مجلة التحدي ISSN : 9859-1112 EISSN : 2602-6619
المجلد: 15 العدد: 01 / 2022، الصفحات : 95 - 111

فعالية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة)

دراسة ميدانية لأندية كرة القدم بالبطولة الجهوية جزائر غرب صنف أشبال (أقل من 17 سنة)

The effectiveness of repetitive training in the development of speed Football players have a Cubs category (under 17 years old)

Field study of football clubs in the regional championship Algeria West Breed of cubs (under 17 years old)

بن عكي رقية صونية [1]،

[1] جامعة الجزائر 3/ الجزائر/ benaki.rokia@univ-alger3. -

تاريخ الاستلام: 14-08-2022 تاريخ القبول: 10-11-2022 تاريخ النشر: 31-01-2023

ملخص:

من خلال هذا البحث بناءا من مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية انطلاقا من المنهج المستعمل وتحديد مجتمع الدراسة والعينة، كما قمنا بتحديد الأدوات المستعملة في جمع المعلومات والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج. فأي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات. لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى الجانب التطبيقي وقمنا في البداية بعرض النتائج ومناقشتها، ثم اختبار الفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحنها كحلول لإشكالية هذا البحث. كما تبين لنا من خلال هذا الجانب التطبيقي أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين واللاعبين. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الكلمات الدالة: التدريب التكراري؛ تنمية السرعة؛ صنف الاشبال؛ كرة القدم؛

Abstract:

Through this research based on the various steps and methods that we relied on in processing the results of the field study, through the latter we were able to identify the fields of study as well as the general framework in which the field study was carried out based on the method used and determine the study population and sample, and we also identified the tools used in collecting information and the scientific method through which the statistical treatment of these results was carried out. Any work devoid of this field loses its scientific value and cannot be used as a scientific study in all fields. In this research, we touched on the applied aspect and first presented and discussed the results, then tested the hypotheses and came to confirm the hypotheses that we put forward as solutions to the problem of this research. We have also found through this applied aspect that repetitive training contributes to the development of the speed of football players from the point of view of coaches and players. Finally, we came up with a set of facts that came in the context of the hypotheses put forward...

Keywords: Repetitive training; speed development; junior class; football;

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية. البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

1-مقدمة:

تعتبر رياضه كره القدم من الألعاب الجماعية التي بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبيه كبيره من حيث الإقبال على نمارسها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب إذا أنت متطلباتها الحديثة خلقت الحاجة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا بعد التغيرات الإنجاز الكروي الحديث التي ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي للقوه فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتمادا لأسلوب الكره الشاملة فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق إذ إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فان عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة 90 دقيقه إلى 120 دقيقة. ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم متوقفة في كره القدم بتنمية اللياقة البدنية خاصة صفه السرعة التي لطالما كانت العلامة الفارقة بين اللاعبين المتميزين وغيرهم تتجلى أهميه السرعة بتوضيح عندما يتقدم اللاعب في السن فينقص أدائه بنص السرعة والحركة لديه اذ يظهر ذلك جليا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كره القدم الحديثة التي تتميز بالارتفاع السريع تحت ظروف اللاعب المختلفة ورفق الخطط التكتيكية المتجددة فتتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علميه متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب والتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين واللاعبين وتأهيلهم العلمي وعلم وعمليا. وقد واكب هذا تطور تقدم في خطوط اللاعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية وفي تدريب كره القدم هناك وسائل وطرق عديدة للوصول بالرياضي إلى مستوى عالم من الأداء وهذا يتطلب تطبيق عده طرق تدريبيه لرفع وتحسين إمكانيات اللاعبين الفردية والجماعية.

ولعل أهم هذه الطرق هي طريقه التدريب التكراري الذي أصبحت من أهم وسائل المستخدمة بشكل واسع في مجال التدريب الرياضي وخاصة عندما يتعلق الأمر بتحسين أو تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية وبذلك يعد هذا النوع من التدريب أحد الركائز المهمة والمؤثرة في تقدم مستوى الانجاز

