



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/11/20

تاريخ القبول: 2022/01/30

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

أثر وحدات تدريبية بالأثقال على تنمية الجري السريع المتكرر *RSA*

لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

The effect of weight training units on the development of repetitive rapid running RSA among football players less than 19 years old

بن حميدوش فايزة^{1*}، مازري فاتح²¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة

البدنية والرياضية L.SMAPS البويرة (الجزائر)،

f.benhamidouche@univ-bouira.dz

²معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة

البدنية والرياضية L.SMAPS البويرة (الجزائر)،

f.mazari@univ-bouira.dz

الملخص: تهدف دراستنا إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية بالأثقال على تنمية *RSA* للاعبين كرة القدم U19، حيث شمل مجتمع الدراسة فرق للرابطة الجهوية باتنة، وتكونت عينة الدراسة من فريق وفاق المسيلة عددها 20 لاعب U19 وتم اختيارها بطريقة عمدية، واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، واختبار *RSA* كأداة لجمع البيانات وقد توصلنا في دراستنا إلى أن للوحدات التدريبية بالأثقال أثر إيجابي على تنمية الجري السريع المتكرر *RSA*، ووجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الأثقال - الجري السريع المتكرر *RSA* - كرة القدم**ABSTRACT**

Our study aims to know the effect of training units with weights on the development of RSA for football players U19, where the study community included teams of the Batna Regional League, and the study sample consisted of 20 U19 players from ES Masila and were chosen in a deliberate way. The data In our study, we concluded that the training units with weights have a positive effect on the development of RSA, and there are statistically significant differences between the two groups in the post test and in favor of the experimental group.

Keywords: weights - repetitive fast running RSA - football

1. مقدمة:

تشير العديد من الدراسات منها دراسة Ramdan Almansba (2013) حول القوة والقدرة العضلية وقدرة تكرار الجري بالسرعة القوية الخطية في مربع لدى لاعبي النخبة الكندي أقل من 17 سنة على وجود علاقة بين العدو والقدرة العضلية للاعبين النخبة الكندي لاسيما لاعبي كرة القدم التي تعتمد بشكل مباشر على هذه الصفات البدنية والتي تعتبر ضرورية عند الاشتراك في تدريبات الموسم الرياضي، لهذا يمثل التدريب الرياضي العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين - اللعاب والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد م.، 2001، صفحة 21)، مما يمكن اللاعبين تحقيق أفضل النتائج التي يسعى إليها في غضون المواسم الرياضية، إضافة إلى أن جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التنكيك (المهارات الأساسية) والتنكيك (المهارات الخطية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (عبد العلي و حسين، 1988، صفحة 14)، كما يتميز التدريب الرياضي بمراجعة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنوية المختلفة، حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال العمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخية (الساطي، 1998، صفحة 07)، وفي غضون العملية التدريبية للموسم الرياضي الذي يخطط له تخطيطا مبني على أسس ومبادئ علمية من خلال تصميم برامج تحضيرية وبناء وحدات تدريبية موجهة نحو الإعداد البدني والتقني والخططي وغيرها، لهذا تمثل الوحدة التدريبية الحجر الأساسي لتحقيق مستوى متقدم من الجانب البدني وهذا من خلال الاعتماد على استخدام الطرق التدريبية لتنمية وتطوير العناصر البدنية الخاصة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس منها ما هو تقليدي مثل التدريب المستمر والتكراري ومنها الطرق الحديثة من الهيوكسيك والبيوميتري ولكل طريقة تأثيرات وخصائص لتحقيق التكيفات النفسية والفسولوجية، وتعد طريقة التدريب بالأثقال من أهم الطرق التدريبية الحديثة التي تتمثل في استخدام الأثقال في تنمية القوة العضلية بواسطة مبدأ زيادة الحمل (أحمد العربي، عودة، 2014، صفحة 71)، وحتى يكون تشكيل تدريبات الأثقال ذو فعالية أكيدة في زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية أو السرعة أو درجة التحمل العضلي يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولا ثم أهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء العمل الحركي أثناء المنافسة وبذلك يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين بالأثقال على أسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده. (حماد م.، 1996، صفحة 152)، كذلك حسب متطلبات النشاط الرياضي الممارس من حيث طريقة وأساليب الأداء والجهد الذي يبذل للفريق ككل وحسب كل لاعب وفقا لمركز لعبه وطبيعة المنافسات التي يشترك فيها اللاعب، حيث أن رياضة كرة القدم رياضة متميزة لها خصائصها و متطلباتها البدنية والتي تختلف عن كل الأنشطة الرياضية نظرا للجهد البدني الكبير الذي يبذله اللاعب من خلال الهجوم والعودة للتغطية الدفاعية بسرعة وبشكل متكرر من يجعله هذا اللاعب بحاجة إلى صفة الجري السريع المتكرر R S A حيث يرى هيل و هاسي (2007) بأن المدرب أو المحضر البدني يستخدم بانتظام عمليات متعلقة بتكرار العدو أو الركض السريع من أجل تنمية و تطوير صفة القدرة على تكرار السرعات، و

