



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم :

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

مدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية في التهديف من
الثبات في كرة القدم صنف (اقل من 21 سنة)
دراسة ميدانية لفريق نجم شباب مقرة

اعداد الطالب:

• سعدي عبدالرزاق

• ذبيح نور الدين

قدمت امام اللجنة المكونة من السادة الاساتذة

الاسم واللقب	الصفة	الجامعة	الصفة
.....	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	رئيسا
مجادي مفتاح	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	مشرفا ومقررا
.....	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	ممتحنا

السنة الجامعية : 2020 - 2021



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم :

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

مدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية في التهديف من
الاثبات في كرة القدم صنف (اقل من 21 سنة)
دراسة ميدانية لفريق نجم شباب مقرة

اعداد الطالب:

- سعيدي عبدالرزاق
- ذبيح نور الدين

:

قدمت امام اللجنة المكونة من السادة الاساتذة

الاسم واللقب	الصفة	الجامعة	الصفة
.....	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	رئيسا
مجادي مفتاح	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	مشرفا ومقررا
.....	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	ممتحنا

السنة الجامعية : 2020 - 2021

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة العلم وجعلنا من الذين نهتدي
بهدهاء ونتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف: **مجادى**
مفتاح الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة والذي تابع
بحثنا من اللمسة الأولى حتى اللمسة الأخيرة.
ونقدم الشكر الجزيل للذين ساعدونا من قريب أو من بعيد لإعداد
هذه المذكرة حتى وإن كانت بابتسامة أو دعوة توفيق لنا

الإهداء

ربي نحمدك حمدا يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانتك
إنه لا يسعني في هذا المقام إلا أن أهدي ثمرة جهدي:
إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها التي غمرتني
بعطفها وأنارت لي درب حياتي بحبها نبع الحنان: أمي
العزيزة حفظها الله وأطال في عمرها.
إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وشممني بالعطف
والحنان وتحمل عبء الحياة حتى لا أحس بالحرمان:
أبي العزيز حفظه الله وأطال الله في عمره.
إلى كل عائلتي صغيرها وكبيرها
إلى كل من علمني حرفاً في حياتي معلمي وأساتذتي
إلى زملائي وزميلاتي في العمل
إلى كل من وسعه صدري ولم تسعه كلماتي.

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

الملخص باللغة العربية

Abstract الملخص باللغة الانجليزية

مقدمة : أ-ج

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1-1 الاشكالية 4
- 2-1-2- الفرضيات : 5
- 1-2-1 الفرضية العام: 5
- 2-2-1 الفرضيات الجزئية : 5
- 3-1 أهمية الدراسة: 6
- 4-1 أهداف الدراسة: 6
- 5-1 تحديد مفاهيم ومصطلحات : 6
- 6-1 الدراسات السابقة : 8
- 7-1 مميزات الدراسة الحالية : 11

الفصل الثاني القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعب كرة القدم

- تمهيد : 13
- 1-2-1- القوة الانفجارية: 14
- 2-1-1-1- القوة العضلية: 14
- 2-1-1-1-2- تعريف القوة العضلية: 14
- 2-1-1-2- أهمية القوة العضلية : 14
- 2-1-1-3- علاقة القوة العضلية بالمتغيرات النفسية والفيزيولوجية : 15
- 2-1-1-4- القوة العضلية والانقباضات العضلية: 16

- 16.....2-1-1-4-1-أنواع الإنقباضات العضلية : 16
- 16.....2-1-1-4-1-من حيث تغير في طول العضلة : 16
- 17.....2-1-4-1-2- من حيث الاداء الحركي : 17
- 18.....2-1-4-1-3- مل من حيث أسلوب العمل : 18
- 20.....2-1-1-5 وسائل تدريب القوة العضلية : 20
- 21.....2-1-2- مفهوم القوة الانفجارية : 21
- 22.....2-1-3- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة: 22
- 22.....2-1-4- طرق التدريب القوة العضلية: 22
- 22.....2-1-4-1- باستخدام الانقباض الثابت (الايزومتري): 22
- 23.....2-1-4-2- تدريب الايزوتيني(المركزي،واللامركزية): 23
- 25.....2-1-4-3- التدريب بالانتقال: 25
- 25.....2-1-4-3- مبادئ التدريب بالانتقال: 25
- 27.....2-1-4-4- التدريب البليومتري: 27
- 27.....2-1-4-4-1- مبادئ التدريب البليومتري: 27
- 29.....2-1-4-4-2- تشكيل الحمل في التدريب البليومتري: 29
- 29.....2-1-4-4-3- تاثير التدريب البليومتري: 29
- 30..... خلاصة: 30

