



## The effect of repetitive training using body weight to developing some types of speed and skill performance of youth Football

Asst. Lec. Naseer Taama Malik\* 

*General Directorate of Education of Basra Governorate, Iraq.*

\*Corresponding author:

Received: 27-11-2024

Publication: 28-12-2024

### Abstract

The importance of the research is evident in raising the level of skill performance in football by focusing on speed, training it and developing it using the best methods, which are repetitive training with the use of body weight only, so that the motor performance matches the actual performance on the field. Using a specialized and effective training method will certainly address any training problem and deficiency in the physical aspect such as speed as well as the skill aspect that is performed at high speed. Therefore, development and progress in the game of football requires effective specialized training. The research aims to identify the effect of repetitive training using body weight in developing some types of speed and skill performance in youth football. After applying the experimental approach and training method, the most important conclusions were reached, including that repetitive training using body weight achieved the training objectives by developing some types of speed and skill performance in youth football. The researcher recommends adopting repetitive training using body weight, as it has achieved training goals by developing some types of speed and skill performance in youth football.

**Keywords:** Repetitive Training, Body Weight, Speed, Skill Performance, Football.

تأثير التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم في تطوير بعض انواع السرعة  
والاداء المهاري بكرة القدم للشباب

م.م. نصير طعمة مالك

العراق. المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تاريخ استلام البحث 2024/11/27 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

---

الملخص

تتجلى اهمية البحث بالارتقاء بمستوى الاداء المهاري بكرة القدم من خلال الاهتمام بالسرعة وتدريبها وتطويرها باستخدام أفضل الطرق وهي التدريب التكراري مع استخدام وزن الجسم فقط لكي يكون الاداء الحركي مطابق للأداء الفعلي داخل الملعب. وان استخدام الطريقة التدريبية التخصصية والمؤثرة اكيد تعالج اي مشكلة تدريبية ونقص في الجانب البدني مثل السرعة وكذلك المهاري الذي يؤدي بسرعة عالية ولهذا فان التطور والتقدم بلعبة كرة القدم يحتاج الى التدريب التخصصي الفعال.

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب. وبعد تطبيق المنهج التجريبي وطريقة التدريب تم التوصل الى اهم الاستنتاجات ومنها التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب. ويوصي الباحث باعتماد التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم كونه حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

الكلمات المفتاحية: التدريب التكراري، وزن الجسم، السرعة، الاداء المهاري، كرة القدم.

## 1- مقدمة:

الابداع العلمي حقق نتائج كبيرة في المجتمعات التي تعطي اهتمام له من ناحية توفير البيئة اللازمة للأبداع من ناحية توفر المختبرات والمستلزمات والمناهج والمراجع وغيرها التي تعمل على بناء الفكر وتساعد الباحث في اتمام تجربته واعطاء البحث القابل للتطبيق ومنه يمكن الانتاج في مختلف المجالات ومنه المجال الرياضي.

ففي المجال الرياضي وتحقيق الانجازات الرياضية والبطولات ناتجه من علم التدريب الرياضي الذي يسعى له المدربين والباحثين في ايجاد التمرين والاسلوب والطريقة التدريبية الامثل في تطوير متطلبات اللعبة البدنية والمهاري والخططية وغيرها من المتطلبات الضرورية لتحقيق الانجاز الرياضي، ولا يتم ذلك الا من خلال الابداع العلمي والبحثي في العلوم الرياضية.

ولهذا هناك طرائق تدريبية متنوعة تم دراستها وبيان أهميتها في رفع المستوى البدني والمهاري لمختلف الالعاب الرياضي والتي اثبتت قدرتها في تحقيق التغير والتطور والانجاز ومنها طريقة التدريب التكراري التي تعد احدى انواع التدريب تعمل على التبادل بين الحمل والراحة ولكن بمستوى حمل عالي يصل من (90-100%) من الشدة الموضوعه ولهذا فأنها تعمل على تدريب المتطلبات البدنية ذات الحمل القصوي مثل السرعة ولهذا يرى (فاضل دحام منصور، 2022) ان طريقة التدريب التكراري "ان هذه الطريقة تؤدي الى تأثير على مختلف اجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي بصورة كبيرة ومباشرة الامر الذي يؤدي الى سرعة التعب ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة (الدين الاوكسجيني) اي عدم القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الاوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الاوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء، تستخدم هذه الطريقة مع رياضيي المستويات العليا في موسم المنافسات بالتناوب مع طريقة التدريب الفترتي بنوعيه" (فاضل،

