



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

التخصص: تدريب رياضي

مذكرة ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر بعنوان:

أثر برنامج تدريبي بـ 6 أسابيع على تنمية تكرار السرعة Rsa  
بـ أو بدون وسائل ودوره في تحسين بعض الصفات البدنية  
الخاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر U15

دراسة ميدانية: النادي الرياضي للهواة كرة القدم أولاد دراج.

إشراف الدكتور:

- شنافي ميلود

من إعداد الطالب:

- بكري إبراهيم

السنة الجامعية:

2024-2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# نَهْأَة سَكْر و نَقْدِر

كَل الْحُرُوف ثَنَاءً لَا تُؤْفِيكُمْ يَا مَنْ بَدَلْتُمْ حَثِيثًا كَيْفَ نَجْرِيكُمْ

فِيضٌ مِنْ كَلِمَاتِ التَّهْنِائِي، يُمْتَزَجُ بِوَابِلٍ مِنَ الْاِمْتِنَانِ، وَنَفْحَاتٍ مِنَ الْعُرْفَانِ  
نَتَقَدَّمُ بِهَا إِلَى كُلِّ مَنْ مَدَّ يَدَ الْمُسَاعَدَةِ فِي إِجْزَاءِ بَحْثِنَا،  
وَنُخَصُّ بِالذِّكْرِ الدُّكْتُور: شِنَافِي مِيلُود. بِالْإِشْرَافِ عَلَيْهِ.  
وَمَا قَدَمَهُ مِنْ نَصْحٍ وَإِرْشَادٍ وَتَوْجِيهِ وَخَبْرَتِهِ فِي مَجَالِ الْبَحْثِ الْعِلْمِيِّ  
وَالزَّمَلَاءِ الطَّلَبَةِ فِرْعِ تَدْرِيبِ رِيَاضِي دِفْعَةِ 2024، وَعَلَى رَأْسِهِمْ فُوجِ 3  
كُلٌّ بِاسْمِهِ وَمَقَامِهِ.

لِلطَّاقِمِ الْإِدَارِيِّ وَعَمَّالِ مَعْهَدِ التَّقْنِيَّاتِ النَّشَاطَاتِ الْبَدْنِيَّةِ وَالرِّيَاضِيَّةِ

إِلَى الدُّكْتُور: بِنِ عَمْرٍ مَرَاد

إِلَى الدُّكْتُور: جَوَادِي خَالِد

إِلَى السَّادَةِ: مَدِيرِ الْمُرْكَبِ الرِّيَاضِيِّ بِأَوْلَادِ دِرَاجِ \*مُخْتَارِي وَليد\*

إِلَى مَدْرَبِ أَصَاغِرِ أَوْلَادِ دِرَاجِ \*الْأَسْتَاذِ بَرَكَةِ بَلَالِ \*

إِلَى الدُّكْتُور: بَرَكَاتِ عَبْدِ الْعَزِيزِ

إِلَى الْأَسْتَاذِ: عَطَالَلَهُ مَرَاد

دَسْتَمُ دُنْخَرَا فِي خِدْمَةِ الْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ وَالْوَطَنِ.



# إِهْدَاءٌ

إلى من هما مكان الشُّعور والإحساس بل خلجات الروح والوجدان  
إلى من اسمهما يختلج مكنونات الصدر أحبُّ الناس: "أمي الحبيبة أبي الغالي"  
إلى من لَفَّني بالأنس والإيلاف أم أولادي: (رتاج - مؤيد): "زوجتي العزيزة"  
إلى من عشت معهم أيام الهناء والعفاف: "إخواني وأخواتي"  
إلى الذين جمعني بهم الأقدار، رفقاء الدراسة بجامعة المسيلة  
إلى جميع الأساتذة من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الجامعية  
إلى الواجهة الخضراء التي أينعت أزاهيرها وخرج شطؤها واستوى على سوقها:  
"فوج **المسير** للكشافة الإسلامية الجزائرية بالجرف"  
إلى مدير المركب الرياضي باولاد دراج وزملائي في العمل.  
إلى من اشتركتنا في الكفاح بالأمس وبهذا الصباح:  
بلدي الحبيب الجزائر وأرض الإسراء والمعراج فلسطين الجريجة.  
إلى كل من هو بالقلب علم ولم يذكره القلم  
إلى كل هؤلاء حبًا وصدقًا ووفاءً أهديكم.



رقم الصفحة	الفهرس	الرقم
	البسمة	
	شكر وتقدير وعرافان	
	الإهداء	
2-1	المقدمة	
	<b>الجانب التمهيدي</b>	
05	الإطار العام للدراسة	
05	الإشكالية	01
06	الفرضيات	02
06	أهمية الدراسة	03
06	أهداف الدراسة	04
07	مجالات الدراسة	05
07	أسباب اختيار الموضوع	06
8-7	تحديد المصطلحات والمفاهيم	07
13-9	الدراسات السابقة والمشابهة	08
14	<b>الجانب النظري</b>	
15	<b>الفصل الأول: البرنامج التدريبي</b>	
16	تمهيد	
17	ماهية البرنامج التدريبي	01

17	أهمية البرنامج التدريبي	02
18	خطوات تصميم البرامج التدريبية	03
18	الخصائص التي يجب أن تتوفر لمصممي البرامج التدريبية	04
18	السمات المميزة للبرنامج التربوي الناجح	05
19	الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج .	06
20	خصائص تصميم البرامج التدريبية	07
20	صعوبات تصميم البرامج التدريبية	08
20	الاختبارات وموقعها في تصميم البرامج التدريبية	09
21	مفهوم الإختبار	1-9
21	فوائد الإختبار	2-9
22	خلاصة	
23	<b>الفصل الثاني: تكرار السرعة Rsa</b>	
24	تمهيد	
25	السرعة	02
25	تعريف السرعة	1-2
25	أنواع السرعة	2-2
25	الأشكال المركبة للسرعة	3-2
25	خصوصيات عمل السرعة	4-2
26	العوامل المؤثرة على السرعة	5-2
26	التوجيهات المنهجية من اجل تدريب السرعة	6-2

27	القدرة على تكرار الجري السريع Rsa	7-2
27	تعريف القدرة على تكرار الجري السريع	1-7-2
27	القدرة على تكرار الجري السريع ففسيولوجيا	2-7-2
28	مدة الجري، مدة الاسترجاع، وقدرة تكرار الجري السريع	3-7-2
28	اختبارات قياس القدرة على تكرار الجري السريع	8-2
29	اختبار Rssja	1-8-2
29	اختبار القدرة على الجري المتكرر متعدد الاتجاهات RSM	2-8-2
29	اختبار 12 × 20 متر +30 ثانية راحة	3-8-2
30	اختبار 6 × 20 متر ذهاب +20 متر إياب +20 ثانية راحة	4-8-2
30	اختبار 7 مرات جري سريع + 25 ثانية راحة	5-8-2
31	اختبار 6 ( 2×15 متر ) من الجري المكوكي +20 ثانية راحة	6-8-2
31	تطوير القدرة على تكرار الجري السريع	9-2
32	خلاصة	
33	الفصل الثالث : الصفات البدنية الخاصة بللاعب كرة القدم	
34	تمهيد	
35	الإعداد البدني للاعب كرة القدم	03
35	ماهية الصفات البدنية ( اللياقة البدنية ) بالنسبة للاعب كرة القدم	04
35	اللياقة البدنية العامة	1-4
35	اللياقة البدنية الخاصة	2-4

36	مكونات الصفات البدنية للاعب كرة القدم	05
36	السرعة	1-5
36	تعريفها	1-1-5
37	أنواعها	2-1-5
37	مبادئ وطرق تنمية السرعة	3-1-5
37	أهميتها عند لاعب كرة القدم	4-1-5
38	القوة	2-5
38	مفهوم القوة	1-2-5
38	أنواع القوة	2-2-5
38	علاقة القوة بالسرعة	3-2-5
39	الرشاقة	3-5
39	المرونة	4-5
39	التحمل	5-5
40	خلاصة	
41	<b>الفصل الرابع: كرة القدم والفئة العمرية U15</b>	
42	تمهيد	
43	تعريف كرة القدم	04
43	تاريخ ظهور كرة القدم	05
43	مبادئ كرة القدم	06
44	المساواة	1-6

44	السلامة	2-6
44	التسلية	3-6
44	قوانين كرة القدم	07
46-45	طرق اللعب في كرة القدم	08
47	المهارات الأساسية في كرة القدم	09
47	<b>المرحلة العمرية U15</b>	10
47	مفهوم المراقبة	1-10
48	مراحل المراقبة	2-10
48	المراقبة المبكرة ( 12 - 14 )	-2-10 1
48	المراقبة المتوسطة ( 15 - 17 )	-2-10 2
48	المراقبة المتأخرة ( 18 - 21 )	-2-10 3
49	تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء المراقبة .	3-10
49	نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين	4-10
50	خلاصة	
51	<b>الجانب التطبيقي</b>	
52	<b>الفصل الخامس: منهج الدراسة والإجراءات الميدانية</b>	

53	تمهيد	
54	الدراسة الاستطلاعية	01
54	مجالات الدراسة	02
54	ضبط متغيرات الدراسة	03
54	خصائص عينة الدراسة	04
55	المنهج العلمي المتبع في الدراسة	05
55	أدوات الدراسة	06
55	الخصائص العلمية للأداة	07
56	الخصائص السيكومترية للعينة	07
58	خلاصة	
59	الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج	
60	تمهيد	
66	الإستنتاج العام	
68	خاتمة	
	المراجع	
	الملاحق	

الصفحة	فهرس الأشكال	الرقم
55	يوضح إختبار كفاءة تكرار السرعة Rsa	01
56	يمثل درجة الإنخفاض	02
56	الإستجابات الفسيولوجية لإختبار6تكرار بحد أقصى 15×2 متر	03

الصفحة	فهرس الجداول	الرقم
57	يمثل الجدول 01 صدق وثبات الإختبار لتكرار السرعة	01
61	يمثل الجدول 02 النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة	02
62	يمثل الجدول 03 النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية	03
63	يمثل الجدول 04 الفروق بين نتائج القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	04
64	يمثل الجدول 05 الفروق بين نتائج القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	05

ك

ك

م

م

## مقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من اكثر الألعاب الرياضية شعبية في العالم مع ارتفاع متزايد في نسبة المشاركين فيها من الرجال والنساء والأطفال وبمستويات مختلفة يمارسون هذه اللعبة، حيث وفي إحصاء أجراه الإتحاد الأوروبي لكرة القدم FIFA في سنة 2006 م بين أكثر من 4% من سكان العالم منخرطون سواء كلاعبين 265 مليون، أو كحكام وموظفين كما أنها بلغت حد الظاهرة وذلك لجلبها للأنظار في عدة مجالات علمية، اقتصادية، سياسية، اجتماعية، فاذا تكلمنا من الجانب الاقتصادي، فإن كرة تعد واحدة من أكبر الأسواق الإستثمارية في إنجلترا مثلا، بيعت حقوق البث في مدة 4 سنوات بقيمة مليار دولار تقريبا كما قدرت قيمة عقد التمويل على فريق أوروبي محترف بـ 6 ملايين دولار كما بلغ متوسط الراتب السنوي للاعب مستوى عالي 6 ملايين دولار ( HAMADI، 2011-1 ) وفي الجانب العلمي فان مجال كرة القدم يعتبر أكثر المجالات تطرقا للبحث والدراسة من قبل الأساتذة الباحثين والأكاديميين عن طريق مخابر بحثية متخصصة في شتى العلوم التي ترتبط بهذه اللعبة في العالم ككل، إما في تخصصنا هذا والذي يعني بالجانب الرياضي دون الجوانب الأخرى، فإن الدراسات العلمية في مجال التدريب والتحصير البدني تعد منبعا مهما في تطوير اللعبة والوصول إلى أعلى المستويات وأحسن النتائج في كافة المستويات سواء المحلية، الإقليمية، أو الدولية، وتعد الدراسات التي تهتم بردود الفعل الفسيولوجية، وانعكاساتها على الجانب البدني سواء كاستجابات لطرق تدريبية معينة، أو أثناء المباريات من أكثر الدراسات شيوعا في العالم، وفي بحثنا هذا الذي نتطرق إليه إلى طريقة تدريب على تكرار الجري السريع Rsa ومدى تأثيره في تحسين من بعض الصفات البدنية .

ومن خلال الدراسات والبحوث التي اطلع عليها الباحث وملاحظته الشخصية للفرق المحلية توصلنا الى دراسة تهدف إلى برنامج تدريبي بـ 6 أسابيع وذلك لتنمية تكرار السرعة RSA ومدى فعاليته في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم صنف أصاغر ولدراسة هذا الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب، جانب تمهيدي والذي تطرقنا فيه الإطار العام للدراسة، وجانب نظري ويحتوي على أربعة فصول بحيث يتضمن:

الفصل الأول: \* البرنامج التدريبي \*

الفصل الثاني: \* تكرار السرعة RSA \*

الفصل الثالث: \* الصفات البدنية الخاصة \*

الفصل الرابع: \* كرة القدم والفئة العمرية U15\* .

أما الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين:

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث حيث تم التطرق إلى منهج المستخدم، ومجتمع عينة الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة.

الفصل السادس: تطرقنا لعرض ومناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات المقترحة للوصول إلى الاستنتاجات وتقديم الاقتراحات.

الجانب

التمهيد

الإطار العام

للدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

لعلماء الوظائف الأعضاء نظرتهم الخاصة لعملية التدريب، حيث ذكر "ريه" إن التخطيط الواعي والتنظيم المقنن للصفات البدنية لغرض الوصول إلى هدف الصحة والكفاءة إلى جانب العمليات التدريبية وتطوير العديد من الخصائص البدنية والمهارية، ومنه فالتدريب الرياضي عملية تدريبية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي وللإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب وتحقيق الانجازات والبطولات في جميع الرياضات، فأصبح التدريب الرياضي عملية لها دور في المجتمعات المعاصرة، حيث أصبح مجالاً واسعاً للتنافس. بين كافة قطاعات المجتمع وميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب، فالتدريب الرياضي نقلاً عن هاراجا (Haraga) عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربية التي تهدف للوصول للمستويات العالية في النشاط الممارس. (البشتاوي ووالخوجا، 2005، ص 25).

وقد اهتم التدريب الرياضي بمختلف النشاطات بما فيها رياضة كرة القدم التي تعتبر من أقوى الرياضات الأخرى، حيث أشار مسالي تينقلا عن السيد أبوعبيدة (2008) إن رياضة كرة القدم شهدت في السنوات الأخيرة تطوراً وانفجاراً علمياً في مجال التحضير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية.

للبرنامج التدريبي أساسياته يجب على المصمم مراعاة مايلي:

- ❖ أن يراعي احتياجات الأفراد الذين سينفذ عليهم البرنامج.
- ❖ أن يساعد على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- ❖ أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- ❖ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب.

ومنه جاء موضوع بحثنا: دور البرنامج التدريبي لسته (6) أسابيع ومدى تأثيره على تكرار السرعة RSA ودوره في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة، فيعد المدرب محور عمليات التدريب فنجاحها يعتمد في الإحساس على توفر خصائص وسمات وقدرات ومعارف، محددة فإهمال جانب تدريب السرعة يكون له أثر سلبي في تدني بعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم ومن هنا نطرح الإشكال التالي:

هل البرنامج التدريبي لـ 6 أسابيع له أثر على تنمية تكرار السرعة RSA بـ أو بدون وسائل في تحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم؟

### 1-1 الاسئلة الجزئية:

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة؟

**2-الفرضية العامة:** من خلال تطلعنا على الدراسات السابقة ذات الإرتباط بالدراسة الحالية من حيث متغيرات البحث إتضح بالفعل أنه للبرنامج التدريبي بـ 6 أسابيع له أثر في تنمية تكرار السرعة RSA وتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (13\_15) سنة.

### 2-1 الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي لدى أفراد العينة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية تعزي لصالح الإختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي بين المجموعتين العينة التجريبية والضابطة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة تعزي لصالح التجريبية.