مع ذلك سنرى أن الطرق الأخرى يمكن أن تحسن هذه الصفة البدنية دون تعريض الرياضيين للتدريبات المتعبة نسبياً ، و بالنظر إلى حمل التدريب خاصة كمية السرعات المتكررة مع قصر زمن الاسترجاع و كمية الطاقة اللازمة للاستهلاك من طرف الرياضي المرتبطة بنوع التدريب. (شميتز، 2013، الصفحات 5-6) ، فمن خبرة الباحثة وقربها من رياضة كرة القدم ومتابعتها للعديد من المنافسات الرياضية، وانطلاقاً من اطلاعها على الدراسات السابقة والمشاهدة لوحظ أن الاهتمام بالجري السريع المتكرر و الإلمام به وحتى الطرق التي تساعد في تنمية وتطوير ذلك خاصة وأن رياضة كرة القدم تتطلب جهد بدني كبير خلال التدريبات اليومية لهذه الفئة العمرية التي تتميز بتفجير للطاقة، مع أن طبيعة المنافسة نجد أن مليئة بالمواقف المتتالية للجري بسرعة وبشكل متكرر لهذا لا بد من التركيز على بناء الوحدات التدريبية لتنمية هذه الصفة البدنية الضرورية لدى اللاعب سواء عند بناء الهجمات المعاكسة أو الرجوع إلى التغطية الدفاعية ومساندة لاعبي وسط الميدان، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للتدريب بالأثقال أثر على تنمية الجري السريع المتكرر *R S A* لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجري السريع المتكرر *R S A* ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري السريع المتكرر *R S A* ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للجري السريع المتكرر *R S A* ؟

3- أهداف الدراسة:

- تصميم تدريبات بأسلوب الأثقال لتنمية الجري السريع المتكرر *R S A* لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مدى اثر التدريب بالإثقال على تنمية الجري السريع المتكرر *R S A* لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البدني البعدي الجري السريع المتكرر *R S A* .

4- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين واللاعبين خاصة في هذا النوع من التدريب الحديث و الذي يعتبر مهم جدا في المراحل التحضيرية، وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.
- الاهتمام باستخدام نوع من طرق التدريب (التدريب بالإثقال) على تنمية الجري السريع المتكرر *R S A* لدى لاعبي كرة القدم.
 - إبراز مدى تأثير الوحدات التدريبية بالإثقال على تنمية الجري السريع المتكرر *R S A* لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف الفروق في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في الجري السريع المتكرر لدى لاعبي كرة القدم

5- أسباب اختيار الموضوع :

- قلة المواضيع التي تناولت الجري السريع المتكرر **RSA** في الكرة الطائرة في الجزائر.
- إبراز مدى أهمية هذه الوحدات في جميع مراحل التحضير و تنمية صفة الجري السريع المتكرر .
- الرغبة في المساهمة في إثراء البحث العلمي في ميدان التدريب الرياضي.

6- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة :

- للتدريب بالأثقال اثر على تنمية الجري السريع المتكرر **R S A** لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الجري السريع المتكرر **R S A** ولصالح الاختبار البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الجري السريع المتكرر **R S A** ولصالح الاختبار البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى للجري السريع المتكرر **R S A** ولصالح المجموعة التجريبية.

7- الكلمات الدالة:

تحديد مصطلحات بحثنا كالاتي:

-التدريب بالأثقال:

- اصطلاحا:

تعني الأثقال أو المقاومات تأثير ثقل أو مقاومة على مجموعات عضلية أو كل وزن (بريقع، 2005، صفحة 40).

- الإجرائي:

يعد التدريب بالأثقال من الطرق التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية وتطوير المجاميع العضلية باستخدام الأثقال.

-الجري السريع المتكرر **RSA**:

-اصطلاحا:

يعرفه داوسن : (Dawson) 2012 أنه جزء هام من اللياقة البدنية وهو يعني قطع مسافة قصيرة 30-40م

خلال 3-4 ثواني مع وقت استرجاع 10-30 ثانية في التكرارات (Dawson, 2012, p. 285)

الإجرائي :

هي قدرة اللاعب على تكرار الجري السريع من خلال فترات متقطعة وتخللها فترات راحة للاسترجاع دون انخفاض في مستوى الكفاءة.

- المراهقة:

- اصطلاحا:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج (تركي، 1990، صفحة 241)

- الإجرائي:

تعتبر فترة المراهقة من بين الفترات الأساسية الواجب الاهتمام بها خاصة فترة 9-12 سنة حيث تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية.... الخ.

