

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : سماتي مصطفى

تحت عنوان

دور طريقة التدريب التكراري في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم
صنف أواسط

- من وجهة نظر المدربين -

دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة

لجنة المناقشة :

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| رئيسا | جامعة : المسيلة | - شراطي رشيد |
| مشرفا ومقررا | جامعة : المسيلة | - النمر سليمان |
| مناقشا | جامعة : المسيلة | - لحسن تريش |

السنة الجامعية : 2018 / 2019



قال الله تعالى: (" رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين ") الآية 19 سورة النمل

لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضى، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه .

اللهم صلّ على سيدنا محمد ﷺ، وعلى آله وصحبه وسلم

في البداية يسرني ان تقدم بالشكر الى كل من ساهم من بعيد أو قريب في إعانتني على إتمام هذا العمل المتواضع وكما اشكر كل من ساعدني من زملاء واساتذة ومدربين على انجاح هذا العمل وكما اود أن أتقدم بأسمى معاني التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف " النمر سليمان " الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة .

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه .

بإذن الله تعالى
محمد بن عبد الله
أبو بكر



إهداء

الحمد لله حمدا كثيرا وطيبا مباركا فيه سبحانه لا نحصي ثناء عليك انت كما اثنيت على نفسك خلقت فأبدعت ، وأعطيت فأفضت ، فلا حصر لنعمك ولا حدود لفضلك ، وصلى الله وسلم على اشرف عبادك وأكمل خلقك خاتم المرسلين ومعلم المعلمين نبينا ورسولنا محمد بن عبدالله الامين خير من علم وأفضل من نصح .

الى اللذان قال فيهما الله : " واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ري ارحمها كما ربياني صغيرا ."

الى منبع الحنان التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا إلى معلمتي في هاته الحياة **أمي**

الى خير الاءاء ، الى مضيء دربي ، الى الذي كان عظيما بعبطائه ، الى الذي ضحى من أجلي بالغالي والنفيس

أبي

إلى أخوتي كل بأسمه الى مدلل البيت وليد

الى كل الاصدقاء وزملاء الدراسة

الى كل اساتذة وطلبة قسم التدريب الرياضي

فهرس المحتويات

	شكر وتقدير
	إهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ	المقدمة
الفصل الاول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
04	تمهيد
05	1-المدرب الرياضي
05	1-1- مفهوم المدرب الرياضي
05	1-2-مدرب كرة القدم
06	1-3-خصائص المدرب الرياضي
07	1-4-خصائص وصفات المدرب الناجح
7	2-طريقة التدريب التكراري
7	2-1-تعريف التدريب التكراري
7	2-2-اهداف لتدريب التكراري
8	2-3-مكونات حمل طريقة التدريب التكراري
8	2-4-الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري
8	2-5-وسائل تدريب طريقة تدريب التكراري
9	3-السرعة
9	3-1-انواع السرعة
11	3-2-السرعة في كرة القدم
11	3-3 انواع السرعة في كرة القدم
11	3-4-السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها
13	4-كرة القدم
13	4-1 تعريف كرة القدم

13	2-4 نبذة تاريخية عن كرة القدم
14	3-4 كرة القدم في الجزائر
14	4-4 صفات لاعب كرة القدم
15	1-4-4 الصفات البدنية
15	2-4-4 الصفات الفيزيولوجية
16	3-4-4 الصفات النفسية
16	4-5- أهداف كرة القدم
16	5- خصائص المرحلة العمرية (19/17) سنة
17	1-5- تعريف وتحديد فئة الاواسط
17	2-5- مميزات فئة المراهقة
19	3-5- خصوصية فئة الاواسط
19	4-5- حاجات لاعب فئة الاواسط
20	5-5- اهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
21	-الخلاصة
23	6-الدراسات السابقة
23	1-6- الدراسة الاولى
24	2-6-الدراسة الثانية
27	الخلاصة
الفصل الثالث : الاطار العام للدراسة	
28	1- الكلمات الدالة في الدراسة
28	1-1- التدريب التكراري
28	1-2- السرعة
29	1-3- كرة القدم
30	2- إشكالية الدراسة
30	1-2- التساؤل العام
30	2-2- التساؤلات الجزئية
31	2-3- اهداف الدراسة
31	2-4- اهمية الدراسة
31	2-5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

34	تمهيد
35	1-الدراسة الاستطلاعية
35	1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية
36	1-3 منهج البحث
36	1-4- ضبط متغيرات الدراسة
36	1-5- مجتمع البحث
37	1-5-1 عينة البحث
38	1-6- مجالات البحث
38	1-7- ادوات جمع البيانات
40	1-8- حساب الخصائص السيكومترية
43	الخلاصة
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
45	تمهيد
46	عرض وتحليل النتائج
70	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
72	عرض وتحليل ومناقشة المقابلة
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات	
76	1- استنتاجات عامة
77	2- اقتراحات
77	3- الافاق المستقبلية
78	خلاصة
79	خاتمة
80	قائمة المراجع
84	الملاحق
89	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يمثل توزيع أفراد العينة على النوادي.	37
02	نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ² .	41
03	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.	46
04	يوضح نسبة استخدام التدريب التكراري.	47
05	يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير السرعة.	48
06	يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري.	49
07	يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة.	51
08	يوضح رأي أفراد العينة حول مدى حماس اللاعبين للعمل.	51
09	يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها.	52
10	يوضح نسب المدربين حول القدرة على فهم والتنفيذ للتمارين.	54
11	يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها.	55
12	يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية.	56
13	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.	57
14	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب التكراري يحسن سرعة اللاعبين.	58
15	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت هناك تحسن من مقابلة الى أخرى في السرعة.	59
16	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين.	60
17	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب المعتمد مناسباً في إعطاء مردوده.	61
18	يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.	63
19	يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.	
20	يبين آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال	64

	التدريب.	
21	يبين أراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	65
22	يبين أراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها	66
23	يبين أراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	67
24	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	69
25	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	70
26	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	71
27	مقابلة النتائج بالفرضية العامة	71

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يبين نسبة استخدام المدربين للتدريب التكراري	47
02	يوضح نسبة معرفة اذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة السرعة	47
03	يوضح توزيع نسب حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري	50
04	يوضح معرفة مدى حماس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري	52
05	يوضح توزيع الشدة	53
06	يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب التكراري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ	54
07	يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها	55
08	يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج الإيجابية	56
09	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات	57
10	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب التكراري تحسن سرعة اللاعبين	58
11	يوضح تحسن والتطور الموجود حسب المقابلات	59
12	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر	60
13	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب مناسب ويعطي مردوده في المباريات	62

63	يوضح مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة	14
64	يوضح مصادر التمارين المعتمدة	15
65	نسب آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب	16
66	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	17
67	يوضح حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب	18
68	يبين آراء المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	19

إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعاً لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لانماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضيات نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حداً من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية على مستوى عالي من القوى 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 لدى لاعبي كرة القدم وخاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث أنه يقوم هذا 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 إلى 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 إلى فصلين الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني يتناول عرض ومناقشة النتائج ثم تم ختم البحث باستنتاج عام للنتائج المتحصل عليها وخاتمة مع ذكر التوصيات وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة:

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية وقدرة فرض الانضباط والتي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب وكيفية استخدام طرق التدريب والأساليب.

إن التدريب التكراري يعتمد في الأساس على 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 إلى 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 مباشرة ومستمر على نتيجة المباراة بل أن التطوير نسمع عنه غالباً في اللعب ما يكون عامل السرعة وراءه. إننا نشاهد الكثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة ويكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب ومن الملاحظ أن ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين.

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

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على 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 سنتطرق 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 (19/17 سنة).

المحور الأول: المدرب والتدريب التكراري

1-1-1- المدرب الرياضي:

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها المدرب، 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... إلخ. ولا يأتي ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1-1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب 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. فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس، 2003، ص 05)

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

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

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

1-1-2- مدرب كرة القدم:

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

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرّب 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 مدرب كفء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة 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 مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية فالتفوق الرياضية هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية والمهنية. وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب وأيضا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ويكتسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملا للقيام بالعملية التربوية التدريبية. (حسن سيد أبو عبدة، 2001، ص 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 والتوجيه على سلوك اللاعبين. (ناهد رسن سكر، 2002، ص 131)

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع 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 باستمرار.
3. أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
4. أن يتميز بعين المدرّب الخيرة في اكتشاف المواهب.
5. أن يكون ذكيا، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات 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 عبدة، نفس المرجع، ص 30)

1-1-4- خصائص وصفات المدرب الناجح:

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

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلائي والمنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز والثقة بالنفس.
- يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين. (حمادة مفتي إبراهيم، 1998، ص30)

1-2- طريقة التدريب التكراري (الإعادة):

1-2-1- 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 ابراهيم الدامغة،

2008، ص564)

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

وتعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) وتهدف أيضا إلى 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- 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، ص276)
- 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، ص313)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أوكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع 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 ابراهيم الخويا، مرجع سابق، ص 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، ص 46)

حجم مثير التدريب: تتميز طريقة التدريب 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 استجواب 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 لتمارين السرعة تتراوح ما بين 2-3 ثا.

1-2-4- الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري:

يؤدي التدريب 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 أوكسجيني 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 الموضوعي 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 البليومتريه سواءا بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثيرة التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90 % من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90-100 % من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45 ق وهذا بالنسبة لتمرينات السرعة أما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود 2-3 ق. (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، ص 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 وبيرمولوف في مجال 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 وما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة. (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، ص 318)

المحور الثاني: السرعة.

1-3- السرعة:

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

• وعرفت السرعة أيضاً بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن ". (مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 161)

• ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن " (قاسم حسن حسين، 1998، ص 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، ص 50)

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

1-3-1- 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 أيضاً " أنها 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 خريط مجيد، 1991، ص 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، ص 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 ومحددة. وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال: حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاور بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب 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 والسرعة الحركية للرجل، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. (وديع ياسين ويسين طه، 1986، ص 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 نظراً 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 الزمن 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).

1-3-2 **السرعة في كرة القدم:** هي القدرة على تحريك الجماع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة. (منذر هاشم، علي الخياط، 2000، ص 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 يتراوح أعمارهم بين (14/10) سنة" (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص 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 الاتجاه ". (كاظم عبد الله ابراهيم، 1991، ص 200)

1-3-3- أنواع السرعة في كرة القدم:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى أنواع رئيسة 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).

