



اثر طريقة التدريب المتقطع المنظمة وفقا لمنطقة التدريب الخامسة في تطوير قابلية تكرار

السرعة للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

معروف سعيد ، زمام عبد الرحمان جعفر أمينة

معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الشلف الجزائر

تاريخ نشر البحث 2025/8 /25

تاريخ استلام البحث 2025/5/11

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع المنظمة وفقا لمنطقة التدريب الخامسة في تطوير قابلية تكرار السرعة للاعبي كرة القدم ، قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (36) لاعب من سريع غليزان أقل من 19 سنة.

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي في دراسته نظرا لطبيعة الدراسة وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين كل مجموعة 10 لاعبين طبقت أجزاء الوحدات التدريبية لمدة 9 أسابيع بعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عيني البحث وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، أي وجد فرق معنوي بين المتوسطات للنتائج ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات قابلية تكرار السرعة. (RSA)

الكلمات المفتاحية: التدريب المتقطع ؛ منطقة التدريب الخامسة ؛ قابلية تكرار السرعة (RSA)؛ كرة القدم



The Effect of Intermittent Training Methods Organized According to the Fifth Training Zone on Developing the Speed Repetition Ability of Soccer Players Under 19 Years of Age

Marouf Saeed, Zamam Abdel Rahman , Jaafar Amina

Institute of Physical Education and Sports, University of Chlef, Algeria

Date of receipt: May 11, 2025, Date of publication: August 25, 2025

Abstract

The study aimed to determine the effect of an intermittent training method organized according to the fifth training zone on developing the speed repetition ability of soccer players. The researchers used an experimental approach on a sample of (36) players from the Rapid de Glizan team under 19 years of age. The researchers relied on the experimental approach in their study, given the nature of the study. The sample was divided into two homogeneous groups, each comprising 10 players. The training modules were applied for nine weeks. The researchers then conducted post-tests on the two research samples. The results revealed statistically significant differences at the 0.05 significance level and 9 degrees of freedom, i.e., there was a significant difference between the mean scores in favor of the experimental group in the speed repeatability (RSA) tests.

Keywords: Interval training; fifth training zone; speed repeatability (RSA); football.



مقدمة البحث ومشكلته.

مختلف الهيئات في كرة القدم عبر المعمورة اهتمت بتدعيم طواقمها الفنية لفرقها بخلية التحضير البدني تتكون من خبراء ومحضرين بدنيين متخصصين ودعمتهم بمختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة لرفع المستوى البدني للاعبين من أجل توظيف مختلف المهارات والتقنيات بأريحية كبيرة خلال المنافسة والتدريبات اليومية ، ولعل من أهم ما ينبغي على المعدين البدنيين مناصفة مع الطاقم الفني الإهتمام به وتطويره وفق أسس علمية سليمة هو تطوير المداومة الهوائية واللاهوائية لغرض تحسين التكيف الفيسيولوجي وكذلك سرعة الإسترجاع بعد تنفيذ العمل التدريبي، وفي ذلك عمد العلماء إلى إستحداث ما يسمى بالتدريب وفق مناطق "التدريب الخمسة"، مناطق تدريبية مقسمة بالترتيب بشكل هرمي حسب درجة الصعوبة من واحد إلى خمسة وكل منطقة لها نظام معين تستخدمه وتعتمد عليه بشكل علمي، وكذا صفات بدنية محددة لتطويرها من خلال الحجم التدريبي والشدة التدريبية والعلاقة التي تربط الشدة والحجم وآلية العمل بينهما بغية تطوير العمل التدريبي ضمن هذه المنطقة (أحمد عمر سعد، 2013، صفحة 176).