- كرة القدم:

- اصطلاحا:

هي لعبة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة (الهدف) وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط (الأهداف) (مأمور بن حسين آل سليمان، 1998، ص 09)

- إجرائي:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، بل هي الرياضة الأكثر شعبية حيث تمارس من طرف جميع الأصناف، ويحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم مع الإبقاء على مرماه نظيفة وتدوم مدة المباراة تسعون دقيقة مقسمة على شوطين كل يدوم خمسة وأربعون دقيقة وبينهما خمسة عشر دقيقة راحة.

-8- الدراسات السابقة:

8-1- دراسة: غلاب حكيم (2019-2020) أطروحة دكتوراه

عنوان الدراسة: أثر برنامجين تدريبيين بالتدريب البليومتري و بالأثقال على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامجين التدريبيين المقترحين بالأثقال والبليومتري على تطوير الجري السريع المتكرر، وتصميم برنامجين تدريبيين بالأثقال و البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية و الجري السريع المتكرر.

و استخدم الباحث المنهج التدريبي ملائمة طبيعة وأهداف المشكلة المدروسة، وتمثلت عينة الدراسة في فريقين رائد شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شكلت نسبة 20% من مجتمع الدراسة أي 24 لاعب، وأسفرت النتائج من خلال المقارنة بين النتائج المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج تدريبي بالأثقال والمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالبليومتري ظهر لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى أن المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التدريب البليومتري نتائجها أحسن من المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التدريب بالأثقال.

8-2- دراسة Vincet vienot et Antoine Hister (2015) بعنوان : مقارنة بين طريقتين

للتدريب لتطوير السرعة و القدرة على تكرار الجري بالسرعة القصوى

تهدف الدراسة إلى ملاحظة تأثير وقت الاسترجاع في حصص السرعة القصوى و ملاحظة الفروق في ما بين البنات و الشباب البالغين.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمدة 6 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع، تكونت من 7 فترات أقل من 15 سنة و فوجين من 9 أولاد أعمارهم أقل من 14 سنة، وتصل الباحث إلى فروق معنوية بين الطريقتين خاصة في سباق 10م للأولاد مع تطور معنوي في قدرة تكرار الجري بالسرعة القصوى مع وقت قصير للاسترجاع.

3-8- دراسة **Ramdan Almansba** (2013) بعنوان : القوة ، القدرة العضلية و قدرة تكرار

الجري بالسرعة القوي الخطية في مربع لدى لاعبي النخبة الكندي أقل من 17 سنة .

تهدف إلى التعرف على العلاقة بين القوة و القدرة العضلية للأطراف السفلية و القدرة على تكرار الجري بالسرعة القصوى الخطية في مربع على لاعبي النخبة الكندية أقل من 17 سنة .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، و تكونت من 17 لاعب أعمارهم أقل من 17 سنة ، وتوصل الباحث وجود علاقة بين عدو 40م و القدرة العضلية و توجد علاقة ضعيفة في ما بين الجري الخطي و الجري في مربع ، كما كان البض مرتفعا في اختبار الجري في مربع بالمقارنة مع الجري الخطي.

4-8- دراسة **Werghehmi** (2013) بعنوان : تأثير طريقة التدريب البليومتري في تطوير القدرة

العضلية للأطراف السفلية و السرعة لدى الشباب في كرة القدم.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب البليومتري في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية و السرعة .

حيث استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية، وتكونت من ثلاث مجموعات الفريق الأول 12 لاعب أقل من 15 سنة و الفريق الثاني 11 لاعب أقل من 17 سنة و الفريق الثالث 12 لاعب أقل من 19 سنة خضعوا لبرنامج مدته 6 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع مدة كل حصة 20 دقيقة وتوصل الباحث إلى هناك تطور في مستوى كل الأفواج لكنه غير معنوي ، بمعنى حصتين في الأسبوع غير كافيتين لتطوير قدرة عضلات الأطراف السفلية.

5-8- دراسة **Anthony Schmitz** (2013) بعنوان : تأثير التدريب البليومتري على قابلية

تكرار السرعة لدى لاعبي كرة اليد.

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على القدرة على تكرار السرعة .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين ضابطة تستخدم المحركات المعاكسة و تجريبية تستخدم التدريب البليومتري ، وشملت العينة 20 طبقت البرنامج لمدة 8 أسابيع، وأسفرت النتائج على أن كلتا المجموعتين أظهرت تطورا على مستوى الارتقاء و السرعة القصوى و القابلية على تكرار السرعة القصوى مع أفضلية للمجموعة التي استخدمت البرنامج البليومتري .