الفصل الثالث: دقة التهديف في كرة القدم

- 32..... تمهيد: 32
- 33..... 3-1- التهديف : 33
- 33..... 3-1-1- التهديف حسب المسافة له انواع منها: 33
- 33..... 3-1-2- اهمية التهديف حسب تقسيم الاتي : 33
- 34..... 3-1-3- اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي : 34
- 34..... 3-2- متطلبات التهديف 34
- 34..... 3-2-1- الدقة: 34
- 34..... 3-2-2- القوة: 34
- 34..... 3-2-3- السرعة : 34

- 34 3 - 3 - العوامل التي يعتمد عليها التهديف :
- 35 3 - 4 - العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف:
- 35 3 - 4 - 1 العامل النفسي:
- 35 3 - 4 - 2 - العامل البدني.
- 35 3 - 4 - 3 - العامل الفني
- 36 3 - 5 - مفهوم التهديف في كرة القدم:
- 36 3 - 6 - طرق تسجيل الأهداف في كرة القدم:
- 37 3 - 7 - العوامل الأساسية المؤثرة على نجاح التهديف:
- 37 3 - 7 - 1 دقة التهديف وقوته:
- 38 3 - 7 - 2 - ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة الى المرمى:
- 39 3 - 7 - 3 - توقيت التهديف:
- 38 3 - 7 - 4 - الزاوية التي تصوب إليها الكرة:
- 39 3 - 8 - الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:
- 40 3 - 9 - أهمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:
- 41 3 - 10 - أنواع المهارات الأساسية لكرة القدم:
- 42 خلاصة:

الفصل الرابع منهجية بالدراسة

- 44 تمهيد:
- 45 4 - 1 - الدراسة الاستطلاعية:
- 45 4 - 1 - 1: الزيارة الاستطلاعية: 2021-01-02
- 45 4 - 2 - المنهج المتبع في الدراسة :
- 46 4 - 3 - متغيرات الدراسة:
- 46 4 - 3 - 1 - المتغير المستقل:
- 46 4 - 3 - 2 - المتغير التابع :
- 46 4 - 4 - مجتمع وعينة الدراسة :
- 46 4 - 4 - 1 - مجتمع الدراسة :
- 46 4 - 4 - 1 - 1 - تعريف مجتمع الدراسة:

- 46 4-4-1-2- تعريف عينة الدراسة:
- 47 4-5- أدوات جمع البيانات :
- 47 4-5- 1 ادوات الجانب النظري :
- 48 4-5- 2 ادوات الجانب التطبيقي :
- 49 4-6- الخصائص السيكومترية (الثبات، الصدق، الموضوعية):
- 50 خلاصة :

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 51 5-1- تحليل الدراسة الميدانية للدراسات السابقة ومقارنتها مع دراستنا الحالية:
- 52 5-1-1- الدراسة الاولى :
- 61 5-1-3- الدراسة الثالثة:
- 65 5-1-4- الدراسة الرابعة :
- 68 5-1-5- الدراسة الخامسة :
- 74 5-2- مقارنة فرضيات الدراسة الحالية مع فرضيات الدراسات السابقة :
- 74 5-2-1- الفرضية الاولى من الدراسة الحالية :
- 75 5-2-2- الفرضية الثانية من الدراسة الحالية :
- 75 5-2-3- الفرضية الثالثة من الدراسة الحالية :