فالتدريب الرياضي وفقا لمناطق التدريب الخمسة ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها فالطاقة في جسم الإنسان هي مصدر الانقباض العضلي وهي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه فيقول الدكتور أبو علاء عبد الفتاح بأن المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الفيسيولوجية هو تركيز برامج التدريب لتنمية نظم إنتاج الطاقة

فلا يتم تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا تمت بعيدا عن تطبيقات نظم إنتاج الطاقة كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها خلال المنافسة (أبو العلا عبد الفتاح، 1994، صفحة 30) يذكر دريسي بوزيد أن التدريب وفق نظم إنتاج الطاقة تطرح إشكاليات في البحوث الرياضية وبخاصة في المستويات العليا إذ تتطلب المعرفة التخصصية لفيسيولوجيا الجهد البدني وعمليات الأيض انطلاقا من المعايير الدقيقة في التقييم للنتائج القياسات الرياضية (bouzid drissi, 2009, p. 15) والهدف الأساسي من الاعتماد على نظم إنتاج الطاقة في التدريب والتحضير البدني هو الحاجة إلى الوصول إلى مرحلة التعويض الزائد Surcompensation وبالتالي تأخير التعب والوصول باللاعبين إلى مرحلة التكيف وتحسين القدرات الاستراتيجية للاعبين ، و كرة القدم حسب جيل كومتتي Gill cometti تتركب من مجهودات انفجارية متكررة لعدد من المرات ، وهذا يعني مجهود إنفجاري مع قابلية تكراره، فالعمل الإنفجاري يسمى العمل النوعي qualitative ومثال ذلك تطبيقات تمارين السرعة والقوة، أما قابلية التكرار فيسمى بالعمل الكمي quantitative، أي التركيز على تدريبات عنصر التحمل والمداومة.



حاول الباحث من خلال هذا البحث إلى تطوير قابلية تكرار السرعة للاعب كرة القدم بحيث تلعب هذه الصفة دور كبير جدا في تحقيق الانجاز في كرة القدم بحيث تتطلب المباريات قدرة فائقة على تكرار الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال 90 دقيقة من زمن المباراة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية والتي تتضح أثناء المباراة في تكرار التحول المستمر من الدفاع للهجوم والعكس وتبادل المراكز كخطة للاحتفاظ بالكرة أو خلخلة دفاع الفريق المضاد ومن ثم زيادة فاعلية أداء الفريق، وتشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية مما يؤكد على أهمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم (البساطي، 2001، صفحة 159)، فعمد العلماء في مجال التدريب الرياضي إلى استحداث طرائق تدريبية مختلفة تناسب وطبيعة نشاط كرة القدم البدنية والفيزيولوجية، ومن خلال التقصي والبحث في مختلف أساليب التدريب الرياضي، استخدم الباحث طريقة التدريب التبادلي (المتقطع) وهي طريقة تستخدم على نطاق واسع ولمختلف الفئات الشبانية تهدف إلى تحسين وتنمية القوة العضلية وتحمل السرعة، تحمل القوة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 66)

من خلال هذا كله ومن أجل عمل علمي ناجح في مجال التحضير البدني لرفع الحالة البدنية والفيسيولوجية للاعبينا، ومن منطلق مسارنا الأكاديمي والتدريبي رأى الباحث الحاجة الماسة لمثل هذا البحث من خلال القيام بعمل علمي ذو صبغة جديدة نحاول خلالها بناء برنامج تدريبي نستعمل طريقة التدريب المتقطع وتنظيمها وفق لمنطقة التدريب الخامسة لتطوير قابلية تكرار السرعة للاعب كرة القدم ليكون دعامة أساسية للباحثين وحتى العاملين في حقل التدريب. وللمساعدة في حل هذه الإشكالية ومعالجتها يطرح الباحث التساؤل الرئيسي التالي.

هل يؤثر إيجابا طريقة التدريب المتقطع المنضمة وفقا لمنطقة التدريب الخامسة في تطوير قابلية تكرار السرعة للاعب كرة القدم

1-فرضية البحث

يفترض الباحثون أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات قابلية تكرار السرعة (RSA) للاعب كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

2-إجراءات البحث :



2-1 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث الأصلي والذي تمثل في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة والذين ينشطون في القسم الوطني الثاني هواة والبالغ عددهم 300 لاعب ، تم اختيارها بطريقة عمدية من فريق سريع غليزان لاعبين بنفس المواصفات الوزن، الطول، سنوات اللعب، قسمت عينة البحث إلى مجموعتين شاهدة وتجريبية عشوائيا. قام الباحث بإجراء القياسات الأنثروبومترية لعينة البحث وأكدت النتائج تكافؤ وتجانس هذه العينة كما هو مبين في الجدول التالي .