### 3-أهمية الدراسة:

إقتراح برنامج تدريبي بـ 6 أسابيع مبني على أسس علمية لتنمية تكرار السرعة RSA وتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم صنف أصغر مع تحديد فلسفة والمبادئ التي يبنى عليها البرنامج التدريبي وبيانات محتوى البرنامج لتنظيم الأنشطة الداخلية، مع وضع توصيات واقتراحات للارتقاء بالمستوى التدريبي والتعليمي وتحسين كفاءة تكرار السرعة ومحاولة إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية تكرار السرعة RSA في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم صنف أصغر مع تحديد فلسفة والمبادئ التي يبنى عليها البرنامج التدريبي وبيانات محتوى البرنامج لتنظيم الأنشطة الداخلية، مع وضع توصيات واقتراحات للارتقاء بالمستوى التدريبي والتعليمي وتحسين كفاءة

تكرار السرعة ومحاولة إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية تكرار السرعة Rsa في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم صنف أصاغر.

#### 4- أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي في تنمية تكرار السرعة والتحسين في بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم صنف أصاغر
- تجريب إختبار الذي يسمح بتقييم المستوى الأدائي للاعب كرة القدم.
- محاولة إيجاد حل لمشاكل النقص في القدرات البدنية الخاصة.
- إبراز مستوى تكرار السرعة Rsa ومدى تأثيره على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم صنف اصاغر
- التعرف على الفروق بين النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.
- التعرف على الفروق بين النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.
- التعرف على الفروق بين النتائج للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية.

#### 5- مجالات الدراسة:

5-1 المجال المكاني: أجريت الإختبارات وكذلك البرنامج التدريبي بمختلف وحداته التدريبية على مستوى الملعب البلدي أولاد دراج ولاية المسيلة.

5-2 المجال الزمني: تم اجراء هذه الدراسة في جانبها التطبيقي من 21 فيفري 2024 الى غاية 22أفريل 2024 خلال الموسم الرياضي 2023/2024

5-3 المجال البشري: تمت الدراسة التجريبية على عينة من لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (13-15 سنة) ضمن النادي الرياضي للهواه كرة القدم أولاد دراج NRBOD، الناشط بالبطولة الجهوية لكرة القدم -رابطة باتنة

#### 6-أسباب إختيار الموضوع:

- سبب معرفي وهو رغبتنا في إختيار الموضوع المقرر من طرف الإدارة لمحاولة معرفة أهمية تدريب تكرار السرعة Rsa وتحسينها في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم.

**7-تحديد المصطلحات والمفاهيم:****7-1-البرنامج التدريبي:**

-لغة: جمع برامج ومنهج موضوع أوحطة مرسومة لغرض ما. (معجم اللغة العربية المعاصر، 2008، ص 196)

-اصطلاحاً: عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعي فيه هدف واضح (حسام عز الرجال ابراهيم العلمي، 2002، ص 62).

أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية ولكي نتفهم البرنامج بصورة أوضح لا بد أن نشير الى العلاقة بين الخطة والبرنامج والتخطيط في المجال الرياضي، وقبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نتفهم كل جزئية من هذه العلاقة على حده (البشتاوي ووالخوجا، 2005، ص 25).

هو كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والامكانيات والوقت (محمد الحماحي، 1990، ص 28)

**اجرائياً:** نشاط مخطط يهدف الى احداث تغييرات في المدربين للوصول الى الهدف بكفاءة وفعالية.

**7-2-الصفات البدنية الخاصة:**

-اصطلاحاً: تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة لإبقاء المستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية ونوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لتمكنه من الوصول الى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس (ساري أحمد حمدان، ونورما عبدالرزاق، 2001،

-اجرائياً: هي مجموعة من القدرات البدني والتي تحدها الصفات التالية- السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل.

**7-3-تكرار السرعة:** يعرف كل من BISHOP.Castagna 2002 قابلية تكرار السرعة بالقدرة على الجري بسرعة، الاسترجاع، واستعادة الجري بسرعة مرة أخرى وهكذا التسلسل. (سرعة، استرجاع، سرعة) يمكن أن تكرر مرة أو أكثر. ويعرفها الباحث اجرياً بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب في الاختبار المستعمل في الدراسة. (BISHOP.Castagna. 2002. p3-9)

**-الجري السريع المتكرر Rsa:**

لغة: مأخوذة من سرعة، استرجاع، سرعة

اصطلاحاً: يعرفه Dawson 2012 إنه جزء هام من اللياقة البدنية وهو يعني قطع مسافة قصيرة 30-40 متر خلال 3-4 ثوان، مع وقت استرجاع 10-30 ثانية في التكرارات (Dawson. 2012. p285)

إجرائياً: هي قدرة اللاعب على تكرار الجري السريع من خلال فترات متقطعة وتتخللها فترات راحة للاسترجاع دون انخفاض في مستوى الكفاءة

**7-4-كرة القدم:**

لغة: كرة القدم Foot boll هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمر يعتبرونها بما يسمى عندهم Ragby أو كرة القدم الأمريكية.

اصطلاحاً: 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. (رومي جميل، 1986، ص50-52).

إجرائياً: هي رياضة قبل أن تكون منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة، الأماكن العامة والمساحات الخضراء، تعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء.

**8-الدراسات السابقة والمشابهة:**

العلم تراكمي البناء أي أن العلم لا يبدأ من النقطة الصفر وإنما كل مرة يدرس فيها أحد العلماء ظاهرة يتعرض بها لمشكلة فانه يبدأ بدراسة المعلومات السابقة المتوفرة حول هذه الظاهرة أو المشكلة ويجعل من هذه المعلومات نقطة بداية أو الإنطلاق الى اكتشاف أو حل للمشكلة.

حاول الباحث في طريقه لبناء هذه الدراسة الإطلاع على أكبر عدد ممكن من الدراسات ذات الارتباط بالدراسة الحالية من متغيرات البحث ومن أهم هذه الدراسات:

## الدراسة الأولى:

دراسة بلفاسم بوكراتم: مجلة العلوم الآداء الرياضي بعنوان "تأثير برنامج بليومتري على تطوير الجري السريع المتكرر Rsa لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" أستاذ محاضر جامعة خميس مليانة -الجزائر جوان 2019.

إشكالية الدراسة: مامدى تأثير برنامج تدريبي بليومتري على الجري السريع المتكرر لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

منهجية الدراسة: إعتد على المنهج التجريبي في هذه الدراسة للحكم أنه الأنسب.

هدف الدراسة: معرفة أثر برنامج تدريبي بليومتري على الجري السريع المتكرر لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

الكشف عن نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج.

## الدراسة الثانية:

- دراسة بن عيسى فيصل: مذكرة لنيل شهادة دكتوراه "مقارنة بين فاعلية التدريب المتقطع والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير خاصيتي السرعة الهوائية القصى وقابلية تكرار السرعة للاعبي كرة اليد "2001-2002 معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر

اشكالية الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار البعدي لصفتي السرعة الهوائية القصى وقابلية تكرار السرعة لبرنامج تدريبي بالألعاب المصغرة وبرنامج التدريب المتقطع لدى لاعبي كرة اليد؟

منهجية الدراسة: المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي.

### هدف الدراسة:

● التعرف على الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لصفتي السرعة الهوائية القصى وقابلية تكرار السرعة لبرنامج تدريبي بالألعاب المصغرة والآخر بالتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة اليد 19سنة.

● التعرف على أثر البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على نتائج اختبار السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة اليد 19 سنة.

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على نتائج اختبار قابلية تكرار السرعة لدى لاعبي كرة اليد 19 سنة
- التعرف على الفروق بين النتائج الاختبار البعدي لصفة السرعة الهوائية القصوى لبرنامج تدريبي بالألعاب المصغرة وآخر بالتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة اليد 19 سنة.

### الدراسة الثالثة:

-دراسة طاهري رابع: مذكرة لنيل شهادة دكتوراه " أثر برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري والانتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة اواسط 2021-2022 معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر.

إشكالية الدراسة: ماهو تأثير إستخدام برنامج تدريبات بدنية مدمجة بالبليومتري والانتقال على تطوير القدرة العضلية المميزة بالسرعة والإنفجارية على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم؟  
منهجية الدراسة: استخدم في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لأنه الأنسب في دراسته.

### هدف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي بتمرينات بدنية خاصة ذات طابع مختلط بأسلوبين مختلفين مع تنفيذه بطرق متعددة.
- تحديد البرنامج التدريبي على تطوير القدرة العضلية (المميزة بالسرعة، الإنفجارية) عند لاعبي الأواسط كرة القدم.
- محاولة إبراز مدى أهمية تخصيص التمارين البدنية في بناء وتصميم البرامج التدريبية.
- معرفة الأثر الذي يخلفه التدريب المدمج بالانتقال والبليومتري على السرعة الهوائية القصوى، سرعة تغيير الاتجاه تكرار الجري بالسرعة القصوى.
- التعرف على العلاقة بين مكونات الأداء الرياضي محل الدراسة.
- المقارنة بين نسب التطور في القوة العضلية المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بين اللاعبين عينة الدراسة.

**الدراسة الرابعة:**

-دراسة خير الله الطاهر: مذكرة لنيل شهادة ماستر "أثر برنامج مقترح للمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال " 2015-2016 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة.

**إشكالية الدراسة:** ما أثر برنامج مقترح لصفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال؟

**منهجية الدراسة:** اعتمد على المنهج التجريبي بحكم أنه الأنسب في هذه الدراسة.

**هدف الدراسة:**

- إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية وتأثير البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.
- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال.
- التحسيس بأهمية المرونة ودورها.
- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها.

**الدراسة الخامسة:**

-دراسة جعلاب علاء الدين: مذكرة لنيل شهادة ماستر " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط" 2014-2015 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

**إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

**منهجية الدراسة:** استخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة

**هدف الدراسة:**

- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والصفات البدنية الأخرى.

- معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة والصفات البدنية الأخرى.
- معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية.
- جعل الدراسة مرجعا يساعد الباحثين في مجال التدريب.
- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.

### الدراسة السادسة:

-دراسة عربي عامر، وجابر يوسف: مذكرة لنيل شهادة ماستر "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم 19 سنة" 2021-2022، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة.

إشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المعمول به له تأثير على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف الأواسط؟

منهجية الدراسة: إعتد الباحث على المنهج التجريبي لأنه الأنسب في دراسته.

### هدف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.
- الوقوف على أهمية تطوير صفتي القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.
- أهمية كل من السرعة والقوة في المرحلة العمرية أقل من 19 سنة.
- إبراز أهمية القوة والسرعة على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- أهمية البرنامج التدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة.
- إعطاء نموذج مثالي لتطوير صفتي القوة والسرعة.
- إجراء اختبارات قبلية وأخرى بعدية لعينتي البحث الشاهدة والتجريبية حتى نتحقق من صحي الفرضية

### الدراسة السابعة:

-دراسة لصقع أيمن صلاح الدين: مذكرة لنيل شهادة ماستر "أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال" 2019-2020 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

**إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم؟

**منهجية الدراسة:** المنهج المتبع في هذه الدراسة هو التجريبي بحكمه الأديق للوصول الى النتائج.

**هدف الدراسة:**

- معرفة فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الضابطة.
- معرفة فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- معرفة فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

**الدراسة الثامنة:**

**دراسة حسام العيداني:** مذكرة لنيل شهادة ماستر بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم.

**إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين صفتي السرعة والقوة على لاعبي كرة القدم؟

**منهجية الدراسة:** إعتد الباحث على المنهج التجريبي لأنه الأنسب في دراسته.

**هدف الدراسة:**

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتحسين صفتي السرعة، والقوة.
- الكشف عن أثر الإعداد البدني في تحسين القدرات البدنية.
- التحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

## الدراسة التاسعة:

دراسة عطالله خير الدين: مذكرة لنيل شهادة ماستر بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الإستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة للاعبي كرة القدم صنف أصغر "

إشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

منهجية الدراسة: إعتد على المنهج التجريبي لأنه الأسب في دراسته.

## هدف الدراسة:

- إعداد بعض التمارين والألعاب المبينة على متطلبات هذه الفئة.
- تطور مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خاصة في هذه الفترة.
- وضع برنامج يلم ببعض تمارين لتنمية صفة السرعة وتحسين فيالمهارة.

## 8-1- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة أن العلاقة بين الدراسات ببعضها البعض حيث ركزت كافة الدراسات على الإختبارات التي تشمل في تنمية الصفات البدنية وخاصة صفتي السرعة والقوة.

- إتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو تصميم برنامج تدريبي بتمرينات بدنية لتحسين من بعض الصفات البدنية (السرعة،القوة)، بإستثناء دراسة لصقع أيمن صلاح الدين التي تهدف التي تهدف إلى وضع برنامج خاص بطريقة التدريب الفئري لتنمية القوة الانفجارية.
- اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من الأواسط U19 بإستثناء دراسة لصقع أيمن صلاح الدين، ودراسة خير الله الطاهر على عينة الأشبال U17، أما دراسة حسام العيداني، وبلقاسم بوكراتم إعتدا على عينة الأكبر، ودراسة عطالله خير الدين، ودراستي الحالية على عينة ال أصغر 5U1.
- إستخدمت جميع الدراسات السابقة أداة الإختبار لجمع البيانات دون إستثناء.
- وظفت الدراسات السابقة المنهج التجريبي دون إستثناء أي دراسة بالحكم أنه الأنسب بالنسبة لدراساتهم.
- إختلفت دراسة بن عيسى فيصل، ودراسة بلقاسم بوكراتم، ودراستي عن بقية الدراسات في إحتوائهم على تصور مقترح.

الجانِب

النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

**تمهيد:**

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات النجاح لهذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب في جانب آخر مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته، عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل الى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

## 1- ماهية البرنامج:

عرفه وليام بأنه: البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

وتعرفه حورية حلمي ابراهيم: "بأنه هو مجموعة من أوجه نشاط معين بصيغة معينة لتحقيق هدف واحد".

ويعرفه سيد الهواري: " بأنه عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها ويبين بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها.

## 2- أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة نذكر أهمها في النقاط التالية:

- إكتساب عنصر التخطيط فاعيلته، حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط في غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق وأن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- ضياع الأهداف أن عدم إكمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمني أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- الإقتصاد في الوقت، حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستعمل الوقت المتيسر أحسن إستغلال.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية، إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ، في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

- دقة التنفيذ، أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ، أي أن البرامج في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض (عبد الحميد شرف، 2002، ص 17-45-46)

### 3- خطوات تصميم البرنامج الرياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- الأهداف الاجرائية.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- تنفيذ البرنامج.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج.

### 4- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي لدى من يقومون بتصميم وبناء البرامج التدريبية.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند إختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم البرامج التدريبية الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

### 5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عالي).
- يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التربوية التي تهدف إليها المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعياً وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في إستيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة (يحي السيد الحاوي، 2002، ص 6-21)

#### 6- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

#### ● ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن تمنع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد في ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدئ عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دوري بعد ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

#### ● الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة اجراء تنبيه لجسم الانسان لإستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

#### ● مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد (عبد الحميد شرف، 2002، ص 60-61-62)

#### ● مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارس أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك والنشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً لتحديد مدة الراحة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب مع حجم ونوعية النشاط الرياضي.

### ● تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الإرتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فإن الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي الى عدم إحداث عملية التكيف. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 60-61-62)

### 7- خصائص تصميم البرامج التدريبية:

- تلبية الإحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- أن تكون تحتوي مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- أن يراعى وقت تنفيذ الوحدات والمحتوى
- أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.