الفصل السادس : إستنتاجات وإقتراحات

- 77 6-1- الاستنتاجات :
- 77 6-2- الاقتراحات :
- 77 6-3- الافاق المستقبلية :
- 82 قائمة المراجع والمصادر :

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة

فهرس الجداول

- الجدول رقم(1) يوضح انواع واشكال الانقباض العضلي : 19
- يبين الجدول (2) في اختبار القفز العمودي للمجموعة التجريبية 56
- جدول (3) يبين فيه فرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة
ودلالة الفروق..... 57
- جدول (4) يبين فيه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارين..... 59

ملخص اللغة العربية :

العنوان : مدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية في التهديف من الثبات في كرة القدم صنف اقل من 21 سنة .

أصبحت كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها صدى كبير في العالم بصفة عامة وفي الجزائر خاصة ، أصبحت تسير التطور التكنولوجي وتستخدم أبحاثه من أجل الوصول الى أساليب تدريبية فعالة في مجال التدريب من أجل وصول لاعبي كرة القدم الى المستوى العالي في الأداء ولقد تطرقنا في بحثنا هذا الذي تمثل مدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة في دقة التهديف في كرة القدم وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم البحث الى 6 فصول : الفصل الاول الاطار العام للدراسة ، الفصل الثاني القوة الانفجارية في كرة القدم ، الفصل الثالث دقة التهديف في كرة القدم ، الفصل الرابع منهجية الدراسة ، الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات ، ونظرا للظروف التي صادفت الباحث في انجاز الجانب التطبيقي من المذكرة فقد تم تحليل نتائجه وفق نتائج دراسات سابقة ومشابهة .

Abstract :

Title: The effectiveness of the explosive force of the lower extremities in scoring from stability in football under 21 years old.

Football has become one of the team sports that has great resonance in the world in general and in Algeria in particular, it has become keeping pace with technological development and using its research, In order to reach effective training methods in the field of training in order for the football player to reach a high level of performance.

Represents the effectiveness of the explosive force of the lower extremities of football players is less.

From 21 years in the accuracy of scoring in football and on this basis we divided the research, It is divided into 6 chapters: the first chapter the general framework of the study, the second chapter the explosive power in football, the third chapter the accuracy of scoring in football, the third chapter, Fourth study methodology, fifth chapter presentation, analysis and discussion of the results, sixth chapter conclusions and suggestions, and given the circumstances that the researcher encountered in, The implementation of the practical side of the memorandum has been analyzed according to the results of previous and similar studies.

مقدمة

مقدمة :

ان التطور الذي يحدث في مجالات الحياة كافة، ما هو إلا اهتمام الباحثين في حقول المعرفة العلمية لإحداث التقدم بأي علم من العلوم أو لأي مجال من تلك المجالات ، ولاسيما المجال الرياضي الذي اهتم به اغلب الباحثين للارتقاء به من خلال علومه المختلفة و تخصصاته المتعددة للوصول إلى أفضل مستوى ممكن بتلك الألعاب بدنيا ومهاريا وخطبيا ووظيفيا وذهنيا .

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عمع الأنشطة اع معين من أنوية تربوية تخضع إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع الرياضية. ونستخلص من هذا التعريف ان "التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب ال رياضي هو إعداد ع النشاط الذي يتخصص الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (حليلو نبيل ، 2017)

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب انتشارا في بقاع العالم المختلفة فقد دأب المهتمون من ذوي الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية من خلال البحوث والدراسات التي قاموا من خلالها بتطوير اللعبة والوصول لأعلى المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصتا بين الدول بالبطولات العالمية والقارية مما أدى إلى تطوير المهارات مستندتا على الأساليب العلمية المتطورة وتتميز كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة خاصة منها الهجومية وبالتحديد مهارة التهديف الذي يعتبر الشيء الأهم الواجب تحقيقه في المباريات.

ومن القدرات البدنية التي تساهم في تحقيق مهارة التهديف هي القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعب كرة القدم.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في مدى فاعلية الأطراف السفلية في التهديف من الثبات في كرة القدم، حيث تم تقسيم محتوى البحث إلى 6 ستة فصول .