1-3-4 السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق 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 الارتخاء.
 - القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.
- وانطلاقاً 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 استشارة 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 الإنسانية، 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 فإما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف و=زميله يلحق به.
- وفيما يخص توزيع المهام التدريبي فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الاستراحة على أن تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30 إلى 40 دقيقة علماً إن تنمية السرعة تشترط انعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن 30 متر وتكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علماً بأن مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبياً وفي حالات معينة قد يكون ضرورياً 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 مشابهاً تماماً لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى.
- وهذا ابتداءً من 23-24 سنة لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبه 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 أفقياً تقريباً.

✓ 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 الاتجاه والسرعة. (مجلة كركوك للدراسات الإنسانية، مرجع سابق، 2012، ص 4-5)

المحور الثالث: كرة 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" أو 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، وحكامان 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، ص11)

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 الإنجليزية وفي سنة 1334م قام الملك (إدوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) وريتشارد الثاني وهنري الخامس (1376م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية. لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الامام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى من (ايتون ETON) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة

القدم، وفي عام 1862 م 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 الدائري لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دائري. (موفق مجيد المولي، 1999، ص 09)

في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930م وفازت بها. (موفق مجيد المولي، مرجع سابق، 1999، ص09)

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 لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام 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 أبريل 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 وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تخفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضي، 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، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980.

وكذلك 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 وانهمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية، 1982/06/18، ص 10)

1-5-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 أربع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية والخططية والنفسية والبدنية.

واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً ومهارياً عالياً والتعددات 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 طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات فإن تحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولي، نفس المرجع، 1999، ص 62)

1-5-1 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ولكن اعتقدنا بان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل الأسلوب لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً 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 يتناسق عام وتام. (محمد رفعت، 1999، صفحة 99)

1-5-2 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 تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى. فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- 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)

1-5-3 الصفات النفسية:

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

أ- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على 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 والتشويش 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)

1-6- 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 وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب. (مناهج التربية البدني، 1984،

صفحة 29)

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

1-7-1 تحديد فئة الأواسط:

1-7-1-1 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، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة وتأكيداها.

إذا الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر فيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين تلك الشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً 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.

1-7-1-2 مميزات فئة المراهقة:

1. النمو الجسمي:

إن العبد 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 كالطول 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 ظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع. (نوري حافظ، 1990، صفحة 48)

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم الصورة الكاملة تقريباً. (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 اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضاً 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 فيع ونضج لجهاز العصبي وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى ونضج الجهاز العصبي

وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها 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 والرقى كما يلاحظ ارتفاعاً 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 كثيراً 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، 2005/2004، صفحة 33)

4. النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدتها بسبب التغيرات التي تحدث لكشف بتقدم سن المراهق، تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن 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 إلى أن 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 نجد لها 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 ورقيق 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

1-7-3 خصوصية فئات الأواسط:

أ- الخصوصيات المورفولوجية:

نسجل في هذه المرحلة الزيادة في الطول حوالي 2 سم كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع، الزيادة في الوزن 3 كلغ 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 3550 سم3 (بفضل التطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة).
- نلاحظ أيضا البطء في الإيقاع القلبي الذي يصل غلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة، كذلك في الإيقاع التنفسي.

ج- الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات الذهنية مثل انه مؤهل إلى الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المعددة سواء كانت سلبية أو إيجابية إما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدراته (يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة) (بوكرا تم بلقاسم، 2008 / 2007، صفحة 77.76)

1-7-4 حاجات لاعب فئة الأواسط:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، فالأول 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 الداخلي، 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 والتقبل:** تتضمن الحاجة إلى المحبة 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)

1-7-5 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

- إن الرياضة عملية التسلية والترجيع لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري وبدنيا كما تزوده المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية 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 والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنوم بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول ويضع وقته فيما لا يرضي الله والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.
- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
 - التقليل من الأوامر والنواهي.
 - مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث 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 والمسؤول 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 تقوم 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.

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 السابقة :

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: ماهو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم؟

هدف البحث: يهدف البحث إلى:

- محاولة تقديم تشخيص الموضوع
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص قوة السرعة.
- اكتساب معارف جديدة والتنقيب 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: اعتمد على المنهج الوصفي والتحريبي

تتمثل عينة البحث من 38 مدرب من البطولة الجهوية الوسطى و20 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 بالإطلاع على كل ماهو 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 مستوى المدربين في استخدام مختلف مفردات الأسلوب التدريبي

كما أسفرت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة.

كما يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنولوجيكي 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 ماهو 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 أي مدرب مهما بلغ من المستوى 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 والسهر على إعادة وصيانة وتجهيز الملاعب المتضررة.

2-2-الدراسة الثانية:

هاوكاس سلار 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.

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 على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الفرضيات:

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

هنالك فروق ذات دلالة احصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين

منهج البحث المنهج المتبع تجربي

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

أهم النتائج المتوصل إليها:

إن هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، كما أن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

أهم التوصيات:

- التأكيد 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 مشاهمة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.

التعليق على الدراسات:

يعرف "رابح تركي" الدراسات السابقة المشاهمة 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

بعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه << (تركي، 1999، ص 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 الأدوات المستعملة فهي عبارة عن اختبارات تم تطبيقها على اللاعبين، أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية وهي لصلح 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 صف 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 ومحاوله وجود اوجه التشابه ومناقشة المعطيات للاثراء بحثنا حول هذا الموضوع .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي هو تبيان مساهمة طريقة التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط ، ولتحقيق ذلك رأينا تنأ ن طرق إلى بعض النقاط الأساسية التي لها علاقة بموضوع البحث:

1-1-التدريب التكراري:**أ- تعريف لغوي :**

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 ابراهيم الخويا، 2005، ص272).

ب- تعريف اصطلاحي :

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

ج- التعريف الاجرائي :التدريب التكراري هو طريقة من طرق التدريب المشهورة والاكثر استعمالا لدى

المدرين تكون فيه الشدة عالية مع تكرار نفس التمارين

1-2-السرعة:**أ- تعريف لغوي :**

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله (مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخويا، 2010، ص 342).

ب- تعريف إصطلاحي:

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

التعريف الاجرائي : هي مدى قدرة الفرد على القيام بتمرين او حركة من الحركات في اقل فترة زمنية ممكنة

1-3- كرة القدم:

أ- تعريف لغوي :

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، ص 09).

أ- تعريف إصطلاحي:

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.

ج- التعريف الاجرائي : كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب من طرف فريقين كل فريق متكون من احد عشر لاعب على ملعب مستطيل الشكل في مدة تستغرق تسعون دقيقة

1-4- تعريف المدرب:

أ- تعريف لغوي :

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 مصطفى، 2000، ص 05).

ب- تعريف إصطلاحي:

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

ج -التعريف الاجرائي : المدرب هوالمسؤول على كافة الجوانب الفنية للفريق او للرياضي وهو الذي يقوم ب تطوير وتنمية الصفات البدنية والتكتيكية للاعبين ووضع المنهج التدريبي للاعبين

الإشكالية:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية، للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هنالك منافسات وألعاب، وأصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية جلبت اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماته اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حيث انتقلت 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 بمستوى هذه المباريات ألا وهو التدريب. إن التدريب في كرة القدم يركز 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، ص2) كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء ونجد أن 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 بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي 80-100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً (مجلة علوم الرياضة، 2011، ص97)، 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 مستوى الأداء. ومن هنا يجدر بنا أن نطرح التساؤل العام التالي

هل يساهم التدريب التكراري في تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 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- أهداف الدراسة:

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.

3- أهمية الدراسة:

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 بمذكرة 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 ويساهم من الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم.
 - التدريب التكراري له دور مميز في تطوير ورقي خبرات اللاعبين.
 - 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.

4- الفرضيات:

4-1- الفرضيات العامة:

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

4-2- 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.

5- أسباب اختيار البحث:

5-1 أسباب ذاتية:

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

5-2 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 لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

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 اتباعها ففي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية.

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 بالمسيلة، 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.

1-2-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

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

1-3- منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات وتماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي ويعرف على أنه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع ". (عثمان حسن عثمان، 1998، ص 30)

والذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه يقوم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً وتشخيصها وتحليلها ويعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج، لأننا نريد استجواب المدرسين حول موضوع بحثنا.

1-4- ضبط متغيرات الدراسة:**• 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 "

• 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، ص 219)

تحديد المتغير التابع: وهو " تنمية صفة السرعة ".

1-5- مجتمع البحث:

وهو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي أندية الرابطة ولاية المسيلة للأواسط.

1-5-1 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 أن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (زرزواقي رشيد، 2007، ص 333)

● عينة الاستبيان:

أما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب موزعة على الكل التالي:

● عينة المقابلة: تمت إجراء المقابلة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة بغرض تعزيز وتدعيم الإجابات المستوحات من الاستبيان المقدم إلى المدربين فأجرت المقابلة مع المدير التقني.

الرقم	رمز النادي	المكان	عدد المدربين
01	وفاق المسيلة WRM	المسيلة	1
02	مولودية المسيلة MCM	المسيلة	1
03	اتحاد حمام الضلعة UHD	حمام الضلعة	1
04	مولودية بوسعادة MBS	بوسعادة	1
05	كوكب بن سرور KBS	بن سرور	1
06	ميكانيك بن سرور USMB	بن سرور	1
07	اتحاد عين الخضراء USA	عين الخضراء	1
08	اتحاد برهوم UHB	برهوم	1
09	نجم محمد بوضياف ESMB	المسيلة	1
10	وداد عين الحجل WAH	عين الحجل	1
11	اتحاد سيدي عيسى ASOM	سيدي عيسى	1
المجموع	11		11

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

1-6-مجالات البحث:

- المجال البشري: شملت عينة البحث مدربي الرابطة الولائية لكرة القدم وقد بلغ عددهم 13 مدربا
- المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني مدربي الأندية الولائية للمسيلة.
- المجال الزمني: ينقسم إلى جانبين:
- الجانب النظري: امتد من الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر نوفمبر حتى نهاية شهر ماي.
- الجانب التطبيقي: امتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية شهر أبريل.

1-7-أدوات جمع البيانات:

- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا 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 وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".

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

الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً. (إخلاص محمد عبد

اللطيف، مصطفى حسين باهر، 2000، ص 83)

● المقابلة:

تعتبر المقابلة من بين الأدوات الرئيسية في جمع البيانات والمعلومات عند دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية وهي حوار يتم بين القائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الوصول إلى معلومات متعلقة بموضوع معين.