2-الإشكالية:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هناك منافسات والعاب وأصبحت الرياضة اجتماعيه جلبت اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كره القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحده من اهتماماته اليومية والصخر لها كل الإمكانيات من اجل تطويرها أكثر حيث انتقلت من مرحله الممارسة إلى مرحله أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها لكسب لقمه العيش فشيدت لها المنشآت دورات وبطولات قارية وعالميه وإقليميه وأصبحت بذلك الرياضة أكثر شعبيه في العالم أن احد الركائز التي ترقى بمستوى هذه المباريات دالك على خمس جوانب أساسيه وهي الإعداد العام والإعداد المهاري والإعداد النفسي والإعداد الخططي والإعداد الذهني يجب ان يتكامل جميعها في متكامل في الأداء كما ان تدريب يهدف إلى محاوله الوصول بالرياضة إلى أعلى مستوى من الأداء ونجد ان التدريب طرق مختلفة ومن بين هذه الطرق المهمة في تدريب نجد طريقه تدريب التكراري والتي يعتمد عليها في تطوير والتنمية صفه أو حركة أو شيء معين في التدريب التكراري يقوم على تكرار التمرينات عده مرات بشده مختلفة ومتنوعة كما تتميز طريقه التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي 80 إلى 100 بالمئة من أقصى شده اللاعب تكون طويلا نسبيا ومن بين الصفات التي يمكن تطويرها وتنميتها نجد صفه السرعة التي هي صفه من الصفات البدنية التي يسعى المدرب من اجل تطويرها وتنميه بحركة أو مجموعه من حركات في اقل وقت ممكن فهذه الصفة يمكن

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل :benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تطويرها وتنميتها بواسطة تدريب التكراري فنحن نبحث عن مساهمه التدريب التكراري وأهميته لدى لاعبي كره القدم في تنميه وتطوير صفه السرعة من اجل تحسين والرفع من مستوى الأداء ومن هنا يمكن طرح التساؤل العام التالي:

هل يساهم تدريب التكراري في تحسين وتنميه صفه السرعة لدى لاعبي كره القدم صنف أشبال؟

الأسئلة الجزئية

1-هل يلعب التدريب التكراري دورا في تنمية صفه السرعة لدى لاعب كره القدم؟

2-هل التدريب التكراري يعطي نتائج جيدة أثناء المباريات من طرف لاعبي كره القدم؟

3-هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطور صفه السرعة لدى لاعبي كره القدم؟

3-الأهداف وأهمية البحث:

- التعريف بصفتين السرعة وماذا أهميتها في كره القدم

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم علاقة تدريب التكراري بتنمية وتحسين صفه السرعة

- تحسيس المدربين واللاعبين بأهمية صفه السرعة أثناء التدريب

- الاعتماد على طريقه تدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد على طريقه تدريب تكراري

- وضع التمرينات البدنية المناسبة ومحاوله تقييمها من خلال تطوير صفت السرعة

- تعتبر أهداف الدراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع وحدود إمكانات الباحث من خلال أنها توضع قبل التوصل إلى الحقائق ويمكن تلخيص الأهداف دراستنا فيما يلي.

- توضيح علاقة تدريب تكراري بتنمية صفه السرعة الوصول إلى تحسين وتنميه الصفات

- تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

4-الفرضيات:

4-1-الفرضية العامة:

يساهم التدريب التكراري في تنميه صفه السرعة لدى لاعبي كره القدم صنف أشبال

4-2-فرضيات الجزئية:

1. يلعب التدريب التكراري دور هام في تنميه صفه سرعه لدى لاعبي كره القدم
2. التدريب التكراري يعطي نتائج جيده أثناء المباريات من طرف لاعبي كره القدم
3. تمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفه السرعة لدى لاعبي كره القدم

5-تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات:

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

5-1-التدريب التكراري

اصطلاحا: هو طريقه من طرق التدريب التي يتم فيها شده التحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقادير الفرد على أن يأخذ بعد ذلك رأى بكيفية كاملة تسمح له لاستعاده الشفاء حيث يهدف هذا النوع إلى تطور السرعة والقوه بصوره أساسية **(أبو العال أحمد عبد الفتاح، 1997)**

تعريف الإجرائي: هو طريقه من طرق تدريب يتميز بشده عالية مع تكرار نفس التمرين وراحة بينية تسمح بإعادة الشفاء

5-2-السرعة

اصطلاحا: قدره الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله **(ياسر 2017.ص36)**

تعريف الإجرائي: هي قدره الفرد على القيام بحركة أو مجموعه من الحركات في اقل زمن ممكن

5-3-كرة القدم:

اصطلاحا: هي لعبه جماعية تتم بين فريقين كل فريق من 11 لاعبا يستعملون الكره منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محدده في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكره على الحارس مرمى للحصول على الهدف **(جميل،1986)**

تعريف الإجرائي: هي لعبه جماعية تقام في ملعب مستطيل الشكل كل فريق يتكون من 11 لاعب حيث يختلف لون اللباس كل فريق والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة في البحوث هي أحد أهم مصادر المعرفة التي يعتمد عليها الباحث بهدف الاستفادة منها في تحديد المنهجية العلمية والأدوات المناسبة، واكتشاف ما توصلت إليه من نتائج قد تفيد في تأصيل رسالته والتأكيد على أهمية موضوعها.