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1-1 الإشكالية

أن أهم ما يميز عنصرنا الحالي هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في ظهور نتاج الاختراعات العلمية الحديثة التي احدثت تغييرات كبيرة في حياتنا العصرية، اذ فتح هذا التطور آفاق جديدة للبحث والمعرفة ودخله في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحداً من وسائل قياس المستوى الحضاري والاجتماعي لشعب أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك بوضوح من خلال ما وصلت اليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية حيث خطى علم التدريب الرياضي في السنوات الاخيرة خطوات واسعة للامام وتضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة كما ارتباطت العملية التدريبية مع بعض العلوم (علم التعلم الحركي ، علم التدريب ، البايوميكانيك ، وغيرها من العلوم الاخرى) .

التي تعد من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطوير المستوى لدى اللاعبين ولقد كان من اهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن افضل الطرائق والوسائل التدريبية المتطورة لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي

ان لعبة كرة القدم نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة وللرفع من الاداء المهاري باستخدام القدمين يسمح بتطوير بعض الحركات التي .

تكون ضرورية للاعب اثناء اللعب ولكي يتم اتقان هذه الحركات وجب على اللاعب ان يتدرب على كل ما تحتاجه هذه اللعبة.

وبالنظر الى اهمية القوة وطبيعة اللعبة التي تحتم الحركة الدائمة مع الكرة ينبغي استخدام تمارين التي تتميز بالطابع الحركي والتي تعمل على تطوير القوة العامة والخاصة وان تمارين القوة العامة تعطى تطوير شامل لقوة عضلات الجسم ، أما القوة الخاصة تعطى لتنمية القوة العضلية و أنواع القوة الخاصة كالقوة الانفجارية التي تعد من القدرات البدنية

المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وهي أمر حاسم لتحقيق النجاح في كرة القدم وامتلاك هذه القدرة يستطيع ضرب الكرة للهدف والسرعة في تغيير الاتجاه .

ويقسم محمد وفرج المهارة على نوعين : مهارة عامة وهي التي تطلق على اللاعب الذي يتميز بالمقدرة على إجادة أكثر الحركات الضرورية بكفاءة واقتصاد ودقة (محمد لطفي وفرج حسين ، 1967، ص 65)

بما ان الباحث من محبين كرة القدم لكونها لعبة جماعية ولها شعبية كبيرة وتصنف ضمن الألعاب الأكثر شعبية وكون الفرد المؤدي لها يجب ان يكون متمكن بدنيا ومهاريا ليستطيع اداء المهارة بشكل جيد وإتقانها لأن المهارة تكون مكملة لمهارات اخرى في ساحة اللعب مثلا لأداء مهارة التهديف في كرة القدم توجب على الباحث ايجاد علاقة مع عناصر اللياقة البدنية كالقوة الانفجارية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية ومن ثم تطوير ادائهم للمهارات ومن هنا يمكن صياغة التساؤلات التالية .

أ- التساؤل العام :

هل للقوة الانفجارية للاطراف السفلية فاعلية في التهديف من الثبات في كرة القدم (اقل من 21 سنة)؟

ب- التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارالقبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية لفاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلى ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في دقة التهديف ؟
- هل توجد علاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى ودقة التهديف في كرة القدم صنف اقل من 21 سنة ؟

مدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية في التهديف من الثبات في كرة القدم .

1-2- الفرضيات :

2-1 الفرضية العام:

توجد فاعلية للقوة الانفجارية للاطراف السفلى مع وجود علاقة ارتباطية للتهديف في كرة القدم .

2-2 الفرضيات الجزئية :

1/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية لفاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلى.

2/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في دقة التهديف.

3/ توجد علاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى ودقة التهديف في كرة القدم صنف اقل من 21 سنة.

3/ أهمية الدراسة:

1/ ابراز تاثير القوة الانفجارية للاطراف السفلى للاعبين كرة القدم أقل من 21 سنة في مهارة التهديف .