كما تعرف على أنها ذلك الاستبيان الشفوي الذي يقوم من خلاله الباحث بجمع معلومات وبيانات شفوية من المفحوص والفرق بين المقابلة والاستبيان يتمثل في أن المفحوص هو الذي يكتب الإجابة على أسئلة الاستبيان بينما يكتب الباحث بنفسه إجابات المفحوصين في المقابلة، حيث هذه الأخيرة تعد أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية وإذا كان الباحث شخصيا مدريا ومؤهلا فإنه سيحصل على معلومات هامة تفوق في أهميتها ما يمكن أن نحصل عليه من خلال استخدام أدوات أخرى مثل الملاحظة والاستبيان وذلك لأن المقابلة تمكن الباحث من دراسة وفهم التغيرات النفسية للمفحوص والإطلاع على مدى انفعاله وتأثره بالمعلومات التي يقدمها. (ذوقان عبيدات وآخرون، 2001، ص 121)

تمت المقابلة مع المسؤول عن المدربين للرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة ، 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 على استخدام هذا النوع من التدريب؟.
- العبارة (08): هل ترى أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.
- العبارة (09): هل يزيد هذا النوع من التدريب من مردود لاعبي كرة القدم صنف أواسط وسط المباريات؟.
- العبارة (10): بحكم معرفتك وخبرتك هل التمارين المنتهجة من طرف المدربين تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

-1-8- حساب الخصائص السيكومترية للاداة:

-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):

تمحورت استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرين على بعض أساتذة المعهد، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقاً لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستبيان.

-1-9- الاساليب الإحصائية:

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

حيث أن:

س: النسبة المئوية

ن: عدد التكرارات

ع: مجموعة التكرارات أو عدد أفراد العائلة

2. اختبار كا²

$$كا^2 = \frac{2(و-م)}{و} + \frac{2(و-م)}{و}$$

المحسوبة كا² هي كا²: حيث

الأول بالاقتراح الخاصة المحسوبة التكرارات هي = م

الثاني بالاقتراح الخاصة المحسوبة التكرارات هي = م

المتوقعة التكرارات هي $w =$ و

حيث:

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

يتم مقارنة χ^2 المحسوبة مع χ^2 الجدولة

حيث يتم الكشف عن χ^2 الجدولة عن درجة الحرية ومستوى الدلالة B في جدول يحتوي على احتمالات قيم χ^2 الجدولة حيث: درجة الحرية = $n - 1$

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

إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة، فهذا دليل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

أما إذا كانت χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة، فهي غير دالة إحصائياً وهي راجعة لعامل الصفة (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006، ص 212-213)

الجدول رقم (02): نموذج تطبيقي لكيفية حساب χ^2 :

مثال لكيفية حساب χ^2 :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	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.
- χ^2 الجدولة: 3.84

- χ^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 اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية انطلاقا من المنهج المستعمل وتحديد مجتمع الدراسة والعينة، كما قمنا بتحديد الأدوات المستعملة في جمع المعلومات والكيفية 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 النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

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

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		13	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		13	100 %

تحليل النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضية النسبة المئوية 7.69 % ونجد ستة مدربين يحملون شهادة ليسانس في الرياضة النسبة المئوية 46.15 % كما نجد ثلاث مدربين لديهم دبلوم في الرياضة النسبة المئوية 23.07 % وأيضاً ثلاث مدربين هم لاعبين سابقين النسبة المئوية 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 نتائج الاستبيان:

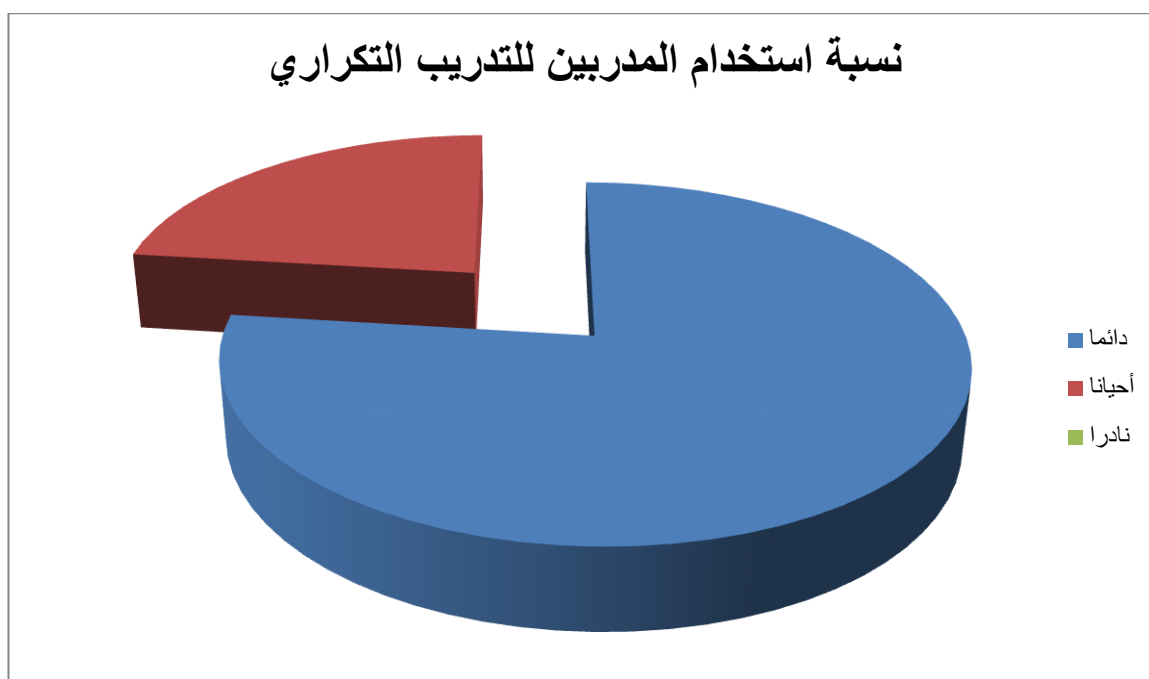
المحور الأول: يلعب التدريب التكراري دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: أثناء الحصة التدريبية هل تعتمدون على التدريب التكراري؟

الغرض من السؤال: البحث عن نسبة استخدام التدريب التكراري.

الجدول رقم 04: يوضح نسبة استخدام التدريب التكراري.

القرار	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا ² الجدولة	كا ² 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: يبين نسبة استخدام المدربين للتدريب التكراري

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 كا² المحسوبة 12.78 أكبر من كا² الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وهذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

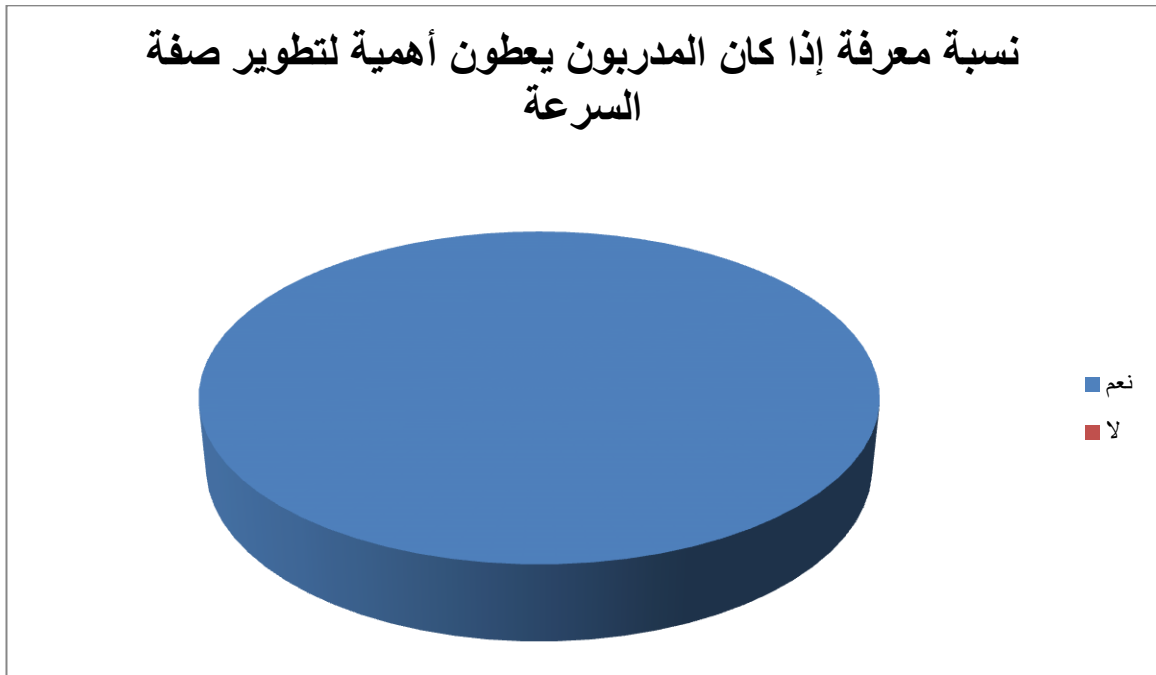
من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون على التدريب التكراري أثناء الحصص التدريبية.

السؤال رقم 02: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة السرعة.

الجدول رقم 05: يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير السرعة.

القرار	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 02: يوضح نسبة معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة السرعة.

عرض وتحليل النتائج:

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

الاستنتاج:

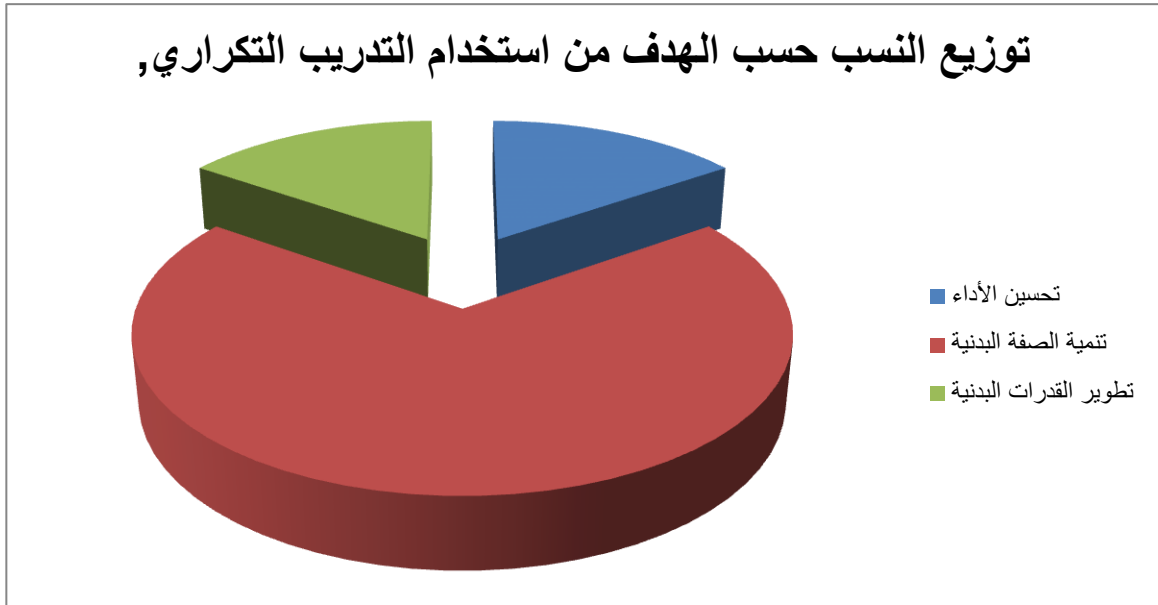
من خلال الجدول نستنتج أن المدربين أثناء عملية التدريب يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة أي أن السرعة تعد صفة هامة فالمدربين يسعون إلى تنميتها.

