

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - 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

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع

## مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط من وجهة نظر المدربين

- دراسة ميدانية على مدربي فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية -

تحت إشراف الدكتور:

بن عبد الرحمان سيد علي .

من إعداد الطالب:

- باديس أحمد

السنة الجامعية:  
2015/2014

## \*\*شكر وتقدير\*\*

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

... وقل ربي أزرعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه

وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ﴿ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وأخرا وبعد كل شيء دائما دوام الحي القيوم  
نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الدكتور المؤطر والمشرف

بسمه عبد الرحمن سيد علي

الذي كان نعم المرشد والوجه ولم يبخلني بأي معلومة  
كما نتقدم بالشكر إلى الزيه أفادوني بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة  
كما أخص بالذكر الدكتور **بوحاج مزريان** ، كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا  
الكرام وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة  
إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات



## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ]

(الإسراء: 24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنأ على وهسه، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعتاء، إلى أمي الغالية: \*فاطيمة\* حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى رمز العز والشموع إلى مه وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه

اليوم، إلى أبي العزيز \*طاهر\* حفظه الله وأطال في عمره .

وإلى كل الإخوة والأخوات الذين شجعوني ومه بينهم أحمد

إلى مه بجري في عروقي حبهم وينبصه قلبي بحبهم: جدتي أطال الله في

عمرها، وجلوتي الصغيرة **رميساء**.

إلى كل الأصدقاء:

وإلى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

## محتوى البحث

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	إهداء
ج.....	محتوي البحث
ز.....	قائمة الجداول
ط.....	قائمة الأشكال
ي.....	ملخص البحث
ك.....	مقدمة

### مدخل عام: التعريف بالبحث

2.....	1- الإشكالية
2.....	2- الفرضيات
2.....	3- أسباب إختيار البحث
2.....	4- أهمية البحث
4.....	5- أهداف البحث
4.....	6- تحديد المصطلحات و المفاهيم

### الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

#### الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة

8.....	تمهيد
--------	-------

#### المحور الأول: المدرب والتدريب التكراري

10.....	1-1- المدرب الرياضي
10.....	1-1-1 مفهوم المدرب الرياضي
10.....	2-1-1 مدرب كرة القدم
11.....	3-1-1 خصائص المدرب الرياضي
12.....	4-1-1 خصائص وصفات المدرب الناجح

- 12-1-2- طريقة التدريب التكراري ..... 12
- 12-1-1- تعريف ..... 12
- 12-2-1- أهداف طريقة التدريب التكراري ..... 12
- 13-2-1- مكونات حمل طريقة التدريب التكراري ..... 13
- 13-2-1- الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري ..... 13
- 13-2-1- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري ..... 13

### المحور الثاني: السرعة

- 15-3-1- السرعة ..... 15
- 15-3-1- أنواع السرعة ..... 15
- 16-3-1- السرعة في كرة القدم ..... 16
- 17-3-1- أنواع السرعة في كرة القدم: ..... 17
- 17-3-1- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها ..... 17

### المحور الثالث: كرة القدم

- 19-4-1- كرة القدم ..... 19
- 19-4-1- تعريف كرة القدم ..... 19
- 20-4-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم ..... 20
- 21-4-1- كرة القدم في الجزائر ..... 21
- 21-4-1- صفات لاعب كرة القدم ..... 21
- 22-4-1- أهداف رياضة كرة القدم ..... 22

### المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية (19/17) سنة

- 24-5-1- خصائص المرحلة العمرية (19/17) سنة ..... 24
- 24-5-1- تحديد وتعرف فئة الأواسط ..... 24
- 25-5-1- مميزات فئة المراهقة ..... 25
- 27-5-1- خصوصية فئات الأواسط ..... 27

27.....	1-5-4 حاجات لاعب فئة الأواسط.....
28.....	1-5-5 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.....
29.....	خلاصة.....

### الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

31.....	تمهيد.....
32.....	1-2 الدراسات المرتبطة بالبحث.....
35.....	خلاصة.....

### الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

### الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

38.....	تمهيد.....
39.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
39.....	4- منهج البحث.....
40.....	متغيرات البحث.....
40.....	مجتمع البحث.....
40.....	العينة.....
42.....	مجالات البحث.....
42.....	أدوات البحث.....
43.....	الأسس العلمية للأداة.....
44.....	الوسائل الإحصائية.....
46.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

48.....	تمهيد.....
49.....	عرض وتحليل و النتائج.....
70.....	مناقشة النتائج بالفرضيات.....
77.....	خلاصة.....
78.....	الإستنتاج العام.....
79.....	خلاصة.....
80.....	اقتراحات وفروض مستقبلية.....
.....	البيبلوغرافيا.....
.....	الملاحق 1.....
.....	الملاحق 1.....

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يمثل توزيع أفراد العينة على النوا دي.	41
02	نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا <sup>2</sup>	45
03	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.	49
04	يوضح نسبة استخدام التدريب التكراري	50
05	يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير السرعة	51
06	يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري	52
07	يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة	53
08	يوضح رأي أفراد العينة حول مدى حماس اللاعبين للعمل	54
09	يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها	55
10	يوضح نسب المدربين حول القدرة علي الفهم والتنفيذ للتمارين	56
11	يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها	57
12	يوضح اجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية	58
13	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.	59
14	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب التكراري يحسن سرعة اللاعبين.	60
15	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان هنالك تحسن من مقابلة الي أخرى في السرعة	61
16	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر علي اللاعبين	62
17	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في اعطاء مردوده.	63
18	يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين	64
19	يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين	65
20	يبين آراء افراد العينة حول مدي مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.	66
21	يبين آراء افراد العينة حول الاعتماد علي مبدأ التنوع في الشدة والحجم.	67

68	يبين أراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها	22
69	يبين أراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	23
70	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	24
71	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	25
72	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	26
73	مقابلة النتائج بالفرضية العامة	27

## قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يبين نسبة استخدام المدربين للتدريب التكراري	50
02	يوضح نسبة معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة السرعة.	51
03	يوضح توزيع نسب حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري.	52
04	يوضح معرفة مدى حماس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري.	54
05	يوضح توزيع الشدة.	55
06	يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب التكراري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ.	56
07	يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها	57
08	يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج الايجابية	58
09	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.	59
10	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب التكراري تحسن سرعة اللاعبين.	60
11	يوضح تحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.	61
12	يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر	62
13	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب مناسب ويعطي مردوده في المباريات	63
14	يوضح مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة.	64
15	يوضح مصادر التمارين المعتمدة.	65
16	نسب آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.	66
17	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.	67
18	يوضح حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.	68
19	يبين آراء المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.	69

## ملخص البحث:

إن التدريب الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية للوصول إلى الرياضي إلى أعلى المستويات وكذلك تطوير الصفات البدنية، حيث أن للتدريب أنواع وطرق مختلفة فنجد التدريب التكراري الذي يعد نوع من طرق التدريب حيث يستخدمه كل المدربين كما أنه يساهم في تطوير الصفات البدنية فكان عنوان مذكرتنا مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط من وجهة نظر المدربين حيث من هذا العنوان انبثقت الإشكالية التالية هل يساهم التدريب التكراري في تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط من وجهة نظر المدربين ؟ فمن هذه الإشكالية كانت الفرضيات كالتالي.

1 - يلعب التدريب التكراري دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2- التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم .

3- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

و يهدف بحثنا هذا إلى تبيان أن التدريب التكراري يساهم في تحسين وتنمية وتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة وجهة نظر المدربين، فيما يخص الجانب التطبيقي فاعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لطبيعة الموضوع فكان مجتمع البحث عبارة عن مدربي الرابطة الولائية أما العينة فكانت مقصودة وتكونت من 13 مدرب، أما أدوات البحث فكان الاستبيان والمقابلة، و فيما يخص الوسائل الإحصائية فاستخدمنا النسبة المئوية وكا<sup>2</sup> أما النتائج المتوصل إليها فهي أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرى القدم . وتبين لنا أيضا أن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود و أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة واستخدام التدريب التكراري يؤدي إلى تحسين وتطوير السرعة، وتحقيق نتائج إيجابية كما نوصي ب

✓ الإهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة

✓ الإعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات.

✓ الإهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.

✓ الإهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال إبراز أهمية التدريب.

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

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

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى إختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث أنه يقوم هذا التدريب على الإعادة في التمرين وبشدة عالية مع إعطاء فترات راحة بينية، وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب التكراري يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة السرعة.

ولهذا تطرقنا في دراستنا هذه الي جانبين الجانب النظري ويقسم إلى فصلين الفصل الأول ينقسم إلى أربعة محاور المحور، الأول تناولنا فيه المدرب والتدريب التكراري، أما المحور الثاني فتناولنا السرعة ، أما المحور الثالث فتناولنا فيها كرة القدم، كما تناولنا في المحور الرابع المرحلة العمرية 19/17 سنة، وبالنسبة للفصل الثاني فتناولنا فيه الدراسات المرتبطة بالبحث، بينما الجانب التطبيقي ينقسم الي فصلين الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني يتناول عرض ومناقشة النتائج ثم تم ختم البحث باستنتاج عام لنتائج المتحصل عليها وخاتمة مع ذكر التوصيات وقائمة المراجع والملاحق.

# مدخل عام

التعريف بالبحث

## الإشكالية:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية، للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هنالك منافسات وألعاب، وأصبحت الرياضة ظاهرة إجتماعية جلبت إهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماته اليومية وصخرة لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حيث إنتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها لكسب لقمة العيش فشيدت لها المنشآت والمركبات ونظمت لها دورات وبطولات قارية وعالمية وإقليمية، وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم. إن الكلام عن كرة القدم وتطويرها يفترض علينا الحديث عن أحد الركائز التي ترقى بمستوي هذه المباريات ألا وهو التدريب. إن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد العام والإعداد المهاري والإعداد النفسي والإعداد الخططي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف وهو بناء فريق متكامل في الأداء ( بن قاصد علي الحاج، 2007/2006، صفحة 2) كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوي من الأداء ونجد إن للتدريب طرق مختلفة، ومن بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب التكراري والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية صفة أو حركة أو شيء معين فالتدريب التكراري يقوم على تكرار التمرين عدة مرات وبشدة مختلفة ومتنوعة. كما تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدّة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي 80-100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً ( مجلة علوم الرياضة، 2011، صفحة 97). ومن بين الصفات التي يمكن تطويرها وتنميتها نجد صفة السرعة التي هي صفة من الصفات البدنية التي يسعى المدرب من أجل تطويرها وتنمية لما لها من أهمية في كرة القدم فالسرعة هي القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في أقل وقت ممكن، فهذه الصفة يمكن تطويرها وتنميتها بواسطة التدريب التكراري فنحن نبحث عن مساهمة التدريب التكراري وأهميته لدى لاعبي كرة القدم في تنمية وتطوير صفة السرعة من أجل تحسين والرفع من مستوي الأداء.

