



The effect of using different training methods to developing the distinctive strength, speed and counterattack of football for youth

Jawad Kadhim Zaghir Faraj ^{*1} , Prof. Dr. Alaa Zuhair Mustafa ² ,

Prof. Dr. Sadiq Jafar Mahmoud ³ 

^{1,2,3} General Directorate of Education, Baghdad/Rusafa 3, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 21-04-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The aim of the research was to use different training methods in different ways to develop the distinctive strength with speed and develop the counterattack in youth football, and to identify the effect of the methods used in developing the distinctive strength with speed and developing the counterattack in youth football. The choice of the research method is appropriate to the research problem and how to reach a solution to the problem. Therefore, the researcher used the experimental method because it is the best way to solve the research problem. The researcher worked to choose the research sample in the intended way, as “the intended sample is the one that the researcher deliberately chooses to generalize his results to everyone. “Youth football players in Baghdad Governorate, distributed among the clubs (Al-Rusafa, Al-Sha’la, and Al-Hussainiya), numbering (36) players, were divided into two groups, with (12) players for each group. Al-Rusafa players represented the first experimental group, Al-Sha’la players represented the second experimental group, and Al-Hussainiya players represented the control group.

Keywords: Training methods, strength and speed, counterattack, football.



تأثير استخدام اساليب تدريبية مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والهجوم المرتد
بكرة القدم للشباب

جواد كاظم زغير فرج ، أ.د. الاء زهير مصطفى ، أ.د. صادق جعفر محمود

العراق . المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثالثة

تاريخ نشر البحث 2025/8/28

تاريخ استلام البحث 2025/4/21

الملخص

هدف البحث إلى استخدام أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الهجوم المرتد بكرة القدم للشباب، والتعرف على تأثير الأساليب المستخدمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الهجوم المرتد بكرة القدم للشباب، وان اختيار منهج البحث يتناسب مع مشكلة البحث وكيفية الوصول الى حل المشكلة لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه افضل طريق لحل مشكلة البحث، وعمل الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة اذ ان " العينة المقصودة هي تلك التي يتقصد الباحث في اختيارها ليعمم نتائجها على الكل " لاعبي الشباب بكرة القدم في محافظة بغداد موزعين على اندية (الرصافة، الشعلة، والحسينية) والبالغ عددهم (36) لاعبا قسموا على مجموعتين وبواقع (12) لاعبا لكل مجموعة إذ مثلت لاعبو الرصافة المجموعة التجريبية الاولى ولاعبوا الشعلة المجموعة التجريبية الثانية ولاعبوا الحسينية المجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية: أساليب تدريبية، القوة المميزة بالسرعة، الهجوم المرتد، كرة القدم

1-المقدمة:

شهد مجال التدريب في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً بفضل التقدم العلمي والتقني، مما أدى إلى إعادة تشكيل العملية التدريبية من حيث الهيكلية والتنظيم وفق أحدث الأساليب والوسائل المستخدمة. فقد أسهمت هذه التطورات في إدخال أساليب تدريبية حديثة تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة، حيث يسعى المدربون إلى اختيار أكثر الأساليب فاعلية بما يتلاءم مع طبيعة النشاط التخصصي. ويهدف ذلك إلى تحقيق أفضل استثمار لخصوصية التدريب، مما يساهم في الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي وخططية، إلى جانب تعزيز الجوانب النفسية والذهنية للرياضيين.

تعدّ كرة القدم من الألعاب الجماعية الأكثر إثارةً ومتعةً، حيث تحظى بشعبية واسعة بين الصغار والكبار بفضل ما تتميز به من سرعة وحماس وتشويق. ويعود ذلك إلى التطور المستمر في مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخطية، مما دفع المختصين إلى تسميتها بـ "لعبة المواهب المتعددة (Samnclson.1997. 60)

وتستلزم هذه الرياضة إتقاناً عالياً للمهارات الأساسية الفردية، إلى جانب القدرة على تنسيق الأداء الجماعي بين لاعبي الفريق. ونظراً لأن التطور شمل معظم الأنشطة والرياضات، فقد شهدت كرة القدم، كونها اللعبة الأكثر شعبية واهتماماً، تطوراً ملحوظاً في جوانبها الخطية، حيث يُعدّ البناء المهاري السليم المبكر المستند إلى أسس علمية حديثة من العوامل الرئيسة التي تساهم في تحقيق متطلبات كرة القدم الحديثة، وقد كان للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دوراً مهماً في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون هذه اللياقة.

