

أثر برنامج بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأقل من 17 سنة

The effect of training program in a repetitive training méthode on developing the transitional speed of football players under 17 years old

مزازي فاتح

جامعة البويرة (الجزائر)، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية.

f.mazari@univ-bouira.dz

اسباع شمس الدين¹

جامعة البويرة (الجزائر)، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية.

c.sbaa@univ-bouira.dz

تاريخ القبول: 17 / 12 / 2022

تاريخ الارسال: 10 / 09 / 2022

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الرياضي المقترح في تطوير السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة الأقل من 17 سنة، وتوصل الباحث الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في اختبار السرعة الانتقالية لصالح الاختبار البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي. حيث يوصي الباحث بضرورة استخدام هذا النمط من التدريب الرياضي من قبل المدربين والاعتماد على البرنامج المصمم من طرف الباحث لغرض تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم.

الكلمات المفتاحية : البرنامج، التدريب التكراري، السرعة الانتقالية، كرة القدم.

Received: 10/09 /2022

Accepted : 17/12 / 2022

Abstract :

The study aimed to identify the effect of the proposed sports training program in developing the transitional speed of football players under 17 years old, and the researcher found significant statistically significant differences at the level of significance of 0.05 between the pre and post application in the transitional speed test in favor of the post test, as well as There are statistically significant differences between the experimental and control samples in favor of the experimental sample in the post test. Where the researcher recommends the need to use this style of sports training by coaches and to rely on the program designed by the researcher for the purpose of improving the transitional speed of football players

Keywords: the program; repetitive training; Transition Speed; football.

معلومات المقال

Article info

المؤلف المرسل¹

مقدمة واشكالية البحث:

أصبحت الإنجاز الرياضي والأرقام القياسية تتحقق وتحطم قبل خوض المنافسات تعلم الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليها الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبح المباريات دفي المختبر العلمية، هذا التطور الكبير الذي شهدته كرة القدم ملياً

من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوجج كالأجود العلمية والميدانية التي طرأ عليها هذه الرياضة بفضل ما توصلت إليها العلوم الطبية والاجتماعية التي أخذتها كرة القدم كما من شأنها في سبيل التطور. (نسيم، 2018، ص 2)

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تستحوذ على اهتمام أكثر الناس ولا سيما المعينين بالجانبا الرياضي فالمعالم ذلك للمتعة التي تقدمها للمتبعين مما جعلها اللعبة الأولى في العالم منذ يثا الشعبية، كما لا يخفى التطور الكبير الذي أحدثته هذه اللعبة في قوانينها ووسائل تدريبها وكذلك كطرق تدريبها، وذلك بالاعتماد على الوسائل العلمية التي من شأنها الارتقاء بمستوى للاعبين والتحقق فاضلاً لإنجاز هو الهدف المطلوب من العملية التدريبية في المجال الرياضي. (البساطي، 1980، ص 120)

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، يهدف إلى أعداد اللاعبين أعداداً متعددة الجوانب بدنياً، فنياً، مهارياً، خططياً، ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ولكل مستوى طرقه واساليبه، وإن حصول الرياضي على نتائج جيدة تتطلب منه لياقة بدنية عالية، ويجب عليه التحكم فيها أثناء فترة المنافسة، وإن لعبة كرة القدم تستوجب من اللاعبين إظهار هذه اللياقة البدنية العالية لكي يستطيع أداء مهاراته في حالي الهجوم أو الدفاع، حيث أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم تبنى أساساً على ما يمتلكه لاعب كرة القدم من القدرات البدنية، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية جيدة بدون امتلاك تلك القدرات البدنية. (أبو عبده، 2011، ص 280)

ومن بين هذه الطرق التدريبية يعتبر التدريب التكراري من الطرق المستخدمة بشكل واسع في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة القصوى والقوة المميرة بالسرعة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 225)

ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية خاصة صفة السرعة التي لطالما كانت العلامة الفارقة بين اللاعبين المتميزين وغيرهم وتتجلى أهمية السرعة بوضوح عندما يتقدم اللاعب في السن فينقص أدائه بنقص السرعة والحركة لديه، إذ يظهر ذلك جلياً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالارتفاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة للتخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً وقد واکب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية. (كمال، 2011، ص 158)

ومن خلال ما رآه ولا حضه الباحث من خلال معاينته لفريق ترجي عين أزال أقل من 17 سنة أثناء عدة مباريات، وجد أن طريقة اللعب تتميز بالبهاء وعدم سرعة اللاعبين في الانتشار والانتقال من مكان إلى مكان آخر في الملعب وضعفهم في الصراعات الثنائية، وهذا ما أدى بالباحث إلى إجراء دراسة استطلاعية على خمسة لاعبين من الفريق ومقارنتها بطارية اختبارات السرعة فتوصل الباحث إلى أن هناك ضعف على مستوى صفة السرعة وخاصة السرعة الانتقالية، وهذا ما يؤدي إلى عدم بناء هجمات سريعة وهذا ينافي ما توصلت إليه كرة القدم الحديثة في تأكيدها على اللعب الحديث والانتشار السريع.

