الأسبوع	الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة (%)	نظام الطاقة	زمن أداء التمرين	زمن الراحة	المسافة م التغيرات حسب الوضعية	حجم التمرين	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمارين
الثاني	الأولى	التمرين 4	95% = 196ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	الإنتلاق مباشرة	5 تكرارات لكل مجموعة	4	21د
	الثانية	التمرين 5	97% = 199ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	إتجاه اليمين			
							إتجاه اليسار			
الثاني	الثالثة	التمرين 6	95% = 196ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	تغيرات الإستلام بالرأس	5 تكرارات لكل مجموعة	4	21د
	الثانية	التمرين 5	97% = 199ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	بسطح القدم			
							تغيرات في الإنتلاق			
الثاني	الأولى	التمرين 4	95% = 196ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	تغيرات الإستلام بالرأس	5 تكرارات لكل مجموعة	4	21د
	الثانية	التمرين 5	97% = 199ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	بسطح القدم			
							تغيرات في الإنتلاق			

الدورة المتوسطة الثانية

الأسبوع الثالث

دورة الحمل الأسبوعية الثالثة

الهدف: تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

الزمن المخصص للتمارين: 21 د

مكان التدريب: ملعب سي حمدان-المدية-

الأسبوع	الوحدة	التمرين المستخدمة	الشدة (%)	نظام الطاقة	زمن أداء التمرين	زمن الراحة	المسافة م التغيرات حسب الوضعية	حجم التمرين	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرينات
الثالث	الأولى	التمرين 7	97% = 199ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د تعطي بناء	من الوقوف	6 محاولات لكل مجموعة	4	21 د
						98% كيراتين	من الجلوس			
						إلى العضلة	من الإستلقاء			
	الثانية	التمرين 8	100% = 203ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	25	7محاولات لكل مجموعة	4	21 د
							30			
							40			
	الثالثة	التمرين 9	97% = 199ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	10	6محاولات لكل مجموعة	3	21 د
							15			
							20			

الأسبوع الرابع

دورة الحمل الأسبوعية الرابعة

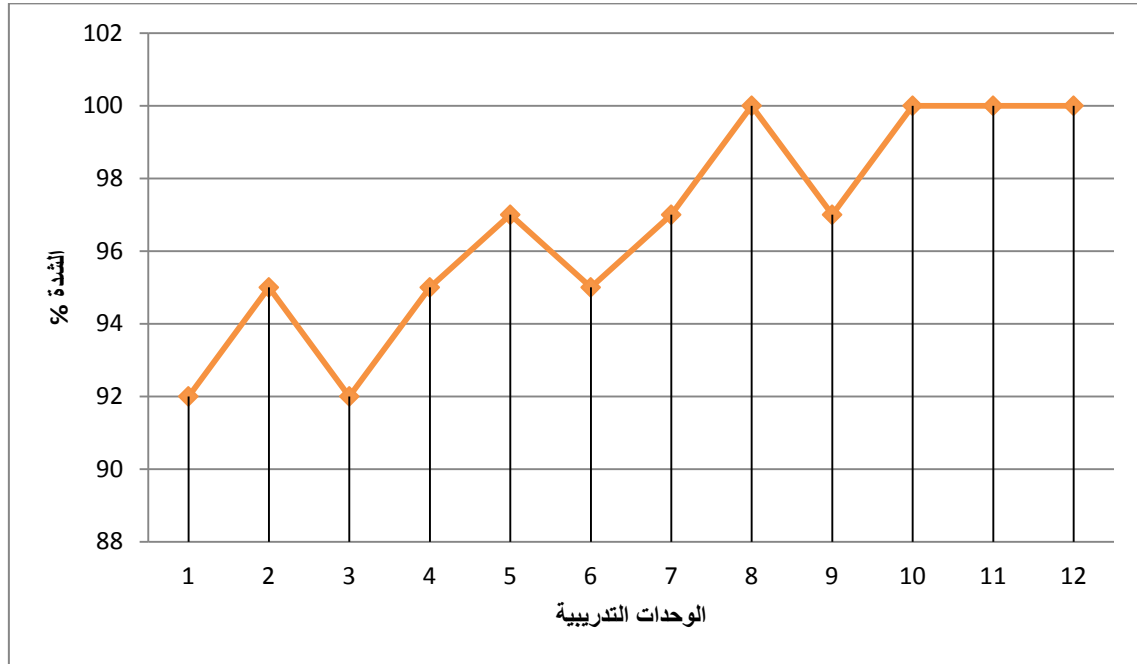
الهدف: تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل

الزمن المخصص للتمارين: 21 د

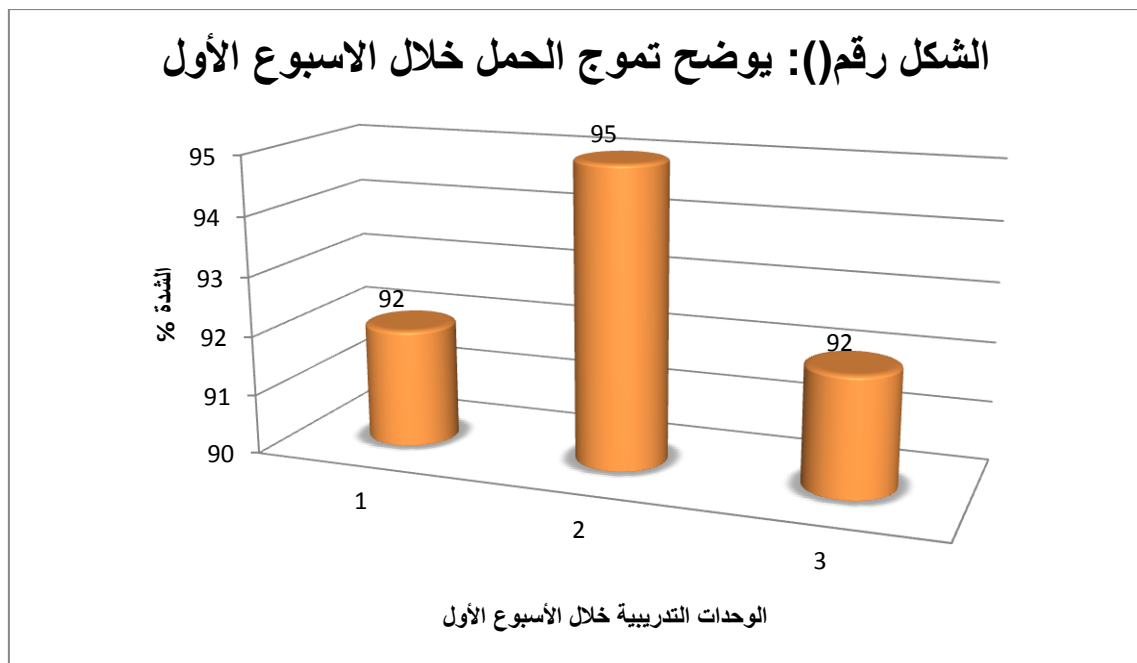
مكان التدريب: ملعب سي حمدان-المدية-

الأسبوع	الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة (%)	نظام الطاقة	زمن أداء التمرين	زمن الراحة	المسافة م التغيرات حسب الوضعية	حجم التمرين	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرينات
الرابع	الأولى	التمرين 10	100% = 203ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د تعطي بناء 98% كيراتين الفوسفات إلى العضلة	الجري من الوقوف الجري بالكرة تغيير التصميم والمسافة من الأبواب	7 محاولات لكل مجموعة	4	21 د 30ثا تعطي بناء 50% كيراتين الفوسفات إلى العضلة
	الثانية	التمرين 11	100% = 203ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	تغييرات لون القمع 3 مضخات ولمس القمع مواجهة بين اللاعبين	8 محاولات لكل مجموعة	4	21 د 30ثا0
	الثالثة	التمرين 12	100% = 203ن/د	فوسفاجيني Atp	11د	3د	إنطلاق بدون كرة سباق سباق مقابل الهدف	8 محاولات لكل مجموعة	3	21 د 30ثا