السؤال رقم 03: ماهو الهدف من استخدام التدريب التكراري؟

الغرض من السؤال: معرفة الهدف من استخدام التدريب التكراري.

الجدول رقم 06: يوضح توزيع نسب المتدربين حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري.

القرار	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	χ^2 الجدولة	χ^2 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: يوضح توزيع النسب حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن النسبة المئوية لإجابات بتنمية الصفات البدنية 69.34% 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 χ^2 المحسوبة 7.53 أكبر من χ^2 الجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة احصائية 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 ومن بينها السرعة. وهذا ما ذكره " بسطوسي أحمد " (تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية. -السرعة)

السؤال رقم 04: رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة الصفة التي يعتمد المدرب على تطويرها حسب الأولوية.

الجدول رقم 07: يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة.

التكرار	المرتبة	الاقتراحات
13	1	تحمل
13	2	سرعة
13	3	قوة
10	4	رشاقة
10	5	مرونة
13	5	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

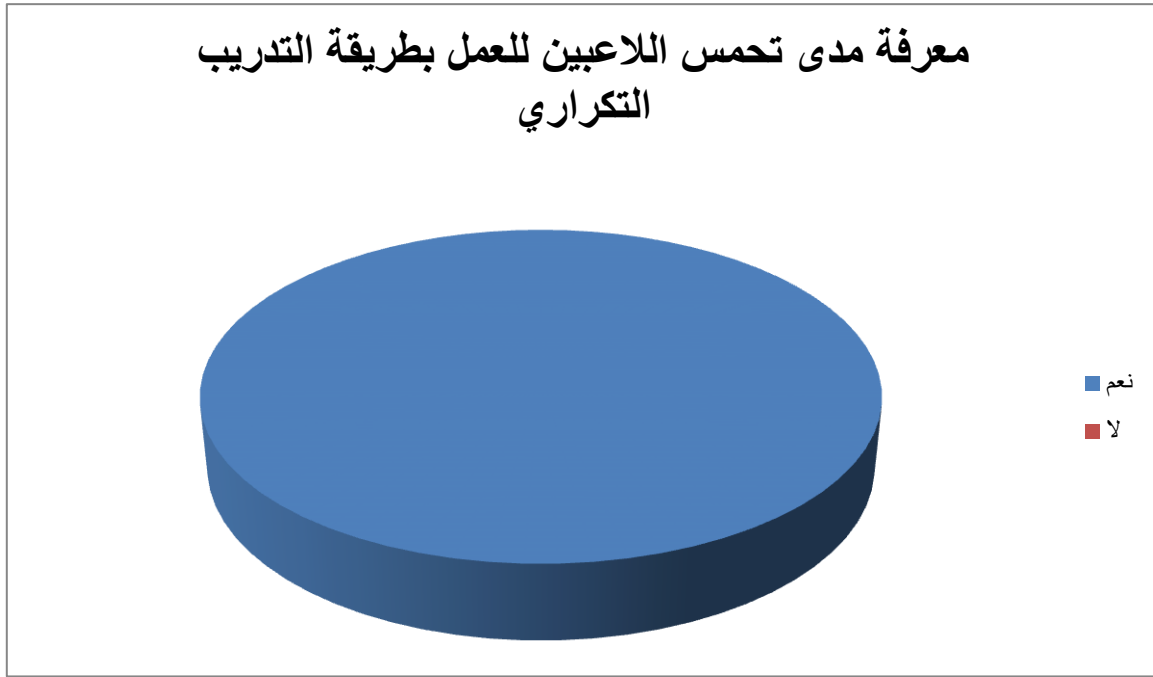
من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن الترتيب جاء على النحو التالي التحمل هو الصفة البدنية الاولى التي يراها المدربين مهمة بدرجة كبيرة من خلال رأي 13 مدرب ثم السرعة في المرتبة الثانية من خلال رأي 13 مدرب أما المرتبة الثالثة فتأتي صفات القوة من خلال رأي 13 مدرب أما الرشاقة والمرونة فتأتي الرشاقة في المرتبة 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 المهمة بدرجة كبيرة والتي يعطون لها أهمية كبيرة هي التحمل ثم تأتي السرعة ثم القوة. أي أن كرة القدم تعتمد على التحمل ثم السرعة... إلخ
السؤال رقم 05: عند استخدام طرية التدريب التكراري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟
الغرض من السؤال: ادراك المدرب ومدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري.

الجدول رقم 08: يوضح رأي أفراد العينة حول مدى تحمس اللاعبين للعمل

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	100 %	13	نعم
					00 %	00	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم 04: يوضح معرفة مدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 08 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابات بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب التكراري، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة χ^2 المحسوبة 13 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة احصائية على أن الإجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

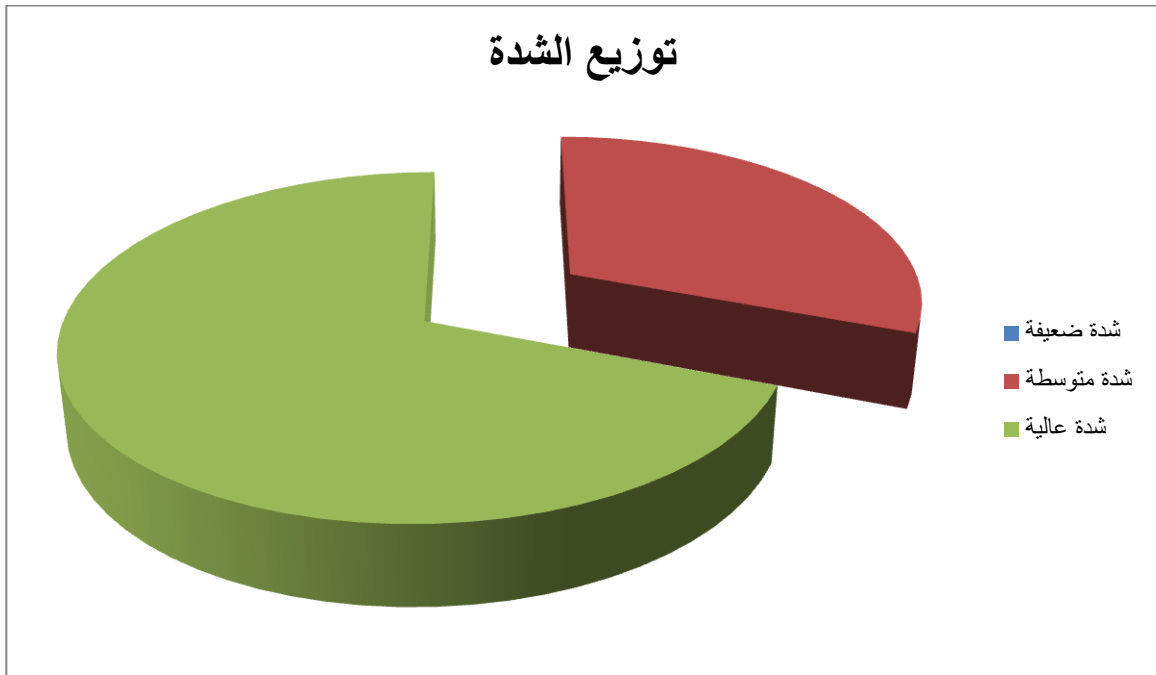
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج بأن المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب التكراري أثناء تنفيذ التمارين أي أن هذا التدريب يساعد اللاعبين للقيام بالتمارين.

السؤال رقم 06: ماهي الشدة التي تعتمدون عليها:

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشدة المستخدمة في التدريب.

الجدول رقم 09: يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 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: يوضح توزيع نسبة الشدة.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية للاعتماد 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% وتندم عن الشدة الضعيفة ومن خلال الجدول نلاحظ أن 9.86 ك² المحسوبة أكبر من ك² 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 07: عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل ترون أن 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 ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	16.37	%0	0	ضعيفة
					%15.38	2	متوسطة
					%84.62	11	سريعة
					% 100	13	المجموع



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

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي 11 مدرب من أصل 14 مدرب يرون أن القدرة على الفهم والاستيعاب تكون سريعة أي نسبة 84.62% أكبر من النسبة المئوية لـ 2 مدربين يرون بأن القدرة على الفهم والاستيعاب والتنفيذ تكون متوسطة أي نسبة 15.38% ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 16.37 أكبر من كا² الجدولة 5.99 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن أغلب المدربين يرون أن القدرة على 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 أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

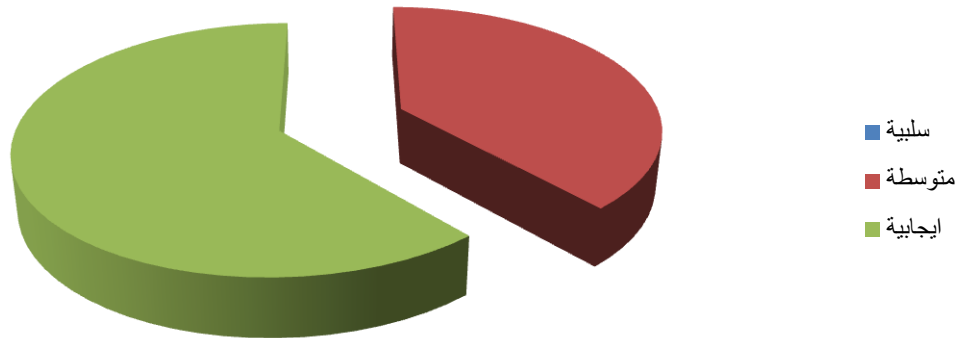
السؤال رقم 08: ما هي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة النتائج المتحصل عليها.