ومن خلال هذه الإشكالية قمت بتصميم برنامج تدريبي بأسلوب التدريب التكراري من أجل الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

(2) فرضيات البحث:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

(3) أسباب اختيار البحث:

- معرفة واقع الفرق المحلية لكرة القدم المحلية لعين أزال.
- الرغبة في خوض هذه المواضيع (التدريب التكراري، السرعة الانتقالية).
- تزويد الباحثين والمدربين بالمراجع.
- إبراز أهمية السرعة في هذه المرحلة العمرية.
- التعرف بطريقة التدريب التكراري وأهميتها في تطوير السرعة الانتقالية.
- كشف مدى أهمية سرعة السرعة الانتقالية في كرة القدم.

(4) أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي رياضي والتعرف على:
- مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التكراري في زيادة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.
- الارتقاء بالمستوى البدني للاعبي كرة القدم من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لمواكبة المستوى العالي.
- التعرف بصفة السرعة عامة السرعة الانتقالية بصفة خاصة.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية وخاصة السرعة.

(5) أهمية البحث:

- إثراء مجال البحث العلمي.
- ملأ الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بالموضوع.
- إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة.
- دراسة خصائص صفة السرعة (السرعة الانتقالية) بالنسبة لفئة أقل من 17 سنة.
- استخدام أسلوب التدريب التكراري وأهميته في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.
- تقديم برنامج تجريبي خاص يساعد المعنيين بشؤون التدريب مستقبلا على إعداد لاعبيهم إعدادا ملتزما وهادفا، وتطوير صفة السرعة بشكل عام السرعة القصوى بشكل خاص.

- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشرا ذو قيمة لمعرفة تأثير التدريب التكراري على تنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

6) تحديد مصطلحات البحث:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات يتطلبه أي بحث علمي وقد لجأنا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا.

6-1) البرنامج التدريبي:

ويعرفه هارة هو طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة، يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (معاني، حسانين، 1998، ص240)

التعريف الإجمالي: هو مجموعة وحدات تدريبية تحتوي على تمارين مختلفة تهدف إلى تحسين السرعة بصفة عامة و السرعة الانتقالية بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

6-2) التدريب التكراري:

التعريف الاصطلاحي:

هو طريقة من طرق التدريب الرياضي التي يتم التدريب فيها بشدة عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد، على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية كاملة تسمح له باستعادة الشفاء حيث يهدف هذا النوع إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والتي قد تصل شدة التدريب فيها إلى 100%. (الخواج، البشتاوي، 2005، ص276)

التعريف الإجمالي: هي أحد طرق التدريب التي تعتمد عليها المدربين إذ تتميز بشدة عالية أثناء الأداء راحة كاملة بين التكرارات لكي تسمح للاعب باستعادة الاستشفاء ومواصلة التمرين والتكرار الموالي.

6-3) السرعة الانتقالية:

التعريف الاصطلاحي:

- وهي المقدرة على تنفيذ الحركات المتكررة والمشابهة لأجل قطع مسافة معينة وبأي اتجاه كان بأقصر زمن ممكن. (أل سلمان، 1998، ص9)

- هي القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (تينيهان وآخرون، 2022، ص167)

التعريف الإجمالي:

هي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.

6-4) كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف الملعب من المهدف، يحاول كل فريق قيادة الخلفيم من خصمه عبر حارس مرمى مبيغة تسجل الأهداف للفريق المنافس.

يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا للحارس المرء أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء. (خويلدي وآخرون، 2018، ص265، 266)

ولاعبين

التعريف بالإجرائي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من لاعبين أساسيين

احتياطيا تلعب معلم مستطبالا لشكل يسعك لفريقا لادخال الكرة في مرمى الخصم على مدار شوطين مدة كل واحد منهما 45 دقيقة وذلك وفق قوانين معينة.

(7) الدراسات السابقة والمشاهدة:

(1-7) دراسة قام بها الطالب مسعي محمد رضا (2016-2017):

موضوع الدراسة: أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من (14-16 سنة).

الهدف من الدراسة:

- إبراز أهمية طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد لدى اللاعبين الناشئين من (14-16 سنة).

- التعرف على طريقة التدريب التكراري وكيفية تطبيقها في الحصة التدريبية.

