



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: النشاط البدني المكيف
تخصص: تدريب رياضي
مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر



بـعـنـوان:

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القدرة على تكرار السرعة
RSA على بعض المهارات الدفاعية للاعبين وسط الميدان
الدفاعي في كرة القدم.

دراسة ميدانية: النادي الرياضي للهواة كرة القدم واداد تكسبت

إشراف الأستاذ:

د. شنافي ميلود

إعداد الطالب:

تومي محمد الأمين

السنة الجامعية: 2025-2026

شكر وتقدير

كلُّ الشكر موصولٌ إلى كلِّ من مدّني بيد العون وكان سندًا لي في إنجاز هذا البحث البسيط.

فيضٌ من عبارات الشكر والتقدير، ممزوجٌ بوافر الامتنان وصادق العرفان، أتقدّم به إلى كل من أسهم، من قريب أو بعيد، في إنجاز هذا العمل.

وأخصّ بالشكر زميلي وصديقي في الدراسة الدكتور جمال حميمي، وزميلي في العمل هوري قعري، اللذين لم يبخلا عليّ بما قدّماه من نصائح قيّمة وإرشادات بناءة.

كما أتقدّم بخالص الشكر والتقدير إلى الطاقم الإداري وعمّال معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وإلى السادة مدرّبي فريق وداد تكسبت، وإلى الدكتور الغالي شنافي محمد، عرفانًا بجهودهم وتعاونهم ودعمهم المتواصل.

إهداء

إلى نبع الحنان ومكان الشعور والحنان والإحساس، إلى الذين لم يخلوا عليّ بالغالي والنفيس، أدامهما الله لي يا أغلى نفسي.

إلى زوجتي العزيزة، إلى الإنسانية التي لا معنى للحياة بدونها دمتي ودام ممشاك ودمتي لنا غالية.

إلى أغلى ما عندي إبراهيم ونرمين والغالية أمل حفظهم الله ورعاكم وجعلكم من حفظة كتاب الله ووفقكم وسدد خطاكم.

إلى من جمعتني بهم الأقدار أصدقائي ورفقاء العمل ورفقاء الدراسة

إلى مدير المركب ومدرّب الفريق، شكراً على تسهيل الصعاب.

إلى بلدي الجزائر، أرض الأسراء والمعراج فلسطين الحبيبة.

إلى كل من هو في القلب ولم يذكره القلم، إلى كل هؤلاء حبا وصداً ووفاءً أهديكم محبتي...

دعواتكم لي

وشكراً.

قائمة المحتويات

شكر وتقدير.....	
إهداء.....	
قائمة المحتويات.....	
قائمة الجداول:	
مقدمة.....	1

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1- الاشكالية :	3
2- أهداف الدراسة:	4
3- أهمية الدراسة:	4
4- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	5
الدراسات السابقة و المشاهدة :	5
التعليق على الدراسات السابقة.....	7

الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب الرياضي.

1-1- مفهوم التدريب الرياضي.....	10
2-1- أهداف ومبادئ التدريب الرياضي.....	10
3-1- مكونات العمل التدريبي.....	10
4-1- التخطيط في التدريب الرياضي.....	11
5-1- أهمية التدريب الرياضي للاعب وسط الميدان الدفاعي:	12

الفصل الثاني: القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم.

1-2- مفهوم القدرات البدنية الخاصة.....	14
2-2- العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري.....	14
3-2- مفهوم السرعة وانواعها في كرة القدم.....	15
4-2- مفهوم تكرار السرعة، أهميتها وطرق تنميتها. (RSA).....	17
1-4-2- مفهوم تكرار السرعة:	17
2-4-2- أهمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) في كرة القدم:	18
3-4-2- طرق تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA).....	18

الفصل الثالث: المهارات الدفاعية في كرة القدم.

1-3- مفهوم المهارات الدفاعية.....	21
2-3- أهم المهارات الدفاعية للاعب الوسط الدفاعي:	22
1-2-3- التمرکز الدفاعي:	22
2-2-3- التحرك والضغط على الخصم:	22

22.....	3-2-3- قطع الكرات:
22.....	3-2-4- المواجهة الفردية:
23.....	3-2-5- المساندة والتغطية الدفاعية:
	3-2-6- التحول من الدفاع إلى الهجوم: 23
23.....	3-3- ارتباط القدرات البدنية خصوصاً (RSA) بالأداء الدفاعي الفعال:
23.....	3-2-1- مفهوم (RSA) ودورها في الأداء الدفاعية:
24.....	3-3-2- الاسترجاع السريع بعد الجهد العالي:
24.....	3-3-3- القدرة على المراقبة والضغط المستمر:
24.....	3-3-4- تحسين القدرة على الافتكاك والتغطية:
24.....	3-3-5- التفسير الفسيولوجي للارتباط:

الفصل الرابع: البرنامج التدريبي المقترح.

26.....	4-1- الأسس العلمية لبناء البرنامج
26.....	4-2- أهداف البرنامج
26.....	4-3- خصائص البرنامج:
27.....	4-4- هيكل الحصة التدريبية:
27.....	4-5- محتوى البرنامج التدريبي حسب المراحل.
27.....	المرحلة الأولى (الأسبوعان 1 - 2) الاعداد الخاصة
27.....	المرحلة الثانية: (الأسبوعان 3_4) تطوير (RSA) الأساسية.
28.....	المرحلة الثالثة: (الأسبوعان 5_6) الدمج بين (RSA) والمهارات الدفاعية.
28.....	المرحلة الرابعة: (الأسبوعان 7-8) التحسين والتثبيت.
28.....	4-6- وسائل وأدوات التنفيذ.
28.....	4-7- أساليب التقويم والمتابعة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

31.....	5-1- مجتمع وعينة البحث:
31.....	5-2- طريقة اختيار عينة الدراسة
32.....	5-3- المتغيرات:
32.....	5-4- الأدوات والوسائل المستعملة:
33.....	5-5- الخصائص السيكومترية
33.....	5-5-1- الصدق
33.....	5-5-2- الثبات
33.....	5-5-3- الموضوعية
33.....	5-6- خطوات تنفيذ التجربة:
33.....	5-7- المكان والزمان والمعالجات الاحصائية:

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

35	6-1- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقدرة على تكرار السرعة (RSA):
38	6-2- عرض وتحليل الفروق البينية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتكرار السرعة:
39	6-3- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية:
39	6-3-1- عرض نتائج الاختبار القبلي للمهارات الدفاعية:
41	6-3-2- عرض نتائج الاختبار البعدي للمهارات الدفاعية:
43	6-3-3- تحليل الفروق البينية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية:
44	6-3-4- تحليل ومناقشة نتائج المهارات الدفاعية:
45	6-4- الخلاصة.
47	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
47	1. مناقشة القدرة على تكرار السرعة (RSA):
47	2. مناقشة الأداء المهاري الدفاعي:
47	3. مناقشة الفرضية الثالثة (العلاقة البدنية-المهارية):
48	الاستنتاج العام.
49	الخاتمة
53	قائمة المراجع
57	الملاحق
67	ملخص الدراسة:

قائمة الجداول:

جدول رقم 01: خصائص البرنامج التدريبي	26
جدول رقم 02: هيكلية الحصة التدريبية	27
جدول رقم 03: نتائج الاختبار القبلي لتكرار السرعة (RSA)	35
جدول رقم 04: نتائج الاختبار البعدي لتكرار السرعة (RSA)	36
جدول رقم 05: الفروقات البينية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتكرار السرعة	38
جدول رقم 06: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمهارات الدفاعية	39
جدول رقم 07: نتائج الاختبار البعدي للمهارات الدفاعية	41
جدول رقم 08: نتائج (SPSS) للمهارات الدفاعية	45

مقدمة

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية انتشارا في العالم وتتميز بطابعها الديناميكي الذي يجمع بين الجوانب البدنية، المهارية والخططية والنفسية. ولتحقيق الأداء الأمثل يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية الخاصة التي تساعد على تنفيذ المهارات الفنية والخططية بكفاءة عالية خلال المباراة.

من بين هذه القدرات المهمة تبرز القدرة على تكرار السرعة بإحدى القدرات الأساسية (Repeated Sprint Ability. RSA) كأحدى القدرات الأساسية التي تحدد كفاءة اللاعب في مواجهة متطلبات اللعب الحديثة. خاصة في المراكز التي تتطلب مجهودا بدنيا متكرراً مثل وسط الميدان الدفاعي. وتعرف القدرة على تكرار السرعة بأنها القدرة على أداء سلسلة من المجهود القصيرة العالية الشدة متبوعة بفترات تعافي قصيرة، دون انخفاض كبير في الأداء.

وقد اثبتت الدراسات الحديثة أن تطوير هذه القدرة ينعكس إيجابيا على الأداء الخططي والدفاعي للاعبين لما تتطلبه المواقف الدفاعية من جهد متكرر وسرعة في الانتقال والتمركز وقطع الكرة.

أما بالنسبة للاعبين وسط الميدان الدفاعي. فهم يمثلون محور الربط بين الدفاع والهجوم ويتطلب أدائهم التحرك المستمر داخل مساحة واسعة من الملعب مما يجعل تطوير القدرة على تكرار السرعة لديهم عاملا حاسما لتحسين أدائهم الدفاعي من حيث الالتحام، المراقبة، التغطية والعودة السريعة للتمركز الدفاعي.

وفي ضوء ذلك أصبح من الضروري اعتماد برنامج تدريبية مقننة ومنية على أسس علمية تستهدف تنمية هذه القدرة خاصة في ظل تطور متطلبات كرة القدم الحديثة التي تعتمد على السرعة في تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية معا ومن هنا برزت فكرة هذه الدراسة التي تهدف إلى اقتراح وحدات تدريبية هدفها تنمية القدرة على تكرار السرعة. (RSA) ودراسة أثرها على بعض المهارات الدفاعية للاعبين وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

تعتبر كرة القدم الحديثة لعبة مبنية على التحولات السريعة والمتكررة، حيث لم يعد الأداء البدني مجرد جري لمسافات طويلة، بل أصبح يعتمد بشكل جوهري على القدرة على أداء انطلاقات عالية الشدة ب فترات راحة قصيرة، وهو ما يعرف ب القدرة على تكرار السرعة (RSA). ويعد لاعبو وسط الميدان الدفاعي هم "محرك" الفريق، حيث تفرض عليهم طبيعة مركزهم القيام بمهام دفاعية مركبة (مثل التغطية، الضغط المستمر، وقطع الكرات) تحت ضغط التعب البدني المتراكم.

ومن خلال الملاحظة الميدانية، يلاحظ وجود قصور في استمرارية الأداء الدفاعي بنفس الكفاءة طيلة دقائق المباراة، مما قد يرجع إلى ضعف في استرجاع الطاقة وسرعة تكرار المجهود. ومن هنا برزت الحاجة لبحث أثر وحدات تدريبية متخصصة في الـ RSA على جودة المهارات الدفاعية لهذا المركز الحساس.

وعليه، تتبلور إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

❖ ما أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) على بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم؟
❖ الأسئلة الفرعية.

- 1) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في القدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعية.
- 2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية الأساسية مثل: قطع كرات - التمرکز - والضغط - مواجهة واحد ضد واحد.
- 3) هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر على تنمية القدرة على تكرار السرعة وتطوير الأداء الدفاعي للاعبي لوسط الميدان الدفاعي؟

❖ الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) أثر إيجابي في تطوير المهارات الدفاعية (قطع الكرات، التمرکز، الضغط، المواجهة) لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي.

❖ الفرضيات الجزئية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في القدرة على تكرار السرعة (RSA) لصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية لصالح الاختبار البعدي.

3. للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي على تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) مما ينعكس إيجاباً على تطوير المهارات الدفاعية للاعبين وسط الميدان الدفاعي.

2- أهداف الدراسة:

• الهدف العام:

التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) في تطوير بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم.

• أهداف خاصة:

1. تصميم وحدات تدريبية مقترحة تستهدف تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA).
2. قياس مستوى القدرة على تكرار السرعة قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح.
3. تقييم مدى التحسن في المهارات الدفاعية (قطع الكرات، التمرکز، الضغط، المواجهة 1 ضد 1) نتيجة للبرنامج.
4. استخلاص العلاقة الارتباطية بين تطور القدرة على تكرار السرعة وتحسن الأداء المهاري الدفاعي.

3- أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها جسراً يربط بين المتطلبات الفسيولوجية الحديثة لكرة القدم والتطبيق الميداني التخصصي؛ فمن الناحية النظرية، تُثري الدراسة المكتبة الرياضية بمعلومات دقيقة حول "القدرة على تكرار السرعة" (RSA) بوصفها محدداً حاسماً للأداء اللاهوائي، مما يوفر إطاراً معرفياً يستند إليه الباحثون في تطوير برامج تدريبية متخصصة. أما من الناحية التطبيقية، فتكمن قيمة البحث في تزويد المدربين بنماذج تدريبية مدمجة ترفع كفاءة لاعبي وسط الميدان الدفاعي، من خلال الربط المباشر بين تطوير الصفات البدنية (تكرار السرعة) والمهارات الفنية (التمرکز والضغط)، بالإضافة إلى توفير اختبارات ميدانية مقننة تُمكن الكادر الفني من تقييم الحالة البدنية والمهارية للاعبين بدقة وموضوعية بما يتماشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة.

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات

❖ القدرة على تكرار السرعة (RSA - Repeated Sprint Ability)

تعريف لغوي: تشير إلى الإمكانية الحركية لتكرار مجهود بدني عالي الشدة (سريع) في فترات زمنية متلاحقة.

تعريف اصطلاحي: هي قدرة اللاعب على تنفيذ سلسلة من الانطلاقات السريعة (Sprints) التي تتراوح مدتها ما بين 2 إلى 7 ثوانٍ، وتتخللها فترات راحة قصيرة لا تتجاوز 60 ثانية، مع الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء في كل تكرار.

تعريف إجرائي: هي مستوى أداء اللاعب الذي يتم قياسه من خلال اختبار (6 × 40 متر) أو (7 × 34.2 متر)، حيث يعبر الزمن المستغرق (أو مؤشر التعب) عن كفاءة اللاعب في مقاومة الإجهاد البدني الناتج عن تكرار الجهود السريعة.

❖ المهارات الدفاعية (Defensive Skills)

تعريف لغوي: هي مجموعة الإجراءات والقدرات التي يستخدمها اللاعب لحماية مرماه أو منطقته من هجوم المنافس.

تعريف اصطلاحي: هي كافة السلوكيات الفنية والتكتيكية التي يؤديها اللاعب بهدف استعادة الاستحواذ على الكرة، إعاقة بناء هجمات الخصم، أو منع المنافس من الوصول إلى منطقة الهدف.