الجدول 1-: يوضح التجانس بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في نتائج القياسات الأنثروبومترية باستخدام اختبار الدلالة للفروق ت ستودنت.

المعاجة الإحصائية الاختبارات	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		ت الاحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	0.52	17.50	0.51	17.60	0.42	2.10	غير دال
الوزن بالكيلو	3.65	69.70	4.50	71.60	1.03		غير دال
الطول بالسنتيمتر	5.33	173.60	5.37	174.80	0.85		غير دال
العمر التدريبي	0.67	4.30	0.96	4.60	0.80		غير دال

2-2 المنهج المستخدم

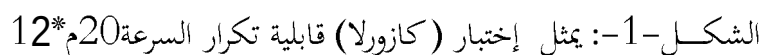
انتهجنا المنهج التجريبي وهو المنهج المناسب لدراستنا ويعتبر أدق مناهج البحوث التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة باستخدام المجموعة التجريبية والضابطة (القياس القبلي والقياس البعدي

2-3 الاختبارات المستعملة

أولاً: اختبار قابلية تكرار السرعة: (Georges Cazorla) 12*20 متر / 40 ثانية

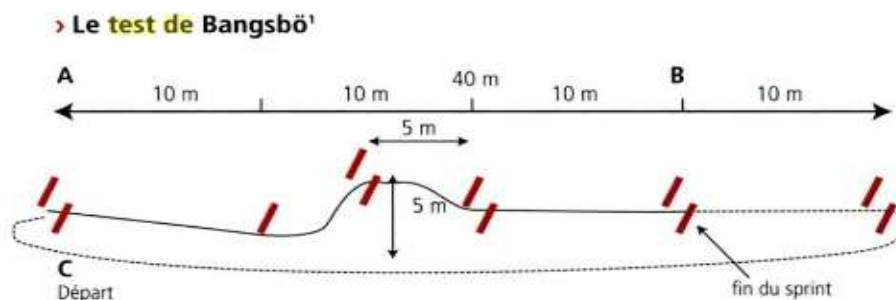
إجراءات الاختبار. يتم رسم مخطط أو مسلك الاختبار بحيث يتم وضع ستة أقماع -المسافة بين القمع الاول والثاني 4.30 متر، المسافة بين القمع الثاني والثالث 3.20 متر.

- المسافة بين القمع الخامس والسادس 4.30 متر



ثانيا: اختبار قابلية تكرار السرعة Bangsbo

إجراءات الاختبار يقوم المختبر بتنفيذ الركض السريع من (A) إلى (B) على امتداد الإشارات، ثم 25 ثانية من الركض الخفيف من نقطة (B) إلى (C). والشكل التالي يوضح ذلك (Turpin, 2002, p. 62)



الشكل 2-:- يمثل إختبار (Bangsbo) قابلية تكرر السرعة 7 تكرارات مع راحة نشطة 25 ثا

2-3 الإطار العام للبرنامج التدريبي:

-تم تحديد الهدف ألا وهو تطوير قابلية تكرار السرعة (RSA) للاعبين كرة القدم بإستعمال التمارين اللاهوائية وفقا للمنطقة الخامسة من مناطق التدريب الخمسة .

- ضبط فترة تطبيق أجزاء البرنامج التدريبي والتي حددت بـ 9 أسابيع بواقع 2 حصتين في الأسبوع.

- استعمال طريقة التدريب التبادلي باعتماد التنوع ، واختيار مبدأ التدرج من السهل إلى الأصعب



- مراعاة مبادئ التدريب في تصميم وتنفيذ البرنامج خاصة مبدأ الخصوصية والحمل الزائد والتكيف والتدرج وغيرها .
- الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتضمن النجاح والتصميم والتي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء.
- اعتمد الباحث في إدارة وتطبيق البرنامج التدريبي على الشكل الهرمي المتمثل في هرم مناطق التدريب الخمسة، مع تحديد مرحلة تطبيق البرامج التدريبي (التحضير البدني الخاص ومرحلتي ما قبل المنافسة والمنافسة).
- تثبيت منطقة التدريب المستهدفة وهي المنطقة الخامسة .
- معرفة النبض الأقصى لجميع اللاعبين بغية تحديد العمل المرتبط بمنطقة التدريب ويكون العمل وفق النموذج الآتي:

التدريب وفق المنطقة 5 أي (95-100 بالملء).