ويعد عنصر السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي "يلزم المدربين بالتركيز عليها وتطويرها حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة ان يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة للعبة الحديث لمعظم فرق المقدمة في العالم" (مجيد، 1989، 15)

يجب أن تستند الوحدة التدريبية إلى برنامج علمي مدروس يحدد آلية تطبيق التمارين وتنفيذها بشكل منهجي، بما يشمل تسلسل التمارين، طرق الأداء، عدد التكرارات، وأوقات العمل والراحة. ويهدف ذلك إلى تحفيز اللاعبين ودفعهم لممارستها بحماس ودافعية، مما يساهم في تحقيق الاستفادة القصوى من التدريب. كما ينبغي تجنب استخدام التمارين بشكل رتيب أو نمطي قد يؤدي إلى شعور اللاعبين بالملل، بل يجب تنويعها لضمان الحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز والتفاعل أثناء التدريب.

إذ أن "الاسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريب هو الدعوة الى التنوع في الاساليب والطرائق التعليمية والتدريبية (الرومي، 1999، 16-17)

تأتي أهمية هذا البحث من دوره في تسليط الضوء على تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين الأداء الهجومي، لا سيما في الهجوم المرتد، الذي يُعدّ من أهم الأساليب التكتيكية الفعالة في كرة القدم الحديثة. وتكمن أهمية البحث في تقديم أساليب تدريبية تساعد على تنمية القوة المميزة بالسرعة، مما يعزز قدرة اللاعبين على تنفيذ الهجمات المرتدة بفاعلية أكبر، فضلاً عن تعزيز فهم المدربين واللاعبين لأهمية الأساليب التدريبية الحديثة في تطوير الأداء الخططي، خاصة في سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم.

يعدّ تطوير القوة المميزة بالسرعة أحد العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في أداء اللاعبين داخل الملعب، لا سيما في تنفيذ الهجوم المرتد بكرة القدم، والذي يعتمد على سرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم بفاعلية. وعلى الرغم من التقدم الكبير في أساليب التدريب الرياضي، إلا أن بعض المدربين ما زالوا يعتمدون على أساليب تقليدية قد لا تحقق التطور المطلوب في هذا الجانب، مما ينعكس سلباً على سرعة اللاعبين وكفاءتهم في تنفيذ الهجمات المرتدة.

من هنا، تنبع مشكلة البحث في الحاجة إلى دراسة تأثير استخدام أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة، ومعرفة مدى انعكاس ذلك على تحسين أداء الهجوم المرتد لدى لاعبي كرة القدم، بهدف تقديم أساليب تدريبية أكثر فاعلية تسهم في رفع مستوى الأداء البدني والخططي للاعبين.

ويهدف البحث الى:

- 1-استخدام أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الهجوم المرتد بكرة القدم للشباب.
- 2-التعرف على تأثير الأساليب المستخدمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الهجوم بالمرتد بكرة القدم للشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

عمل الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة اذ ان "العينة المقصودة هي تلك التي يتقصد الباحث في اختيارها ليعمم نتائجها على الكل" لاعبي الشباب بكرة القدم في محافظة بغداد موزعين على اندية (الرصافة، الشعلة، والحسينية) والبالغ عددهم (36) لاعبا قسموا على مجموعتين وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة إذ مثلت لاعبو الرصافة المجموعة التجريبية الاولى ولاعبوا الشعلة المجموعة التجريبية الثانية ولاعبوا الحسينية المجموعة الضابطة.

2-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- شريط قياس.
- الاختبارات والقياسات.
- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين.
- فريق العمل المساعد.
- الوسائل الاحصائية.

