

أثر استخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21

د. شريط حسام الدين - جامعة باتنة2- الجزائر - h.cheriet@univ-batna2.dz
د. قادري عبد الحفيظ - جامعة باتنة2- الجزائر - a.kadri@univ-batna2.dz
د. قاسمي عبد المالك - جامعة باتنة2 - الجزائر - a.gasmi@univ-batna2.dz

Abstract:

The study aimed to investigate the effectiveness of using the repetitive training method on improving the transition speed of soccer players under 21 years of age, and to study the effectiveness of the study, the researchers conducted a field study of Nasr Hussein Dai team belonging to the barn of the First National Professional Division, where the study sample included 24 players Divided into two samples equally (12 players in the experimental sample and 12 players in the control sample), and they were chosen by an intentional and purposeful method by 75% of the research community, and the researchers in this study followed the experimental approach by conducting a pre-test on 12/25/2020, followed by the application of the sports training program. Designed by the researchers, as it contains 16 training sessions, then we finished that by conducting a dimensional application on 02/23/2021, and the researchers also adopted a test of 50 meters running from the start of 10 meters (the transition velocity test) as a tool to measure the search variables

The results of the researchers' findings showed that there are statistically significant differences at the level of 0.05 between the pre and post application in the test of the transition velocity in favor of the post application, and the results also showed the presence of statistically significant differences at the level of 0.05 in the post application between the two samples. Experimental and control in the test of the transition velocity for the benefit of the experimental sample. The researchers recommend the necessity of using this style of sports training by coaches, as well as relying on the program designed by researchers for the purpose of improving the transition speed of soccer players

Key Words: Repetitive training, transition speed, soccer.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية استخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة، ولدراسة مدى الفعالية أجرى الباحثون دراسة ميدانية بفريق نصر حسين داي المنتهي إلى حظيرة القسم الوطني الأول المحترف، حيث شملت عينة الدراسة على 24 لاعب مقسمة على عيتين بالتساوي (12 لاعب بالعينة التجريبية و12 لاعب بالعينة الضابطة)، وتم اختيارها بالطريقة العمدية الهادفة بنسبة 75% من مجتمع البحث، كما اتبع الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء اختبار قبلي في 2020/12/25 تلى ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحثون حيث يحتوي على 16 حصة تدريبية، ثم أنهينا ذلك بإجراء تطبيق بعدي في 2021/02/23، كما اعتمد الباحثون على اختبار 50م عدو من انطلاق 10م (اختبار السرعة الانتقالية) كأداة لقياس متغيرات البحث.

بينت النتائج التي توصل إليها الباحثون إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية وذلك لصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 في التطبيق البعدي بين العيتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية وذلك لصالح العينة التجريبية. يوصي الباحثون بضرورة استخدام هذا النمط من التدريب الرياضي من قبل المدربين وكذلك الاعتماد على البرنامج المصمم من طرف الباحثون لغرض تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

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

مقدمة البحث:

إن الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم بكرة القدم، فالتكتيك والتكنيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل كل منها الآخر. وبالنظر إلى طبيعة لعبة كرة القدم فهي تخضع للاعب على القيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات، وإن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ كمحاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم وسرعة تغيير اتجاه ومكان الكرة، وكذلك تبديل اللاعبين لأماكنهم، لذا كان نصيب عناصر اللياقة البدنية كبير من حيث الأهمية في الأداء المهاري والحركي. ومن عناصر اللياقة البدنية نجد القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة، وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة قياساً ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم، وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجم ألف حساب بالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في خط الدفاع وقدرته على التغطية المستمرة لزملائه. لذا تتضح أهمية سرعة اللاعب في ضرورة تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن تحت الظروف المتاحة والمتطلبات التكتيكية والإمكانيات الفردية (ت.د. هيرنسوك وآخرون، 2003، ص 3).

من هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد برنامج رياضي مقترح قائم على التدريب التكراري لتحسين السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

1) الإشكالية:

تعتبر السرعة من عوامل الانجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية، حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها وفي اتحاد عملية بناء هجمة أثناء سير اللعب، أو في الصراعات الثنائية أو أهمية مباغتة أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس (منذر هاشم وعلي الخياط، 2000، ص 30).

