

أثر برنامج بأسلوب التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة
القدم فئة أقل 17 سنة

The effect of repetitive training program on developing the speed transition
and the accuracy of shooting of football players of less than 17 years of age.

شمس الدين اسباع¹، فاتح مزاري²

^{1,2} جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية،

f.mazari@univ-bouira.dz²، c.sbaa@univ-bouira.dz¹

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2022/07/15

تاريخ القبول: 2022/11/10

تاريخ النشر: 2022/12/01

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

الباحث المرسل: شمس الدين اسباع

الايمل: [c.sbaa@univ-](mailto:c.sbaa@univ-bouira.dz)

[bouira.dz](mailto:c.sbaa@univ-bouira.dz)

Keywords :

repetitive training, response
speed, shooting accuracy,
football

ملخص: هدف الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية التدريب التكراري على تطوير
السرعة الانتقالية ودقة التصويب على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة ولهذا
الغرض استخدمنا منهج التجريبي على عينة مكونة من 12 لاعب تم اختيارها
بشكل قصدي. لجمع البيانات استخدمنا أداة اختبار الفرق البرازيلية واختبار
المستطيلات المتداخلة، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى وجود
فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للسرعة الانتقالية
ودقة التصويب ولصالح القياس البعدي وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة
باستعمال التدريب التكراري لتطوير السرعة الانتقالية ومهارة التصويب.

Abstract

The Object of the study aims to identify the degree of the efficiency of repeated training for developing the speed of transition and the accuracy of targeting among the players of football of the category of less than 17 years old. For this purpose, we used the method of trying on a sample composed of 12 players chosen as an intentional way, and for data collection, we used a tool of testing Brazilian teams and overlapping rectangles. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that there is a difference between Pre-measurement and post-measurement for the transitional speed and the accuracy of targeting for the sake of post-measurement. On this basis, the study recommended for the use of the repeated training for developing the transitional speed and targeting.

مقدمة:

أصبح لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسبلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، إذ أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب واعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية (سنوسي واخرون، 2017) وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف. (عبد، 2002)

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة و تغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرائق اللعب الحديثة، حيث ازدادت سرعة اللعب و ارتفع مستوى الأداء المهاري البدني والخططي، و رغم هذا التطور الذي حدث في طرائق اللعب بالإضافة إلى السعي الحثيث لرفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث ولانسجام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل و بكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف و الاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة.(عصام، 2019) وأن تهيئة لاعبي كرة القدم بجب أن يمر بالتحضير البدني الذي فسره علاوي بتنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الشخص الرياضي (علاوي، 1990)، إن الوصول إلى الأداء الرفيع في كرة القدم يتطلب تحضيرا بدنيا متكاملًا، ويقصد بالتحضير البدني بأنه " ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوي ممكن من اللياقة

الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني و الارادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي، والغرض الأساسي من مرحلة التحضير هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوة، التحمل، السرعة المرونة). (بلقاسم ومحمد، 2019) ويعتبر الاختيار الأمثل لطرق التدريب المناسبة ومعرفة الأساليب والمتغيرات التي تشملها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات عملية التدريب سر لصاح العملية التدريبية ، وإن التدريب التكراري من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية، وإن التدريب التكراري شدة الحمل فيه تكون عالية وعدد التكرارات بسيط و الراحة البيئية طويلة، وهو من الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة ، ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن تريعبها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية، وهو يساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما يؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء بأقصى شدة، مما يسبب التعب.(مفتي، 2010) و ان الإعداد البدني يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحمل العالي باستغلال قدراته و إمكاناته عند التدريب أو التنافس ، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية، الإعداد البدني له أهمية لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين حتى الأبطال على المستوى العالمي.(عصام، 1992) ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية نجد السرعة التي تعتبر واحدة من الصفات البدنية الأساسية الموروثة وعنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها احد أركان الفورمة الرياضية التي يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها لما لها من تأثير عال في تحديد مستوى الانجاز له ، وتتمثل في الوقت