ومن هنا يجدر بنا أن نطرح السؤال التالي هل يساهم التدريب التكراري في تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط من وجهة نظر المدربين ؟

## 1- الأسئلة الجزئية:

- 1- هل يلعب التدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 2- هل التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطور صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

## 2- الفرضيات:

## 1-2 الفرضية العامة:

يساهم التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

- 1 - يلعب التدريب التكراري دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم .
- 3- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

**3- أسباب اختيار البحث:****3-1 أسباب ذاتية**

- معرفة واقع الفرق المحلية لكرة القدم لولاية البويرة.
- الرغبة في خوض مثل هذه المواضيع وحبى لكرة القدم.
- تزويد الباحثين والمدربين بمثل هذه المواضيع.

**3-2 أسباب موضوعية**

- إبراز أهمية السرعة في هذه المرحلة العمرية.
- معرفة نظرة المدربين حول أهمية التدريب التكراري.
- كشف مدى أهمية السرعة في كرة القدم.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

**4- أهمية البحث:****أ. الجانب العلمي:**

- إثراء مجال البحث العلمي.
- ملء الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع لأن المعهد جديد.
- إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة.
- تدعيم المعهد بذاكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

**ب - الجانب العملي:**

- تكمن أهمية هذا البحث في أنه دراسة ميدانية تبين دور التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة.
- كما أن التدريب التكراري يساعد و يساهم من الرفع من مستوى الأداء لدي لاعب كرة القدم.
- التدريب التكراري له دور مميز في تطوير ورفي خبرات اللاعب.
- التدريب التكراري يعتمد عليه في تنمية السرعة
- إعطاء صورة واضحة وشاملة على دور التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة.
- إفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذا البحث.
- إثراء مجال البحث العلمي.

## 5- أهداف البحث:

- 1- تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- معرفة إن كان التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- 3- معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة .

## 6- تحديد المصطلحات:

## 1- التدريب التكراري:

## أ -تعريف نظري:

هو طريقة من طرف التدريب التي يتم فيها شدة تحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطور السرعة والقوة بصورة أساسية ( مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، 2005، صفحة 272).

## ب -تعريف إجرائي:

هو طريقة من طرق التدريب يتميز بشدة عالية مع تكرار نفس التمرين وراحة بينية تسمح بإعادة الشفاء.

## 2- السرعة:

## أ -تعريف نظري:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو

عدم انتقاله (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، 2010، صفحة 342).

## ب- تعريف إجرائي:

هي قدرة الفرد على القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن.

## 3- كرة القدم:

## أ- تعريف نظري:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس

عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق

إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف (السليمان محمود بن حسين، 1998، صفحة 09).

## ب- تعريف إجرائي:

هي لعبة جماعية تقام في ملعب مستطيل الشكل كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا حيث يختلف لون لباس

كل فريق والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

## 4- تعريف المدرب:

## أ- تعريف نظري:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يهتدى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب (وجدي مصطفي، 2000، صفحة 05)

## ب- تعريف إجرائي:

المدرب هو ذلك الشخص المسؤول عن إعداد البرامج التدريبية، كما يقوم بتدريب اللاعب و تطوير وتنمية صفاته البدنية من خلال جملة من التمارين المقننة مع إستخدام طرق مختلفة من التدريب.

# الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

### تمهيد

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام طرق التدريب و الأساليب. إن التدريب التكراري يعتمد في الأساس على أداء مبادئ تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات وصفاتهم البدنية، حيث أصبح التدريب التكراري اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة لأن لها دور في صفات البدنية عند اللاعبين وظهرت الحاجة كما ظهرت الحاجة الي استخدام هذا النوع.

وتعد صفة السرعة من بين الصفات البدنية الهامة عند اللاعبين في هذا العصر لما لها من أهمية فالسرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة بل أن التطوير نسمع عنه غالباً في اللعب ما يكون عامل السرعة وراءه. إننا نشاهد الكثير من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة ويكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب و من الملاحظ أن ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين.

وتعتبر رياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إستحساناً وإقبالاً شديدين من الأطفال والشباب فقد إستطاعت هذه الرياضة أن تصبح هنالك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الاطارات الخاصين بهذه اللعبة بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ.

تعتبر المراهقة مرحلة من المرحلة الاساسية في حياة الانسان وأصعبها لكونها تشمل علي تغيرات متعددة في جميع الجوانب منها العقلي والجسماني والحسي، فهي المرحلة الفاصلة وفيها تظهر السمات الأولية لشخصية الفرد وفيها يكتمل النضج البدني، الجنسي، العقلي والنفسي.

حيث سوف نتطرق في هذا الفصل والذي ينقسم إلى أربعة محاور وهم:

#### المحور الأول: المدرب والتدريب التكراري

#### المحور الثاني: السرعة.

#### المحور الثالث: كرة القدم.

#### المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية (19/17سنة)

# المحور الأول

المدرّب والتدريب التكراري

## 1-1 المدرّب الرياضي:

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها المدرّب، المحتوى التدريبي للاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... الخ. ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرّب.

## 1-1-1 مفهوم المدرّب الرياضي:

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (علي فهمي أليبيك، عماد الدين عباس، 2003، صفحة 05)

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلا يهتدى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 25)

ويطلق على المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنيل المعرفة والخبرة". (محمد حسن محمد الحسين، 2004، صفحة 121)

المدرّب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلي شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير. (زاكي محمد حسن، 1997، صفحة 15)

## 1-1-2 مدرّب كرة القدم:

يعتبر مدرّب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، والذي يساهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60% منها للمدرّب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرّب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرّب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في

كرة القدم يحتاج إلى مدرّب كفء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرّب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في إنقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرّب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرّب كرة القدم الإعداد المتكامل تريبا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات و دراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملا للقيام بالعملية التربوية التدريبية (حسن سيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 28.29)

### 1-1-3 خصائص المدرّب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرّب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرّب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين. (ناهد رسن سكر، 2002، صفحة 131)

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرّب الرياضي وهي كما يلي:

1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

2- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بإستمرار .

3- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.

4- إن يتميز بعين المدرّب الخبرة في اكتشاف المواهب.

5- أن يكون ذكيا، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.

6- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني الإداري- الطبي-الحكام - الجمهور )، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف .

(حسن السيد أبو عبيدة، نفس المرجع، صفحة 30).

### 1-1-4 خصائص وصفات المدرّب الناجح:

بالنسبة لخصائص وصفات المدرّب الرياضي الناجح، فأنها تحدد في النقاط التالية:

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل والتفكير العقلاني و المنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس و الرغبة في تحقيق الفوز و الثقة بالنفس.
- يتميز بالقدرة علي اكتشاف الموهبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين. (حمادة مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 30)

### 1-2-1- طريقة التدريب التكراري (الإعادة):

**1-2-1-1 تعريف:** إن طريقة التدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة (محمد رضا إبراهيم الدامغة، 2008، صفحة 564).

ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعاد الشفاء الكامل.

وتعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد علي الطاقة اللاهوائية) وتهدف أيضا إلي تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم

### 1-2-2-1 أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.
- القوة القصوى (القوة العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة). (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، مرجع سابق، صفحة 276)
- القدرة الانفجارية.
- الحمل الخاص بالمنافسة.

وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80 - 100% من الشدة

القصوى للاعب (بسطوسي أحمد، 2008، صفحة 313).

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب إرتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم

حمض اللبنيك فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، مرجع سابق صفحة 276)

### 1-2-3 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

❖ **شدة مثير التدريب:** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100% (أحمد عربي عودة، 2014، صفحة 46)

❖ **حجم مثير التدريب:** تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3 - 6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات. ❖ **فترة الراحة:** نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب «الراحة المستحسنة» والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15-45 ثا.

❖ **دوام مثير التدريب:** يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر وذلك فبالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 2-3 ثا ❖ **4-2-1 الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري:**

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين 90 - 100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين اكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي. إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

### 1-2-5 وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى):

يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل، التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات نوضحها فيما يلي: **أولا: التدريب البليومتري:** يمكن استخدام التدريبات البليومتري سواءا بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمارين السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90-100% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمارين ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45ق وهذا بالنسبة لتمارين السرعة أما بالنسبة لتمارين القوة فتصل الراحة في حدود 2 - 3ق. (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 314.318)

ثانياً: التدريب الدائري: (استخدام طريقة التدريب التكراري): يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال والصديري ذي الأحمال الحديدية وأكياس الرمال والدمبلز عند تنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من كرسنوف فينيتكوف وبيرمولوا في مجل التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات، والتي قد تصل إلى 2-3 ق عند استخدام شدة في حدود 80-90% أما إذا زادت الشدة عن 90% فيجب إطالة الراحة إلى 3-5 ق كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوباً إيجابياً في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والإنفجارية و ما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة. (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 318)

# المحور الثاني

السبعة

## 1-3- السرعة:

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، صفحة 50). وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ". (ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق، 2001، صفحة 45)

- وعرفت السرعة أيضا بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن ". (مفتي إبراهيم، مرجع سابق، صفحة 161)

- ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن " (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 30) - وفي المجال الرياضي تعرف بأنها " تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية " (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 50)

- وتعرفها الباحثة بصورة عامة بأنها ( قابلية الفرد على إنجاز الفعالية الحركية بأقل زمن ممكن ) .

