مجلة التحدي: ISSN : 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 18 العدد: 02 / 2026، الصفحات: 139 - 152

أثر التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

(دراسة ميدانية على أواسط نادي شباب باتنة).

The Effect of Repetitive Training on the Development of Transitional Speed and Ball-Running Skill in Football Players.

(A Field Study on the Youth Category of Chabab Batna Football Club)

عزوز زكرياء[1]، تافرونت خير الدين[2]

[1] جامعة آكلي محند أولحاج البويرة / الجزائر / z.azzouz@univ-bouira.dz

[2] جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف / الجزائر / k.tafrount22@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2026/01/14 تاريخ القبول: 2026/05/13 تاريخ النشر: 2026/06/06

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم، ومن أجل دراسة ذلك تم استخدام المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في 26 لاعب من أواسط فريق شباب باتنة، حيث تم استخدام اختبار (السرعة 30 متر) كأداة لقياس السرعة الانتقالية، كما تم الاعتماد على اختبار (Akramov) لقياس مهارة الجري بالكرة.

وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها، تبين أن التدريب التكراري له أثر إيجابي في تطوير السرعة الانتقالية بالإضافة إلى مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات الدالة: التدريب التكراري؛ السرعة الانتقالية؛ الجري بالكرة.

Abstract:

This study aimed to examine the effect of repetitive training on the development of transitional speed and ball-running skills among football players. To achieve the objectives of the study, the experimental research methodology was adopted. The study sample consisted of 26 players from the youth category of Chabab Batna Football Club. The 30-meter sprint test was used to measure transitional speed, while the Akramov test was employed to assess ball-running skill.

After the statistical processing of the obtained results, it was found that repetitive training has a positive effect on the development of transitional speed and the skill of running with the ball among football players.

Keywords: Repeated training method ; Transitional speed ; Ball-running skill.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz

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

مقدمة وإشكالية:

إن التطور المتسارع الذي يهدف إلى تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية، يتماشى جنبا إلى جنب مع التقدم في تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي. ولم يكن الارتقاء إلى هذه المستويات وليد الصدفة، بل جاء نتيجة الاعتماد على أسس وقواعد علمية راسخة يقوم عليها علم التدريب الرياضي، وتعتبر رياضة كرة القدم الأكثر شعبية في العالم من بين جميع الرياضات وكذلك الأكثر ممارسة لما فيها من متعة وتشويق، وهذه المتعة لم تأتي إلا بعد الارتقاء بمختلف مكوناتها وعناصرها الأساسية من جميع الجوانب البدنية، الخططية، المهارية والنفسية.

ويعد التدريب الرياضي أحد العلوم الحديثة التطور، إذ يرتبط ارتباطًا وثيقًا بعدد من العلوم الأخرى، مثل علم النفس، والتربية، والتشريح، وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا)، وغيرها من المجالات العلمية. وقد دفع هذا الترابط بعض العلماء إلى إطلاق مصطلح *نظريات التدريب الرياضي*، لاعتمادها على تلك العلوم في صياغة النظريات والأسس والقوانين التي أسهمت في تطوير عملية التدريب الرياضي. **(اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص17)**

إذ يعد التدريب الرياضي أحد أشكال التدريب بوجه عام، وأحد مجالات النشاط الرياضي التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الرياضيين، وتمكينهم من الوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي التخصصي.

اختلف أسلوب أداء كرة القدم في الوقت الحاضر عمّا كان عليه قبل نحو عشرين عامًا، حيث شهد الأسلوب الهجومي تطورًا تدريجيًا ملحوظًا، فأصبحت الفرق الجيدة من الناحية الخططية تتميز بالقوة، وحسن الفهم الخططي، والقدرة على تنفيذ أداء هجومي متواصل وفعّال ضد الفريق المنافس. كما اتجهت هذه الفرق إلى الابتعاد عن بطء بناء الهجمات أو المراوغات غير المجدية، وتجنّب الاستحواذ السلبي على الكرة دون تحقيق خطورة حقيقية، وذلك في إطار السعي إلى اختراق التكتلات الدفاعية للفِرَق المنافسة.

وقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الهادفة إلى رفع مستوى الإنجاز الرياضي، الأمر الذي يتطلب من المدرب الإلمام بهذه الطرق وفهم المتغيرات التي تقوم عليها كل طريقة، ومدى إمكانية توظيفها بما يتوافق مع اتجاهات التدريب الحديثة. وتُعدّ طريقة التدريب التكراري إحدى هذه الطرق التدريبية.