نفسه احد الشروط البدنية المهمة التي تركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركي والتي ينبغي أن يتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير بعيدا عن مفهومها كما يعتقد البعض مقتصرة على فعاليات الركض، لذا يمكن أن نقول أن السرعة بمفهومها العام تمثل القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (باسل ، 1996) وان عملية الاعداد المهاري في كرة القدم تهدف الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الاجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل اطار قانون اللعبة. (حسن، 2010) ويرى الدكتور هاشم أن الأداء المهاري هو إحدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم، ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب أن يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما يحدث في المباريات تماما و أن يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها المباريات. (حسن، 2011). وتعد مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم من المهارات المهمة والتي تحتاج إلى تركيز عالي وخاصة عند أداء ركلة الجزاء، وذلك نتيجة الضغط النفسي الكبير الذي يقع على اللاعب لكون أداء هذه المهارة ونجاحها مرتبط بتحديد نتيجة المباراة، وهو هدف كل مدرب ولاعب أو فريق، لذلك فإن لاعب كرة القدم يتطلب منه دقة عالية في أداء هذه المهارة. (علي، 2009) وقد تطرقت عدة دراسات للسرعة الانتقالية ومهارة التصويب منها دراسة قام بها: الطالب باديس أحمد (2014-2015) تحت عنوان مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط من وجهة نظر المدربين والتي هدفت الى إثبات أن التدريب التكراري له دور في تنمية

صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم. ومدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي. واستعمل الباحث العينة القصدية والتي شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدربا. وتوصل الباحث الى أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم. و دراسة احمد عبد الزهرة، (2002) التي هدفت الى معرفة تأثيرات تمارين خاصة في تعليم المراحل الصعبة لبعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد وقد ركز على وجود مراحل صعبة عند اداء بعض مهارات كرة اليد مما يؤدي الى قصور في مستوى الاداء الفني وبالتالي عدم الوصول الى المستوى العال لاداء المهارة وهدفت دراسته الى وضع مجموعة من التمارين الخاصة للتغلب على المراحل الصعبة في بعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد والتعرف على اثر هذه التمارين الخاصة في مراحل تعلم المهارة واستخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وتوصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات من أهمها أن التمارين الخاصة كانت عاملا رئيسيا في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعليم المراحل الصعبة للمهارتين وأدائهما بالمستوى الأفضل. و دراسة علي زهير حمو النعمان محفوطي والتي كانت تحت عنوان " أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترى على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، فاعتمد الباحث على المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج التي توصل إليها أن طريقة التدريب باستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث المقدم، ودراسة أخرى لصالح راضي أميش 1999 بعنوان " تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة

الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها هذه الأخيرة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، أدت طريقة التدريب البلومترك إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث. كما جرت دراسة لتكشوك سيدي محمد (2011)، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام تمرينات الأثقال والبليومترك على تنمية كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقوة ودقة مهارة التصويب لدى ناشئي كرة القدم ، وتمت على عينة من 28 لاعب من صنف 18 مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتوصلت الدراسة الى التدريب بالأثقال والبليومترك أدى إلى تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وتحسين قوة ودقة مهارة التصويب لدى عينة البحث، تؤكد هذه الدراسة ما توصلت اليه الدراسات السابقة حول أهمية القوة الانفجارية. ودراسة التوهامي حمداوي (2010) بعنوان دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 18 - 17 سنة. وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير بعض الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط - 17 18 سنة. وتكونت العينتين من 34 (17عينة تجريبية ، 17 عينة ضابطة) لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة وتوصل الباحث الى أنه يجب الاعتماد على تطوير الصفات البدنية المختلفة وفق مهام تقنية مهارية و خططية ونفسية ونظرية كوحدة متكاملة مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التنموية والتعليمية والتطويرية في كل مرحلة. ومن هنا برزت مشكلة البحث التي دفعت الباحث للتقصي والبحث ومحاولة اختيار طرق التدريب كونها شكل لمعالجة هذه الإشكالية والارتقاء بعملية الإعداد البدني

والمهاري لدى هذه الفئة والتي تتعكس على مستوى اللعبة. وتعتبر الطريقة التكرارية من انجع الطرق في تدريب الجانب البدني والمهاري منها السرعة بصفة عامة والسرعة الانتقالية بصفة خاصة والاداء المهاري بوجه الخصوص دقة التصويب التي تعتبر انهاء للهجمة، ومن خلال هذه الإشكالية قمت بتصميم برنامج تدريبي بأسلوب 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 دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

II - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها.