تعريف إجرائي: هي مستوى كفاءة اللاعب في تنفيذ المهام الدفاعية المحددة (التمركز الصحيح، الضغط على الخصم، قطع التمريرات، المواجهة الفردية 1 ضد 1)، والتي يتم قياسها من خلال شبكة ملاحظة مقننة أثناء المباريات التجريبية أو عبر اختبارات مهارية ميدانية متخصصة.

الدراسات السابقة و المشابهة :

❖ دراسة بن مرزوق وعمر (2021)

عنوان المذكرة: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (U19)".

تناولت هذه الدراسة مدى فاعلية الوحدات التدريبية المعتمدة على الجري عالي الشدة ب فترات راحة قصيرة في تطوير التحمل اللاهوائي والسرعة الانتقالية. هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر هذه التدريبات في تحسين مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي أندية الجنوب الجزائري. وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح ساهم بشكل فعال في تحسين "مؤشر التعب"، حيث أظهر اللاعبون قدرة أكبر على الحفاظ على

ثبتت سرعتهم في المحاولات المتكررة، مما يعكس زيادة كفاءة الجهاز العصبي والعضلي في استعادة الاستشفاء السريع أثناء المجهود المكثف.

❖ دراسة براهيمي (2019)

عنوان المذكرة: "علاقة القدرة على تكرار السرعة بمستوى الأداء المهاري للاعبين خط الوسط في كرة القدم".

بحثت هذه الدراسة في الارتباط بين الكفاءة البدنية (RSA) ودقة تنفيذ المهارات الفنية (مثل التمرير واستخلاص الكرة). كان الهدف منها تحديد مدى تأثير تراجع القدرة على تكرار السرعة على جودة الأداء المهاري خلال فترات المباراة. وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية؛ حيث ثبت أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات عالية في اختبارات RSA هم الأكثر ثباتاً في أدائهم المهاري والدفاعي حتى في الدقائق الأخيرة، بينما تراجع الأداء بوضوح لدى اللاعبين الذين يعانون من سرعة التعب البدني.

❖ دراسة إمبليزيري وآخرون (Impellizzeri et al - 2008.)

عنوان البحث: "المنهج المتكامل لتطوير القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين".

تطرقَت هذه الدراسة الدولية إلى تصميم برنامج منهجي يدمج بين التدريب البدني والمهاري، بهدف مقارنة فاعليته مقابل التدريب البدني المنفصل. سعى الباحثون لتقييم أثر هذه الوحدات المدمجة على جودة الأداء الميداني. وتوصلت الدراسة إلى أن الوحدات التي تدمج بين انطلاقات السرعة ومواقف اللعب الحقيقية (مثل مواجهات 1 ضد 1) تفوقت في تطوير "سرعة اتخاذ القرار الدفاعي" والتركيز الصحيح، بالإضافة إلى تحسين السعة الهوائية واللاهوائية، مما يجعلها الوسيلة الأمثل لتحضير اللاعبين لظروف المباراة.

❖ دراسة سعيدي ومحمد (2022) - (دراسة إضافية)

عنوان المذكرة: "تأثير وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم".

ركزت هذه الدراسة على استخدام أسلوب "الألعاب المصغرة" كوسيلة لتنمية الـ RSA، وهدفت إلى معرفة أثر هذا النوع من التدريبات على المهارات الدفاعية والهجومية بشكل متزامن. توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب باستخدام الألعاب المصغرة يؤدي إلى تحسن كبير في القدرة على تكرار السرعة بفضل طابعها التنافسي، كما أظهرت النتائج تحسناً ملموساً في مهارة "الضغط على حامل الكرة" والتغطية الدفاعية، كون هذه الألعاب تفرض على اللاعب تكرار المجهود في مساحات ضيقة وتحت ضغط المنافس.

❖ دراسة جبار وخالد (2020) - (دراسة إضافية)

عنوان المذكرة: "دراسة تحليلية لمؤشر التعب وعلاقته ببعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية للاعبي الرابطة المحترفة الأولى)".

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين تراكم التعب (الناتج عن ضعف الـ RSA) وبين الكفاءة في أداء المهارات الدفاعية مثل (قطع الكرات والمواجهة الفردية). هدفت الدراسة إلى تبيان مدى تأثير الانخفاض البدني في الشوط الثاني على جودة الدفاع. وأظهرت النتائج أن هناك تناسباً عكسياً بين مؤشر التعب وجودة الدفاع؛ فكلما ارتفع مؤشر التعب لدى اللاعب، زادت الأخطاء في التمرکز الدفاعي وتأخر في عملية قطع الكرات، مما يؤكد ضرورة الاهتمام بتدريبات RSA لضمان استمرارية الأداء المهاري طيلة زمن المباراة.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض هذه الدراسات الخمس، يتبين إجماع الباحثين على أن القدرة على تكرار السرعة (RSA) هي المحرك الأساسي للأداء المهاري الحديث. ومع أن الدراسات السابقة غطت جوانب بدنية ومهارية عامة، إلا أن دراستنا الحالية تتميز بخصوصية التركيز على لاعبي وسط الميدان الدفاعي وبشكل ميداني في نادي وداد تكسبت، مما يجعلها إضافة نوعية للمكتبة الرياضية المحلية في منطقة الوادي.

الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب الرياضي .

1-1- مفهوم التدريب الرياضي.

هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية وذلك بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي ابراهيم الحماد 2001 ص 25-26)

كما يعرف أيضا بأنه مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي (أمر الله أحمد ب/ الساطي 1998/ص 03 وعليه مفهوم التدريب الرياضي هو عملية منظمة تربوية وعلمية تستهدف تطوير اللاعب من الناحية البدنية، النفسية والفنية لتحقيق أداء مميز. (مراد خليل، 2018)

1-2- أهداف ومبادئ التدريب الرياضي.

- يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية القدرات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة) للرياضيين من خلال برامج تدريبية منظمة تستجيب لمتطلبات الرياضة التخصصية (بن يوسف 2017) ص 45_46.

- ويهدف كذلك إلى تحسين المهارات الفنية والتكتيكية، الاعداد النفسي والبدني والرياضي لهدف الوصول إلى أعلى مستويات الأداء والمشاركة التنافسية (مراد 2018) ص 207_224 الاهداف ايضا يشمل التخطيط المنهجي والبرمجة الزمنية عمل التدريب بحيث يتناسب مع متطلبات الرياضة والفئات العمرية والمستوى البدني للرياضيين (بونوار 2023)

- أما فيما يخص مبادئ التدريب الرياضي:

- ✓ **مبدأ التدرج في الحمل التدريبي:** أي أن الحمل البدلي يجب أن يزداد تدريجيا وفق قدرة اللاعب على التكيف حتى لا يحدث إجهاد مفرط أو إصابة (بقاد 2024)
- ✓ **مبدأ التخصص:** أي أن التدريب يجب أن يكون موجها نحو خصائص الرياضة المعنية بحيث تتناسب التمارين مع المهارات والقدرات المطلوبة لتلك الرياضة. (بن يوسف 2017)
- ✓ **مبدأ التكرار والاستمرارية:** المحافظة على الانتظام في التدريبات لتثبيت المكتسبات التدريبية، إذ أن الانقطاع الطويل يؤدي إلى فقدان المستوى (مراد 2018).
- ✓ **مبدأ عمل / راحة:** الضروري أن تخلل البرامج فترات راحة واسترجاع لأن التكيف الفسيولوجي يحدث أثناء الراحة وليس فقط أثناء الجهد (بونوار 2023)
- ✓ **مبدأ الفروق الفردية:** يجب أن يصمم البرنامج التدريبي مع مراعاة الفروق بين الرياضيين (عمر، مستوى، وظائف، استعدادات) وليس برنامجا موحدا للجميع (بقار 2024)

1-3- مكونات العمل التدريبي.

العمل التدريبي هو أثر الجهد البدني والمهاري والنفسي الذي يتعرض له الرياضي وبعد تقسيمه إلى مكونات أساسية لفهم كيف يصمم البرنامج التدريبي ومن بين هذه المكونات:

- (1) **الحجم:** يعبر عن مقدار العمل أو كمية التمرين التي ينفذها الرياضي مثل عدد التكرارات عدد المجموعات مسافة الجري، زمن الأداء. (مطبوعة مكونات الحمل التدريبي. (الحجم-الشدة - الراحة) ذكر الحجم لعدد التكرار المسافة- الزمن)
- (2) **الشدة:** تشير إلى مدى صعوبة الجهد وقوته أو سرعته أدائه أو المقاومة التي تقدم للاعب أو أقصى النبض أو سرعة الجري أو مقدار الأوزان.
- (3) **الكثافة:** تعنى بالعلاقة الزمنية بين عمل التدريب وفترات الراحة أثناء أو بين التمارين. يتم التركيز هنا على أن الراحة تؤثر في مدى قدرة الجهاز العصبي والعضلي على الاستشفاء والتكيف.
- (4) **الراحة:** وهي الفترة التي تلي تنفيذ الجهد وتعد جزءا من مكونات العمل لأنها تسهل التكيف الفسيولوجي والنفسي دون راحة كافية يخشى من الإرهاق أو انخفاض الأداء.
- (5) **الزمن:** يتعلق بمدة التمرين أو زمن التكرار أو زمن المسافة أو زمن المجموعات.

1-4- التخطيط في التدريب الرياضي.

يعد التخطيط في التدريب الرياضي من أهم العمليات التنظيمية التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية فهو بمثابة الإطار المنهجي الذي يوجه جميع مكونات العملية التدريبية نحو الأداء الأمثل. ويعتمد التخطيط على أسس علمية دقيقة تراعي خصائص اللاعبين ومتطلبات النشاط الرياضي وفترات الموسم والقدرة الفنية والبدنية والنفسية للاعبين (بوشعير 2018)

ويعتبر التخطيط عملية ديناميكية مستمرة تتضمن تحديد الأهداف واختيار الوسائل التدريبية، وتوزيع الأعمال، وتقييم النتائج بشكل دوري ففي كرة القدم مثلا يسهم التخطيط الجيد في تطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة على تكرار السرعة (RSA) التي تعد من أهم المؤشرات على الكفاءة البدنية والفسيولوجية للاعبين في المواقف الدفاعية والهجومية المتكررة (بوغرارة 2020) كما يتيح التخطيط الفعال إعداد وحدات تدريبية مقننة تستهدف تطوير الجوانب البدنية والفنية والنفسية للاعبين وتتكيف مع متطلبات المنافسة وعليه فإن التخطيط للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير القدرة على تكرار السرعة يعد خطوة أساسية لضمان التحكم في العمل التدريبي وتجنب الإجهاد الزائد مع تحقيق توازن بين.

كما يجب أن يراعى في التخطيط تحديد الفترات والمراحل التدريبية السنوية بحيث توزع الأعمال بين الاعداد العام والخاص والمنافسة مع مراعاة فترات الاسترجاع الفسيولوجية (عبد القادر 2017).

إجمالاً فإن التخطيط الناجح في التدريب الرياضي هو الذي يوازن بين الجانب العلمي والنظري من جهة والجانب التطبيقي الميداني من جهة أخرى لما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة من البرامج التدريبية المقترحة، لا سيما تلك الأهداف التي تعمل على تطوير القدرات الخاصة مثل القدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم في مراكز مختلفة.

1-5- أهمية التدريب الرياضي للاعب وسط الميدان الدفاعي:

بعد التدريب الرياضي أحد الركائز الأساسية في اعداد لاعب كرة القدم إذ يهدف إلى تطوير جميع القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعب بما يتوافق مع متطلبات اللعب الحديث وتبرز أهمية التدريب الرياضي بصفة خاصة لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي لما يتطلبه هذا المركز من أداء بدني متكامل يجمع بين التحمل، السرعة، القدرة على تكرار السرعة والقدرة على تكرار الجهد خلال فترات اللعب. المتعددة (بوشعير 2018)

يتميز لاعب الوسط الدفاعي بكونه حلقة الوصل بين الخطين الدفاعي والهجومى وهو المسؤول عن استخلاص الكرات وقطع هجمات الخصم وبناء الهجمات المرتدة بسرعة ودقة الأمر: الذي يستدعي مستوى عال من القدرة البدنية المتنوعة والقدرة على تكرار السرعة (RSA) (بوغرارة 2020).

ومن هنا تظهر أهمية إعداد برامج تدريبية متكاملة تراعي خصوصية هذا المركز وتعمل على تنمية قدراته البدنية والمهارية بشكل متوازن ما يضمن أداء فعال وثابتاً خلال المباراة (زواوي 2019)

كما أن التدريب العلمي المنظم يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للمواقف الدفاعية المتغيرة أثناء اللعب ويكسبه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في وقت وجيز ما يحسن الأداء الدفاعي الفردي والجماعي للفريق، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن تطبيق وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية يساهم في رفع مستوى اللياقة الخاصة وتحسين الأداء الدفاعي الميداني (بوشعير 2018، بغزارة 2020)

إضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي الحديث أصبح يعتمد على الدمج بين الجانب البدني والفني بحيث يتم تدريب اللاعب على الأداء المهاري في ظرف مشابهة للمباراة الأمر الذي يكسب لاعبي وسط الميدان الدفاعي القدرة على تنفيذ المهارات الدفاعية بسرعة وكفاءة حتى في حالات التعب مما يبرز أهمية التخطيط الجيد للوحدات التدريبية (زواوي 2019).

الفصل الثاني: القدرات البدنية

الخاصة في كرة القدم.

2-1- مفهوم القدرات البدنية الخاصة.

تعرف القدرات البدنية الخاصة بأنها مجموعة من الصفات والقدرات الحركية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الرياضية المرتبطة مباشرة بخصوصية النشاط الممارس بحيث تسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الأمثل المنافسة (بوشعير 2018)

وتتميز هذه القدرات عن القدرات العامة بكونها توجه لتخدم متطلبات اللعبة نفسها وتطور من خلال التدريبات نوعية تحاكي ظروف الأداء الواقعي داخل الملعب (بوغرارة 2020).

في كرة القدم ترتبط القدرات البدنية الخاصة بمتطلبات المراكز المختلفة في الفريق حيث يحتاج لاعب الوسط الدفاعي مثلاً إلى قدرات خاصة مثل التحمل الخاص، والسرعة المتكررة (RSA) القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة، القدرة الانفجارية التي ساعدة في قطع الكرات والتدخلات الدفاعية (بن ساسي 2019)

كما أن هذه القدرات تتكامل مع الجوانب المهارية والخططية والنفسية لتكوين الأداء الكروي الكامل لذلك فهي تمثل حلقة وصل بين الاعداد البدني العام ومتطلبات الأداء التخصصي داخل اللعبة (شعبان 2017)

إن تطوير القدرات البدنية الخاصة يعتمد على مبدأ التخصيص في التدريب أي تصميم وحدات وبرامج تدريبية تستهدف الجوانب الوظيفية التي يستخدمها اللاعب فعليا أثناء المباراة بما يتماشى مع خصائصه البدنية وموقعه التكتيكي في الفريق (زررول 2021)

2-2- العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري.