- كشف مدى فعالية طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد بصفة عامة ولدى الناشئين بصفة خاصة.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث: لقد قام البحث باختيار عينة البحث بطرية عشوائية على النادي الرياضي للهواة لأنها الطريقة التي تسمح لنا بإجراء التجربة ضمن

ظروف ملائمة حيث تتكون هذه العينة من مجموعتين هما:

عينة تجريبية وتظم 10 لاعبين وعينة ضابطة وتظم 10 لاعبين.

أدوات البحث:

- اختبار السرعة لمسافة 30م لقياس السرعة بالكرة وبدون كرة.

- اختبار القوة لقياس القوة وذلك باستعمال الكرة الطبية.

نتائج الدراسة:

إن طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد لدى الناشئين.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح المجموعة الشاهدة في تحسين صفتي السرعة والقوة.

(2-7) دراسة قام بها: الباحث تمار محمد الأمين (2020-2021)

موضوع الدراسة: أثر ترمينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وانعكاسهما على بعض المهارات

الأساسية للاعبين كرة القدم أقل 17

الهدف من الدراسة:

- معرفة ما مدى تأثير الترمينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم أقل 17 سنة.

- معرفة ما مدى تأثير الترمينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير سرعة رد الفعل للاعبين كرة القدم أقل 17 سنة.

- معرفة ما مدى مساهمة السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة والمراوغة بالكرة).

- الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين كرة القدم من أجل الوصول بهم الى الفورمة الرياضية لمواكبة المستوى العالي.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي .

أدوات البحث العلمي: استخدم الباحث الاختبارات التالية، اختبار جري 30م، اختبار نيلسون، اختبار 30م الجري بالكرة ، اختبار أكراموف.

عينة البحث: العينة التي استعملها الباحث هي العينة العشوائية (باستخدام القرعة) حيث تتكون من 18 لاعب اي 9 لاعبين في العينة التجريبية و 9 لاعبين في العينة الضابطة وتراوح اعمارهم ما بين (16-17) سنة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والظابطة في كل الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات قصد الدراسة ومهارتي الجري بالكرة والمراوغة بالكرة.

دراسة قام بها الباحث: صدام محمد أحمد جاسم (2018)

موضوع الدراسة: تأثير تمارين تنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعبى كرة القدم الصالات.

الهدف من الدراسة:

- اعداد تمارين تنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعبى كرة القدم الصالات.

- التعرف على تأثير التمارين التنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعبى كرة القدم الصالات.

المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة المشكلة.

عينة البحث: لقد قام البحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب تربية ديايى بكرة القدم الصالات (المرحلة الثانوية) اذ بلغ

عدد افراد العينة 12 لاعب

أدوات البحث: اختبار ركض 20م من البدأالعالي، اختبار درجة الكرة بين 10 شواخص المسافة بين الشواخص 1.5م.

نتائج الدراسة:

- التمارين التنافسية وبالنقص العددي لها دور ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعبى كرة القدم الصالات.

- ان التمارين التنافسية وبالنقص العددي تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة .

الاجراءات المنهجية للدراسة:

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليه التجربة، ويعرف (ماثيو جدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.

ونظرا لوجود عدد كبير من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي وهي ذات شروط و مواصفات علمية محددة، و في ضوء مشكلة البحث و أهدافها ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحث باتخاذ طريقة تطبيق الاختبارات و إعادة تطبيقها (test-retest) في عملية اختبار صدق و ثبات أدوات الدراسة و ذلك من أجل ضمان تطبيقها في شكلها النهائي.

1-1) عينة الدراسة الاستطلاعية:

ولقد أجريت هذه الدراسة على 05 لاعبين من فئة أقل من 17 سنة لهم نفس خصائص عينة الدراسة و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة. وطبق اختبارات السرعة الانتقالية قيد الدراسة للتأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الأشبال (15-16 سنة).

وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية التأكد من مدى سهولة تنفيذ الاختبارات و مدى ملاءمة تطبيقها، و التعرف على الصعوبات و المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تجنبها أثناء الدراسة النهائية، و تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار و كفاءات الأدوات البيداغوجية المستخدمة في الاختبارات.

1-2) زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

مرت الدراسة الاستطلاعية بمرحلتين:

المرحلة الأولى: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاربعاء 24 جانفي 2018 في الملعب البلدي 01 نوفمبر 1954 (عشب اصطناعي) لفريق النادي الرياضي الترجي عين أزال إذ تم فيه تطبيق اختبار 50 م عدو من اقتراب 10 م (اختبار الفرق البرازيلية لقياس السرعة الانتقالية في كرة القدم على أفراد العينة بمساعدة الفريق المساعد).