### 8- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الإحتياجات الفعلية لها.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من امكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرنامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج (بلال خلف السكارنة، 2011، ص 148-149)

### 9- الإختبارات وموقعها في تصميم البرامج التدريبية:

يشير مصطفى باهيوآخرون أن أغراض واستخدامات الإختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية والرياضية يمكن حصرها في كل من البرامج وتحديد القدرة، حيث يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب، وأياً كان نوع البرنامج فإنه لا يستطيع أن يستكمل أركانه بدون وجود

أدوات القياس تكون بمثابة المؤشرات التي تشير نحو ما حققه البرنامج من الأهداف الموضوعية، ويقصد بقدرة المستوى الراهن للفرد، أي مستوى الفرد أو مجموعة الأفراد عقليا أو بدنيا أو اجتماعيا أو انفعاليا، ويقول عنها محمد عبد السلام بأنها "المستوى الراهن من الوظيفة سواء أكان متأثرا بالتدريب أو لم يكن، ومعظم البرامج الرياضية يصعب البدء في بنائها قبل تحديد قدرة الأفراد الذين سيتم بناء البرامج لهم، لأن تحديد القدرة يعتبر نقطة البدء في تصميم وحدات البرامج (باهي، مصطفى حسين، 2013، ص7-8)

### 9-1 مفهوم الاختبار:

يعد الاختبار المؤشر الحقيقي لحالة التدريب (مستوى اللاعب) في مفردة أو عدة مفردات في كرة القدم، وهنا يتمكن المدرب أو القائم على الاختبار من معرفة المستوى، ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار، فالاختبار هو "الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أدائها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم " أو هو "مجموعة من التمرينات أو الأسئلة أو المشاكل التي تقدم للفرد بهدف التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفه أو قدراته" كماتعد الاختبارات احدى أدوات البحث العلمي .

### 9-2 فوائد الإختبارات:

- ✓ التعرف على ماوصل اليه اللاعبون من تقدم وتطور، أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
- ✓ تساعد المدرب في وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق.
- ✓ يتمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج الت أفرزتها الإختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء في تنفيذ البرنامج.
- ✓ تقيد الإختبارات في تحديد أوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف.
- ✓ تعد الإختبارات دافعا وحافزا للاعبين لتجاوز الضعف والإرتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.
- ✓ تستخدم الإختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد أو اللاعب.
- ✓ تساعد المدرب والمحضر البدني في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.

**خـلاصة:**

البرنامج التدريبي يبنى على معارف ومعلومات ومبادئ علمية مستمدة في العديد من العلوم، لذي يسهل بشكل كبير في إنجاز الحصة التدريبية، ويعتبر وسيلة ضرورية لإنجاح العملية التدريبية في كرة القدم، والتقدم باللاعبين لإحراز أفضل، والرفع من مستوى التدريبي ومن أجل وضع برنامج تدريبي يجب على المدرب أن ينظر إلى مؤهلات وقدرات اللاعبين وكذا مراعاة العوامل التي تساعد اللاعب على إكتساب المهارة.

# الفصل الثاني

## Rsa تكرار السرعة

**تمهيد:**

تعتبر كل من السرعة والقدرة على تكرار الجري السريع من أهم عناصر الصفات البدنية الخاصة الداخلية في تحديد النتيجة الرياضية في كرة القدم وذلك بسبب متطلباتها الحديثة التي صارت تتميز لعبة كرة القدم الحديثة بالسرعة والقوة ولزم على الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات ففي دفاع الآخرين ومن بين الصفات التي يحتاجها لاعب كرة القدم نجد الجري السريع المتكرر ويعرف بأنه قدرة الرياضي على الإسترجاع.

## 2-السرعة:

## 2-1 تعريف السرعة:

يرى كلارك بأن السرعة هي احدى مكونات اللياقة الحركية ويرى أيضا أنها احدى مكونات القدرة الحركية العامة (الحوري، عكلة سليمان، 2006، ص 86)

ويعرفها Weineck بأنها القدرة على تنفيذ الأفعال الحركية في أقل وقت ممكن بالاعتماد على وظيفة الجهاز الحركي وقدرة العضلات على تطوير القوة (Weineck، 1997، p26).

## 2-2أنواع السرعة:

- سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للالتحاق بالكرة قبل الخصم أو المشاركة في الدفاع والهجوم، تبديل المراكز والهروب من الرقابة.
- سرعة الحركة: وتتمثل في سرعة التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.
- سرعة رد الفعل: تعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن (البساطي، 2001، ص 141)

## 2-3الأشكال المركبة للسرعة:

تتمثل الأشكال المركبة للسرعة في النقاط التالية:

- قوة السرعة: وهي القدرة على دفع مقاومة مع سرعة قصوى في مدة زمنية محددة.
- سرعة التحمل: وهي القدرة على مداومة السرعة الناتجة من التعب من خلال تقلص أقصى في انجاز الحركات المتقطعة مع مقاومة مدعمة.
- سرعة التحمل القصوى: وهي القدرة على المداومة السرعة الناتجة من التعب خلال سرعة النقل الأقصى في انجاز الحركات المتواصلة (Weineck، 1997، p294).

## 2-4خصوصيات عمل السرعة:

- إرتفاع دقات القلب الى أكثر من 180 دقة / دقيقة
- العضلات تعمل تحت النظام اللاهوائي اللاحمضي.
- السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو 11 سنة الى 12 سنة (حسين، عبد الجبار، 1984، ص 35)

## 2-5 العوامل المؤثرة على السرعة:

يرى محمد حسين علاوي أن من بين العوامل التي تؤثر على السرعة هي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.
- القوة العضلية والقدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للامتطاط.
- قوة الإرادة. (علاوي، 1992، ص 30)

ويضيف نواز حسين درويش أن السرعة تتوقف على بعض العوامل الهامة منها:

- تحتاج السرعة الى إحماء قبل الأداء اذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.
- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات)، طول الخطوة (أي المسافة)، طول الرجل وقوتها.
- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في شكل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة نوعية أداء الحركة وما تتميز به من صعوبة وسهولة (درويش، 2012، ص16).

## 2-6 التوجيهات المنهجية من أجل تدريب السرعة:

- تدريب وتطوير صفة السرعة يجب أن ينطلق في المراحل العمرية الأولى.
- اكساب سرعة رد الفعل المعقد يأخذ مكانة كبيرة في التدريب التقني والتكتيكي.
- تدريب السرعة يجب أن يتم في أجواء تحفيزية وفي بداية الحصة التدريبية وحالة الراحة.
- الأخذ بعين الإعتبار حدوث التعب أثناء تدريب السرعة.
- تدريب السرعة أو قوة السرعة يجب أن يكون متناسب مع الحمولة والراحة.
- من أجل تفادي اخطار الاصابات يجب أن ينطلق تدريب السرعة بعملية إحماء جيدة متناسبة وطويلة.
- تنوع التمرينات وتغييرها قبل أن يمل اللاعب.
- فترات الراحة يجب أن تتم من خلال الإسترخاء العضلي والحركات الخفيفة. (Weineck، 1997، p294)

**03- القدرة على تكرار الجري السريع Rsa:**

يعرف كل من (BISHOP و Castagna 2002) قابلية تكرار السرعة بالقدرة على الجري بسرعة، الإسترجاع وإستعادة الجري بسرعة مرة أخرى، وهذا التسلسل (سرعة، استرجاع، سرعة) يمكن أن تتكرر مرة أو أكثر.

وحسب Rampinini.Lmpelizzeri et al. هي القدرة على استعادة أقصى جري جري قصير المدة، مع وجود راحة بينية غير كاملة (E. Rampinini.Bishop.et al.2007.p 228)

يشير مصطلح العدو السريع الى الجهود التي تستغرق 6 ثوان، حيث يمكن الحفاظ على ذروة القوة /السرعة طوال التكرار، تعتبر مدة السباق (Turne et Stewart. 2013. P 37)

**3-1 القدرة على تكرار الجري فسيولوجيا:**

تدريب السرعة عموما يتميز بعدة إستجابات عصبية، بيولوجية وفسولوجية، حيث يتحكم فيها الجانب التشريحي للعضلات ذات الألياف البيضاء (J.Weineck .1996 .p264) حيث أن برمجة دقيقة للتدريب تكرار الجري السريع Rsa تتطلب فهم للمتطلبات الطاقوية المشتركة خلال هذا النشاط الرياضي

(D. Bishop. E. Rampinini .2007) .

أثبتت الدراسات أنه باستخدام 6 تكرارات بطول 30 متر مع راحة مدتها 20 ثانية وجدت أن أقوى مؤشر على Rsa كان القوة اللاهوائية، كما تحتوي ألياف العضلات من النوع الثاني على أعلى على الفوسفوكرياتين مقارنة بالنوع الأول، مما يشير الى أن الأفراد الذين لديهم نسبة أكبر من الألياف سريعة النقلص (إما من خلال الوراثة أو من خلال التدريب عالي الكثافة) قد يكونون قادرين على تجديد ATP بشكل أسرع عبر نظام PCr عندما العمل اللاهوائي (Turne et Stewart. 2013. p39)

وأحصى Gaitanos et al.1993 وجود مساهمة معتبر للفوسفوكرياتين كمصدر للطاقة خلال العمل على تكرار الجري السريع. وكما يوجد حوالي 80 مليمول من الفوسفوكرياتين في كل كلغ من العضلات الجافة في الثانية، تستنفذه هذه المخازن إلى حد كبير في غضون 10 ثوان من الركض ومع ذلك، كما هو الحال مع ATP.(Turne et Stewart .2013. p37)

وفيما يخص التمثيل الغذائي لقدرة تكرار الجري السريع لتقدير Rsa، يجب علينا أولاً أن ننظر إلى الانتاج الكيميائي الحيوي للطاقة، من منظور التمثيل الغذائي، يتم تحديد القوة من خلال معدل استخدام ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) لتغذية تقلصات العضلات في الواقع، لا يتم إستنفاد ATP أبداً (حيث يتم استخدامه أيضاً للأداء الخلوي الأساسي) حيث يستفيد بنسبة 45% في سباق مدته 30 ثانية وما بين 14 و 32% في سباق 10 ثوان، عندما يتم تقسيم مخازن ATP، تتعاون مسارات التمثيل الغذائي المختلفة (أنظمة الطاقة) لإعادة تركيب ATP والحفاظ على معدلات دوران الذروة يتم تحديد مساهمة كل نظام طاقة من خلال كثافة التمرين ومدة فترة الراحة، أنظمة الطاقة هي فوسفوكرياتين (PCr)، وتحلل اللاهوائي، ونظام هوائي / الأكسدة، هذه تناقش بإيجاز بدورها. (Turne et Stewart. 2013. p37)

### 3-2 أسباب التعب أثناء أداء تكرار الجري السريع:

ينتج عن التحويل اللاهوائي للبيروفات اللاكتات و  $H^+$ ، وليس دائماً حمض اللاكتيك (وبالتالي على الرغم من الإرتباط الكبير فإن اللاكتات ليست سبباً للإرهاق في الواقع، يمكن استخدام اللاكتات كركيزة للطاقة عن طريق استحداث السكر، حيث يتم نقله في الدم إلى الكبد، ويشار بدوة كوري أو يتم تحويله داخل الألياف العضلية نفسها ويلخص Glaister أن التعب قد يكون أيضاً نتيجة لنقص ATP لاقتزان الأكتين والميوسين، وضخ  $N^+/K^+$  و  $Ca^{2+}$  امتصاص بواسطة الشبكة الساركوبلازمية (SR) أيضاً قد يتداخل تراكم  $P_i$  داخل الخلايا مع وظيفة العضلات عن طريق تثبيط إطلاق  $Ca^{2+}$  والتحكم في تفاعلات الجسر المتقاطع مع أكتين الميوسين، وبالتالي تنظيم إنتاج القوة (Turne et Stewart 2013.p38).

### 3-3 مدة الجري، مدة الاسترجاع، وقدرة تكرار الجري السريع:

بإختصار، تعتمد سباقات المجهود القصوى على معدل دوران سريع وثابت لـ ATP، مدعوم بنظام PCr والتحلل اللاهوائي للجلوكوز، على هذا النحو ترتبط سرعة العدو بالقدرة على استنفاد كميات كبيرة من الفوسفات عالي الطاقة بمعدل سريع، إذا كان يجب الحفاظ على الأداء عبر سباقات السرعة المتتالية يجب أن تكون فترات الراحة للسماح للنظام الهوائي بإعادة تركيب PCr، وإزالة الفوسفات غير العضوي المتراكم داخل الخلايا  $P_i$  وأكسدة اللاكتات من الواضح أن مدة الركض ووقت الإسترداد وتفاعلها تؤثر على مساهمة Rsa ونظام الطاقة على سبيل المثال، لانتظر السباقات السريعة التي تستغرق حوالي 5 ثوان والتي يتم إجراؤها كل 120 ثانية، يؤثر التعب بشكل كبير على وقت العدو ولكن هذا فقط بعد العدو الحادي عشر أيضاً Balsom et al وجد أنه يمكن إكمال 40 سرعة 15 متر حوالي 2.6 ثانية، مع راحة لمدة 30 ثانية، دون أي إنخفاض في الأداء ومع ذلك زادت أوقات الجري لمسافة 30 متراً (4.5 ثانية)

و40مترا في(6ثوان) بشكل ملحوظ، وبعد السباق الثالث الذي يبلغ 40متر فقط كانت الأوقات أطول بالفعل بشكل ملحوظ(39p.2013. Turne et Stewart)

### 3-4 إختبارات قياس القدرة على تكرار الجري السريع:

تختلف بروتوكولات القدرة على تكرار الجري السريع Rsa في عدد تكرارات السرعة، ومسافة كل سباق، والاسترجاع بين التكرارات، وبغض النظر عن هذه المتغيرات، فإن المؤشرات الرئيسية لإختبار Rsa هي أحسن وقت BT وإجمالي الوقت TT تتضمن معظم إختبارات Rsa سباقات متعددة في خط مستقيم أو باستخدام تغيير الإتجاه COD واحد فقط لذلك قد لا تكون إختبارات Rsa المستقيمة مناسبة لتقييم الأداء الرياضي في الألعاب الرياضية التي تتضمن تغييرات متعددة في الاتجاهات أثناء مباراة حقيقية (Daneshfar.Et al. 2018. P2)

أما فيما يخص إختبارات القدرة على تكرار الجري السريع فإنها كباقي الإختبارات يوجد منها الكثير ولكن كل حسب الإختصاص الرياضي، رغم هذا يمكن إستعمالها كلها ونذكر منها:

### 3-4-1 إختبار RSSJA

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الركض والقفز المتكررين RSSJA

يتألف الإختبار من 6 × (2×15 متر) من التكرارات يوجد إنطلاق كل 25 ثانية مع قفزة الحركة المضادة الكاملة التي تجرى أثناء الإسترجاع - الراحة بين الإنطلاقات

يعد إختبار RSSJA موثوقا وصالحا لتقييم تسلسل الجهد المتفجر المتكرر في الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة اليد. نتائج الإختبار من المرجح أن تكون ممثلة لنوع الجنس ومستوى المنافسة وبالتالي يمكن إستخدام الإختبار للتمييز بين معايير اللعب ومراقبة مستويات اللياقة البدنية (Buchheit.Spencer etAhmaidi 2010)

### 3-4-2 إختبار القدرة على الجري المتكرر متعدد الاتجاهات (RSM) ×10 (5×6 متر)

DaneshfEtal. 2018

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الجري المتكرر متعدد الاتجاهات ×10 (5×6 متر) RSM

بروتوكول الإختبار: يتألف الإختبار من عشر تكرارات بسرعة 30مترًا مع العديد من تغيير الإتجاه CODs و 30 ثانية من الإسترجاع السلبي بين التجارب (تم تعريف الوقت الأضعف WT على أنه أبطأ وقت بين التجارب تم تسجيل كل تجربة بتقريب 0.01 ثانية بإستخدام زوج من الخلايا الضوئية RSM موثوقة جيدة إلى ممتازة للوقت الاجمالي TT وأفضل وقت BT وأضعف وقت WT.

يعد إختبار RSM الذي تم تطويره مؤخرًا إختبارًا صالحًا وموثوقًا ويجب إستخدامه لتقييم قدرة العدو المتكرر في لاعبي كرة اليد 201 Daneshf. Et al.