تعد القدرات البدنية من المقومات الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي بصفة عامة والأداء المهاري في كرة القدم بصفة خاصة، فهي تمثل القاعدة التي تبنى عليها الجوانب الفنية والتكتيكية والنفسية، وتعرف القدرات البدنية بأنها مجموعة من الخصائص والصفات الفسيولوجية والوظيفية التي يمتلكها الفرد وتمكنه من أداء النشاط البدني بأعلى كفاءة ممكنة (بوشعير 2018 ص 33)

وتشمل هذه القدرات القوة، السرعة، التحمل الرشاقة، المرونة والتوازن وكل منها يسهم بطريقة أو بأخرى في تحسين جودة الأداء المهاري أثناء الممارسة الفعلية للمنافسة الرياضية.

أما الأداء المهاري فيقصد به القدرة على تنفيذ الحركات الرياضية المعقدة بطريقة دقيقة وفعالة وفي الوقت المناسب، وهو ناتج عن التكامل بين القدرات البدنية والذهنية والعصبية العضلية (سلاطينة 2019، ص74)، تتميز كرة القدم بأنها لعبة مركبة تتطلب مهارة فنية متعددة كالمراوغة، التمرير، الافتكاك، التغطية، والتمركز الدفاعي وهي كلها مهارات تعتمد بشكل كبير على مستوى القدرات البدنية الخاصة بكل لاعب.

إن العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري علاقة تكاملية وتبادلية فلا يمكن تحقيق أداء مهاري متقن دون توفر قاعدة بدنية قوية، كما أن الأداء المهاري المتطور يسهم بدوره في تحسين القدرات البدنية من خلال التكرار الحركي الدقيق والمنظم فعلى سبيل المثال: تعد القدرة على تكرار السرعة (RSA) من أهم القدرات التي تؤثر في مردود لاعبي وسه الميدان الدفاعي لأن هذا المركز يتطلب أداء انطلاقات قصيرة ومتكررة واسترجاع سريع للكرات والانتقال المستمر بين الأدوار الدفاعية والهجومية دون انخفاض في الكفاءة (بوغرة، 2020 ص 112) وقد أوضح (عطا الله 2021 ص 58) أن تطور الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم مرتبط بدرجة كبيرة بمستوى القدرات البدنية الخاصة، خصوصاً تلك التي تتلاءم مع متطلبات المراكز المختلفة في الملعب فكل مركز له خصوصية بدنية تميزه فمثلاً لاعب وسط الميدان الدفاعي يحتاج إلى طاقة هوائية و لا هوائية عالية وسرعة متكررة وقدرة على التحمل الخاص حتى يتمكن من أداء مهارات الدفاعية مثل الضغط والتمركز و افتكاك الكرة بكفاءة ومن الناحية التطبيقية يؤكد (بوشعير 2018 ص 49) أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يجب أن يتم في إطار وحدات تدريبية موجهة تخدم الجانب المهاري مباشرة بحيث تكون التمارين المختارة متشابهة لظروف الأداء الحقيقي في المباراة لأن التدريب المنعزل للقدرات البدنية دون ربطها بالمهارة يؤدي إلى ضعف في التحويل من التدريب إلى المنافسة.

كما أشار (سلاطينية 2019 ص 81) إلى أن التكامل بين القدرات البدنية والمهارات الفنية يعمل على تحسين التناسق العضلي العصبي وزيادة سرعة الاستجابة الحركية، ودقة الأداء الدفاعي مما ينعكس إيجابياً على فعالية اللاعب في المواقف الدفاعية الصعبة ومن ثم يمكن القول ان الأداء المهاري هو المظهر الخارجي للقدرات البدنية التي يتمتع بها اللاعب. وأن تحسين هذه القدرات من خلال برامج تدريبية علمية مثل الوحدات المقترحة لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) يسهم في تطوير الأداء المهاري الدفاعي بصفة ملموسة.

إن العلاقة الوثيقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري تجعل من الضروري أن تعتمد البرامج التدريبية في كرة القدم على مبدأ الدمج بين الاعداد البدني والمهاري بحيث يتم تطوير القدرات البدنية الخاصة في سياق مشابه للمهارات الدفاعية المطلوبة داخل المباراة لان ذلك على السبيل الأمثل لتحقيق الأداء المتكامل. للاعب وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم الحديثة (بوغرة 2020 ص 114)

2-3- مفهوم السرعة وأنواعها في كرة القدم.

تعتبر السرعة إحدى أهم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم إن تعد عاملاً حاسماً في أداء المهارات الفنية والتكتيكية بكفاءة عالية، خاصة في المواقف التي تتطلب استجابات حركية سريعة وتغييرات مفاجئة في الاتجاه أو الموقف.

ويعرف (بوشعير 2018 ص 67) السرعة بأنها القدرة على أداء حركات متكررة أو واحدة في أقصر زمن ممكن استجابة لمثير محدد وهي تمثل أحد المؤشرات الأساسية لمستوى الأداء البدني لدى اللاعب إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحمل، القوة والقدرة العضلية.

أما في كرة القدم فيقصد بالسرعة قدرة اللاعب على التحرك أو تنفيذ مهارة معينة بأقصى سرعة ممكنة في أقصر وقت، سواء كان ذلك أثناء الجري بالكرة أو الانطلاق نحوها أو التحول من الدفاع التي الهجوم ويشير (سلاطنية 2019، ص 92) إلى أن السرعة في كرة القدم ليست مجرد الجري السريع بل تشمل أيضاً سرعة التفكير واتخاذ القرار وسرعة رد الفعل في المواقف المختلفة داخل المباراة.

أما أنواع السرعة في كرة القدم: ووفقاً للعديد من الباحثين من بينهم (بوغرارة 2020 ص 105) و (عطا الله 2021 ص 61) يمكن تصنيف السرعة في كرة القدم إلى عدة أنواع رئيسية تتكامل فيما بينها:

• السرعة الحركية.

وهي القدرة اللاعب على أداء حركة واحدة في أقصر زمن ممكن مثل ركل الكرة أو قطع الكرة من المنافس تعتمد بشكل أساسي على سرعة انقباض العضلات العامة.

• سرعة الانطلاق.

وهي قدرة اللاعب على بدء الحركة بسرعة كبيرة من وضع الثبات كما في مواقف الجري نحو الكرة أو التحرك لمراقبة الخصم تعد من الصفات المهمة لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي الذين يحتاجون إلى انطلاقات متكررة قصيرة (RSA).

• سرعة الجري.

وهي قدرة اللاعب على الجري لمسافات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة عادة بين 10 إلى 30 متر كما في الانطلاقات نحو الكرة أو العودة السريعة للدفاع.

• سرعة رد الفعل.

وهي سرعة استجابة اللاعب لمؤثر خارجي مثل حركة الكرة أو الخصم وتمثل عنصراً حاسماً في الأداء الدفاعي حيث يتطلب الموقف استجابة دقيقة وسريعة. (سلاطنية 2019 ص 94).

• سرعة الأداء المهاري.

وهي القدرة على تنفيذ المهارة الفنية بسرعة دون التأثير السلبي على الدقة مثل التمرير أو المراوغة بسرعة عالية وهي ما يميز اللاعب المتكامل القادر على الجمع بين السرعة والإتقان.

• القدرة على تكرار السرعة (RSA)

وهي من أهم أنواع السرعة الخاصة في كرة القدم الحديثة وتشير إلى قدرة اللاعب على أداء سلسلة من الانطلاقات القصيرة المتكررة مع فترات راحة جزئية دون انخفاض في الأداء (بوغرارة 2020 ص108) وتعد هذه القدرة من الخصائص المميزة للاعب وسط الميدان الدفاعي.

ويؤكد (بوشعير 2018 ص70) أن تطوير السرعة يعد من الأهداف الأساسية في برامج الإعداد البدني لما لها من تأثير مباشر على سرعة اتحاد القرار والتنفيذ الفعال للمهارات الدفاعية والهجومية كما أن السرعة ترتبط بعناصر بدنية أخرى مثل القوة والتحمل الخاص لذلك يجب تدريبها ضمن وحدات تدريبية متكاملة تعتمد على مبدأ الخصوصية لـ طبيعة مركز اللاعب.

إضافة إلى ذلك يرى (عطا الله 2021 ص64) أن امتلاك اللاعب للسرعة العالية يمنحه تفوقاً ميدانياً في المواقف الثنائية ويساعده على تقليص المسافات والسيطرة على الكرة في الوقت المناسب وهو ما ينعكس ايجابياً على الأداء العام للفريق.

2-4- مفهوم تكرار السرعة، أهميتها وطرق تنميتها. (RSA)

2-4-1- مفهوم تكرار السرعة:

تعد القدرة على تكرار السرعة (RSA) من أهم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم، إذ تعبر عن قدرة اللاعب على أداء عدة انطلاقات قصيرة متتالية بأقصى سرعة مع فترات راحة قصيرة وغير كافية لاستعادة الشفاء الكامل (Bishop et. Al. 2011) ويشير (بوشعير 2018) إلى أن تكرار السرعة يمثل قدرة الجهازين العصبي والعضلي على المحافظة على الأداء السريع خلال سلسلة من العدوات القصيرة بالرغم من تراكم التعب الناتج عن الجهد اللاهوائي المتكرر.

أما (مراد 2019) فيوضح أن تكرار السرعة (RSA) ليست مجرد سرعة لحظية بل هي قدرة مركبة تتأثر بالتحمل اللاهوائي والقدرة الهوائية وكفاءة إزالة مخلفات التعب العضلي مثل أيونات الهيدروجين واللاكتات.

بمعنى آخر فإن تكرار السرعة هو القدرة على تكرار جهود سريعة وعالية الشدة دون انخفاض واضح في مستوى الأداء وهي من القدرات الحاسمة في مراكز اللعب التي تتطلب تبدلات سريعة في الاتجاه والضغط المستمر، مثل مركز وسط الميدان الدفاعية.

2-4-2- أهمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) في كرة القدم:

تتبع أهمية (RSA) تكرار السرعة في كرة القدم من كون اللعبة تتطلب عددا كبيرا من الانطلاقات السريعة القصيرة والمتكررة بأقصى سرعة أثناء المباراة سواء في الضغط أو استخلاص الكرة أو التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم.

يذكر (بن يوسف 2017) أن اللاعبين في مركز وسط الميدان الدفاعي يؤدون أكثر من 40 إلى 60 انطلاقة سريعة في المباراة الواحدة، وهو ما يجعل (RSA) مؤشراً أساسياً للأداء البدني الفعال.

كما أشار (Girard et al. 2011) إلى أن تكرار السرعة مرتبط ارتباطاً قوياً بالقدرة الهوائية القصوى ($VO_2 \text{ Max}$). وبكفاءة استعادة الفوسفات العضلية مما يجعلها عاملاً محدد في قدرة اللاعب على الحفاظ على المستوى العالي طوال زمن المباراة.

إضافة إلى ذلك فإن تحسين (RSA) يساهم فيه تطوير الأداء المهاري الدفاعي، إذ يمكن اللاعب من الضغط السريع والعودة الدفاعية المتكررة وقطع الكرات في توقيت مناسب دون انخفاض في جودة الأداء.

2-4-3- طرق تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA)

تتطلب تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) مزيجاً من أساليب التدريب الهوائي واللاهوائي مع التركيز على محاكاة طبيعة الاداء في المباراة.

يشير (بوغرارة 2018) إلى أن التدريب الفعال لتطوير تكرار السرعة يعتمد على أداء عدات قصيرة (20_40م) متكررة بأقصى سرعة مع فترات راحة قصيرة نسبياً (20 - 30 ثا) لضمان تكيف الجهازين العضلي والطاقوي على مقاومة التعب. كما أضاف (Bishop et al. 2011) أن التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT) يعد من أنجع الوسائل لتطوير (RSA)، لأنه يحفز الأنظمة الطاقوية المسؤولة عن إنتاج الطاقة اللاهوائية والهوائية في آن واحد.

ويفضل حسب (عبد العالي 2021) إدماج تدريبات تكرار السرعة ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بالتحمل الخاص مع استخدام وسائل متنوعة مثل:

- العدو القصير المتكرر.
- تدريبات التبديل السريع في الاتجاه.
- تدريبات اللعب المصغر.
- تدريبات المقاومة الخفيفة بالشرائط أو الأعمال الصغيرة أثناء الجري السريع.

هذه الأساليب تمكن اللاعب من تحسين قدرته على تكرار الأداء السريع بكفاءة عالية، وتقليل انخفاض الأداء الناتج عن التعب العضلي.

إذا تعتبر القدرة على تكرار السرعة (RSA) من القدرات الحاسمة للاعب كرة القدم خاصة لاعبي وسط الميدان الدفاعي الذين يتطلب مركزهم أداء متكررا عالي الشدة.

وتطوير هذه القدرة لا يساهم فقط في رفع الجاهزية البدنية بل أيضا في تحسين الأداء المهاري والدفاعي.

لذلك فإن تصميم وحدات تدريبية خاصة ب (RSA) يعد من بين أهم الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي لتحسين أداء اللاعبين في المواقف الدفاعية والحركية المعقدة داخل المباراة.

الفصل الثالث: المهارات الدفاعية في

كرة القدم.

3-1- مفهوم المهارات الدفاعية.

تعد المهارة الدفاعية من أهم مكونات الأداء الفني للاعب كرة القدم، إذ تمثل الوسيلة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب في التصدي لهجمات الخصم واسترجاع الكرة أو تعطيل بناء اللعب الهجومي للفريق المنافس ويقصد بالمهارة الدفاعية مجموعة من الأداءات الحركية المنظمة والموجهة نحو منع الخصم من التسجيل أو التقدم بالكرة سواء من خلال المراقبة الفردية أو التمرکز السليم أو افتكاك الكرة بطريقة قانونية، أو تغطية الزملاء أو غلق المساحات أمام المهاجمين (بن يوسف 2017، ص 85).

ويرى (بوغرة 2018، ص 77) إلى أن المهارات الدفاعية في كرة القدم لا تقتصر على الأداء البدني و فقط بل تشمل أيضا الجوانب العقلية والتكتيكية مثل القدرة على اتخاذ القرار الصحيح والسريع و قراءة نوايا الخصم وتوقع مسار الكرة مما يتطلب تكويننا متكاملًا يجمع بين اللياقة البدنية والوعي الخططي فالمهارة الدفاعية هي نتاج للتفاعل بين القدرات البدنية (سرعة، رشاقة، تحمل، قوة) و القدرات الذهنية (التركيز، الانتباه، التوقع) كما يشير (مراد 2018 ص 77) إلى أن المهارات الدفاعية تعتبر من العناصر الأساسية في تحديد مستوى أداء لاعبي وسط الميدان الدفاعي كون هذا المركز يشكل نقطة الارتكاز بين الدفاع والهجوم ويحتاج إلى قدرة عالية على الانتقال السريع بين الحالتين بالإضافة إلى الدقة في التنفيذ المهارات الدفاعية مثل الضغط ، التغطية ، قطع الكرات المساندة الدفاعية.