2/ التعرف على مستوى القوة الانفجارية في هذه المرحلة العمرية للاعب كرة القدم .

3/ اثراء مجال العلمي بمدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى لاعبي المرحلة العمرية اقل من 21 سنة.

4/ أهداف الدراسة:

1/ الدور الهام الذي تلعبه القوة الانفجارية في دقة التهديف في كرة القدم.

2/ التعرف على فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلى في التهديف لدى لاعبي نجم شباب مقرة.

3/ تحسين المستوى المهاري في وضعية التهديف للاعب كرة القدم .

4/ ابراز اهمية القوة الانفجارية للاطراف السفلى اثناء التحضير البدني بالنسبة للمدربين .

5/ تحديد مفاهيم ومصطلحات :

5-1 القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية نوعا من أنواع القوة العضلية التي تؤدي لمرة واحدة وبأقصى درجة من الشد العضلي.

فقد عرفها بأنها "أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال عملية الانقباض (أبو العينين حماد، 1985، ص8)

كما عرفها فوكس وماثيوس بأنها "أكبر قوة يمكن للعضلة أو لمجموعة عضلية استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوى.

(عبد البصير علي، 1998، ص67)

وقد عرفها هتجر بأنها: "القوة التي تستطيع العضلة إنجازها في حالة أقصى انقباض ايزومتري.

أ- التعريف اللغوي: هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي، أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لدرة واحدة.

ب- التعريف الاصطلاحي: هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى اخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فاننا ننظر اليها من جانب أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع، الأثقال بوضوح والأخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما يقصده في مهارات الوثب والقفز .

(طلحة حسام الدين، ص 160)

ج- التعريف الاجرائي: هي القدرة على تحقيق أكبر قوة خلال وقت قياسي

5-2 التهديد في كرة القدم :

يعد التهديد من اهم المهارات الاساسية والاكثر اثارة في لعبة خماسي كرة القدم وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونة فأن اللعبة لا معنى لها وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل او اللاعب بمفرده.

ويؤكد (جارلوس هيوز 1990) بأن " كل شيء يفعله اللاعب او الفريق يعد اسهاما باتجاه خلق فرص للتهديف "

ويرى (سامي الصفار 1984) بأن "على التهديف تتوقف نتيجة المباراة والتهديف هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات تنتهي بضربة التهديف "

ان لاعبي كرة القدم ولاعباته يبدأون بالصراع على الكرة للاستحواذ عليها من اول اطلاق صافرة البداية وحتى صافرة النهاية لينهوا الهجوم بالتهديف وتسجيل الاهداف ، لأن الفريق الفائز في المباراة هو من قام بأدخال الكرة في هدف الخصم أكثر عدد من المرات وبصورة قانونية وأن هذه العملية لا تتم الا من خلال مهارة التهديف (التصويب) ، وهذا ما اكده (مفتي ابراهيم 1985) بأنه " يعد التصويب على المرمى واحدا من اهم اجزاء اللعب الهجومى بل يعد من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق "

ويتطلب التهديف ان يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارات فنية عالية وثقة بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية او يتطلب اداء المهارات ايضا ان يجيد اللاعب التهديف بكلتا القدمين والرأس وبقوة ودقة او يجب ان يجمع اللاعب عند التسديد بين السرعة والقوة بنفس الاهمية وان الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب ان يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب

ويؤكد (محمد الافندي 1970) الى انه "يتطلب التصويب نحو المرمى الدقة فوق كل شيء".

6/ الدراسات السابقة :

6-1 الدراسة الاولى :

محمد قرة ،جامعة مسيلة ،قسم تدريب رياضي تخصص تحضير بدني 2019/2018

العنوان : اثر برنامج تدريبي باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف

العلوية والسفلية صنف اكابرلدى ممارسي رياضة الكونغ فو منهج الدراسة : تجريبي

التساؤلات و الفرضيات :

التساؤل العام: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي الكونغ فو

الفرضية العامة: البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي الكونغ فو

النتائج :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة الشاهدة.