## 1-3-2 أنواع السرعة:-

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:-

## أ- السرعة الانتقالية ( سرعة التردد الحركي ) :

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية (المفهوم العام)، وتعرف أيضا " انها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو " (ريسان خريبط مجيد، 1991، صفحة 319) وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية " حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها " (قاسم حسن حسين، نفس المرجع، صفحة 30)

ب- السرعة الحركية : يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة . وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و إتجاه الحركة المؤداة . (وديع ياسين ويسين طه، 1986، صفحة 18)

## ج- سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير. وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره. وينظر البعض إلى زمن الرجوع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجوع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "تيشنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).
- فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترب" TRIPP إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من :

- أ . زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.
  - ب . زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.
  - ج . زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 234.235).
- 1-3-3 السرعة في كرة القدم:** هي القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة. (منذراشم، علي الخياط، 2000، صفحة 30)

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا في التحضير والإعداد الخاص بكرة القدم ومن الصعب جدا تطوير سرعة اللاعبين إلى أعلى من مستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الإنطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم إذ من الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (10/14) سنة". (سامي الصفار وآخرون، 1987، صفحة 235)

لذا فإن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب دورا في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الإتجاه" (كاظم عبد الله إبراهيم، 1991، صفحة 200)

## 1-3-4 أنواع السرعة في كرة القدم:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى أنواع رئيسية هي:

- سرعة الانطلاق: وهي السرعة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة وبدونها وفق متطلبات المباراة.
- سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.
- سرعة رد فعل (الاستجابة): هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن وإن الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وإن الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر وتعرف بأنها "الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له" (سامي الصفار، مرجع سابق، صفحة 235)
- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها: ويقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وإن السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وإن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب وسرعة التبديل من حركة إلى حركة أخرى وتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب. (عمر أبو المجد، جمال إسماعيل، 1998، صفحة 39)

## 1-3-5 السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

- تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الإنطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 20 مترا على وجه التقريب وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع أو من غير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على ما يلي:
- مستوى القوة المميزة بالسرعة.
- فعالية الفاعلات العصبية أي خصائص الجلة العصبية.
- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الإرتخاء.
- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.

وانطلاقا من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب إذا "الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض إستشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة". القاعدة هي أن تعطي فترة راحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20 متر، وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10 و 20 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى. (مجلة كركوك للدراسات الانسانية، 2012،

(صفحة 4)

ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإدارية قدر الإمكان ولضمان ذلك يفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق أحد اللاعبين فأما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بأن يلحق به.

وفيما يخص توزيع المهام التدريبية فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الإستراحة على أن تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30 إلى 40 دقيقة علما إن تنمية السرعة تشترط إنعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن 30 متر وتكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب إستخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علما بأن مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبيا وفي حالات معينة قد يكون ضروريا أن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكنيك الجري إلى أن يكون مشابها تماما لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى.

وهذا ابتداء من 23 . 24 سنة لعمر اللاعب فصاعدا يكون الهدف من تدريبيه على السرعة في مثل هذه الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة.

• إن التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي:

- تحريك مفاصل القدمين.
- الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقوياً.
- الخطوات العملاقة.
- الجري السريع في نفس المكان.
- وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة:
- جري تسارع لمسافة 20 . 100 م.
- الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر.

- الجري مع تغيير الإتجاه والسرعة. (مجلة كركوك للدراسات الانسانية، مرجع سابق، 2012، صفحة 5.4 )

# المحور الثالث

حررة القدم

## 1-4-1 كرة القدم

## 1-4-1 تعريف كرة القدم:

أ- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة

بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

ب- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

ج- **التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريق (مختار سالم، 1988، صفحة 11)

## 1-4-2 - نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم

وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي. (موفق مجيد المولي، 1999، صفحة 09)

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (موفق مجيد المولي، مرجع سابق، 1999، صفحة 09)

### 1-4-3 كرة القدم في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني . بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 . و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي و إنهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية، 1982/06/18، صفحة 10)

### 1-4-4 صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية والخطية والنفسية والبدنية. واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات فإن تحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولي، نفس المرجع، 1999، صفحة 62)

## 1 - الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ولكن إعتقنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل الأسلوب لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (محمد رفعت ، 1999، صفحة 99)

## 2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى

فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العلية ) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز لكرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين. (موفق مجيد

المولي، مرجع سابق، 1999، صفحة 62)

## 3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر مايلي:

## أ- التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: ( المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير محددة لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه ).

## ب- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد وانتباهه وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتنشويش وتشتت الذهن.

## ج- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية.

## د- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 117)

## 1-4-5 أهداف رياضة كرة القدم :

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة

في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم وإستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب. (مناهج التربية البدنية، 1984، صفحة 29)

# المحور الرابع

خصائص المرحلة العمرية

(19/17) سنة

## 1-5-1 خصائص المرحلة العمرية (19/17) سنة:

## 1-5-1 تحديد فئة الأواسط:

## 1-5-1 تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (21/17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة وتأكيداها.

إذا الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

## 1-5-2 مميزات فئة المراهقة:

## 1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد أبعاد البارزة في نمو المراهقة، ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كلغ في السنة و 29 سنتمتر بالنسبة للطول.

يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهارته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي إذ يلاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع. (نوري حافظ، 1990، صفحة 48)

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم الصورة الكاملة تقريبا.

(محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 132)

## 2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على إكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو على جانب ذلك يتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل مع هذه الأفكار المجردة. (كمال جميل الريفي، 2004، صفحة 137)

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير هذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى

المراهق بأنها تتجه نحو التمايز إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الاجتماعية والثقافية والأخلاقية التي يعيش فيها. (محي الدين مختار، 1982، صفحة 33)

### 3- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين والرفي كما يلاحظ ارتفاع في مستوى العضلي والعصبي بدرجة كبيرة، ويستطيع المراهق في هذه المرحلة من سرعة الاكتساب والتعلم مختلف الحركات بسرعة وإتقانها وتثبيتها بالإضافة على ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما لزيادة مرونة مفاصل اللاعب تساهم في قدراته على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب المرونة. (عبد القادر ناصر، 2004/2005، صفحة 33)

### 4- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكشف بتقدم سن المراهق، تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تترن انفعالاته ويصبح قادر على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ. ومن جهة نجد البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتمام بهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

. **أولاً: الحاجة إلى الحنان:** يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل على ان يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلالية بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث يتعدى حدود المدرسة والمنزل.

. **ثانياً: النشاط الذاتي:** يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية على الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منها لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل التعاون، الاتصال، حب الغير، حرية التعبير عن آرائهم.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة: حيث يكون مرهف الحس ورفيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط الكآبة تصيب أماني المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
4. التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة ويعتمد إلى إبراز شخصيته.
5. كثرة أحلام اليقظة: فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثورة كبيرة. (سامي الباهي، 1981، صفحة 06)

## 1-5-3 خصوصية فئات الأواسط:

## أ. الخصوصيات المورفولوجية:

نسجل في هذه المرحلة الزيادة في الطول حوالي 2سم كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع، الزيادة في الوزن 3كلغ في كل عام.

- زيادة التطور الجسمي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال (الذكور) وظهور الشحم والحوض عند البنات.

## ب - الخصوصيات الفيزيولوجية:

نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة

- القدرة الرئوية 3550سم<sup>3</sup> (بفضل التطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة).

- نلاحظ أيضا البطء في الإيقاع القلبي الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة، كذلك في الإيقاع التنفسي

## ج - الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات الذهنية مثل أنه مؤهل إلى الدخول في مجموعة إجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المعقدة سواء كانت سلبية أو إيجابية إما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المربي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدراته (يجب عليه أن لايتجاوز الحمولة الملائمة) (بوكرايم بلفاسم، 2008/2007، صفحة 77.76)

## 1-5-4 حاجات لاعب فئة الأواسط :

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

- الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخل، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- الحاجة إلى مكنة الذات : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .
- الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء الحاجة إلى الانتماء للجماعات (محمود عبد الرحمان حمودة، 1991، صفحة 437.436) .

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .
- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال ... «( محمود عبد الرحمان حمودة، مرجع سابق، صفحة 437.436)

### 1-5-5 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

- إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجارها يتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل.
- تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النوم بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .
- \* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
  - \* التقليل من الأوامر و النواهي .
  - \* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف زيات ، 1996، صفحة 15)

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل ما هو إلا إشارة إلى الأهمية التي يلعبها التدريب التكراري حيث قمنا بإعطاء تعريف وأهدافه ومكوناته إضافة إلى المدرب القائم و المسؤول عن التدريب كما أيضا تطرقنا إلى السرعة وذلك من خلال تعريفها وأنواعها والوسائل التدريبية لتنميتها كما أيضا تكلمنا على كرة القدم كتعريف ثم نبذة تاريخية وصول إلى أهداف كرة القدم، أما الفئة التي نقوم بممارسة هذا النوع وتستخدم هذا التدريب هي الفئة الممتدة من 17-19 سنة حيث قمنا بتعريفها وذكر خصائصها وحاجاتهم.

إن ما تطرقنا إليه في هذا الفصل ما هو إلا مقدمة لما سوف نتطرق إليه في الجانب التطبيقي.

# الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

**تمهيد:**

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها، ويكمن الهدف من الدراسات المشابهة هي المقارنة أو الإثبات أو النفي وقد اعتمدنا على دراستين متشابهتين.

## 2- الدراسات المتشابهة:

ونظرا لعدم وجود دراسات سابقة في هذا الموضوع ونظرا لحدثة هذا الموضوع قمت باختيار بعض الدراسات التي يمكن أن تكون لها علاقة بموضوع بحثي ويمكن الاستفادة منها وهي كالتالي.

### 2-1- الدراسة الأولى

أونادي مجيد "تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط". 2008/2007.

**الإشكالية:** ما هو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم ؟

**هدف البحث:** يهدف البحث الى:

– محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

– الوصول الى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص قوة السرعة.

– اكتساب معارف جديدة والتغيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكنوتكتيكي.