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

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

طبيعة النتائج المتحصل عليها



الشكل رقم 07: يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول (11) المبين أعلاه يتضح أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر بـ 61.54% ترى أن طبيعة النتائج المتحصل عليها إيجابية 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 إيجابية ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 7.65 أكبر من كا² الجدولة 5.99 وهذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

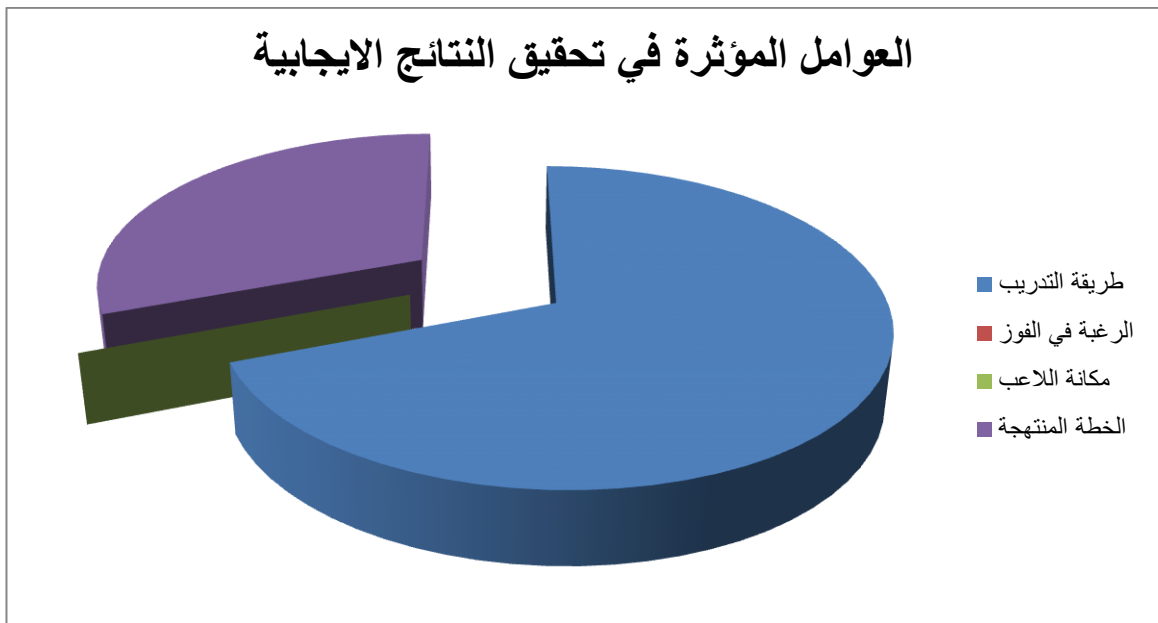
نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن النتائج المتحصل عليها تكون غالبا إيجابية.

السؤال رقم 09: ما هي العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية؟

الغرض من السؤال: معرفة أبرز 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 ² الجدولة	كا ² 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: يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج الايجابية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابة بطريقة التدريب 69.23 % أكبر من النسبة

المئوية للإجابة بالخطة المنتهجة 30.77% أما النسبة المئوية للإجابات بالرغبة في الفوز ومكانة اللاعب فهي 0%

ومن خلال الجدول يتبين لنا أيضا أن χ^2 المحسوبة 16.9 أكبر من χ^2 الجدولة 7.81 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن طريقة التدريب تمثل رأي أغلب المدربين.

الإستنتاج:

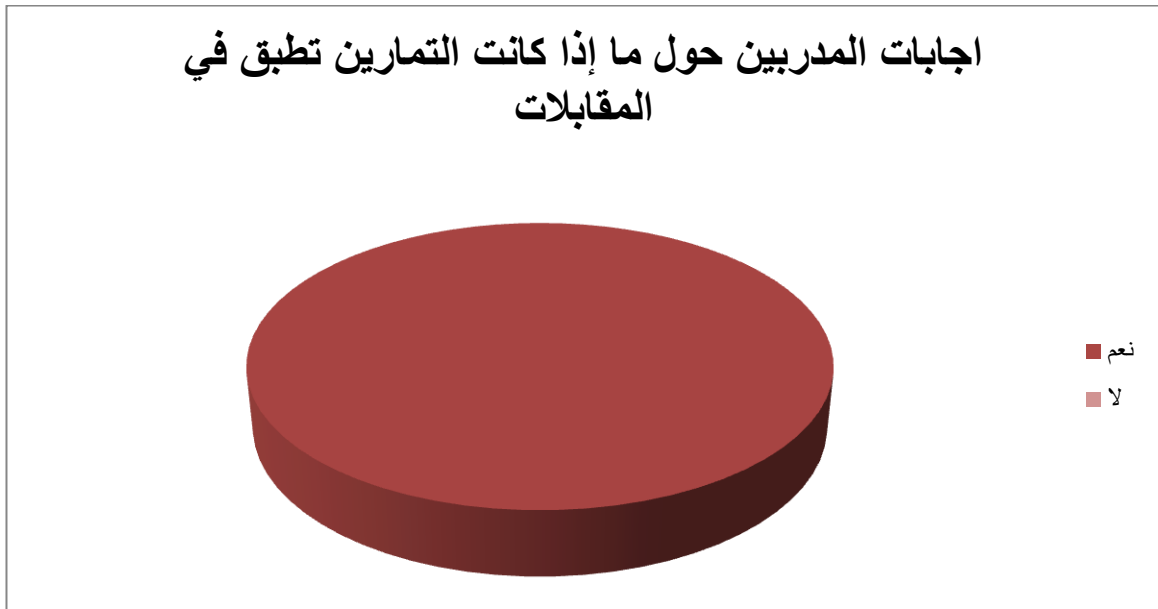
ومنه نستنتج أن العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج إيجابية وجيدة هي طريقة التدريب المنتهجة من طرف المدربين أي أن التدريب يلعب دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية.

السؤال رقم 10: هل التمارين التي تعتمدون عليها أثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تطبيق التمارين المعتمد عليها في المقابلات.

الجدول رقم 13: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 09: يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 13 أن كل المدربين يقرون بأن التمارين المعتمدة خلال الحصص التدريبية تطبق بشكل تام في المقابلات الرسمية بنسبة 100% ومن خلال الجدول نلاحظ أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، هذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية. الاستنتاج:

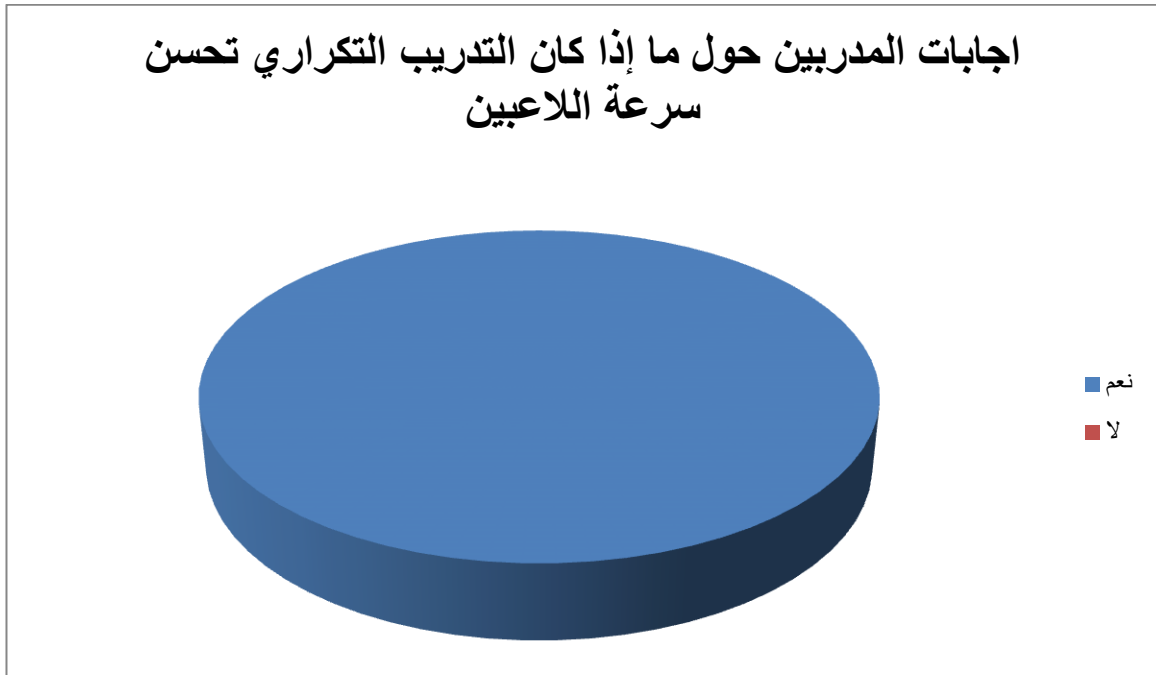
كما سبق نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين أثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات.

السؤال رقم 11: هل للتدريب التكراري دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى اللاعب.

الجدول رقم 14: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب التكراري يحسن سرعة اللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 10: يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب التكراري تحسن سرعة اللاعبين.

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 ك² المحسوبة 13 أكبر من ك² الجدولة 3.84 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة احصائية على أن الإجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

الاستنتاج:

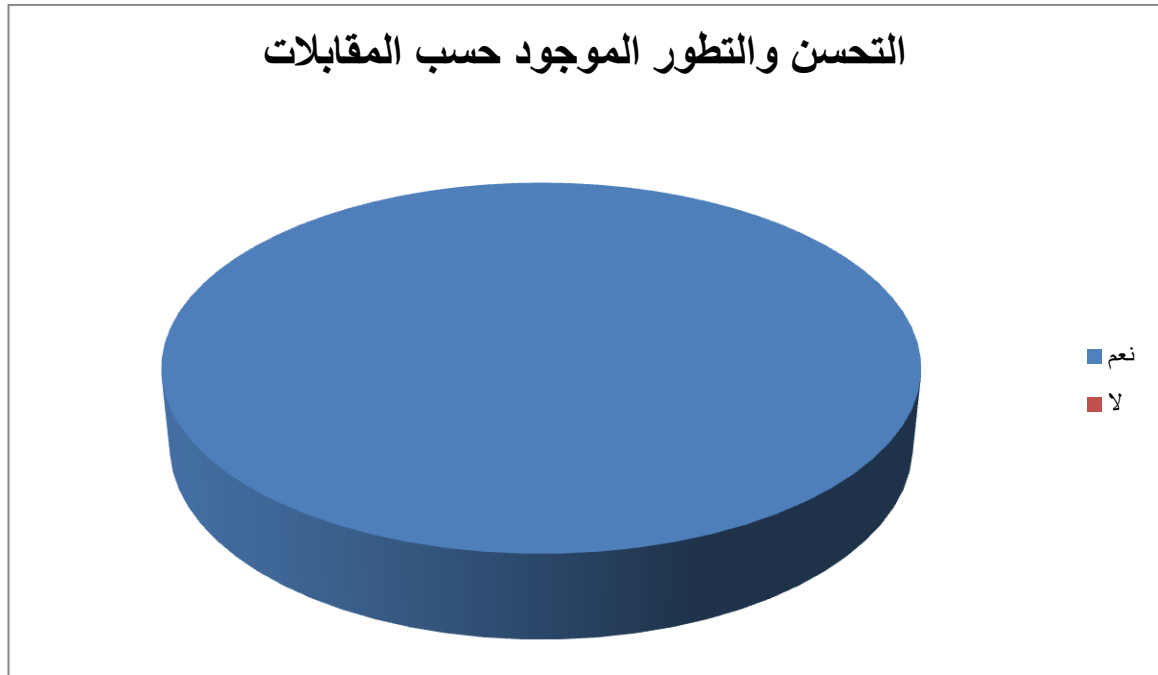
نستنتج مما سبق أن التدريب التكراري له دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات.