6-2 الدراسة الثانية :

بوتي عيسى، جامعة ام بواقي ،قسم تدريب رياضي تخصص تحضير بدني 2017/2018

العنوان: اثر برنامج تدريبي على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتها بمدى التسديد للاعبي كرة القدم لدى لاعبي الآمال **منهج الدراسة :** تجريبي

التساؤلات و الفرضيات :

التساؤل العام :

هل للبرنامج التدريبي أثر على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية علاقتها بمدى عام 20 التسديد للاعبي كرة القدم اقل من

الفرضية العامة :

هناك أثر ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على القوة الانفجارية ل لأطراف السفلية مع وجود علاقة ارتباطية بمدى التسديد.

الفرضيات الجزئية :

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين كرة القدم.

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في مدى التسديد للاعبين كرة القدم .

النتائج :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في اختبارات القوة و التسديد للمجموعة التجريبية .

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في اختبارات القوة و التسديد للمجموعة الشاهدة.

3-6 الدراسة الثالثة:

نايلي أحمد أمين ،جامعة المسيلة ،قسم التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني

وذهني 2016/2015

العنوان: علاقة القوة المميزة بالسرعة بالقوة الانفجارية مع بعض القياسات الأنثروبومترية لدى لاعبي خط الهجوم في كرة القدم أعمارهم (18-28 سنة). منهج الدراسة : تجريبي

التساؤلات والفرضيات

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مع بعض القياسات الأنثروبومترية للاعبين الهجوم لكرة القدم أعمارهم (18-28 سنة).

الفرضية العامة

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مع بعض القياسات الأنثروبومترية للاعبين خط الهجوم لكرة القدم أعمارهم (18-28 سنة).

الفرضيات الجزئية

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة مع بعض القياسات الأنثروبومترية ومكونات الجسم التي تم العمل بها.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية مع بعض القياسات الأنثروبومترية ومكونات الجسم التي تم العمل بها النتائج.

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ببعض القياسات الأنثروبومترية التي قمنا بقياسها :الوزن، الطول، محيط الوركين، معدل محيط الفخذين، معدل محيط الساقين، الكتلة الخالية من الدهون وفي معظمها كانت العلاقة طردية ذات دلالة معنوية، حيث أنها كلما كانت كبيرة كلما كانت القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كبيرتين. أما مع الكتلة الدهنية فكانت العلاقة عكسية ذات دلالة معنوية، حيث كلما زادت هاته الأخيرة قلت القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

7/ مميزات الدراسة الحالية :

- مدى الأهمية الكبيرة التي تحضى بها القوة الانفجارية في الأداء مثلها مثل أي صفة بدنية تحدث فروق في مستوى الأداء.
- اشتراك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في صياغة الفرضيات واهمية الموضوع بالنسبة لمشكلة البحث .
- اتباع الدراسة المنهج التجريبي كما في الدراسات المشابهة وفي اداة الدراسة الا وهي الاختبار.
- تحديد واختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.

الفصل الثاني

القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم

تمهيد :

القوة هي أحد المكونات الأساسية للقوة البدنية والتي تكتسب أهمية خاصة، نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يلحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية يمثل ما حُصيت به القوة التي دارت حولها الأساطير القديمة، وظلت مواضيع الكثير الجدل حتى الآن، وخاصة من حيث تآثيرها على الفتيات والأطفال في مراحل النمو المختلفة وإرتباطها بالناحية النفسية للفرد وبعمليات التنويم المغناطيسي، و مزالت القوة العضلية هدفا عاما يسعى إليه جميع الناس.