**الفرضيات:**

– الأسباب الرئيسية والجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الحديث.

– النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة وبالتالي التخطيط أثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية وخاصة صفة قوة السرعة.

– يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد البرامج التدريبية المقترحة.

**المنهج المتبع:** إعتد على المنهج الوصفي والتجريبي

تتمثل عينة البحث من 38 مدرب من البطولة الجهوية الوسطي و 20 لاعب تم تطبيق عليهم الاختبار

**أدوات البحث:**

الاستبيان والاختبارات البدنية

**أهم النتائج المتوصل إليها:**

بالنسبة للمؤهل العلمي للمدرب.

– ضعف المؤهل العلمي للمدرب.

– عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.

بالنسبة لثقافة المدربين

– عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.

– نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلوم التدريب .

بالنسبة لمعلومات المدربين الخاصة بمجال التدريب

– عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب

– ضعف مستوي المدربين في استخدام مختلف مفردات الأسلوب التدريبي  
كم أسفرت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية.

كما يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد تطبيق البرامج التدريبية المقترحة  
**أهم التوصيات:**

- نوصي بضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين
- نوصي التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال الكرة .
- نوصي التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعية.
- نوصي الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أن تقوم بوضع برامج إعداد دورات تدريبية ولا يتم قبول اي مدرب مهما بلغ من المستوي كلاعب دون النجاح الحقيقي في تلك الدورات التدريبية.
- نوصي مدربي أواسط باستعمال البرامج التدريبية المقترحة والاهتمام بتنمية الحالة التدريبية للاعب وهذا باحترام خصائص ومميزات كل من المرحلة العمرية والفروق الفردية.
- نوصي بضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع على ضرورة توفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية و السهر على إعادة وصيانة وتجهيز الملاعب المتضررة.

## 2-2- الدراسة الثانية:

هاوكاس سلا ر أحمد "أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات". 2010/2009.

**الإشكالية:** هل يؤثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

البحث.

## أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 2- التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
- 3- التعرف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

**الفرضيات:** هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين المجموعتين

### منهج البحث المنهج المتبع تجريبي

عينة البحث: تتكون عينة البحث من 12 لاعب تم اختيارهم عشوائيا المجموعة التجريبية مكونة من 6، والمجموعة الشاهدة من 6 لاعبين.

أهم النتائج المتوصل إليها: إن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، كما أن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة. أهم التوصيات:

- التأكد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المفتوح في تدريب لاعبي كرة القدم للصالات والاهتمام بتطويرها لكونها أحد الصفات البدنية التي يحتاج إليها اللاعب.
  - التأكيد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبين كرة القدم للصالات مع مراعاة الأعمال التدريبية.
  - إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.
- التعليق على الدراسات:

يعرف "رايح تركي" الدراسات السابقة المشابهة بأنها: « كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أن من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه» (تركي، 1999، صفحة 123).

تعتمد الدراسات التي تناولناها على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي، أما العينة فهي عبارة عن مجموعة من اللاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، أما الدوات المستعملة فهي عبارة عن اختبارات تم تطبيقها على اللاعبين، أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية.

### نقد الدراسات:

إن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظرة المدربين، فموضوعنا يختلف عن المواضيع الأخرى فنحن نريد تحقيق صحة هذا الموضوع لأننا لم نجد أي دراسة سابقة تناولت هذا الموضوع، فقمنا بالدراسة من أجل معرفة هل يساهم التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم حسب نظرة المدربين لفئة الأواسط.

خلاصة:

لقد حاولنا بقدر المستطاع جمع هاتين الدراستين وإيجاد النقاط المشتركة التي نرى أنها تخدم هذه الدراسة وتدعيمها.

# الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

يعتبر هذا الفصل (منهجية وإجراءات البحث) العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي نقوم في هذا الجزء بالإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها ففي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الاجراءات الميدانية التي إتبعناها في الدراسة من أجل الحصول علي نتائج علمية يمكن الوثوق بيها واعتبارها نتائج موضوعية.

### 3-1 الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تبيين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة القدم، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

#### الخطوة الأولى:

- قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة القدم للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث.

#### الخطوة الثانية:

- قمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم، للكشف عن خبايا الموضوع أكثر وإثرائه معهم.

#### الخطوة الثالثة:

- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة على مدربي الفرق التي اخترناها قصد الدراسة.

#### - نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.  
- كانت إجابات المدربين وما أدلو به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث وكذلك صياغة فقرات الاستبيان.

- أخذ الموافقة من الفرق التي ستجرى عليها الدراسة

### 3-2- الدراسة الأساسية

#### 3-2-1 منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر و انطلاقا من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات و تماشيا مع طبيعة الدراسة إتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على أنه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة إختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع". (عثمان حسن عثمان، 1998، صفحة 30)

و الذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه يقوم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتشخيصها وتحليلها ويعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج، لأننا نريد إستجواب المدربين حول موضوع بحثنا.

### 3-3 ضبط متغيرات الدراسة:

3-3-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "التدريب التكراري"

3-3-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن

علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219)

- تحديد المتغير التابع: وهو "تنمية صفة السرعة".

3-3-4- مجتمع البحث: و هو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي أندية الرابطة ولاية للبويرة للأوساط

3-3-5- عينة البحث

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (زرواتي رشيد، 2007، صفحة 333)

3-3-5-1 عينة الإستبيان: اما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة لفئة الأوسط والمتكونة من 13مدرب موزعة علي الشكل التالي:

3-3-5-2 عينة المقابلة: تمت إجراء المقابلة علي مستوي الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بغرض تعزيز وتدعيم الإجابات المستوحات من الإستبيان المقدم إلى المدربين فأجرت المقابلة مع المدير التقني حمداش بوعلام.

عدد المدربين	المكان	رمز النادي	الرقم
01	البويرة(البويرة)	USMB	01
01	الجباحية (البويرة)	ABRJ	02
01	القادرية (البويرة)	DBRK	03
01	تاغزوت (البويرة)	AST	04
01	اغبالو(البويرة)	JSCA	05
01	الاصنام (البويرة)	IRBE	06
01	تليوين (البويرة)	ASTH	07
01	الشرفة (البويرة)	JSC	08
01	الرافور (البويرة)	OR	09
01	بواكلين(البويرة)	JSB	10
01	عين الحجر (البويرة)	WRB	11
01	حيزر (البويرة)	JSD	12
01	مشدالة (البويرة)	FCT	13
13	/	13	المجموع

الجدول رقم(01): يمثل توزيع أفراد العينة على النوادي.

3-6-مجالات البحث:

3-6-1 المجال البشري: شملت عينة البحث تدري الرابطة الولائية لكرة القدم وقد بلغ عددهم 13 مدريا

3-6-2 المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني تدري الاندية الولاية للبويرة.

3-6-3 المجال الزمني: ينقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري: أمتد من الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر نوفمبر حتى نهاية شهر ماي.

- الجانب التطبيقي: أمتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية شهر أفريل

3-7- أدوات البحث:

3-7-1- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة ) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

• نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا و غالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".

- الأسئلة نصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

- الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسبا. (إخلاص محمد عبد اللطيف،مصطفى حسين باهر، 2000، صفحة 83)

3-7-2- المقابلة:

تعتبر المقابلة من بين الادوات الرئيسية في جمع البيانات والمعلومات عند دراسة الافراد والجماعات الإنسانية وهي حوار يتم بين القائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة اشخاص بهدف الوصول الي معلومات متعلقة بموضوع معين.

كما تعرف علي أنها ذلك الاستبيان الشفوي الذي يقوم من خلاله الباحث بجمع معلومات وبيانات شفوية من المفحوص والفرق بين المقابلة والاستبيان يتمثل في ان المفحوص هو الذي يكتب الاجابة علي اسئلة الاستبيان بينما يكتب الباحث بنفسه إجابات المفحوصين في المقابلة،حيث هذه الاخرة تعد اداة هامة للحصول علي المعلومات من خلال مصادرها البشرية وإذ كان الباحث شخصا مدريا ومؤهلا فانه سيحصل علي معلومات هامة تفوق في اهميتها ما يمكن ان نحصل عليه من خلال استخدام أدوات أخرى مثل الملاحظة والاستبيان وذلك لان المقابلة تمكن الباحث من دراسة وفهم التغيرات النفسية للمفحوص والإطلاع علي مدى انفعاله وتأثره بالمعلومات التي يقدمها. (ذوقان عبيدات واخرون ، 2001، صفحة 121)

تمت المقابلة مع المسؤول عن المدربين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة السيد حمداش بوعلام، تمحورت أسئلة المقابلة على النحو التالي:

- العبارة (01): ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟.
  - العبارة (02): كم عدد سنوات الخبرة في ميادين التدريب؟.
  - العبارة (03): هل سبق وأن لعبت كرة القدم (لاعب سابق)؟.
  - العبارة (04): ماهي الأصناف التي أشرفت على تدريبها طوال مسارك المهني؟.
  - العبارة (05): هل لديك معلومات حول طرق التدريب المختلفة وماهي هذه الطرق التدريبية ؟
  - العبارة (06): هل لديك معلومات حول طريقة التدريب التكراري ؟.
  - العبارة (07): هل يحرص المدربون علي اسخدام هذا النوع من التدريب ؟
  - العبارة (08): هل تري ان التدرّب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟.
  - العبارة (09): هل يزيد هذا النوع من التدريب من مردود لاعبي كرة القدم صنف اواسط في المباريات ؟.
  - العبارة (10): بحكم معرفتك وخبرتك هل التمارين المنتهجة من طرف المدربين تساهم في تطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟
- 3-8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

• صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار. ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تمحورة إستمارة الاستبيان الخاصة بالمدربين على ثلاثة أسانذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميداني في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقدتمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقا لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الإستبيان

3-9 - الوسائل الإحصائية:

$$\text{النسبة المئوية س} = \frac{100 \times \text{ن}}{\text{ع}}$$

حيث ان :

س : النسبة المئوية

ن : عدد التكرارات

ع : مجموعة التكرارات أو عدد أفراد العائلة

2- اختبار كا<sup>2</sup>

$$\text{كا}^2 = \frac{2 \left( \frac{\text{و}}{\text{و}} \right) + 2 \left( \frac{\text{م}}{\text{و}} \right)}{2}$$

حيث : كا<sup>2</sup> هي كا<sup>2</sup> المحسوبة

م = هي التكرارات المحسوبة الخاصة بالاقترح الأول.