2022 ، 264)

بينما يرى (محمد رضا ابراهيم، 2008) "ن طريقة التدريب التكراري هي من الطرائق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة تكرار مسافة محده أو مسافات مختلفة لبعض المرات وبسرعة عالية، ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة قد تصل الى الحد

الأقصى بمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء" (محمد، 2008، 564)

ومن هنا نجد ان اهم الصفات البدنية التي يتم تطويرها بطريقة التدريب التكراري هي السرعة التي عنصر فعال ومهم في لعبة كرة القدم التي تعتبر من الالعاب الفرقية ولها اسلوبها وطريقة تدريبها الخاصة بسبب كبر مسافة الملعب وكثرة عدد اللاعبين داخل الملعب مما يتطلب السرعة في الركض والاداء المهاري ولهذا يرى (منذر هاشم الخطيب، علي الخياط، 2000) ان السرعة في كرة القدم هي "تعني قدرة اللاعب على اداء حركة او حركات معينة في اقل زمن ممكن وتنقسم السرعة الى (سرعة الانتقال ، وسرعة الأداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة) والسرعة تتوقف ايضا على عوامل اخرى بعضها داخلي مثل نوعية ألياف العضلة ، والصفات الموروثة، وكفاءة الأداء البدني والحالة التدريبية البدنية والنفسية والإرادية ، وبعض هذه العوامل خارجي كالطقس والرياح وحالة الملعب"

(منذر، علي، 2000، 30)

حث بالارتقاء بمستوى الاداء المهاري بكرة القدم من خلال الاهتمام بالسرعة وتدريبها وتطويرها باستخدام أفضل الطرق وهي التدريب التكراري مع استخدام وزن الجسم فقط لكي يكون الاداء الحركي مطابق للأداء الفعلي داخل الملعب.

واستخدام الباحث الطريقة التدريبية التخصصية والمؤثرة اكيد تعالج اي مشكلة تدريبية ونقص في الجانب البدني مثل السرعة وكذلك المهاري الذي يؤدي بسرعة عالية ولهذا فان التطور والتقدم بلعبة كرة القدم يحتاج الى التدريب التخصصي الفعال.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي وكرة القدم لاحظ هناك ان السرعة بصورة عامة والاداء المهاري المنوط بالسرعة ليس بالمستوى الطموح والتي تعود الى طرية التدريب التخصصية والمؤثرة والتي تتعامل مع السرعة بالحمل الصحيح والعالي ولهذا نجد ان طريقة التدريب التكراري هي ربما الافضل في تطوير هذا الجانب مما دعي الباحث الى تجربتها ومعرفة مدى تأثيرها في هذا البحث بعد تطبيقها على لاعبي الشباب وباستخدام وزن الجسم.

**ويهدف البحث الى:**

1- التعرف على تأثير التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

## 2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لنادي الميناء الرياضي ونادي نبط البصرة الشباب عددهم (44) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

اما عينة البحث فقد شملت (20) لاعب من لاعبي نادي الميناء الرياضي للشباب وهم يشكلون نسبة (83.33%) من المجتمع الاصلي، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث اصبحت كل مجموعة (10) لاعبي بدون حراس مرمى، وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1) يبين الاوساط والانحرافات ومعامل الاختلاف وقيم t المحتسبة والجدولية لغرض

### التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	مجموعة التجريبية			مجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.131	2.029	0.865	42.62	1.75	0.745	42.57	الوزن /كغم
غير معنوي	0.141	1.242	1.745	140.45	1.111	1.562	140.56	الطول/ سم
غير معنوي	1358	3.422	0.562	16.423	2.603	0.436	16.745	تحمل السرعة /ثانية
غير معنوي	0.304	12.428	0.567	4.562	9.644	0.447	4.635	سرعة الاستجابة الحركية /ثانية
غير معنوي	0.352	7.73	0.634	8.201	6.564	0.532	8.104	السرعة الانتقالية/ثانية
غير معنوي	0.236	4.273	0.745	17.432	4.987	0.865	17.342	الدرجة / ثانية

معنوي								
غير معنوي	0.35	12.218	0.652	5.336	9.061	0.475	5.242	المنولة/ درجة
غير معنوي	0.59	8.654	0.741	8.562	6.426	0.562	8.745	التهديف/ درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

### 2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

#### 2-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة العلمية.
- الاختبارات المستخدمة.

#### 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- كرات قدم.
- ملعب كرة قدم.

#### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة القدم الشباب وعليه تم اختيارها. وهي

- 1- تحمل السرعة.
- 2- سرعة الاستجابة الحركية.
- 3- السرعة الانتقالية.