تتكون عينة الدراسة من 24 لاعبا مقسمين عشوائيا بالتساوي (باستخدام القرعة) أي 12 لاعبا في العينة الضابطة و12 في العينة التجريبية أي بنسبة 75% من مجتمع البحث وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (16-15 سنة) بمتوسط عمر زمني قدره 16,75 سنة وهم مسجلين بفئة أقل من 17 سنة بفريق نادي الترجي لعين أزال وذلك بعد استثناء 02 حراس مرمى و04 لاعبين مصابين وتم اختيار هؤلاء اللاعبين بشكل قصدي ليشكلوا عينة البحث وقسموا بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة.

2- إجراءات البحث:

1-2- المنهج: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع المشكلة المطروحة

2-2- تحديد المتغيرات:

أ- المتغير المستقل: المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي التكراري

ب- المتغير التابع: المتغيرات التابعة في بحثنا هي السرعة الانتقالية ودقة التصويب
2-3- أدوات البحث:

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

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

ب - اختبار المستطيلات المتداخلة:

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب.

2-3- الأسس العلمية للأدوات:

صدق الأداة: لقد أصبح من الأمور المسلم بها في مجال القياس انه كلما تعددت الطرق المستخدمة في التحقق من صدق الأدلة، كان ذلك مدعاة لقدر أكبر من الثقة في هذه الأداة ومؤشر لقدرتها على قياس جانب موضوع الاهتمام فيها. وقد اعتمد الباحث على صدق المحكمين وكذلك الصدق الذاتي.

صدق المحكمين: هو مدى قياس محتوى الاختبار للشيء المطلوب قياسه.

بعد عرض اختبار الفرق البرازيلية على مجموعة من أساتذة علم التدريب الرياضي والمقدرة عددهم ب07 أساتذة تلقيت الإجابة منهم وكانت إجابة معظمهم موافق بنسبة 95% فما فوق.

الصدق الذاتي: يحسب بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي.

ثبات الأداء: يعرفه نستازي (NASTAZI) بأنه الاتساق والدقة في الحصول على نفس النتائج عند تكرار التجربة على نفس الأفراد في نفس الظروف، ولحساب ثبات اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية ثم اعتماد طريقة إعادة الاختبار.

طريقة إعادة الاختبار: قام الباحث بتطبيق الاختبار على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والمقدرة عددها ب(05) لاعبين، ثم إعادة الاختبار على نفس العينة بعد مضي 07 أيام حيث أجري الاختبار يوم الأربعاء الموافق ل24 جانفي 2018 على

الساعة 17.00 أما إعادة الاختبار فقد تم يوم الأربعاء 31 جانفي 2018 على الساعة 17.00 وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين نتائج أفراد العينة في التطبيقين وذلك لكل من الاختبارين بمعامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول رقم 01. **موضوعية الأداء:** إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن وبعيدة عن التحيز والتعصب، وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

جدول رقم 01: يبين الأسس العلمية لأدوات الدراسة

الاختبار	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار الفرق البرازيلية	05	04	0.05	0.935	0.966
اختبار المستطيلات المتداخلة	05	04	0.05	0.960	0.98

الأدوات الإحصائية: لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS25) النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، ت الحسابية.

III - النتائج :

1-1) الفرضية الأولى : توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبار ت الحسابية لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي و التطبيق البعدي فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول رقم 02 :

جدول رقم 02: يبين قيمة دلالة ت للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الحسابية	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن=12 المتغير
		±ع	س	±ع	س	
دالة إحصائية	2.45	0.241	6.11	0.228	6.23	اختبار 50م عدو من اقتراب 10م

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $- > (0.05)$ ودرجة حرية $(11=12-1)$ تساوي (2.20) يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة (ت) المحتسبة لمتغير اختبار 50 م عدو من اقتراب 10 م أخذت القيمة 2.45 ، وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية وبالغلة عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (11) ، مما يدل 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 القصوى) بعد إدخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي الرياضي) حيث انخفض متوسط زمن قطع الاختبار $(50$ م عدو من اقتراب 10 م) من 6.23 في التطبيق القبلي إلى 6.11 في التطبيق البعدي.