المرحلة الثانية: بعد أسبوع من إجراء الدراسة الاستطلاعية (إجراء الاختبار) أعيد تطبيق الاختبار على نفس اللاعبين.

1-3) أدوات الدراسة:

1-3-1) اختبار 50 م عدو من اقتراب 10 م (اختبار الفرق البرازيلية):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

وصف الاختبار:

يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية 10 م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تتزايد حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية، حيث يقف المدرب المساعد رافعا ذراعه للأعلى وعندما يقوم اللاعب بقطع الخط يقوم بخفض ذراعه للأسفل و في نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بتشغيل الساعة (الميكاتي) و عندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يوقف الساعة.

حساب الدرجة: يسجل اللاعب أفضل محاولة من محاولتين كما يبدأ الجري من وضع البدء العالي و يفضل لاعبان معا لكل لاعب ميقاتي و مراقب، تعطى راحة بين المحاولتين من 2 إلى 5 دقائق.

جدول رقم 01 : يبين مستويات التقدير لاختبار 50 م عدد الفرق البرازيلية:

التقدير	الزمن
ضعيف جدا	7.5 ثا فما أكثر
ضعيف	من 6.5 ثا إلى 7.49 ثا
متوسط	من 6 ثا إلى 6.49 ثا
جيда	من 5.5 ثا إلى 5.99 ثا
جيد جدا	أقل من 5.49 ثا

(البساطي، 1995، ص226)

1-4-1) صدق الأداة: لقد أصبح من الأمور المسلم بها في مجال القياس انه كلما تعددت الطرق المستخدمة في التحقق من صدق الأدلة، كان ذلك مدعاة لقدر أكبر من الثقة في هذه الأداة ومؤشر لقدرتها على قياس جانب موضوع الاهتمام فيها. وقد اعتمد الباحث على صدق المحكمين وكذلك الصدق الذاتي.

1-1-4-1) صدق المحكمين: هو مدى قياس محتوى الاختبار للشيء المطلوب قياسه.

بعد عرض اختبار 50م عدو من اقتراب 10م (الفرق البرازيلية) على مجموعة من أساتذة علم التدريب الرياضي والمقدرة عددهم ب07 أساتذة تلقيت الإجابة منهم وكانت إجابة معظمهم موافق بنسبة 95 فما فوق.

1-1-4-2) الصدق الذاتي: يحسب بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين بأن الاختبارين يتمتعان بدرجات صدق ذاتي عالي.

1-4-2) ثبات الأداء: يعرفه نستازي (NASTAZI) بأنه الاتساق والدقة في الحصول على نفس النتائج عند تكرار التجربة على نفس الأفراد في نفس الظروف، ولحساب ثبات اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية واختبار 50م عد من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية)، تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار.

1-2-4-1) طريقة إعادة الاختبار: قام الباحث بتطبيق الاختبارين على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والمقدرة عددها ب(05) لاعبين، ثم إعادة الاختبار على نفس العينة بعد مضي 07 أيام حيث أجري الاختبار يوم الأربعاء الموافق ل24 جانفي 2018 على الساعة 17.00 أما إعادة الاختبار فقد تم يوم الأربعاء 31 جانفي 2018 على الساعة 17.00 وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين نتائج أفراد العينة في الاختبار بمعامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول الأتي.

1-4-3) موضوعية الأداء: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن، وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

جدول رقم01: يبين الأسس العلمية لأدوات الدراسة

الاختبار	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
50م عدو	05	05	0.05	0.88	0.938

1-5) نتائج الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح في الفترة ما بين (24-01-2018

2018) إلى (29-01-2018)، على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها(06) أفراد من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية ولمدة

أسبوع واحد بواقع (03) حصص تدريبية، وذلك بهدف التعرف الى:

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن والسلامة.

- مدى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح لعينة الدراسة.

- توزيع الأزمنة المثالية لأجزاء الوحدة التدريبية.

- الصعوبات التي قد تعترض الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة محتوى البرنامج و الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذه لأفراد العينة الاستطلاعية.

من خلال الاختبار التطبيقي على عينة الدراسة الاستطلاعية (اختبار عدو 50م من اقتراب 10م لقياس السرعة الانتقالية، حيث أسفرت نتائج الاختبار إلى وجود ضعف على مستوى السرعة الانتقالية، حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار 50م عدو من اقتراب 10م يساوي 06.50 وهذا يقدر بتقدير ضعيف وفقا للجدول رقم 02: وفيما يلي عرض النتائج اختبار الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم 02: يبين نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية:

الاختبار	اللاعب
اختبار 50م عدو	
6.50	اللاعب 01
6.38	اللاعب 02
6.07	اللاعب 03
6.69	اللاعب 04
6.86	اللاعب 05
6.50	المتوسط الحسابي

بناء على ما أسفرت عليه الدراسة الاستطلاعية تمكن الباحث من الوصول إلى ما يلي :

- وجود ضعف كبير على مستوى صفة السرعة الانتقالية.
- وجوب وضع برنامج تدريبي رياضي من أجل زيادة السرعة الانتقالية.
- التأكد من صلاحية الأدوات التي تم اختيارها لقياس متغيرات موضوع الدراسة في البحث الحالي.
- إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها وصدقها على عينة مصغرة.