ويعد التدريب التكراري أحد الأساليب المهمة ضمن طرائق التدريب، لما له من دور في تكييف جسم اللاعب على مواجهة مختلف الظروف التي يتعرض لها أثناء المنافسات. ويسهم هذا الأسلوب في تطوير مجموعة من القدرات البدنية الخاصة، من خلال تسريع تفاعلات العمليات البيوكيميائية المسؤولة عن إنتاج الطاقة، إضافة إلى زيادة تكوّن حامض اللاكتيك، وذلك نتيجة استخدام تمارين عالية الشدة تتراوح بين (90–100%) من القدرات القصوى للاعب. **(معتصم غوتوق، 2000، ص98)**

ومن بين عناصر اللياقة البدنية نذكر القوة، والسرعة، والقدرة على التحمل، والمرونة، والرشاقة. وتُعد السرعة في كرة القدم من العناصر الأساسية لليافة البدنية، وتمثل تحديًا في قياسها مقارنة ببقية العناصر الأخرى. فاللاعب المهاجم السريع يشكل تهديدًا مستمرًا على الدفاع ويثير الارتباك في صفوف الخصم، في حين يساهم اللاعب المدافع السريع في تعزيز استقرار خط الدفاع، من خلال قدرته على التغطية المستمرة ودعم زملائه.

تُعد السرعة من العوامل الأساسية للإنجاز الرياضي ضمن عناصر اللياقة البدنية، حيث تتجلى أهميتها في كرة القدم من خلال تأثيرها الحاسم على أداء اللاعبين. وتظهر هذه الأهمية بشكل خاص في بناء الهجمات السريعة أثناء سير اللعب، وفي الصراعات الثنائية، فضلاً عن قدرتها على مفاجأة الخصم، وإيقاف أو إضعاف الهجمات المرتدة للفريق

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الخصم. **(منذر هاشم وعلي الخياط، 2000، ص30)**، وبما أن أداء مهارات اللعب في كرة القدم يتميز بالسرعة، فإنها تعد إحدى الصفات البدنية الأساسية لتحسين الأداء الرياضي. وقد أصبح عنصر السرعة محورًا رئيسيًا في كرة القدم الحديثة، لا سيما في سرعة بناء الهجمة، وسرعة الانتقال بين خطوط الملعب، وسرعة الانتشار أثناء اللعب.

من أبرز ما يميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب الرياضية كثرة المهارات وتنوعها، ولتحقيق أفضل المستويات، لا بد من تطبيق جوانب اللعبة بدقة وسرعة، بما يحددها طبيعة كرة القدم. ويمكن حصر هذه الجوانب في حالات أساسية، من أهمها الحركات المتكررة، مثل الركض بالكرة أو بدونها. وتلعب السرعة دورًا حيويًا في الأداء، إذ إن أداء مهارة الجري بالكرة يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالٍ من السرعة القصوى والقدرة الحركية، باعتبار أن الجري بالكرة يعد من المهارات الأساسية في هذه الرياضة، والتي تمكّن اللاعب من الانتقال بسلاسة بين الدفاع والهجوم في أرجاء الملعب. لذلك، يعد إتقان هذه المهارة بسرعة عالية أمرًا ضروريًا لتحقيق الأداء الفعّال. **(سنوسي عبد الكريم وآخرون، 2018، ص26)**

ومن خلال ما لاحظه الباحثان من انخفاض في مستوى اللاعبين أثناء متابعة مجريات المباريات وتيرة التدريبات، دعت الحاجة إلى إجراء دراسة استكشافية، تم خلالها إخضاع لاعبي فريق شباب باتنة (أواسط) إلى جملة من الاختبارات من أجل حصر نقاط الضعف لديهم والعمل على توضيحها وتصحيحها، حيث وجدا انخفاض لمستوى اللاعبين في كل من السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة ، وتتميز صيغة اللعب بالبطء، وهذا يتنافى ما توصلت إليه كرة القدم الحديثة والتي تؤكد على ضرورة الجاهزية البدنية والمهارية للاعبين، وهذا ما ينطبق على السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة كعناصر أساسية حاسمة خلال المباريات تمنح الأهمية خلال الإعداد البدني.