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 إذا كان هنالك تحسن من مقابلة إلى أخرى في السرعة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	100 %	13	نعم
					00 %	00	لا
					100%	13	المجموع



الشكل رقم 11: يوضح التحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 13 يتضح لنا أنه هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 13 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا ما يدل على أن المدربين يقرون بأن هنالك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى مبررين ذلك حسب طريقة التدريب المعتمدة وكذلك درجة استيعاب اللاعبين للتمارين وكذلك الرفع من مستوى السرعة أثناء المقابلات وتحسن في قدرات اللاعبين وكذلك النتائج المتحصل عليها.

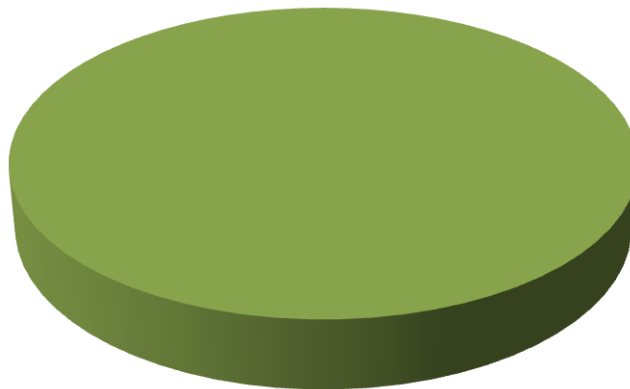
الاستنتاج:

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

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع

اجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر



الشكل رقم 12: يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 16 يتضح لنا أن هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 13 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 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:

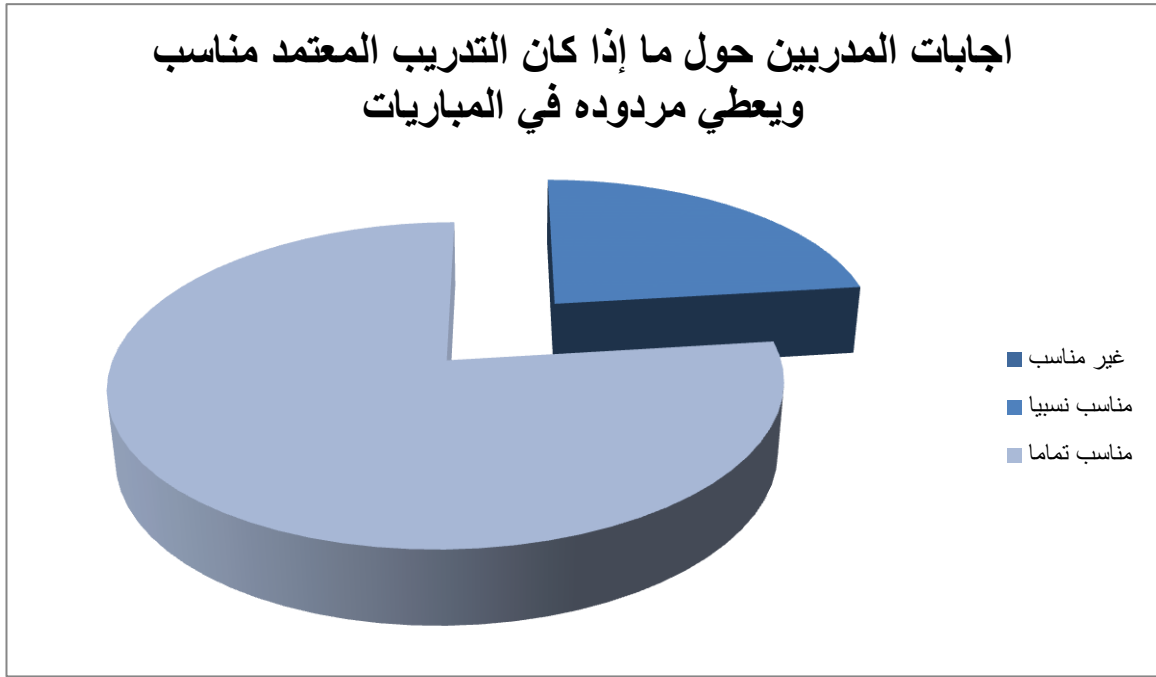
ومنه نستنتج أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردوده في المباريات.

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 المعتمد في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات.

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

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	12.78	0%	0	غير مناسبة
					23.08%	3	مناسبة نسبياً
					76.92%	10	مناسبة تماماً
					100%	13	المجموع



الشكل رقم 13: يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسب ويعطي مردوده في المباريات.

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 تماما وتعطي مردودها في المباريات بينما نسبة 23.08% من المدربين ترى بأنها مناسبة نسبيا، ومن خلال الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 12.78 أكبر من χ^2 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 تماما وتعطي مردودها في المباريات.

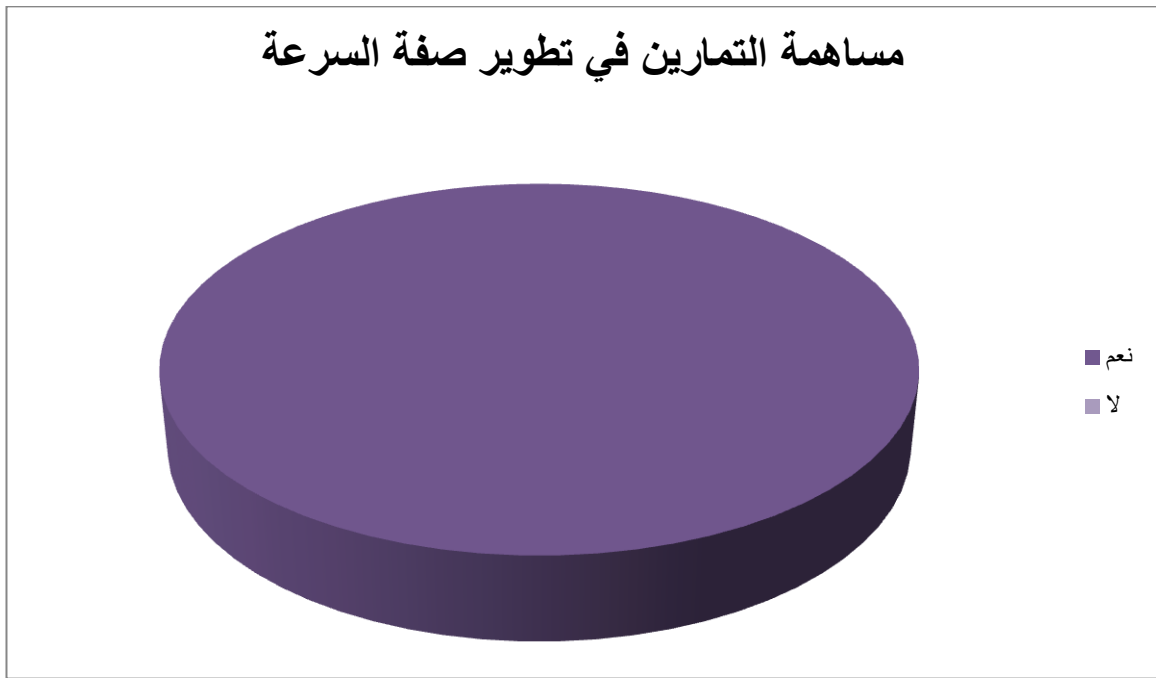
المحور الثالث: التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

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	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 14: يوضح مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة.

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 لدى اللاعبين ومن بين هذه التمارين نجد جري تسارع لمسافة من 20م إلى 100م، الجري بالكرة، الجري نحو الزميل من أجل استلام الكرة، استخدام التنبيهات الصفارة، اليد، الكلام، الإشارة من أجل تطوير سرعة الاستجابة، تمارين خاصة بتطوير وتحسين خطوة الجري.

الاستنتاج:

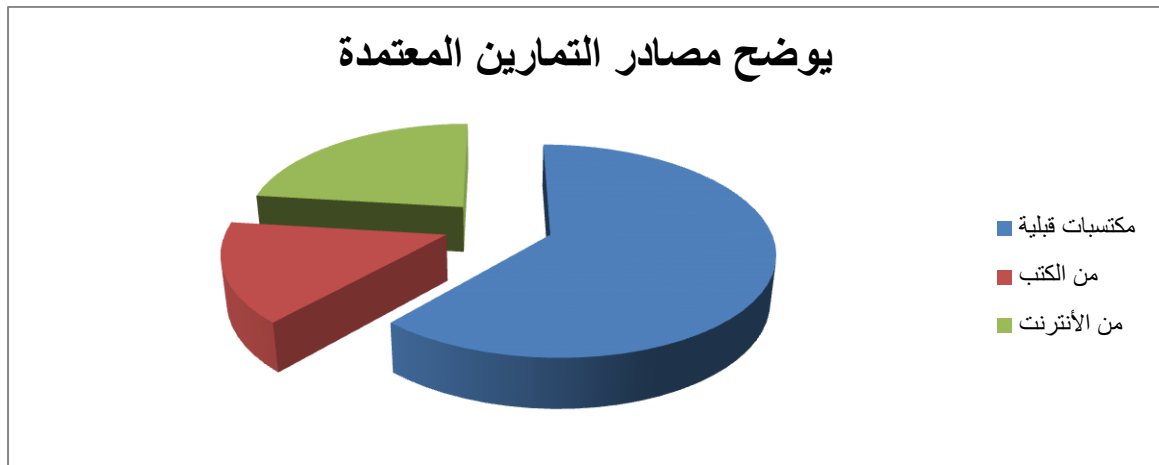
ومن خلال الجدول نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين مناسبة في تنمية صفة السرعة. وهذا ما جاء ذكره في " مجلة كركوك للدراسات الإنسانية (تستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة جري تسارع لمسافة 20، 100م، الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر).

السؤال رقم 16: من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مصدر التمارين التي تؤدي في عملية التدريب.