أقصى معدل القلب مثلاً هو 200ض/د

أدني نبض هو (200*0.95=190ض/د)

أعالي نبض للعمل هو (200*1=200ض/د).

المنطقة المحددة للتدريب وفق الشدة الثالثة هي (200.190ضربة/دقيقة)

كما تم الاعتماد أيضاً على الجدول التالي كمؤشر لتوجيه العملية التدريبية .

الجدول -2:- يوضح مؤشر العمل وفق نبض القلب والسرعة الهوائية القصوى

راحة نشطة	اقل من 60% من vma	اقل من 152ض/د
التسخينات	ما بين 60-65% من vma	ما بين 152-159ض/د
المداومة الهوائية المعتدلة	ما بين 65-75% من vma	ما بين 159-174ض/د
المداومة الخاصة	ما بين 75-85% من vma	174-186ض/د
المداومة اللاهوائية	ما بين 85-100% من vma	186-201ض/د

- استعمل الباحث طرق التدريب التالية (التدريب التبادلي القصير قصير، التدريب التبادلي قصير قصير مع استعمال الكرة (جري وتكنيك) و التدريب التبادلي قصير قصير المختلط (القفز. الجري. الكرة. تكنيك.....)،،.
- 15/15..20/10..25/5..30/15.....عمل/راحة



الشدة تتراوح بين 90-100% من أقصى معدل القلب. ومعدل نبض القلب من 190-200 ض/د

الراحة الكاملة بين التكرارات 130-140 ض/د

الراحة غير كاملة تامة بين المجموعات 110-120 ض/د

2-4 الأدوات الإحصائية :

اعتمد الباحث في تحليل النتائج على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

الإحصاء الوصفي المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري النسبة المئوية

الإحصاء الاستدلالي: اختبار ت ستودنت معامل الارتباط بيرسون

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعيني البحث

عرض وتحليل نتائج اختبار (RSA) (Georges Cazorla) 12*20 متر

الجدول 3-3: يظهر نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث 02 في اختبار قابلية تكرار السرعة

(Georges Cazorla) 12*20 متر.

المعالجة الإحصائية العينة	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت الحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س1	ع1	س2	ع2			
العينة الشاهدة	10	4,75	0,27	4,82	0,19	1,96	2.26	دال
العينة التجريبية	10	4,73	0,24	5,08	0,13	3,42		دال

يتضح من خلال الجدول الخاص بالمقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في

اختبار (Georges Cazorla) قابلية تكرار السرعة (RSA) أن المجموعة الشاهدة قد بلغت قيمة (t) المحسوبة 1,96 وهي أقل

من قيمة (t) الجدولية والتي بلغت 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني أنه لا توجد دلالة

إحصائية، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية أظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة بلغت 3,42 وهذا عند مستوى الدلالة



0.05 ودرجة الحرية 9، هذه القيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية والمقدرة ب 2.26 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية، أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات للنتائج القبلية و البعدية.

يتضح من خلال النتائج التي كانت دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بأن التدريب المتقطع المنظم وفقا لمنطقة التدريب الخامسة أثر إيجابي في تنمية قابلية تكرار السرعة للاعب كرة القدم .

عرض وتحليل نتائج اختبار قابلية تكرار السرعة (RSA) Bangsbo.

الجدول 4-: يظهر نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث 02 في اختبار قابلية تكرار السرعة (RSA) Bangsbo.

المعالجة الإحصائية العينة	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س1	ع1	س2	ع2			
العينة الشاهدة	10	6,40	0,40	6,43	0,60	2,10	2.26	دال
العينة التجريبية	10	6,40	0,54	6,44	0,42	2,31		دال

يتضح من خلال الجدول الخاص بالمقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار قابلية تكرار السرعة (RSA) Bangsbo أن المجموعة الشاهدة قد بلغت قيمة (t) المحسوبة 2.10 وهي أقل من قيمة (t) الجدولية والبالغة 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية أظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة بلغت 2,31 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، هذه القيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية والمقدرة ب 2.26 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية،

يتضح من خلال النتائج التي كانت دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بأن التدريب المتقطع المنظم وفقا لمنطقة التدريب الخامسة أثر إيجابي في تنمية قابلية تكرار السرعة للاعب كرة القدم .



عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينتي البحث

الجدول -5-: يوضح النتائج الاحصائية وقيم(ت) فيالاختبارات البعدية

الاختبارات	المعالجة الإحصائية	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		1-س	1ع	س-1	ع1			
اختبار قابلية تكرار السرعة (RSA) (Georges Cazorla)	اختبار قابلية تكرار السرعة (RSA) (Georges Cazorla)	4,82	0,19	5,08	0,13	3,37	2.10	دال إحصائية
	اختبار قابلية تكرار السرعة (RSA) (Bangsbo)	6,43	0,60	6,44	0,42	6,40		

يتضح من خلال جدول مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبارات قابلية تكرار السرعة بالنسبة لاختبار (RSA) (Georges Cazorla) واختبار (RSA) (Bangsbo) أن قيمة ت على التوالي (3,37-6,40) هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة ب2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 نستنتج أن الفروق الظاهرة في نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كانت دالة إحصائية لتؤكد بأن التدريب المتقطع المنظم وفقاً لمنطقة التدريب الخامسة أثر إيجاباً في تنمية قابلية تكرار السرعة للاعبين كرة القدم للمجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الشاهدة.

المناقشة:

قام الباحثون بالتحليل والمناقشة للنتائج الخام المتحصل عليها من خلال الاختبارات ومقارنة النتائج المحققة بفرضية البحث، حيث افترض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات قابلية تكرار السرعة (RSA) للاعبين كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بعد المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات قابلية تكرار السرعة (RSA) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بعد قيامنا بالتجربة الأساسية من خلال النتائج الموضحة في الجداول والتي بينت أن أفراد العينة التجريبية تقدمت في مستوى جميع الاختبارات (RSA) (Bangsbo)، (RSA)



Georges Cazorla وهذا بحكم أن قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

يعزو الباحثون هذا التطور والنتائج الإيجابية المحققة الاستخدام طريقة التدريب المتقطع المنظم وفقا لمنطقة التدريب الخامسة وهذا يؤكد على نجاعة المنهج المتبع في تطوير قابلية تكرار السرعة (RSA)، ويرى الباحث أن نتائج هذه الدراسة أكدت على أهمية القدرات الهوائية واللاهوائية للاعب كرة القدم للمحافظة على القابلية في أداء التكرارات خلال المباراة والتدريبات وهذا ما أكدت عليه دراسة رياض الراوي (رياض الراوي، وآخرون، 2017) حيث توصل الباحثون إلى انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين القدرة الهوائية القصوى ومؤشرات كفاءة تكرار السرعة القصوى (RSA)، كما توصل رياض الراوي في دراسة قبلها (رياض الراوي، 2004) أن تطوير تحمل السرعة يرجع إلى تقنين الحمل التدريبي والتحكم به عن طريق تكيفه مع أنظمة الطاقة المختلفة وليس بالاعتماد فقط على تأثير الجري بل روعي نظام تناوب الحمل والراحة وحسن توزيع مقدار التحميل (قوة التأثير) على الرياضي في الوحدات والدوائر التدريبية، كما استنتج أن التكيف الوظيفي لعينة البحث على اتجاه الحمل التدريبي اللاهوائي اللاكتيكي واللاهوائي الفوسفاتي تحقق خلال 10 دورات تدريبية أسبوعية ، وأشار الباحث كوتشوك (كوتشوك سيدي محمد وآخرون، 2016) في دراسته لمؤشر (RSA) إلى أن عدم الاهتمام بتطوير أشكال السرعة أثناء فترة الإعداد العام والخاص وفترة الإعداد للمباريات وقلة وجود البرامج التدريبية العلمية الذي ينتهجها المدربون لتطويرها لكونها أساس التطور للنواحي الأخرى (المهارية والخططية) ، لذلك اغلب المدربين لا يعيرون أهمية لها مما يؤثر سلبا على المستوى الفني للاعبين وهذا الذي كان واضح جليا في النتائج المتحصل عليها خاصة مع اللاعبين المهاجمين، كما أشارت دراسة Cazorla (2006) والتي تناول الاختبار الذي قدمناه في المعالجة التطبيقية ، حيث يذكر كازورلا أن القدرة على تكرار السرعة RSA سواء بالكرة أو بدونها أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة، ويعنى بذلك القدرة على إعادة حركات قصيرة بشدة عالية وهي من ميزات لاعبي كرة القدم وكانت دراسته تتمثل في إعادة الانطلاق 12 انطلاقا سريعة لمسافة 20م دونما هبوط اقل من 0.17 ثا مقارنة بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة ، وقد استدل بنتائج دراسته بتحليل نشاط كرة القدم من خلال عدد الانطلاقات السريعة في كرة القدم سواء في الشدة السريعة أو المتوسطة.