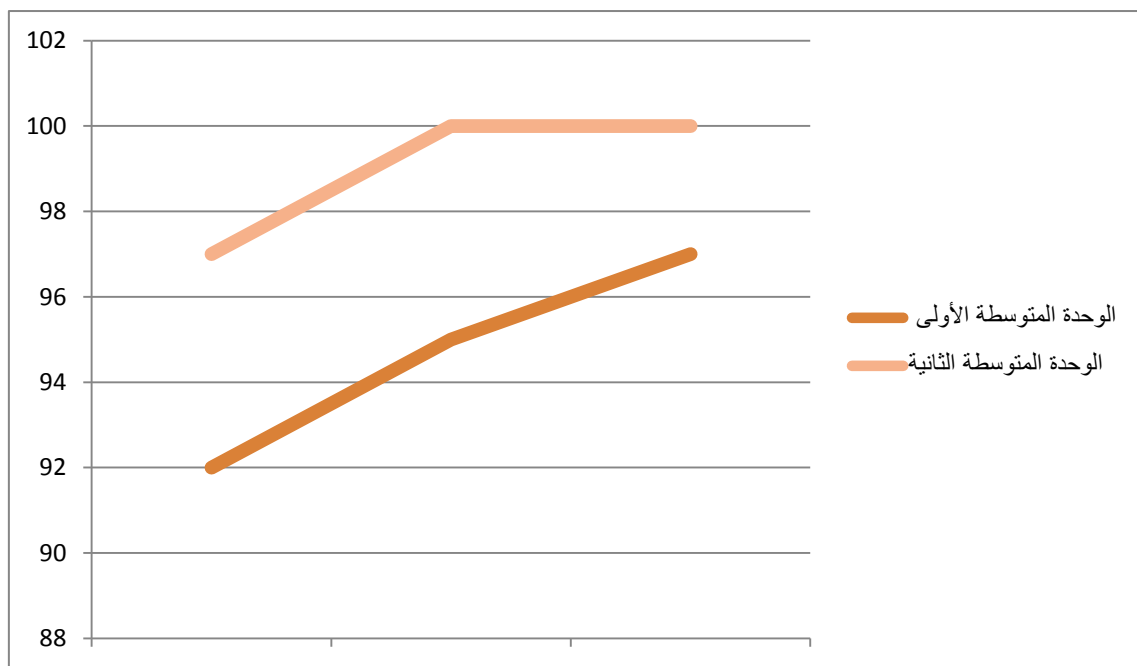
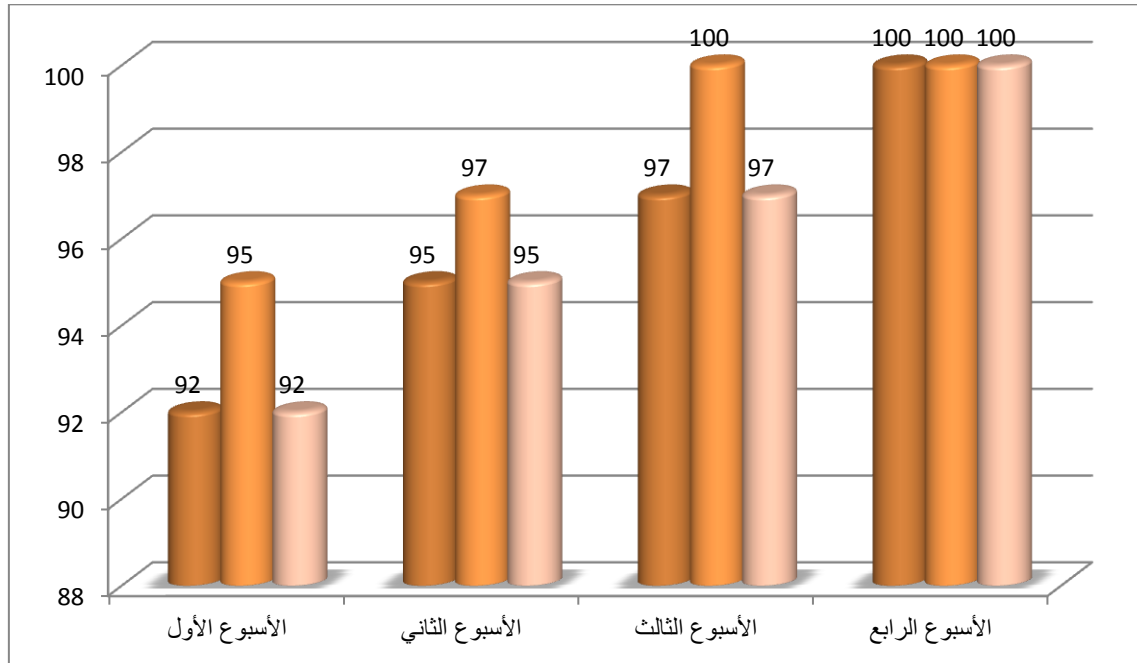
الشكل رقم () : يوضح نموذج الحمل خلال الوحدات التدريبية