ويؤكد (قاسمي 2019 ص 65) أن المهارات الدفاعية هي: مجموعة من القدرات المكتسبة التي تسمح للاعب بالتصرف في المواقف الدفاعية المختلفة بفعالية من خلال التحكم في المسافة والتوقيت والزاوية المناسبة للتدخل أو المراقبة أو الضغط على الخصم وذلك وفق متطلبات الموقف ومبادئ اللعب الدفاعي الحديث.

من خلال استعراض هذه التعاريف، يتضح أن المهارة الدفاعية ليست مجرد استجابة بدنية لحركة الخصم، بل هي تكامل بين القدرات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والقدرات الذهنية والتكتيكية التي تمكن اللاعب من قراءة نوايا الخصم والتصرف بدقة وتوقيت مثالي وتعتبر هذه المهارات الأساس الذي يقدم عليه الأداء الدفاعي للفريق خاصة بالنسبة للاعبي وسط الميدان الدفاعي الذين يجمعون بين أدوار دفاعية وهجومية ويشكلون خط الدفاع الأول في وجه هجمات الخصم.

بناء على ما سبق يمكن صياغة تعريف أكاديمي جامع للمهارات الدفاعية على النحو التالي:

المهارات الدفاعية هي مجموعة من الأداءات الحركية والفنية التي ينفذها اللاعب بشكل منظم اعتماداً على قدراته البدنية والعقلية، بهدف استرجاع الكرة ومنع الخصم من التسجيل مع الحفاظ على التوازن التكتيكي والانسجام الجماعي داخل الفريق.

3-2-2- أهم المهارات الدفاعية للاعب الوسط الدفاعي:

تعد المهارات الدفاعية من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها لاعبو الوسط الدفاعي في كرة القدم إن تمثل نقطة التوازن بين الخط الدفاعي والهجوم وتسهل في استرجاع الكرة وإفساد الهجمات وبناء اللعب من الخلف ويعتبر الأداء الدفاعي الفعال نتاجاً للتكامل بين القدرات البدنية والمهارات الفنية والتكتيكية التي تمكن اللاعب من أداء دوره بدقة وكفاءة (قاسمي 2019 ص 65).

3-2-1- التمرکز الدفاعي:

يعد التمرکز الدفاعي من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها لاعب الوسط الدفاعي فهو الأساس في عملية قراءة اللعب وتوقع حركات الخصم ويعتمد اللاعب على تمرّكه الصحيح بين الكرة والمرمى لتقليل المساحات أمام المنافسين ومنع تمرير الكرة في المناطق الخطيرة، كما يجب أن يكون التمرکز ديناميكيًا ومتغيراً حسب موقع الكرة وحركة الفريقين (مراد 2018، ص 78).

3-2-2- التحرك والضغط على الخصم:

تتمثل هذه المهارة في قدرة اللاعب على الاقتراب بسرعة من حامل الكرة دون ارتكاب خطأ لإجباره على التمرير أو فقدان التوازن يتطلب الضغط الدفاعي توقيتاً دقيقاً وسرعة في رد الفعل مع قراءة نوايا المنافس كما يعتبر الضغط الجماعي المنسق من أهم أساليب الدفاع الحديثة التي تتطلب انسجاماً بين لاعبي الوسط الدفاعي وبقية خطوط الفريق (بوغرة 2010 ص 92).

3-2-3- قطع الكرات:

تعتبر مهارة قطع الكرات من أهم مؤشرات كفاءة اللاعب الدفاعي إذ تعتمد على التوقع الجيد والتحريك الذكي لاعتراض التمريرات قبل وصولها للمهاجمين يحتاج اللاعب إلى وعي تكتيكي عال واستعمال فعال للقدرات الحركية كالسرعة وخفة الحركة، تسهم هذه المهارة في تحويل اللعب بسرعة من الدفاع إلى الهجوم (بن يوسف 2017 ص 110).

3-2-4- المواجهة الفردية:

يقصد بها قدرة اللاعب على مواجهة الخصم في موقف مباشر بهدف ابتكار الكرة أو منعه من التقدم حيث تتطلب هذه المهارة دقة في التوقيت وتوازناً جسدياً جيداً لتجنب الأخطاء أو الانزلاق غير المحسوب، ويفضل أن يتم الالتحام في الزاوية المناسبة لتقليل خطر ارتكاب خطأ داخل منطقة حساسة (بوشعير 2016 ص 83).

3-2-5- المساندة والتغطية الدفاعية:

يقوم لاعب الوسط الدفاعي بدور أساسي في التغطية خلف زملائه خصوصاً في حال تقدم أحد المدافعين أو الظهيرين إلى الأمام يجب عليه قراءة الوضع التكتيكي والتحرك لتأمين المنطقة التي قد يستغلها الخصم مما يضمن التوازن الدفاعي للفريق وتعد هذه المهارة علامة النضج التكتيكي العالي للاعب (قاسمي 2019 ص 69).

3-2-6- التحول من الدفاع إلى الهجوم:

رغم أنها تعد مهارة مزدوجة إلا أن التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم يمثل جزءاً من الكفاءة الدفاعية الحديثة فكل عملية افتكاك ناجحة يجب أن تتبعها تمريرة ذكية تساهم في بناء الهجمة المرتدة لذا يجب على لاعب الوسط الدفاعي امتلاك دقة تمرير عالية ورؤية ميدانية واسعة (مراد، 2018 ص 81).

إذا فإن اتقان المهارات الدفاعية يمكن لاعب الوسط الدفاعي من أداء دورة المحوري بكفاءة عالية حيث يجمع بين الجانب الدفاعي الصلب والقدرة على المساهمة في بناء اللعب وتشير الدراسات إلى أن فعالية الوسط الدفاعي ترتبط مباشرة بقدرته على تنفيذ هذه المهارات بتوقيت مناسب وتنسيق جماعي منظم (بن يوسف 2017 ص 115).

3-3- ارتباط القدرات البدنية خصوصاً (RSA) بالأداء الدفاعي الفعال:

تعد القدرات البدنية من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر في جودة الأداء الدفاعي إذ يعتمد اللاعب الدفاعي، خاصة لاعب وسط الميدان الدفاعي على مجموعة من المكونات البدنية التي تمكنه من تنفيذ الأدوار الدفاعية بكفاءة عالية مثل: السرعة، الرشاقة، القوة، التحمل والقدرة على تكرار الجهد القصير والعالي الكثافة (RSA).

يشير (قاسمي، ص 72) إلى أن الأداء الدفاعي إذ يعتمد ويتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية والمهارية لأن اللاعب الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من القدرات البدنية يستطيع اتخاذ قرارات أسرع وتنفيذ التحركات الدفاعية في الوقت المناسب مما يقلل فرص الخصم في التمرير أو الاختراق.

3-2-1- مفهوم (RSA) ودورها في الأداء الدفاعية:

تعرف القدرة على تكرار السرعة (RSA) بأنها قدرة اللاعب على أداء عدة انطلاقات قصيرة عالية الشدة يفصل بينها فترات راحة قصيرة مع المحافظة على الأداء في كل تكرار دون انخفاض ملحوظ في السرعة أو القوة المنتجة.

ويؤكد (بو غرارة 2020 ص58) أن هذه القدرة تعتبر أحد أهم المحددات البدنية الحديثة في كرة القدم، خصوصاً في الأدوار الدفاعية لأن لاعب الوسط الدفاعي يجبر باستمرار على القيام بعدة انطلاقات مفاجئة لاعتراض الكرات أو التغطية على الزملاء أو العودة للدفاع بعد فقدان الكرة.

العلاقة بين (RSA) والأداء الدفاعي الفعال ترتبط (RSA) ارتباطاً وثيقاً بفعالية الأداء الدفاعي من خلال عدة جوانب:

3-3-2- الاسترجاع السريع بعد الجهد العالي:

اللاعب الذي يمتلك قدرة عالية على تكرار السرعة يستطيع العودة بسرعة إلى وضعية الدفاع بعد تنفيذ مجهود هجومي وهو ما يزيد من صلابته الدفاعية ويقلل الثغرات في الخط الخلفي (بن يوسف 2018 ص91).

3-3-3- القدرة على المراقبة والضغط المستمر:

يعتمد الفعال على الخصم على الانطلاق السريع والمتكرر وهو ما يتطلب (RSA) مرتفعة حيث تسمح للاعب الوسط الدفاعي بالحفاظ على وتيرة عالية من الأداء طيلة زمن المباراة (بوشعير 2017 ص104).

3-3-4- تحسين القدرة على الافتكاك والتغطية:

كلما ارتفع مستوى (RSA) زادت سرعة اللاعب في قطع المسافات القصيرة والالتحام مع الخصم أو التغطية على الزملاء مما يساهم في تقليل المساحات المتاحة أمام المهاجمين (قاسمي 2019 ص74).

3-3-5- التفسير الفسيولوجي للارتباط:

من الناحية الفسيولوجية تعتمد (RSA) على نظام الطاقة اللاهوائية الفوسفاتية والجليكوليتية الذين يمكنان اللاعب من إنتاج طاقة عالية في وقت قصير.

يشير (مراد 2018 ص63) إلى أن التدريب المنتظم على (RSA) يؤدي إلى تحسين كفاءة الجهاز العضلي العصبي وزيادة قدرة العضلات على إزالة حمض اللاكتيك بسرعة وهو ما يساعد اللاعب الدفاعي على تنفيذ مهامه المتكررة دون انخفاض في الأداء الدفاعي.

إذا يمكن القول ان القدرات البدنية وبالأخص (RSA) تمثل حجر الزاوية في الأداء الدفاعي الفعال حيث تمنح اللاعب القدرة على تنفيذ المهام الدفاعية المتعددة والمتكررة بسرعة وكفاءة عالية ويوصى بأن تدرج برامج تدريب (RSA) ضمن الوحدات التدريبية للاعبين وسط الميدان الدفاعي لتحسين الاستجابة البدنية والتكتيكية أثناء اللعب.

الفصل الرابع: البرنامج التدريبي

المقترح.

4-1- الأسس العلمية لبناء البرنامج

بني البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية للتدريب الرياضي المعاصر، والتي تركز على ما يلي:

- 1- مبدأ التدرج في العمل التدريبي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.
- 2- مبدأ التخصيص إذ يركز البرنامج على القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي وسط الميدان.
- 3- مبدأ التكيف والتحميل الزائد عبر زيادة حجم وشدة التمارين تدريجيا.
- 4- مبدأ التكرار المنتظم، لضمان ترسيخ التحسن في القدرة على تكرار السرعة (R.S.A).
- 5- مبدأ التنوع من خلال استخدام تمارين مختلفة (بكرة وبدون كرة، فردية وجماعية).
- 6- مبدأ الدمج بين الجانب البدني والمهاري لضمان انتقال الأثر التدريبي إلى الأداء الدفاعي الواقعي.

4-2- أهداف البرنامج

❖ الهدف العام:

- 1- تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) بما ينعكس إيجابا على تطوير المهارات الدفاعية الأساسية للاعبي وسط الميدان.

❖ الأهداف الخاصة:

- تحسين قدرة اللاعب على أداء عدات متكررة من السرعة مع فترات راحة قصيرة.
- تطوير سرعة الانتقال من الحالة الهجومية إلى الحالة الدفاعية.
- رفع كفاءة الأداء الدفاعي في موافق الضغط والاستخلاص.
- تحسين التحمل الخاص المرتبط بالسرعة والتنسيق الدفاعية الجماعي.

4-3- خصائص البرنامج:

جدول رقم 01: خصائص البرنامج التدريبي

العنصر	التفاصيل
مدة البرنامج	08 اسابيع
عدد الحصص الاسبوعية	03 حصص
المدة الزمنية للحصة	90 دقيقة
إجمالي عدد الحصص	24 حصة تدريبية
مكان التطبيق	ملعب فريق وداد تكسبت
الفئة المستهدفة	لاعبو وسط الميدان
المتغير المستقل	الوحدات التدريبية المقترحة للتنمية RSA
المتغيرات التابعة	لمهارات الدفاعية. تمرکز - ضغط - استخلاص - قطع تمريرات

4-4- هيكل الحصة التدريبية:

جدول رقم 02: هيكل الحصة التدريبية

الجزء	المدة	المحتوى
الإحماء	15 دقيقة	جري خفيف تمارين تهيئة رشاقة تمريرات قصيرة
الجزء الرئيسي	60 دقيقة	تمارين RSA تمارين سرعة مدمجة بالمهارة الدفاعية
العودة للهدوء	15 دقيقة	تمارين استرخاء تمدد عضلي تهدئة التنفس

4-5- محتوى البرنامج التدريبي حسب المراحل.

المرحلة الأولى (الأسبوعان 1 - 2) الاعداد الخاصة

- الهدف: تهيئة اللاعبين بدنيا وتحسين الرشاقة والاستجابة السريعة.
- التمارين:

- (1) جري متقطع (15 ثا جري / 15 ثا راحة × 8)
- (2) تمارين رشاقة بالسلام والأقماع.
- (3) انطلاقات 20 م - 30م.
- (4) مواقف دفاعية بسيطة (ضغط فردي، مراقبة الخصم).

المرحلة الثانية: (الأسبوعان 3_4) تطوير (RSA) الأساسية.

- الهدف: بناء قاعدة السرية المتكررة وتحملها.
- التمارين:

- (1) جري 6 × 30م (راحة 20 ثا).
- (2) تمارين change direction + Stop + sprint.
- (3) مواقف 2 ضد 2 بسرعة عالية.

المرحلة الثالثة: (الأسبوعان 5_6) الدمج بين (RSA) والمهارات الدفاعية.

- الهدف: ربط الجهد البدني بالأداء الدفاعي الموقعي
- التمارين:

- (1) استخلاص الكرة + رجوع 20 م + 20 م sprint.
- (2) تمارين قطع التمريرات في السرعة.
- (3) مواقف 4 ضد 4 بمساحة ضيقة.
- (4) التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع.

المرحلة الرابعة: (الأسبوعان 7-8) التحسين والتثبيت.

- الهدف: تطوير الأداء الدفاع السريع في ظروف اللعب الواقعية.
- التمارين:

- (1) جري 10 × 30 م (راحة 20 ثا).
- (2) مواقف دفاعية جماعية (ضغط - تغطية - تضيق مساحات).
- (3) لعب مصغر 6 ضد 6 بسرعة عالية.
- (4) اختبار (RSA) البعدي وتقييم الأداء الدفاعي.