من منطلق هذه الإشكالية، تم الاسترشاد لتصميم برنامج تدريبي يعتمد على طريقة التدريب التكراري، بهدف الإجابة على التساؤل البحثي العام للدراسة:

1. التساؤل العام:

هل للتدريب التكراري أثر على تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم؟

1.1 التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة الجري بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

2. الفرضية العامة:

للتدريب التكراري أثر على تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

1.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة الجري بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

3. أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- تصميم برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية من أجل تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة أثر التدريب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة أثر التدريب التكراري على تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

- تحسيس المدربين بمدى أهمية صفة السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة أثناء التحضير البدني والعمل على تطويرها.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في إبراز مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الطريقة التكرارية على تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية (18-20 سنة)، وتقديم إضافة للمجال الرياضي من أجل الاستفادة منه مستقبلا.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.5 التدريب التكراري:

-اصطلاحا: هي طريقة من طرق التدريب الرئيسية حيث تعد من الطرق الهامة والاساسية في تدريب الفعاليات والصفات تعتمد على الطاقة اللاهوائية بحيث تكون الشدة الحمل عالية مع تكرار بسيط وراحة بينية طويلة، وتتميز بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين. **(فاطمة عبد المالح، 2011، ص130)**

-إجرائيا: وهي إحدى طرق التدريب التي يعتمدها المدربون بشكل واسع، وتتميز بالشدة العالية أثناء الأداء، مع وجود فترات راحة كاملة بين التكرارات، مما يتيح للاعب استعادة قدرته على الاستشفاء لمواصلة التمرين أو أداء التكرار التالي بكفاءة.

2.5 السرعة الانتقالية:

-اصطلاحا: يعني بذلك محاولة الفرد بالتنقل أو التحرك من مكان الى مكان أخر بحيث يكون الانتقال بأقصى سرعة ممكنة، وايضا عرفت بأنها القيام بحركات متوافقة و متشابهة في أقصر زمن ممكن، كما نلاحظ في جري المسافات الصغيرة في العاب القوى. **(خالد تميم الحاج، 2017، ص 131)**

-اجرائيا: هي نوع من انواع السرعة وهي قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن.

3.5 الجري بالكرة:

-اصطلاحا: تعد هذه المهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم، وهي تعني قدرة اللاعب على الاستحواذ على الكرة مع التحرك بها، سواء مع تحويل اتجاه اللعب أو دون تغييره.**(محمود موفق، 2011، ص 113)**

-إجرائيا: تعتبر من اهم المهارات في كرة القدم وهي تنقل اللاعب بالكرة من مكان الى مكان اخر داخل الملعب.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6 الدراسة الأولى: دراسة ناصر بقار، معز الدين رباني خير الله تحت عنوان **" أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة"** مجلة الابداع الرياضي-جامعة المسيلة- المجلد رقم16 العدد 01، 2025.

هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج تدريبي مقترح، يعتمد على أسلوب التدريب المدمج، في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

اجراءات الدراسة الميدانية:

اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من 30 لاعب بحيث 15 لاعب من فريق وفاق جمورة يمثل العينة التجريبية و 15 لاعب من فريق ترجي البرانيس يمثل العينة التجريبية.

الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان برنامج تدريبي بالضافة الى مجموعة من الاختبارات، أما بالنسبة للأدوات الإحصائية المستخدمة فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار"ت" ستيودنت، معامل الإرتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

-اظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تاثيرا ايجابيا على تحسين اداء المهارات الاساسية (دقة التمرير، دقة التسديد،الجري بالكرة) لدى لاغبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

-تفوق العينة التجريبية على العبنة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية.

2.6 الدراسة الثانية: دراسة شمس الدين اسباع، فاتح مزاري تحت عنوان **" أثر برنامج بالأسلوب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة"**، مجلة معارف-جامعة البويرة- المجلد رقم18 العدد 01، 2023.

هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية البرنامج التدريبي المعتمد على الأسلوب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

اجراءات الدراسة الميدانية:

اعتمد الباحثان في دراستهما المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من 24 لاعب من فريق عين ازال بحيث 12 لاعب يمثل العينة الضابطة و12 لاعب يمثل العينة التجريبية.

الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان برنامج تدريبي بالإضافة الى مجموعة من الاختبارات، أما بالنسبة للأدوات الإحصائية المستخدمة فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار"ت" ستيودنت، معامل الإرتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في كل من السرعة القصوى والقوة الانفجارية للمجموعة التجريبية عند المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي. كما

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

أوضحت المقارنة بين العينتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من السرعة القصوى والقوة الانفجارية، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين هذه القدرات البدنية لدى اللاعبين.

3.6 الدراسة الثالثة: دراسة بن عكي رقية صونية تحت عنوان" **فعالية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال(اقل من 17 سنة)"**، مجلة التحدي-جامعة أم البواقي-المجلد رقم 15 العدد01 ،2023. هدفت الدراسة إلى تقييم مدى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الطريقة التكرارية في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17).

اجراءات الدراسة الميدانية:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 13 مدرب من اندية الرابطة الولائية لولاية الجزائر لفئة الاشبال.

الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث الاستبيان من اجل جمع البيانات بالإضافة الى المقابلة، أما بالنسبة للأدوات الإحصائية المستخدمة فتمثلت في النسب المئوية، كاف تربيع، قانون ياتس، معامل الإرتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

للتدريب التكراري دور كبير في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- أظهرت النتائج أن التدريب التكراري يسهم بشكل فعّال في تحقيق نتائج إيجابية أثناء المباريات لدى لاعبي كرة القدم، كما أن التمارين التي ينتهجها المدرب تلعب دورًا مهمًا في تطوير صفة السرعة لدى اللاعبين، مما يعكس الأثر الإيجابي للبرامج التدريبية المنهجية على الأداء البدني والفني في اللعبة.

4.6 الدراسة الرابعة: دراسة بلفريطس ياسين، غنام نور الدين تحت عنوان" **اثر برنامج تدريبي مقترح بالاسلوب التكراري على تحسين بعض المهارات الاساسية (الجري بالكرة،التصويب، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة"**، مجلة التحدي -جامعة أم البواقي- المجلد رقم 11 العدد01 ، 2019.

حيث هدف هذا البحث الى التعرف على أثر البرنامج الرياضي المقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات الاساسية (الجري بالكرة،التصويب، المراوغة) لدى أصاغر لاعبي كرة القدم (U15).

اجراءات الدراسة الميدانية:

اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من 32 لاعب من فريق شباب الطاهير وفريق مولودية الطاهير بحيث 16 لاعب يمثل العينة الضابطة و16 لاعب يمثل العينة التجريبية.

الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان برنامج تدريبي بالإضافة الى مجموعة من الاختبارات، أما بالنسبة للأدوات الإحصائية المستخدمة فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار"ت" ستيودنت، معامل الإرتباط بيرسون.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

نتائج الدراسة:

- أوضحت نتائج البحث وجود فروق ذات دالة إحصائيا بين التطبيقين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في كل من اختبار الجري بالكرة، اختبار المراوغة، واختبار التصويب من الثبات، وكانت هذه الفروق جميعها لصالح القياس البعدي. وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب التكراري له أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية، والمتمثلة في الجري بالكرة، التصويب، والمراوغة، لدى أصاغر لاعبي كرة القدم (U15).

7. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-7 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية، حيث تم إجراء الاختبار الأولي يوم الأحد 2025/08/10 وإعادة الاختبار كان يوم الأحد 2025/08/17 على عينة استطلاعية من نفس أفراد مجتمع البحث وعددها (06) لاعبين من فريق شباب باتنة لفئة أقل من 20 سنة (أواسط) لهم نفس خصائص عينة البحث الأساسية، وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية استجابة عينة البحث للاختبارات، حيث تم اختيار أفراد العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء مصداقية أكثر لنتائج الدراسة.

2.7 المنهج التبع:

في دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف بحثنا.

يُعرف المنهج التجريبي بأنه أسلوب بحثي يعتمد على إحداث تغيير مضبوط في الظاهرة موضوع الدراسة، ثم ملاحظة وتحليل النتائج المترتبة عن هذا التغيير. **(غازي عناية، 2008، ص17)**

3.7 مجتمع وعينة الدراسة:

1.3.7 مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة (أواسط) للنوادي التي تنشط في بطولة القسم الوطني الثاني هواة المجموعة (وسط-شرق) لموسم 2026/2025 والبالغ عددهم 16 نادي.

2.3.7 عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة فكان قوامها 26 لاعب من فريق شباب باتنة لكرة القدم أقل من 20 سنة تم اختيارها بطريقة قصدية، حيث تم اختيار 06 لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وعليه أصبح أفراد العينة 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 لاعبين يشكلون المجموعة التجريبية، و10 لاعبين يشكلون المجموعة الضابطة.

4.7 متغيرات البحث:

1.4.7 المتغير المستقل: هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع، والذي يراد قياس مدى تأثيره على متغيرات موضوع الدراسة.**(ذوقان عبيدات وآخرون، 2013، ص244)**

المتغير المستقل في دراستنا هو: **التدريب التكراري.**

2.4.7 المتغير التابع: هو المتغير الذي يتأثر بتغير المتغير المستقل، ويُقاس لتحديد مدى تأثيره عليه. **(ذوقان عبيدات وآخرون، 2013، ص244).**

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المتغير التابع في لدراستنا هو: **السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة.**

5.7 مجالات الدراسة:

1.5.7 المجال الزماني: تم الشروع في هذه الدراسة من شهر أوت 2025 إلى غاية شهر نوفمبر 2025.

2.5.7 المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى ملعب الشهيد مصطفى سفوحي باتنة.