الدراسة الأولى: أو نادي مجيد

العنوان: تأثير صفه قوه السرعة على فعالية التنفيذ لقطات التكنو تكتيكيه لدى لاعب كره القدم لفئة أشبال

الإشكالية: ما هو تأثير صفه قوه السرعة على فعالية تنفيذ لقطات تكنو تكتيكية لدى لاعبي كرة القدم؟

هدف البحث: اكتساب معارف جديدة وتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفه قوه السرعة على الجانب التكنو تكتيكي

فرضيات: النموذج المقترح لعينه البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفه قوة السرعة وبالتالي التخطيط أثناء التدريب يساهم في تطوير صفات البدنية وخاصة صفه قوة السرعة

المنهج المتبع: اعتمد على المنهج الوصفي والتجريبي

أدوات البحث: الاستبيان والاختبارات البدنية

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية **البريد الالكتروني للمرسل:** benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

النتائج المتوصل إليها:

-عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب خطط واضحة

-يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكن وتكتيكي بعد تطبيق البرامج التدريبية المقترحة

الدراسة الثانية: هاوكاس صلار أحمد

العنوان: أثر منهج تدريبي بطريقه تدريب تكراري لتطوير صفه القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كره القدم

الإشكالية: هل يؤثر منهج تدريبي بطريقه تدريب تكراري في تطوير صفه القوة المميزة بالسرعة لرجلين لدى لاعبي كره القدم؟

هدف البحث: اعداد منهج تدريبي لتطوير صفه القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الفرضيات: هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في صفات القوة المميزة بسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

منهج البحث: المنهج المتبع هو المنهج التجريبي

النتائج المتوصل إليها: ان هناك فرق معنوية الاحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية كما أن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفه القوة المميزة بالسرعة

7-الإجراءات المنهجية: من خلال المشكلة المطروحة في بحثي هذا وقصد الوصول إلى حل لهذه المشكلة لا بد على الباحث من توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

7-1- منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقا من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات وتماشيا مع طبيعة الدراسة إتبعنا المنهج الوصفي ويعرف على أنه: **" المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة إختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع". (عثمان حسن عثمان، 1998، صفحة 30)** والذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه يقوم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتشخيصها وتحليلها ويعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج، لأننا نريد إستجواب المدربين واللاعبين حول موضوع بحثنا .

7-2-مجتمع وعينة و متغيرات البحث:

ا-مجتمع البحث: وهو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي أندية الرابطة ولاية الجزائر للأشبال

ب-عينة البحث: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". **(زرواتي رشيد، 2007، صفحة 333)**

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

1-عينة الاستبيان

اما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت جل مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية الجزائر لفئة الواسط والمتكونة من 13 مدرب موزعة علي الشكل التالي:

2-عينة المقابلة:

تمت إجراء المقابلة على مستوي الرابطة الولائية لكرة القدم بالجزائر بغرض تعزيز وتدعيم الإجابات المستوحاة من الاستبيان المقدم إلى المدربين واللاعبين فأجرت المقابلة مع المدير التقني

ج-متغيرات البحث:

1-تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر ..

تحديد المتغير المستقل: وهو التدريب التكراري

2-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. **(محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219)**

تحديد المتغير التابع: وهو "تنمية صفة السرعة "

7-3-مجالات وحدود البحث:

7-3-1-المجال البشري: شملت عينة البحث على 13 مدربا ولاعبي بعض الفرق الرياضية للقسم الجهوي الأول لرابطة الجزائر العاصمة، الجناح الأخضر دويرة، الشباب الرياضي بير توتة CRNB، النجم الرياضي بير توتة NRB، وداد أمل خرايسية WAK.