(2) الدراسة الأساسية:

(1-2) المنهج العلمي المتبع:

يعتبر المنهج التجريبي أدق المناهج لما يتطلبه التحكم في المتغيرات من 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 التغيير بالمتغير التابع، ولتحقيق المنهج التجريبي لا بد من التحكم في مسار كل من المتغير المستقل والمتغير التابع، ويعرف المنهج التجريبي على أنه تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها. (كامل أحمد، منسي، 2000، ص 83) وقد اتبع الباحث في التصميم التجريبي للبحث على التصميم ذو المجموعة المتكافئة بتقسيم العينة إلى قسمين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

(2-2) مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 30 لاعبا والمنتسبين إلى فريق نادي الترجي لعين أزال والمسجلين في الموسم الرياضي

2018/2017

2-3) عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 24 لاعبا مقسمين عشوائيا بالتساوي (باستخدام القرعة) أي 12 لاعبا في العينة الضابطة أي بنسبة 75% من مجتمع البحث وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (15-16) سنة بمتوسط عمر زمني قدره 16.95 سنة وهم مسجلين بفترة اقل من 17 سنة بفريق نادي الترجي لعين أزال وذلك بعد استثناء 02 حراس مرمى و 04 لاعبين مصابين وتم اختيار هؤلاء اللاعبين بشكل قصدي ليشكلوا عينة البحث وقسموا بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة

2-4) خصائص العينة : للعينة خصائص حددت كما يلي

- حسب العينة: تتكون العينة التجريبية من 12 لاعب والعينة الضابطة تتكون من 12 لاعب كذلك

- حسب السن: تتكون العينة من 05 لاعبين ذو 15 سنة و 07 لاعبين ذو 16 سنة كما هو موضح في الجدول الآتي.

جدول رقم 03: يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

السن	تجريبية	ضابطة
15 سنة	05	06
16 سنة	07	06

2-4-1) تكافؤ مجموعتي البحث : لأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بإجراء تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الوزن ، الطول ، العمر الزمني ، اختبار 50م عدو من اقتراب 10م ، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية و جرت معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق استخدام قانون (t- test) للتكافؤ.

جدول رقم 04 : يبين المعالم الإحصائية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س		المتغيرات	
غير دال	0.55	0.41	16.15	0.45	16.22	سنة	العمر	المواصفات الجسمية
غير دال	0.26	5.559	164	3.995	165.16	سم	الطول	
غير دال	1.794	3.47	49.5	10.63	53.33	كغ	الوزن	الاختبارات البدنية
غير دال	-0.36	0.24	6.26	0.22	6.23	ثانية	50م عدو	

يتضح من خلال الجدول رقم(04): أن قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات المواصفات الجسمية تراوحت ما بين (0.55) الى (1.794)، وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.06) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (22) ، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المواصفات الجسمية . كما يتضح من خلال الجدول رقم(04): أن قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات الاختبارات البدنية (اختبارات قبلية) تراوحت ما بين(-0.36) و (0.40)، وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.06) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (22)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

2-5) الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

2-5-1) تعريف المتغير المستقل وتحديدده: هي الأداة التي تؤدي إلى تغيير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة بها والتأثير عليها. (عدلي، حافظ، 1971)

تحديد المتغير المستقل: التدريب التكراري.

التدريب التكراري: هي طريقة تعتمد على التحمل العالي وقد تصل إلى الحد الأقصى للفرد، على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء. (عبد الخالق، 2003، ص36)

2-5-2) تعريف المتغير التابع وتحديدده: وهو الذي تتوقف قيمته على تأثير مفعول قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على المتغير التابع.

تحديد المتغير التابع: السرعة الانتقالية.

2-6) مجالات البحث:

2-6-1) المجال المكاني : ملعب أول نوفمبر 1954 عين أزال.

2-6-2) المجال الزمني: كان الانطلاق في العمل بالجانب النظري ثم تلى ذلك الجانب التطبيقي فكانت بداية الجانب النظري ابتداء من 06 جانفي 2018.

أما الجانب التطبيقي فكان ابتداء من شهر 02 فيفري 2018.