6.7 أدوات جمع البيانات:

1.6.7 اختبار30م سرعة:

- **الهدف:** قياس السرعة الانتقالية.
- **خصائص الاختبار:** الجري لمسافة 30 متر في خط مستقيم بأقصى سرعة ممكنة.
- **الوسائل المستعملة:**

- رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار.
- شريط قياس (ديكامتر).
- جهاز خلايا التصوير الكهربائي Cellules photo- électriques لحساب الزمن المستغرق.
- وثيقة تسجيل النتائج.

- كيفية الإجراء:

نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخلايا التصوير أحدهما للبداية والآخر للنهاية، المسافة بينهما 30 متر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، دون إعطاء إشارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية يقوم الجهاز بحساب الزمن بشكل آلي.

يقوم كل مختبر بإجراء ثلاث محاولات مع ترك مدة راحة تفوق 5 دقائق ونأخذ الأحسن منها.

- النتائج:

يقوم الجهاز بحساب الزمن المستغرق بدقة بمجرد المرور بين خلايا الانطلاق حتى خط النهاية بالثانية والأجزاء بالمائة. **(أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، ، 1994، ص78).**

2.6.7 اختبار أكراموف بالكرة:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الجري بالكرة.

الادوات المستخدمة: خمسة اعلام بارتفاع 1 متر يبعد الواحد عن الاخر 10 امتار، ساعة ايقاف، شريط قياس.

طريقة اجراء الاختبار: عند اعطاء الاشارة يجري اللاعب بالكرة بأسرع مايمكن ابتداءا من العلم الاول باتجاه العلم الثاني ويدور من خلفه ثم الاتجاه الى العلم الثالث ثم يدور من خلفه ثم العلم الرابع ويعود مرة ثانية باتجاه العلم الثاني ليدور من خلفه باتجاه العلم الخامس ليدور من خلفه ثم اتجاه العلم الاول من حيث انطلق لأول مرة وينهي بسرعة الاختبار.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

التسجيل: يحتسب الوقت المستغرق لأداء الاختبار. **(قراشة طيب، بن هيبة تاج الدين، 2022، ص183)**

7.7 الشروط العلمية للاختبارات:

1.7.7: الصدق: يقصد به مدى قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله ولا يقيس شيء آخر. **(عبد الواحد الكبيسي، 2015، ص 192).**

2.7.7 الثبات: يعتبر الثبات عاملا اساسيا وجب توفره من اجل صلاحية استعمال اي اختبار، فالاختبار الثابت يعطي لنا نفس النتائج تقريبا ما تم اعادت استخدامه عدة مرات وفي ظروف مماثلة. **(عبد الواحد الكبيسي، 2015، ص 200).**

3.7.7 الموضوعية: هي وصف قدرات ونتائج الفرد كما هيا لا كما نريدها ان تكون (اي عدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر). **(عبد الواحد الكبيسي، 2015، ص 210).**

جدول رقم (01) يوضح معامل الثبات والصدق لاختبار ي السرعة 30 م واختبار أكراموف بالكرة.

الاختبار	الاختبار الأولي		إعادة الاختبار		معامل الثبات	الصدق الذاتي
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار السرعة 30م	4.46	1.02	4.41	0.92	0.78	0.89
اختبار أكراموف بالكرة	15.89	0.93	15.86	0.85	0.86	0.92

أظهرت نتائج الجدول رقم 01 ان معامل الثبات المحسوب لاختباري السرعة 30م واختبار أكراموف بالكرة، تقترب من (01) مما يدل على تمتع الاختبارين بمعامل ثبات وصدق عاليين.

8.7 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون.

- اختبار (ت) ستيودنت.

- برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

8. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.8 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