7-3-2-المجال المكاني أجريت الدراسة على الفرق الرياضية للقسم الجهوي الأول لرابطة الجزائر العاصمة، والمتمثلة في: الجناح الأخضر دويرة، الشباب الرياضي بير توتة CRNB، النجم الرياضي بير توتة NRB، وداد أمل خرايسية WAK.

7-3-3-المجال الزمني: ينقسم إلى جانبين:

الجانب النظري: امتد من الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر نوفمبر2021 حتى نهاية شهر ماي2022

الجانب التطبيقي: امتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس2021 حتى نهاية شهر أفريل2022

7-4-أدوات الدراسة:

7-4-1- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل :benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- **الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".
- **الأسئلة نصف مفتوحة:** يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.
- **الأسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسبا. **(إخلاص محمد عبد اللطيف، مصطفي حسين باهر، 2000، صفحة 83).**

2.7.3. المقابلة

تعتبر المقابلة من بين الأدوات الرئيسية في جمع البيانات والمعلومات عند دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية وهي حوار يتم بين القائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الوصول إلى معلومات متعلقة بموضوع معين.

كما تعرف علي أنها ذلك الاستبيان الشفوي الذي يقوم من خلاله الباحث بجمع معلومات وبيانات شفوية من المفحوص والفرق بين المقابلة والاستبيان يتمثل في أن المفحوص هو الذي يكتب الإجابة على أسئلة الاستبيان بينما يكتب الباحث بنفسه إجابات المفحوصين في المقابلة، حيث هذه الآخرة تعد أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية وإذ كان الباحث شخصيا مدربا ومؤهلا فإنه سيحصل على معلومات هامة تفوق في أهميتها ما يمكن أن نحصل عليه من خلال استخدام أدوات أخرى مثل الملاحظة والاستبيان وذلك لأن المقابلة تمكن الباحث من دراسة وفهم التغيرات النفسية للمفحوص والإطلاع على مدى انفعاله وتأثره بالمعلومات التي يقدمها. **(ذوقان عبيدات وآخرون، 2001، صفحة 121)**

7-6-الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختيارات والمقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط والأسس العلمية.

7-6-1-الصدق: صدق المقياس أو الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. ويعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله. **(حسنين، 1999: ص 183).** ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمت صدق المحتوى. حيث يهتم بتحليل المضمون أو الفقرات فرديا أو جماعيا، فكل فقرة من مفردات الاختبار تمثل مقياسا صحيحا، ومناسبا بالنسبة للقدرة أو السمة أو المتغير الذي تسأل عنه الفقرة، وإن يتضمن الاختبار ككل فقط الفقرات التي تمثل السمات المطلوب قياسها بواسطة الاختبار. **(رضوان، 2006: ص182-183).**

ا-صدق الاستبيان: إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

ب-الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تمحورت استمارة الاستبيان الخاصة بالمدربين واللاعبين على ثلاثة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقا لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستبيان.

7-6-2-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. **(عبد الحفيظ، 1993: ص152).** والثبات يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه. **(علاوي، 2008، ص: 278).**

واستخدم الطالبان لحساب ثبات المقياس طريقة تطبيق المقياس على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوعين مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).

واستعملنا لحساب معامل الثبات لحساب معامل الارتباط الخطي (بيرسون) كما هو موضح في (الجدول رقم 04).

7-7-الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

1- قانون النسب المئوية:

قانون النسب المئوية هو مؤشر لدلالة الشكلية عن فرضيات البحث والتحليل نتائج إجابات المسيرين ورؤساء الأندية على المقترحات الموجودة ضمن الأسئلة ويمكن حساب النسب المئوية على النحو الأتي:

$$\text{النسب المئوية : } \left(\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{للعينة الكلي العدد}}\right) \times 100$$

2- قانون كا^2(x^2) كاف تربيع:

يسمح هذا الاختبار في معرفة مدى وجود فروق فردية في إجابات المسيرين ورؤساء الأندية على الأسئلة الاستبيان الموجه لهم و يتم حسابه كالتالي:

$$\text{كا}^2 = \sum \frac{(\text{ت م} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ن}}$$

ت م : التكرارات المشاهدة أو التجريبي.

ت ن: التكرارات النظرية أو المتوقع.

$\sum$: مجموع.

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل :benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

بعدما نبحث عن الاحتمال المتحصل عليه من خلال القراءة لجداول كا^2 درجة الحرية =03 أي (ن -3) عند نقطة أو درجة الخطأ المعياري α = 0.05.