2-4 تحديد الاختبارات

لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية، قام الباحثون بإعداد استمارة لترشيح الاختبارات التي تقيس الصفات المبحوث بشكل دقيق. تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال، وكانت ترشيحاتهم كما هو مبين في الجدول (1). وبعد ذلك، تم اختيار الأنسب من بين هذه الاختبارات.

الجدول (1) يبين الاختبارات المعتمدة للصفات البدنية والمهارية ونسبتها المئوية

نوع الاختبار	الصفة	النسبة المئوية
بدني	القوة المميزة بالسرعة	88%
حركي	الاستجابة الحركية	91%
مهاري	الهجوم السريع	90%

2-5 التجربة الاستطلاعية:

- لقد أجري الباحث تجربة استطلاعية في يوم 2024/9/26 في تمام الساعة الثانية عصراً على عينة بلغ عددها (4) لاعبين من غير عينة البحث وقد تم تطبيق الاختبارات والقياسات عليها للتوصل الى ما يلي:
- التحقق من فاعلية الأدوات: التأكد من أن الاستبيانات، المقابلات، أو أي أدوات أخرى قابلة للفهم والتطبيق بشكل صحيح.
 - تحديد المشكلات المحتملة: اكتشاف أي مشاكل أو صعوبات قد تواجه الباحث في جمع البيانات أو تنفيذ الأساليب البحثية.
 - مراجعة تصميم الدراسة: تقييم تصميم البحث بشكل عام، سواء من حيث طرق جمع البيانات أو آلية تنفيذ التجربة.
 - تقييم الوقت والموارد: معرفة الوقت المطلوب لتنفيذ الإجراءات والتأكد من وجود الموارد اللازمة لإجراء البحث بشكل كامل.
 - تحسين الإجراءات: تعديل أي جزء من خطة البحث بناءً على النتائج الأولية للتجربة الاستطلاعية قبل البدء بالبحث الكامل.

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبارات:

تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكات وجود الاختبارات والمقاييس وبما ان الثبات يقوم في جوهره على الدرجات الحقيقية للاختبار إذا اعيد على نفس المجموعة ولهذا لجا الباحثون الى استخدام معامل الصدق الذاتي للاختبارات الذي يقاس بالجذر التربيعي لمعامل الثبات، كما في الجدول (2).

2-6-2 ثبات الاختبارات:

الثبات معناه " ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه، كما يعني الاستقرار ويقصد به ايضا مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الظاهرة التي وضع من اجلها" (علاوي وسلمان، 2000، 278)

لهذا تم ايجاد معامل الثبات عن طريق اعادة الاختبار اذ طبقت الاختبارات على مجموعة من لاعبي كرة القدم في نادي الرصافة في يوم 2024/9/26 وتم اعادة الاختبار مرة ثانية لنفس الافراد بتاريخ 2024/10/3 كما في الجدول (2).

2-6-3 موضوعية الاختبارات:

الموضوعية هي ان تعطي أكثر من شخص حكماً في شيء معين بحيث يكون هذا الحكم متقارباً او متشابهاً، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر فيما تقوم مجموعة مختلفة من المدرسين والمحكمين بحساب درجات اختبار ما على مجموعة معينة من الافراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج.

الجدول (2) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والدلالة لاختبارات عينة البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
2	القوة المميزة بالسرعة	0.83	0.91	0.81	معنوي
3	الهجوم السريع	0.93	0.96		معنوي

2-7 الاختبارات القبلية

أجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم 2024/10/8 الساعة الثانية ظهراً في ملعب نادي الرصافة الرياضي بكرة القدم.

2-8 المنهج التدريبي:

قام الباحث باتباع خطوات المنهج التدريبي لتطوير "القوة المميزة بالسرعة" باستخدام أساليب تدريبية متنوعة، مستعيناً ببعض الدراسات والمراجع العلمية السابقة للاستفادة منها في تصميم المنهج التدريبي. كما اعتمد الباحث على الخبرات العلمية والعملية لبعض الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم، وذلك على النحو التالي:

1- تم تطبيق المنهج المقرر على عينة البحث وقد راعى الباحثون توحيد جميع الظروف الخاصة بالمنهج حيث كانت عينة البحث تخضع لزمن الوحدة التدريبية وعددها في الأسبوع وحجم التكرارات المستخدمة وفترات الراحة بين تمرين وآخر وزمن كل قسم منها.