الجدول رقم 19: يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	4.76	61.59%	8	مكتسبات قبلية
					15.39%	2	من الكتب
					23.08%	3	من الأنترنت
					100%	13	المجموع



الشكل رقم 15: يوضح مصادر التمارين المعتمدة

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة 61.59% تمثل النسبة المئوية للمكتسبات القبلية وأن التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 15.39% ونسبة 23.08% تمثل التمارين المعتمدة عليها من الأنترنت ومن خلال الجدول نلاحظ أن ك² المحسوبة 4.76 أصغر من ك² الجدولة 5.99 وهذا دلالة على عدم وجود دالة احصائية.

الاستنتاج:

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

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 أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 16: نسب آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 20 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا هي 0% أي أن

مجموع المدربين يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة χ^2

المسوبة 13 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 وهذا دلالة على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية على أن الإجابات بنعم تمثل رأي المدربين.

الاستنتاج:

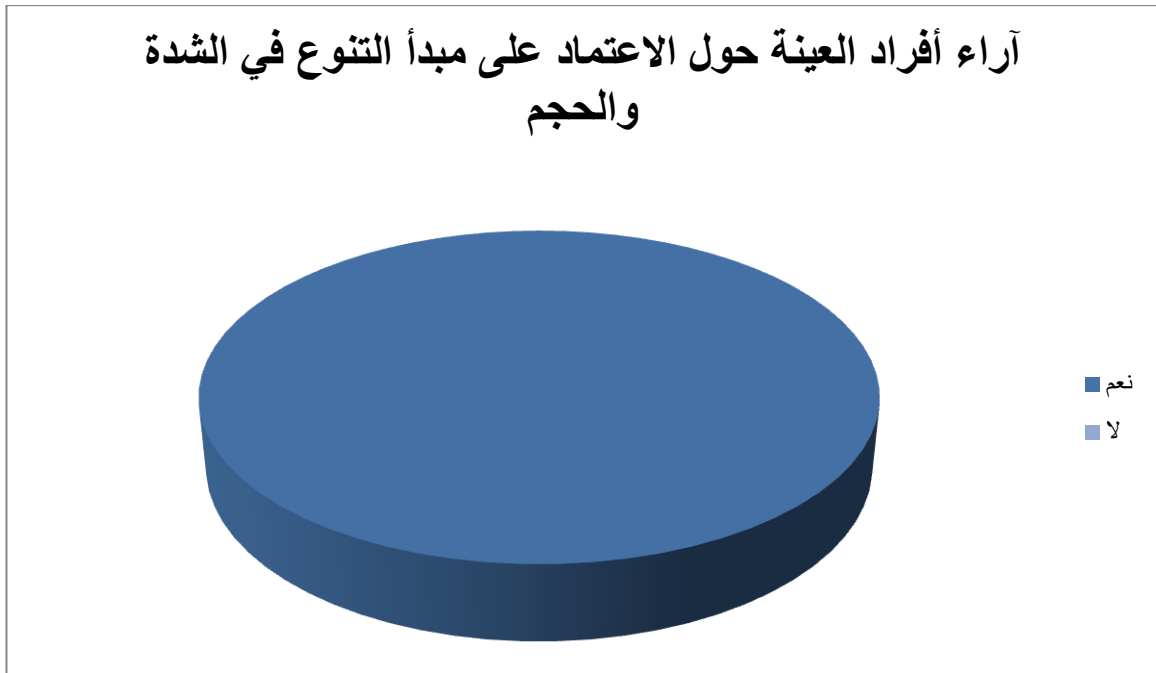
من خلال الجدول نستنتج أن هناك توابك للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي من طرف المدربين.

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 على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 17: يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابات بنعم 100% والإجابات بلا 0% ومن خلال الجدول أيضا نجد أن χ^2 المحسوبة 13 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

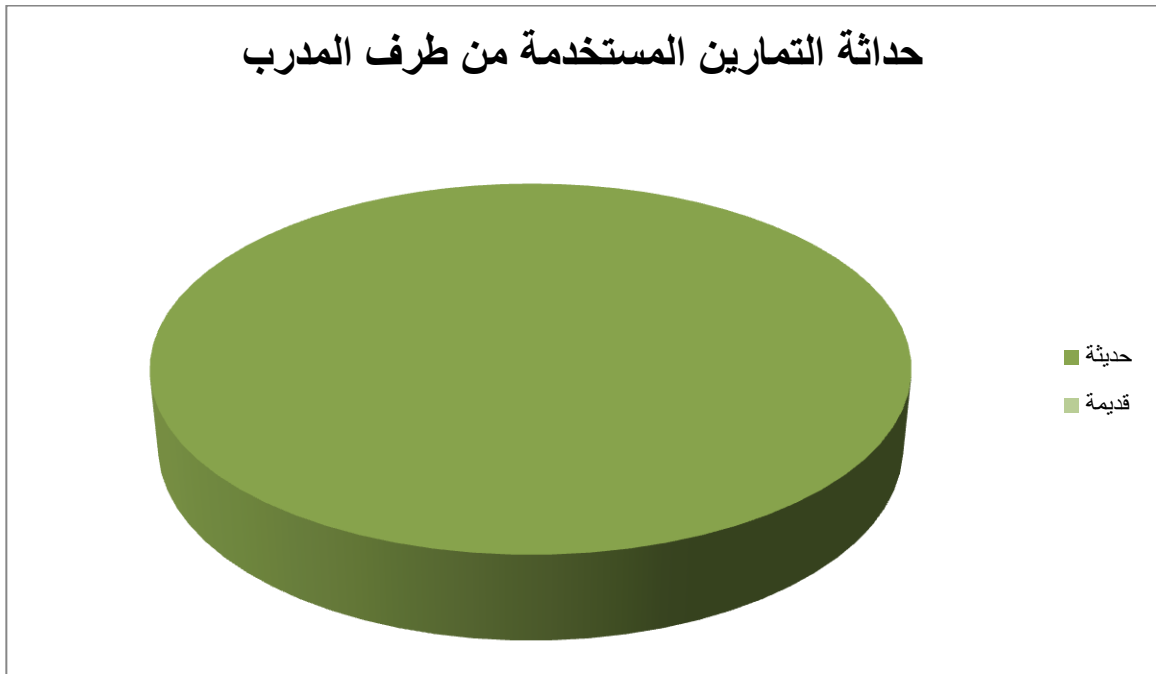
من خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على مبدأ التنوع بين الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

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	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	9	% 100	09	حديثة
					% 00	00	قديمة
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 18: يوضح حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 المبين أعلاه يتضح أن نسبة 100% من رأي المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها حديثة ومن خلال قراءتنا لنتائج الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 9 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التمارين الحديثة.

الاستنتاج:

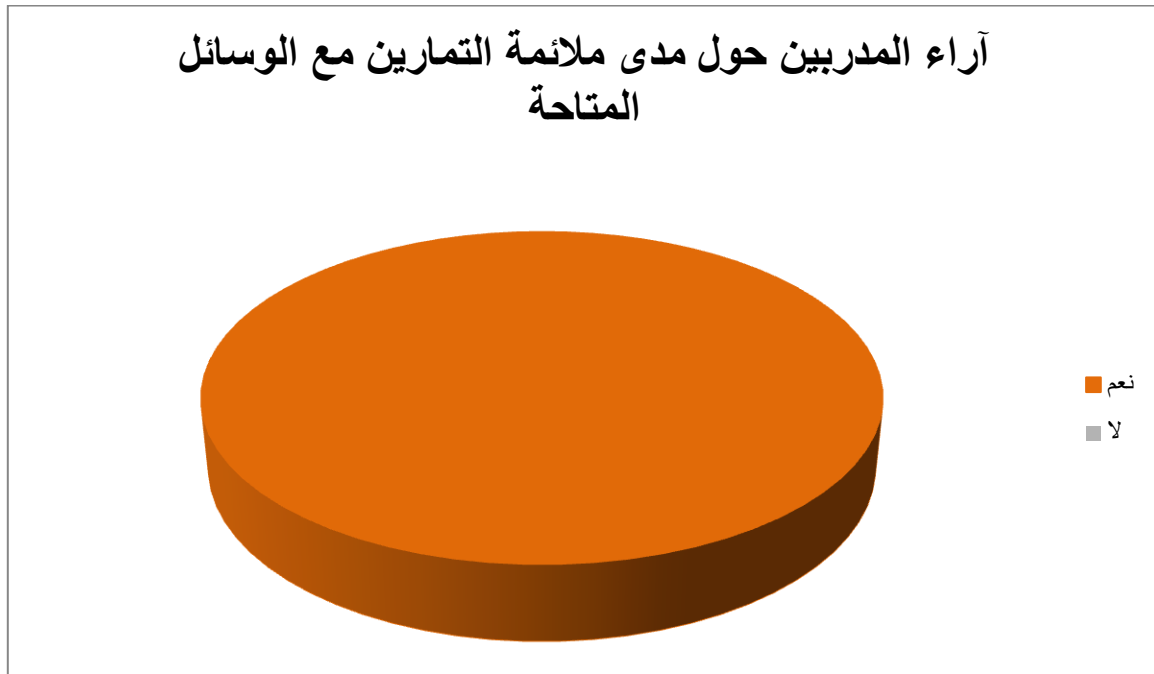
منه نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على التمارين الحديثة في تطبيق حصصهم التدريبية.

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	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دالة احصائية	1	0.05	3.84	13	% 100	13	نعم
					% 00	00	لا
					%100	13	المجموع



الشكل رقم 19: يبين آراء المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.

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 خلا الجدول نلاحظ أن $كا^2$ المحسوبة 13 أكبر من $كا^2$ المجدولة 3.84 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين.

الاستنتاج:

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

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

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

الجدول رقم 24: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الاستنتاج الإحصائي	$كا^2$ المجدولة	$كا^2$ 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 هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وعلى ضوء هذه النتائج تبين لنا أن أغلب المدربين أجمعوا على أنهم يعتمدون على التدريب التكراري دائما أثناء الحصص التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء هذه الحصص 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 المدربين يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام التدريب التكراري وهذا ما أشار إليه مهند حسين البشتاوي (ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى)، كما أن اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة ويسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم حيث أن الاستجابة على الفهم

والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام هذا النوع من التدريب. وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية: بغية التأكد من الفرضية الثانية الذي نفترض فيها بأن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم 25: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الأسئلة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الإستنتاج الإحصائي
س1	7.65	5.99	دال
س2	16.90	7.81	دال
س3	13	3.84	دال
س4	13	3.84	دال
س5	13	3.84	دال
س6	13	3.84	دال
س7	12.78	5.99	دال

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود دلالة إحصائية، وتوصلنا إلى أن أغلب المدربين يرون بأن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة وإيجابية وذلك من خلال النتائج المحققة في المباريات وكما أن طريقة التدريب تلعب دور في تحقيق نتائج جيدة وإيجابية وتؤثر إيجاباً على اللاعبين ويعطي مردوده، حيث أن هذا التدريب يساهم أيضاً في تحسين سرعة اللاعبين، ويرون أن التمارين المنتهجة أثناء الحصة 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.