درجة الحرية ن = هـ - 1 (حيث هـ هو عدد الفئات أو الأعمدة).

3-قانون ياتس: إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل قانون ياتس (YATTES)

$$\text{كا}^2(x^2) = \frac{(\text{ت م} - [\text{ت ن} - \mathbf{0.05}])^2}{\text{ت ن}}$$

تحسب التكرارات النظرية كما يلي: ت ن= $\frac{(\text{مجموع الأعمدة} \times \text{مجموع الصفوف})}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$

- **إذا كان كا^2 المقروء أكبر من كا^2 النظري فالفرق معنوي.**
- **إذا كان كا^2 المقروء أصغر من كا^2 النظري فالفرق ليس معنوي.**

4-معامل الارتباط – ر-بيرسون:

$$ر = \frac{\text{مج (س ص)} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{[\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}][\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}]}}$$

مج س = مجموع قيم الاختبار الأول.

مج ص = مجموع قيم الاختبار الثاني.

مج س ^{2} = مجموع مربع قيم الاختبار الأول.

مج ص ^{2} = مجموع مربع قيم الاختبار الثاني.

(مج س) ^{2} = مربع مجموع قيم الاختبار الأول.

(مج ص) ^{2} = مربع مجموع قيم الاختبار الثاني.

ن = عدد أفراد العينة **(علاوي: ص 86).**

7-8-الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تثمين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة القدم، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الخطوة الأولى: قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بالجزائر، وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة القدم للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث .

الخطوة الثانية :قمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين واللاعبين وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم، للكشف عن خبايا الموضوع أكثر وإثرائه معهم.

الخطوة الثالثة :إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة على مدربي الفرق التي اخترناها قصد الدراسة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.
- كانت إجابات المدربين واللاعبين وما أدلو به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث وكذلك صياغة فقرات الاستبيان.
- أخذ الموافقة من الفرق التي ستجرى عليها الدراسة.

8-عرض نتائج الاستبيان ومناقشتها:

8-1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

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

السؤال رقم(01): أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة؟

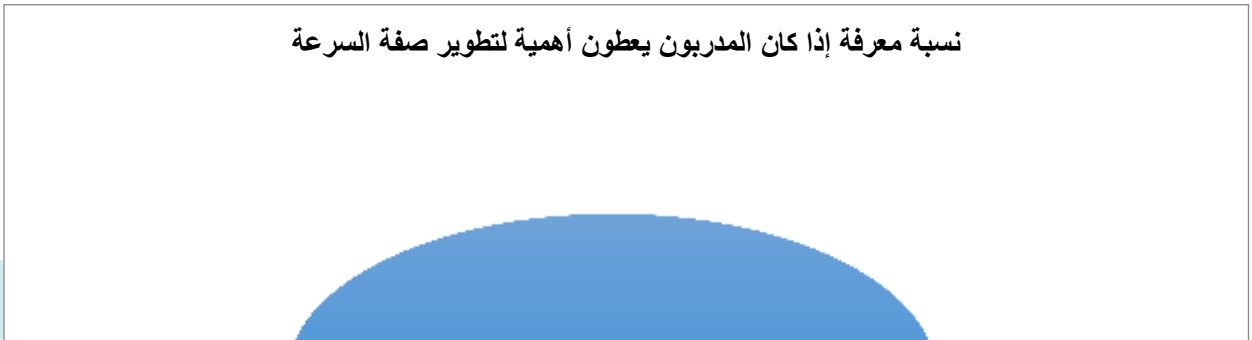
الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة السرعة.

الجدول رقم (01): يمثل أراء العينة حول أهمية تطوير السرعة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$ك^2$ المحسوبة	$ك^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	08	100	3.84	8	0.05	1	دالة إحصائية
لا	00	00					
المجموع	**08**	**100**					

المصدر: من اعداد الباحث

الشكل رقم (01): يمثل أراء العينة حول أهمية تطوير السرعة



تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم 2 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بـ "لا" 0% أي أن مجموع المدربين واللاعبين يقرون بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 3.84 أكبر من كا^2 المجدولة، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بـ "نعم" تمثل رأي المدربين والاعبين.

