



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة العربي التبسي - تبسة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع تدريب رياضي

تخصص تدريب رياضي نخبوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى

لاعبي كرة القدم فئة الاواسط من 19/17 سنة

دراسة تجريبية لأندية رابطة ولاية تبسة

تحت إشراف

أ. قذيفة يحي

إعداد الطلبة:

- عوين لمين

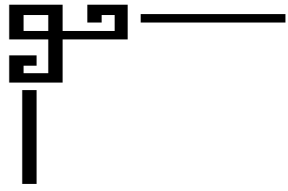
- مناس اسلام

لجنة المناقشة:

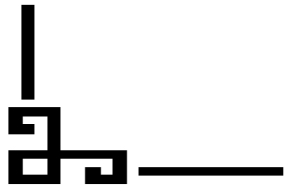
الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
قذيفة يحي	أستاذ مساعد قسم ب-	مشرفا ومقررا
قراد عبد المالك	أستاذ مساعد قسم ب-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2017-2018





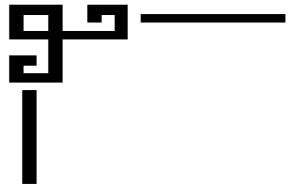
الفهرس



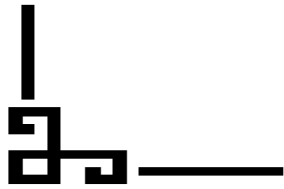
الصفحة	الفهرس
	البسمة
	شكر و عرفان
	قائمة المحتويات
	فهرس الاشكال
01	مقدمة
الجانب التمهيدي:	
04	الاشكالية
05	الفرضيات
05	أسباب اختيار البحث
05	اهمية البحث
06	اهداف البحث
06	تحديد المصطلحات
08	الدراسات المشابهة
الجانب النظري	
	الفصل الاول التدريب التكراري في كرة القدم
14	تمهيد
15	1- طريقة التدريب التكراري
15	2- أهداف طريقة التدريب التكراري
16	3- مكونات حمل طريقة التدريب التكراري
16	4- الخصائص الفيزيولوجية للتدريب التكراري
17	5- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري
18	خلاصة
	الفصل الثاني السرعة في كرة القدم
20	تمهيد
21	1- السرعة في كرة القدم
21	2- انواع السرعة في كرة القدم

22	3- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها
24	خلاصة
الجانب التطبيقي	
	الفصل الأول الإجراءات المنهجية للدراسة
27	تمهيد
28	1 المنهج المتبع
28	2 مجتمع البحث
28	3 عينات البحث
29	4 تحديد متغير الدراسة
30	5 مجالات البحث
30	6 أدوات البحث
31	7 الأسس العلمية للاختبار
32	8 الدراسة الاحصائية
33	خلاصة
	الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج
35	تمهيد
36	أولا عرض وتحليل النتائج
36	أ المعلومات العامة
36	أ-1 تحليل النتائج
37	ب تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
57	ثانيا مناقشة الفرضيات
57	1 مناقشة الفرضية الأولى
57	2 مناقشة الفرضية الثانية
58	3 مناقشة الفرضية الثالثة
59	4 مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
60	ثالثا الاستنتاجات
61	رابعا التوصيات والاقتراحات
63	خاتمة
	المراجع
	الملاحق

	المُلخَص بالعربية
	المُلخَص بالفرنسية



قائمة الجداول و الأشكال



قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يمثل توزيع أفراد العينة على النوادي.	54
02	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.	61
03	يوضح نسبة استخدام التدريب التكراري	62
04	يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير السرعة	63
05	يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري	64
06	يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة	65
07	يوضح رأي أفراد العينة حول مدى حماس اللاعبين للعمل	66
08	يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها	67
09	يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ للتمارين	68
10	يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها	69
11	يوضح اجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية	70
12	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.	71
13	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب التكراري يحسن سرعة اللاعبين.	72
14	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان هناك تحسن من مقابلة الي أخرى في السرعة	73
15	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين	74
16	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في اعطاء مردوده.	75
17	يبين آراء افراد العينة حول مدى مناسبة التمارين	76
18	يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين	77
19	يبين آراء افراد العينة حول مدي مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.	78
20	يبين آراء افراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.	79
21	اراء افراد العينة في التمارين المعتمد عليها	80
22	اراء افراد العينة حول ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	81
23	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين	82
24	مقابلة النتائج بالفرضيات	85

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
1	يبين نسبة استخدام المدربين للتدريب التكراري	62
2	يوضح نسبة معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة السرعة.	63
3	يوضح توزيع نسب حسب الهدف من استخدام التدريب التكراري.	64
4	يوضح معرفة مدى حماس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري.	66
5	يوضح توزيع الشدة.	67
6	يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب التكراري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ.	68
7	يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها	69
8	يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج الايجابية	70
9	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.	71
10	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب التكراري تحسن سرعة اللاعبين.	72
11	يوضح تحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.	73
12	يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر	74
13	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب مناسب ويعطي مردوده في المباريات	75
14	يوضح مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة.	76
15	يوضح مصادر التمارين المعتمدة.	77
16	نسب آراء أف ارد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.	78
17	يبين آراء أف ارد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.	79
18	يوضح حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.	80
19	يبين آراء المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.	81

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله أن هدانا ووفقتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين، نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع ونخص بالذكر الأستاذ: **قذيفة يحي** الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا

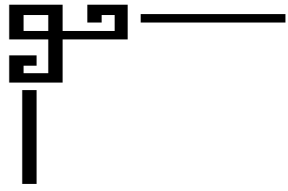
بنصائحه القيمة والمفيدة وإلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

كما نتقدم بالشكر إلى

جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

عوين لمين ومناس اسلام



مَقْدَمَةٌ



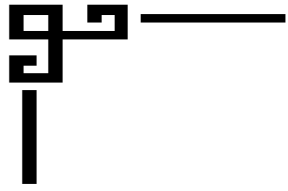
إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب و المجتمعات الرياضة تبعاً لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية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

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

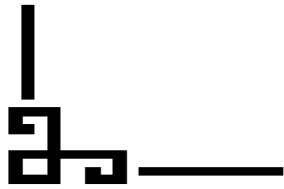
ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري ، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث أنه يقوم هذا التدريب على الإعادة في التمرين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

ولهذا تطرقنا في دراستنا هذه الي ثلاث جوانب الجانب التمهيدي و المتعلق بموضوع الدراسة من حيث تحديد الاشكالية بشكل منهجي و تدريجي ووضع الفرضيات ، ثم تحديد اسباب اختيار الموضوع ثم بيان اهداف البحث و تحديد المصطلحات وفي الاخير ذكرنا الدراسات السابقة ، الجانب النظري وينقسم الى أربعة فصول تناولنا فيه المدرب و التدريب التكراري ،اما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه السرعة ، اما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه كرة القدم اما الفصل الرابع فقد تناولنا فيه خصائص الفئة العمرية من 17-19 سنة ،

بينما الجانب التطبيقي ينقسم الى فصلين ، الأول تطرقنا فيه الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .اما الثاني فتناول عرض ومناقشة النتائج ، ثم ختمنا بحثنا باستنتاج عام للنتائج المحصل عليها و خاتمة مع ذكر التوصيات وقائمة المراجع .



الجانب التمهيدي



1. الإشكالية:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدي بحيث كاف الإنسان يمارسها في حياته اليومية، للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الاغريق إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب، وأصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية جلبت اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كرة القد. التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماته اليومية وصخرة لها كل الإمكانيات من اجل تطويرها أكثر حيث انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها لكسب لقمة العيش فشيبت لها المنشأة والمركبات ونظمت لها دوريات وبطولات قارية وعالمية وإقليمية وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

إن الكلام على كرة القدم وتطويرها يفترض علينا الحديث عن أحد الركائز التي ترقى بمستوي هذه المباريات ألا وهو التدريب. إذ ان التدريب في كرة القد. يركز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد العام والإعداد المهاري والإعداد النفسي والإعداد الخططي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف وهو بناء فريق متكامل في الاداء¹

كما ان التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوي من حيث الأداء ونجد ان للتدريب طرق مختلفة، ومن بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب التكراري والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية صفة أو حركة أو شيء معين فالتدريب التكراري يقوم ، على تكرار التمرين عدة مرات وبشدة مختلفة ومتنوعة. كما تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدّة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي 80-100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً². ومن بين الصفات التي يمكن تطويرها وتنميتها نجد صفة السرعة التي هي صفة من الصفات البدنية التي يسعى المدرب من أجل تطويرها وتنمية لما لها من أهمية في كرة القد. فالسرعة هي القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في اقل وقت ممكن ، فهذه الصفة يمكن تطويرها وتنميتها بواسطة التدريب التكراري فنحن نبحث عن مساهمة التدريب التكراري وأهميته لدي لاعبي كرة القدم في تنمية وتطوير صفة السرعة من أجل تحسين والرفع من مستوي الأداء.

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

¹ - بن قاصد عمي الحاج، 2006/2007، صفحة 2

² - مجلة علوم الرياضة، 2011، صفحة 97

الأسئلة الجزئية:

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

2. الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

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

2-2 الفرضيات الجزئية:

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

3- أسباب اختيار البحث:

1-3 أسباب ذاتية

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

2-3 أسباب موضوعية

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

4- أهمية البحث:

أ- الجانب العلمي:

اثراء مجال البحث العلمي.