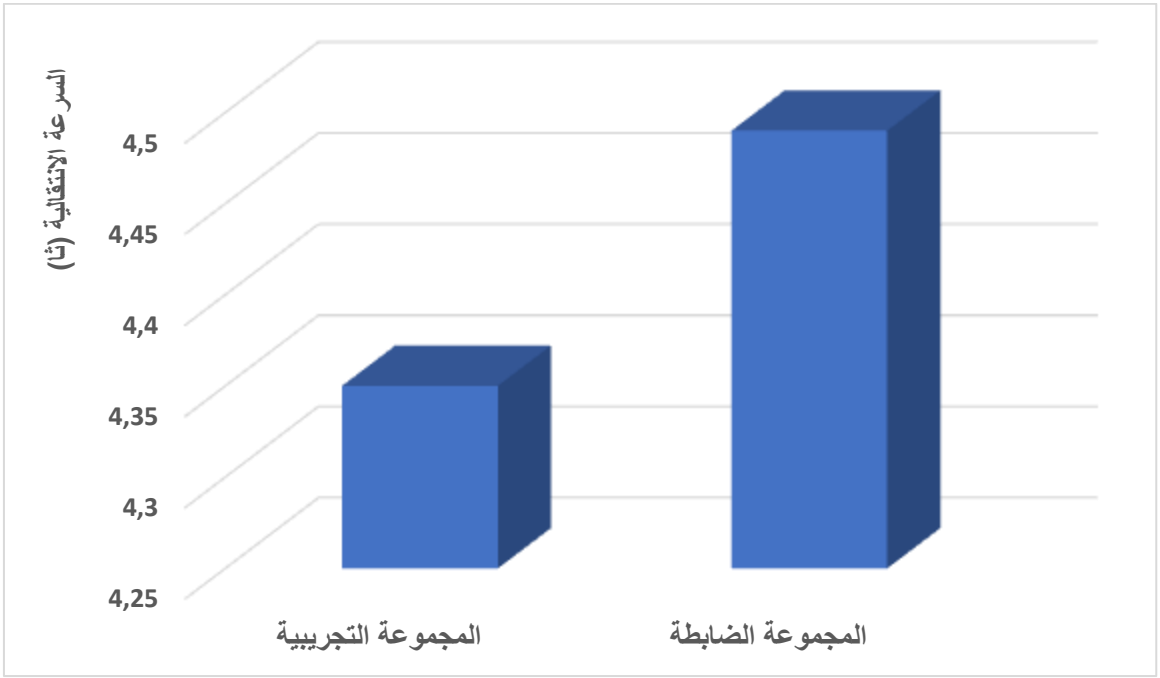
المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

جدول رقم (02) يبين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى اللاعبين.

حجم العينة 2ن=20 / المتغير	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة
	س	±ع	س	±ع		
اختبار السرعة 30م	4.35	0.83	4.49	1.02	1.93	0,011 دال إحصائيا
درجة الحرية n = 18					مستوى الدلالة = 0,05	

يوضح الجدول رقم (02) النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار السرعة 30م، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (1.93) وقيمة الدلالة "sig" هي (0,011) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (18)، وبما أن قيمة sig 0,011 < 0,05 فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمتغير السرعة الانتقالية ولصالح العينة التجريبية.

وبالتالي يمكننا التوصل إلى نتيجة مفادها أن المجموعة التجريبية تغيرت للأحسن (تطور على مستوى السرعة الانتقالية) بعد إدخال البرنامج التدريبي الرياضي، حيث بلغ متوسط السرعة الانتقالية لدى اللاعبين للعينة التجريبية في اختبار السرعة 30م 4.35 ثا في التطبيق البعدي، في حين بلغ متوسط السرعة الانتقالية لدى اللاعبين للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30م 4.49 ثا في التطبيق البعدي، وهذا ما يبينه الشكل البياني الآتي:



شكل رقم (01) يبين الفروق بين متوسط سرعة اللاعبين في التطبيق البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. البريد الالكتروني للمرسل: z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

1.1.8 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد التحليل الاحصائي ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية لدى اللاعبين، ومن خلال التحليل الإحصائي تبين أن الدلالة الإحصائية لاختبار (السرعة 30م) أوضحت وجود فروق حاصلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي الدلالة 0.05، أي أن تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية أثر بشكل كبير على مستوى السرعة الانتقالية، ويعزو الباحثان سبب تحسن السرعة الانتقالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة أنه راجع للتطور الحاصل على الصفة المستهدف تطويرها في بحثنا وهي السرعة الانتقالية وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري والذي كان له أثر كبير مقارنة بالبرنامج التي يتبعه مدرب الفريق للعينة الضابطة.

ويرى **أبو العلا عبد الفتاح** " يُعدّ التدريب التكراري أحد الأساليب المهمة ضمن طرق التدريب، لا سيما في تدريبات السرعة بمختلف أنواعها، نظراً لدوره في تكييف جسم اللاعب على مواجهة جميع الظروف التي قد يواجهها أثناء المنافسات". **(أبو العلا عبد الفتاح، 2012، ص55)**

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة اسباع شمس الدين ومزاري فاتح (2023) حيث أشار الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق أيضا نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة بن عكي رقية صونية (2022) والتي أوضحت النتائج أن التدريب التكراري يؤدي دورًا مهمًا في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، كما أن التمارين المعتمدة من قبل المدرب تسهم بفاعلية في تطوير هذه الصفة البدنية لدى اللاعبين.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها، خلص الباحثان إلى أن الفرضية الأولى للدراسة قد تحققت.