2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم 26: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الإستنتاج الإحصائي
س1	13	3.84	دال
س2	4.76	5.99	غير دالة
س3	13	3.84	دال
س4	13	3.84	دال
س5	9	3.84	دال
س6	13	3.84	دال

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 أروا 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 والأنترنت، 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.

2-4 مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم 27: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

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

	لاعي كرة القدم.	
--	-----------------	--

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 ومن وجهة نظر المدربين قد تحققت.

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 إذا 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 على أنه 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 على المدير التقني والذي كان الغرض منه معرفة طرق التدريب فكانت الإجابة على أنه يعلم جميع طرق التدريب المستعملة في مجال التدريب ومن بين هذه الطرق، التدريب الفتري والتدريب الدائري والتدريب المستمر والتدريب البليومتري 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 مستوى الأداء وكذلك تطوير وتنمية (السرعة، القوة، التحمل، ... إلخ).

- 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 وباستمرار ولأنه معروف وسهل التطبيق ويعطي نتائج.

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

عرض وتحليل النتائج:

من خلال طرح هذا السؤال كانت الإجابة بنعم حيث يرى أن التدريب التكراري يعد من أحسن الطرق التي تسهل بشكل كبير في تطوير السرعة حيث أن اللاعب يقوم بإعادة التمرين عدة مرات وهذا ما يؤدي إلى تطوير تلك الصفة وهذا ما نراه أثناء المباريات.

- العبارة (09): هل يزيد هذا النوع من التدريب من مردود لاعبي كرة القدم صنف أوسط 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 حتى بلوغ سن الأكبر.

- العبارة (10): بحكم معرفتك وخبرتك هل التمارين المنتجة من طرف المدربين تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

لاعي كرة القدم صنف أوسط؟

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 والأنترنت والأقراص المضغوطة وكذلك مكتسبات قبلية كما أنها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة عند أغلب الفرق حيث أن المدربين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

- استنتاج المقابلة:

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

كانت الإجابة من طرف المدير التقني على السؤال الخامس بأن المدربين يستخدمون التدريب التكراري ويعتمدون عليه وهذا ما لمسناه عند إجابة المدربين على السؤال رقم 02 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 وبعد من أحسن الطرق التي تساهم في تطوير السرعة وهذا أيضا ما لمسناه أيضا في إجابات المدربين على السؤال رقم 11 و 12 من الاستبيان، ويرى المدير التقني بأن هذا النوع يعطي مردوده ونتائجه في المباريات وهذا أيضا ما رأيناه في إجابة المدربين على السؤال رقم 13 و 14، وكانت الإجابة على السؤال رقم 10 من أسئلة المقابلة هي نفسها الإجابات التي أجاب بها المدربين في أسئلة الاستبيان رقم 15 و 16 و 17 و 20 ومن خلال هذه المقابلة التي قمنا بها نستنتج بأن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- خلاصة:

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

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

- الاستنتاجات العامة:

- على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن تستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط تتطور وتزيد بواسطة التدريب التكراري وذلك من خلال نظرة المدربين.
- ✓ وكذلك استنتجنا أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة 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 استنتجنا 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 استخدام 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 ومن وجهة نظر المدربين.

اقتراحات وافاق مستقبلية

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

- ✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- ✓ الاعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات.
- ✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسن النتائج.
- ✓ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال إبراز أهمية التدريب.
- ✓ استخدام تمارين التدريب التكراري من أجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة.
- ✓ عند استخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها.
- ✓ إجراء دراسات مشاهجة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- ✓ التأكيد على استخدام التدريب التكراري لما له من أهمية 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 ليستفيد منها في مجال كرة القدم.

خلاصة

- على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن تستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط تتطور وتزايد بواسطة التدريب التكراري وذلك من خلال نظرة المدربين.
- ✓ وكذلك استنتجنا أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة 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 استنتجنا 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 استخدام 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 ومن وجهة نظر المدربين.

خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية 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 ويعد التدريب التكراري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم ويساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والاستيعاب سهل.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

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

- قائمة المصادر والمراجع :

1. القرآن الكريم.

المراجع باللغة العربية:

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

3. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال 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 والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، 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 للطباعة والنشر، الموصل العراق، 1986.

8. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، 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 الاجتماعي، 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، ط 1، 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، ط 3، 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 إبراهيم، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط 1، الأردن، 2001.
22. منذر هاشم وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
23. مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للنشر، عمان، 2005.
24. مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط 2، 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، ط 2، 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.
29. 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 الرياضي، مركز الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004.
- 32.** عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورية 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.** علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد، المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003.
- 35.** قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.
- 36.** رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- 37.** ريسان خريط مجيد، التحليل البيوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.
- 38.** ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، 2001.
- مذكرات التخرج:**
- 39.** بركاتم بلقاسم، تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة للسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مذكرة لشهادة الماجستير، جامعة الجزائر، 2008/2007.
- 40.** بن قاصد علي الحاج، تقويم برامج الإعداد للاعب كرة القدم الفئات الصغرى، رسالة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005/2004.
- 41.** عبد القادر ناصر، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية والوسط الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2005/2004.
- المجلات العلمية:**
- 42.** مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 1982/06/18، الجزائر.
- 43.** مناهج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.

44. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، علوم التربية البدنية والرياضية، المجلد 7، العدد 3، 2012.

45. مجلة علوم الرياضة، العدد 1، دامعة ديالى، 2013.

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين

في إطار 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 لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدرسين " (صنف أواسط).

دراسة ميدانية على بعض مدربي فرق الرابطة الولائية لولاية المسيلة.

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 مني فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة:

ضع علامة (x) أمام الجواب المناسب.

تحت إشراف

من إعداد الطالب: مصطفى سماتي

الدكتور: النمر سليمان

السنة الجامعية 2019/2018

- معلومات شخصية

1. منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات

أقل من 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

2. ما هو مستواكم في التدريب؟

لاعب سابق

ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة

تقني سامي في الرياضة

مربي في الرياضة

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

1. أثناء الحصة التدريبية هل تعتمد على التدريب التكراري؟

نادرا

أحيانا

دائما

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

لا

نعم

3. ماهو الهدف من استخدام التدريب التكراري؟

• تحسين مستوى الأداء للاعبين.

• تنمية الصفات البدنية من بينها السرعة.

• تطوير قدرات اللاعب.

4. رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

- تحمل

- سرعة

- قوة

- رشاقة

- المرونة

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

لا

نعم

6. ما هي 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. ما هي طبيعة النتائج التي تحصلون عليها؟

إيجابية متوسطة سلبية

2. ما هي 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 التمرين المعتمد في تنفيذ التمارين تعطي م 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 كانت الإجابة بـ "نعم"، فما هي هذه التمارين؟

.....
.....
.....

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

- مكتسبات قبلية

- من الكتب

- من الأنترنت

- مصدر آخر

3. هل توابك التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي؟

لا

نعم

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

لا

نعم

5. هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

حديثة

قديمة

6. هل التمارين التي تعتمدون عليها تماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

لا

نعم

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 أواسط من وجهة نظر المدربين حيث من هذا العنوان انبثقت الاشكالية التالية هل يساهم التدريب التكراري في تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 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.

ويهدف 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، وفيما يخص الوسائل الإحصائية فاستخدمنا النسبة المئوية. أما النتائج المتوصل إليها فهي أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم. وتبين لنا أيضا التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود وأن 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 :

- ✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- ✓ الاعتناء بالمدرب وإعطائه قيمة من خلال اقامة ملتقيات وندوات ودوريات.
- ✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- ✓ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال ابراز أهمية التدريب.

Résumé de la recherche :

L'entraînement est l'un des facteurs de base pour atteindre l'athlète au plus haut niveau ainsi que le développement des qualités physiques, car les types et les méthodes d'entraînement sont différents, nous trouvons l'entraînement répétitif, qui est une sorte de méthode d'entraînement utilisée par tous les entraîneurs et contribue au développement des qualités physiques, était le titre de notre mémorandum l'apport de l'entraînement répétitif Dans le développement du caractère de vitesse des joueurs de football Midas du point de vue des entraîneurs, de cette adresse se pose le problème suivant La formation à la répétition contribue-t-elle à l'amélioration et au développement du profil de vitesse des joueurs de football de milieu de classe du point de vue des entraîneurs? A partir de ce problème, les hypothèses étaient les suivantes

1 - Les entraînements récurrents jouent un rôle important dans le développement du caractère de vitesse des joueurs de football.

2 - l'entraînement répétitif donne un retour aux joueurs lors des matches.

3- Les exercices pratiqués par l'entraîneur contribuent au développement des caractéristiques de vitesse des joueurs de football.

L'objectif de cette recherche est de montrer que la formation répétitive contribue à l'amélioration et au développement des caractéristiques de rapidité des joueurs du point de vue des formateurs, en ce qui concerne le côté appliqué, nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive et la nature du sujet si la communauté de recherche était les formateurs de l'Association d'État, l'échantillon était destiné et composé de 13 formateurs, Les

outils de recherche étaient le questionnaire et l'interview, et en termes de moyenne statistique, nous avons utilisé le pourcentage

Les outils de recherche étaient le questionnaire et l'entretien, et en termes de méthodes statistiques, nous avons utilisé le pourcentage. Les résultats sont que l'entraînement répétitif joue un rôle dans le développement du profil de vitesse des joueurs de football. Il montre également que l'entraînement répétitif donne aux joueurs un retour d'informations au cours des matches grâce aux résultats obtenus et aux exercices appliqués. L'amélioration est en place et que les exercices effectués par l'entraîneur contribuent au développement des caractéristiques de vitesse des joueurs de football

Cela se fait au moyen d'exercices standardisés, leurs sources, les moyens disponibles et l'utilisation d'un entraînement répétitif conduisent à l'amélioration et au développement de la vitesse et à .l'obtention de résultats positifs, comme nous le recommandons

- Faites plus attention à la méthode d'entraînement répétitif et utilisez-la dans tous les sports.
- Prenez soin de l'entraîneur et donnez-lui de la valeur en mettant en place des forums, des séminaires et des périodiques.
- Plus d'attention pour développer le caractère de vitesse chez la plupart des joueurs car ce sont eux qui déterminent les résultats.
- Faites attention à l'aspect formation de l'entraîneur en soulignant .l'importance de la formation