ملئ الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعمقة بهذا الموضوع لأن المعهد جديد.

إضافة بعض المفاتيح النظرية في المكتبة.

تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

ب- الجانب العملي:

تكمن أهمية هذا البحث في أنه دراسة ميدانية تبين دور التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة.

كما أن التدريب التكراري يساعد ويساهم في الرفع من مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم.

التدريب التكراري لو دور مميز في تطوير ورقي خبرات اللاعب.

التدريب التكراري يعتمد عليه في تنمية السرعة.

إعطاء صورة واضحة وشاملة على دور التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة.

إفادة القارئ بالنتائج العملية من هذا البحث.

إثراء جانب البحث العلمي.

5- أهداف البحث:

1 تبيان أهداف التدريب التكراري ودورها في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2 معرفة إذا كان التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

3 معرفة مدى أثر التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة.

6- تحديد المصطلحات:

1- التدريب التكراري:

أ - تعريف نظري:

هو طريقة من طرف التدريب التي يتم فيها شدة تحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد

على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطور

السرعة والقوة بصورة أساسية¹

-تعريف إجرائي:

هو طريقة من طرف التدريب يتميز بشدة عالية مع تكرار نفس التمرين وراحة بينية تسمح بإعادة

الشفاء.

2- السرعة:

1 - مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، 2005، صفحة 272.

أ - تعريف نظري:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله¹.

ب- تعريف إجرائي:

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

3- كرة القدم:

أ - تعريف نظري:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على الهدف².

ب- تعريف إجرائي:

هي لعبة جماعية تقام في ملعب مستطيل الشكل كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا حيث يختلف لون لباس كل فريق والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

4- تعريف المدرب:

أ - تعريف نظري:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواه الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يهتدى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب³

ب- تعريف إجرائي:

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

1 - مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، 201، صفحة 342

2 - السليمان محمود بن حسين، 1998، صفحة 09

3 - وجدي مصطفى، 2000؟ صفحة 5

7- الدراسات المتشابهة:

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

7-1 الدراسة الأولى

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

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

هدف البحث: يهدف البحث الى:

- محاولة تقديم تشخيص الموضوع.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص قوة السرعة.
- اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكتوتكتيكي.

الفرضيات:

- الأسباب الرئيسية والجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الحديث.
- النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة وبالتالي التخطيط أثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية وخاصة صفة قوة السرعة.
- يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكتوتكتيكي بعد البرامج التدريبية المقترحة.

المنهج المتبع: اعتمد على المنهج الوصفي والتجريبي

تتمثل عينة البحث من 12 مدرب من تدريبي فئة الاواسط بولاية تبسة و 20 لاعب تم تطبيق عليهم الاختبار أدوات البحث: الاستبيان والاختبارات البدنية أهم النتائج المتوصل إليها :
بالنسبة للمؤهل العلمي للمدرب.

- ضعف المؤهل العلمي للمدرب.

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

بالنسبة لثقافة المدربين

- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
 - نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلوم التدريب .
- بالنسبة لمعلومات المدربين الخاصة بمجال التدريب
- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب
 - ضعف مستوي المدربين في استخدام مختلف مفردات الأسلوب التدريبي.
- كما أسفرت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة.

كما يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنولوجي بعد تطبيق البرامج التدريبية المقترحة.

أهم التوصيات:

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

7 - 2 - الدراسة الثانية:

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

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

أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
 - 2- التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
 - 3- التعرف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الفرضيات: هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين المجموعتين

1- منهج البحث المنهج المتبع تجربي

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

أهم النتائج المتوصل إليها:

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

أهم التوصيات:

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

التعليق على الدراسات:

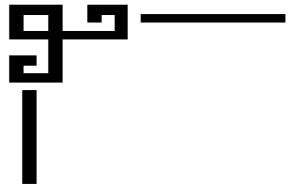
يعرف ارباح تركي " الدراسات السابقة المشابهة بأنها: « كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أن من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه»¹.

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

نقد الدراسات:

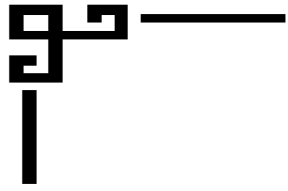
إن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظرة المدربين، فموضوعنا يختلف عن المواضيع الأخرى فنحن نريد تحقيق صحة هذا الموضوع لأننا لم نجد أي دراسة سابقة تناولت هذا الموضوع، فقمنا بالدراسة من أجل معرفة هل يساهم التدريب التكراري في تنمية صفة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

¹ - تركي علي، 1999، صفحة 123

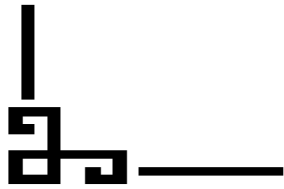


الجانب النظري





الفصل الأول المدرّب و التدرّيب التكراري



تمهيد

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

إن التدريب التكراري يعتمد في الأساس على أداء مبادئ تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات وصفاتهم البدنية، حيث أصبح التدريب التكراري اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة لأن لها دور في صفات البدنية عند اللاعبين وظهرت الحاجة كما ظهرت الحاجة إلى استخدام هذا النوع.

1. طريقة التدريب التكراري (الإعادة) :

تعريف: إن طريقة التدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لم ارت عديدة وبسرعة معينة¹.

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

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

2. أهداف طريقة التدريب التكراري :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.
- القوة القصوى (القوة العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة)²
- القدرة الانفجارية.
- الحمل الخاص بالمنافسة.

وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80 - 100% من الشدة القصوى للاعب³.

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من

1 - محمد رضا إبراهيم الدامغة، 2008، صفحة 564

2 - مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوياء، مرجع سابق، صفحة 276

3 - بسطوسي أحمد، 2008، صفحة 313

الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللبنيك فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.¹

3. مكونات حمل طريقة التدريب التكراري :

❖ **شدة مثير التدريب:** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%²

❖ **حجم مثير التدريب:** تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.

❖ **فترة الراحة:** نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب «الراحة المستحسنة» والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15-45 ثا.

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

4. الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري:

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين 90 - 100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين أكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي.

إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

1 - مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوياء، مرجع سابق صفحة 276

2 - أحمد عربي عودة ، 2014، صفحة 46

5. وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى):

يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل، التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات نوضحها فيما يلي:

أولاً: التدريب البليومتري: يمكن استخدام التدريبات البليومتري سواءاً بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمارين السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90-100% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظراً لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45ق وهذا بالنسبة لتمارين السرعة أما بالنسبة لتمارين القوة فتصل الراحة في حدود 3 - 2ق. (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 314.318)

ثانياً: التدريب الدائري: (استخدام طريقة التدريب التكراري): يتميز التدريب الدائري بالحمل الاقصى التكراري

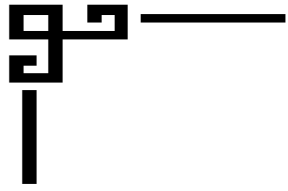
باستخدام أحمال إضافية كالأثقال والصديري ذي الأحمال الحديدية وأكياس الرمال والدمبلز عند تنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من كرسنوف فينيتكوف وبيرمولوف في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات، والتي قد تصل إلى 3-2 ق عند استخدام شدة في حدود 80-90% أما إذا ازادت الشدة عن 90% فيجب إطالة الراحة إلى 3-5 ق كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوباً إيجابياً في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية و ما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة¹.

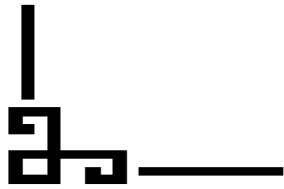
1 - بسطوسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 318

الخلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا اليه من ناحية اصوله ومبادئه كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا اليه من ناحية تطبيقية.



الفصل الثاني السرعة



تمهيد

تعد صفة السرعة من بين الصفات البدنية الهامة عند اللاعبين في هذا العصر لما لها من أهمية فالسرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة بل أن التطوير نسمع عنه غالبا في اللعب ما يكون عامل السرعة وراءه.

إننا نشاهد الكثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة ويكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب ومن الملاحظ أن ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين.

1. السرعة في كرة القدم:

هي القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة.¹ تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا في التحضير والإعداد الخاص بكرة القدم ومن الصعب جدا تطوير سرعة اللاعبين إلى أعلى من مستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الإنطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم "إذ من الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (14/10) سنة".²

لذا فإن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب دورا في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه".³

2. أنواع السرعة في كرة القدم: يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى أنواع رئيسية هي:

- سرعة الانطلاق: وهي السرعة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

- سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها

المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

- سرعة رد فعل (الاستجابة): هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن

وإن الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وإن الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر وتعرف بأنها

1 - منذرهاشم، علي الخياط، 2000، صفحة 30

2 - سامي الصفار وآخرون، 1987، صفحة 235

3 - كاظم عبد الله إبراهيم، 1991، صفحة 200

"الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له"¹

- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها: ويقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات

اللعبة بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وإن السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وإن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب وسرعة التبديل من حركة إلى حركة أخرى وتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب.²

3. السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 20 مترا على وجه التقريب وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع أو من غير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على ما يلي:

- مستوى القوة المميزة بالسرعة.
- فعالية الفاعلات العصبية أي خصائص الجلة العصبية.
- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الارتخاء.
- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.

وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب إذا "الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تتخفف استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة. القاعدة هي أن تعطي فترة راحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20 متر، وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10 و 20 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى.³

ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإدارية قدر الإمكان ولضمان ذلك يفضل

إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة

1 - سامي الصفار، مرجع سابق، صفحة 235

2 - عمر أبو المجد، جمال إسماعيل، 1998، صفحة 39

3 - مجلة كركوك للدراسات الإنسانية، 2012، صفحة 4

تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق أحد اللاعبين فأما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بأن يلحق به.

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

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

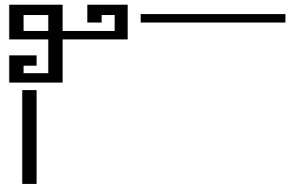
• إن التمارين التمهيديّة والمساعدة لتنمية السرعة هي:

- تحريك مفاصل القدمين.
- الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريبا.
- الخطوات العملاقة.
- الجري السريع في نفس المكان.
- وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة:
 - جري تسارع لمسافة 20. 100 م.
 - الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر.
 - الجري مع تغيير الاتجاه والسرعة.¹

¹ - مجلة كركوك للدراسات الإنسانية، مرجع سابق، 2012، صفحة 4. 5

خلاصة

إن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب دورا في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه .

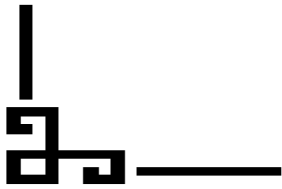


الجانب التطبيقي





الفصل الاول
اجراءات البحث و الدراسة الميدانية



تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الجانب النظري الى شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة الى دراسات وبحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الالمام بصلب دراستنا و المتمثل في أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الاواسط من 19/17 سنة من خلال دراسة ميدانية.

ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي وسنحاول ان نوضح ونذكر بتفصيل الإجراءات المنهجية للدراسة التي قمنا بها.

1. المنهج المتبع

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدر دراسته للتأكد من صحة الفرضيات و تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على أنه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع".¹

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

2. مجتمع البحث: وهو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي أندية الرابطة ولالية تبسة

للأواسط من 19/17 وبتراوح عددهم حوالي 30 مدرب

3. عينة البحث: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر

جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث".²

1-5 عينة الاستبيان: اما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت جل مدربي أندية الرابطة

الولائية لولاية تبسة لفئة الأوسط والمتكونة من 13مدرب موزعة على الشكل التالي:

2-5 عينة المقابلة: تمت إجراء المقابلة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بتبسة بغرض

تعزيز وتدعيم الإجابات المستوحاة من الاستبيان المقدم إلى المدربين فأجرت المقابلة مع

المدبر التقني قزونة بلقاسم.

¹ - عثمان حسن عثمان، 1998، صفحة 30

² - زروتي رشيد، 2007، صفحة 333

عدد العينات	النادي
1	CRB Ouenza
1	ESBK Boukhadra
1	ASJ El Oglia
1	ESC- Bir Elater
1	UST Tebessa
1	CSP -Bir Mokedem
1	JSB- Negrine
1	ESF- Bir Elater
1	ESB- Morsott
1	ASB-Bir Elater
1	ASHB-Bir Elater
1	NRBC cherai
1	Cse sfsaf aloisra
13	المجموع

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

4. تحديد متغيرات الدراسة:

3-1 تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد

الأسباب النتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: وهو "التدريب التكراري

3-2 تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول

تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على

المتغير التابع.¹

1 - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219

تحديد المتغير التابع: وهو "تنمية صفة السرعة".

5. مجالات البحث:

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

13 مدربا

2-6 المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني تدري الاندية لولاية تبسة.

3-6 المجال الزمني: ينقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري: امتد من الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر جانفي حتى نهاية شهر ماي لموسم 2018/2017.

- الجانب التطبيقي: امتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية شهر ماي لموسم 2018/2017.

6 أدوات البحث:

1-6 طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالأجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها وتم بناؤه عن طريق مجموعة من اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية تبسة .

• نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب "نعم" و "لا".
- الأسئلة نصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

■ الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.¹

6-2 المقابلة: تعتبر المقابلة من بين الأدوات الرئيسية في جمع البيانات والمعلومات عند دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية وهي حوار يتم بين القائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة اشخاص بهدف الوصول الي معلومات متعلقة بموضوع معين.

كما تعرف على أنها ذلك الاستبيان الشفوي الذي يقوم من خلاله الباحث بجمع معلومات وبيانات شفوية من المفحوص والفرق بين المقابلة والاستبيان يتمثل في أن المفحوص هو الذي يكتب الاجابة علي اسئلة الاستبيان بينما يكتب الباحث بنفسه إجابات المفحوصين في المقابلة، حيث هذه الاخرة تعد اداة هامة للحصول علي المعلومات من خلال مصادرها البشرية وإذ كان الباحث شخصيا مدربا ومؤهلا فانه سيحصل علي معلومات هامة تفوق في اهميتها ما يمكن ان نحصل عليه من خلال استخدام أدوات أخرى مثل الملاحظة والاستبيان وذلك لان المقابلة تمكن الباحث من دراسة وفهم التغيرات النفسية للمفحوص والاطلاع علي مدى انفعاله وتأثره بالمعلومات التي يقدمها.²

تمت المقابلة مع المسؤول عن المدربين للرابطة الولائية لكرة القدم بتبسة السيد قزونة بلقاسم، تمحورت أسئلة المقابلة على النحو التالي:

- العبارة (01): ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟
- العبارة (02): كم عدد سنوات الخبرة في ميادين التدريب؟
- العبارة (03): هل سبق وأن لعبت كرة القدم (لاعب سابق)؟
- العبارة (04): ماهي الأصناف التي أشرفت على تدريبها طوال مسارك المهني؟
- العبارة (05): هل لديك معلومات حول طرق التدريب المختلفة وماهي هذه الطرق التدريبية؟
- العبارة (06): هل لديك معلومات حول طريقة التدريب التكراري؟
- العبارة (07): هل يحرص المدربون على استخدام هذا النوع من التدريب؟
- العبارة (08): هل تري أن التدرّب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟
- العبارة (09): هل يزيد هذا النوع من التدريب من مردود لاعبي كرة القدم صنف اواسط في المباريات؟

1 - اخلاص محمد عبد اللطيف، مصطفى حسين باهر، 2000، صفحة 83

2 - ذوقان عبيدات واخرون، 2001، صفحة 121

▪ العبارة (10):بحكم معرفتك وخبرتك هل التمارين المنتهجة من طرف المدربين تساهم في

تطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟

7 صدق الأسس العلمية للاختبار:

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

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تمحورت استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرين على ثلاثة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميداني في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقا لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستبيان.

• قائمة الاساتذة المحكمين للاستبيان :

الدرجة العلمية	الاستاذ
دكتور	قاسمي فيصل
استاذ مساعد قسم ب-	حاجي فيصل
استاذ مساعد قسم ب-	قراد عبد المالك

8 الدراسة الاحصائية:

$$1-8 \text{ النسبة المئوية س} = \frac{100 * \text{ن}}{\text{ع}}$$

حيث ان:

س: النسبة المئوية

ن: عدد التكرارات

ع: مجموعة التكرارات

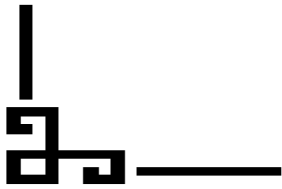
خلاصة

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

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



الفصل الثاني
عرض وتحليل النتائج و مناقشة الفرضيات



تمهيد:

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

أولاً: عرض وتحليل النتائج

أ- المعلومات العامة

الجدول رقم 3 : يمثل المؤهلات العلمية للمدربين

المعلومات	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
الشهادة المحصل عليها	ليسانس في الرياضة	6	%46.15
	تقني سامي	1	%7.69
	دبلوم في الرياضة	3	%23.07
	لاعب سابق	3	%23.07
	مستشار في الرياضة	0	%0
المجموع			%100
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	7	%53.84
	من 5 الى 10 سنوات	5	%38.64
	اكثر من 10 سنوات	1	%7.69
المجموع			%100

أ-1 تحليل النتائج :

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضة النسبة المئوية 7.69 % ونجد ستة مدربين يحملون شهادة ليسانس في الرياضة النسبة المئوية 46.15 % كما نجد ثلاث مدربين لديهم دبلوم في الرياضة النسبة المئوية 23.07 % وأيضاً ثلاث مدربين هم لاعبين سابقين النسبة المئوية 23.07 %، وكذلك سنوات الخبرة تتراوح عند أقل من 5 سنوات ب7 مدربين بنسبة 53.84 % أما النسبة التي تتراوح من 5 إلى 10 سنوات كان عددهم 5 مدربين بنسبة 38.64 % أما الذين خبرتهم أكثر من 10 سنوات فنجد مدرب واحد بنسبة 7.69 %.