م = هي التكرارات المحسوبة الخاصة بالاقترح الثاني .

و = هي التكرارات المتوقعة

حيث :

$$\text{و} = \frac{\text{عدد أفراد العينة}}{\text{عدد الاقتراحات}}$$

يتم مقارنة كا<sup>2</sup> المحسوبة مع كا<sup>2</sup> الجدولة

حيث يتم الكشف عن كا<sup>2</sup> الجدولة عن درجة الحرية ومستوى الدلالة B في جدول يحتوي على احتمالات قيم كا<sup>2</sup>

الجدولة حيث : درجة الحرية = ن<sup>1</sup>

ن : هي عدد الاحتمالات (الخانات)، B : مستوى الدلالة .

إذا كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من من كا<sup>2</sup> الجدولة، فهذا دليل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

أما إذا كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة اصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة، فهي غير دالة إحصائياً وهي راجعة لعامل الصفة ( فريد كامل

ابو زينة ، واخرون ، 2006، صفحة 212. 213)

\* الجدول رقم (02): نموذج تطبيقي لكيفية حساب  $\chi^2$ :

- مثال لكيفية حساب " $\chi^2$ ":

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	%100	13	3,84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	13	%100					

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 13، 00

- التكرارات المتوقعة: 13.

-  $\chi^2$  الجدولة: 3.84

-  $\chi^2$  المحسوبة: 13

- درجة الحرية: [ن - 1]، 1-2=1.

- مستوى الدلالة: 0.05

- الاستنتاج الإحصائي: دال.

## خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي إعتدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الاخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية إنطلاقا من المنهج المستعمل وتحديد مجتمع الدراسة والعينة، كما قمنا بتحديد الادوات المستعملة في جمع المعلومات و الكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج.

فأي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات.

# الفصل الرابع

عرض و تحليل ومناقشة

النتائج

## تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هنا الفصل الذي سوف نعرض فيه نتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها علي العينة والمقابلة التي قمنا بإجرائها ومن ثم مناقشة النتائج علي ضوء فرضيات الدراسة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الي نتائج ذات قيمة علمية و عملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها

4-1- عرض وتحليل النتائج:

أ- المعلومات العامة

الجدول رقم 03 : يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.

المعلومات	الإجابة	تكرار	نسبة مئوية
الشهادة المتحصل عليها	ليسانس في الرياضة	6	46.15%
	تقني سامي	1	7.69%
	دبلوم في الرياضة	3	23.07%
	لاعب سابق	3	23.07%
	مستشار في الرياضة	0	0%
المجموع			100%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	7	53.84%
	من 05 إلى 10 سنوات	5	38.64%
	أكثر من 10 سنوات	1	7.69%
المجموع			100%

تحليل النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضة النسبة المؤوية 7.69% ونجد ستة مدربين يحملون شهادة ليسانس في الرياضة النسبة المؤوية 46.15% كما نجد ثلاث مدربين لديهم دبلوم في الرياضة النسبة المؤوية 23.07% وأيضا ثلاث مدربين هم لاعبين سابقين النسبة المؤوية 23.07%، وكذلك سنوات الخبرة تتراوح عند أقل من 5 سنوات بـ 7 مدربين بنسبة 53.84% أما النسبة التي تتراوح من 5 إلى 10 سنوات كان عددهم 5 مدربين بنسبة 38.64% أما الذين خبرتهم أكثر من 10 سنوات فنجد مدرب واحد بنسبة 7.69%.

ب- تحليل ومناقشة النتائج الإستبيان

المحور الأول: يلعب التدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: اثناء الحصة التدريبية هل تعتمدون علي التدريب التكراري ؟

الغرض من السؤال: البحث عن نسبة استخدام التدريب التكراري.

الجدول رقم4: يوضح نسبة استخدام التدريب التكراري.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	12.78	%76.92	10	دائما
					%23.08	3	أحيانا
					%0	0	نادرا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم: 01

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي المدربين بالاعتماد على التدريب التكراري دائما أكبر من النسبة المئوية للاعتماد أحيانا بينما تنعدم النسبة المئوية عند نادرا، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.78 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وهذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون على التدريب التكراري أثناء الحصة التدريبية.

السؤال رقم 2: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة السرعة.  
 الجدول رقم 5 : يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير السرعة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم 02.

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 5 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا 0% أي أن مجموع المدربين يقررون بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين.

### الإستنتاج:

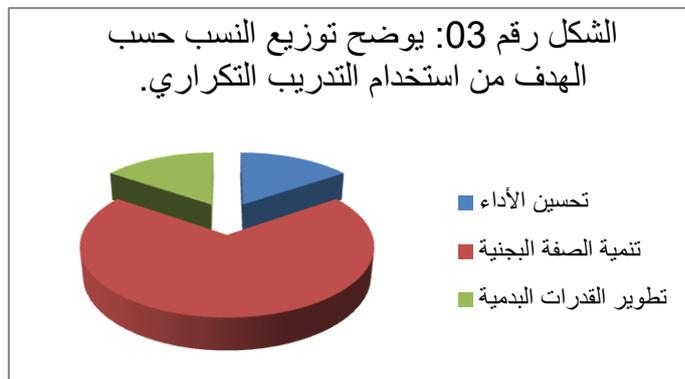
من خلال الجدول نستنتج أن المدربين أثناء عملية التدريب يعطون أهمية كبير لتطوير صفة السرعة أي أن السرعة تعد صفة هامة فالمدربين يسعون إلى تنميتها.

السؤال رقم 3: ما هو الهدف من استخدام التدريب التكراري ؟

الغرض من السؤال: معرفة الهدف من استخدام التدريب التكراري.

الجدول رقم 6: يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	7.53	15.38%	2	تحسين مستوى الأداء
					69.34%	9	تنمية الصفات البدنية (السرعة)
					15.38	2	تطوير القدرات البدنية
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 03

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن النسبة المئوية لإجابات بتنمية الصفات البدنية 6934% أكبر من النسبة المئوية لإجابات المدربين بتحسين مستوى الأداء 15.38% وكذلك نسبة 15.38% يرون بأن الهدف من استخدام هذا التدريب هو تطوير القدرات البدنية كما تبين لنا من خلال الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.53 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الهدف من استخدام التدريب التكراري يكون لتنمية الصفات البدنية.

### الاستنتاج :

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يقرون بأن الهدف من استخدام التدريب التكراري هو تنمية الصفات البدنية و من بينها السرعة. وهذا ما ذكره "بسطوسي أحمد" (تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية. - السرعة)

**السؤال رقم 4:** رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين كرة القدم ؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الصفة التي يعتمد المدرب علي تطويرها حسب الأولوية.  
**الجدول رقم 7:** يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة .

الافتراحات	الرتبة	التكرار
تحمل	1	13
سرعة	2	13
قوة	3	13
رشاقة	4	10
مرونة	5	10
المجموع	5	13

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن الترتيب جاء على النحو التالي التحمل هو الصفة البدنية الأولى التي يراها المدربين مهمة بدرجة كبيرة من خلال رأي 13 مدرب ثم السرعة في المرتبة الثانية من خلال رأي 13 مدرب أما في المرتبة الثالثة فتأتي صفات القوة من خلال رأي 13 مدرب أما الرشاقة والمرونة فتأتي الرشاقة في المرتبة الرابعة من خلال رأي 10 مدربين ثم المرونة في المرتبة الخامسة من خلال رأي 10 مدربين.

#### الاستنتاج

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يرون بأن الصفة البدنية الهمة بدرجة كبيرة والتي يعطون لها أهمية كبيرة هي التحمل ثم تأتي السرعة ثم القوة. أي أن كرة القدم تعتمد على التحمل ثم السرعة... الخ

السؤال رقم 5 : عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟  
 الغرض من السؤال : ادراك المدرب لمدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري.  
 الجدول رقم 8 : يوضح رأي أفراد العينة حول مدى تحمس اللاعبين للعمل

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 04

### عرض وتحليل النتائج:

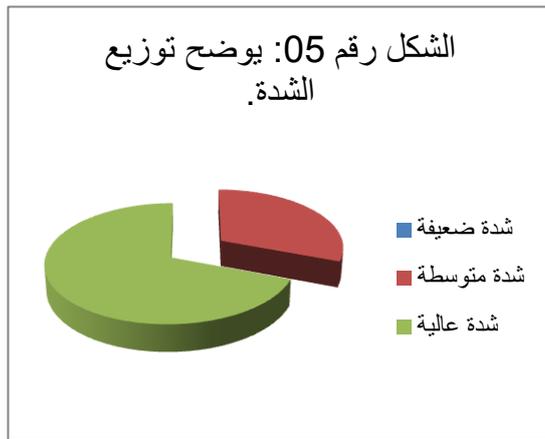
من خلال الجدول رقم 08 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والاجابات بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب التكراري، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الاجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

### الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج بأن المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب التكراري أثناء التنفيذ التمارين أي أن هذا التدريب يساعد اللاعبين للقيام بالتمارين.

السؤال رقم 6: ماهي الشدة التي تعتمدون عليها ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة نوع الشدة المستخدمة في التدريب.  
 الجدول رقم 9: يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	9.86	%0	0	ضعيفة
					%30.77	4	متوسطة
					%69.23	9	عالية
					%100	13	المجموع



الشكل رقم: 05

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لاعتماد على الشدة العالية تمثل 69.23% أي أن أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية، ونجد أن 4 مدربين يقرون بالاعتماد على الشدة المتوسطة أي بنسبة 30.77% وتنعدم عند الشدة الضعيفة ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.86 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الاعتماد على الشدة العالية.

### الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية في تنفيذ التمارين حيث أن التدريب التكراري يعتمد على الشدة العالية. وهذا ما ذكره " أحمد عريبي عودة" (تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%).

السؤال رقم 7: عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل ترون ان قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين تكون؟  
الغرض من السؤال : إدراك مدى معرفة المدرب لتطبيق التدريب التكراري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ.