وبما أن أداء حركات اللعب المطلوبة تتميز بالسرعة فهي من الصفات البدنية الأساسية في تحسين الأداء، حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على عنصر السرعة بشكل كبير، كسرعة بناء الهجمة وسرعة الانتقال والانتشار في الملعب وكذلك الصراعات الثنائية، وهذا ما نراه في مستوى بعض الفرق العربية والأجنبية.

ومن خلال ما رآه ولاحظه الباحثون من خلال معابنته لفريق نصر حسين داي لفئة أقل من 21 سنة أثناء مبارياته الأولى للبطولة، وجدنا أن صيغة اللعب تتميز بالبطء وعدم سرعة اللاعبين في الانتشار والانتقال من مكان إلى آخر في الملعب وضعفهم في الصراعات الثنائية، وهذا ما أدى بالباحثين إلى إجراء دراسة استطلاعية على 05 لاعبين من الفريق ومقارنتها ببطارية اختبارات السرعة، فوجد الباحثون أن هناك ضعف على مستوى صفة السرعة خاصة السرعة الانتقالية، وهذا ما يؤدي إلى عدم بناء هجمة سريعة، وهذا ينافي ما توصلت إليه كرة القدم الحديثة في تأكيدها على اللعب الحديث والانتشار السريع، وهذا ما يؤكد موقف المولى أنه لا مكان للاعب بطيء في كرة القدم الحديثة (موفق المولى، 1999، ص183)، وهذا ما ينطبق على السرعة كعنصر حاسم في اللعب وركيزة لكي تعطي الأهمية خلال الإعداد للصراع الكروي. ومن خلال هذه الإشكالية ارتأينا إلى تصميم برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري من أجل الإجابة على الأسئلة التالية:

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

(1-2) الفرضية العامة: طريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

(2-2) الفرضيات الجزئية:

(1-2-2) توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

(2-2-2) توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

(3) أهمية البحث:

- استخدام أسلوب التدريب التكراري في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها السرعة الانتقالية.

- دراسة خصائص صفة السرعة بالنسبة لفئة أقل من 21 سنة (U21).

- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

- حث الباحثين والمدربين للقيام بجهد علمي مدروس في التخطيط والتدريب وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية وباستخدام الأجهزة التدريبية الحديثة والمتطورة.

4) تحديد مصطلحات الدراسة:

1-4) **التدريب التكراري:** هو طريقة من طرق التدريب الرياضي التي يتم التدريب فيها بشدة تحميل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد، على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية كاملة تسمح له باستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والتي قد تصل شدة التدريب فيها إلى 100% (البشتاوي والخوaja، 2005، ص 276).

2-4) **السرعة الانتقالية:** هي أقصى سرعة حركية يستطيع الفرد تنفيذها بالحركات المطلوبة وبأقصر فترة زمنية ممكنة (علاوي ورضوان، 1989، ص 233).

وهي المقدرة على تنفيذ الحركات المتكررة والمتشابهة لأجل قطع مسافة معينة وبأي اتجاه كان بأقصر زمن ممكن (الريضي وكمال جميل، 2004، ص 59).

3-4) **كرة القدم:**

التعريف اللغوي: كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" أو ما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer (مصطفى كامل ومحمود حسام الدين، 1999، ص 04).

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء (مصطفى كامل ومحمود حسام الدين، 1999، ص 05).

5) **إجراءات الدراسة:**

(1-5) الدراسة الاستطلاعية:

(1-1-5) عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت من (05) لاعبين من فريق نصر حسين داي لفئة أقل من 21 سنة لهم نفس خصائص عينة البحث الأساسية.

(2-1-5) زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية: أجريت يوم الخميس الموافق لـ 25 نوفمبر 2021 على الساعة الرابعة في ملعب زيوي بالعاصمة.