ب- تحليل ومناقشة النتائج الاستبيان

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

➤ السؤال الأول: اثناء الحصة التدريبية هل تعتمدون على التدريب التكراري؟

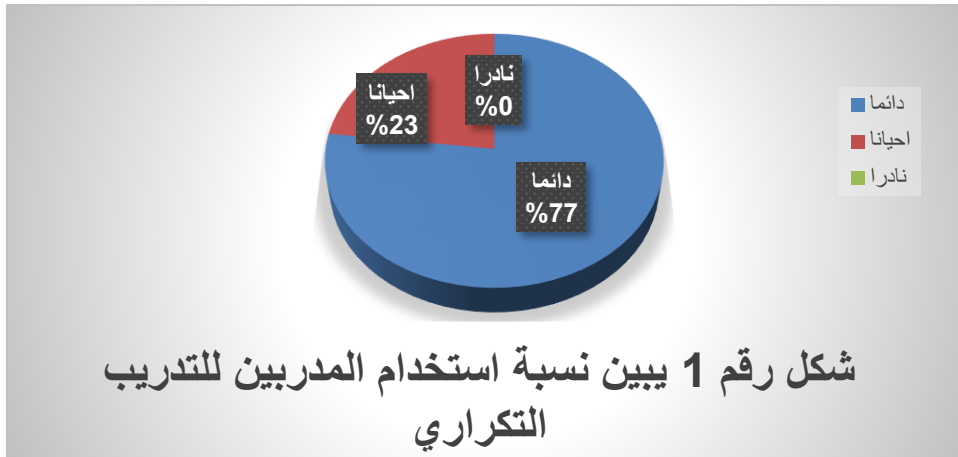
الغرض من السؤال : البحث عن نسبة استخدام التدريب التكراري.

الجدول رقم 4: يوضح نسبة استخدام التدريب التكراري.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
77.00%	10	دائما
23.00%	3	احيانا
0%	0	نادرا
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي المدربين بالاعتماد على التدريب التكراري دائما أكبر من النسبة المئوية للاعتماد أحيانا بينما تتعدم النسبة المئوية عند نادرا، وهذا دلالة على



الاستنتاج:

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

➤ السؤال الثاني: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة ؟

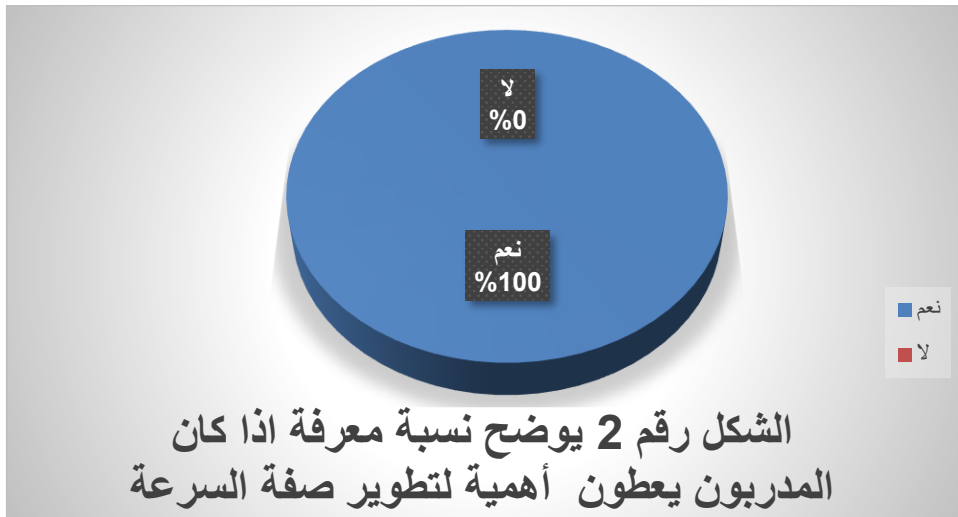
الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة السرعة.

الجدول رقم 5 : يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير السرعة.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
%100	13	نعم
%0	0	لا
%100	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 5 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة



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

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

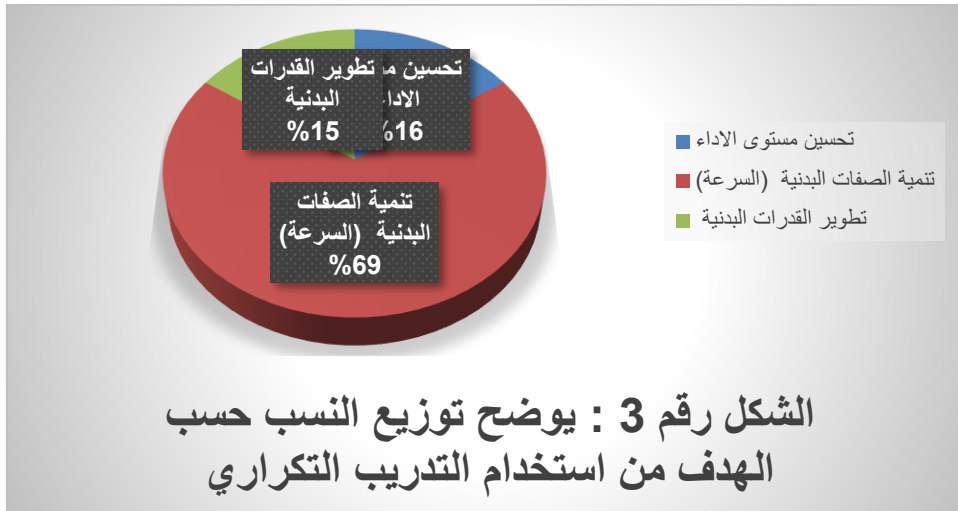
الغرض من السؤال: معرفة الهدف من استخدام التدريب التكراري.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
16.00%	2	تحسين مستوى الاداء
69.00%	9	تنمية الصفات البدنية (السرعة)
15.00%	2	تطوير القدرات البدنية
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن النسبة المئوية لإجابات بتنمية الصفات البدنية 69.34% أكبر من النسبة المئوية لإجابات المدربين بتحسين مستوى الأداء 15.38% وكذلك نسبة 15.38% يرون بأن الهدف من استخدام هذا التدريب هو تطوير القدرات البدنية



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 4: رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين كرة القدم؟

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

الجدول رقم 7: يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة.

الافتراحات	التكرار
التحمل	2
السرعة	5
القوة	2
الرشاقة	2
المرونة	2

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن الترتيب جاء على النحو التالي السرعة هي الصفة البدنية الأولى التي يراها المدربين مهمة بدرجة كبيرة من خلال رأي خمسة مدربين وتأتي في المرتبة الثانية كل من التحمل والقوة والرشاقة والمرونة من خلال رأي مدربين لكل صفة.

الاستنتاج

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

➤ السؤال رقم 5: عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟

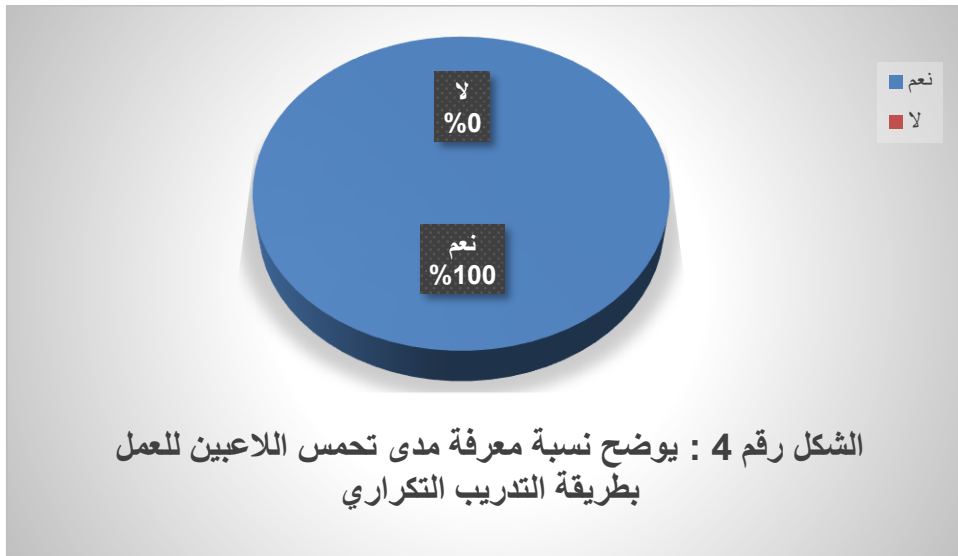
الغرض من السؤال: إدراك المدرب لمدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب التكراري.

الجدول رقم 8: يوضح رأي أفراد العينة حول مدى تحمس اللاعبين للعمل.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 8 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والاجابات بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب التكراري



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 6: ماهي الشدة التي تعتمدون عليها؟

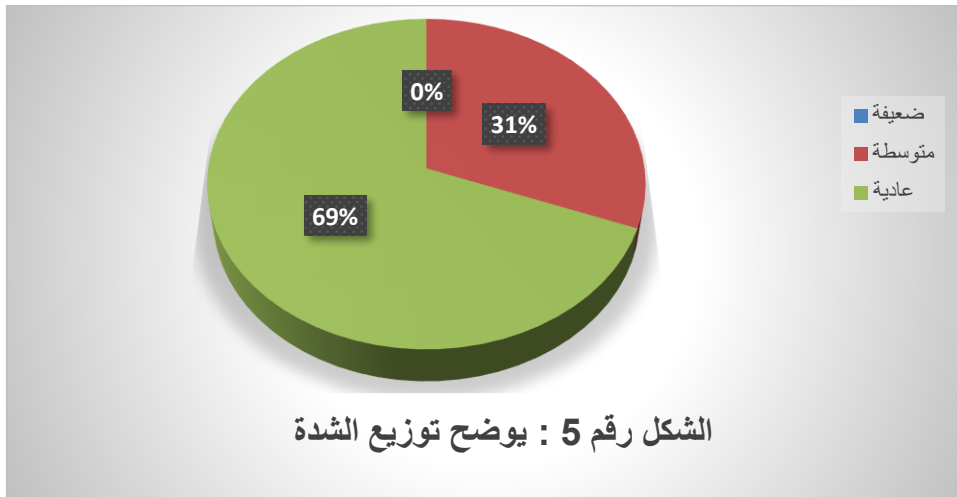
الغرض من السؤال: معرفة نوع الشدة المستخدمة في التدريب.