### 3-4-3 إختبار 12×20متر. 30ثانية راحة (G. Cazorla2014)

هدفه: حساب مؤشر مداومة تكرار الجري السريع.

البروتوكول التجريبي: يقوم هذا الإختبار على تنفيذ الجري بأقصى سرعة لمسافة 20 متر ثم أخذ راحة سلبية لمدة 30 ثانية ثم العودة مجددًا مع تنفيذ جري سريع لنفس المسافة أي 20 متر مرة أخرى وهكذا مع تكرار قدره 12 مرة (20متر) حيث تحتسب سرعة التنقل المنفذة بالثواني وأيضا الأجزاء من المئة 1/100 تجهز مسافة الجري بجهاز Cellues photoelectriques من أجل الضبط الجيد لسرعة الجري وزيادة نسبة الدقة تسجل كل مرحلة من المراحل الإثني عشر على حدا ثم يحسب مؤشر مداومة تكرار الجري السريع حسب المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر مداومة الجري السريع (\%)} = 100 \times \frac{\text{زمن أفضل مرحلة}}{\text{متوسط زمن 12 مرحلة}}$$

## 3-4-4 إختبار 6 (20 متر ذهاب + 20 متر إياب) + 20 ثانية راحة

E. Rampinini .D.Bisho p.et.al 2007

هدفه:

- حساب مؤشر تكرار الجري السريع
- حساب قدرة تغيير الإتجاه حساب مؤشر التعب

البروتوكول التجريبي: يقوم هذا الإختبار على تنفيذ الجري بأقصى سرعة لمسافة 20 متر ،لمس الخط بالقدم ثم العودة إلى خط البداية بأقصى سرعة ممكنة ذهاب وإياب (تغيير الإتجاه 180 درجة) ثم أخذ راحة سلبية لمدة 20 ثانية ثم تكراره 6 مرات ، معناه 6 مرات 40 متر .حيث تحتسب سرعة التنقل المنفذة بالثواني وأيضا الأجزاء من المئة 1/100 تجهز مسافة الجري بجهاز Cellues photoelectriques من أجل الضبط الجيد بسرعة الجري ،زيادة نسبة الدقة قبل تنفيذ الإختبار كما هو مذكور أعلاه يقوم المختبر بالتسخين ثم عمل الإختبار المبدئي معياري إختبار سرعة ذهاب إياب .نتيجة هذا الإختبار الأولي تكون معيارية خلال إختبار 40 × 6 - متر

بعد الإنتهاء من الإختبار السرعة المعياري يأخذ الرياضي راحة لمدة 5 دقائق ثم يبدأ إختبار القدرة على تكرار الجري السريع (20×2) 6 متر + 20 ثانية راحة

## 3-4-5 إختبار 7 مرات جري سريع + 25 ثانية راحة 1994 .Bangsbo

(E. Rampinini. Bishop2007)

هدفه: حساب مؤشر القدرة على تكرار الجري السريع

البروتوكول التجريبي: يقوم المختبر بتنفيذ جري بأقصى سرعة لمسافة 34.20 متر مع تغيير الإتجاه ، حيث يقطع مسافة 10 متر خط مستقيم ، ثم 10متر (5متر+5متر) أخرى مع تغيير الإتجاه فالجري بسرعة مسافة 10 أمتار وبعد ذلك يقوم المختبر بأخذ راحة لمدة 25 ثانية ثم العودة مجددا إلى خط الإنطلاق مع تنفيذ جري سريع لنفس المسافة أي 34.20 متر مرة أخرى وهكذا مع تكرار قدره 7 مرات 7×34.20 ، حيث تحتسب سرعة التنقل المنفذة بالثواني وأيضا الأجزاء من المئة 1/100 تجهز مسافة الجري بجهاز Cellues photoelectriques من الجهة خط الانطلاق وأيضا خط النهاية من أجل الضبط الجيد لسرعة الجري ، وزيادة نسبة الدقة .

## 2-4-6 إختبار 6(2×15 متر) من الجري المكوكي إنطلاق كل 20 ثانية:

سيتم التطرق للإختبار بشكل مفصل في الجانب التطبيقي على إعتبار أنه الإختبار المستعمل في هذه الدراسة.

## 2-5 لتطوير القدرة على تكرار الجري السريع:

تعددت آراء الباحثين والمختصين في المجال حول الطريقة المثلى لتطوير القدرة على تكرار الجري السريع وفيما يلي نستعرض أهم الآراء التي تكلمت في الموضوع ونبدأ (B. Chittibabu 2014) الذي توصل إلى أن لن لعبة كرة اليد الصغيرة (4مقابل4) فعالة في تحسين إجمالي وقت الجري ومؤشر التعب لكن بعد ثمانية أسابيع تدريب.

فيما يؤكد (Turne et Stewart .2013. p37) أن القدرة على تكرار العدو السريع Rsa تصنف قدرة الرياضي على التعافي والحفاظ على أقصى جهد خلال سباقات السرعة اللاحقة، وهي تعتبر مهمة للرياضات الجماعية، غالبا ما يتم تدريبه وقياسه من خلال سباقات سريعة عالية الكثافة تتخلله نوبات تعافي قصيرة 30 ثانية (يتفق معظم مدربي القوة والتكيف على أنه من أجل الفعالية، يجب أن تشبه حصة التدريب Rsa أو بروتوكول الإختبار نسبة العمل إلى الراحة (W.R) وميكانيكا الحركة للرياضة المعنية .

ويؤكد (Buchheit.Mendez.Villanueva.et al .2010. P153) أن تدريب وتطوير قدرة تكرار السرعة كما مرتبط بالقدرة على تطوير السرعة القصوى وبالتالي فإن طريق التدريب التي تركز على التطوير الحصري لسرعة الركض القصوى وخفة الحركة قد تكون أيضا طريقة فعالة من حيث الوقت لتحسين Rsa علاوة على ذلك من المحتمل أن تكون هذه الطريقة مناسبة بشكل خاص للاعبين الشباب حيث ثبت أنه يمكن تحسين الوظيفة العصبية العضلية بشكل كبير بعد التعرض لهذه الأنواع من محفزات التدريب.

بالإضافة الى ذلك من غير المؤكد ما إذا كان التدريب "المنفصل" (التركيز على صفات اللياقة البدنية المنفصلة بشكل فردي) سيكون له تأثير أكبر على Rsa من التدريب " المركب " (التركيز على كل من صفات اللياقة العصبية العضلية والتمثيل الغذائي في وقت واحد) أبلغت دراسات التدريب التي تركز على تطوير Rsa في لاعبي الرياضات الجماعية عن نتائج غير متسقة وقد بحثت في الغالب في تأثير مناهج التدريب المنفصلة.

(Buchheit.Mendez.Villanueva.et al .2010. p153)

## خـلاصة:

مما سبق ذكره يرى الباحث أن الرياضة الجماعية من أكثر الألعاب تعقيدا من حيث متطلبات الفسيولوجية والبدنية وذلك لما يحتاجه من توفير لكل القدرات الهوائية واللاهوائية حتى يؤدي المباراة بأحسن أداء ممكن وكذلك ما يقتضيه الأداء من سرعة قصوى وقدرة على تكرارها ما يستدعي تدريب للاعب ضمن إمكانياته وقدراته حتى يحقق التدريب الأهداف المسطر لأجلها ويضمن حدوث عملية التكيف والإرتقاء في المستوى البدني له وكيفية قياس هذه القدرات وهو ما إستفاد منه الباحث فيما سيلي من هذه المذكرة.

# الفصل الثالث

# الصفات البدئية

**تمهيد:**

إن تزايد الوعي حول أهمية اللياقة البدنية حياة كل الناس سواء العاديين أو الرياضيين منهم، جعل منا مجالاً في البحث والدراسة والتطوير، نريد من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز لاعبي هذه الفئة 15 سنة، حيث سيتم توضيحها في المراحل تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي إجتماعي عقلي وغيرها.

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبين، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، ضف الى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين، ولأعب كرة القدم كغيره له صفات وسمات بدنية وفيزيولوجية تميزه.

لذلك سوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية والعناصر قيد الدراسة (السرعة، القوة).

## 3- الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

ان اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأتثناء فترة الاعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي الصفات البدنية "السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة " أما أثناء فترة المباريات تقل هذه التمرينات ولكن لاتهمل وتعطي البنية الخاصة من منتصف فترة الاعداد وخلال فترة المباريات .

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الاعداد بالوقت الذي تستغرقه المباريات نجد أنهما غير متناسبتان نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الاعداد وهناك صفة بدنية مثلا كالسرعة لايمكن للاعب من تطويرها خلال فترة المباريات أيضا ( محمود عبدو، مفتي ابراهيم، 1985، ص 15 )

## 4- ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصور عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والإجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي ابراهيم " أن هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الاعداد البدني هو إحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص 101 )

لقد حازت اللياقة البدنية على إهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها قاسم حسين "بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتنميتها " (قاسم حسن حسين، 1988، ص13).

كما عرفها مروان عبد المجيد، فيذكر أن اللياقة البدنية تعني "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهواية وقت الفراغ " (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص45).

وإستنادا لمبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال إلى:

## 4-1 اللياقة البدنية العامة:

وتتعي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صورة (قاسم حسن حسين، 1985، ص 17).

وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصورة عامة.

## 4-2 اللياقة البدنية الخاصة:

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإبقاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لتمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس (وساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق، 2001م، ص 34)

نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية (مروان عبد المجيد ابراهيم، 49، 2001-55).

## 5- مكونات اللياقة البدنية:

- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة

- مكونات اللياقة البدنية الفردية: القوة العضلية والتحمل العضلي، مقاومة المرض، القوة العضلية، الجهاز الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن والتوافق والدقة.

## 5-1 السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لاتقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة.

( عادل عبد البصير علي، 1999، ص 104 )

## 5-1-1 تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع مابين حالة الإنقباض العضلي وحالة الإسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر BOKER بأنها قدرة

الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (تشارلز.أ. بووكر، ترجمة حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، 1964م، ص 381).

### 5-1-2 أنواع السرعة:

باعتبار الأهمية الموجهة للسرعة كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية تعدد كذلك أنواعها:

- السرعة الحركية.
- السرعة الإنتقالية.
- سرعة رد الفعل.

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهميته في كثير من مسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة.

وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للوقف المتغيرة وغير المتغيرة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

### 5-1-3 مبادئ وطرق تنمية السرعة:

إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى كفاءة ولذلك لا بد من الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.

### 5-1-4 أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هاتين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين. الفوسفات. وأدينوزين ثلاثي الفوسفات. (موفق مجيد المولى، 1999 م، ص 201).

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الإستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم

### 5-2 القوة:

تعتبر من بين الصفات البدنية الأساسية، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في الملعب، من بين العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

### 5-2-1 مفهوم القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على ثقل على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب، ويرى مهارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة ببذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. (Waeineck jurgain. Manuel d. 1986. p 65).

يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة. (Tupin Bernard .1990. p 88)

### 5-2-2 أنواع القوة:

القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة .

## ❖ القوة القصوى:

القوة القصوى تعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بإرتفاع شدتها ، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية وعادة مايقاس هذا النوع من القوة بإستخدام الدينامومتر لقياس قوة قبضة اليد، وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى :

عرفها كلاركه (Clarke) بأنها: " أقصى قوة تخرجها نتيجة انقباض عضلة واحدة " .

عرفها بارو ( Barrow ) : "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " .

عرفها محمد صبحي حسنين: "قدرة العضلات على مواجهة المقاومات خارجية تتميز بإرتفاع شدتها ".

(محمد صبحي حسنين، 1998 م ، ص 22 )

## ❖ القوة المميزة بالسرعة: وهي تعني قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة الأمر الذي

يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة

بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب قوة وسريعة في آن واحد، كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة

وألعب العدو السريع ومهارت ركل الكرة(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص 85)

يجب على المدرب مراعاة التأكيد على توفر مستوى من القوة والسرعة قبل بدئ هذه النوعية من التدريبات

ويتم هذه النوعية من التدريبات بشدة مع سرعة في نفس الوقت حيث يتوقف تنمية القوة المميزة بالسرعة

على:

- القوة العضلية

- السرعة

- توافق عمل السرعة مع القوة

## ❖ تحمل القوة(التحمل العضلي):

لتأسيس تحمل القوة أو التحمل العضلي يجب مراعاة الأتي:

- أن تكون شدة التمرين من متوسطة في حالة استخدام الأثقال.

- زيادة عدد مرات التكرار من 25 تكرار.

- عدد المجموعات من 4-5 مجموعات.

- راحة بين كل مجموعة والأخرى لاتزيد عن دقيقتان .

- يفضل استخدام التدريب الدائري في كافة أشكال التحمل العضلي.

## 5-2-3 علاقة القوة بالسرعة:

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم فإن إرتباط وتراوح عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

تتراوح صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في السباقات، الرمي، الوثب.

يتراوح عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.

وعندما يكون هذا الإرتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دور كبير في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power – explosive) حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم التي تتطلب الإرتقاء وضرب الكرة والتسديد. (بترس رزق هلا، 1994 م، ص 202).

## 5-3 الرشاقة:

يعرفها "ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرفها "كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع امكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولايتطلب القوة العظمى أو القدرة.

استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف من الانقطاع عن التدريب لفترة معينة (قاسم حسين حسن، وآخرون، 1988، ص 200)

## 5-4 المرونة:

المرونة هي احدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب، وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون شد مفرط أو اصابة العضلات والمفاصل.

ويعرفها "علاوي" القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

## 5-5 التحمل:

يعرفه "تشكوف" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما "ماتقيف" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

ويعرفه "هارن" أنه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والاعفاء.

## خلاصة:

تعد الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية، والسرعة والقوة هما أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويجب أخذها بعين الإعتبار ومعرفة أهميتها بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لكليهما، ويجب على المدرب مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية مباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعة ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفتي السرعة والقوة اللذان يعتبران صفتان أساسيتان مع بقية الصفات البدنية.

الفصل الرابع

كرة القلم

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على إختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها، وأيضا يغلب عليها طابع الإنسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الإحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب، حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريبها وتعليمها وتكوين الإطار المتخصصة فيها، وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع.

## 4- تعريف كرة القدم:

-التعريف اللغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوت بول) مايسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسمونها Soccer(رومي جميل، 1986 م، ص 50)

-التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليهارومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى، ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع إحتياطي (فيصل رشيد عياش الديلمي، ولحمر عبد الحق، 1997 م، ص 1)

## 5- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها هاربارستوم(ابراهيم علام، 1960 م، ص 60)

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لايمكن حصر ومعرفة بدايتها (محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم محمد، 1994، ص 8).

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين عامي 250 و206 قبل الميلاد كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسوشو Tsutchou أي بمعنى "ركل الكرة" وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظمين ويزيد إرتفاعها ثلاثون قدما مكسوة بالجرائد المزركش وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة (مختار سالم، 1984م، ص12)

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين الغزاة والتتكيل برأس القائد الدنمركي. (حسن عبد الجواد، 1984 م، ص 15)

## 06- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع وهذه المبادئ هي:

## 1-6 المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

## 2-6 السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية (حسن عبد الجواد، 1997م، ص 25-27).

## 3-6 التسلية:

وهي أفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982، ص 29).

## 07- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى المبادئ الأساسية المذكورة سابقاً هناك سبعة عشر قانوناً ينظم اللعبة وهي كالتالي:

- **ميدان اللعب:** ويكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر أما عرضه فيكون ما بين 60- و 100 متر .

- **الكرة:** كروية الشكل غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها يتراوح ما بين 359 - 453 غرام وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساوياً لـ 0.6 الى 1.1 ضغط ( 600 - الى 1100 غ/سم<sup>2</sup> ).