الجدول رقم 10 : يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ للتمارين .

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	16.37	00%	0	ضعيفة
					15.38%	2	متوسطة
					84.62%	11	سريعة
					100%	13	المجموع

الشكل رقم 06: يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب التكراري وتسهيل ذلك علي اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ



الشكل رقم: 06

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي 11 مدرب من أصل 14 مدرب يرون أن القدرة علي الفهم والاستيعاب تكون سريعة أي نسبة 84.62% أكبر من النسبة المئوية لـ 2 مدربين يرون بأن القدرة علي الفهم والإستعاب والتنفيذ تكون متوسطة اي نسبة 15.38% ومن خلال الجدول نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.37 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 وهذا دلالة علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية علي أن أغلب المدربين يرون ان القدرة علي الفهم والتنفيذ تكون سريعة.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول أن معظم المدربين يرون أن عند استخدام التدريب التكراري قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين سريع.

المحور الثاني: التدريب التكراري يعطي مردود اثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 8 : ماهي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم 11 : يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	7.65	0	0	سلبية
					%38.46	5	متوسطة
					%61.54	8	ايجابية
					%100	13	المجموع

الشكل رقم 07: يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها.



الشكل رقم: 07

عرض وتحليل النتائج :

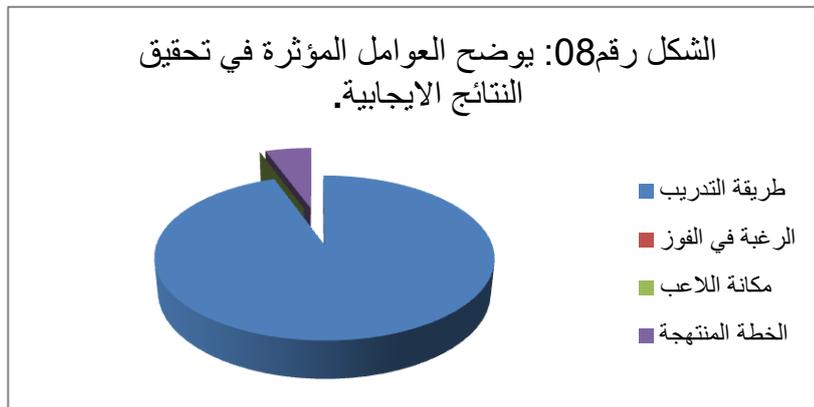
من خلال الجدول (11) المبين اعلاه يتضح ان نسبة كبيرة من المدربين و التي تقدر ب 61.54% ترى أن طبيعة النتائج المتحصل عليها ايجابية بينما نسبة 38.46% ترى أن هنالك نتائج متوسطة بينما تنعدم عند نتائج سلبية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن معظم المدربين يقرون بأن النتائج المتحصل عليها ايجابية ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.65 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وهذا دلالة علي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن النتائج المتحصل عليها تكون غالبا إيجابية.

السؤال رقم 9: ماهي العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية؟  
 الغرض من السؤال: معرفة ابرز العوامل التي تؤثر في تحقيق النتائج.  
 الجدول رقم 12: يوضح اجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج ايجابية.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	3	0.05	7.81	16.90	69.23%	9	طريقة التدريب
					00%	00	الرغبة في الفوز
					00%	00	مكانة اللاعب
					30.78%	4	الخطة المنتهجة
					100%	13	المجموع



الشكل رقم 08.

### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ ان النسبة المؤوية للإجابة بطريقة التدريب 69.23% أكبر من النسبة المؤوية للإجابة بالخطة المنتهجة 30.77% أما النسبة المؤوية للإجابات بالرغبة في الفوز و مكانة اللاعب فهي 00% ومن خلال الجدول يتبين لنا أيضا أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.9 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 7.81 وهذا دلالة علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن طريقة التدريب تمثل رأي أغلب المدربين

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية وجيدة هي طريقة التدريب المنتهجة من طرف المدربين أي أن التدريب يلعب دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية.

السؤال رقم 10: هل التمارين التي تعتمدون عليها اثناء الحصة التدريبية تطبق في المقابلات ؟  
 الغرض من السؤال : معرفة مدى تطبيق التمارين المعتمد عليها في المقابلات.  
 الجدول رقم 13: يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 09

### عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 13 أن كل المدربين يقرون بأن التمارين المعتمدة خلال الحصة التدريبية تطبق بشكل تام في المقابلات الرسمية بنسبة 100% ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، هذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين أثناء الحصة التدريبية تطبق في المقابلات.

السؤال رقم 11: هل للتدريب التكراري دور في تحسين سرعة اللاعبين اثناء المباريات؟  
 الغرض من السؤال : معرفة دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى اللاعب.  
 الجدول رقم 14 : يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب التكراري يحسن سرعة اللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 10

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 14 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابات بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التدريب التكراري له دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الاجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

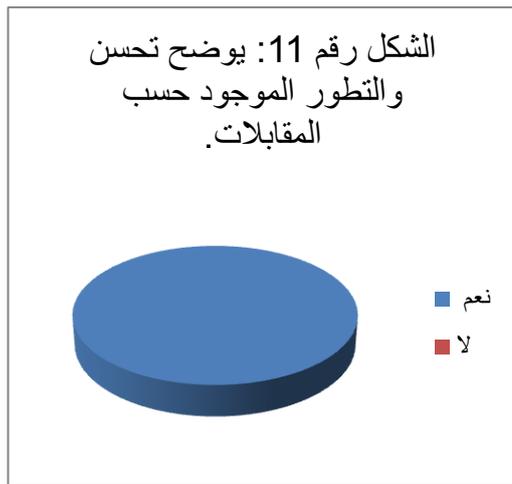
### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن التدريب التكراري له دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات.

السؤال رقم 12: من مقابلة إلى مقابلة هل ترون أن هنالك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين ؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى التحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.

الجدول رقم 15 : يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان هنالك تحسن من مقابلة إلى أخرى في السرعة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 11

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 13 يتضح لنا انه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا ما يدل على أن المدربين يقررون بان هنالك تحسن و تطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى مبررين ذلك حسب طريقة التدريب المعتمدة وكذلك درجة إستعاب اللاعبين للتمارين وكذلك الرفع من مستوى السرعة أثناء المقابلات وتحسن في قدرات اللاعبين و كذلك النتائج المتحصل عليها.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أنه هنالك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى وذلك من خلال رأي المدربين.

**السؤال رقم 13:** هل ترون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر على اللاعبين ويعطي مردوده في المقابلات؟  
**الغرض من السؤال :** معرفة مدى أهمية الأسلوب المنتهج من طرف المدرب وتأثيره على اللاعبين من خلال الاداء الجيد.

**الجدول رقم 16 :** يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 12

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 16 يتضح لنا أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا ما يدل على أن المدربين يرون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردود أثناء المقابلات.

### الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردوده في المباريات.

السؤال رقم 14: هل لطريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف ترونها ولماذا؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات.

الجدول رقم 17: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في اعطاء مردوده.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	12.78	00%	0	غير مناسبة
					23.08%	3	مناسبة نسبياً
					76.92%	10	مناسبة تماماً
					100%	13	المجموع

الشكل رقم 13: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً ويعطي مردوده في المباريات



الشكل رقم 13

### عرض وتحليل النتائج:

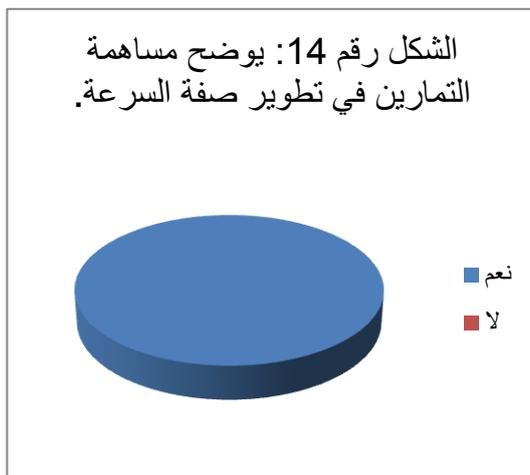
من خلال الجدول رقم 17 يتضح لنا أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر بـ 76.92% ترى أن طريقة التدريب المعتمد عليها مناسبة تماماً وتعطي مردودها في المباريات بينما نسبة 23.08% من المدربين ترى بأنها مناسبة نسبياً، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.78 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن عدد كبير من المدربين يرون بأن طريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين مناسبة تماماً وتعطي مردودها في المباريات.

المحور الثالث : التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم  
السؤال رقم 15: هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية صفة السرعة ؟  
الغرض من السؤال : معرفة مدى مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة.  
الجدول رقم 18 : يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 14

#### عرض وتحليل النتائج :

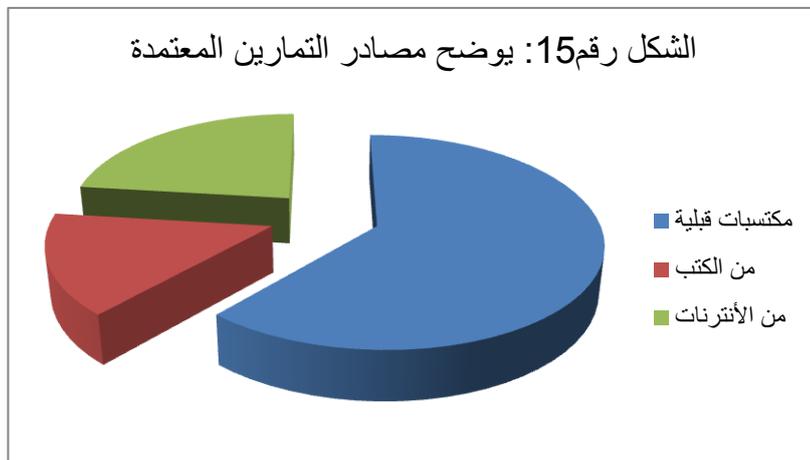
من خلال الجدول رقم 18 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا هي 0% أي أن المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية وتطوير السرعة لدي اللاعبين ومن بين هذه التمارين نجد جري تسارع لمسافة من 20 م الي 100م ، الجري بالكرة ، الجري نحو الزميل من أجل استلام الكرة، استخدام التنبيهات الصفارة، اليد، الكلام، الاشارة من أجل تطوير سرعة الاستجابة، تمارين خاصة بتطوير وتحسين خطوة الجري.