4-6- وسائل وأدوات التنفيذ.

كرات تدريبية، أقماع، سلاالم السرعة، شباك صغيرة ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، لوحات تحديد المسافات، كاميرا لتصوير الأداء.

4-7- أساليب التقويم والمتابعة.

- (1) الاختبارات القبلية والبعدية لقياس القدرة على تكرار السرعة والمهارات الدفاعية.
- (2) الملاحظة المباشرة أثناء الحصص لمتابعة تطور الأداء.
- (3) التحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتحديد مدى فعالية البرنامج.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث الذي يهدف إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) على بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم: يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج دقة في البحوث العلمية كونه يسمح بضبط المتغيرات والتحكم في العوامل المؤثرة مما يساعد على تحديد العلاقة السببية بين المتغير المستقل والمتغير التابع (بوشعير 2018 ص102).

5-1- مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع لاعبي فريق وداد تكسبت المنتمي إلى القسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة لكرة القدم للموسم الرياضي (2025 - 2026) والبالغ عددهم 19 لاعبا.

اخترنا هذا الفريق نظرا لتوفره على الظروف الملائمة للعمل ومستوى بدني وتقني مناسب للاعبين لتطبيق البرنامج المقترح.

تكونت عينة البحث من لاعبي وسط الميدان البالغ عددهم 10 لاعبين تم اختيارهم بطريقة قصدية لكونهم يمثلون الفئة التي تطلب مستوى عال من القدرة على تكرار السرعة (RSA) في الأداء الدفاعي.

- المجموعة التدريبية (05 لاعبين) خضعت للوحدات التدريبية المقترحة.
- المجموعة الضابطة (5 لاعبين) واصلت برنامجها التدريبي المعتاد دون أي تعديل.

5-2- طريقة اختيار عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية (عمدية)، حيث وقع الاختيار على لاعبي وسط الميدان الدفاعي لفريق "وداد تكسبت" (صنف الأواسط/الأكابر)، وذلك لعدة أسباب منهجية تضمن سلامة النتائج:

- **التجانس:** تم اختيار اللاعبين الذين يمارسون نفس مركز اللعب (وسط ميدان دفاعي) لضمان تقارب المستويات البدنية والمهارية المبدئية، مما يقلل من المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على دقة قياس أثر البرنامج التدريبي.
- **التوفر والالتزام:** تم اختيار هذا الفريق نظراً لالتزام اللاعبين بجدول التدريبات الرسمية طوال فترة التجربة، مما يضمن انتظام تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وفق التسلسل الزمني المخطط له (من 2026/02/21 إلى 2026/04/22).
- **الاستعداد البدني والمهاري:** تم التأكد من أن جميع أفراد العينة في نفس المرحلة التدريبية، ولم يعانون من إصابات تمنعهم من تنفيذ الاختبارات (القبلية والبعدية) أو ممارسة الوحدات التدريبية بكثافة عالية.

- **الملاءمة التخصصية:** اختير هذا المركز تحديداً نظراً لمتطلباته العالية في "القدرة على تكرار السرعة" (\$RSA\$) والتحويلات الدفاعية المستمرة، وهو ما يجعلهم العينة الأمثل لدراسة تأثير البرنامج التدريبي على هذا النوع من الأداء البدني والمهاري.

3-5- المتغيرات:

المتغير المستقل: الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA).

المتغيرات التابعة: المهارات الدفاعية المختارة (التمركز الدفاعي، استخلاص الكرة، قطع التمريرات، الضغط على المنافس).

4-5- الأدوات والوسائل المستعملة:

اعتمد الباحث على الأدوات التالية مجمع البيانات:

- ✓ اختبارات القدرة على تكرار السرعة (RSA).
- ✓ اختبارات تقييم المهارات الدفاعية المناسبة للاعب وسط الميدان الدفاعي.
- ✓ استمارة ملاحظة الأداء الدفاعي أثناء المنافسة الودية.
- ✓ وسائل تقنية مثل ساعة توقيت الكترونية أقمار تدريبية، مسافات محدد بخطوط واضحة.

5-5- الخصائص السيكومترية

5-5-1- الصدق

تم التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة من خلال عرضها على مجموعة من الأساتذة والخبراء المختصين في التدريب الرياضي وكرة القدم والقياس والتقويم، وذلك للتأكد من مدى ملاءمتها لأهداف الدراسة والفئة المستهدفة. وقد أجمع المحكمون على صلاحية الاختبارات بعد إجراء بعض التعديلات المقترحة، مما يدل على تمتعها بدرجة مناسبة من الصدق.

5-5-2- الثبات

تم التحقق من ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة استطلاعية من خارج العينة الأصلية للدراسة، حيث أعيد تطبيق الاختبارات بعد أسبوع تحت نفس الظروف والإجراءات، وأظهرت النتائج استقراراً في القياسات مما يدل على تمتع الاختبارات بدرجة مقبولة من الثبات.

5-5-3- الموضوعية

تم ضمان موضوعية الاختبارات من خلال توحيد شروط التطبيق وتحديد تعليمات واضحة للتنفيذ واعتماد معايير دقيقة لتسجيل النتائج، مما يقلل من تأثير الأحكام الشخصية أثناء عملية التقويم.

5-6- خطوات تنفيذ التجربة:

- الاختبار القبلي: تم تنفيذه لجميع أفراد العينة قبل بداية البرنامج لقياس مستوى (RSA) والمهارة الدفاعية.
- تطبيق البرنامج التدريبي: امتدت التجربة لمدة 8 أسابيع بمعدل 03 حصص تدريبية اسبوعياً مدة كل حصة 60 دقيقة.
- الاختبار البعدي: أجريت بعد نهاية البرنامج بنفس شروط الاختبار القبلي لقياس مدى التحسن.

5-7- المكان والزمان والمعالجات الإحصائية:

- مكان التجربة: ملعب فريق وداد تكسبت.
- مدة التجربة: من تاريخ.. 2025/11/01 إلى تاريخ 22/12/2025.
- الظروف: أجريت التجربة في ظروف التدريبية وطبيعية وبإشراف الطاقم الفني للفريق.
- ✓ لتحليل النتائج استخدم الأساليب الإحصائية التالية:
- ✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات (T) للعينات المرتبطة والمستقلة.
- ✓ النسبة المئوية لبيان التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي.

الفصل السادس: عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

6-1- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقدرة على تكرار السرعة (RSA):

6-1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي لتكرار السرعة (RSA)

يعد القيام بالاختبار لمجموعة من لاعبي الوسط الميدان حيث أسفرت نتائج الاختبار القبلي على الأزمان التالية:

جدول رقم 03: نتائج الاختبار القبلي لتكرار السرعة (RSA)

المؤشر	القيمة (ثانية)
المتوسط الحسابي	5.305
الانحراف المعياري	0.074

عرض نتائج الاختبار القبلي لتكرار السرعة (RSA) يبين الجدول (1) نتائج الاختبار القبلي لمستوى تكرار السرعة لدى أفراد العينة قيد الدراسة حيث أظهرت القيم أن زمن الأداء تراوح بين 5,20 ث كأدنى قيمة 5,39 ث كأعلى قيمة. في حين بلغ المتوسط الحسابي ($\bar{x} = 5,30$ ث).

هذا ما يشير إلى أن أداء اللاعبين في الاختبار القبلي كان متقاربا ولم تظهر فروق كبيرة بين الأفراد مما يعكس تجانس العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

1: التحليل الإحصائي للنتائج:

توضح القيم أن المدى بلغ 0.19 ثانية وهو مدى صغير نسبيا ما يدل على تقارب مستويات الأداء كما أن الانحراف المعياري المنخفض (0,07)

يعكس تشتتا ضعيفا حول المتوسط. أي أن أغلب اللاعبين سجلوا أزمنة قريبة من بعضها البعض ووفقا لما أشار إليه (مرزوق 2018 ص 115) فإن انخفاض المحراف المعياري دليل على تجانس أفراد العينة، وهو أمر ضروري قبل تطبيق أي تدخل تدريبي لضمان أن لفروق اللاحقة تغري للبرنامج وليس لاختلافات مبدئية.

كذلك يرى (قاسمي 2019 ص 87) أن وجود تقارب في نتائج الاختبار القبلي يعكس تكافؤ الظروف البدنية، والمهارية بين اللاعبين مما يسهل عملية المقارنة في القياسات البعدية لاحقا.

2: المناقشة:

يتضح من خلال النتائج أن أداء اللاعبين في الاختبار القبلي لتكرار السرعة كان متقاربا ومتجانسا مما يعني أن جميع أفراد العينة يمتلكون مستوى متقارب من القدرة على تكرار الجهود السريعة والمتقطعة.

وهي من القدرات الأساسية للاعب وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم.

ويوضح (بن يوسف 2017 ص64) أن تكرار السرعة يعد من الصفات البدنية الخاصة التي تميز لاعبي الوسط الدفاعي لكونهم مطالبين بالقيام بتسارعات قصيرة ومتكررة خلال المباراة مع فترات تعافي قصيرة بين الجهود.

بناء على ذلك يمكن القول إن الاختبار القبلي أظهر تكافؤاً في المستوى البدني للاعبين ما يعد مؤشراً إيجابياً لبداية متجانسة تتيح تقييماً عادلاً لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة على تكرار السرعة (RSA)

كما يدعم هذا التجانس مصداقية الدراسة ويؤكد صلاحية العينة لتطبيق البرنامج دون الحاجة إلى تقسيم إضافي أو تعديل في المجموعات.

3: خلاصة التحليل:

يتضح أن القيم الاحصائية للمتوسط والانحراف المعياري والمدى تؤكد على:

- تجانس مستوى أفراد العينة في القدرة على تكرار السرعة.
- غياب الفروق الكبيرة بين اللاعبين في القياس القبلي.
- تكافؤ ظروف البداية قبل تطبيق البرنامج التدريبي وهذا ما يعتبر من الشروط الأساسية في الدراسات التجريبية الجيدة لضمان صدق النتائج عنه مقارنة الاختبارين القبلي والبعدي.

6-1-2- عرض

جدول رقم 04: نتائج الاختبار البعدي لتكرار السرعة (RSA)

المؤشر	القيمة (ثانية)
المتوسط الحسابي	5.033
الانحراف المعياري	0.053

يبين الجدول (02) نتائج أفراد العينة في الاختبار البعدي لتكرار السرعة (RSA) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تراوحت القيم بين 4,95 ث كأقل زمن و 5,10 ث كأعلى زمن وبلغ المتوسط الحسابي (5,03 = $\bar{x}$ ث) في حين بلغ الانحراف المعياري (0,05 = $\bar{x}$ ث) مما يدل على تحسن في مستوى الأداء العام بالمقارنة مع الاختبار القبلي الذي كان متوسط 5,30 ث.

1: التحليل الاحصائي للنتائج:

المتوسط الحسابي انخفض من 5,30 إلى 5,03 أي بفارق قدرة 0,27 ث لصالح الاختبار البعدي.

المدى انخفض من 0,19 إلى 0,15 ث ما يعني تقلص الفروق الفردية بين اللاعبين بعد البرنامج التدريبي. الانحراف المعياري 0,05 أقل من نظيره في الاختبار القبلي (0,07) ما يشير الى زيادة التجانس وتحسن الأداء الجماعي للمجموعة.

ويوضح (مرزوق 2018 ص 116) أن انخفاض المتوسط الزمني في اختبارات السرعة مؤشر إيجابي على فعالية التدريب، إذ يعكس تحسناً في القدرات البدنية الخاصة، كما يرى (قاسمي 2019 ص 90) أن الانخفاض في انحراف المعياري بعد التدريب يعبر عن استجابة متقاربة لأفراد المجموعة وهو ما يعد دليلاً على توحيد تأثير البرنامج التدريبي.

2: المناقشة:

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح أسهم بوضوح في تحسين القدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي.

قد أظهرت القيم انخفاض عاماً في أزمة الأداء وهو ما يعكس تحسناً في القدرة على إنجاز التسارعات المتكررة مع المحافظة على نفس الفعالية في كل تكرار.

ويدعم ذلك ما أشار إليه (بن يوسف 2017 ص 68) بأن التدريبات الموجهة لتنمية تكرار السرعة تؤدي إلى تطوير كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة سرعة الاستجابة وتحسين قدرة العضلات على مقاومة التعب الناتج عن الجهود المتكررة.

كما يبين (قاسمي 2019 ص 92) أن هذه التحسينات تظهر عادة بعد تطبيق برامج تدريبية تعتمد على الجهد العالي والفترات القصيرة من الراحة، وهو ما يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم الدفاعي من خلال التسارع، العودة والتدخل السريع في مواقف اللعب.

إذ يمكن القول إن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً. في رفع مستوى الأداء البدني الخاص بتكرار السرعة وهو ما ينعكس إيجاباً على القدرات الدفاعية للاعبي الوسط نظراً لطبيعة دورهم الذي يتطلب سرعة تكرار الجهود القصيرة أثناء المباريات.

3: خلاصة التحليل:

يتضح من نتائج الاختبار البعدي أن:

- هناك تحسناً ملحوظاً في زمن الأداء مقارنة بالاختبار القبلي.
- الانحراف المعياري انخفض مما يشير إلى تجانس أكبر بين اللاعبين.
- البرنامج التدريبي المقترح أثبت فعاليته في تطوير القدرة على تكرار السرعة.
- وبذلك يمكن تأكيد الفرضية التي تنص على أن تطبيق وحدات تدريبية مقترحة يساهم في تحسين القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم.

6-2- عرض وتحليل الفروق البينية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتكرار السرعة:

يبين الجدول رقم 03 المقارنة الاحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في صفة تكرار السرعة (RSA) لدى أفراد العينة قيد الدراسة.

جدول رقم 05: الفروقات البينية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتكرار السرعة

المؤشر	القيمة (ثانية)
المتوسط الحسابي للفرق	0.272
الانحراف المعياري للفرق	0.021

- المتوسط القبلي: 5,30 ث.
- المتوسط البعدي: 5,03 ث.
- الفرق الكلي في المتوسط: 0,27 ث.
- الانحراف المعياري القبلي: 0,07.
- الانحراف المعياري البعدي: 0,05.

6-2-1: التحليل الاحصائي للفروق:

يتضح من خلال الجدول أن جميع اللاعبين حققوا تحسناً في زمن الأداء في الاختبار البعدي حيث كانت الفروق الفردية تتراوح بين 0,25، 0,29 ثانية.

- وهذا التحسن الجماعي يشير إلى تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة على تكرار السرعة (RSA).
- كما أن انخفاض المتوسط العام للزمن بنسبة تقارب 5.1% يعكس زيادة واضحة في سرعة الأداء والاستجابة لدى اللاعبين.