- مهمات اللاعبين: لايسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء تكون فيه خطورة على اللاعب الآخر .
- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا داخل الميدان و7 في الاحتياط.
- الحكام: ويعتبر صاحب السلطة لمزاولة وتطبيق قوانين اللعبة.
- مراقبي الخطوط: يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- مدة اللعب: شوطان مدة كل منهما 45 دقيقة يضا لكل شوط وقت ضائع كما يجب أن لاتزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة .
- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصف الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار احدي ناحتي الملعب أو ركلة البداية .
- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعتبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة الى نهايتها .
- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.
- التسلسل: يعتبر اللاعب متسللا اذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد إرتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

❖ ركل أو محاولة ركل الخصم.

❖ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه بإستعمال الساقين أو الإنحناء أمامه أوخلفه .

❖ دفع الخصم بعنف .

❖ الوثب على الخصم، وضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد (علي خليفة العنشري

واخرون،1989،ص255)

❖ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

❖ يمنع لعب الكرة باليد الا حارس المرمى .

❖ دفع الخصم بالكتف من الخلف الا اذا اعترض طريقه (علي خليفة العنشري واخرون ، 1989 ،

ص255)

- الضربة الحرة: حيث تنقسم الى قسمين :

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها اصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن احراز هدف بواسطتها الا اذا لعب الكرة أو لمسها لاعب اخر .

-ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون اخر من لعبها من الفريق الخصم .

- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

( حسن عبد الجواد، 1997، ص 177 ) .

#### 08- طرق اللعب في كرة القدم :

ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فان جميع قدرات اللاعبين ومهارتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

#### - طريقة الظهير الثالث:( WM ):

إن هذه الطريقة إستخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925 م والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفي من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد وبذلك يصبح أحد المدافعين، ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين الى الأمام وعلى خط واحد تقريبا بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الاول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على إكتشاف الثغرات لتغطية الخط الامامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزين WM وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة .

**- طريقة 4-2-4:**

وهي الطريقة التي نال بها البرازيل كأس العالم سنة 1958 م، ويجب على الفريق أن يتمتع ببقاوية بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين

( الدفاع، والهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تداخل دفاع .

**- طريقة متوسط الهجوم المتأخر: MM**

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم .

**- طريقة 4-3-3:**

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب

(علي خليفة العنشري وآخرون، 1989 م ، ص 211 ) .

**- طريقة 4-3-3:**

وهي الطريقة الهجومية الدفاعية، تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط ( Alain Michel. 1998. p14).

**- الطريقة الدفاعية الإيطالية :**

وهي طريقة دفاعية بحثت وضعها المدرب الإيطالي ( هيلينكوهيريرا Helinkou Herera ). بغرض سد المرمى أمام المهاجرين (3-2-4-1).

**- الطريقة الشاملة:**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

## - الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ( حارس المرمى، إثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين ) .....(حسن أحمد الشافعي ، 1998 ، ص 23 ).

## -09 المهارات الأساسية في كرة القدم:

وتعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد فيها، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية أين يتم التدريب اليومية أين يتم التدريب عليها لفترات طويلة الى أن يتم إتقانها الذي يعتبر ضروري ومؤثر على تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى:

- ضرب الكرة بالقدم (المناوله، التهديف) .
- السيطرة على الكرة .
- الإخماد.
- ضرب الكرة بالرأس .
- المراوغة والخداع.
- المهاجمة وقطع الكرة.
- رمية التماس.
- مهارات حارس المرمى.

## -10 المرحلة العمرية 15 U:

## 10-1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون الفرد فيها غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد إقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة والرشد .

وبذلك المراهق لاطفلا ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد الله الجسماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشؤوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 195 )

## تعريف المراهقة:

لغة :جاء على لسان العرب لإبن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام أي بلغ الإحتلام الغلام الذي قارب اللحم ،ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك إبن العشر إلى الحادي عشر(أبو الفضل جمال الدين إبن منظور، 1997، ص 430).

إصطلاحا : هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج إنفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (محمد الحماحي، وأمين الخولي، 1998، ص 58) .

## 10-2 مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ،وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت على المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ،والذي كان فيه الإختلاف فيه متقوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

- **المراهقة المبكرة:** يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15) سنة تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي (منى فياض، 2004، ص 216) .

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق، وهناك من يتقبلها بفخر وإعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبوية عليه يتحكم ففي أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين، المدربين، والأعضاء الإداريين ) فهو يرغب دائما التخلص من القيود التي تحيط به وتستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه .

- **المراهقة الوسطى:** تعتبر المرحلة الوسطى (15-18) سنة من أهم مراحل المراهقة ،حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والإجتماعي، الإنفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لذى فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات يلعبون أهمية كبيرة على النمو الجسمي والإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا مانجده واضحا عند تلاميذ الثانوية، بإختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما وملائمة .

- **المراهقة المتأخرة:** هذه المرحلة تبدأ من (18-21) سنة هي مرحلة التعليم العالي ،حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي إكتسبها، وظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه، كما يكتسب المراهق المهارت العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا ففتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والإتجاه نحو الإستقرار في المهنة المناسبة له .(حامد عبد السلام زهران، 1982، ص 252-253-262-263)

### 10-3 تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء المراهقة:

#### الصفات البدنية للمراهقين:

السرعة: بالنسبة لهاته الصفة فيتم تطويرها، ويبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14-إلى 15 سنة، حيث يرى "فنتر" 1979 أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر وإن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين .

ويذكر "إيفانوف" 1965 ان تطور كبير لهذه الصفة البدنية وعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي وتطورا واضحا بهذا الأخير حيث أن مستوى التحمل بينم الجنسين إبتداءا من 12 إلى 14 سنة ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة .

-**القوة :** خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص وأنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود إختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، وفي الحين بين مستوى التطور، فالإناث يصلون إلى القوة العضلية القصوى وعموما في سن 15 إلى 17 سنة بنما الذكور في سن 18 إلى 22 سنةوهنا يجب الرفع التدريجي للحمولة(بسطوسي أحمد، 1996، ص 184-185).

### 10-4 نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين :

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي مايلي :

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع بأي برنامج .
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتكسبه ذاته.

- يجب تنمية وعي الأفراد الخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للإنطلاق نحوى رياضة المستوى العالي .
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره أنه موضع ثقة .
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آراءه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية تصحيح أخطاءه بنفسه بقدر الإمكان . (بسطويسي أحمد، 1996، ص 184 ) .

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر إنتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعى الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ،بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الإهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أنتتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل مايجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع المستوى للأداء لدى اللاعبين وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الإهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الإحترافية والعالمية .

العائب

التطيق

# الفصل الخامس

# إجراءات البحث

تمهيد:

مما لا شك فيه أن الوصول إلى نتائج مقبولة ومرضية لا يكون إلا بتوظيف أو الإعتماد على طريقة مثلى ومنهجية محكمة تسهل العمل وترسيم معالمه، وتخدم موضوع الدراسة فتكسب النتائج مصداقية وتجعل الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية التامة وقد قمنا بإجراء دراسة ميدانية للإحاطة بمختلف جوانب هذا الموضوع.

وقد تطرقنا للجانب النظري قصد دراسة المشكلة التي طرحناها وبعد الإلمام بجميع جوانب المشكلة، كان لابد علينا الإستعانة بالجانب التطبيقي، قمنا بإختيار العينة التي سنطبق عليها الإختبار، وبعد إجراء الإختبار القبلي قمنا بتقسيم العينة بالتساوي إلى عينة ضابطة، وعينة تجريبية لتطبيق البرنامج المسطر من أجل الوصول الى نتائج مرضية وقد سارت أطوارها وفق خطوات مبرمجة ومتسلسلة بغية تحقيق الأهداف المراد الوصول اليها.

## 1- الدراسة الإستطلاعية:

كانت طريقة إختياري للعينة قصدية، وذلك بعد تتبعي لمختلف النوادي الرياضية على مستوى بلديات ولاية المسيلة في الجهوي، لاحظت تدني مستوى اللاعبين لمرحلة الناشئين ويرجع ذلك الى عدة عوامل نذكر منها:

- إهمال المدربين للبرامج التدريبية التي تعتمد على تنمية الصفات البدنية الخاصة، ومنها أيضا الجري السريع المتكرر، والقوة

وبعد تحديد العينة المتمثلة في النادي الرياضي للهواة كرة القدم أولاد دراج NARBOD صنف أصاغر، بحيث تمت معاينة الملعب البلدي أولاد دراج الذي خصصنا فيه الإختبار وجميع الحصص التدريبية المقترحة، حيث كان المكان ملائم للتدريب والوسائل متاحة، وبعدها تم ضبط الاختبارات وأوقات التدريب الخاصة بالعينة لتنمية تكرار السرعة RSA وذلك لتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة.

## 2- مجالات البحث:

## 1-2 المجال الزمني:

لقد تم البدء بالدراسة الجدية لهذا البحث وذلك بعد تحديد موضوع الدراسة وكانت البداية للاختبار القبلي في يوم :

21 / 02 / 2024 وبعد الإختبار القبلي مباشرة تم الإعداد في البرنامج التدريبي الذي دام شهر ونصف أما الإختبار البعدي فكان يوم : 22 / 04 / 2024

## 2-2 المجال المكاني:

قد تم إجراء الإختبارين القبلي والبعدي وكذا البرنامج التدريبي في الملعب البلدي أولاد دراج ولاية المسيلة .

## 2-3 المجال البشري:

شملت الدراسة التجريبية لفريق من الأصاغر (13-15) سنة ذكور لنادي أولاد دراج كرة القدم وعددهم 18 لاعبا.

## 3- ضبط المتغيرات :

3-1 المتغير المستقل: هو السبب المتمثل في هذه الدراسة هو " البرنامج التدريبي "

3-2 المتغير التابع : هو النتيجة لتقييم المتغير المستقل ويتمثل في " تكرار السرعة RSA"

4- عينة البحث:

لقد تم هذا الإختبار على عينة من صنف أصغر U15 أولاد دراج NARBOD ( 13 - 15 ) سنة والذين يلعبون في البطولة الجهوية لرابطة باتنة كرة القدم، وعددهم 18 لاعبا .

5- المنهج العلمي:

لقد تم الإعتماد في دراستي على المنهج التجريبي والذي يعد من أهم المناهج المستخدمة في مجال النشاط البدني، وأكثرها إستعمالا والذي يستطيع التحكم في جميع العوامل والمتغيرات الأساسية في النشاط البدني وذلك لإرتباط النشاط الرياضي بالجوانب الطبيعية المختلفة وقد إستخدمت في هذا المنهج الإختبار لأن الدراسة في حد ذاتها ميدانية أكثر من نظرية .

1-5 تعريف المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريب سواء العمل في قاعة أو في مجال آخر، وهو المحاولة في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية ( عمار بحوش ، 2001 ، ص 117 ) .

6- الوسائل وأداة الدراسة :

الباحث عند إنجازه أي بحث يستخدم عدة أدوات تعد ضرورية ومن أجل الالمام بجميع جوانب هذا الموضوع تطرقنا الى :

6-1 طريقة الاختبار : إن إستعمال هذه الطريقة تعتبر من الطرق الأكثر استعمالا في مجال الرياضة وقد إستعملنا هذا الاختبار للوصول الى نتائج دقيقة، والإختبار هو مجموعة من الأسئلة أو التمارين، تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو كفاءته .

2-6 الاختبار : شملت التجربة إختبار واحد لقياس الجري السريع المتكرر RSA

● إسم الاختبار : الجري السريع المتكرر RSA

● الأدوات اللازمة : شاخصان، ميقاتي، صافرة، شريط لقياس المسافة المتر .

● وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية ينتظر الإشارة للبدء، يقوم المختبر بالركض

لمسافة 15 متر × 2 مع فترة راحة مدتها 14 ثانية ليقوم بنفس الاختبار 6 محاولات.

- **الإجراءات:** يقوم اللاعب بأداء 06 محاولات تحتسب على النحو التالي : 100- ( الوقت الاجمالي / الوقت المثالي × 100 ) ، الوقت المثالي =  $RSA \times 06$  الأفضل ويكون القياس بالثواني والأجزاء من المائة

اختبار RSA للعدو 6 (  $2 \times 15$ م ) و وقت استرجاع قدره 14 ثانية بين كل جولة



الشكل رقم (01) : يوضح إختبار كفاءة تكرار السرعة ( RSA )

✓ أولاً نحسب الوقت الإجمالي لاستكمال جميع اللفات.

✓ ثانياً نحسب سرعة الرياضي في كل لفة و تسجل كلها، و أفضل وقت للعدو نعتبره المرجع

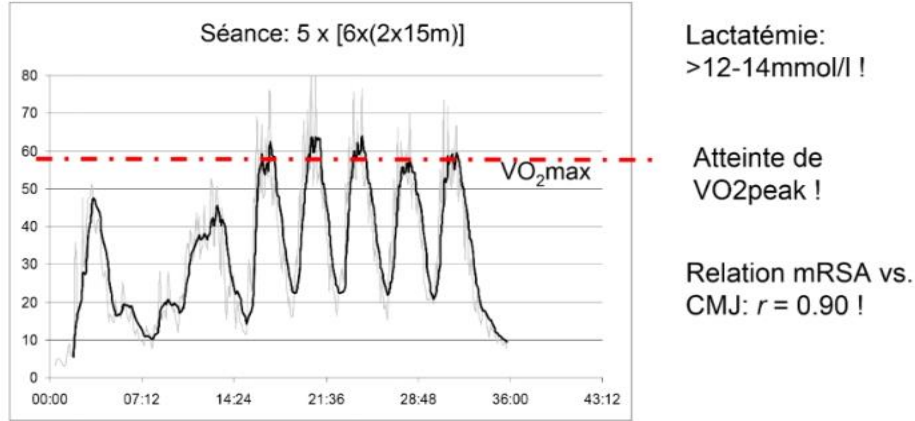
لحساب القدرة على تكرار السرعات RSA و تعطى في مجموعة الدرجات الانخفاض Score de décroissance

$$S_{\text{déc}} \% = \left( \frac{S1+S2+S3+S4+S5+S6}{\text{meilleur temps} \times \text{nombre de sprints}} - 1 \right) \times 100$$

( selon Girard et al 2011 )

يمثل الشكل (02) درجة الإنخفاض

## - الإستجابات الفسيولوجية لإختبار 6 تكرارات بحد أقصى 15×2 متر



الشكل رقم (03) : يمثل الإستجابات الفسيولوجية لإختبار 6 تكرارات بحد أقصى 15×2 متر

### الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة:

يعرفها مقدم عبد الحفيظ "مدى دقة وإستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

- قمنا لحساب معامل ثبات اختبار الدراسة (اختبار تكرار السرعة Rsa) باستخدام طريقة (Test - Retest) لإيجاد معامل ثبات الاختبار.

التجربة الإستطلاعية: لقد تم تطبيق الاختبارات على 05 أفراد من فريق نجم مقرة لنفس الفئة أصاغر، كما تم إجراء إختبار قبلي بتاريخ: 2024-02-21 وتم إعادة الإختبار بفارق زمني يقدر بـ 04 أيام وذلك كان يوم: 2024-02-25 وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة وأخذ الموافقة حول إجراء الدراسة، و بعدها قام الباحث بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS نسخة 25.

- **ثبات الاختبار:** المقصود به مدى الإتقان أو الإتساق الذي يقيس ب الإختبار الظاهر التي وضع من أجلها (محمد حسن علاوي، 2008، ص 287)

لقياس ثبات الاختبار أو صلاحيته قمنا بحساب معامل الثبات للاختبار بأسلوب الإختبار ( **Test- Retest** ) حيث أجري إختبار تكرار الجري السريع **RSA** على 05 من لاعبي كرة القدم لنجم مقرة وكانت المدة بين الإختبار القبلي والبعدي 4 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لإستخلاص النتائج بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون وذلك بإستعانة برنامج **SPSS** .