#### الاستنتاج :

ومن خلال الجدول نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين مناسبة في تنمية صفة السرعة. وهذا ما جاء ذكره في "مجلة كركوك للدراسات الإنسانية (تستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة جري تسارع لمسافة 20. 100 م. الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر).

السؤال رقم 16 : من أين تعتمدون علي التمارين التي تنفذونها في الحصص التدريبية ؟  
 الغرض من السؤال : معرفة مصدر التمارين التي تؤدي في عملية التدريب .  
 الجدول رقم 19: يبين اراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
مكتسبات قبلية	8	61.59%	4.76	5.99	0.05	2	غير دالة إحصائية
من الكتب	2	15.39%					
من الانترنت	3	23.08%					
المجموع	13	100%					



الشكل رقم 15.

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة 61.59% تمثل النسبة المؤوية للمكتسبات القبلية وأن التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 15.39% ونسبة 23.08% تمثل التمارين المعتمد عليها من الانترنت ومن خلال الجدول نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.76 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وهذا دلالة على عدم وجود دالة إحصائية

### الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن التمارين المعتمد عليها تكون أغلبها من مكتسبات قبلية ونسبة قليلة من الكتب والانترنت

- السؤال رقم 17 : هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي ؟  
 الغرض من السؤال : إدراك مدى مواكبة المدرب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي .  
 الجدول رقم 20 : يبين آراء افراد العينة حول مدي مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 16

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 20 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والاجابة بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وهذا دلالة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية على أن الاجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن هناك تواكب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي من طرف المدربين.

السؤال رقم 18 : هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم المدرب في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.  
 الجدول رقم 21 : يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد علي مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
						13	المجموع



الشكل رقم: 17

#### عرض وتحليل النتائج:

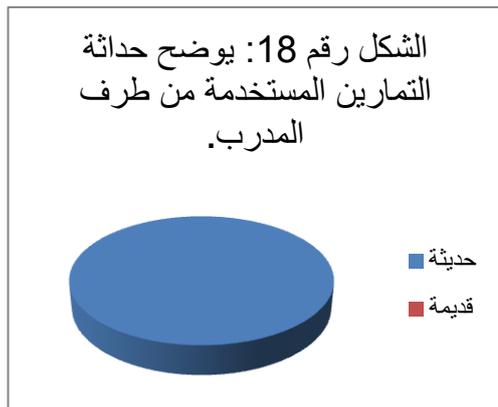
من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية الاجابات بنعم 100% والاجابات بلا 0% ومن خلال الجدول أيضا نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على مبدأ التنوع يبين الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

السؤال رقم 19: هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة مدى حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.  
 الجدول رقم 22: يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	9	100%	9	حديثة
					0%	0	قديمة
					100%	9	المجموع



الشكل رقم: 18

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 المبين أعلاه يتضح ان نسبة 100% من رأي المدربين يقرون بان التمارين التي يعتمدون عليها حديثة ومن خلال قراءتنا لنتائج الجدول نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 9 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وهذا دلالة علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التمارين الحديثة

### الاستنتاج:

منه نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على التمارين الحديثة في تطبيق حصصهم التدريبية

السؤال رقم 20: هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟  
الغرض من السؤال: معرفة وإدراك مدى ملائمة الوسائل المتاحة مع نوعية التمارين.  
الجدول رقم 23: يبين آراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					0%	0	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم: 19

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 23 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بنعم هي 100% والإجابات بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربون تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة لدى الفرق.

## 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه يلعب التدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

## 4-2-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم 24: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين.			
الاستنتاج الإحصائي	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
دال	5.99	12.78	س1
دال	3.84	13	س2
دال	5.99	7.53	س3
/	/	/	س4
دال	3.84	13	س5
دال	5.99	9.86	س6
دال	5.99	16.37	س7

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول 4.5.6.7.8.9.10. وبعد المعالجة الإحصائية وجدنا أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية، وعلى ضوء هذه النتائج تبين لنا ان اغلب المدربين أجمعوا على أنهم يعتمدون على التدريب التكراري دائما أثناء الحصة التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء هذه الحصة يسعى المدربون لتنمية السرعة حيث أنهم يعطون لها أهمية كبيرة ويرونها أنها صفة هامة وأساسية يجب تطويرها للاعبين كرة القدم بعد صفة التحمل، كما أن الهدف من استخدام التدريب التكراري هو تنمية الصفات البدنية ومن بينها السرعة بصفة عامة وكذلك تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات بنسبة قليلة كما أن المدربون يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام التدريب التكراري وهذا ما أشار إليه مهندس حسين البشتاوي (ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى)، كما أن اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة و يسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم حيث ان الاستجابة على الفهم والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام ان النوع من التدريب . وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

## 4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

الجدول رقم 25: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين.			
الاستنتاج الإحصائي	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
دال	5.99	7.65	س1
دال	7.81	16.90	س2
دال	3.84	13	س3
دال	3.84	13	س4
دال	3.84	13	س5
دال	3.84	13	س6
دال	5.99	12.78	س7

بغية التأكد من الفرضية الثاني الذي نفترض فيها بأن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم .

ومن خلال النتائج المتحصل من الجدول رقم 11.12.13.14.15.16.17 وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود دلالة إحصائية، وتوصلنا إلى أن أغلب المدربين يرون أن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة وإيجابية وذلك من خلال نتائج المحققة في المباريات و كما أن طريقة التدريب تلعب دور في تحقيق نتائج جيدة وإيجابية وتؤثر إيجاباً على اللاعبين ويعطي مردوده، حيث ان هذا التدريب يساهم أيضاً في تحسين سرعة اللاعبين، ويرون أن التمارين المنتهجة أثناء الحصص التدريبية تطبق أثناء المباريات، وكما أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثانية.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة :

الجدول رقم 26: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين.			
الاستنتاج الإحصائي	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
دال	3.84	13	س1
غير دالة	5.99	4.76	س2
دال	3.84	13	س3
دال	3.84	13	س4
دال	3.84	9	س5
دال	3.84	13	س6

تنص الفرضية الثالثة على أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 18.20.21.22.23 وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وتوصلنا إلى أن المدربين أقرروا على أن التمارين التي يعتمدون والتي يقومون بتطبيقها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية صفة السرعة، كما أن هذه التمارين التي يقومون بتنفيذها وتطبيقها تكون من مكتسبات قبلية وكذلك من الكتب والأنترنات، كما أن المدربين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب، وذلك من خلال معرفة التمارين الحديثة ومدى مساهمتها في تطور السرعة، واستخدامه تلك التمارين وتنفيذها، حيث أن هذه التمارين تتناسب وتتلائم مع الوسائل المتاحة والمتوفرة، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثالثة.

4-2-4 مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم 27: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يلعب التدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الأولى
تحققت	التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الثانية
تحققت	التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.	الفرضية الثالثة

- من خلال الجدول رقم (27) تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين قد تحققت .

4-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة:

- العبارة (01): ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال طرح هذا السؤال على المدير التقني كان الغرض منه معرفة المستوى العلمي وكانت الإجابة بأنه متحصل على شهادة تقني سامي في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم.

- العبارة (02): كم عدد سنوات الخبرة في ميادين التدريب؟.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال هذا السؤال كانت الإجابة بأن له خبرة أكثر من 20 سنة في ميدان التدريب.

- العبارة (03): هل سبق وأن لعبت كرة القدم (لاعب سابق)؟

عرض وتحليل النتائج:

بعد مقابلة المدير التقني وكان الهدف من هذا السؤال اذا كان لاعب سابق أو لا حيث كانت الإجابة بأنه لاعب سابق بطبيعة الحال.

- العبارة (04): ماهي الأصناف التي أشرفت على تدريبها طوال مسارك المهني؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال طرح هذا السؤال كان الغرض منه معرفة الاصناف التي تم الإشراف عنها فكانت الإجابة علي انه قام بتدريب كل الأصناف .

- العبارة (05): هل لديك معلومات حول طرق التدريب المختلفة وماهي هذه الطرق التدريبية ؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال طرح هذا السؤال علي المدير التقني والذي كان الغرض منه معرفة طرق التدريب فكانت الاجابة على أنه يعلم جميع طرق التدريب المستعملة في مجال التدريب ومن بين هذه الطرق، التدريب الفتري والتدريب الدائري والتدريب المستمر والتدريب البليومترک والتدريب التكراري.

- العبارة (06): هل لديك معلومات حول طريقة التدريب التكراري ؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال طرح هذا السؤال كانت الإجابة التالية كما هو معلوم ومعروف أن التدريب التكراري هو إعادة التمرين عدة مرات مع إعطاء راحة، كما أنه يؤدي إلى تحسين مستوي الأداء وكذلك تطوير وتنمية (السرعة، القوة، التحمل...الخ)

- العبارة (07): هل يحرص المدربون على استخدام هذا النوع من التدريب ؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال هذا السؤال كانت الإجابة بأنه أكيد كل المدربين يستخدمون هذا التدريب و باستمرار ولأنه معروف وسهل التطبيق ويعطي نتائج

- العبارة (08): هل ترى أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم صنف

اواسط؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال طرح هذا السؤال كانت الإجابة بنعم حيث يري ان التدريب التكراري يعد من أحسن الطرق التي تسهل بشكل كبير في تطوير السرعة حيث أن اللاعب يقوم بإعادة التمرين عدت مرات وهذا ما يؤدي إلى تطوير تلك الصفة وهذا ما نره اثناء المباريات.

- العبارة (09): هل يزيد هذا النوع من التدريب من مردود لاعبي كرة القدم صنف اواسط في المباريات ؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال هذا السؤال أجاب على أن هذا التدريب يزيد من مردود اللاعبين كما يعد هذا التدريب من أنواع التدريب الخاصة التي تعطي مردود ونتائج إيجابية حتي بلوغ سن الاكابر.