2- استغرق تنفيذ المنهج التدريبي تسعة اسابيع وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع بان عدد الوحدات في الاسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الاسابيع لا يقل عن ستة اسابيع حتى يمكن ظهور التطور.

3- اما فترات الراحة بين تمرين واخر تتراوح من (1-2) دقيقة وبين المجاميع من (3-5) دقيقة وحتى استعادة الشفاء تؤدي خلالها تمارين مرونة ايجابية ومطاطية العضلات العامة وهذا ما يؤكد (ابو العلا، 1999، 64) حيث يؤكدان ان مدى الراحة يجب ان تكون كافية لاستعادة القوى والبدء بالتمرين التالي .

وهذه بعض الايضاحات حول المنهج التدريبي:

- هدف المنهج تطوير القوة المميزة بالسرعة والهجوم السريع.
- تتراوح الشدة ما بين (65-100%)
- تم استخدام طريقة التدريب الدائري التكراري.
- مدة المنهج بلغت (6) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (18) وحدة.
- معدل زمن الوحدة التدريبية لكل مجموعة (60) دقيقة مقسمة الى ثلاث اقسام.
- استمر تطبيق المنهج للفترة من 2024/10/13 ولغاية 2024/11/21.

الجدول (3) يبين اقسام الوحدة التدريبية والزمن خلل اليوم والاسبوع الكلي والنسبة المئوية

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة بالدقيقة	الزمن خلال الاسبوع	الزمن الكلي	النسبة المئوية
القسم التحضيري	15 د	45	405	25%
القسم الرئيسي	40	120	1080	66.6%
القسم الختامي	5	15	135	8.3%
المجموع الكلي	60	180	1620	99.9%

2-9 الاختبارات البعدية:

أجري الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم 2024/11/27 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على نادي الرصافة الرياضي لنفس المتغيرات الخاصة بالبحث.

2-0 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار الاستجابة الحركية لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها:

الجدول (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث في صفة الاستجابة الحركية

معنوية الفروق	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	3.231	1.213	9.765	2.213	8.145	المجموعة الضابطة الاسلوب التقليدي
معنوي	0.000	5.454	1.432	11.860	2.835	8.565	التجريبية الاولى الاسلوب الدائري
معنوي	0.000	4.232	1.371	10.908	2.127	8.809	التجريبية الثانية الاسلوب التكراري

الجدول (5) يبين تحليل التباين للاختبارات البعدية لمهارة السيطرة لمجاميع البحث الثلاث

معنوية الفروق	نسب الخطأ	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.001	7.5	20.425	40.841	بين المجموعات
			2.731	190.003	داخل المجموعات
				230.84	المجموع

الجدول (6) يبين نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي لاختبار مهارة السيطرة على الكرة بين

مجاميع البحث الثلاث

معنوية الفروق	C.S.P	نتائج الفروق	الفرق بين الاوساط	المجاميع المقارن بينها
لصالح الاسلوب الدائري	0.2	2.05	11.860-9.765	تقليدي - دائري
لصالح الاسلوب التكراري		1.15	10.908-9.765	تقليدي-تكراري
لصالح الاسلوب التكراري		0.90	10.908-11.860	دائري-تكراري

3-2 عرض نتائج مهارة التهديد لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث في مهارة التهديد، استخدم الباحث اختبار (ت) الاحصائي للعينات المتناظرة، كما مبين في الجدول (7).