2.8 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة الجري بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

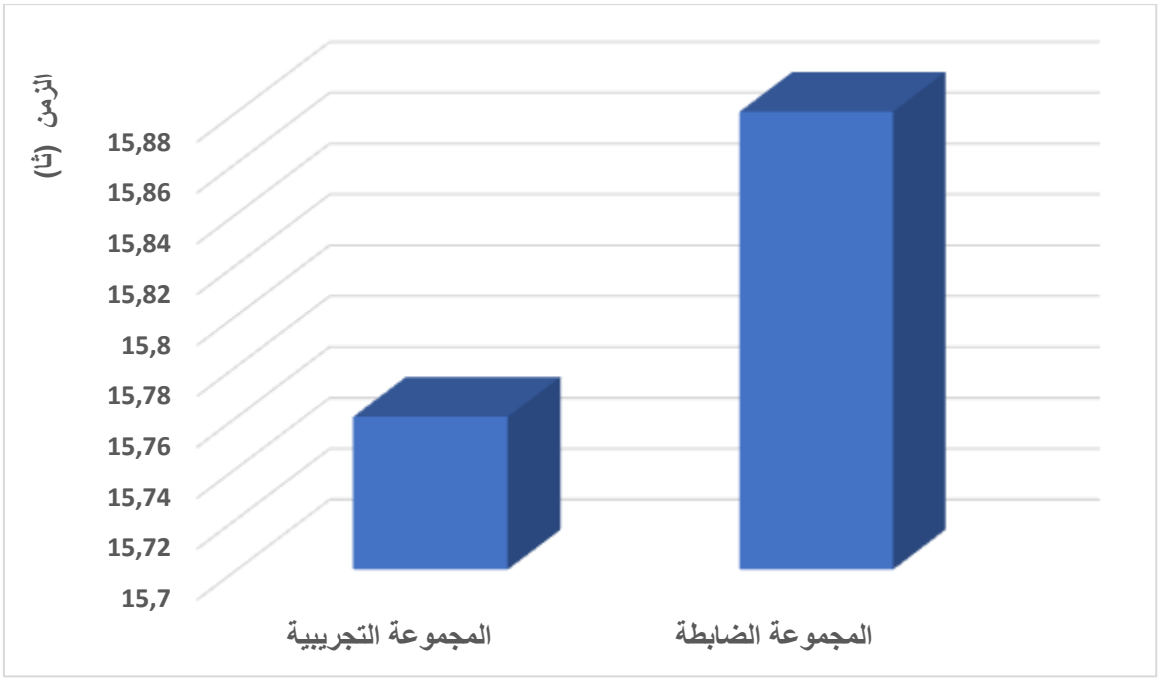
جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الجري بالكرة لدى اللاعبين.

حجم العينة ن2=20 / المتغير	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة
	س	±ع	س	±ع		
اختبار أكراموف بالكرة	15.76	0.72	15.88	0.94	2.32	0,001 دال إحصائيا
درجة الحرية n = 18					مستوى الدلالة = 0,05	

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. البريد الالكتروني للمرسل: z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

يوضح الجدول رقم (03) النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار أكراموف بالكرة، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (2.32) وقيمة الدلالة "sig" هي (0,001) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (18)، وبالنظر إلى أن قيمة الدلالة الإحصائية (0,001) أقل من مستوى الدلالة المعتمد(0,05) ، فإن ذلك يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغير مهارة الجري بالكرة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وعليه يمكننا القول أن المجموعة التجريبية تغيرت للأحسن (تطور على مستوى مهارة الجري بالكرة) بعد إدخال البرنامج التدريبي الرياضي، حيث بلغ متوسط سرعة الجري بالكرة لدى اللاعبين للعينة التجريبية في اختبار أكراموف بالكرة 15.76 ثا في التطبيق البعدي، في حين بلغ متوسط سرعة الجري بالكرة لدى اللاعبين للعينة الضابطة في اختبار أكراموف بالكرة 15.88 ثا في التطبيق البعدي، وهذا ما يوضحه الشكل البياني الآتي:



شكل رقم (02) يبين الفروق بين متوسط سرعة اللاعبين في التطبيق البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار أكراموف بالكرة.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد التحليل الاحصائي ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الجري بالكرة لدى اللاعبين، ومن خلال التحليل الإحصائي تبين أن الدلالة الإحصائية لاختبار (أكراموف بالكرة) أوضحت وجود فروق حاصلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05، أي أن تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية أثر بشكل كبير على مستوى مهارة الجري بالكرة، ويعزو الباحثان سبب تحسن مهارة الجري بالكرة للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة أنه راجع للتطور الحاصل على الصفة المستهدف تطويرها في بحثنا وهي مهارة الجري بالكرة وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري والذي كان له أثر كبير مقارنة بالبرنامج التي يتبعه مدرب الفريق للعينة الضابطة.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. البريد الالكتروني للمرسل: z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة بقار ناصر (2025) التي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج اظهر تاثيرا ايجابيا على تحسين اداء المهارات الاساسية (دقة التمرير، دقة التسديد،الجري بالكرة) لدى لاغبي كرة القدم اقل من 17 سنة.، مع تفوق العينة التجريبية على العبنة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية.