المصدر: من اعداد الباحث

التحليل الاحصائي للنتائج:

من خلال الجدول رقم (01) يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بـ "لا" 0% أي أن مجموع المدربين واللاعبين يقرون بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة السرعة، ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 3.84 أكبر من كا^2 المجدولة، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بـ "نعم" تمثل رأي المدربين واللاعبين.

ومنه نستنتج أن المدربين واللاعبين أثناء عملية التدريب يعطون أهمية كبير لتطوير صفة السرعة أي أن السرعة تعد صفة هامة فالمدربين واللاعبين يسعون إلى تنميتها.

8-2-عرض نتائج الفرضية الثانية:

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

السؤال رقم (02): ما هي العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية؟

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

الجدول رقم (02): يمثل إجابات المدربين واللاعبين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	ك^2 المحسوبة	ك^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
طريقة التدريب	9	69.23	16.90	7.81	0.05	3	دالة إحصائية
الرغبة في الفوز	0	0					

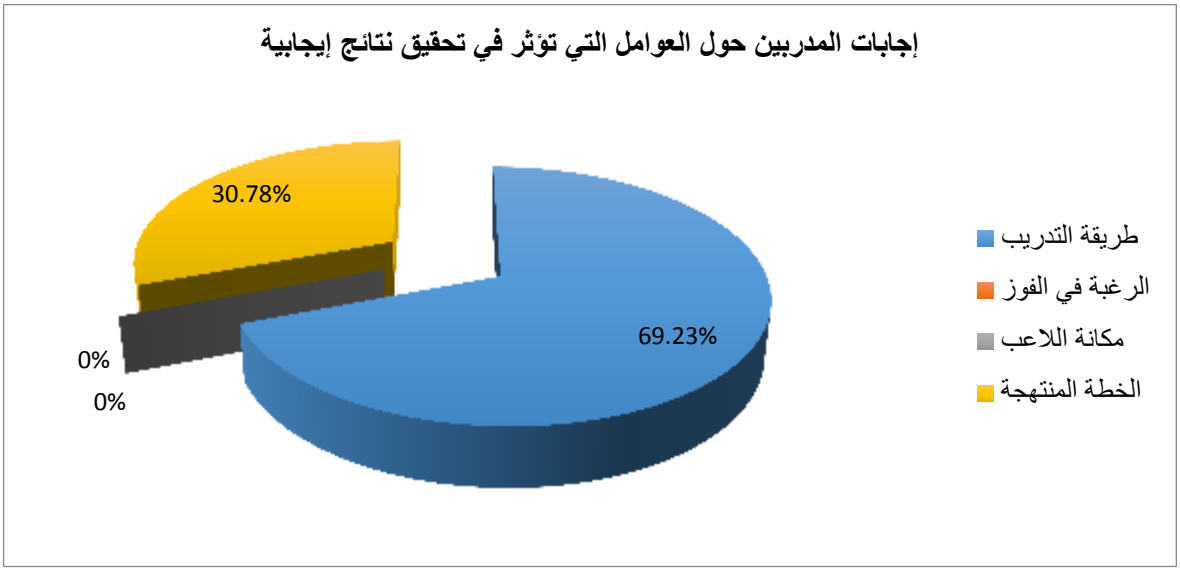
المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مكانة اللاعب	0	0						
الخطة المنتهجة	4	30.78						
المجموع	**13**	**100**						

المصدر: من اعداد الباحث

الشكل رقم (02): يمثل إجابات المدربين واللاعبين حول العوامل التي تؤثرفي تحقيق نتائج إيجابية



المصدر: من اعداد الباحث

التحليل الاحصائي للنتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابة بطريقة التدريب 69.23% أكبر من النسبة المئوية للإجابة بالخطة المنتهجة 30.77% أما النسبة المئوية للإجابات بالرغبة في الفوز ومكانة اللاعب فهي 0% ومن خلال الجدول يتبين لنا أيضا أن كا^2 المحسوبة 16.9 أكبر من كا^2 المجدولة 7.81 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن طريقة التدريب تمثل رأي أغلب المدربين واللاعبين.

ومنه نستنتج أن العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج إيجابية وجيدة هي طريقة التدريب المنتهجة من طرف المدربين واللاعبين أي أن التدريب يلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية.