2-7) أدوات البحث وأسسها العلمية:

استخدم الباحث أداتين هي اختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية) لقياس السرعة الانتقالية، وأخيرا البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري، وفيما يلي عرض لهذه الأدوات والإجراءات التي تم في ضوءها استخدام الأدوات وبنائها:

2-7-1) اختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية): الهدف منه قياس السرعة الانتقالية.

2-7-2) البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري (إعداد الباحث): إن البرنامج التدريب الرياضي مدونة، وأشكال التمارين المدرجة في البرنامج ووصفها مدونة، حيث تم بناء محتوى البرنامج الرياضي المقترح في ضوء مجموعة من الاعتبارات والتي تتمثل في:

- قام الباحث بالاطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت التدريب الرياضي ، وكذلك التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم والأسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي، وبعض الدراسات المتعلقة بالتدريب الخاصة بالتحضير البدني.

- الاطلاع على الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي تمت في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم ومنها دراسة :محمد كظم خلف الربيعي 2004، دراسة عبد الغني مطهر 2008، دراسة عبد الله حويل فرحان 2011، دراسة ضرغام جاسم 2000

2-7-2-1) صدق المحتوى للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح: تم عرض البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بصورته الأولية على 10 دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات : التدريب الرياضي ، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية ، خبراء في مجال كرة القدم ، حيث طلب منهم ابداء الرأي في البرنامج التدريبي الرياضي من حيث : مدته ، عدد الحصص التدريبية وحدودها الزمنية والفنيات والأنشطة

والأدوات التي تحتويها ومدى مناسبتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع الخبراء على ملاءمة محتوى البرنامج التدريبي الرياضي والإجراءات المتبعة في تنفيذه .

وفي ضوء ما سبق وتبعاً للملاحظات التي أبدتها الخبراء في مجال التدريب الرياضي وخبراء في كرة القدم قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي الرياضي.

2-2-7-2) تنفيذ محتوى البرنامج: بعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذ البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل أساسية وهي :

مرحلة القياس القبلي: أجريت القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة يوم الأربعاء 24 جانفي 2018 على الساعة 16:30 وذلك باستخدام اختبار عدو 50م من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية).

مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح: قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية من الفترة (02-2018) إلى غاية (05-04-2018) ، علماً أن أيام التطبيق هي الأحد والثلاثاء والخميس ولمدة (08) أسابيع ، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية المطبقة فعلياً (24) وحدة تدريبية ، أما المجموعة الضابطة فقد اكتفت بالتدريب العادي وفق البرنامج المسطر من طرف المدرب. **مرحلة القياس البعدي :** بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي الرياضي المقترح ، قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة يوم الاثنين (05-04-2018) لتغيرات الدراسة على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الساعة 16:30 ، بنفس الطريقة ونفس الظروف والإمكانات وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج

2-8) الأساليب الإحصائية:

إن طبيعة الفرضية تتحكم في اختبار الأدوات والأساليب التي يستعملها الباحث للتحقق من فرضياته، وفرضيات الدراسة تتطلب استعمال الأساليب التالية:

2-8-1) معامل ارتباط بيرسون: وذلك لحساب ثبات البنود للاختبارات التحصيلية.

2-8-2) اختبار ت الحسائية : لحساب دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للعينة التجريبية للاختبارات التحصيلية، وكذلك التطبيق البعدي للعينتين التجريبية والضابطة.

2-8-3) المتوسط الحسائي.

2-8-4) الانحراف المعياري.

2-8-5) استخدام البرنامج spss

2-9) صعوبات البحث: إن القيام بالبحث العلمي يعتبر عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية، والصعوبات والعراقيل كثيرة في كل البحوث ونحن سنحاول ذكر بعض الصعوبات التي صادفناها أثناء إجراء البحث:

- قلة الدراسات التي اهتمت بصفة السرعة للاعبين كرة القدم.

- قلة المصادر التي اهتمت بطريقة التدريب التكراري كطريقة فعالة في كرة القدم.

- رفض بعض اللاعبين إجراء الاختبارات في بادئ الأمر وذلك لعدم تعودهم على ذلك.

1- عرض النتائج وتحليلها:

1-1) الفرضية الأولى: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبارات الحسائية لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي و التطبيق البعدى فتحصلت على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

جدول رقم 05: يبين قيمة دلالة ت الحسائية للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية للعينة التجريبية بين التطبيق

القبلي والتطبيق البعدى

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" الحسائية	اختبار قبلي		اختبار بعدي		عينة تجريبية ن=12 المتغير
			ع ±	س	ع ±	س	
دالة إحصائية	2.20	2.45	0.241	6.11	0.228	6.23	اختبار 50م عدو من اقتراب 10م

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $- > (0.05)$ ودرجة حرية (12-1=11) تساوي (2.20)

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة (ت) المحتسبة لمتغير اختبار 50م عدو من اقتراب 10م أخذت القيمة 2.45، وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.20 عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (11)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى لمتغير السرعة الانتقالية .

وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن (حدوث تطور على مستوى السرعة الانتقالية) بعد إدخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي الرياضي) حيث انخفض متوسط زمن قطع الاختبار (50م عدو من اقتراب 10م) من 6.23 في التطبيق القبلي إلى 6.11 في التطبيق البعدى

2-1) الفرضية الثانية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعملت اختبارات لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتوصلت على النتائج التالية:

جدول رقم 06: يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية في التطبيق البعدى بين العنيتين التجريبية

والضابطة.

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	عينة تجريبية		عينة ضابطة		حجم العينة ن=24 المتغير
			ع ±	س	ع ±	س	
دالة إحصائية	2.06	2.59	0.241	6.11	0.228	6.235	اختبار 50م عدو من اقتراب 10م

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $- > (0.05)$ ودرجة حرية (24-2=22) تساوي (2.06)

يتضح من خلال الجدول رقم (06): أن قيمة (ت) المحتسبة لمتغير اختبار 50م عدو من اقتراب 10م أخذت القيمة (2.59)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.06) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (22)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العنيتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى لصالح العينة التجريبية .

وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن (حدوث تطور على مستوى السرعة الانتقالية) بعد إدخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي الرياضي)، مقارنة مع المجموعة الضابطة التي تدرت بشكل عادي ولم تطبق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، حيث كان متوسط زمن قطع الاختبار (اختبار عدو 50م من اقتراب 10م) في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية يراوح 6.11 ثا

(2) مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

(1-2) الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبارات الحسائية والموضحة في الجدول رقم (05)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية)، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبارات الحسائية عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 11 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الدكتور علي خضير عبيس الموسوي وحيدر شمخي جبار العيدوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود (2006) بجامعة بابل، تحت عنوان (تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم)، حيث توصلوا إلى فعالية التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، كما أكدت الدكتورة حسناء ستار خلف والدكتور محمد كاظم خلف الربيعي (2004) بجامعة بغداد في دراستهما تحت عنوان (تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم)، واللذان توصلا إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح الاختبار البعدي، كما بينت دراسة قام بها الأستاذ الدكتور عبد الغني مطهر (2008) بجامعة صنعاء، تحت عنوان (تأثير التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي كرة القدم) وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم، كما بينت دراسة قام بها الدكتور إسماعيل زيد عاشور (2008) بالجامعة المستنصرية تحت عنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم)، فقد أظهرت الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج ولصالح القياس البعدي، كما توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة وكذلك دراسة الطالب محمد الأمين تمار (2020-2021) حيث توصل الوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وفي رأي الباحث يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الاعتماد على طريقة التدريب التكراري في أداء تمارين السرعة كان له الأثر الفعال في التطور المحصل لهذه المجموعة في اختبار 50م عدو من اقتراب 10م، لما يتضمنه من تمارين ذات شدة قصوى وفترات راحة بينية أسهمت في استعادة الشفاء للاعب، إذ يؤكد عصام عبد الخالق " هناك قاعدة أساسية يمكن من خلالها تنمية السرعة الانتقالية، التي تتطلب العمل باستخدام شدة حمل تصل ما بين (90-100٪) من الحد الأقصى الشخصي وباستخدام نظام الراحة الكاملة "

ولهذا فان التطور الحاصل في هذه المجموعة ، جاء نتيجة لاستخدام هذه الطريقة في التحميل ، كما أن التقويم المستمر لمكونات حمل التدريب والتحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب وشدته دون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد، أسهمت في تحقيق الانسجام بين القدرات البدنية الأساسية للفرد وتطويرها ، وبهذا يشير كروسي إلى أنه " عند العمل بطريقة التدريب التكراري فان التكرارات الأخيرة التي تؤدي إلى تعب الجهاز العصبي العضلي ستصبح مثيرا فلسجيا يؤدي إلى تطور السرعة القصوى"