6-8- دراسة **Sofiane Hamdi** (2011) بعنوان : تأثير طريقي التدريب بالأثقال و البليومتر

على سرعة الجري و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير . جامعة كيبك . بونتريال . كندا.

تهدف إلى التعرف على معرفة تأثير طريقي تدريب بالأثقال و البليومتري على القوة و سرعة الجري و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة .

و استخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة و تجريبية، و تكونت من 12 لاعب ينشطون في البطولة الجامعية و كانت مدة البرنامج 6 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع ، وقد توصل الباحث إلى تجنب إدماج برنامج تدريبي البليومتري لتطوير القوة الانفجارية خلال مرحلة المنافسة تجنباً للإرهاق نظراً للمتطلبات البدنية للعبة .

7-8- دراسة Slevert . G (2000) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام البليومترى على نتائج العدو السريع .

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام البليومترى على العدو السريع، استخدم الباحث المنهج التجريبي، في حين تكونت من 26 عنصر من الذكور و تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات ضابطة تتكون من 9 أفراد و مجموعة متشكلة من 10 أفراد خضعت لتدريبات البليومترى و مجموعة أخرى مكونة من 7 أفراد لتدريبات العدو السريع، وتوصل الباحث إلى أسفرت النتائج إلى تفوق مجموعة البليومترى مقارنة مع المجموعات الأخرى.

9- التعليق على الدراسات السابقة:

شملت معظم الدراسات التدريب بالأثقال والجري السريع المتكرر والقوة العضلية بمختلف أنواعها، وكانت تهدف معظمها إلى معرفة أي البرنامجين أكبر تأثير في تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر مع ملاحظة تأثير وقت الاسترجاع في حصص السرعة القصوى، وكذا التعرف على علاقة القوة والقدرة العضلية مع تكرار الجري السريع المتكرر مع معرفة تأثير طريقي تدريب بالأثقال و البليومتري على القوة و سرعة الجري و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، و اعتمدت كل الدراسات على المنهج التجريبي لكن اختلفت من حيث التصميم التجريبية، مع تنوع المجال البشري بين الرياضيين من حيث الفئة العمرية و أسفرت جميع النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في نتائج اختبارات الجري السريع المتكرر.

10- الجانب التطبيقي:

11- الدراسة الاستطلاعية:

- لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة ظروف عمل الفريق الرياضي للبحث من خلال توفر الوسائل و المنشأة التدريبية.
- تحديد الوحدات التدريبية بالأثقال لتنمية الجري السريع المتكرر *RSA*.
- تحديد انساب الاختبارات لقياس صفة الجري السريع المتكرر *RSA*.
- تحديد الصعوبات التي تعترض الباحث.
- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين
- الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالدراسة.
- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الدراسة.

12- المنهج المتبع في الدراسة:

تماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمدت الطالب الباحثة على تطبيق المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية. حيث إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما (عمر، 1983، صفحة 117).

13- مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابل للإنتاج وفق المنهج التجريبي والمناسب لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجله، وهو يقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضع البحث أو الدراسة (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، 1999، صفحة 84) والمجتمع الأصلي لبحثنا هذا هم فرق كرة القدم للرابطة الجهوية باتنة. العينة هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (العزاوي، 2008، صفحة 161)، حيث شملت عينة الدراسة فريق وفاق المسيلة لكرة القدم والبالغ عددها 20 لاعبين من صنف أقل من 19 سنة وتم اختيارها بطريقة قصدية.

14- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: (التدريب بالأثقال)

- المتغير التابع: (الجري السريع المتكرر RSA)

- ضبط المتغيرات لأفراد العينة: وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة وهي كما يلي:

- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لتطبيق الوحدات التدريبية بالأثقال، وكذلك تحديد زمن إجراء الاختبارات.

- ضبط السن: بلغ عمر أفراد العينة أقل من 19 سنة.

- ضبط الجنس: لقد تم إجراء الدراسة على الذكور.

15- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- اختبار الجري السريع المتكرر (RSA):

الهدف: قياس القدرة أو على تكرار الجري بسرعة قصوى لعدة مرات تفصل بينهما راحة 20 ثانية.

الأدوات: شاخصان تفصل بينهما مسافة 20م ، صفارة، كرونومتر.

التعليمات: بعدما يقوم اللاعب بإحماء عادي لمدة 15 دقيقة من خلال الجري بسرعة متوسطة والقيام بثلاث تكرارات

جري بسرعة أقل من القصوى، ليأخذ بعدها راحة تقدر ب 5 دقائق.