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

ومعنوية الفروق لمجاميع البحث الثلاث في مهارة التهديد

معنوية الفروق	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	3.732	2.021	21.120	3.131	18.531	المجموعة الضابطة الاسلوب التقليدي
معنوي	0.000	5.635	2.434	22.537	3.382	18.024	التجريبية الاولى الاسلوب الدائري
معنوي	0.001	4.643	2.545	22.064	3.136	18.136	التجريبية الثانية الاسلوب التكراري

الجدول (8) يبين تحليل التباين للاختبارات البعدية لمهارة التهديد لمجاميع البحث الثلاث

معنوية الفروق	نسبة الخطأ	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.012	10.337	30.153	60.306	بين المجموعات
			2.931	200.230	داخل المجموعات
				260.530	المجموع

الجدول (9) يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي لاختبار مهارة التهديف بين مجاميع البحث الثالث

معنوية الفروق	L.S.D	نتائج الفروق	الفرق بين الاوساط	المجاميع المقارن بينها
لصاح الاسلوب التكراري	0.2	1.417	22.537-21.120	تقليدي - تكراري
لصالح الاسلوب الدائري		0.944	22.064-21.120	تقليدي-دائري
لصالح الاسلوب التكراري		-0.473	22.064-22.537	تكراري -دائري

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات:

من خلال النتائج التي ظهرت في الاختبارات جميعها يتضح ان مجاميع البحث الثالث قد حققت اهدافها في التأثير المعنوي مع وجود فروق معنوية بين المجاميع، وقد ساهمت في ذلك الوحدات التدريبية ضمن المنهج التدريبي والذي جاء منسجماً مع الاستخدام الامثل للأساليب التدريبية المستخدمة في البحث بما يتلاءم مع درجة صعوبة الصفات البدنية والمهارية وتصحيح الاخطاء من خلال استخدام التغذية الراجعة والاستخدام الامثل من الادوات والمستلزمات الضرورية للتدريب. وقد بينت الاختبارات الى ان المجموعة التجريبية الاولى والمتمثلة (بالأسلوب التكراري) لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة هي الافضل من حيث الفروق المعنوية ويعزو الباحث ذلك الى ان هذا النوع من التمرين يبدو مفهوماً فالذي يحدث انه يسمح للمتدربين بوقت غير متقطع للتركيز على اداء مهمة، ولهذا فيكون الباحثون قد ركزوا على الجوانب الأساسية التي تعزز من تطوير قابلية القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية خلال التدريب وهذا ما أدى برأي الباحثون إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الافعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي مما اثار إيجابيا في ناتج السرعة والاداء الفني لها إذ تم الاستفادة من التدريبات التكراري بالوسائل والادوات كوسيلة مساعدة لهذا التطور في الانجاز إذ أن تطبيق المنهاج التدريبي أدى إلى تحسين العناصر الضرورية لسرعة الركض من خلال تطوير إمكانية أفراد عينة البحث عن طريق زيادة قوة المجاميع العضلية المساهمة بسبب زيادة المقاومة المسلطة على هذه العضلات

(HIGDOM، 1983، 39-41)

إضافة إلى ذلك أن طبيعة حمل التدريب (الحجم والشدة) والتدريب المنتظم والمبني على الأسس العلمية الصحيحة قد أدى إلى تحقيق نتائج أفضل. وعلى رأي الباحثون جاء نتيجة لفاعلية تمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي والتي ساهمت بشكل كبير

في هذا التطور وأن حركات تغيير الاتجاه تنفذ بشكل أساس على بذل قوة تثبيت مفاجئة لتثبيت القدم لحظيا وليتمكن اللاعب من خلال هذا التثبيت تغيير جسمه من اتجاه إلى اتجاه آخر وبهذا ينبغي على العضلات العاملة بالرجلين أن تكون على مستوى عال من القوة اللازمة لتنفيذ هذا التثبيت لذا يجب أن يتم بأقل زمن ممكن للإمكان من الإقلال في تناقص السرعة في لحظات التثبيت وهذا ما جعل مجمل الزمن الكلي لهذا الاختبارات يقل في الاختبار البعدي لعينة البحث، ويرى الباحثون أن التدريبات الحديثة والتي استخدمت في تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية للعينة تساهم في تطوير القوة السريعة لعضلات الرجلين من خلال زيادة التكيف عند هذه العضلات باتجاه وقد انعكس هذا على أفراد عينة البحث في القياس البعدي واثبتت فاعلية هذه التمارين في حدوث هذا التطور .