1-2) الفرضية الثانية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وللتأكد من ذلك استعملت اختبارات لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي وتحصلت على النتائج التالية:

جدول رقم **03:** يبين قيمة دلالة ت للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار المستطيلات المتداخلة للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي:

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية المتغير ن=12
		±ع	س	±ع	س	
0,00	-17,23	2,05	16,750	2,05	10,750	اختبار المستطيلات المتداخلة

درجة الحرية $(11=12-1)$

يتضح من خلال الجدول رقم (03) : نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في اختبار دقة التصويب في القياس القبلي بلغ $(10,7500)$ في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي $(16,7500)$ ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس البعدي (في م) وما يؤكد ذلك هو قيمة (Ttest) التي بلغت $(-17,234)$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha=0.01$). وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) وقبول الفرضية البحثية التي نصت على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في دقة التصويب لدى أفراد العينة ولصالح القياس البعدي". وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فعالية البرنامج بأسلوب التدريب التكراري في تحسين كل من (السرعة الانتقالية / دقة التصويب) لدى أفراد عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن (حدوث تطور على مستوى دقة التصويب) بعد إدخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي الرياضي).

VI - المناقشة:

وجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبارات الحسابية والموضحة في الجدول رقم (02)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاختبار 50م عدو من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية)، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار (ت) عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 11 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي.

2- الفرضية الثانية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ان البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار ت الحسابية والموضحة في الجدول رقم (30)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط

زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاختبار المستطيلات المتداخلة ، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة دقة التصويب عند لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) ، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار (ت) عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 11 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج الأبحاث كدراسة الدكتور علي خضير عبيس الموسوي وحيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود (2006) بجامعة بابل ، تحت عنوان (تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم)، حيث توصلوا إلى فعالية التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، كما أكدت الدكتورة حسناء ستار خلف والدكتور محمد كاسم خلف الربيعي (2004) بجامعة بغداد في دراستهما تحت عنوان (تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم) ، واللذان توصلوا إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح الاختبار البعدي،

وفي رأي الباحث يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الاعتماد على طريقة التدريب التكراري في أداء تمرينات السرعة كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل لهذه المجموعة في اختبار 50م عدو من اقتراب 10م لما يتضمنه من تمرينات ذات شدة قصوى وفترات راحة بينية أسهمت في استعادة الشفاء للاعب، إذ يؤكد عصام عبد الخالق " هناك قاعدة أساسية يمكن من خلالها تنمية السرعة القوى، التي تتطلب العمل باستخدام شدة حمل تصل ما بين (90-100%) من الحد الأقصى الشخصي

V - خاتمة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب باستخدام التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة والذين ينتمون للرابطة الولائية لولاية سطيف للموسم الرياضي 2018/2017 حيث قمنا بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية و توصلت الدراسة إلى أن التدريب باستخدام التدريب التكراري أثر إيجاباً في تطوير السرعة الانتقالية ودقة التصويب للاعبين قيد البحث و عليه فإن التدريب التكراري يعتبر طريقة هامة من طرق التدريب الرياضي بضرورة استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التصويب، و اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج الرياضي، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية ودقة التصويب للاعبين كرة القدم.

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

IV - الإحالات والمراجع:

- عصام عبد الخالق، (1992) التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي ابراهيم حماد، (2001) التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي ابراهيم حماد، (2002) التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي.
- باسل عبد المهدي، (1996) مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة، ريس.
- حسن السيد أبو عبده، (2010) الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم- النظرية والتطبيق الإسكندرية، مصر: مكتبة الإشعاع الفنية.
- مفتي ابراهيم حماد، (2001) التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عصام عبد الخالق، (1992) التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- سنوسي عبد الكريم، وبن قوة علي، وحجار محمد خرفان، تصميم اختبار مصمم لقياس الاداء المهارى المركب عند ناشئى كرة القدم .المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة (14)
- عصام حجاب، (2019) فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، المجلد 16، العدد 2 مكرر.
- بلقاسم ومحمد، (2019) تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تطوير صفتي السرعة القصوى والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، المجلد 16، العدد 2.