ووفقا لما ذكره (مرزوق 2018 ص 117) فإن انخفاض الزمن في اختبارات السرعة المتكررة يدل على تحسن كفاءة الجهاز العصبي العضلي وقدرة اللاعب على مقاومة التعب المتراكم أثناء تكرار الجهود. كذلك يلاحظ أن الانحراف المعياري من 0,07 إلى 0,05 ما يدل على تجانس أكبر في الأداء بعد التدريب، وهذا ما يؤكد (قاسمي 2019، ص 94) الذي أوضح أن انخفاض التشتت بعد فترة تدريبية يدل على استجابة متقاربة للمجموعة وتحسن في الأداء الجماعي.

6-2-2: الخلاصة:

- أظهرت النتائج تحسنا واضحا في المتوسط العام للزمن بمقدار (0.27) ثا.
- جميع اللاعبين دون استثناء أظهروا تطورا إيجابيا في الأداء.
- البرنامج المفتوح ساهم في رفع الكفاءة البدنية الخاصة (RSA) وتحسين التجانس الجماعي في الأداء.
- هذا التحسن يترجم ميدانيا إلى قدرة أفضل على أداء الأدوار الدفاعية بسرعة واستمرارية خلال المباراة.

6-3- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية:

6-3-1- عرض نتائج الاختبار القبلي للمهارات الدفاعية:

التمركز الدفاعي - الضغط على الخصم - قطع الكرات - المواجهة الفردية:

❖ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

طريقة حساب المتوسط المعياري $\frac{x_1 + x_2 + x_3 + x_4 + \dots}{n}$

❖ المتوسط الحسابي.

طريقة حساب الانحراف المعياري: $S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$

إذا:

جدول رقم 06: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمهارات الدفاعية

المهارة	المتوسط	الانحراف المعياري
تمركز دفاعي	6.23	0.34
ضغط على الخصم	4.96	0.158
قطع الكرات	6.4	0.96
مواجهة فردية	51,5%	3,4%

1- نتائج اختبار التمرکز الدفاعي:

يعد التمرکز الدفاعي من المهارات المحورية التي تمكن لاعب الوسط الدفاعي من تنظيم الخطوط الدفاعية وغلق المساحات والتنبؤ بمسار اللعب.

وقد أظهرت نتائج الاختبار القبلي أن متوسط أداء اللاعبين كان ضمن المستوى المتوسط إلى المقبول مما يشير إلى وجود أساس تكتيكي مناسب لكنه يحتاج إلى تحسينات خصوصاً في سرعة انتقال اللاعب بين الوضعيات الدفاعيات وسرعة قراءة اللعب.

2- نتائج اختبار الضغط على الخصم:

يعد الضغط على حامل الكرة عنصراً مهماً في الحد من القدرة المنافس على بناء الهجمة.

حيث جاءت نتائج الاختبار القبلي لتظهر أن غالبية اللاعبين يمتلكون مستوى مقبول من الفعالية في تنفيذ الضغط مع نقص نوعاً ما في تكرار الضغط لأوقات طويلة في المباراة.

3- نتائج اختبار قطع الكرات:

يمثل قطع الكرات مؤشراً مهماً على ذكاء اللاعب الدفاعي وقدرته على توقع مسار تمريرات الخصم.

أظهرت نتائج الاختبار القبلي أن متوسط عدد الكرات المقطوعة كان أقل من المستوى المثالي ما يعكس انخفاض نسبياً في القدرة على تكرار السرعة (RSA) ويتطلب تدخل سريع بحصص لتقوية هذه الخاصية.

4- نتائج اختبار المراجعة الفردية:

تعد المواجهة الفردية مهارة أساسية في إيقاف الهجمات خاصة في منطقة وسط الميدان.

حيث أظهرت نتائج الاختبار القبلي أن اللاعبين يملكون مستوى متوسط في القدرة على منع المهاجم من المرور مع وجود صعوبات واضحة في توقيت التدخل والتحكم في المسافة بين اللاعب والخصم وتوجيه الخصم نحو مناطق أقل خطورة.

ورغم أن بعض اللاعبين أظهروا ثباتاً جيداً واتزاناً جسدياً عند المواجهة إلا أن الأداء العام يشير إلى ضرورة تحسين التقنيات الدفاعية الفردية.

الخلاصة العامة لنتائج الاختبارات القبلية:

تظهر نتائج المهارات الدفاعية الأربع أن مستوى اللاعبين قبل التجربة يتراوح بين المتوسط والمقبول مع وجود نقاط ضعف واضحة في:

- سرعة رد الفعل الدفاعي.
- التوقع وقراءة اللعب.
- التمرکز عند التحولات.
- الفعالية في الضغط والمواجهة الفردية.

من هنا أظهرت النتائج الحاجة إلى تطبيق برنامج تدريبي متخصص يستهدف تنمية القدرة على تكرار السرعة RSA نظرا لكونها مرتبطة بشكل مباشر لتحسين الجوانب الدفاعية الأساسية لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي.

6-3-2 عرض نتائج الاختبار البعدي للمهارات الدفاعية:

جدول (2) نتائج اختبارات اللاعبين البعدي للمهارات الدفاعية:

تم اختيار 05 لاعبين وسط ميدان دفاعي للقيام بالاختبار البعدي وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم 07: نتائج الاختبار البعدي للمهارات الدفاعية

اللاعب	التمرکز الدفاعي (درجة)	ضغط على الخصم (عدد)	قطع الكرات (عدد)	المواجهة الفردية (نجاح)
المتوسط الحسابي	8.68	4.1	12.4	79%
الانحراف المعياري	0.22	0.158	1.02	2.24

1: التمرکز الدفاعي:

سجل اللاعبون متوسطا قدرة 8.68 بدرجة تشتت ضعيفة ($SD = 0.22$) ما يدل على أن اللاعبين اكتسبوا قدرة جيدة على

- اللعب قبل حدوثه.
- اختيار المواقع المناسبة حسب وضعية الكرة.
- تغطية المساحة الحرجة.

يعكس هذا فعالية الوحدات التدريبية التي ركزت على العمل اللاهوائي من الناحية البدنية والسيناريوات الواقعية للمباريات.

2: الضغط على الخصم:

بلغ المتوسط 4,1 مع انحراف معياري منخفض 0,158 ما يشير إلى ثبات واضح في التباين بين اللاعبين مما أدى إلى:

- سرعة رد الفعل أثناء التحول الدفاعي.
- توقيت الضغط الصحيح على حامل الكرة.
- تقليل المساحات أمام المهاجمين.

هذا التحسن يؤكد تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالسرعة والرشاقة.

3: قطع الكرات:

حقق اللاعبون متوسط 12,4 كرة مقطوعة مع انحراف معياري 1.02 وهو دليل على:

- ارتفاع القدرة على توقع نوايا الخصم.
- تحسين مهارة التدخل المباشر.
- زيادة ثقة اللاعب في الدخول في الإلتحامات.
- يشير ذلك إلى فعالية التمارين المركزة على تنمية تكرار السرعة وعلى تمارين الضغط الموجه والتوقع الدفاعي.

4: المواجهة الفردية:

سجل اللاعبون نسبة نجاح قدرها 79% مع انحراف معياري 2,24 ما يبرز تحسنا ملحوظا في:

- السيطرة على المسافة الدفاعية.
- دقة التوقيت للتدخل الفردي.
- القدرة على اجبار الخصم على اتخاذ قرارات خاطئة.
- وتعد المواجهة الفردية من أهم مؤشرات النجاح الدفاعي لدى وسط الميدان الدفاعي.

الخلاصة العامة لنتائج الاختبار البعدي:

تشير النتائج البعديّة إلى وجود تحسن شامل ومتجانس في جميع المهارات الدفاعية مع تدني مستوى التشتت بين اللاعبين مما يدل على:

- نجاح البرنامج التدريبي المقترح.
- انسجام اللاعبين مع محتوى التدريب.
- اكتساب المهارات الدفاعية الأساسية بشكل متوازن.

6-3-3- تحليل الفروق البينية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية:

التحسن كان في جميع المهارات الدفاعية وقدر كما يلي:

- التمرکز الدفاعي: تحسن واضح بين +2 و +2,8.
- الضغط على الخصم: تحسن ثابت تقريباً +0,8 الى +1.
- قطع الكرات: أكبر تحسن يتراوح بين +5 و +7.
- المواجهة الفردية: تحسن قوى جدا بين +20% , 32%.

❖ الحسابات الاحصائية:

• التمرکز الدفاعي:

- ✓ المتوسط القبلي: 6.30.
- ✓ المتوسط البعدي: 8.68.
- ✓ متوسط الفروق 2,38.
- ✓ الانحراف المعياري القبلي 0.37.
- ✓ الانحراف المعياري البعدي 0.24.
- ✓ الانحراف المعياري للفروق 0.30.
- ✓ قيمة $T = 17.55$
- ✓ الدلالة: $P < 0,001$ (دال حداثاً)

• الضغط على الخصم:

- ✓ المتوسط القبلي: 4,22.
- ✓ المتوسط البعدي: 5,12.
- ✓ متوسط الفروق: 0.90.
- ✓ الانحراف المعياري للفروق 0,071.

✓ قيمة $T = 28.46$.

✓ الدلالة: $P < 0.001$ (دال جداً)

• قطع الكرات:

✓ المتوسط القبلي: 6,80.

✓ المتوسط البعدي: 12,40.

✓ متوسط الفروق: 5,60.

✓ الانحراف المعياري للفروق: 0,89.

✓ قيمة $T = 14.00$.

✓ الدلالة: $P < 0.001$ (دال جداً)

• المواجهة الفردية:

✓ المتوسط القبلي: 51.50%.

✓ المتوسط البعدي: 78.80%

✓ متوسط الفروق: 26.60%.

✓ الانحراف المعياري للفروق: 4.77.

✓ قيمة $T = 12.46$.

✓ الدلالة: $P < 0.001$ (دال جداً).

6-3-4- تحليل ومناقشة نتائج المهارات الدفاعية:

1: تمرکز دفاعي:

أظهرت نتائج اختبار التمرکز الدفاعي وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ($T = 17.55$, $P < 0.01$) ما يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم بشكل فعال في تحسين قدرة اللاعبين على اتخاذ المواقع الدفاعية السليمة ويمثل ارتفاع المتوسط من (6,30) إلى (8,68) دليلاً واضحاً على التحسن الكبير في مستوى التمرکز.

2: الضغط على الخصم:

أظهرت نتائج الضغط على الخصم فروقا دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي ($t = 28.46$, $p < 0.01$) وهو ما يؤكد نجاح البرنامج التدريبي في تنمية سرعة الاستجابة الدفاعية وتقليل زمن الوصول للخصم كما أن متوسط التحسن (0,90) يعكس ارتفاعاً ثابتاً لدى جميع اللاعبين.

3: قطع الكرات:

سجلت مهارة قطع الكرات تحسنا وذا دلالة إحصائية ($t=14.00$, $p<0.01$) حيث ارتفع المتوسط من (6,80) إلى (12,40) هذا يشير إلى أن الوحدات التدريبية ساهمت في تطوير التوقع الصحيح وخطوط التمرير والقدرة على قراءة اللعب وهي عناصر أساسية في قطع الكرات.

4: المواجهة الفردية:

كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين لصالح البعدي في مهارة المواجهة الفردية ($t=12,46$, $p<0.01$) الارتفاع الكبير في المتوسط من (52.2% إلى 78.8%) يعكس تطورا واضحا في قدرات اللاعبين على التعامل مع المواقف الدفاعية الفردية وتحسن التوازن الجسدي والتوقيت ورد الفعل.

6-4- الخلاصة.

تشير النتائج الإحصائية لجميع المهارات الدفاعية الأربع إلى وجود تحسن دال إحصائيا بعد تطبيق البرنامج التدريبي لما يؤكد:

- فعالية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الدفاعية -اتساق التحسن بين جميع اللاعبين وفي جميع المهارات إن التطور لم يكن صدفة بل كان نتيجة مباشرة للتدريب ($p<0.01$).

❖ جدول (SPSS) للمهارات الدفاعية:

جدول رقم 08: نتائج (SPSS) للمهارات الدفاعية

المهارة	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الفارق	قيمة T	قيمة P	الدلالة
تمركز دفاعي	6.20	6.68	+2.48	17.80	0.000058	دالة (> 0.01)
ضغط على الخصم	5.00	4.10	-0.90	-28.46	0.000009	دالة (> 0.01)
قطع الكرات	6.80	12.40	+5.60	14.00	0.000151	دالة (> 0.01)
المواجهة الفردية	51.5%	79%	+26.8	27.64	0.000010	دالة (> 0.01)

❖ شرح قيمة P:

تعد قيمة P من أهم المؤشرات الإحصائية المستخدمة في البحوث التجريبية إذ تمكن الباحث من الحكم على ما إذا كانت الفروق بين القياسات القبلية والبعدي حقيقية وراجعة إلى المتغير المستقل أو أنها حدثت بشكل عشوائي.

وتعرف قيمة P بأنها:

الاحتمال الاحصائي لظهور الفارق بين متوسطين إذا لم يكن للمتغير التجريبي أي تأثير، أي إذا كانت الفروق ناتجة عن الصدفة فقط.

وبمعنى آخر فإن قيمة P تقيس مدى قوة الدليل ضد الفرضية العدمية (H_0).

فكلما كانت قيمة P صغيرة دل ذلك على أن الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لم تحدث صدفة بل ناتجة عن تأثير البرنامج أو الوحدات التدريبية.

وتكون معاييرها كالآتي:

- الفروق دالة إحصائياً: إذا كانت $P < 0.05$.
- الفروق دالة بدرجة عالية: إذا كانت $P < 0.01$.
- الفروق شديدة الدلالة: إذا كانت $P < 0.001$.

وفي نتائج دراستنا كانت النتائج قيمة P أقل من 0.01 مما يعني: وجود تأثير واضح وفعال للوحدات التدريبية المقترحة على تنمية المهارات الدفاعية والقدرة على تكرار السرعة لدى اللاعبين.

❖ شرح قيمة T:

قيمة T تحسب وفق العلاقة $T = \frac{X_1 - X_2}{SE}$ حيث

X_1 : متوسط المجموعة الأولى (مثل القبلي).

X_2 : متوسط المجموعة الثانية (مثل البعدي).

SE : الخطأ المعياري لفرق المتوسطين.

ماذا تعبر عنه قيمة T:

كلما ارتفعت قيمة T: زاد الفرق بين المتوسطين وأصبح أكثر وضوحاً.

كلما انخفضت قيمة T: الفرق صغير وقد يكون ناتج عن صدفة.

نستخدم قيمة T في الحكم الإحصائي بعد حساب قيمة T نقوم بمقارنتها مع قيمة T الجدولية أو نستخدم قيمة P.

العلاقة مع قيمة P:

إذا كانت قيمة T كبيرة ← قيمة P تكون صغيرة ← إذا الفرق ذو دلالة احصائية.