- **صدق الإختبار:** يعني المدى الذي يؤدي ففيه الإختبار الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق ووفقا للأغراض المراد قياسها (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 192)

-من أجل التأكد من صدق الإختبار إستخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي والذي يعبر عن صلاحية الإختبار في قياس، فيما وضع قياسه، حيث يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. و من اجل إيجاد معامل الصدق تم حساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات التجريبية و الذي يقاس بالمعادلة

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

#### جدول 01: يمثل نتائج ثبات وصدق الاختبارات المعتمدة في الدراسة (العينة الاستطلاعية).

المحاور	الاختبار	معامل الثبات	Sig	معامل الصدق	الدرجات
الصفة البدنية	اختبار تكرار السرعة Rsa	0,965	0,008	0,982	عالية
العينة: 05	درجة الحرية: 04	مستوى الثقة: 0.05			

- من خلال الجدول يتضح ان القيم المتحصل عليها حسابيا والخاصة بكل من ثبات وصدق اختبار الدراسة (اختبار تكرار السرعة Rsa)، مرتفعة وقريبة من (1) حيث كانت قيم معامل الثبات بالنسبة لاختبار الدراسة ما بين (0,965)، أما قيمة معامل الصدق فكانت (0,982) وهذا يدل على أن الاختبار المعتمد في الدراسة يتصف بدرجة عالية من معاملي الثبات والصدق.

## خلاصة:

يعتبر المنهج التجريبي من أهم الوسائل المستخدمة والتي يستعملها الباحثون من أجل دراسة مشكلة معينة وفي موضوعنا هذا تطرقنا الى الدراسة الميدانية بالاعتماد على الجانب التطبيقي ألا وهو الإختبار والذي يعد من أهم الوسائل التي يعتمد عليها في الدراسة الميدانية والوصول إلى نتائج دقيقة. وكمخلص لهذا الفصل والذي جاء عنوانه :منهجية الدراسة (إجراءات البحث ) والذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة حيث يشمل: عنصر الدراسة، التجربة الإستطلاعية، عناصر المنهج، متغيرات ومجتمع وعينة الدراسة، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق، الثبات، الموضوعية ) محتوى الدراسة والمعالجة الإحصائية .

# الفصل السادس

## مناقشة وتحليل النتائج

تمهيد:

يعد هذا الفصل بمثابة فصل تطبيقي يقوم بتحليل ومناقشة النتائج لأفراد العينة، فالمنهج التجريبي يعد من أدق المناهج، حيث نلجأ من خلال الأساليب والطرق الاحصائية الى جدولة الوحدات والتعبير على النتائج وتحليلها وبعد التطرق الى مناقشة النتائج تبرز الدراسة للتعرف على أثر البرنامج التدريبي بـ 06 أسابيع على تكرار السرعة RSA وتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة، للاعبين كرة القدم صنف أصغر.

عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص (اختبار تكرار السرعة Rsa) لدى أفراد المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 01:

الجدول 01: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار تكرار السرعة Rsa.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	6,999	0,402	-2,183	0,061	لا توجد
	البعدي	7,055	0,363			
العينة: 09		درجة الحرية: 08		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01:

- يظهر لنا من خلال الجدول (01) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار تكرار السرعة Rsa القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (6,999) وبانحراف معياري قدره (0.402) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار تكرار السرعة Rsa فبلغ (7,055) وبانحراف معياري قدره (0.363)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2,183) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,061)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها اقل منه ( $0.061 \geq 0,05$ ) أي انه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار تكرار السرعة Rsa لدى أفراد المجموعة الضابطة.

- وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في تكرار السرعة Rsa) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدربت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

الفرضية الثانية:

- توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص (بإختبار تكرار السرعة Rsa) لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 02:

الجدول 02: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار تكرار السرعة Rsa.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	6,868	0,253	,7924	0,001	توجد
	البعدي	6,701	0,254			
العينة: 09		درجة الحرية: 08		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02:

- يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار تكرار السرعة Rsa القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (6,868) وبانحراف معياري قدره (0,253) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس إختبار تكرار السرعة Rsa بلغ (6,701) وبانحراف معياري قدره (0,254)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (4,792) عند درجة الحرية 08، اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,001)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه ( $0,000 \leq 0,05$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص (بإختبار تكرار السرعة Rsa) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الأحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى تكرار السرعة وتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة، وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي)، حيث اتضح ذلك من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (اختبار تكرار السرعة Rsa) الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة :

- لا توجد فروق إحصائية في نتائج القياس القبلي الخاصة باختبار (تكرار السرعة Rsa) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول 03 : يبين الفروق في نتائج القياس القبلي الخاصة باختبار (تكرار السرعة Rsa) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

القياس	الاداة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	دلالة T	الفروق
القبلي	تكرار السرعة Rsa	الضابطة	6,999	,4020	0,825	0,421	توجد
		التجريبية	6,868	3,250			
العينة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 0.05			

- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات الثالثة (نتائج الجدول):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبار (تكرار السرعة Rsa) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (6,868) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,253)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس القبلي لنفس الاختبار (تكرار السرعة Rsa) متوسطات حسابية قدرها (6,999) و انحرافات معيارية قدرها (0,402) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار تكرار السرعة Rsa بلغت (0,825) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,421)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه ( $0,421 \geq 0,05$ ) أي انه لا توجد فروق احصائية في نتائج القياس القبلي الخاص باختبار تكرار السرعة Rsa بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، و يعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى ان المجموعتين تتدربان في نفس الظروف وبنفس البرنامج التدريبي، أي ان المجموعة التجريبية لم تخضع بعد للمعالجة التجريبية.

الفرضية الرابعة:

- توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاصة باختبار تكرار السرعة Rsa بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي :

الجدول 04 : يبين الفروق في نتائج القياس البعدي الخاصة باختبار تكرار السرعة Rsa بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

القياس	الاداة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	دلالة T	الفروق
القبلي	اختبار تكرار السرعة Rsa	الضابطة	7,055	0,363	2,395	,0290	توجد
		التجريبية	6,701	0,254			
العينة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 0.05			

- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات الرابعة (نتائج الجدول):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (تكرار السرعة Rsa) متوسط حسابي قدره (6,701) و انحراف معياري قدره (0,254)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (تكرار السرعة Rsa) متوسطة حسابي قدره (7,055) و انحراف معياري قدره (0,363) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (2,395) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,029)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ( $0,421 \leq 0,05$ ) أي انه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (تكرار السرعة) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، و المقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها و الذي احتوى على تمارين و تدريبات بتكرار السرعة و تمارين السرعة تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدربت وفق البرنامج الاعتيادي.

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي بـ6أسابيع أثر على تنمية تكرار السرعة **Rsa** والتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة U15، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ايتا سكويرد) لحساب حجم الأثر الذي أحدثته الوحدات التدريبية المقترحة على تكرار السرعة من خلال الاعتماد على النتائج المتخلصة من تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 04:

الجدول 04: يبين النتائج البعديّة للعيّنة الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار تكرار السرعة **Rsa**.

القياس	الأداة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	دلالة T	ايتا سكويرد
القبلي	إختبار تكرار السرعة <b>Rsa</b>	الضابطة	7,055	0,363	2,395	,0290	0,26
		التجريبية	6,701	0,254			
العيّنة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 0.05			

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04:

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (تكرار السرعة **Rsa**) بمتوسط حسابي قدره (6,701) وانحراف معياري قدره (0,254)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (لتكرار السرعة **Rsa**) بمتوسط حسابي قدره (7,055) و انحراف معياري قدره (0,363) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (2,395) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة معامل (Eta) لحجم الأثر فبلغت (0,26) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 16، و من خلال اخضاع و مقارنة قيمة هذه المعاملات مع سلم حجم التأثير الخاص بمعامل (ايتا سكويرد) نلاحظ اما القيم كبيرة و اكبر من المعامل (0.14) أي ان هناك تأثير وتغير إيجابي كبير على متغيرات الدراسة (تكرار السرعة) أي ان هناك تأثير إيجابي و كبير للبرنامج التدريبي على تنمية تكرار السرعة وتحسين من بعض الصفات البدنية و هذا ما اظهرته النتائج المتحصل عليها من المقارنة بين مخرجات تطبيق الاختبارات البعديّة الخاصة بتكرار السرعة بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- وعليه يمكن القول أن المتغيرات المدروسة والخاصة بالمجموعة التجريبية (لتكرار السرعة ) تأثرت بشكل إيجابي وكبير بالوحدات التدريبية المقترحة، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج اختبار (Eta) وسلمه حيث كانت القيم كلها اكبر من المعامل ( $x \geq 0.14$ ) أي ان حجم الأثر كبير.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم 01 يتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص (بإختبار تكرار السرعة Rsa) لدى أفراد المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على أنه لا توجد فروق إحصائية.

### 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم 02 يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص (بإختبار تكرار السرعة Rsa) لدى أفراد المجموعة التجريبية، تعزى لصالح الإختبار البعدي، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على انه هناك فروق إحصائية.

### 3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم 03 يتضح لنا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي الخاصة باختبار (تكرار السرعة Rsa) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في أنه لا توجد فروق إحصائية

### 4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة:

من خلال الجدول رقم 04 توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار تكرار السرعة Rsa بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، تعزى لصالح التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول بأنه هناك فروق إحصائية .

### 5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة:

من خلال دراسة بلقاسم بوكراتم: في مجلة العلوم الرياضية بعنوان " تأثير برنامج بليمتري على تطوير الجري السريع المتكرر Rsa لدى لاعبي كرة القدم" ومن خلال الجدول 04 يتضح لنا أنه للبرنامج التدريبي ب6 أسابيع أثر على تنمية تكرار السرعة Rsa والتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي

كرة القدم أقل من 15 سنة U15، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ايتا سكويد) لحساب حجم الأثر الذي أحدثته الوحدات التدريبية المقترحة على تكرار السرعة من خلال الإعتماد على النتائج المستخلصة من تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 04

### الإستنتاج العام:

في ضوء النتائج التي تمخضت عليها الدراسة ضمن حدود العينة وفي إطار المعالجة الإحصائية المستخمة توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- في ضوء الدراسات السابقة وبالتمارين التدريبية المقترحة بطريقة تدريب تكرار الجري السريع حققت أثرا إيجابيا على تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم صنف أصغر 13-15 سنة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تكرار السرعة لدى المجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تكرار السرعة لصالح الإختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تكرار السرعة لصالح المجموعة التجريبية.
- من خلال الدراسات السابقة أحدث البرنامج التدريبي بإستخدام البرنامج بطريقة تدريب تكرار الجري السريع وتأثيره الإيجابي على الصفات البدنية الخاصة وذلك لتناسبه مع الفئة العمرية من حيث الشدة والحجم وعدد التكرارات .
- تنمية الصفات البدنية الخاصة مهمة جدا للاعبين كرة القدم وذلك لضرورتها وأهميتها أثناء المنافسة .
- طريقة تدريب تكرار الجري السريع يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة والفيسيولوجية في كرة القدم، لهذا يجب العمل بهذه الطريقة خلال الموسم التدريبي.

## الإقتراحات والتوصيات:

من خلال إجراء بحثنا هذا فقد تسنى لنا إكتشاف أشياء عديدة منها بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث أو كحقائق في وجه تحسين مستو النوادي الرياضية وخاصة فئة الناشئين.

وفي الأخير حوصلنا مجموعة من الإقتراحات لعلها تكون سببا في إخراج النوادي الرياضية منأزمة والتحسين في المستوى وخاصة الفئة الناشئة، وتمثلت في:

- 1) ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد التحسين في مستوى الصفات البدنية والمهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم والتي تنعدم تماما في الفئات العمري الناشئة في البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.
- 2) ادخال المدربين في تربصات ميدانية ودورات تكوينية والملتقيات العلمية وأيام دراسة حتى يستفيدو منها ويواكبون التطور الرياضي ويرفعو من قدراتهم المعرفية والتدريبية.
- 3) توفير الوسائل والإمكانيات البداغوجية لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الجيدة لها.
- 4) ضرورة تسطير برامج إستدراكية من طرف الباحثين والأخصائين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى لاعبي الفئات العمرية.
- 5) ضرورة منح الطلبة فرصة للإستقلال والضفر بمعارفه العلمية المكتسبة خلال الموسم الجامعي لإبرازها في عالم التدريب للأندية الرياضية.
- 6) توفير كل الظروف اللازمة للفئات الناشئة والملائمة للتدريب والتحصير لنجاحه في مشواره الدراسي والرياضي.
- 7) دراسة خصائص كل مرحلة عمرية قبل تسطير البرنامج التدريبي مع مراعاة كل متطلبات كل فئة.

## الخاتمة:

من منطلق أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لأنهما مرتبطتان ببعضهما فلا يمكن للاعب كرة القدم إتقان المهارات الأساسية إذا إفتقر للصفات البدنية الخاصة، وخاصة صفة السرعة والمتابع لمباريات كرة القدم العالمية، يلاحظ التغيير الكبير الذي طرأ على متطلبات اللعبة والتأثير الكبير لعناصر اللياقة البدنية على نتائج المباريات، خاصة في المراحل الأخيرة من المباراة التي تعطي غالبا للفريق الذي يتمتع لاعبه بلياقة بدنية أحسن له الأفضلية.

لذلك آثرنا في دراستنا للتطرق إلى موضوع نراه على جانب كبير من الأهمية في ميدان التدريب الرياضي، كثيرا ما تطرق إليه المختصون عالميا وحديثا ألا وهو تكرار الجري السريع، وأثره في تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم، وهو ما شجعنا على خوض هذه الدراسة نظرا لأهمية الموضوع وأثره البالغ على تحسين نتائج التدريب إضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولته في بلادنا، وخاصة في لعبة كرة القدم التي تمتاز بشعبية كبيرة وممارسة واسعة، مما جعل البحث يكتسي بالمعارف العلمية، إرتأينا أن نطبق هذه الدراسة على أصغر كرة القدم .

البرامج

## • المراجع:

- كـ ابراهيم علام : كأس العالم لكرة القدم، دار القوية للنشر، مصر، 1960.
- كـ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997.
- كـ أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجمعين العربي والدولي، مصر، 1998.
- كـ باهي ، مصطفى حسين وآخرون: مقدمة في الإختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصري، مصر، 2013.
- كـ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- كـ بطرس البستاني: قاموس المحيط، ط1، مؤسسة الكتب الثقافية ، بيروت، لبنان، 1993.
- كـ تشارلز أ. بووكر ، ترجمة حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، 1964م
- كـ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- كـ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان، 1997م)
- كـ الحوري، عكله سليمان: الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2006.
- كـ درويش، نواز حسين: أنواع السرعة وعلاقتها بدقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة لمنتخب جامعة كركوك ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية ، 2012.
- كـ رومي جميل: فن كرة القدم، ط2 ، دار النفائس ، بيروت، لبنان ، 1986.
- كـ سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- كـ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي، مركز الكتاب والنشر، ط1، القاهرة 1999.
- كـ عبد الغاني الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحققها الأساسية، دار البيضاء لبنان، 1994.
- كـ علاوي، محمد حسن: سيكولوجية التدريب والمنافسات، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، 1992.
- كـ علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية ، 1989.
- كـ فيصل رشيد عياش الديلمي، ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرس العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1997.
- كـ قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985.
- كـ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر عمان، الأردن، 1988.
- كـ قاسم حسين حسن، منصور، جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبوعة التعليم العالي، بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية، 1988.

- ☞ محمد الحمحامي وأمير الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- ☞ محمد صبحي حسانين: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق قياس التقويم، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1995.
- ☞ محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- ☞ محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000.
- ☞ محمود عبدو، ومفتي ابراهيم، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.
- ☞ مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، دون ناشر، 1984.
- ☞ مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
- ☞ مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005.
- ☞ موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999.
- ☞ يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002.

● قائمة المراجع بالأجنبية :

\* Weineck jurgain Manuel dentrainement ED 4eme edition. TTradui par Michel , Portman et Robert paris. Vigot . 1997

\*BISHOP.Castagna.(la scienzadella- repeatedsprintability) eknosport .novenbre.2002.