(3-1-5) أدوات الدراسة:

(أ) اختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية):

« الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

« مستويات الاختبار:

جدول رقم (01): يبين مستويات التقدير لاختبار 50م عدو للفرق البرازيلية لأقل من 21 سنة

الزمن	التقدير
7,50 ثانية فما أكثر	ضعيف جدا
من 6,50 ثانية إلى 7,49 ثانية	ضعيف
من 6,00 ثانية إلى 6,49 ثانية	متوسط
من 5,50 ثانية إلى 5,99 ثانية	جيد
أقل من 5,49 ثانية	جيد جدا

(أمر الله أحمد الباسطي، 1995، ص226)

(4-1-5) الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

(أ) صدق الأداة: اعتمد الباحث على صدق المحكمين وكذلك الصدق الذاتي.

- صدق المحكمين: بعد عرض اختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية) على ثلاثة من أساتذة علم التدريب الرياضي وكرة القدم، وكانت إجابة معظمهم موافقة بنسبة 90% فما فوق.

- الصدق الذاتي: بحسب بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجات صدق ذاتي عالي.

(ب) ثبات الأداة: تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار، حيث قام الباحثون بتطبيق الاختبار على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية، وقد تبين أن الاختبار يتمتع بثبات عالي.

(ج) موضوعية الأداة: إن الاختبار المستخدم في هذا البحث واضح وسهل الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيد عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن، وبذلك يعد الاختبار المستخدم ذو موضوعية جيدة.

(5-1-5) نتائج الدراسة الاستطلاعية: بناء على ما أسفرت عليه الدراسة الاستطلاعية تمكن الباحثون من الوصول إلى ما يلي:

- وجود ضعف كبير على مستوى صفة السرعة الانتقالية.

- وجوب وضع برنامج تدريبي رياضي من أجل زيادة السرعة الانتقالية.

- التأكد من صلاحية الأدوات التي تم اختيارها لقياس متغيرات موضوع الدراسة في البحث الحالي.

- إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها وصدقها على عينة مصغرة.

- التأكد من صلاحيات التعليمات وكفائتها وسهولة فهمها من طرف أفراد العينة.

- حصر الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء تجريب أدوات البحث.

- تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.

- التعرف على متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق.

(2-5) الدراسة الأساسية:

(1-2-5) المنهج العلمي المتبع: طبقا للمشكلة التي طرحها الباحثون، فقد استخدمنا المنهج التجريبي في دراسة متغيرات البحث، وقد اتبع الباحثون في التصميم التجريبي للبحث على التصميم ذو المجموعة المتكافئة بتقسيم العينة إلى قسمين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

2-2-5) مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من (32) لاعب والمنتمين إلى فريق نصر حسين داي فئة أقل من 21 سنة والمسجلين في الموسم الرياضي 2021/2020.

3-2-5) عينة الدراسة وخصائصها: تتكون عينة الدراسة من (24) لاعبا مقسمين بالتساوي 12 لاعبا في العينة التجريبية و12 لاعبا في العينة الضابطة.

أ) تكافؤ مجموعتي البحث: لأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحثون بإجراء تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الوزن، الطول، العمر الزمني، اختبار 50م عدو من اقتراب 10م)، وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق استخدام قانون (T-test) للتكافؤ والجدول رقم (02) يبين ذلك:

جدول رقم (02): يبين المعالم الإحصائية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية / المتغيرات	
		ع ±	س'	ع ±	س'		العمر	المواصفات الجسمية
عشوائي	0,67	0,59	19,88	0,41	20,03	سنة	العمر	المواصفات الجسمية
عشوائي	0,26	5,57	177,16	4,89	176,83	سم	الطول	
عشوائي	-0,36	6,81	68,88	7,61	69,87	كغ	الوزن	
عشوائي	-0,36	0,29	6,26	0,24	6,23	ثانية	50م عدو	الاختبار البدني

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ودرجة حرية (22) تساوي (2,06)

يتضح من خلال الجدول رقم (02) على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المواصفات الجسمية.

كما يدل الجدول رقم (02) على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البدني المطبق.

ومن خلال ما سبق ذكره يمكن أن نقول أن هناك تجانس وتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

4-2-5 مجالات البحث:

أ) المجال المكاني: تم القيام بالدراسة التجريبية بفريق نصر حسين داي المتواجد بولاية الجزائر، حيث ينتمي الفريق إلى حظيرة القسم الوطني الأول ومن الفرق المحترفة في الدوري الجزائري.

ب) المجال الزمني: كان الانطلاق في العمل بالجانب النظري، ثم تلى ذلك الجانب التطبيقي.