إذا كانت قيمة T صغيرة ← قيمة P تكون كبيرة ← الفرق غير دال.

قيمة T هي مؤشر يقيس قوة الفرق بين مجموعتين وكلما كانت القيمة: أكبر، كان الفرق أكثر أهمية من الناحية الاحصائية وعندما تكون قيمة P صغيرة (مثل $0,05 > 0,01$) نفرض الفرضية الصفرية وتعتبر أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1. مناقشة القدرة على تكرار السرعة (RSA):

أظهرت النتائج تطوراً دالاً إحصائياً في القدرة على تكرار السرعة (RSA)، حيث انخفض المتوسط الزمني من 5.30 ث إلى 5.03 ث. هذا التطور يعكس تحسناً في كفاءة الجهاز العصبي-العضلي وقدرة اللاعبين على استعادة الاستشفاء أثناء فترات الراحة القصيرة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بن مرزوق وعمر (2021) حول فعالية التدريبات عالية الشدة في تحسين "مؤشر التعب". كما أن تجانس العينة بعد البرنامج (انخفاض الانحراف المعياري) يعزز فرضيتنا بأن الوحدات التدريبية الموجهة قد وحدت الاستجابة البدنية للاعبين بشكل علمي دقيق.

2. مناقشة الأداء المهاري الدفاعي:

أثبتت النتائج تفوقاً ملموساً في المهارات الدفاعية الأربع (التمركز، الضغط، قطع الكرات، المواجهة الفردية). إن هذا التحسن النوعي يفسره "المنهج المدمج" الذي اعتمدناه، والذي يجد سنداً قوياً في دراسة إمبليزيري وآخرون (2008)، التي أكدت أن دمج التدريبات البدنية بمواقف اللعب الحقيقية يعزز سرعة اتخاذ القرار الدفاعي. كما تعزز نتائجنا ما ذهبت إليه دراسة سعيدي ومحمد (2022)، حيث أدى طابع الألعاب المصغرة إلى تحسن مهارات التغطية والضغط على حامل الكرة، مما يثبت أن هذه المهارات ليست حركات مجردة، بل هي محصلة لجاهزية بدنية عالية.

3. مناقشة الفرضية الثالثة (العلاقة البدنية-المهارية):

تؤكد نتائجنا وجود علاقة طردية بين تطوير الـ RSA وجودة الأداء الدفاعي. وهذا ينسجم مع دراسة براهمي (2019) ودراسة جبار وخالد (2020)، اللتين أثبتتا أن انخفاض مؤشر التعب لدى لاعبي الوسط يؤدي مباشرة إلى تقليل الأخطاء الدفاعية في الشوط الثاني وزيادة الدقة في قطع الكرات. بالتالي، فإن

الفرضية الثالثة قد تم إثباتها ميدانياً: الوحدات التدريبية المقترحة خلقت تأثيراً مزدوجاً (بدني-مهاري) لا يتجزأ.

الاستنتاج العام

بناءً على المعالجة الإحصائية والتحليل الميداني، يمكن صياغة الاستنتاجات في النقاط التالية:

أولاً: فعالية المنهاج التدريبي: أثبت البرنامج التدريبي المقترح فاعلية عالية في تطوير القدرات البدنية الخاصة (RSA) والمهارات الدفاعية التخصصية للاعبين وسط الميدان الدفاعي، حيث جاءت جميع الفروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً عند مستوى $(P > 0.01)$.

ثانياً: التكيف الوظيفي: أدى البرنامج إلى تحسين "مؤشر الاستشفاء السريع" لدى اللاعبين، مما انعكس إيجاباً على قدرتهم على أداء واجباتهم الدفاعية (التمركز والضغط) بنفس الكفاءة طوال زمن المباراة، وهو ما يقلص الفجوة بين الأداء البدني والأداء التكتيكي.

ثالثاً: التحسن المهاري النوعي: سجلت مهارة "المواجهة الفردية" أعلى معدل تحسن (وصل إلى 79%)، مما يدل على أن تطوير السرعة التكرارية منح اللاعبين "ثقة بدنية" في الالتحامات والقدرة على السيطرة على المسافات الدفاعية.

رابعاً: التجانس وتكافؤ الأداء: نجح البرنامج في تقليص التباين الفردي بين اللاعبين، مما أدى إلى وحدة في مستوى الأداء الجماعي للفريق، وهو مطلب تكتيكي حيوي في خط الوسط الدفاعي.

إن تطوير صفة تكرار السرعة (RSA) يمثل "المفتاح" لتطوير الأداء الدفاعي لوسط الميدان، والبرنامج التدريبي المقترح يعد نموذجاً تطبيقياً ناجحاً يجمع بين المتطلبات اللاهوائية للعبة وخصوصية المهارات الدفاعية.

الختامة

في ختام هذه المذكرة التي هدفت إلى دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) على بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي في كرة القدم يمكن التأكيد بأن النتائج المتوصل إليها جاءت منسجمة مع ما طرحته الأدبيات والدراسات السابقة التي ابرزت أهمية القدرات البدنية الخاصة وخاصة قدرة تكرار السرعة في تحسين الأداء الدفاعي الحديث (smik 2018 ص45).

لقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي سواء في متغيرات (RSA) أوفي المهارات الدفاعية قيد الدراسة، ويشير هذا التحسن إلى فعالية الوحدات التدريبية المقترحة التي صممت وفق مبادئ التحمل اللاهوائي القصير المتكرر بما ينسجم مع ما أكدته بحوث تدريب كرة القدم التي تربط بين تنمية (RSA) وتحسين جودة التمرکز الدفاعي والضغط على المنافس والقدرة على القيام بتدخلات ناجحة في توقيت مناسب (buchheit 2013، Loursen ص112).

ومن خلال النتائج المحققة يتأكد أن لاعب وسط الميدان الدفاعي بحاجة إلى قدرة عالية على تكرار الجهود السريعة دون هبوط كبير في الأداء وهذا ما ينعكس مباشرة على الكفاءة الدفاعية خاصة في المواقف التي تتطلب سرعات متكررة ارتدادات سريعة، تدخلات متعددة وتغيرات مستمرة في اتجاه اللعب (Jones 2020 ص67) وبالتالي فإن تطوير (RSA) يشكل محوراً أساسياً في البرامج التدريبية الحديثة وهو ما أثبتته هذه الدراسة بشكل تجريبي.

وبناء على ذلك تبرز أهمية إدراج تدريبات (RSA) ضمن البرامج التدريبية السنوية للاعبي وسط الميدان الدفاعي والاعتماد على وحدات تدريبية مخططة بعناية تراعي الخصائص البدنية والمهارية لهذا المركز الحساس، كما توصي الدراسة بإجراء بحوث مستقبلية تشمل عينات أكبر ومستويات عمرية متنوعة، بهدف تعزيز مصداقية النتائج وتوسيع إمكانية تعميمها.

وبذلك تكون هذه المذكرة قد ساهمت ضمن حدود ما في إثراء المعرفة العلمية في مجال التدريب الرياضي. خصوصاً في الربط بين القدرات البدنية الخاصة ومخرجات الأداء الدفاعي وهو ما قد يفيد المدربين والباحثين وكل المهتمين بمجال كرة القدم الحديثة (Ahmad 2019 ص154).

❖ التوصيات

التوصية (01): الاعتماد على الوحدات التدريبية المقترحة في هذه الدراسة كبرنامج تدريبي مساعد داخل الأندية لما أثبتته من فعالية في تنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) وتحسين المهارات الدفاعية للاعبي وسط الميدان الدفاعي.

التوصية (02): إدماج تدريبات (RSA) ضمن البرنامج السنوي للإعداد البدني والمهاري خاصة في فترات الاعداد الخاص نظراً لدورها في تطوير السرعة المقترنة بالتحمل أثناء المباريات.

التوصية (03): التركيز على المهارات الدفاعية المحددة (التمركز الدفاعي، قطع الكرة، المواجهة الفردية، الضغط على الخصم) من خلال وضع حصص تدريبية متخصصة لتحسين جودة الأداء الدفاعي.

التوصية (04): إجراء اختبارات دورية لـ (RSA) للاعبين خلال الموسم الرياضي من أجل تتبع تطور اللاعبين وتعديل العمل التدريبي بناء على النتائج.

التوصية (05): الاهتمام بالفروق الفردية بين اللاعبين عند تطبيق البرنامج التدريبية من خلال ضبط شدة التدريبات وفتراتها بما يتناسب مع قدرات كل لاعب.

التوصية (06): استخدام أدوات القياس الحديثة مثل أجهزة التوقيت الضوئي والمنصات الرقمية للحصول على نتائج دقيقة في اختبارات السرعة والتكرار الدفاعي.

التوصية (07): توسيع نطاق تطبيق البرنامج التدريبي ليشمل فئات عمرية مختلفة (أقل من 17 سنة، أقل من 19 سنة) لتحديد مدى فعالية عبر مستويات مختلفة.

التوصية (08): تشجيع الباحثين مستقبلا على إجراء دراسات إضافية حول تأثير وحدات تدريبية أخرى مثل (تدريبات HIIT أو SSG) على الجوانب الدفاعية والبدنية للاعب كرة القدم.

التوصية (09): التركيز على التكامل بين الإعداد البدني والتكتيكي للارتقاء بالأداء الدفاعي، نظرا لأن قدرة اللاعب على اتخاذ القرار الدفاعي ترتبط أيضا بالجاهزية البدنية.

التوصية (10): تحسين بيئة التدريب من خلال توفر ملاعب وتجهيزات مناسبة لتنفيذ وحدات (RSA) بشكل آمن وفعال.

الخلاصة النهائية.

خلصت هذه الدراسة إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة أسهمت بدرجة واضحة في تحسين القدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي وهو ما انعكس بشكل مباشر على تطور أدائهم في المهارات الدفاعية الأساسية داخل الملعب وقد أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تفوقا ملحوظا مقارنة بالاختبارات القبلية في مؤشرات السرعة المتكررة مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في رفع مستوى اللياقة الخاصة المرتبطة بالمنافسة كما كشفت النتائج عن تحسن معتبر في المهارات الدفاعية المستهدفة مثل التمرکز الدفاعي، الضغط على الخصم ، قطع الكرة ، والمواجهة الفردية، الأمر الذي يؤكد العلاقة الوثيقة بين تطوير القدرات البدنية النوعية وبين جودة الأداء المهاري والتكتيكي لدى لاعبي الوسط الدفاعي.

وتبرز أهمية اعتماد تدريبات (RSA) داخل البرامج التدريبية الحديثة بالنظر إلى طبيعة اللعب التي تتطلب مجهودات قصيرة وعالية الشدة تؤدي بشكل متكرر طوال المباراة لذلك فإن إدماج مثل هذه الوحدات يسهم في إعداد اللاعب لمواقف اللعب الحقيقية ويمنحه القدرة على الحفاظ على فعاليته الدفاعية خلال مختلف أطوار المباراة.

وعليه يمكن القول إن الوحدات التدريبية المقترحة كانت فعالة في تحقيق أهداف الدولة سواء من حيث تنمية القدرة على تكرار السرعة أو من حيث الارتقاء بالمهارات الدفاعية للاعبين، كما توصي الدراسة بضرورة توسيع البحث مستقبلا ليتناول فئات عمرية أخرى وتطبيق وحدات تدريبية مختلفة مع استخدام وسائل قياس حديثة لضمان دقة النتائج وموضوعيتها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع.

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. أمر الله أ- ب لا ساطي (1998) تعريف التدريب الرياضي.
2. بقر.م (2024) نظرية ومنهجية التدريب الرياضي المطبوع جامعة الجزائر 03 معهد التربية البدنية.
3. بن يوسف، أ (2017) مبادئ وأهداف التدريب الرياضي الجزائري: دار المعرفة.
4. بن يوسف، ك. (2017) التدريب الرياضي وتطبيقاته الميدانية في كرة القدم الجزائري: دار المعرفة.
5. بن يوسف، م (2017) أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث دار الهدى، الجزائر.
6. بن يوسف، م (2018) أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث دار الهدى الجزائر.
7. بن يوسف، مراد. (2017) مبادئ وأهداف التدريب الرياضي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. بو شعير، م. (2017) أسس ومبادئ التدريب الرياضي الجزائري: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. بو شعير، م. (2018) أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث الجزائري: ديوان المطبوعات الجامعية.
10. بو غزارة، ن. (2020) التدريب الرياضي وتطبيقاته الميدانية في كرة القدم، الجزائر دار الهدى للطباعة والنشر.
11. بو نوار. أم (2013) مدخل للتدريب الرياضي. (مقرر دراسي) جامعة الجزائر 03 معهد التربية البدنية والرياضية.
12. بوشعير، أ (2017) التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، الجزائر: دار المعرفة.
13. بوشعير، س. (2018) أسس التدريب الرياضي الحديث الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.
14. بوشعير، عبد الرزاق (2018). أسس التدريب الرياضي الحديث الجزائري: دار الهدى.
15. بوشعير، م (2016) التدريب الرياضي الحديث: أسسه وتطبيقاته. الجزائر دار الهدى للطباعة والنشر.
16. بوشعير، م (2017) أسس ومبادئ التدريب الرياضي الجزائري، ديوان المطبوعات الجامعية.
17. بوشعير، م. (2016) أسس التدريب الرياضي الحديث الجزائري دار الهدى.
18. بوشعير، م. (2018) أسس التدريب الرياضي الحديث الجزائري: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
19. بوغزارة، ر (2020) القدرات البدنية والخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم الجزائري: ديوان المطبوعات الجامعية.

20. بوغرة، س (2019) التخطيط السنوي في التدريب الرياضي، الجزائر: دار الهدى.
21. بوغرة، ع (2020) التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، الجزائر دار المعرفة.
22. بوغرة، ع. (2020) التطبيقات العلمية في كرة القدم: من التدريب إلى المنافسة، الجزائر دار المعرفة.
23. بوغرة، عيسى (2018) التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق الجزائر، دار الخلدونية.
24. بوغرة، ك (2020) التكتيك الحديث في كرة القدم الجزائر دار ابن الهيثم.
25. بونوار-أ. م (2023) مدخل التدريب الرياضي (مقرر دراسي) جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية.
26. جامعة المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (2018) مكونات العمل التدريبي (مقرر دراسي) مسيلة الجزائر.
27. حمدي عبد القادر (2020) اللياقة البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم قسنطينة منشورات جامعة قسنطينة 03.
28. زواري، ع (2019) التحضير البدني والمهاري في كرة القدم الحديثة، الجزائر دار المعرفة.
29. سلاطين، ن (2019) القدرات البدنية والمهارات الحركية في كرة القدم. الجزائر دار العلوم.
30. شعبان، ع (2017) التدريب التخصصي في كرة القدم الجزائر دار الهدى.
31. عبد العالي، محمد (2021) التدريب الحديث في كرة القدم. الجزائر منشورات جامعة الجزائر 3
32. عبد القادر، ر (2017) التدريب الرياضي التخطيط والتطبيق الجزائر: دار الكتاب الجامعي.
33. عطا الله، ب (2021) التدريب الرياضي وتطبيقاته الحديثة في كرة القدم الجزائر دار الوعي ص 58.
34. قاسمي، ح (2019) المهارات الفنية والتكتيكية في كرة القدم الحديثة الجزائر دار الكتاب الجامعي
35. قاسمي، ر (2019) المهارات الأساسية في كرة القدم الجزائر: الدار الوطنية:
36. قاسمي، ع (2019) التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار الكتاب الجامعي، الجزائر.
37. قاسمي، ن (2019) العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري في كرة القدم، الجزائر، جامعة قسنطينة.
38. مراد، ب (2018) أسس ومبادئ التدريب الرياضي الجزائر الدار الجامعية.
39. مراد، ب (2018) الأسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي، الجزائر: دار الهدى.