\*Buchheit.Spencer et Ahmaidi.(Reliability.Usefulness.andValidity of a Repeated and Jump Ability Test) performance.2010 .

\*Daneshfar.Amin.E.Gahreman Daniel.Koozehchian Majid S.Amani Shalamzari Sadegh.(Multi Direcctional Repeated Sprint Is avalid and Reliable Test for).2018.

\*Turne et Stewart .(Repeat Sprint Ability) Strength and Condittioning Jornal.2013.

\*Gaitanos .G C Williams.CBoobis.et SBrooks.(Gaitanos.G .C.williams. c. Boobis Human muscle metabolism during intermittent maximal exercice)jornal. 1993.

\*D.Bishop .E.Rampinini .SM Marcora.D Ferrari Bravo.RSassi.et FMimpellizzeri(Effectt of simple field tests as indicators of match –related physical performance in top level professional soccer players) int jSport Med .2007

\*J.Weineck .BIOLOGIE DU SPORT. ED Vigot.1996.

كھ مجلة الحوادث ، 23أفريل 2000 .


كھ جريدة الرأي:الكرة الجزائرية،العدد20، 11جانفي 2002.

كھ معجم اللغة العربية،2008 .

الله


البرنامج التدريبي المقترح:

الحصة رقم: 01

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 د		
الربطية	<p>-المجموعة 1:</p> <p>لفتين 8 تكرارات كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني، 60 ثانية راحة بين التكرارات</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>لفتين 8 تكرارات كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني، 60 ثانية راحة بين التكرارات .</p>		90%	8 تكرار	8 تكرار
النهائية	<p>-الجري حول الملعب</p> <p>-تمديد العضلات</p> <p>-الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 د		

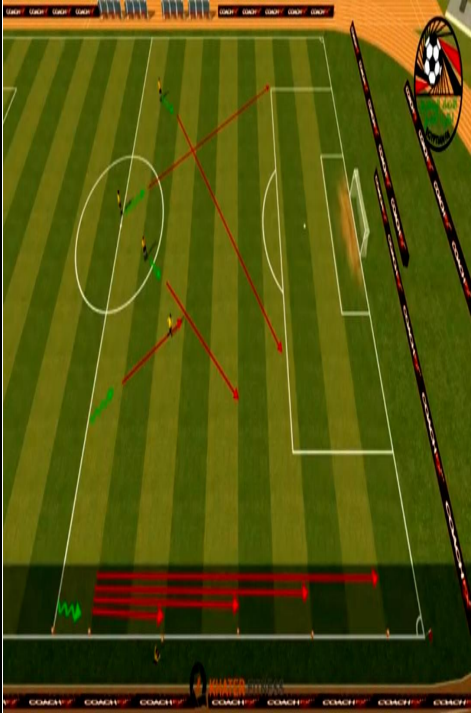
البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 02

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
الأساسية	<p>-المجموعة 1:</p> <p>لفة 6 تكرارات كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني، 60 ثانية راحة بين التكرارات، راحة 3 دقائق</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>لفة 6 تكرارات كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني، 60 ثانية راحة بين التكرارات، راحة 3 دقائق</p> <p>-المجموعة 3:</p> <p>لفة 6 تكرارات كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني، 60 ثانية راحة بين التكرارات، راحة 3 دقائق</p>		90%	6 تكرار  6 تكرار  6 تكرار	
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		

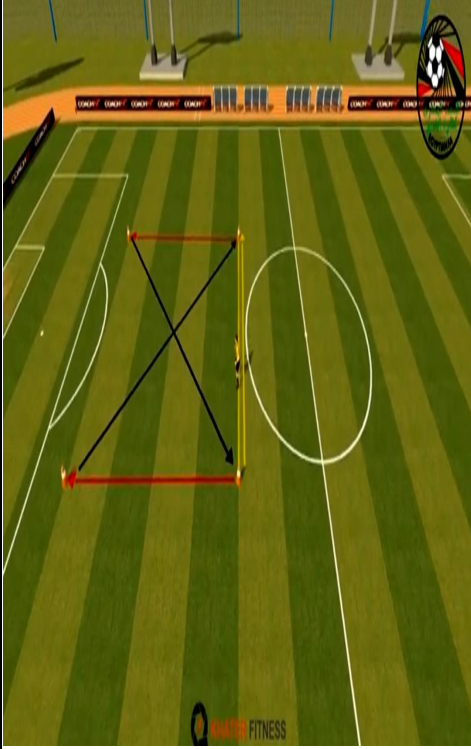
البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 03

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
الرئيسية	<p>8</p> <p>-المجموعة 1:</p> <p>تكرارات (2×10 متر، 2×20 متر، 2×30 متر) كما في الشكل المبين، راحة: 5 دقائق بين المجموعتين</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>8 تكرارات (2×10 متر، 2×20 متر، 2×30 متر) كما في الشكل المبين، راحة: 5 دقائق بين المجموعتين</p>			90%	8 تكرار
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		


البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 04

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
الرياضية	<p>-المجموعة 1:</p> <p>5 تكرارات كما في الشكل المبين 50 متر، 60 ثانية راحة بين التكرارات</p> <p>راحة: 4دقائق</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>5 تكرارات كما في الشكل المبين 50 متر، 60 ثانية راحة بين التكرارات</p> <p>راحة: 4دقائق</p>			100 %	5 تكرار
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		5 تكرار


البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 05

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
الرئيسية	<p>-المجموعة 1:</p> <p>10 ثانية جري عالي الشدة</p> <p>10 ثانية مشي لمدة 08 دقائق</p> <p>راحة مدتها: 04 دقائق.</p> <p><u>المجموعة 2:</u></p> <p>10 ثانية جري عالي الشدة</p> <p>10 ثانية مشي لمدة 08 دقائق</p> <p>راحة مدتها: 04 دقائق.</p>		86% إلى 93%	8 تكرار	8 تكرار
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		


البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 06

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
المرتبطة	<p>-المجموعة 1:</p> <p>15 ثانية جري عالي الشدة</p> <p>15 ثانية مشي لمدة 10 دقائق</p> <p>راحة مدتها: 05 دقائق.</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>15 ثانية جري عالي الشدة</p> <p>15 ثانية مشي لمدة 10 دقائق</p> <p>راحة مدتها: 05 دقائق.</p>		<p>86%</p>	<p>93%</p>	<p>8 تكرار</p> <p>8 تكرار</p>
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		


البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 07

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
الرياضية	<p>-المجموعة 1:</p> <p>20 ثانية جري عالي الشدة</p> <p>20 ثانية مشي لمدة 10 دقائق</p> <p>راحة مدتها: 05 دقائق.</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>20 ثانية جري عالي الشدة</p> <p>20 ثانية مشي لمدة 10 دقائق</p> <p>راحة مدتها: 05 دقائق.</p>		100 %	15 تكرار	15 تكرار
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		

البرنامج التدريبي المقترح :

الحصة رقم : 08

المراحل	التمارين	التشكيلات	الزمن	الشدة	تكرار
التهيئة	<p>-تقييم والمراقبة الصحية للاعبين</p> <p>-تسخينات عامة (جري خفيف)</p> <p>-تسخينات خاصة</p> <p>-تمديدات لعضلات الأطراف</p>		20 دقيقة		
المرتبطة	<p>-المجموعة 1:</p> <p>6 تكرارات من بوابة 1 إلى بوابة 2، 60 ثانية راحة بين التكرارات. راحة: 4 دقائق.</p> <p>-المجموعة 2:</p> <p>6 تكرارات من بوابة 1 إلى بوابة 2، 60 ثانية راحة بين التكرارات. راحة: 4 دقائق.</p>			100 %	6 تكرار  6 تكرار
النهائية	<p>الجري حول الملعب</p> <p>تمديد العضلات</p> <p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p>		10 دقيقة		

❖ **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي بـ 6 أسابيع على تكرار السرعة Rsa بـ أو بدون واسائل

ودوره في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم أصغر 15 U

❖ **إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي لـ 6 أسابيع أثر على تنمية تكرار السرعة RSA

والتحسين في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ **تساؤلات الدراسة:**

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار البعدي والقبلي للعينة التجريبية والضابطة؟

❖ **الفرضية العامة:** من خلال تطلعنا على الدراسات السابقة ذات الإرتباط بالدراسة الحالية من

حيث متغيرات البحث إتضح بالفعل أنه للبرنامج التدريبي بـ 6 أسابيع له أثر في تنمية تكرار

السرعة RSA وتحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر

(15\_13) سنة.

❖ **الفرضيات الجزئية:**

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي لدى أفراد العينة الضابطة.

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية تعزي لصالح

الاختبار البعدي.

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي بين المجموعتين العينة التجريبية والضابطة

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة تعزى

لصالح التجريبية.

**قائمة الأساتذة المحكمين:**

الإمضاء	رتبة الأستاذ	إسم ولقب الأستاذ
		بن عمر مراد
		جوادي خالد
		مقاق كمال
		عروسي
		غيدي عبد القادر

قائمة أفراد المجتمع ( أصاغر 13-15 )

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن
01	أ	14	1.57	41.5
02	ب	15	1.67	78
03	ت	13	1.62	52
04	ث	13	1.42	36.5
05	ج	14	1.50	48
06	ح	14	1.55	42
07	خ	15	1.60	45
08	د	14	1.75	57
09	ذ	15	1.61	43
10	ر	15	1.58	43
11	ز	14	1.60	42.5
12	ط	15	1.59	42
13	ظ	13	1.60	41
14	ك	15	1.46	36
15	ل	15	1.72	64
16	م	15	1.72	53
17	ن	15	1.75	75
18	ص	15	1.63	58

نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة

التاريخ: 2024 /02 /21

6.493	7.25	6.29	6.29	6.37	6.35	6.41	م	01
7.363	7.28	7.47	7.28	7.35	7.86	6.94	ن	02
6.716	6.68	6.49	6.88	7.52	6.23	6.50	ص	03
7.44	7.33	7.59	7.27	7.59	7.52	7.34	ج	04
7.013	7.14	7.07	7.00	6.94	6.87	7.06	ح	05
6.75	6.42	6.69	6.68	6.95	6.89	6.87	ظ	06
7.593	7.70	7.53	7.79	7.65	7.67	7.22	ب	07
6.541	6.29	6.22	6.56	6.75	6.68	6.75	ك	08
7.083	7.07	7.73	7.14	6.80	6.75	7.01	ط	09

## نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة

التاريخ: 2024 /04 /22

الرقم	الاسم واللقب	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	محاولة 4	محاولة 5	محاولة 6	مج
01	م	.645	6.40	6.43	6.33	.650	.710	6.535
02	ن	.700	7.90	7.55	.740	.750	.740	7.458
03	ص	6.60	6.42	.750	6.90	6.52	6.77	6.785
04	ج	7.44	.750	.765	.750	.750	7.20	7.465
05	ح	.710	.700	6.95	.702	7.10	.715	7.053
06	ظ	6.86	6.90	.690	.680	.670	.655	6.785
07	ب	.720	.735	.756	.772	.760	.765	7.513
08	ك	6.60	6.71	6.74	6.89	6.80	.680	6.756
09	ط	.705	.700	6.80	7.10	7.50	7.43	7.146

## نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية

التاريخ: 2024 /02 /21

الرقم	الاسم واللقب	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	محاولة 4	محاولة 5	محاولة 6	مج
01	أ	7.17	7.19	7.00	7.14	7.40	7.27	7.195
02	ت	6.61	6.49	6.55	6.55	6.54	6.69	6.571
03	ث	6.96	6.81	6.88	6.75	6.68	6.68	6.793
04	خ	6.68	6.80	6.87	6.81	6.56	6.81	6.755
05	د	7.20	7.12	7.35	7.26	7.08	7.21	7.203
06	ذ	7.00	6.80	7.00	7.01	7.41	7.26	7.08
07	ر	6.74	6.76	7.20	6.95	7.27	6.95	6.978
08	ز	6.44	6.56	6.60	6.62	7.00	6.82	6.673
09	ل	6.78	6.40	6.49	6.57	6.55	6.62	6.568

نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية

التاريخ: 2024 /04 /22

الرقم	الاسم واللقب	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	محاولة 4	محاولة 5	محاولة 6	مج
01	بن طالب جلال	7.10	7.00	7.08	7.11	7.15	7.20	7.106
02	برابح محمد	6.44	6.41	6.35	6.46	6.39	6.55	6.433
03	بوقرة صلاح	6.77	6.68	6.74	6.69	6.70	6.66	6.706
04	بركات محمد إسلام	6.42	6.51	6.55	6.63	6.50	6.68	6.548
05	زيتوني لوي	7.00	7.10	7.21	7.16	7.00	7.05	7.086
06	خليفة يعقوب	7.05	6.78	6.88	6.79	6.72	6.83	6.841
07	فلتان أكرم	6.45	6.38	6.61	6.73	6.68	6.60	6.575
08	بزاف وسيم	6.35	6.40	6.50	6.55	6.68	6.65	6.521
09	حمريط ياسين	6.60	6.49	6.47	6.50	6.43	6.49	6.496

نتائج الاختبار البعدي للعيبة الاستطالعية

التاريخ: 2024 /02 /21

الرقم	الاسم واللقب	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	محاولة 4	محاولة 5	محاولة 6	مج
01	ز	6.62	6.61	6.67	6.70	6.56	6.68	6.64
02	و	6.41	6.40	6.40	6.40	6.35	6.50	6.41
03	ة	6.60	6.68	6.65	6.69	6.70	6.66	6.663
04	ى	7.10	7.00	7.08	7.11	7.15	7.20	7.106
05	ر	6.35	6.40	6.50	6.55	6.68	6.65	6.521

نتائج الاختبار البعدي للعيبة الاستطالعية

التاريخ: 2024 /02 /25

الرقم	الاسم واللقب	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	محاولة 4	محاولة 5	محاولة 6	مج
01	ز	6.60	6.63	6.66	6.70	6.56	6.67	6.636
02	و	6.40	6.41	6.38	6.40	6.35	6.50	6.406
03	ة	6.59	6.68	6.66	6.69	6.69	6.66	6.661
04	ى	6.41	6.40	6.40	6.40	6.35	6.50	6.41
05	ر	6.60	6.68	6.65	6.69	6.70	6.66	6.663

### Statistics

الوزن

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		1.5000
Std. Deviation		.70711

الوزن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	11	61.1	61.1	61.1
	2.00	5	27.8	27.8	88.9
	3.00	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistics

الطول

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		2.1667
Std. Deviation		.85749

الطول

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid من 1.42 الى 1.57	5	27.8	27.8	27.8
من 1.58 الى 1.60	5	27.8	27.8	55.6
من 1.61 الى 1.75	8	44.4	44.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Statistics

السن

N	Valid	18
	Missing	8
Mean		14.3889
Std. Deviation		.77754

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	3	11.5	16.7	16.7
	14.00	5	19.2	27.8	44.4
	15.00	10	38.5	55.6	100.0
	Total	18	69.2	100.0	
Missing	System	8	30.8		
Total		26	100.0		

### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاختبار البعدي المجموعة الضابطة	9	7.0551	.36300	.12100
المجموعة التجريبية	9	6.7013	.25431	.08477

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
الاختبار البعدي Equal variances assumed	1.807	.198	2.395	16
Equal variances not assumed			2.395	14.329

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الاختبار البعدي	Equal variances assumed	.029	.35378	.14774
	Equal variances not assumed	.031	.35378	.14774

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
الاختبار البعدي	Equal variances assumed	.04058	.66697
	Equal variances not assumed	.03759	.66997

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 اختبار قبلي ع ت	6.8684	9	.25269	.08423
اختبار بعدي ع ت	6.7013	9	.25431	.08477

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 اختبار قبلي ع ت & اختبار بعدي ع ت	9	.915	.001

#### Paired Samples Test

	Paired Differences		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 اختبار قبلي ع ت - اختبار بعدي ع ت	.16711	.10462	.03487

#### Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Lower	Upper		
Pair 1 اختبار قبلي ع ت - اختبار بعدي ع ت	.08670	.24753	4.792	8