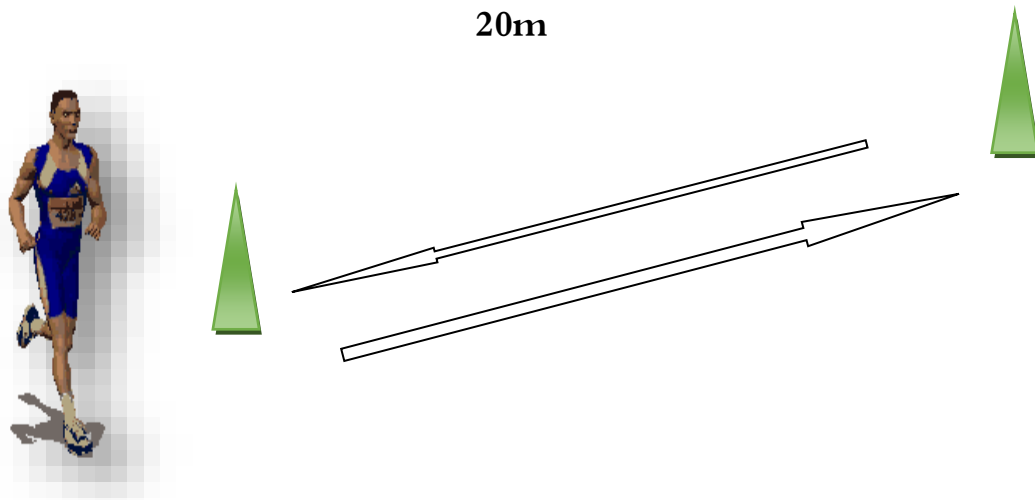
أداء الاختبار: من وضع الوقوف ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من الشاخص الأول إلى الشاخص الثاني ثم يغير الاتجاه

180 درجة و يعود للشخص الأول مع اخذ راحة 20 ثانية و يكرر نفس الأداء الأول ثم يأخذ 20 ثانية راحة و

يعيد تكرار العمل ل 6 مرات أخرى.

حساب الدرجات: يسجل زمن الأداء لكل محاولة ومن خلال النتائج المسجلة نستخرج.

متوسط قابلية تكرار السرعة القصوى (RSSAmean) = مجموع الأوقات / 6



تجانس عينة البحث :

الجدول رقم (01) يمثل عمر العدائين و العمر التدريبي:

الرقم	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين لتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	18.10	0.012	0.913	0.05
		المجموعة التجريبية	18.30			
02	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	6.10	1.507	0.235	0.05
		المجموعة التجريبية	6.00			

من خلال نتائج الجدول رقم(01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في العمر و الخبرة حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة f (0.012) عند القيمة المعنوية sig (0.913) بمستوى الدلالة (0.05) والقيمة ($0.05 < 0.913$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس
- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الخبرة: بلغت قيمة f (0.1.507) عند القيمة المعنوية sig (0.235) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة ($0.05 < 0.235$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.
- تجانس العينة في اختبار الجري السريع المتكرر :
- الجدول (02): يوضح نتائج اختبار الجري السريع المتكرر القبلي.

العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	5.35	0.296	0.593	18	0.05
المجموعة التجريبية	5.34				

من خلال نتائج الجدول رقم (02): لقياس التوتر النفسي بلغت قيمة f (0.593) عند القيمة المعنوية sig (0.593) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة ($0.05 < 0.593$) بمعنى لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار الجري السريع المتكرر.

16-مجالات الدراسة:

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على فريق وفاق المسيلة لكرة القدم من خلال تطبيق الوحدات التدريبية بالأثقال وإجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة.

ب. المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 2021/07/25 إلى غاية 2021/08/05
- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من 2021/08/10 إلى غاية 2021/09/25.

17-إجراءات التطبيق الميداني :

تم القيام بإجراء الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية و الضابطة ثم تم تطبيق الوحدات التدريبية بالأثقال ذات الأوزان المختلفة للأطراف العلوية والسفلية بمراعاة مبدأ التدرج وخصوصية الحمل والتكيف والحمل الزائد عبر فترات التحضير البدني ومن السهل إلى الصعب على العينة التجريبية لمدة 55 يوم بمعدل 02 حصص في الأسبوع أما المجموعة الضابطة فقد كانت تمارس تدرّبها حسب استراتيجيات المدرب في غضون فترة التدريب.

18- الأساليب الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

وقد استخدم اختبار:

T- للفروق بين عينتين متجانستين.

T- للفروق بين عينتين مستقلتين.

- اختبار لفينسون للتباين.