فكانت بداية الجانب النظري ابتداء من سبتمبر 2020.

أما الجانب التطبيقي فكان ابتداء من شهر نوفمبر 2020.

5-2-5 أدوات البحث وأسسها العلمية: استخدم الباحثون أداتين هما:

أ) اختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية): الهدف منه قياس السرعة الانتقالية حيث تم التطرق إلى هذا الاختبار والأسس العلمية له في فصل الدراسة الاستطلاعية.

ب) البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري (إعداد الباحثين):

• محتوى البرنامج الرياضي: تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناءً على الأهداف التي تم تحديدها والتي تم الإشارة إليها كما يلي:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08) أسابيع.

- يتكون البرنامج التدريبي من (16) جزء داخل الوحدة التدريبية (mini cycle dans la séance).

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (02) وحدتان أسبوعياً.

• تنفيذ محتوى البرنامج: بعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذ البرنامج التدريبي

الرياضي المقترح على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل أساسية وهي:

« مرحلة القياس القبلي: أجريت القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة يوم الأربعاء (2020/12/25)، على الساعة 16:00 وذلك باستخدام اختبار عدو 50م من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية).

« مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح: قام الباحثون بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي

الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية من الفترة (2020/12/29) إلى غاية (2021/02/19)،

علمًا أن أيام التطبيق هي الأحد والأربعاء ولمدة (08) أسابيع، وبذلك يكون عدد الوحدات

التدريبية المطبقة فعلياً (16) وحدة تدريبية، أما المجموعة الضابطة فقد اكتفت بالتدريب العادي وفق البرنامج المسطر من طرف المدرب.

« مرحلة القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، قام الباحثين بإجراء القياسات البعديّة يوم الأحد (2021/02/23) لمتغيرات الدراسة على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الساعة 16:00، بنفس الطريقة ونفس الظروف والإمكانات وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج.

(6-5) عرض ومناقشة النتائج:

5-6-1) الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي

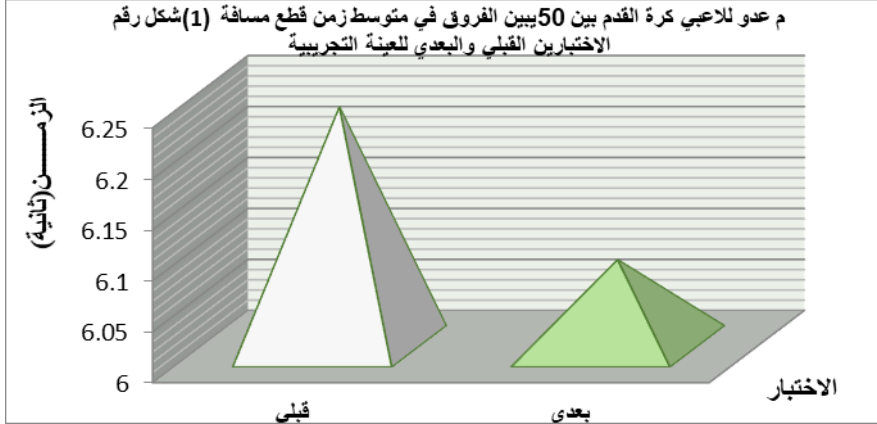
معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن = 12 المتغير
		ع ±	س'	ع ±	س'	
دال إحصائياً	3,628	0,217	6,085	0,243	6,235	اختبار 50م عدو من اقتراب 10م

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ودرجة حرية (11) تساوي (2,20)

يتضح من خلال الجدول رقم (03) على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الانتقالية.

وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن (حدوث تطور على مستوى السرعة الانتقالية) بعد إدخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي الرياضي)، حيث

انخفض متوسط زمن قطع الاختبار (50م عدو من اقتراب 10م) من 06,23ثا في التطبيق القبلي إلى 06,08ثا في التطبيق البعدي وهذا ما يوضحه الرسم البياني التالي:



5-6-2) الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعملنا اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحصلنا على النتائج التالية:

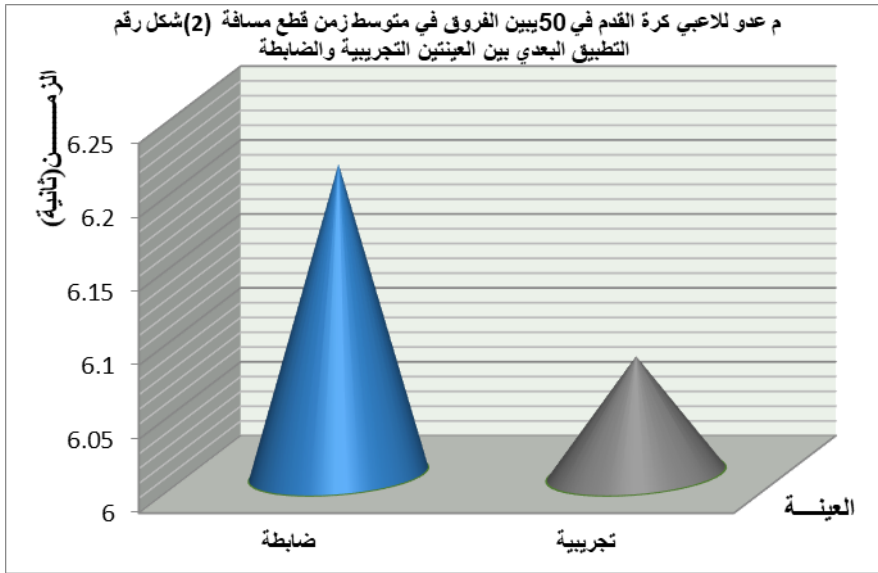
جدول رقم (04) : يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة القصوى في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	عينة تجريبية		عينة ضابطة		حجم العينة 24=ن2 المتغير
		ع ±	س'	ع ±	س'	
دال إحصائياً	2,454	0,217	6,085	0,199	6,213	اختبار 50م عدو من اقتراب 10م

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ودرجة حرية (22) تساوي (2,06)

يتضح من خلال الجدول رقم (04) على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن (حدوث تطور على مستوى السرعة الانتقالية) بعد إدخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي الرياضي)، مقارنة مع المجموعة الضابطة التي تدربت بشكل عادي ولم تطبق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، حيث كان متوسط زمن قطع الاختبار (اختبار عدو 50 م من اقتراب 10 م) في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية يراوح 06,08 ثا وهو أقل من متوسط زمن قطع الاختبار للمجموعة الضابطة والذي يراوح بـ 06,21 ثا وهذا ما يوضحه الرسم البياني التالي:



(6) الاستنتاج العام:

- بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بلاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة، يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على مساهمة

البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم الانتقالية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

- كما تبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى السرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية وذلك في الاختبار البعدي، وبالتالي تحسن عنصر السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية.

- ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة، نستطيع القول بأن الفرضية العامة قد تحققت والتي تنص على أن طريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم، فاللاعبين بعد تطبيق البرنامج الرياضي القائم على التدريب التكراري ارتفعت مستوى السرعة الانتقالية لديهم مقارنة قبل تطبيق البرنامج.

(7) التوصيات:

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

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

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

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

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

- ضرورة إجراء دراسات وبحوث تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري، وبأساليب تدريبية مختلفة لتطوير السرعة وغيرها من القدرات البدنية وصولاً إلى تحقيق أفضل النتائج.

المراجع:

- 01- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 02- البشتاوي مهند والخوجا احمد، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005.
- 03- الرضي وكمال جميل، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر، ط2، عمان، 2004.
- 04- أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1995.
- 05- ت. د. هيرنيسوك وآخرون، كراس دراسي للطلبة الأجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا، 2003.
- 06- ريسان خريبط مجيد، موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية، مطابع التعليم العالي، البصرة، ج1، 1989.
- 07- صادق الهاللي، فلسفة الجهاز العصبي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1973.
- 08- علاوي محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1989.
- 09- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط1، مصر، دار المعارف، 1986.
- 10- مصطفى كامل ومحمود حسام الدين، الحكم العربي و قوانين كرة القدم، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1999.
- 11- منذر هاشم وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 12- موفق المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 13- ولهان حميد هادي وآخرون، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 2010.