الجدول رقم 9: يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
0%	0	ضعيفة
31.00%	4	متوسطة
69.00%	9	عادية
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لاعتماد على الشدة العالية تمثل 69.23 % أي أن أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية، ونجد أن 4 مدربين يقرون بالاعتماد على الشدة المتوسطة أي بنسبة 30.77 % وتتعدم عند الشدة الضعيفة .



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 7: عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين تكون؟

الغرض من السؤال : إدراك مدى معرفة المدرب لتطبيق التدريب التكراري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ.

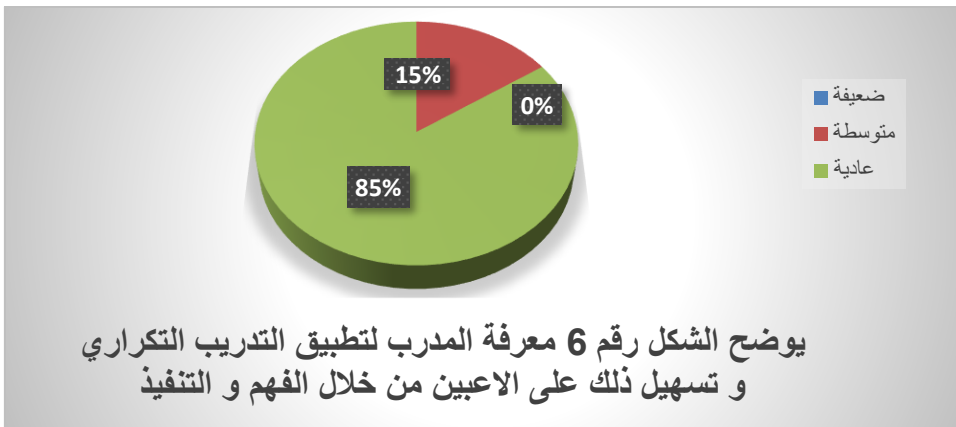
الجدول رقم 10 : يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ التمارين .

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
00%	0	ضعيفة
15.00%	2	متوسطة
85.00%	11	سريعة
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي 11 مدرب من أصل 14 مدرب

يرون أن القدرة علي الفهم والاستيعاب تكون سريعة أي نسبة 84.62 % أكبر من النسبة المئوية ل 2

مدربين يرون بأن القدرة علي الفهم والاستيعاب والتنفيذ تكون متوسطة أي نسبة 15.38 % .



الاستنتاج :

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

➤ السؤال رقم 8 : ماهي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها؟

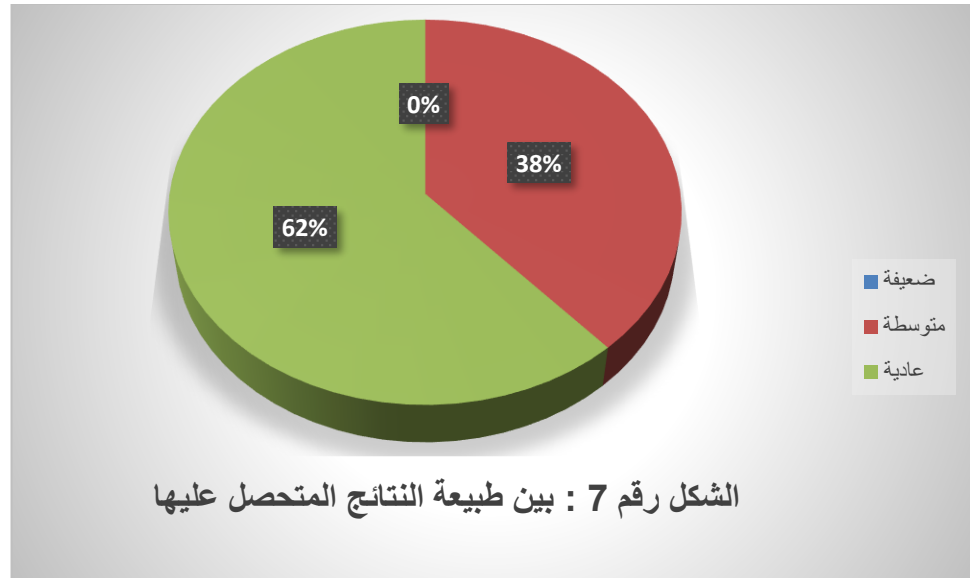
الغرض من السؤال: معرفة طبيعة النتائج المتحصل عليها.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
00%	0	ضعيفة
38.00%	5	متوسطة
62.00%	8	سريعة
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول (11) المبين أعلاه يتضح أن نسبة كبيرة من المدربين و التي تقدر ب 61.54 % ترى أن طبيعة النتائج المتحصل عليها ايجابية بينما نسبة 38.46% ترى أن هنالك نتائج متوسطة بينما تنعدم عند نتائج سلبية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن معظم المدربين يقرون بأن النتائج المتحصل عليها ايجابية.



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 9: ماهي العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية؟

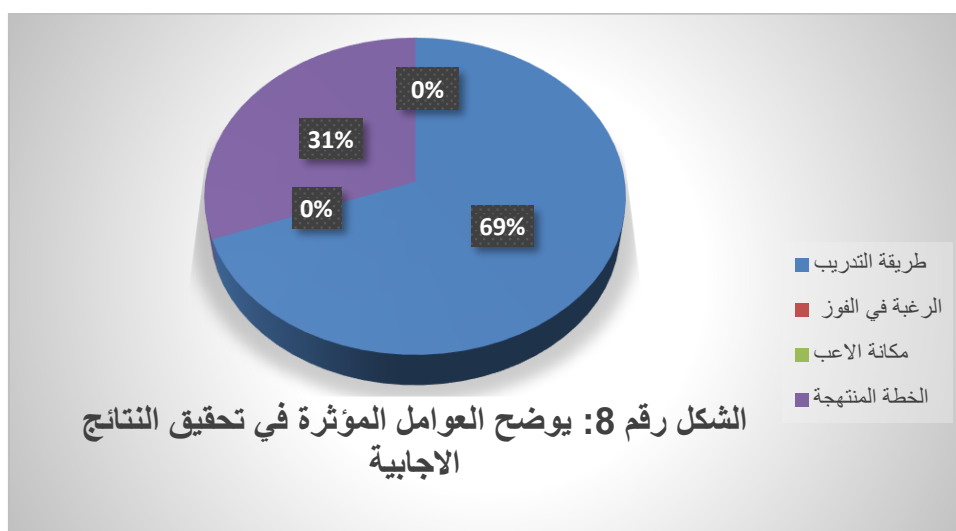
الغرض من السؤال: معرفة ابرز العوامل التي تؤثر في تحقيق النتائج.

الجدول رقم 12 يوضح اجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج ايجابية.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
69.00%	9	طريقة التدريب
00%	00	الرغبة في الفوز
00%	00	مكانة اللاعب
31.00%	4	الخطة المنتهجة
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابة بطريقة التدريب 69.23% أكبر من النسبة المئوية للإجابة بالخطة المنتهجة 30.77% أما النسبة المئوية للإجابات بالرغبة في الفوز و مكانة اللاعب فهي 00% .



الاستنتاج:

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

➤ سؤال رقم 10: هل التمارين التي تعتمدون عليها اثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات ؟

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

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

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
%100	13	نعم
%0	0	لا
%100	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 13 أن كل المدربين يقرون بأن التمارين المعتمدة خلال الحصص التدريبية تطبق بشكل تام في المقابلات الرسمية بنسبة 100% .



الاستنتاج:

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

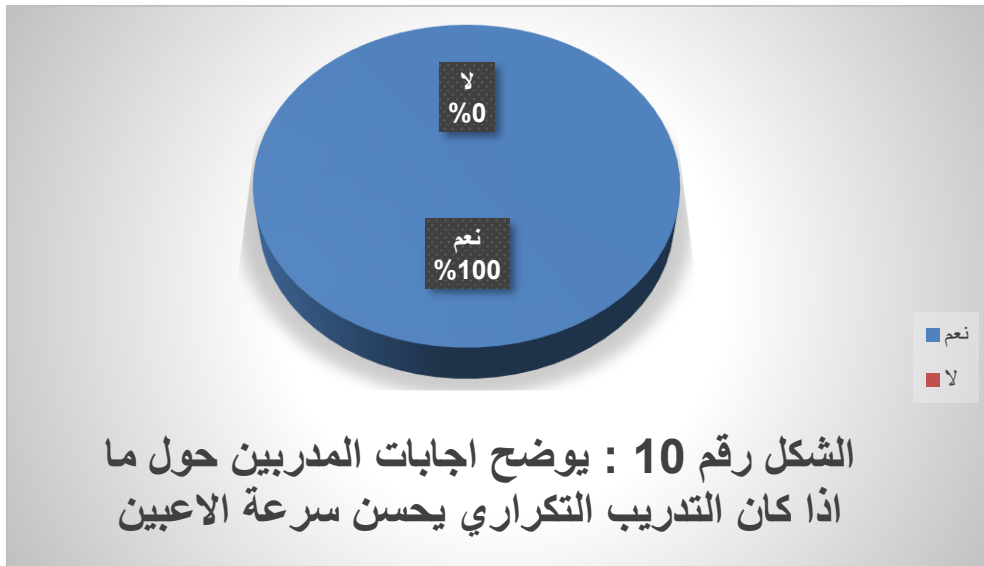
➤ السؤال رقم 11: هل للتدريب التكراري دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات؟ الغرض من السؤال : معرفة دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى اللاعب.