- العبارة (10): بحكم معرفتك وخبرتك هل التمارين المنتهجة من طرف المدربين تساهم في تطوير صفة السرعة

لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال هذا السؤال كانت الإجابة بأن التمارين التي يعتمد عليها المدربين تساهم بشكل كبير في تنمية صفة السرعة حيث أن مصدر هذه التمارين الكتب والانترنت و الاقراص المضغوطة وكذلك مكتسبات قبلية كما أنها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة عند أغلب الفرق حيث أن المدربون يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

## استنتاج المقابلة:

من خلال المقابلة والإجابات التي أدلى بها المدير التقني نستنتج ان لديه خبرة كبيرة في مجال التدريب كما أنه يعد لاعب سابق ولديه معلومات حول طرق التدريب ومن بينها التدريب التكراري .

كانت الاجابة من طرف المدير التقني علي السؤال الخامس بأن المدربين يستخدمون التدريب التكراري ويعتمدون عليه وهذا ما لمسناه عند إجابة المدربين على السؤال رقم 2 في أسئلة الاستبيان حيث أقر أغلب المدربين بأنهم يعتمدون على هذا التدريب كما أجاب المدير التقني بأن التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة ويعد من أحسن الطرق التي تساهم في تطوير السرعة وهذا أيضا ما لمسناه أيضا في إجابات المدربين علي السؤال رقم 11 و12 من الاستبيان، ويرى المدير التقني بأن هذا النوع يعطي مردوده ونتائجه في المباريات وهذا أيضا ما رأيناه في إجابة المدربين على السؤال رقم 13 و14، وكانت الإجابة على السؤال رقم 10 من أسئلة المقابلة هي نفسها الإجابات التي أجاب بها المدربين في أسئلة الاستبيان رقم 15 و16 و17 و20 ومن خلال هذه المقابلة التي قمنا بها نستنتج بأن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

## خلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في البحث وقمنا في البداية بعرض النتائج و مناقشتها، ثم اختبار الفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحلول لإشكالية هذا البحث كما فتبين لنا من خلال هذا الفصل أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين . وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط تتطور وتتزايد بواسطة التدريب التكراري وذلك من خلال نظرة المدربين .

- ✓ وكذلك إستنتجنا أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرى القدم . وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي
- ✓ وتبين لنا أيضا أن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود
- ✓ وكذلك إستنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة
- ✓ كما أثبتت الدراسة النظرية أن إستخدام التدريب التكراري يؤدي إلى تحسين وتطوير السرعة، وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن مرحلة فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة فيها أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

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

إن التدريب التكراري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية وبعد التدريب التكراري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم ويساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والاستيعاب سهل .  
و من خلال دراستنا هذه وجدنا ان التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وفي الاخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا ولكن هذا لا يغنيننا من القول أننا إستخلصنا منه كيف يساهم التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين فئة صنف الاواسط. كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلا.

## توصيات وافتراضات مستقبلية :

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا ببيها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي تستفيد منها الجهات الوصية بشؤون المدربين

- ✓ الإهتمام اكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة
- ✓ الإعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة من خلال اقامة ملتقيات وندوات ودوريات.
- ✓ الإهتمام اكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- ✓ الإهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال ابراز اهمية التدريب.
- ✓ إستخدام تمارين التدريب التكراري من اجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة.
- ✓ عند إستخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية اخري ومستويات عمرية مختلفة.
- ✓ التأكيد علي استخدام التدريب التكراري لما له من اهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.
- ✓ ضرورة الاعتماد على التدريب التكراري في تنفيذ التمارين.
- ✓ فتح دوريات تكوينية موسمية للمدربين للاستفادة من كل ماهو جديد ،وكذا من أجل تبادل الخبرات ليستفاد منها في مجال كرة القدم

المبطلون خرفيا

## المصادر:

- 1-القران الكريم
- المراجع باللغة العربية :
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح،التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية،ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
- 3- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية ( التطبيقات في مجال الرياضي ) ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ،2000.
- 4- أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 6- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ،2008.
- 7- وديع ياسين وياسين طه، الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق، 1986 .
- 8- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، مصر،2002.
- 9- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة الإسكندرية، مصر،1997.
- 10- حماد مفتي إبراهيم،التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 11- حسن السيد أبو عبده،الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية،2001.
- 12-كاظم عبد وعبد الله إبراهيم، كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة،جامعة البصرة، 1991.
- 13- محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار،لبنان:1999.
- 14- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1982 .
- 15- محمود بن حسين السليمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حازم بيروت، 1998.

- 16- محمد عثمان ، **التعلم الحركي والتدريب الرياضي** ، ط1، الكويت، 1987.
- 17- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب، **البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس**، دار الفكر العربي ، مصر، 1999.
- 18- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ،**اختبارات الأداء الحركي**، ط3، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 19- محمود عبد الرحمان حمودة، **الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج** ، القاهرة، ط 1 1991
- 20- موفق مجيد المولى، **الإعداد الوظيفي لكرة القدم**، دار الفكر، لبنان: 1999..
- 21- مروان عبد المجيد أبراهيم، **تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية بأستخدام طرق التحليل العاملي**، ط1، الاردن: 2001
- 22- منذر هاشم وعلي الخياط، **قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم**، دار المناهج للنشر والتوزيع عمان، 2000 .
- 23- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، **مبادئ التدريب الرياضي**، ط1، دار وائل للنشر: عمان، 2005.
- 24- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2، دار وائل للنشر: 2010.
- 25- محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، **التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي**، بغداد 2008.
- 26- معروف زيات : **خفايا المراهقة**، دار الفكر، دمشق، سوريا، ط2، 1996.
- 27- ناهد رسن سكر: **علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 28- سامي الصفار وآخرون، **كرة القدم**، الجزء الأول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر: جامعة الموصل، 1987.
- 39- سلامي الباهي ، **سيكولوجية المراهقة**، المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر، 1981.
- 30- ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق. **اللياقة البدنية والصحية**، ط 1 .. دار وائل للنشر عمان، 2001.
- 31- عبد الله حسين اللامي، **الأسس العلمية للتدريب لرياضي**، مركز الطيف للطباعة جامعة القادسية، 2004.

32- عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية، منشوريه الكتاب باتنة،الجزائر،1998.

33- عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.

34- على فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003.

35- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،1998.

36- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع : الجزائر، 2007.

37- ريسان خريبط مجيد، التحليل البيوميكانيكي والفسلجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة 1991.

38- ذوقان عبيدات وآخرون،البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه .. دار الفكر، عمان 2001.

#### مذكرات التخرج

39- بوكراتم بلقاسم.. تأثير التدريب البليومتري على القوة المميز للسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم .. مذكرة لشهادة الماجستير، جامعة الجزائر: 2008/2007.

40- بن قاصد علي الحاج.. تقويم برامج الاعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى..رسالة نيل

41- شهادة دكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية.. جامعة الجزائر: 2005/2004

42- عبد القادر ناصر .. مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراة .. تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية والوسط الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم . جامعة الجزائر: 2005/2004.

#### المجلات العلمية

43- مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18 / 06 / 1982- الجزائر .

44- منهاج التربية البدنية : "منشورات لوزارة التربية الوطنية"،1984.

45- مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية.. علوم التربية البدنية والرياضية، المجلد7، العدد3.. 2012.



الملاحق

**\*استمارة الاستبيان الخاص بالمدرين\***

في اطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تحت عنوان: "مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدرين " \* صنف أوسط \*

\_ دراسة ميدانية على بعض مدربي فرق الرابطة الولائية بولاية البويرة.

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على كل الأسئلة، ونعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل العناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

**ملاحظة:**

ضع علامة (x) أمام الجواب المناسب.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالب:

بن عبد الرحمن سيدعلي

➤ باديس أحمد

1- منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب ؟

أكثر من 10 سنوات  أقل من 10 سنوات  أقل من 5 سنوات

2- ما هو مستواكم في التدريب ؟

ليسانس في الرياضة  لاعب سابق   
مربي في الرياض  تقني سام في الرياضة  مستشار في الرياضة

المحور الاول : يلعب التدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي القدم؟

1- أثناء الحصة التدريبية هل تعتمد على التدريب التكراري؟

دائما  أحيانا  نادرا

2- أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

نعم  لا

3- ما هو الهدف من استخدام التدريب التكراري؟

- تحسين مستوى أداء اللاعبين .
- تنمية الصفات البدنية في بينها السرعة.
- تطوير قدرات اللاعب.

4- رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبي كرة القدم؟

- قوة  - سرعة  - تحمل
- المرونة  - رشاقة

5- عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل اللاعبون يتحمسون لهذه الطريقة؟

نعم  لا

6- ماهي الشدة التي تعتمدون عليها أثناء عملية التدريب؟

ضعيفة  متوسطة  عالية

7- عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ يكون؟

سريعة  متوسطة  ضعيفة

المحور الثاني : التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم

1- ماهي طبيعة النتائج التي تحصلون عليها؟

إيجابية  متوسطة  سلبية

2- ماهي العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج جيدة؟

- طريقة التدريب  - الرغبة في الفوز

- مكانة اللاعب  - الخطة المنتهجة

3- هل التمارين التي تعتمد عليها أثناء الحصة التدريبية تطبق في المقابلات ؟

نعم  لا

4- هل للتدريب التكراري دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات؟

نعم  لا

5- من مقابلة إلى مقابلة هل ترى أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بـ "نعم" كيف ذلك؟

.....  
.....

6- هل ترى أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابيا على اللاعبين ويعطي مردوده في

المباريات؟

نعم  لا

7- هل طريقة التدريب المتعمد في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف

ترونها ؟

مناسبة تماما  مناسبة نسبيا  غير مناسبة

ولماذا؟

.....  
.....

المحور الثالث : التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

1- هل التمارين التي تعتمدون مناسبة في تنمية صفة السرعة؟

نعم  لا

إذا كان الاجابة بـ "نعم"، فماهي هذه التمارين؟

.....  
.....

2- من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في عملية التدريب؟

- مكتسبات قبلية

- من الكتب

- من الانترنت

- مصدر اخر

3- هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي ؟

نعم  لا

4- هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين؟

نعم  لا

5- هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

قديمة  حديثة

6- هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

نعم  لا