الشكل رقم () : يوضح تموج الحمل خلال الاسبوع الأول



الشكل رقم(1): يوضح تموج الحمل حسب الأسابيع



الملحق رقم 03

نموذج إستمارة الإختبارات البدنية والمهارية للعينه الإستطلاعية

العينه الإستطلاعية 2019-08-14					
الرقم	المختبر	إختبار الجري 30م	إختبار نيلسون	إختبار الجري بالكرة 30م	إختبار أكراموف
01					
02					
03					
04					
05					
06					
العينه الإستطلاعية (إعادة الإختبار) 2019-08-17					
01					
02					
03					
04					
05					
06					

نموذج إستمارة القياسات للعينات قيد الدراسة (لفئة الأشبال أولمبي المدينة)

الرقم	الإسم واللقب	السن	العمر التدريبي	الوزن	الطول
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

نموذج إستمارة نتائج الإختبارات البدنية والمهارية القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية					
الرقم	المختبر	إختبار الجري 30م	إختبار نيلسون	إختبار الجري بالكرة 30م	إختبار أكراموف
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					

نموذج إستمارة نتائج الإختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية					
الرقم	المختبر	إختبار الجري 30م	إختبار نيلسون	إختبار الجري بالكرة 30م	إختبار أكراموف
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في: 2018/12/02

الرقم: 070... / امتحان ب ر 2018

إلى السيد (ة): مربي
العلم الحديث

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة) الباحث (ة): أ.م. محمد الامين

رقم التسجيل: EN 017

تاريخ ومكان الميلاد: ٢١/١٠/١٩٩٠

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2018/2019، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج

نائب مدير مركز البحوث العلمي
و العلاقات الخارجية بالنيابة
د. بن عبد الرحمن سيد علي



القائمة الإسمية للمحكمين

الجامعة	الإسم واللقب
مستغانم	د.رضوان بن تومية
مستغانم	د.شاشو سعداوي
وهران	د.عثمان بوفادن
البويرة	د.قاسم عبد الهادي
تسمسيلت	د.خير الدين براج
تسمسيلت	د.محمد بن نعجة
خميس مليانة	د.سيد علي سلامي
الجزائر 3	د.فيصل خروبي
خميس مليانة	د.عبد الرحمان زمام

الملحق رقم 04

نتائج ثبات الإختبارات قيد البحث :
حساب معامل الثبات لإختبار الجري 30 متر:

Correlations			
		الاول التطبيق 30م	الثاني التطبيق 30م
الاول التطبيق 30م	Pearson Correlation	1	,970**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	6	6
الثاني التطبيق 30م	Pearson Correlation	,970**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	6	6

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

حساب معامل الثبات لإختبار نايلسون:

Correlations			
		الاول التطبيق نايلسون	الثاني التطبيق نايلسون
الاول التطبيق نايلسون	Pearson Correlation	1	,820*
	Sig. (2-tailed)		,046
	N	6	6
الثاني التطبيق نايلسون	Pearson Correlation	,820*	1
	Sig. (2-tailed)	,046	
	N	6	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

حساب معامل الثبات لإختبار الجري بالكرة:

Correlations			
		الجري الاول التطبيق بالكرة	الجري الثاني التطبيق بالكرة
بالكرة الجري الاول التطبيق	Pearson Correlation	1	,814*
	Sig. (2-tailed)		,048
	N	6	6
بالكرة الجري الثاني التطبيق	Pearson Correlation	,814*	1
	Sig. (2-tailed)	,048	
	N	6	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

حساب معامل الثبات لإختبار أكراموف:

Correlations			
		الاول التطبيق اكرموف	الثاني التطبيق اكرموف
الاول التطبيق اكرموف	Pearson Correlation	1	,983**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	6	6
الثاني التطبيق اكرموف	Pearson Correlation	,983**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	6	6

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

نتائج الدلالات الاحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المقاسة

(الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي):

Tests of Normality							
	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الطول	التجريبية	,133	9	,200*	,965	9	,845
	الضابطة	,182	9	,200*	,935	9	,526
الوزن	التجريبية	,178	9	,200*	,952	9	,716
	الضابطة	,172	9	,200*	,923	9	,417
العمر الزمني	التجريبية	,356	9	,002	,655	9	,000
	الضابطة	,414	9	,000	,617	9	,000
العمر التدريبي	التجريبية	,356	9	,002	,655	9	,000
	الضابطة	,356	9	,002	,655	9	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics					
	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطول	التجريبية	9	174,0000	5,09902	1,69967
	الضابطة	9	170,8889	5,30199	1,76733
الوزن	التجريبية	9	62,9278	6,55034	2,18345
	الضابطة	9	58,8700	4,93392	1,64464

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
الطول	Equal variances assumed	,141	,712	1,269	16	,223	3,11111	2,45201	-2,08691	8,30914
	Equal variances not assumed			1,269	15,976	,223	3,11111	2,45201	-2,08756	8,30978
الوزن	Equal variances assumed	,727	,406	1,484	16	,157	4,05778	2,73355	-1,73708	9,85264
	Equal variances not assumed			1,484	14,867	,159	4,05778	2,73355	-1,77318	9,88873

Ranks				
	العينة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الزمني العمر	التجريبية	9	10,00	90,00
	الضابطة	9	9,00	81,00
	Total	18		
التدريبي العمر	التجريبية	9	9,50	85,50
	الضابطة	9	9,50	85,50
	Total	18		

Test Statistics ^a		
	الزمني العمر	التدريبي العمر
Mann-Whitney U	36,000	40,500
Wilcoxon W	81,000	85,500
Z	-,470	,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,638	1,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,730 ^b	1,000 ^b

a. Grouping Variable: العينة

b. Not corrected for ties.

نتائج الدلالات الاحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية)
الجري 30 م ، اختبار نيلسون، الجري بالكرة، اختبار أكراموف):

Tests of Normality							
	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
1قبلي	التجريبية	,222	9	,200 [*]	,860	9	,096
الجري 30م	الضابطة	,242	9	,138	,862	9	,100
2قبلي	التجريبية	,213	9	,200 [*]	,885	9	,179
إختبار نيلسون	الضابطة	,169	9	,200 [*]	,876	9	,144
3قبلي	التجريبية	,182	9	,200 [*]	,930	9	,477
الجري بالكرة	الضابطة	,249	9	,113	,902	9	,265
4قبلي	التجريبية	,190	9	,200 [*]	,927	9	,449
إختبار أكراموف	الضابطة	,197	9	,200 [*]	,910	9	,313