3-8-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

المحور الثالث: التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطويرصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

السؤال رقم(03): من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مصدرالتمارين التي تؤدى في عملية التدريب

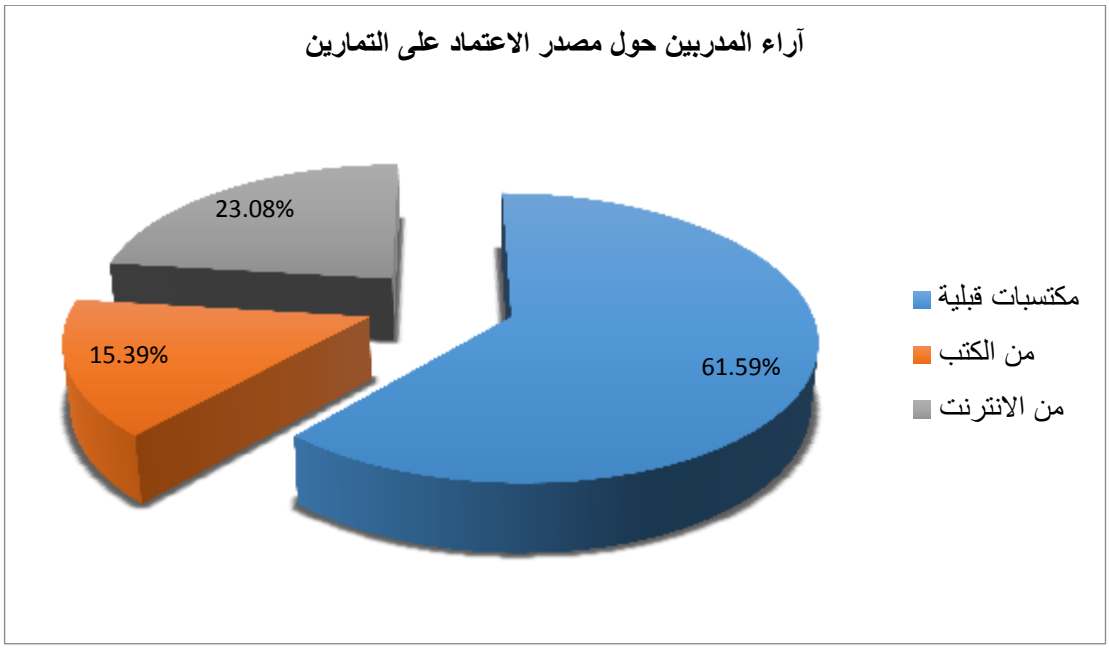
الجدول رقم (03): يمثل آراء المدربين واللاعبين حول مصدرالاعتماد على التمارين

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل :benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$ك^2$ المحسوبة	$ك^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
مكتسبات قبلية	8	61.59	4.76	5.99	0.05	2	غير دالة إحصائية
من الكتب	2	15.39					
من الانترنت	3	23.08					
المجموع	13	100					

المصدر: من اعداد الباحث

الشكل رقم (03): يمثل آراء المدربين واللاعبين حول مصدر الاعتماد على التمارين



المصدر: من اعداد الباحث

التحليل الاحصائي للنتائج:

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن النسبة 61.59% تمثل النسبة المئوية للمكتسبات القبلية وأن التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 15.39% ونسبة 23.08% تمثل التمارين المعتمد عليها من الانترنت ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 4.76 أصغر من كا^2 المجدولة 5.99 وهذا دلالة على عدم وجود دالة إحصائية

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

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (01) وبعد المعالجة الإحصائية وجدنا أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية، وعلى ضوء هذه النتائج تبين لنا أن أغلب المدربين واللاعبين أجمعوا علي أنهم يعتمدون علي التدريب التكراري دائما أثناء الحصص التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء هذه الحصص يسعى المدربون لتنمية السرعة حيث أنهم يعطون لها أهمية كبيرة ويرونها أنها صفة هامة وأساسية يجب تطويرها للاعبي كرة القدم بعد صفة التحمل، كما أن الهدف من استخدام التدريب التكراري هو تنمية الصفات البدنية ومن بينها السرعة بصفة عامة وكذلك تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات بنسبة قليلة كما أن المدربون يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام التدريب التكراري وهذا ما أشار إليه مهند حسين البشتاوي "ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى"، كما أن اللاعبون يتحمسون لهذه الطريقة و يسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم حيث أن الاستجابة على الفهم والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام ان النوع من التدريب. وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

مناقشة الفرضية الثانية:

بغية التأكد من الفرضية الثانية الذي نفترض فيها بأن التدريب التكراري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل من الجدول رقم (02) وبعد المعالجة الإحصائية تبين و جود دلالة إحصائية، وتوصلنا إلى أن أغلب المدربين واللاعبين يرون أن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة وايجابية وذلك من خلال نتائج المحققة في المباريات و كما أن طريقة التدريب تلعب دور في تحقيق نتائج جيدة إيجابية وتؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردوده، حيث أن هذا التدريب يساهم أيضا في تحسين سرعة اللاعبين، ويرون أن التمارين المنتهجة أثناء الحصص التدريبية تطبق أثناء المباريات، وكما أن هناك تحسن وتطور في سرعة اللاعبين من مقابلة إلى أخرى، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03) وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وتوصلنا إلى أن المدربين واللاعبين أقروا على أن التمارين التي يعتمدون والتي يقومون بتطبيقها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية صفة السرعة، كما أن هذه التمارين التي يقومون بتنفيذها وتطبيقها تكون من مكتسبات قبلية وكذلك من الكتب والانترنت، كما أن المدربين واللاعبين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب، وذلك من خلال معرفة التمارين الحديثة ومدى مساهمتها في تطور السرعة، واستخدامه تلك التمارين وتنفيذها، حيث أن هذه التمارين تتناسب وتتلاءم مع الوسائل المتاحة والمتوفرة، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثالثة.

9-الاستنتاجات والاقتراحات

9-1-الاستنتاجات

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل :benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال تتطور وتتزايد بواسطة التدريب التكراري وذلك من خلال نظرة المدربين واللاعبين.

- وكذلك استنتجنا أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي.
- وتبين لنا أيضا أن التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسن الموجود.
- وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة.
- كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب التكراري يؤدي إلى تحسين وتطوير السرعة، وتحقيق نتائج إيجابية بالإضافة إلى أن مرحلة فئة الأشبال يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة فيها أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن التدريب التكراري يساهم في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين واللاعبين.

9-2-التوصيات:

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

- ✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة؛
- ✓ الاعتناء بالمدرب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات؛
- ✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج؛
- ✓ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال إبراز أهمية التدريب؛
- ✓ استخدام تمارين التدريب التكراري من أجل تطوير الصفات البدنية ومن بينها السرعة؛
- ✓ عند استخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها؛
- ✓ إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة؛
- ✓ التأكيد على استخدام التدريب التكراري لما له من أهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية؛
- ✓ ضرورة الاعتماد على التدريب التكراري في تنفيذ التمارين؛

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- ✓ فتح دوريات تكوينية موسمية للمدربين للاستفادة من كل ما هو جديد، وكذا من أجل تبادل الخبرات ليستفاد منها في مجال كرة القدم.

10-قائمة المصادروالمراجع المعتمدة في الدراسة:

- الكتب:

1-أبو العال أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.

2-أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.

3-إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

4-محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1 ،الكويت، 1987.

5-محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي ، مصر، 1999.

6-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994

7-عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الكتاب، باتنة، الجزائر، 1998.

8-عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

9-رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.

10-ريسان خريبط مجيد، التحليل البيوميكانيكي والفسلجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.

11-ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، دار الفكر، عمان، 2001.

12-ياسر.ع.ع السرعة و أنواعها و تدريباتها دار دجلة الأردن 2017

- مذكرات التخرج:

13-بن قاصد علي الحاج. - تقويم برامج الإعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى.- رسالة نيل شهادة دكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية.- جامعة الجزائر، 2004-2005.

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل :benaki.rokia@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

14-عبد القادر ناصر.- مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه .- تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية والوسط الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم . –جامعة الجزائر، 2004-2005.

- المقالات:

15-سعيد إبراهيم دراسة العلاقة بين بعض العوامل المرفولوجية والقوة المميزة بالسرعة عند استخدام الطريقة البليومترية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-19سنة**مجلة التحدي**-المجلد 14، العدد 2، الصفحة223 _243.

16-هبير السعيد تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم –دراسة تجريبية على أواسط U19 فريق شباب عين الفكرون **مجلة التحدي** المجلد14 ، العدد2، الفحة من 155_163.

17-كرميش عبد المالك فريد أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد مجلة **التحدي-المجلد 14**.العدد1.الصفحة من 78الى94

المؤلف المرسل : بن عكي رقية صونية البريد الالكتروني للمرسل: benaki.rokia@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71