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

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 14 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابات بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التدريب التكراري له دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء المباريات



الاستنتاج:

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

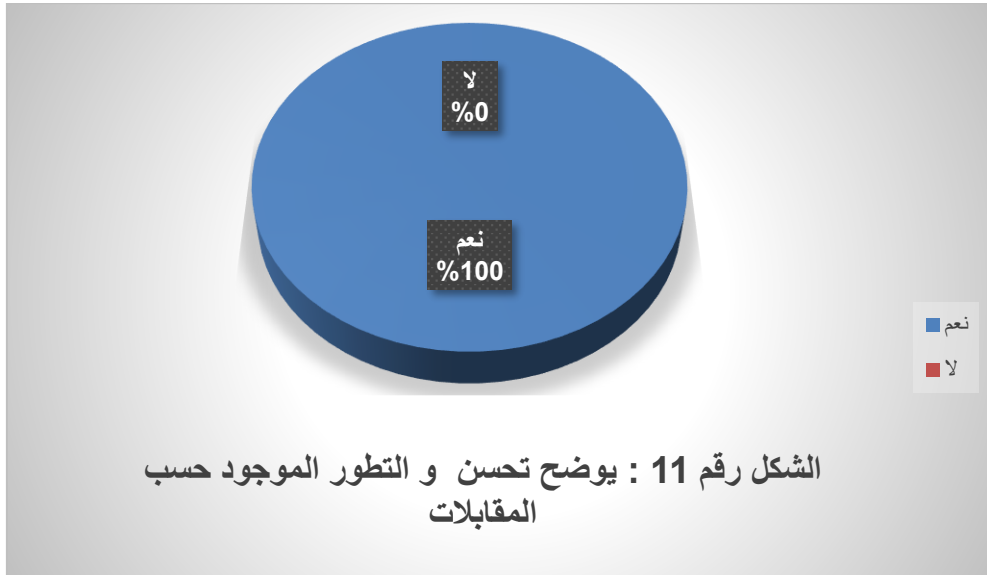
➤ السؤال رقم 12: من مقابلة إلى مقابلة هل ترون أن هنالك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى التحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.

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

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 14 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابات بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقررون بانه من مقابلة إلى مقابلة هل ترون أن هنالك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 13: هل ترون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر على اللاعبين ويعطي مردوده في المقابلات؟

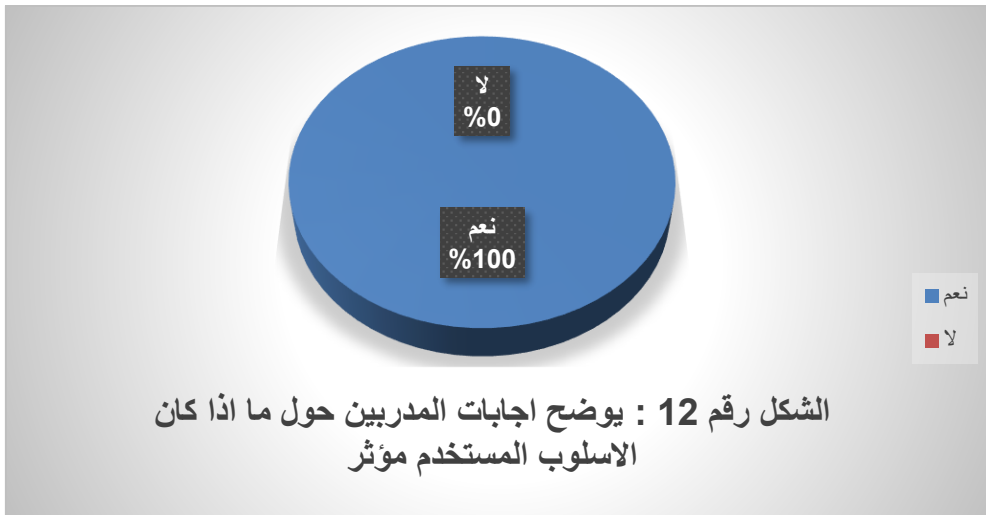
الغرض من السؤال : معرفة مدى أهمية الأسلوب المنتهج من طرف المدرب وتأثيره على اللاعبين من خلال الاداء الجيد.

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

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 16 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابات بلا هي %0 وهذا ما يدل على أن المدربين يرون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردود أثناء المقابلات.



الاستنتاج:

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

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

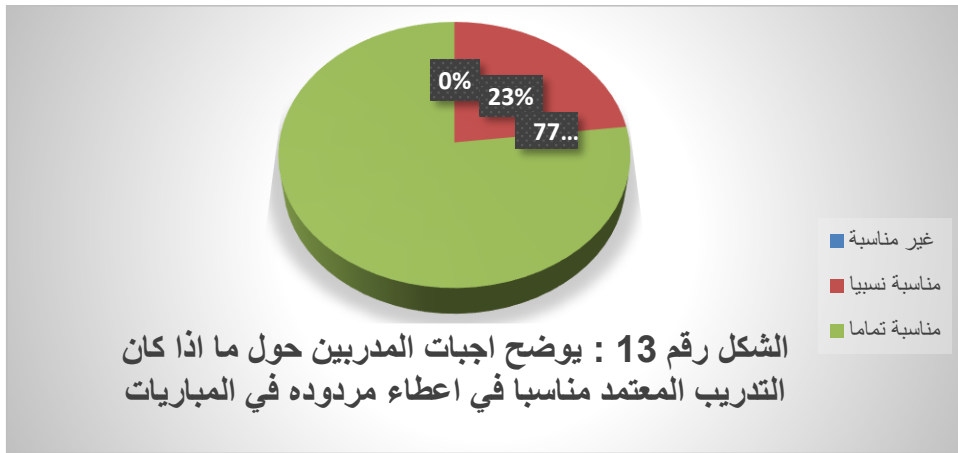
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
0%	0	غير مناسبة
23.08%	3	مناسبة نسبياً
76.92%	10	مناسبة تماماً
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 يتضح لنا أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر ب 76.92 % ترى أن طريقة التدريب المعتمد عليها مناسبة تماماً وتعطي مردودها في المباريات بينما نسبة 23.08 % من المدربين ترى بأنها مناسبة نسبياً.



الاستنتاج:

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

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

- رقم 15: هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية صفة السرعة ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة.
الجدول رقم 18: يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100

عرض وتحليل النتائج :

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



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 16 : من أين تعتمدون علي التمارين التي تنفذونها في الحصص التدريبية ؟ الغرض من

السؤال : معرفة مصدر التمارين التي تؤدي في عملية التدريب .

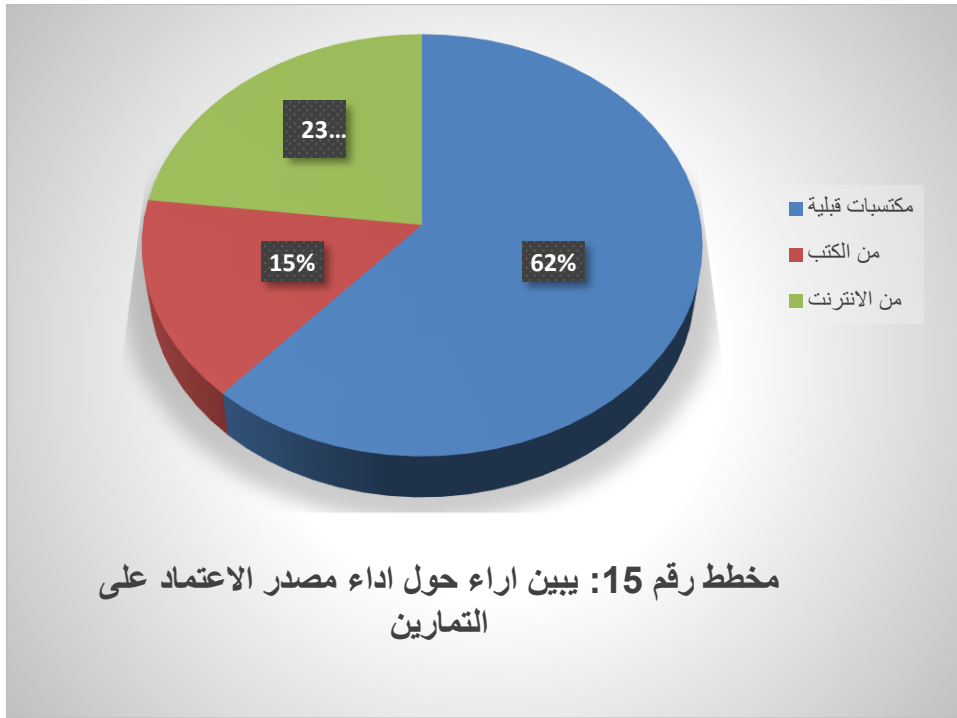
الجدول رقم 19: يبين اراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
62.00%	8	مكتسبات قبلية
15.39%	2	من الكتب
23.00%	3	من الانترنت
100%	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة 59.61 % تمثل النسبة المئوية

للمكتسبات القبلية وأن التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 15.39 % ونسبة 23.08 % تمثل

التمارين المعتمد عليها من الانترنت.