### Paired Samples Test

	Sig. (2-tailed)
Pair 1 اختبار قبلي ع ت - اختبار بعدي ع ت	.001

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 اختبار قبلي ع ض	6.9991	9	.40233	.13411
اختبار بعدي ع ض	7.0551	9	.36300	.12100

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 اختبار قبلي ع ض & اختبار بعدي ع ض	9	.985	.000

### Paired Saples Test

	Paired Differences		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 اختبار قبلي ع ض - اختبار بعدي ع ض	-.05600	.07695	.02565

**Paired Samples Test**

	Paired Differences		t	df
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Lower	Upper		
Pair 1 اختبار قبلي ع ض - اختبار بعدي ع ض	-.11515-	.00315	-2.183-	8

**Paired Samples Test**

	Sig. (2-tailed)
Pair 1 اختبار قبلي ع ض - اختبار بعدي ع ض	.061

## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



الموضوع	القيمة
Intensity - الشدة	90% SPmax
Speed - السرعة	<24 km/h
Speed zone - منطقة السرعة	Zone 5
RPE - مؤشر بروج للشدة	5-6-7
Subject Feeling - الاحساس بالتعب	من صعب الي صعب جدا

## تكرار السرعة - RSA

### قبل المباراة (3-)



• **أحماء:** 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)

• **تكرار السرعة:**

المجموعة 1 : لفتين (8 تكرارات) كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني , 60 ثانية راحة بين التكرارات

راحة: 4 د

المجموعة 2 : لفتين (8 تكرارات) كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني , 60 ثانية راحة بين التكرارات

تهديئة: 10 دقائق تهديئة واطالات من الثبات

KHATER FITNESS



## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



الموضوع	القيمة
الشدة - Intensity	90% SPmax
السرعة - Speed	<24 km/h
منطقة السرعة - Speed zone	Zone 5
مؤشر بروج للشدة - RPE	5-6-7
الاحساس بالتعب - Subject Feeling	من صعب الي صعب جدا

## تكرار السرعة - RSA - قبل المباراة (3-)



20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)

### تكرار السرعة :

- المجموعة 1 : لفة (6 تكرارات) كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني , 60 ثانيه راحة بين التكرارات راحة: 3 د
- المجموعة 2 : لفة (6 تكرارات) كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني , 60 ثانيه راحة بين التكرارات راحة: 3 د
- المجموعة 3 : لفة (6 تكرارات) كما في الشكل المبين 40 متر سرعة في 6 ثواني , 60 ثانيه راحة بين التكرارات

10 دقائق تهدئة واطالات من التباد



## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



الموضوع	القيمة
Intensity - الشدة	90% SPmax
Speed - السرعة	<24 km/h
Speed zone - منطقة السرعة	Zone 5
RPE - مؤشر بورج للشدة	5-6-7
Subject Feeling - الاحساس بالتعب	من صعب الي صعب جدا

### تكرار السرعة - RSA - قبل المباراة (3-0)

• أحماء: 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)

#### • تكرار السرعة :

المجموعة 1 : 8 تكرارات ( 10x2 متر , 20x2 متر , 30x2 متر , 40x2 متر ) . كما في الشكل المبين

راحة: 5 دقائق بين المجموعتين

المجموعة 2 : 8 تكرارات ( 10x2 متر , 20x2 متر , 30x2 متر , 40x2 متر ) . كما في الشكل المبين

تهديئة: 10 دقائق تهديئة واطالات من الثبات



## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



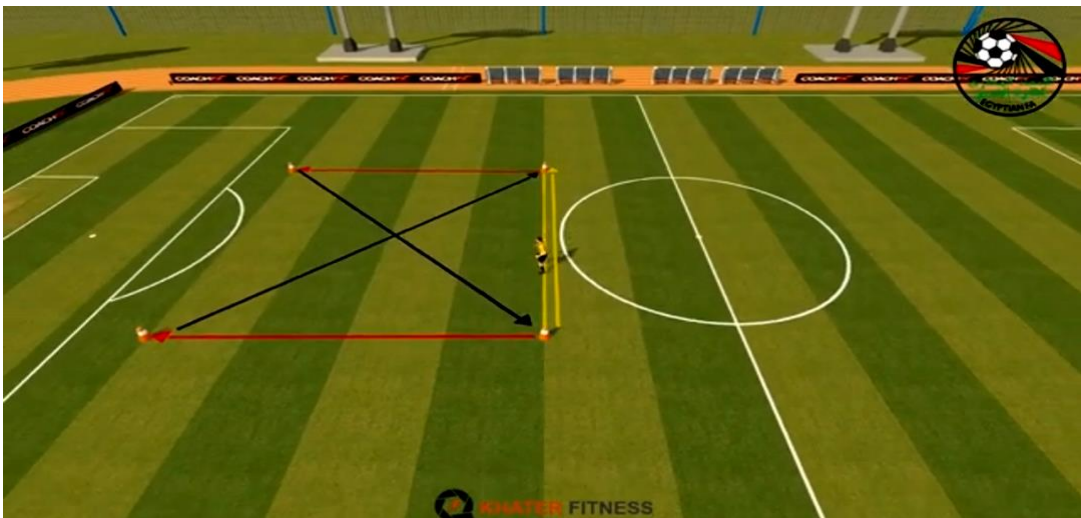
الموضوع	القيمة
Intensity - الشدة	100% SPmax
Speed - السرعة	<24 km/h
Speed zone - منطقة السرعة	Zone 5
RPE - مؤشر بروج للشدة	2-3
Subject Feeling - الاحساس بالتعب	سهل الي متوسط

## تدريب الاعداد للمباراة - Match Preparation قبل المباراة بيوم (1-)



- **أحماء:** 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)
- **سرعات قصيرة:**
  - المجموعة 1 : 5 تكرارات كما في الشكل المبين, 60 ثانيه راحة بين التكرارات
  - راحة:** 4 د
  - المجموعة 2 : 5 تكرارات كما في الشكل المبين, 60 ثانيه راحة بين التكرارات
- **تهنئة:** 10 دقائق تهنئة واطالات من الثبات

KHATER FITNESS



KHATER FITNESS

## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس

الموضوع	القيمة
الشدة - Intensity	86 – 93% HRmax
السرعة - Speed	15 - 18 km/h
منطقة نبض القلب - HR zone	Zone 4
مؤشر بورج للشدة - RPE	5-6-7
Subject Feeling - الاحساس بالتعب	صعب الي صعب جدا

## تدريب عالي الشدة

- **أحماء:** 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)
- **وقاية من الاصابة:** 12 دقيقة تمارين الوقاية من الاصابة (FIFA 11+)
- **عالي الشدة:**  
المجموعة 1 : 10 ثاينيه جري عالي الشدة , 10 ثاينيه راحة , لمدة 8 دقائق  
راحة: 4 د
- **المجموعة 2 :** 10 ثاينيه جري عالي الشدة , 10 ثاينيه راحة , لمدة 8 دقائق
- **تهنئة:** 10 دقائق تهنئة واطالات من الثبات



## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



الموضوع	القيمة
الشدة - Intensity	86 – 93% HRmax
السرعة - Speed	18 km/h
منطقة نبض القلب - HR zone	Zone 4
مؤشر بروج للشدة - RPE	5-6-7
Subject Feeling - الاحساس بالتعب	صعب الي صعب جدا

KHATER FITNESS

## تدريب عالي الشدة



- **أحماء:** 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)
- **وقاية من الاصابة:** 12 دقيقة تمارين الوقاية من الاصابة (FIFA 11+)
- **عالي الشدة:**
  - المجموعة 1 : 15 ثانيه جري عالي الشدة 15 ثانيه مشي لمدة 10 دقائق
  - راحة: 5 د
  - المجموعة 2 : 15 ثانيه جري عالي الشدة 15 ثانيه مشي لمدة 10 دقائق
- **تهدئة:** 10 دقائق تهدئة واطالات من الثبات

KHATER FITNESS



## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



الموضوع	القيمة
الشدة - Intensity	86 – 93% HRmax
السرعة - Speed	18 km/h
منطقة نبض القلب - HR zone	Zone 4
مؤشر بورج للشدة - RPE	5-6-7
Subject Feeling - الاحساس بالتعب	صعب الي صعب جدا

KHATER FITNESS

## تدريب عالي الشدة



- **أحماء:** 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)
- **وقاية من الاصابة:** 12 دقيقة تمارين الوقاية من الاصابة (FIFA 11+)
- **عالي الشدة:**
- **المجموعة 1:** 20 ث جري عالي الشدة 20 ث مشي لمدة 10 دقائق
- **راحة:** 5 د
- **المجموعة 2:** 20 ث جري عالي الشدة 20 ث مشي لمدة 10 دقائق
- **تهديئة:** 10 دقائق تهديئة واطالات من الثبات

KHATER FITNESS



KHATER FITNESS

## بيانات التدريب حسب البولار و الجي بي أس



الموضوع	القيمة
الشدة - Intensity	100% SPmax
السرعة - Speed	<24 km/h
منطقة السرعة - Speed zone	Zone 5
مؤشر بروج للشدة - RPE	2-3
الاحساس بالتعب - Subject Feeling	سهل الي متوسط

KHATER FITNESS

## تدريب الاعداد للمباراة – Match Preparation قبل المباراة بيوم (1-)



- **أحماء:** 20 دقيقة احماء (وفق بروتوكول FIFA للأحماء)
- **سرعات قصيرة:**

المجموعة 1 : 6 تكرارات من بوابة 1 الي بوابة 2 , 60 ثانيه راحة بين التكرارات

**راحة:** 4 د

المجموعة 2 : 6 تكرارات من بوابة 2 الي بوابة 1 , 60 ثانيه راحة بين التكرارات

**تهنئة:** 10 دقائق تهنئة واطالات من الثبات

KHATER FITNESS



## ملخص الدراسة:

❖ **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي بـ 6 أسابيع على تكرار السرعة Rsa بـ أو بدون واسائل

ودوره في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم أصغر U 15

### ❖ أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي في تنمية تكرار السرعة والتحسين في بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم صنف أصغر
- تجريب اختبار الذي يسمح بتقييم المستوى الأدائي للاعب كرة القدم.
- محاولة ايجاد حل لمشاكل النقص في القدرات البدنية الخاصة.
- ابراز مستوى تكرار السرعة Rsa ومدى تأثيره على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة كرة القدم صنف اصغر.

● التعرف على الفروق بين النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

● التعرف على الفروق بين النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

● التعرف على الفروق بين النتائج للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية.

● **إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي لـ 6 أسابيع أثر على تنمية تكرار السرعة RSA

والتحسين في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم؟

### ● تساؤلات الدراسة:

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار البعدي والقبلي للعينة التجريبية والضابطة؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة؟

● **العينة:** يتكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نجم أولاد دراج لكرة القدم 2024/2023

صنف أصغر 13-15 سنة.

● **المنهج المتبع:** منهج دراستنا هذه هو المنهج التجريبي.

● **أدوات الدراسة:** إستخدمنا حسب موضوعنا أداة الإختبار لأنه واسع الإستعمال في المجال

الرياضي وهو وسيلة تستلزم إستخدام البحث كالمقياس، والملاحظة، والتجريب، والتحديد وتفسير

الإستنتاج والتعميم.

● **المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة والإختبارين (القبلي والبعدي) وتطبيق البرنامج التدريبي في الموسم الرياضي (2023 / 2024) في الفترة الواقعة ما بين 21 - 02 - 2024 إلى غاية 22 - 04 - 2024

● **المجال المكاني:** لقد تم تطبيق الإختبارين (القبلي والبعدي) وجميع الحصص التدريبية ففي الملعب البلدي أولاد دراج.

● **النتيجة المتوصل إليها:**

- حدث البرنامج التدريبي بإستخدام الوحدات التدريبية أثرا إيجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة
- تكرار الجري السريع له دور فعال ففي تحسين من بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبار البعد في تنمية تكرار السرعة RSA لصالح المجموعة التجريبية.

### ● **الإقتراحات:**

- 1- ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد التحسين في مستوى الصفات البدنية والمهارية والخطئية لدى لاعبي كرة القدم والتي تنعدم تماما في الفئات العمري الناشئة في البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.
- 2- ادخال المدربين في تربيصات ميدانية ودورات تكوينية والملتقيات العلمية وأيام دراسة حتى يستفيدو منها ويواكبون التطور الرياضي ويرفعو من قدراتهم المعرفية والتدريبية.
- 3- توفير الوسائل والإمكانيات البداغوجية لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيرورة الجيدة لها.
- 4- ضرورة تسطير برامج إستدراكية من طرف الباحثين والأخصائين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى لاعبي الفئات العمرية.
- 5- ضرورة منح الطلبة فرصة للإستقلال والضرفر بمعارفه العلمية المكتسبة خلال الموسم الجامعي لإبرازها في عالم التدريب للأندية الرياضية.
- 6- توفير كل الظروف اللازمة للفئات الناشئة والملائمة للتدريب والتحصير لنجاحه في مشواره الدراسي والرياضي
- 7- دراسة خصائص كل مرحلة عمرية قبل تسطير البرنامج التدريبي مع مراعاة كل متطلبات كل فئة.

## Study summary:

**Title of the study :** a 6-week training program influenced the repetition of RSA speed with or without means and its role in improving some of the special physical qualities of football players.

### Objectives of the study:

- Knowledge of the impact of a training program on the development of speed repetition and improvement in some special physical qualities of a junior football player
- A test workout that allows evaluating the football player's performance level.
- Try to Finda solution to the problems of shortage of special physical abilities.
- Highlighting the level of repetition of RSA speed and the extent of its impact on improving some physical qualities of football junior class
- Identify the differences between the results of the pre-and post - tests of the experimental sample.
- Identify the differences between the results of the pre and post tests of the control sample.
- Identify the differences between the results of the dimensional Test between the control and experimental samples.

**The problem of the study:** did the training program for 6 weeks affect the development of RSA speed repetition and improvement in some special physical qualities in football players

### Study questions:

- Are there any significant differences in the post-and pre-selection of the experimental and control sample?
- Are there any significant differences in the pre-Test between the experimental sample and the control sample?
- Are there any significant differences in the post-and pre-test of the experimental sample?
- Are there any significant differences in the post-and pre-test of the control sample?

**Sample:** the research community consists of the players of the Star boys drag soccer team 2023/2024 younger age group 13-15 years.

**The approach taken:** our approach to this study is the experimental one.

**Study tools:** we used the test tool according to our subject because it is widely used in the mathematical field and it is a means that requires the use of research such as measurement, observation, experimentation, identification and interpretation of the conclusion and generalization.

**Regarding the temporal field:** the study and the two Tests (pre and post) and the application of the training program were carried out in the sports season (2023/2024) in the period between 21 – 02 – 2024 to the end 22 – 04 – 2024

**The spatial field:**The two Tests (pre-and post-tests) and all training sessions have been applied at the Municipal Stadium, Ouled Derradj.

**The resulting result is:**

1. The training program using the training modules had a positive impact on the physical variables involved in the study
2. Repeated fast running has an effective role in improving some of the special physical qualities of a football player.
3. The presence of significant differences between the control group and the experimental group in the test dimension in the development of RSA speed repetition in favor of the experimental group.

**The suggestions are:**

1. -the need to focus on the integration of developmental exercises in order to improve the level of physical, skill and planning qualities of football players, which are completely absent in the emerging age groups in the training programs received by the players.
2. -introducing trainers in field trainings, training courses, scientific forums and study days so that they benefit from them and keep up with sports development and raise their cognitive and training abilities.
3. -providing the means and pedagogical possibilities to facilitate the training process and ensure its good process.
4. -the need to highlight remedial programs by researchers and specialists in this field in order to remedy the serious lack of physical abilities among players of age groups.
5. -the need to give students an opportunity to become independent and to combine their scientific knowledge gained during the University season to highlight it in the world of training for sports clubs.

6. -providing all the necessary conditions for the emerging and appropriate groups to train and prepare for his success in his academic and sports career
7. -study the characteristics of each age stage before underlining the training program, taking into account all the requirements of each category.