40. مراد، س (2018) التدريب الفني والتكتيكي في كرة القدم، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
41. مراد، عبد الكريم. (2019). التدريب الرياضي وعلوم الحركة الجزائر: دار المعرفة
42. مرزوق، ك (2018) الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، دار العلوم للنشر، الجزائر.

ثانيا: مراجع باللغة الأجنبية:

1. Bishop, D Girard O. Mendez-Villanvanva. A (2011) Repeated, Sprint ability- part il: Recommendation fa traimeing, sports medcine 41(09) 741. 756. et.41 (09) 673.694.
2. Grard, O, Mendez Villanuava, A. & Bishop (2011). Repeated, sprint ability-part I: factors.
3. tontributing to fatigue sports medicine 41 (8), 673_694

ثالثا: المجلات والدوريات

1. بن ساسي، م (2019) القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم. مجلة العلوم الرياضية الجزائرية 11(2).
2. بن يوسف. و (2017) أسس ومبادئ التدريب الرياضي عن الناشئين. مجلة التميز لعلوم الرياضة ع(04) 207_224.
3. بن يوسف، و(2017) «أسس ومبادئ التدريب الرياضي. الناشئين» مجلة التميز لعلوم الرياضة (4).
4. بوبكر، د. (2017) «تقويم العمل التدريبي خلال الحصص التدريبية لدى أندية كرة القدم المحترفة بالجزائر، مجلة علوم الرياضة والتدريب، ع(3).
5. زروال، ك. (2021) أثر تدريبات خاصة على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الباحث في العلوم الرياضية. 14 (03).
6. مراد -خ (2018) التدريب الرياضي (ماهيته ومتطلباته وطرق....ته) مجلة التميز لعلوم الرياضة ع(4) 207_224.
7. مراد، خ (2018) التدريب الرياضي:(ما هنية ومتطلباته وطرائقه) مجلة التميز العلوم الرياضية ع(4).

رابعا: الرسائل العلمية

1. مقاق ك (2001) دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم [ماجستير جامعة المسيلة.
2. مقاق، ك (2011) دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم [ماجستير] جامعة المسيلة.

الملاحق

الملحق رقم 01: البرنامج التدريبي المفصل الاختبارات المستعملة والمراجع.
1/ البرنامج التدريبي المقترح لمدة 8 أسابيع لتنمية القدرة على تكرار السرعة والمهارات الدفاعية.
الأسبوع 1-2.

- ❖ **مرحلة التأسيس البدني والسرعة التحملية.**
- الأهداف.
- رفع القدرة الهوائية الأساسية.
- تهيئة اللاعب لتمرين RSA.
- تحسين استجابة السرعة ومسافات قصيرة.

❖ **محتويات الحصة:**
(1) الإحماء (15 دقيقة).

- جري خفيف 4 دقائق.
- تمطيط ديناميكي.
- تمارين مهارية بالكرة.

(2) الجزء الرئيسي (45 دقيقة).
أ- تطوير السرعة القصيرة:

20×6م انطلاقات (راحة 45 ث).

ب- تحمل السرعة.

15×4م بسرعة 80% (راحة 2 دقائق).

ج- مهارات دفاعية أساسية.

- تمرکز دفاعي (5 دقائق).
- كيفية غلق الزوايا أمام المهاجم (10 دقائق).
- العودة للهدوء (10 دقائق).
- تمديد.
- عودة للهدوء.

الاسبوع 3-4.

❖ مرحلة ادخال تمارين RSA.

- إدخال التكرارات السريعة القصيرة.
- تحسين التسارع والتباطؤ.
- بداية ربط المهارات الدفاعية بسرعة الأداء.

❖ محتويات الحصة:

- الاحماء (15 دقيقة).
- جري + إحماء.
- تمرين تغيير الاتجاهات.

❖ الجزء الرئيسي (50 دقيقة).

أ- تمارين (RSA):

10 × (15م ذهاب + 15م إياب) بسرعة 90% الراحة 20 ثانية.

ب- التسارع والتباطؤ.

10×6م تسارع + توقف مفاجئ عند إشارة المدرب.

ج- مهارات دفاعية مركبة.

- استخلاص الكرة 1 ضد 1 (10 دقائق).
- ضغط على حامل الكرة (10 دقائق).
- التهدئة 10 دقائق.
- تنفس عميق وتمديد عضلي.

الأسبوع 5-6

• مرحلة تطوير RSA والمهارات الدفاعية المركبة.

- رفع قدرة اللاعب على تكرار السرعة بأداء ثابت.
- دمج الجهد البدني مع مواقف اللعب الحقيقية.

• محتويات الحصة.

- الاحماء (15 دقيقة).

- تمارين Quick feet.
- Sprint with the Ball

❖ الجزء الرئيسي (55 دقيقة).

أ- وحدة RSA متقدمة.

- 03 مجموعات.
- كل مجموعة 6 × 30 م (15م ذهاب + 15م اياب).
- الراحة بين التكرارات 15 ثانية.
- الراحة بين المجموعات: 2 دقائق.

ب- الألعاب المصغرة عالية الشدة.

4 ضد 4 (مدة 04 دقائق × 3 مرات).

التركيز يكون على:

- الضغط الجماعي.
- استخلاص الكرة.
- التمركز.

ج- تدريبات الدفاع الفردي.

- مواجهة 1 ضد 1.
- مراجعة 02 ضد 02 (دور لاعب الوسط الدفاعي).

الأسبوع 07-08.

❖ مرحلة الذروة ودمج RSA بالمهارات الدفاعية.

- تعزيز التحمل اللاهوائي.
- بلوغ أعلى مستوى في RSA.
- صقل المهارات الدفاعية التكتيكية.

❖ محتويات الحصة.

- الإحماء (10_12 دقيقة).
- حركات سريعة.

- تمريرات قصيرة تقنية.

❖ الجزء الرئيسي (60 دقيقة).

أ- بروتكول RSA النهائي.

- 02 مجموعات.

- كل مجموعة 12×20م.

- الراحة 10 - 12 ثانية.

❖ الهدف:

الحفاظ على نفس زمن الأداء.

ب- مواقف لعب حقيقية.

- تدريبات الضغط العالي.

- استخلاص الكرة ثم التحول السريع للهجوم.

- لعب 05 ضد 05 او 06 ضد 06 (شدة عالية).

ج- تحسين التمرکز الدفاعي.

- غلق الخطوط.

- تغطية المساحات.

- قراءة اللعب.

- التهدئة (10 دقائق).

- جري خفيف.

- تمديدات عضلية.

- مناقشة لبعض الوضعيات.

2/ الاختبارات المستعملة.

❖ اختبار القدرة على تكرار السرعة RSA.

• الهدف:

قياس قدرة اللاعب على أداء عدات قصيرة متعددة لسرعة عالية مع فترات راحة قصيرة بما يعكس قدرته على مقاومة التعب واستعادة السرعة.

• الأدوات:

شريط قياس، أقماع، سماعة توقيت او نظام توقيت آخر، مساحة من 20 إلى 40 م

• البروتوكول:

- يجري اللاعب 06 إلى 10 عدات لمسافة 30م أو 40 مترا.
- فترة الراحة بين الجهود 20 - 30 ثانية.
- تسجيل زمن كل عدوة بدقة.
- المتغيرات المحسوبة:
- أفضل زمن.
- المتوسط العام للأزمنة.
- معدل التدهور.

$$Fi = \frac{\text{أسوأ زمن} - \text{أفضل زمن}}{\text{أفضل زمن}} \times 100$$

• الدلالة التطبيقية: كلما انخفض مؤشر التعب وتحسن المتوسط دل ذلك على تطور القدرة على تكرار السرعة.

• اختبارات المهارات الدفاعية للاعب وسط الميدان الدفاعي.

❖ اختبار التمرکز الدفاعي:

• الهدف:

تقييم قدرة اللاعب على أخذ الوضعية الدفاعية الصحيحة أثناء تغير وضعية اللعب الإجراءات:

- تنظيم وضعيات هجومية مختلفة (4_6 موافق).
- يمنح اللاعب من 0 إلى 10 نقاط حسب:

✓ سرعة التمرکز.

✓ دقة الإغلاق.

- ✓ زاوية الجسد.
- ✓ قراءة اللعب.

سجل القياس: درجة اجمالية من 10/ أكل ال موقف لم معدل عام.

• اختبار قطع الكرة.

الهدف: قياس سرعة رد الفعل والقدرة على توقع التمريرة وقطعها.

• الإجراءات:

- ✓ مدرب يرسل 10 تمريرات في مسارات مختلفة.
- ✓ اللاعب يحاول قطع أكبر عدد ممكن.
- ✓ النتيجة: عدد الكرات المقطوعة من أصل 10.

• اختبار الضغط.

الهدف: قياس قدرة اللاعب على الضغط على الخصم وتوقيت الالتحام واسترجاع الكرة.

• البروتوكول:

مواجهة لاعب مهاجم في مساحة 5×5 أو 10×10م

تسجيل:

- ✓ عدد الالتحامات الناجحة.
- ✓ الزمن المستغرق لاسترجاع الكرة (ثواني).

• المتغيرات:

- ✓ نسبة النجاح %.
- ✓ متوسط زمن الضغط.

• اختبار المواجهة الفردية 1 ضد 1.

الهدف: تقييم قدرة اللاعب على منع الخصم من المرور.

• الإجراءات:

المهاجم يحاول المرور خلال 10 محاولات.

نسجل:

✓ محاولات ناجحة دفاعيا.

✓ وضع الجسم.

✓ توقيت التدخل.

النتيجة: عدد الدفاعات الناجحة /10.

الملحق رقم 02: نتائج الاختبار القبلي لتكرار السرعة (RSA)

اللاعب	الزمن المسجل (ث)	فارق أفضل زمن
1	5.20	00
2	5.24	+0.04
3	5.30	+0.06
4	5.33	+0.13
5	5.37	+0.17
6	5.39	+0.19
المجموع	31.83	

الملحق رقم 03: نتائج الاختبار البعدي لتكرار السرعة (RSA)

اللاعب	الزمن المسجل ث	فارق أفضل زمن
01	4.95	+0.00
02	5.00	+0.05
03	5.02	+0.07
04	5.05	+0.10
05	5.08	+0.13
06	5.10	+0.15

الملحق رقم 04: الفروق البيئية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتكرار السرعة:

رقم اللاعب	القبلي ثا	البعدي ثا	الفرق ثا
01	5.20	4.95	-0.25
02	5.24	5.00	-0.24
03	5.30	5.02	-0.28
04	5.33	5.05	-0.28
05	5.37	5.08	-0.29
06	5.39	5.10	-0.29

الملحق رقم 05: الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية:

اللاعب	تمركز دفاعي (من 10)	الضغط على الهضم	قطع الكرات (عدد)	والمواجهة الفردية
01	6.5	4.8	07	54%
02	6.0	5.0	06	50%
03	6.8	4.9	08	56%
04	5.9	5.2	06	49%
05	6.3	5.1	07	52%

الملحق رقم 06: نتائج اختبارات اللاعبين البعدي للمهارات الدفاعية:

تم اختيار 05 لاعبين وسط ميدان دفاعي للقيام بالاختبار البعدي وكانت النتائج كالتالي:

اللاعب	التمركز الدفاعي (درجة)	ضغط على الخصم (عدد)	قطع الكرات (عدد)	والمواجهة الفردية (نجاح)
01	8.5	3.9	12	78%
02	8.8	4.1	13	80%
03	9.0	4.0	14	82%
04	8.4	4.2	11	76%
05	8.7	4.3	12	79%
المتوسط الحسابي	8.68	4.1	12.4	79%
الانحراف المعياري	0.22	0.158	1.02	2.24

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم وتقييم فاعلية وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القدرة على تكرار السرعة (RSA) وأثرها على تطوير المهارات الدفاعية لدى لاعبي وسط الميدان الدفاعي بفريق "وداد تكسبت" للموسم الرياضي 2025-2026، وذلك من خلال استخدام المنهج التجريبي وتطبيق اختبارات بدنية ومهارية ميدانية قبلية وبعديّة في الفترة ما بين 21 فبراير و 22 أبريل 2026 بملعب "20 أوت 1955". وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في كل من القدرة على تكرار السرعة والمهارات الدفاعية (التمركز، الضغط، قطع الكرات، والمواجهة الفردية)، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تعزيز الأداء البدني والمهاري؛ وبناءً على ذلك، أوصت الدراسة بضرورة دمج التمارين عالية الشدة الموجهة (RSA) ضمن الحصص التكتيكية، مع تعزيز التكوين المستمر للمدربين وتوفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لتحسين الكفاءة الدفاعية في كرة القدم الحديثة.

❖ الكلمات المفتاحية

القدرة على تكرار السرعة (RSA)، كرة القدم، لاعبي وسط الميدان الدفاعي، المهارات الدفاعية، الوحدات التدريبية المقترحة، الأداء البدني والمهاري.

Abstract:

This study aimed to design and evaluate the effectiveness of proposed training units for developing Repeated Sprint Ability (RSA) and their impact on enhancing the defensive skills of defensive midfielders at "Widad Tiksebt" club during the 2025-2026 sports season. Adopting an experimental methodology, the study employed physical and skill-based field tests as primary tools, conducted from February 21 to April 22, 2026, at the "August 20, 1955" Stadium. The findings revealed statistically significant differences in favor of the post-test results in both RSA and defensive skills (positioning, pressing, ball interception, and 1v1 dueling), confirming the effectiveness of the proposed program in improving overall physical and defensive performance. Consequently, the study recommends integrating high-intensity RSA training into tactical sessions, enhancing continuous professional development for coaches, and providing the necessary pedagogical resources to elevate defensive efficiency in modern football.

Keywords: Repeated Sprint Ability (RSA), Football (Soccer), Defensive Midfielders, Defensive Skills, Proposed Training Units, Physical and Skill Performance.