من خلال النتائج المتحصل عليها والمستخلصة من الاختبارات الميدانية ومن خلال الدراسة المعمقة للدراسات السابقة الموافقة لدراستنا نؤكد بأن طريقة التدريب المتقطع المنظم وفقا لمنطقة التدريب الخامسة لها تأثير إيجابي في تنمية قابلية تكرار السرعة RSA للاعب كرة القدم للوصول إلى أداء عالي ومتميز طوال أطوار المقابلات والتدريبات اليومية .



الخلاصة:

التدريب المقنن وفقا للأسس العلمية الصحيحة هو لغة التدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي، فكرة القدم الحديثة تتميز بالزيادة الهائلة في حمل التدريب، ففوة وطبيعة المنافسات تفرض على اللاعب الأداء القوي والسريع في أي وقت من أوقات المقابلة والمحافظة على العمل طوال فترة المقابلة بأداء عال متكرر دون هبوط في المستوى ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تهدف إلى استعمال تمارين لاهوائية وتنظيمها وفقا لمنطقة التدريب الخامسة لتطوير قابلية تكرار السرعة للوصول باللاعبين إلى الأداء المثالي طيلة المقابلة، ولتحقيق ذلك قمنا بدراسة تجريبية على عينة شملت 20 لاعبا U19 تم تقسيمهم عشوائيا إلى عبتين شاهدة وتجريبية بواقع 10 لاعبين في كل عينة وأجريت عليهم الاختبارات القبلية وبعد التجربة الأساسية على العينة التجريبية ولمدة 09 أسابيع أعيد إجراء الاختبار عليهم وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية أي أن طريقة التدريب المتقطع المنظمة وفقا لمنطقة التدريب الخامسة قد أثرت ايجابيا في تطوير قابلية تكرار السرعة للاعب كرة القدم للعينة التجريبية محل الدراسة، فكان لزاما على العاملين في حقل التدريب الدراسة والتقصي على أنسب الطرق والأساليب لتطوير العملية التدريبية وعليه يوصى الباحثون بمزيد من الدراسات حول التدريب وفقا لمناطق التدريب الخمسة وأثرها في العملية التدريبية.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح، ش. إ. (1994). أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، (1994)، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أحمد عمر سعد. (2013). "تأثير التدريب على وفق الشدد الخمسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب". جامعة ديالى.
3. البساطي، أ. أ. (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. مصر: دار الجامعة الجديدة للنشر.
4. رياض الراوي. (2004). تخطيط ديناميكية الحمل التدريبي والوظيفي لمرحلة الإعداد العام لعدائي المسافات القصيرة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 08، العدد 04.



5. كوتشوك سيدي محمد وآخرون. (2016). أثر تمارين البليومرثية على كفاءة تكرار السرعة RSA في الهجمات

العاكسة لدى لاعبي كرة القدم. *ISSN: 2325-0798: revue*.

6. وجدي مصطفى الفاتح, ا. م. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللعب والمدرّب. المنيا: دار الهدى.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

7. bouzidri. (2009). football concepts et methodes. alger: editions-opu-alger.

8. CazorLa, g. (2006). expertise des exigences, physiques, et physiologiques du football de haut niveau ;.bordeau.

9. Turpin, B. (2002). Préparation et entraînement du footballeur: La préparation physique Tome2. paris: édition amphora.

10. Dellal, A. (2008). De l'entraînement à la performance en football.. De Boeck Supérieur.