4-الدرجة.

5-المناولة.

9-التهديف.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار ركض (180) متر: (زهير، 1988،  
(44

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (15) م.  
وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى  
الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو  
الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (180) م.  
تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام  
وتعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.

2-4-2-2 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:  
(ريسان، 1988،  
(103

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.

الأدوات المستخدمة: مساحة بطول (20) م وعرض (2) م خالية، شريط قياس، ساعة توقيت  
طريقة الاداء: يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف بمواجهه المحكم الذي يقف عند نهاية  
الطرف الاخر للخط ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعة

بتحريك ذراعه اما الى جهة اليسار او الى جهة اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة. وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في اقصى سرعة الى خط الجانب الذي يشار اليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة.

**التسجيل:** يسجل اللاعب أفضل محاولة من أصل (3) محاولات من كل جانب يمين وأفضل محاولة يسار.

**3-2-4-2 اختبار عدو 20م والبدء من 30م** (محمد، 2004،  
39)

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية القصوى.

**الأدوات:** ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة بين الخط الاول والثاني (10) م والخط الثاني والثالث (20) م، طباشير.  
**طريقة الاداء:** يقف المختبر خلف الخط الاول، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث.

**التسجيل:** يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20) م  
**4-2-4-2 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم:** (غانم، 2010،  
261) **الغرض من الاختبار:** قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

**الأدوات:** ملعب كرة قدم، كرة قدم، صافرة، شريط قياس، شواخص.

**وصف الاختبار:** توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبدء، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها

**القياس:** يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم.

**4-2-4-5 اختبار قياس دقة المناولة:** (غانم، 2010، 150)

**اسم الاختبار:** المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولة.

**الأدوات المستخدمة:** كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63سم).



إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية. التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:-

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير.
- درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

2-4-2-6 اختبار التهديف بكرة القدم: (رعد، 2003، 108)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي:

- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).
- يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

- يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/1/8

على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق التدريب التكراري وباستخدام تمرينات وزن الجسم لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي ومعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث.

2-5 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ 2024/1/14

2-6 التدريب المستخدم:

تم تحضير تمرينات بالسرعة باستخدام الكرة وبدون كرة مع التركيز فقط على وزن الجسم واستخدام الشدة القوية وحسب متطلبات طريقة تدريب التكراري الذي يتمتع بشدة (90-100%) وتم تطبيق التدريب في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب وبمعدل (3) وحدات أسبوعياً ولمدة شهرين إي (24) وحدة تدريبية، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص أما حجم التمرينات كانت هي المقياس في طريقة التدريب المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر وبدأ التطبيق بتاريخ 2024/1/15 وانتهى 2024/3/11 .

2-7 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2022/3/12

2-8 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبارات للعينات المترابطة.

- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات	س	س	الخطأ القياسي	قيمة ت	مستوى الدلالة
تحمل السرعة/ثانية	16.745	15.124	0.661	2.452	معنوي

معنوي	3.647	0.445	3.012	4.635	سرعة الاستجابة الحركية/ثانية
معنوي	2.217	0.442	7.124	8.104	السرعة الانتقالية/ثانية
معنوي	2.772	0.321	16.452	17.342	الدرجة/ثانية
معنوي	2.423	0.775	7.12	5.242	المناوله/درجة
معنوي	2.717	0.552	10.245	8.745	التهديف/درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل السرعة/ثانية	16.423	14.021	0.886	2.711	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية/ثانية	4.562	2.452	0.812	2.598	معنوي
السرعة الانتقالية/ثانية	8.201	5.241	0.996	2.971	معنوي
الدرجة/ثانية	17.432	14.235	0.996	3.209	معنوي
المناوله/درجة	5.336	9.142	0.918	4.145	معنوي
التهديف/درجة	8.562	12.24	0.889	4.137	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

جدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعديية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل السرعة/ثانية	15.124	0.567	14.021	0.674	3.764	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية/ثانية	3.012	0.653	2.452	0.562	1.951	معنوي
السرعة الانتقالية/ثانية	7.124	0.551	5.241	0.689	6.404	معنوي
الدرجة/ثانية	16.452	0.856	14.235	0.874	5.447	معنوي
المناوله/درجة	7.12	0.965	9.142	0.784	4.884	معنوي
التهديف/درجة	10.245	0.967	12.24	0.897	4.544	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في انواع السرعة قيد الدراسة وكذلك المهارات الأساسية بكرة القدم وهذا يدل على نجاح التدريب المستخدم وان الاسلوبين التدريب يعطي نتائج متقاربة في التطور، كما التمرينات المستخدمة فقد حقق الاهداف التدريبية المستخدمة وتحقيق مبادئ التدريب اذ يرى كل من (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، 2010) أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (مروان ، محمد، 2010، 22)

بينما يؤكد (مهند عبد الستار، 2001) "هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (مهند، 2001، 89)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة بسبب استخدام التدريب التكراري وباستخدام وزن الجسم الذي تعامل مع الشدة المرتفعة والتكرارات المناسبة وهذا هو مؤشر لتدريب السرعة ولهذا يرى (حنفي محمد المختار، 1998) "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية" (حنفي، 1998، 96)

بينما يرى ويرى (ماجد علي موسى، 2003) بخصوص الاحمال الكبيرة "أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (ماجد، 2003، 27)

وفي جانب تدريب السرعة وانواعه المختلف يرجع الى التدريب المستخدم بنوعيه الضاغط والتبادلي الممزوج بالأداء المهاري يرى كل من (أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين، 1993)

"في تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك لا بد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته" (ابو العلا، احمد، 1993، 330)

وبخصوص التدريب التكراري ومميزاته في التدريب يرى ( عبد الكريم المرجاني ، 1987 ) "تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى كما تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الرياضي وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي" (عبد الكريم، 1987 ، 70)

#### 4-1 الاستنتاجات:

- 1-التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.
- 2-استخدام وزن الجسم مع الاداء المهاري يعطي نتائج أفضل في السرعة وخاصة سرعة الاداء المهاري كونه يعطي انسيابية بالحركة ولا يعرقل حركة اللاعب ومطابق لأجواء المنافسة.

#### 4-2 التوصيات:

- 1-اعتماد التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم كونه حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.
- 2-التاكيد على استخدام وزن الجسم مع الاداء المهاري لأنه يعطي نتائج أفضل في السرعة وخاصة سرعة الاداء المهاري كونه يعطي انسيابية بالحركة ولايعرقل حركة اللاعب ومطابق لأجواء المنافسة.

## المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح، واحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية: القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- ريسان خريبط مجيد. موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضة: البصرة، مطبعة الجامعة، 1988.
- زهير الخشاب وآخرون. كرة القدم: ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
- عبد الكريم المرجاني. مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1987.
- غانم الصميدعي وآخرون. الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي: ط1، أربيل، 2010.
- فاضل دحام منصور. الشامل في التدريب الرياضي: ط1، مطبعة الرفاه، بغداد، 2022.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط1، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2008.
- منذر هاشم الخطيب، علي الخطيب. قواعد اللياقة البدنية بكرة القدم: ط1، دار المناهج، الاردن، 2000.
- محمد مرعي علي محمد. أثر التدريب الفترتي باستخدام ازمنا مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، 2004.
- مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان. الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- ماجد علي موسى التميمي. تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة: أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003.

ملحق (1)

نموذج التدريب المستخدم (الضاغط والتبادلي)

الشدة: 90 %

الأسبوع: الأول

زمن التمرينات الكلي: 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
		3×4	1-الركض السريع لمسافة 30 متر و ثم استلام كرة واداء دحرجة 30 متر والعودة مشي.	2.41	الرئيس
		3×6	2-الركض بين شواخص عدد 10 بمسافة 50 متر و ثم استلام كرة ودحرجة بين شواخص بالعودة.	2.65	
رجوع النبض (120-110)	رجوع النبض (130-120)	4×6	3-اداء مناولة مع زميل لمسافة 10 متر ذهاب واياب بالسرعة.	2.46	
ض/د دقيقة (4-3)	ض/د دقيقة (3-2)	3×5	4-اداء دحرجة لمسافة 30 متر و ثم مناولة مع الزميل لمسافة 30 متر اخرى وبعدها التهديف	2.23	