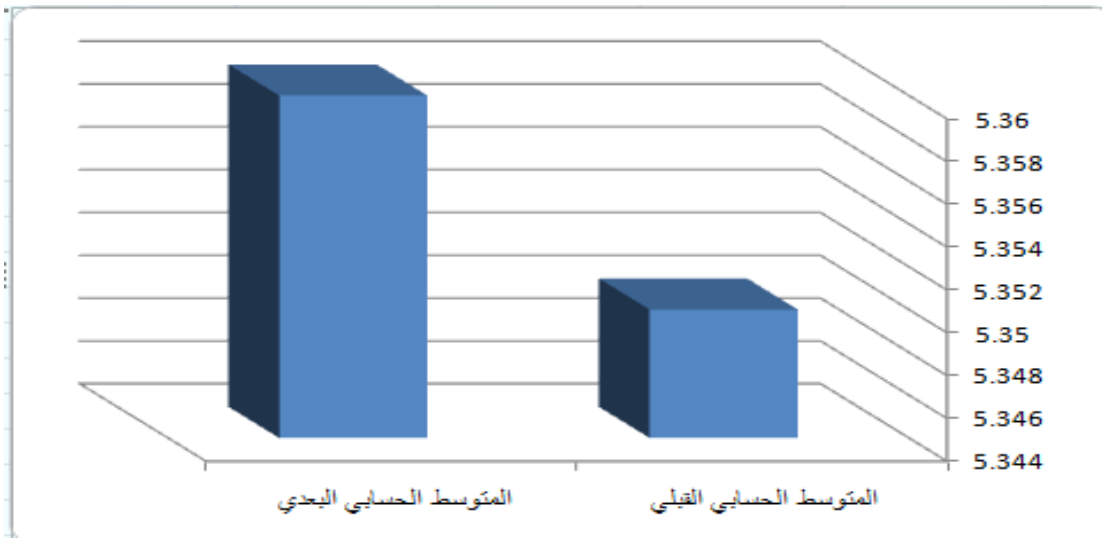
19- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (03): يوضح الاختبار القبلي والبعدي في الجري السريع المتكرر *RSA* للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	الاختبار البدني
				انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
0.05	09	0.601	-0.567	0.22	5.36	0.14	5.35	10	الجري السريع المتكرر <i>RSA</i>

يمثل الجدول رقم 03: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الجري السريع المتكرر *RSA*.

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للجري السريع المتكرر *RSA* لها متوسط حسابي قدره (5.35) و انحراف معيار قدره (0.14)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (5.36) و انحراف معيار قدره (0.22)، أما قيمة t بلغت (-0.567) عند القيمة المعنوية sig (0.601) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.601 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري السريع المتكرر *RSA*.



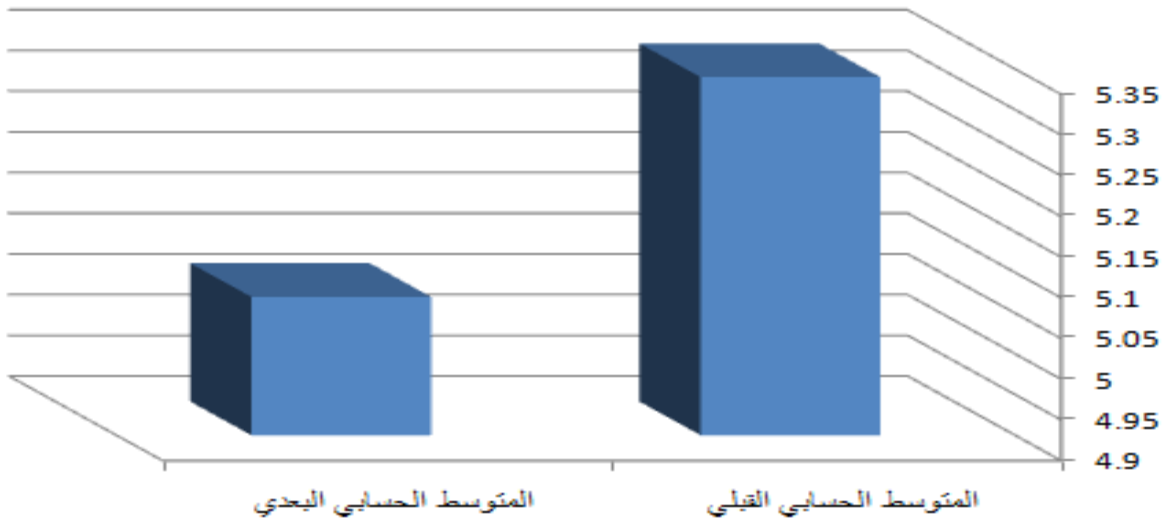
الشكل البياني: رقم 01: يمثل المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول 04: يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري السريع المتكرر RSA للمجموعة التجريبية

الاختبار البدني	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الجري السريع المتكرر RSA	10	5.34	0.09	5.07	0.11	6.733	0.003	09	0.05

يمثل الجدول رقم 04: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري السريع المتكرر.

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية لها متوسط حسابي قدره (5.34) وانحراف معيار قدره (0.09)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (5.07) وانحراف معياري قدره (0.11)، أما قيمة t بلغت (6.733) عند القيمة المعنوية sig (0.003) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة (0.05 > 0.003) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري السريع المتكرر RSA.