وتتفق أيضا هذه النتائج مع نتائج دراسة بلفريطس ياسين وغنام نور الدين (2019) وأشار الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة، وذلك لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الطريقة التكرارية كان له أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية، والمتمثلة في الجري بالكرة، والتصويب، والمراوغة، لدى أصاغر لاعبي كرة القدم (U15).

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها، يرى الباحثان أن **الفرضية الثانية للدراسة قد تحققت**.

9. الاستنتاجات والاقتراحات:

1.9 الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة الجري بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

- التدريب التكراري أثر بشكل كبير على تطوير كل من السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب التكراري أصبح من أكثر الطرق استخداما لتطوير السرعة الانتقالية وهذا في مختلف النشاطات الرياضية.

2.9 الاقتراحات:

- إدراج التمارين بالطريقة التكرارية في البرنامج التدريبي من أجل تطوير السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة.

- ضرورة تركيز المدربين على تمارين السرعة، كونها تمثل الأساس الرئيس للأداء البدني الفعّال في مختلف الرياضات الجماعية.

- التأكيد على ضرورة احترام متطلبات وشروط التدريب التكراري من أجل الحصول على نتائج أفضل.

- التشجيع على إجراء دراسات وبحوث مشابهة وعلى عينات ممثلة بفئات عمرية وفعاليات رياضية أخرى بهدف إجراء عمليات مقارنة.

- ضرورة مراعاة خصوصية الفئة العمرية واستغلالها من أجل تطوير صفة السرعة الانتقالية ومهارة الجري بالكرة.

- ضرورة العمل على تنمية الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة بشرط مراعاة حمولة التدريب، مع التركيز على الجانب المهاري أيضا.

- نوصي مدربي كرة القدم باستخدام برنامجنا التدريبي المقترح بعد تكييفه مع ظروف العمل.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

10. قائمة المصادروالمراجع المعتمدة في الدراسة:

المؤلفات:

1- أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2012.

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

3- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008.

4- خالد تميم الحاج ، أساسيات التدريب الرياضي ، الجنادرية للنشر والتوزيع، ط1 ، الأردن، عمان ، 2017

5- ذوقان عبيدات، كايد عبد الحق، عبد الرحمن عدس، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط 15، دار الفكر للنشر، الأردن، 2013.

6- عبد الواحد الكبيسي، القياس والتقويم تجديدات ومناقشات، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، العراق، 2015.

7- غازي عناية، منهجية إعداد البحث العلمي (بكالوريوس، ماجيستر، دكتوراه)، دار المناهج، الأردن، 2008.

8- فاطمة عبد المالح ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،ط1، عمان ،2011.

9- معتصم غوتوق، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 2000.

10- منذر هاشم وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2000.

11- موفق أسعد محمود ،التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم،دار دجلة ،ط 2 ، الأردن، 2009.

12- بلفربطس ياسين، غنام نور الدين، اثر برنامج تدريبي مقترح بالاسلوب التكراري على تحسين بعض المهارات الاساسية (الجري بالكرة،التصويب، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة، مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، المجلد رقم 11 ، العدد01 ، 2019، ص 45-62.

13- بن عكي رقية صونية، فعالية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال(اقل من 17 سنة)، مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، المجلد رقم 15 ، العدد01 ، 2023، ص 95-111.

14- سنوسي عبد الكريم وآخرون، (2018)، تأثير طول الشاخص على سرعة اللاعب في اختبار مهارة الجري بالكرة، مجلة النشاط البدني والرياضي المجتمع التربية والصحة، جامعة مستغانم، المجلد 01، العدد 02، ص 25-32.

15- شمس الدين اسباع، فاتح مزاري، أثر برنامج بالأسلوب التكراري على تطوير السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، مجلة معارف، جامعة البويرة، المجلد رقم 18، العدد01 ،2023، ص 1165-1184.

16- قراشة طيب، بن هيبة تاج الدين، دراسة مقارنة في اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، المجلد رقم 14 ، العدد02 ، 2022، ص 178-189.

17- ناصر بقار، معز الدين رباني خير الله، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ، مجلة الابداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم16 العدد 01، 2025، ص 323-351.

المؤلف المرسل: عزوز زكرياء. **البريد الالكتروني للمرسل:** z.azzouz@univ-bouira.dz

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