2-2) الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة لتجريبية.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار "ت الحسائية" والموضحة في الجدول رقم(06)، والتي سجلت نتائج الفروق في متوسط زمن اللاعبين في الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لاختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية) ، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم (اقل من 17)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار "ت" عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 22 بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات 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 للرجلين، وتوصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية للاعب ، وكذلك دراسة الدكتور محمد عبد الحسن (2002) بجامعة بغداد ، تحت عنوان " تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم " ، حيث توصل الباحث إلى أن سرعة اللاعب القصوى مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي ، وكذلك دراسة الدكتورة مؤيد جاسم محمد وعلي شبوط إبراهيم ورافع صالح فتحي (2005) بجامعة بغداد ، تحت عنوان " أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين " فتوصل الباحثون إلى أن كل من طريقتي التدريب المرتفع الشدة والتدريب التكراري فعالة في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين ، كما توصل الى عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين وكذلك دراسة الطالب محمد الأمين تمار(2020-2021) حيث توصل الى فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية كما أكد الباحثان سانتوشكوماربانديوسانجيفيرما (dr santuch kumarbandi. Sanjiffirma) في دراسة (تأثير أسلوب التدريب الفترتي والتدريب التكراري في تطوير أداء سباق 200م) على ضرورة استعمال الطريقة التكرارية في تنمية السرعة الانتقالية.

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثير كبير وإيجابي للمجموعة التجريبية ، أكثر من البرنامج التقليدي النمطي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة ، وذلك لان البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تمارين لتحسين السرعة الانتقالية من خلال الكرياتين فوسفات (CP)، وهذا ما يشير إليه عبد المجيد والياسوري بأن التدريب بالحمل التكراري يعطي فرصة كبيرة للاعب في تنمية عنصر السرعة والقوة، وما ينبثق عنهما من مشتقات كتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة القصوى والسرعة القصوى.

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 القصوى.

فضلا عن ذلك يرى الباحث أن العوامل الأساسية لتطوير بعض الصفات البدنية هي طريقة التدريب التكراري، والتي استخدمها الباحث في المنهاج التدريبي مراعيًا 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 تصاعديًا إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطور الصفات البدنية.

خاتمة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريب باستخدام التكرار في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين ككرة القدم أقل من 17 سنة والذين ينتمون للرابطة الولائية لولاية سطيف للموسم الرياضي 2017/2018 حيث قمنا بمعالجة البيانات إحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية وبعدها عرض ومناقشة النتائج المتحصلة عليها والخاصة بلاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، حيث يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم الانتقالية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى. ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى السرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية وذلك في الاختبار البعدي، وبالتالي تحسن عنصر السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

توصلت الدراسة إلى أن التدريب باستخدام التكرار يؤثر إيجابيًا في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين ككرة القدم، حيث أظهرت النتائج أن التدريب التكراري يعتبر طريقة هامة من طرق التدريب الرياضي الحديث حيث يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- ضرورة اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج الرياضي، لما لها من تأثير إيجابي في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم.

- اعتماد المناهج والوسائل التدريبية العلمية المقننة وتنوعها بما يتلاءم ومتطلبات الفئة العمرية للاعبين كرة القدم، ولما لها من تأثير في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية.

- العمل على استخدام مناهج تدريبية مقننة من قبل المدربين لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

- ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي.

- دراسة خصائص المرحلة العمرية قبل وضع برنامج تدريبي رياضي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.

- إجراء المزيد من الدراسات في مجال التدريب التكراري لتطوير القدرات البدنية.

- المراجع و المصادر:

1- الكتب:

- اخلاص، محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، باهي،(2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- البشتاوي، مهند والخواج، أحمد، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، عمان ، دار وائل للنشر.
- أمرالله أحمد، البساطي،(1980)، التدريب الرياضي والإعداد البدني لكرة القدم، الإسكندرية .
- أمر الله أحمد، البساطي،(1995)، التدريب والإعداد في كرة القدم، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف.
- حسنا السيد، أبو عبده،(2011)، الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع.
- عصام، عبد الخالق، (2003)، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، القاهرة ، دار المعارف.
- مأمور بن حسن، آل سلمان،(1998)، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، بيروت، دار ابن حزم.
- محمد صبحي، حسانين ود أحمد كسرى، معاني، (1998)، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- محمد علي، حافظ وعدلي، سليمان، (1971)، الترويج وخدمة الجماعة، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة.
- محمد، حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف.
- محمود، عبد الحميد منسي وسمير، كامل احمد، (2000)، أسس البحث العلمي في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية، مصر، مركز الاسكندرية للكتاب.

المجلات:

- خويلدي، الهواري و مجادي، مصطفى و بن سعيد، محمود، (2018)، العوامل المسببة لكثرة الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة في الاقسام الدنيا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 17، العدد 1، ص 276/262
- علوي، تينيهان وعلال شريف، حسين وصدوقي، بلال، (2022)، تأثير الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 21، العدد 01، ص 178/163
- كمال، مقاق، (2001)، دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (13/12) سنة، مجلة الابداع الرياضي، العدد 03 ديسمبر.
- نسيم، بولتوق، (2018)، أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة 10-12 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 17، العدد 01، ص 11/01