الشكل لبياني رقة 02: يمثل المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول 05: يوضح الاختبار البعدي في الجري السريع المتكرر RSA للمجموعة التجريبية والضابطة.

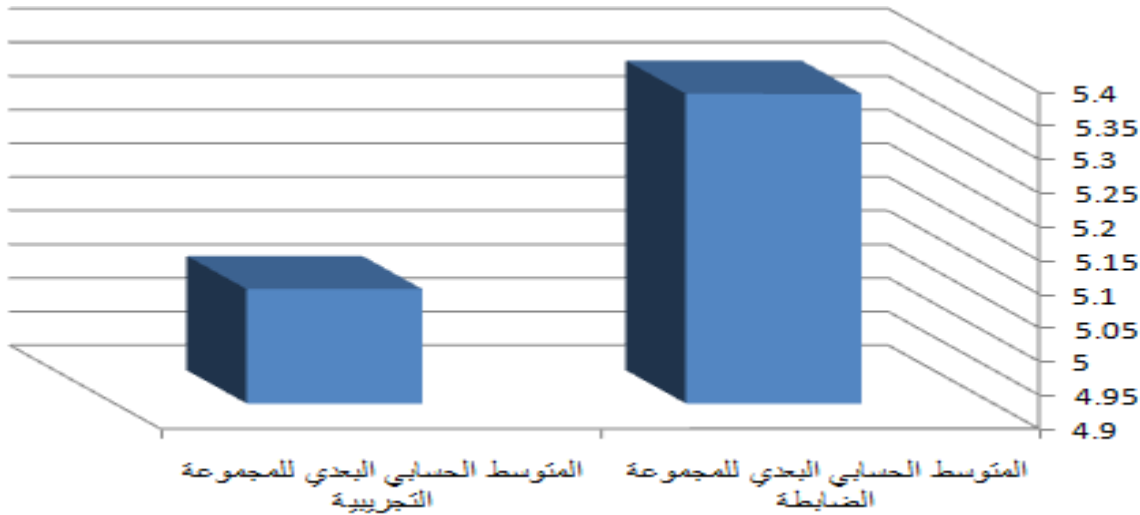
العينة	النتائج	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	في حالة وجود تباين	5.36	0.22	2.581	0.033	18	0.05
المجموعة التجريبية	في حالة عدم وجود تباين	5.07	0.11				

يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للجري السريع

المتكرر RSA تبين:

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للجري السريع المتكرر RSA متوسط حسابي قدره (5.36) وانحراف معياري قدره (0.22) .

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الجري السريع المتكرر RSA متوسط حسابي قدره (5.07) و انحراف معياري قدره (0.11).
أما قيمة t بلغت (2.581) عند القيمة المعنوية sig (0.033) بمستوى الدلالة 0.05، والقيمة (> 0.033) > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الجري السريع المتكرر RSA.



الشكل البياني رقم 03: يمثل المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

20- مناقشة النتائج والفرضيات:

1- الفرضية الجزئية الأولى: والتي افترض الباحث على إنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجري السريع المتكرر RSA ولصالح الاختبار البعدي".
فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في اختبار الجري السريع المتكرر ، والموضحة في الجدول رقم (03) وفي ضوء إجراء هذا الاختبار على المجموعة الضابطة، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في هذا الجدول، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الجري السريع المتكرر وهذا راجع إلى طبيعة التدريب التي كانت تمارس مع المجموعة الضابطة من قبل المدرب.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

2- الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجري السريع المتكرر RSA ولصالح الاختبار البعدي".
في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (04) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل أقل زمن ممكن عند تكرار السرعة، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية بالإثقال على تحقيق أقل زمن ممكن عند تكرار السرعات ، لهذا يرى الباحث أن تنمية صفة الجري السريع المتكرر للاعب راجع إلى

التدريب بهذا النوع من الأسلوب، ومن هذا يتضح لنا إن لهذا الأسلوب من التدريب بالإثقال أثر فعال على تنمية صفة الجري السريع المتكرر لدى اللاعبين، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **Vincetvienot et Antoine Hister (2015)** بعنوان : مقارنة بين طريقتين للتدريب لتطوير السرعة و القدرة على تكرار الجري بالسرعة القصوى والذي توصل إلى فروق معنوية بين الطريقتين خاصة في سباق 10م للأولاد مع تطور معنوي في قدرة تكرار الجري بالسرعة القصوى مع وقت قصير للاسترجاع، وكذا دراسة **Ramdan Almansba (2013)** بعنوان : القوة ، القدرة العضلية و قدرة تكرار الجري بالسرعة القوي الخطية في مربع لدى لاعبي النخبة الكندي اقل من 17 سنة حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين عدو 40م و القدرة العضلية و توجد علاقة ضعيفة في ما بين الجري الخطي و الجري في مربع ، كما كان البض مرتفعا في اختبار الجري في مربع بالمقارنة مع الجري الخطي كما اتفقت مع دراسة **غلاب حكيم (2019-2020)** بعنوان: أثر برنامجين تدريبيين بالتدريب البليومتري و بالأثقال على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة حيث أسفرت على وجود فروق لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية التي طبقت برنامج تدريبي بالإثقال على المجموعة الضابطة في الجري السريع المتكرر وهذا ما يدل على التأثير الإيجابي لتدريب الإثقال على الجري السريع المتكرر وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

3- الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الجري السريع المتكرر **RSA** ولصالح المجموعة التجريبية".

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار الجري السريع المتكرر **RSA** و الموضحة في الجدول (05) ، حيث تبين المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا من خلال تحقيق اقل زمن ممكن عند القيام بتكرار السرعات، كما أن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج هذا الاختبار لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي مارست تدريبات الإثقال من خلال تنمية القوة العضلية ، لذا يرى الباحث ان النتائج التي ظهرت بعد الانتهاء من هذا التطبيق على أن المجموعة التجريبية تطورت لها صفة الجري السريع المتكرر التي تعد ضرورية للاعب وهذه التنمية ترجع إلى التدريب المستخدمة لتدريبات الأثقال، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **Anthony Schmitz (2013)** بعنوان : تأثير التدريب البليومتري على قابلية تكرار السرعة لدى لاعبي كرة اليد وبما ان التدريب البليومتري له تأثير كبير في تنمية القدرة العضلية مثله مثل التدريب بالإثقال فان الباحث يستنتج ان تطور الكتلة العضلية لرياضي تساعد على زيادة نمو الألياف العضلية مما يساعد على تحسين السرعة.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

21- استنتاجات عامة:

- أن التدريب بالإثقال له أثرت إيجابيا على تنمية الجري السريع المتكرر.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية في الجري السريع المتكرر.

22- التوصيات:

- زيادة استخدام تدريبات الأثقال لكل الفئات العمرية لتنمية الجري السريع المتكرر لدى لاعبي كرة القدم.
- زيادة اهتمام المدربين في تطوير القوة العضلية والجري السريع المتكرر لدى لاعبي كرة القدم.
- زيادة إجراء دراسات تبرز أثر التدريب بالأثقال على تنمية القدرة العضلية لمختلف الرياضات.
- العمل على تطوير القدرة العضلية لدى الفئات الشبانية .

23- قائمة المراجع:

.repeated sprint ability, where are int j sports physical. (2012). b Dawson .perform

أحمد عربي عودة. (2014). الإعداد البدني في الكرة اليد، ط1 (الإصدار 1). الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية: مكتبة المجتمع العربي و التوزيع.

القاهرة دار الفكر العربي 2001/التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة

أمر الله احمد البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.

أنثوني شميتز. (2013). تأثير التدريب البليومتري على قابلية تكرار السرعة لدى لاعبي كرة اليد.

رابح تركي. (1990). أصول التربية و التعليم، ط2 . ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.

رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). منهج البحث العلمي، ط1. عمان: دار دجلة.

طويل صابر، وآخرون. (2008). التدريب الرياضي في المرتفعات وأوجه الاختلاف بينه وبين المسطحات -دراسة ميدانية لعدائي فريق نصل طويل بولاية باتنة (17-18) سنة.

محمد جابر بريقع. (2005). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي. الإسكندرية: منشأة المعارف.

محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ط4. بيروت.

محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي- القواعد و المراحل و التطبيقات، ط2. عمان: دار وائل للطباعة و النشر.

مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

الرسائل والأطروحات:

- دراسة غلاب حكيم (2019-2020)، أثر برنامجين تدريبيين بالتدريب البليومتري و بالأثقال على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- دراسة Vincet vienot et Antoine Hister (2015) ، مقارنة بين طريقتين للتدريب لتطوير السرعة و القدرة على تكرار الجري بالسرعة القصوى.
- دراسة Ramdan Almansba (2013) ، القوة ، القدرة العضلية و قدرة تكرار الجري بالسرعة القوى الخطئية في مربع لدى لاعبي النخبة الكندي اقل من 17 سنة.
- دراسة Werghemmi (2013) ، تأثير طريقة التدريب البليومتري في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية و السرعة لدى الشباب في كرة القدم.
- دراسة Anthony Schmitz (2013) ، تأثير التدريب البليومتري على قابلية تكرار السرعة لدى لاعبي كرة اليد.
- دراسة Sofiane Hamdi (2011) ، تأثير طرقتي التدريب بالأثقال و البليومترى على سرعة الجري و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.