يعتقد الباحث أن النتائج التي تم التوصل إليها ستساهم في تقديم تصور أفضل لوجهات النظر حول استخدام أسلوب التدريب التكراري، وتوضيح أهميته مقارنة ببقية أساليب تدريبات السرعة. حيث إن التدريبات التي تضمنها البرنامج التدريبي كانت تهدف أيضاً إلى زيادة قدرة اللاعب على الانتقال السريع بالكرة عبر المسافات الأفقية، مع مراعاة فن مس الكرة أثناء الركض السريع. كما تم التركيز على تحقيق الزوايا الصحيحة في ميلان الجسم أثناء الحركة، مما ساعد في تحسين فاعلية حركات الرجلين وتنسيق عملهما مع حركات الذراعين. وبالتالي، تم تحقيق سرعة مشابهة لتلك التي يتحرك بها اللاعب دون الكرة، وهو الهدف الذي سعى الباحث لتحقيقه بأقل جهد ممكن لدى أفراد عينة البحث خلال تدريباتهم، مما يساهم في تطوير الهجوم السريع والفعال، "وهو أمر حاسم في لعبة كرة القدم التي تتطلب قدرة عالية على الرد السريع والمفاجئ

(Abdulridha ، 2023 ، 69)

وبذلك يرى الباحث بان الاسلوب التكراري يمكن ان يكون هو الافضل بالنسبة لعملية تدريب المهارات الحركية والتي بدورها تؤدي الى الزيادة في القابلية البدنية ومن ثم التطور الذي سيحصل في المهارات.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-أظهرت نتائج البحث أن استخدام أساليب التدريب التكراري ساعد بشكل ملحوظ في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2-تم تحقيق زيادة في فاعلية التنسيق بين حركات الرجلين والذراعين، مما ساهم في تحسين الأداء أثناء الانتقال السريع بالكرة.
- 3-أثبتت البحث أن تطبيق البرنامج التدريبي أسهم في تحسين قدرة اللاعبين على تنفيذ الهجمات المرتدة بسرعة أكبر، وهو ما يتوافق مع متطلبات اللعبة التي تتطلب رد فعل سريع ومفاجئ.
- 4-تبين أن أسلوب التدريب التكراري له تأثير إيجابي أكبر على سرعة اللاعبين مقارنة ببقية أساليب التدريب الأخرى، مما يجعله أداة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

4-2التوصيات:

- 1-ينصح المدربون باستخدام أسلوب التدريب التكراري ضمن برامج التدريب لتطوير السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة، خصوصاً في الألعاب التي تتطلب سرعة استجابة عالية مثل كرة القدم.
- 2-يجب على المدربين تنويع التمارين لتشمل التدريبات البدنية والفنية التي تحاكي ظروف اللعبة الحقيقية، بما يساهم في تحسين الانتقال السريع بالكرة وزيادة القدرة على الهجوم المرتد.
- 3-بمتابعة تقدم اللاعبين بشكل دوري باستخدام اختبارات بدنية ومهارية دقيقة لتقييم فعالية البرنامج التدريبي وتعديله حسب الحاجة.
- 4-يجب على المدربين التركيز على تطوير القوة البدنية بشكل متوازن مع السرعة لضمان تحسين الأداء في المواقف التي تتطلب تحركات سريعة ومفاجئة.
- 5-استخدام أدوات تكنولوجية مثل أجهزة تتبع الأداء والبرمجيات التحليلية لمراقبة وتحليل سرعة استجابة اللاعبين أثناء التدريبات والمباريات.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- جاسم محمد نايف الرومي؛ أثر برنامج الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية).
- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين سلمان: القياسات في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- Abdulridha. S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. JOURNAL OF SPORT SCIENCES. 15(55).
- HIGDOM.H. H: Ilva ; H. LLUP way T. oun How to go up and down around to your best Advantage Runner .Vol:5(7) 1983
- Samnclson . Boh . Back to the Bcginning Avcom publishing (vol swo. I.V.S.A .1997)