a. Lilliefors Significance Correction

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
1 قبل	Equal variances assumed	,414	,529	,957	16	,353	,29889	,31235	-,36326	,96104
	Equal variances not assumed			,957	12,814	,356	,29889	,31235	-,37689	,97467
2 قبل	Equal variances assumed	,159	,695	,179	16	,860	,03778	,21088	-,40926	,48482
	Equal variances not assumed			,179	15,963	,860	,03778	,21088	-,40935	,48490
3 قبل	Equal variances assumed	2,090	,168	-,009	16	,993	-,00222	,23843	-,50766	,50322
	Equal variances not assumed			-,009	13,631	,993	-,00222	,23843	-,51490	,51045
4 قبل	Equal variances assumed	2,206	,157	,032	16	,975	,02778	,86997	-1,81647	1,87203
	Equal variances not assumed			,032	10,882	,975	,02778	,86997	-1,88951	1,94505

نتائج الدلالات الاحصائية للإختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة
(الجري 30م ، إختبار نيلسون، الجري بالكرة، إختبار أكراموف):

Tests of Normality							
	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
بعدي 1	الضابطة	,238	9	,150	,820	9	,035
بعدي 2	الضابطة	,276	9	,047	,825	9	,040
بعدي 3	الضابطة	,193	9	,200*	,907	9	,296
بعدي 4	الضابطة	,195	9	,200*	,888	9	,189

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

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	1 - الضابطة قبلي الضابطة1بعدي	,08778	,62673	,20891	-,39397	,56953	,420	8	,685
Pair 2	3 - الضابطة قبلي الضابطة3بعدي	,10444	,71828	,23943	-,44768	,65656	,436	8	,674
Pair 3	4 - الضابطة قبلي الضابطة4بعدي	,11667	,51764	,17255	-,28123	,51456	,676	8	,518

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
2الضابطة قبلي - الضابطة2بعدي	Negative Ranks	7 ^a	5,29	37,00
	Positive Ranks	2 ^b	4,00	8,00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

a. الضابطة قبلي < الضابطة2بعدي

b. الضابطة قبلي > الضابطة2بعدي

c. الضابطة قبلي = الضابطة2بعدي

Test Statistics^a

	قبلي - الضابطة2بعدي 2الضابطة
Z	-1,724 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,085

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

نتائج الدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
(الجري 30 م ، اختبار نيلسون، الجري بالكرة، اختبار أكراموف):

Tests of Normality

	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
1بعدي	التجريبية	,122	9	,200 [*]	,963	9	,833
2بعدي	التجريبية	,164	9	,200 [*]	,953	9	,718
3بعدي	التجريبية	,163	9	,200 [*]	,960	9	,800
4بعدي	التجريبية	,142	9	,200 [*]	,951	9	,700

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

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 - التجربة1 قبل الإنتقالية السرعة	,86556	,45415	,15138	,51646	1,21465	5,718	8	,000
Pair 2 - التجربة 2 قبل الفعل رد سرعة	,64000	,42667	,14222	,31203	,96797	4,500	8	,002
Pair 3 - التجربة3 قبل م30 بالكرة الجري	,77111	,54260	,18087	,35403	1,18819	4,263	8	,003
Pair 4 - التجربة 4 قبل بالكرة المراوغة	1,61556	1,59597	,53199	,38878	2,84233	3,037	8	,016

نتائج الدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة (الجري 30م ، اختبار نيلسون، الجري بالكرة، اختبار أكراموف):

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
1بعدي Equal variances assumed	1,820	,196	-2,136	16	,048	-,47889	,22420	-,95417	-,00361
			-2,136	10,867	,056	-,47889	,22420	-,97309	,01531
3بعدي Equal variances assumed	1,999	,177	-2,462	16	,026	-,66889	,27166	-1,24479	-,09299
			-2,462	11,110	,031	-,66889	,27166	-1,26609	-,07168
4بعدي Equal variances assumed	1,932	,184	-2,129	16	,049	-1,47111	,69110	-2,93619	-,00604

Test Statistics ^a	
	2بعدي
Mann-Whitney U	4,000
Wilcoxon W	49,000
Z	-3,240
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: العينة

b. Not corrected for ties.