الاستنتاج:

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

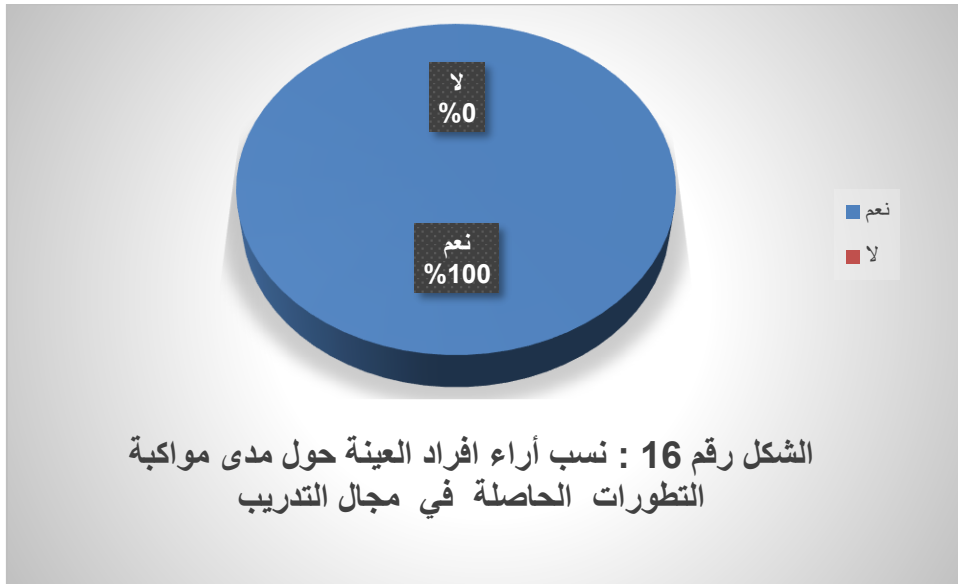
والانترنت.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
%100	13	نعم
%0	0	لا
%100	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 20 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابة بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب .



الاستنتاج:

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

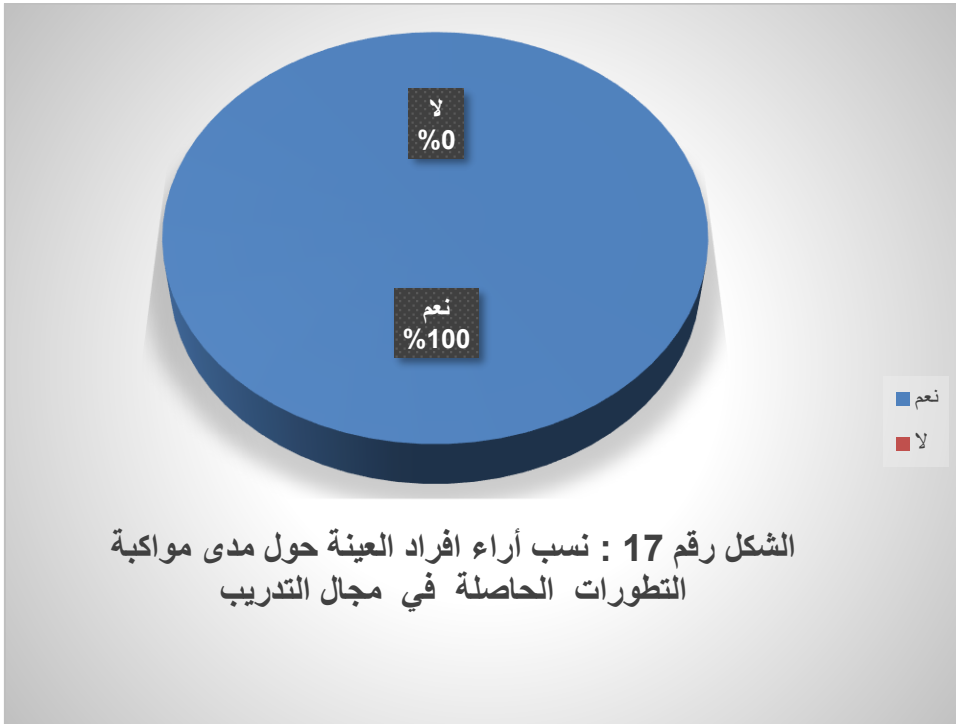
➤ السؤال رقم 18: هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين؟ الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم المدرب في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

الجدول رقم 21 : يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
%100	13	نعم
%0	0	لا
%100	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية الاجابات بنعم %100 والاجابات بلا %0 ومن خلال الجدول أيضا نجد أن .



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 19: هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.

الجدول رقم 22: يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
%100	13	حديثة
%0	0	قديمة
%100	13	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 المبين أعلاه يتضح أن نسبة 100% من رأي المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها حديثة .



الاستنتاج:

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

➤ السؤال رقم 20: هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

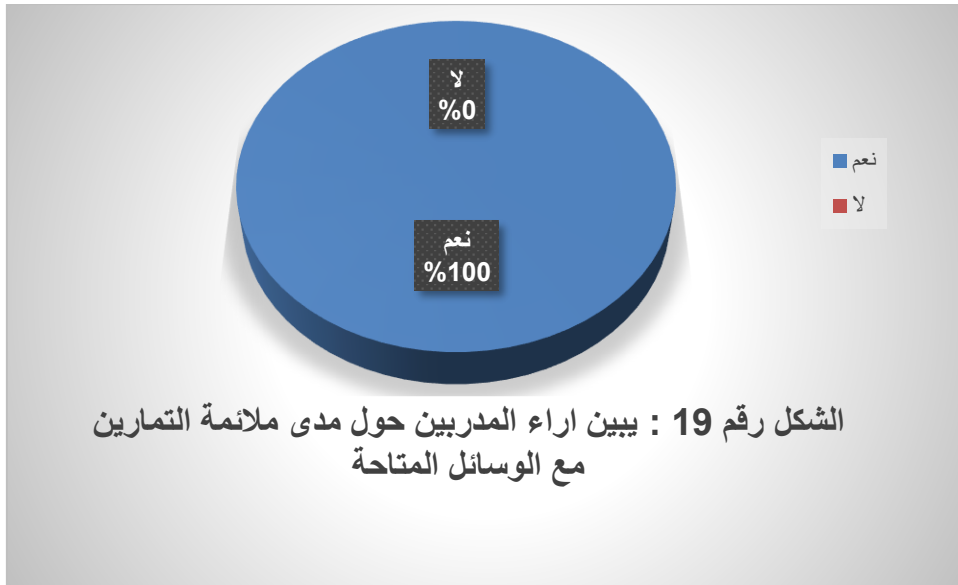
الغرض من السؤال : معرفة وإدراك مدى ملائمة الوسائل المتاحة مع نوعية التمارين.

الجدول رقم 23 : يبين آراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 23 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بنعم هي %100 والاجابات بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة .



الاستنتاج:

نستنتج الوسائل الحديثة المتاحة ملائمة لنوعية التمارين.

ثانيا: مناقشة الفرضيات:**1- مناقشة الفرضية الأولى:**

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

✓ مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول 10.9.8.7.6.5.4 ، تبين لنا أن أغلب المدربين أجمعوا على أنهم يعتمدون على التدريب التكراري دائما أثناء الحصة التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء هذه الحصة يسعى المدربون لتنمية السرعة حيث أنهم يعطون لها أهمية كبيرة ويرونها أنها صفة هامة وأساسية يجب تطويرها للاعبين كرة القدم ، كما أن الهدف من استخدام التدريب التكراري هو تنمية الصفات البدنية ومن بينها السرعة بصفة عامة وكذلك تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات بنسبة قليلة كما أن المدربين يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام التدريب التكراري وهذا ما أشار إليه مهند حسين البشتاوي (ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى)، كما أن اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة و يسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم حيث أن الاستجابة علي الفهم والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام ان النوع من التدريب ، وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

بغية التأكد من الفرضية الثانية التي نفترض فيها بان التدريب التكراري يعطي مردودا اثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل من الجداول رقم 17.16.15.14.13.12.11. توصلنا إلى أن أغلب المدربين يرون أن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة وإيجابية وذلك من خلال نتائج المحققة في المباريات و كما أن طريقة التدريب تلعب دور في تحقيق نتائج جيدة وإيجابية وتؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردوده، حيث أن هذا التدريب يساهم أيضا في تحسين سرعة اللاعبين، ويرون أن التمارين المنتهجة أثناء الحصة التدريبية تطبق أثناء المباريات، وكما أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثانية.

3- مناقشة الفرضية الثالثة:

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

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم 18.19.21.22.23 ، توصلنا إلى أن المدربين أقرروا على أن التمارين التي يعتمدون والتي يقومون بتطبيقها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية صفة السرعة، كما أن هذه التمارين التي يقومون بتنفيذها وتطبيقها تكون من مكتسبات قبلية وكذلك من الكتب والأترنت، كما أن المدربين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب، وذلك من خلال معرفة التمارين الحديثة ومدى مساهمتها في تطور السرعة، واستخدامه تلك التمارين وتنفيذها، حيث أن هذه التمارين تتناسب وتتلاءم مع الوسائل المتاحة والمتوفرة، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثالثة.

4- مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم 24: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

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

من خلال الجدول رقم (24) تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول أن للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين قد تحققت .

الاستنتاجات:

- على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط تتطور وتتزايد بواسطة التدريب التكراري وذلك من خلال نظرة المدربين .
- ❖ وكذلك استنتجنا أن للتدريب التكراري أثر كبير في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم . وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي .
 - ❖ وتبين لنا أيضا أن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود
 - ❖ وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب لها أثر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة
 - ❖ كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب التكراري يؤدي إلى تحسين وتطوير السرعة، وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن مرحلة فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة فيها أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.
- ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين .

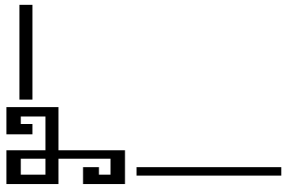
التوصيات و الاقتراحات :

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

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



خاتمة



خاتمة

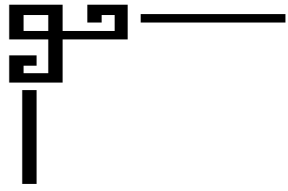
إن لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، و كان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية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

إن التدريب التكراري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد التدريب التكراري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يؤثر على اللاعبين ويساعدهم في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والاستيعاب سهل .

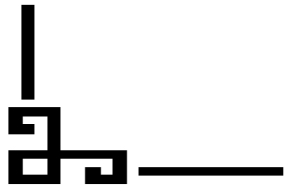
و من خلال دراستنا هذه وجدنا أن للتدريب التكراري تأثير في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وفي الاخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا ولكن هذا لا يغنينا من القول أننا استخلصنا منه كيف يؤثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين فئة صنف الاواسط.

كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلا.



قائمة
المراسم



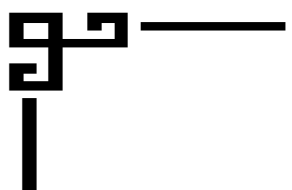
المصادر:

المراجع باللغة العربية:

1. القرآن الكريم
2. أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014
3. اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي، في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة
4. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
5. كاضم عبد وعبد الله إبراهيم، كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991
6. محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار لبنان: 1999.
7. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي ، مصر، 1999.
8. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط3، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
9. منذر هاشم وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع عمان، 2000 .
10. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر: عمان، 2005.
11. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر 2010
12. سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، الجزء الأول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر: جامعة الموصل، 1987.
13. عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.
14. وديع ياسين وياسين طه 1986 كتاب صفحة 18

المجلات العلمية

15. مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص - 18 / 1982 / 06 - الجزائر.
16. منهاج التربية البدنية : المنشورات الوزارة التربية الوطنية"، 1984.
17. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية.. علوم التربية البدنية والرياضية المجلد 7، العدد 3
2012.
18. مجلة علوم الرياضة. العدد 1- جامعة ديالي، 2013.



المسلاخف





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تبسة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان الخاص بالمدرسين

في إطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية تحت عنوان:

" أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الاواسط
من 19/17 سنة "

دائرة ميدانية على بعض مدربي فرق الرابطة الولائية بولاية تبسة.

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

ملاحظة:

ضع علامة (x) أمام الجانب المناسب.

تحت إشراف :

من إعداد الطالب:

قذيفة يحي

❖ لمين عوين

❖ اسلام مناس

ملحق رقم 1

معلومات شخصية

1. منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب ؟

أكثر من 20 سنوات أقل من 20 سنوات أقل من 5 سنوات

2. ما هو مستواكم في التدريب ؟

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

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

القدم؟

1. أثناء الحصة التدريبية هل تعتمد على التدريب التكراري؟

دائماً أحياناً نادراً

2. أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة

نعم لا

3. ما هو الهدف من استخدام التدريب التكراري ؟

- تحسين مستوى أداء اللاعبين

- تنمية الصفات البدنية في بينها السرعة

- تطوير قدرات اللاعب.

4. رتب هذه الصفات البدنية و التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة

للاعبي كرة القدم ؟

قوة سرعة تحمل
المرونة رشاقة

ملحق رقم 1

5. عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل اللاعبون يتحمسون

لهذه الطريقة

نعم لا

6. ماهي الشدة التي تعتمدون عليها أثناء عملية التدريب التكراري ؟

ضعيفة متوسطة عالية

7. عند استخدام طريقة التدريب التكراري هل ترون أن قدرة اللاعب

على الفهم و التنفيذ يكون ؟

سريعة متوسطة بطيئة

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

1. ماهي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها؟

ايجابية متوسطة سلبية

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

طريقة التدريب الرغبة في الفوز

مكانة اللاعب الخطة المنتهجة

3. هل التمارين التي تعتمد عليها اثناء الحصص التدريبية تطبق

في المقابلات ؟

نعم لا

4. هل للتدريب التكراري دور في تحسين سرعة اللاعبين أثناء

المباريات؟

نعم لا

5. هل ترى أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين؟

نعم لا

ملحق رقم 1

إذا كانت الإجابة بـ "نعم" كيف ذلك؟

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

6. هل ترى أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابيا على اللاعبين

ويعطي مردوده في المباريات؟

نعم لا

7. هل طريقة التدريب المتعمد في تنفيذ التمارين تعطي مردودها

في المباريات حسب أريكم كيف ترونها؟

مناسبة تماما مناسبة نسبيا غير مناسبة

ولماذا :

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

المحور الثالث : التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة

السرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

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

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ نعم ، فما هي هذه التمارين :

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

ملحق رقم 1

2. من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في عملية

التدريب؟

مكتسبات قبلية

من الكتب

من الانترنت

مصدر اخر

3. هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي ؟

لا

نعم

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

التمارين؟

لا

نعم

5. هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

حديثة

قديمة

6. هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة

والمتوفرة؟

لا

نعم

الملحق رقم 2

قائمة الخبراء والمحكمين

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم والقب	الرقم
تبسة	دكتور	قاسمي فيصل	1
تبسة	أستاذ مساعد قسم _ب_	حاجي فيصل	2
تبسة	أستاذ مساعد قسم _ب_	قراد عبد المالك	3

عنوان الأطروحة >> أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة

الواسط 19/17 سنة <<

الملخص:

تهدف الدراسة الى محاولة معرفة اثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى المراهقين من 17 الى 19 سنة وهذا من خلال تطبيق منهج التدريب التكراري من اجل تنمية السرعة على فئة المراهقين على مستوى الرابطة الولائية تبسة من خلال الوسائل المتاحة و خبرات المدربين للاستدراك النقائص واثبات تأثير التدريب التكراري على تنمية صفة السرعة ، و كذاك هدفت دراستنا الى معرفة انعكاسات تطبيق منهج التدريب التكراري في تنمية السرعة لدى المراهقين إيجابه و سلبية ان وجدت ومعرفة العوائق التي تواجه المدرب و المراهق في تطبيق هذا المنهج ، حيث شملت الدراسة 13 مدربا ينشطون على مستوى إقليم ولاية تبسة تم اختيارهم عشوائيا و لتحقيق أهداف الدراسة و جب علينا اتباع المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لموضوع الدراسة ، ولقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان باعتباره الأقرب و الأنسب لتحقيق الغاية ، اما اهم استنتاج توصلنا اليه من خلال دراستنا هو ان لتطبيق منهج التدريب التكراري دور فعال في تنمية السرعة لدى المراهقين ،اما فيما يخص أهم تدخل في هذا المجال وهو عبارة عن صرخة نداء لكل المدربين ورؤساء النوادي و المسؤولين عن عملية التكوين بدءا من الوصايا المركزية وصولا الى المدربين وهي الأخذ بأهمية منهج التدريب التكراري و الاطلاع على سبل تطبيقه و توفير الوسائل اللازمة لتطبيقه إضافة الى أهمية المشاركة و برمجة برامج تكوينه حول المنهج وبذلك إعطاء فرصة لجميع المدربين المشاركة فيها ، أيضا التحسيس بأهمية تطبيق المنهج بسبله العلمية الصحيحة .

الكلمات المفتاحية : التدريب التكراري ، كرة القدم ، المدربين .

Titre de la thèse << L'impact de l'entraînement répétitif sur le développement du statut de la vitesse chez les joueurs de football catégorie junior 17-19 ans >

Résumé:

L'étude vise à essayer de connaître l'impact de l'entraînement répétitif dans le développement du statut de la vitesse chez les adolescents de 17 à 19 . Ceci est par l'application du programme; l'entraînement répétitif dans le but de développer et améliorer la vitesse chez eux au niveau de l'Association de la Wilaya de Tébessa par les moyens disponibles et les expériences d'entraîneurs pour remédier les défauts et pour confirmer l'impact de l'entraînement répétitif sur le développement du statut de la vitesse.

Ainsi notre étude a eu pour but de connaître les conséquences positives ou négatives de cette application dans le développement du statut de la vitesse chez les juniors. Aussi connaître les contraintes qui font face à l'entraîneur et les adolescents.

Alors que notre étude a porté sur 13 formateurs actifs au secteur de Tébessa, ils ont été choisis aléatoirement pour atteindre nos objectifs. Et pour les atteindre il fallait suivre la méthode descriptive.

nous avons adopté dans notre étude un questionnaire qui est le plus proche et le plus approprié pour atteindre notre but, que ce soit les résultats atteints, c'est que l'application du programme de l'entraînement

répétitif a un rôle actif dans le développement de la vitesse chez les adolescents

En ce qui concerne l'intervention la plus importante dans ce domaine, ce qui est un cri d'appel pour tous les entraîneurs et les responsables des clubs et responsables de la formation , à partir de la tutelle centrale vers aux entraîneurs, c'est la prise de l'importance de ce programme d'entraînement et l'accès aux moyens de son application. Et par cela on donne l'occasion à tous les entraîneurs d'y participer, ainsi que les sensibiliser par l'intérêt de l'application du programme d'entraînement répétitif à travers ses méthodes scientifiques correctes.

Mots-clés: entraînement répétitif, football, entraîneur