لقد حاول الكثير من العلماء تعريف القوة، واستعرضو مجموعة من تلك التعريفات التي إتجه معظمها إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة المتحركة و القوة الثابتة وذلك تبعا لطبعة الإنقباض العضلي، كما إتجهت هذه التعريفات أيضا إلى تقسيم القوة الانفجارية تبعا لإرتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

2-1-1-2- القوة الانفجارية:**2-1-1-2- القوة العضلية:****2-1-1-2- تعريف القوة العضلية:**

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد إجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها:

- يعرفها هارة (harra) بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

كما يعرفها زاتسيورسكي (zaciorski) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (علاوي، 1982، ص 91)

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض إرادي له. (السيد، 2011، ص 27)

2-1-1-2- أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فيسيولوجية عنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (جلال الدين، 2004، ص 29) لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح لتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى إحتياج الأداء لعنصر القوة العضلية وتمثل إحدى الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

(حماد، 2001، ص 167)

ويؤكد محمد صبحي حسنين 1982 كون القدرة العضلية أهم القدرات البدنية على الاطلاق في أساس تعتمد عليه الحركة والممارس الرياضية والحياة عامة لإرتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل و الإنتاج الشخصية ، إذ يتوقف الأنجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث إتضح أن القوة من العوامل الديناميكية لاتقان الأداء المهاري العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية (سلامة، 1994، ص 236).

2-1-1-3: علاقة القوة العضلية بالمتغيرات النفسية والفيزيولوجية :

يفرق هنجر وهولمن 1978 hettinger – hollman مابين كل من القوانين النفسية والفيسيولوجية كما يلي:

أ: القوة النفسية:

ويتدرج تحتها "كلما يمكن أن تخرجه العضلة من قوة دون مؤثرات خارجية وتسمى في بعض المراجع بالقوة الإرادية وتمثل القوة القصوى ، أو النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة للقوة التي تكلمنا عنها.

ب: القوة الفيسيولوجية :

"هي حدود القوة القصوى النسبية والقوة المميزة بالسرعة والتي تظهر مخزون القوة" ولا يظهر مخزون القوة "ولا يظهر مخزون القوة الا تحت مثيرات خارجية والتي تمثل مخزن حوالي 10 بالمئة عند المدربين وتصل إلى 20 بالمئة عند غير المدربين وتلك المثيرات يمكن عرضها فيما يلي:

✓ مثيرات نفسية : خوف ، فرح ، فزع.....

✓ مثيرات كيميائية : منشطات.....

✓ مثيرات كهربائية : اثار كهربائية للعضلات.

✓ قوة مغناطيسية : تنويم مغناطيسي.

تسمى حدود القوة الفيسيولوجية بالقوة اللاإرادية ، أو الحدود القوة العضلية المطلقة للفرد وذلك في بعض المراجع، أن الاقتراب من حدود القوة الفيسيولوجية يمثل عبئا على كل من الجهازين العضلي والعصبي والممثل في استشارة قصوى لمغازل العضلات الحسية حيث تعمل على إثارة اكبر المجموعات من ألياف العضلية في كل إنقباض هو بذلك ينصح عدم الوصول إلى حدود القوة الفيسيولوجية عند العمل العضلي ما أمكن ذلك وإن كان وإن كان أسلوب التدريب للمستويات العالية .. الإقتراب إلى تلك الحدود وذلك يجب أن يكون مقنن من ناحية ويحتاج المدرب ذي الخبرة من ناحية أخرى (بسطويسي، 1987، ص127)

2-1-1-4- القوة العضلية والانقباضات العضلية:

ان القوة العضلية القوة الناتجة أو التي تبذلها العضلة عندما تنقبض لذا تختلف الإنقبضات العضلية لتنمية القوة العضلية وفق ما يأتي:

2-1-1-4-1- أنواع الإنقباضات العضلية :

2-1-1-4-1-1- من حيث تغير في طول العضلة :

أ- إنقباض الإيزومتري iso - mitric (ثبات الطول) : وفيه يبقى طول العضلة ثابتا نظريا مع تغير في الشدة العضلية ، إذ تزداد الشدة في العضلة وهذه الشدة لا بدى وأن تصل إلى درجة معينة . ويقاس هذا النوع من الشدة العضلية إذ يعتمد على التمدد داخلي للعضلة

ولا يحدث تقارب بين منشأ العضلة ومدغمها ومثال على ذلك دفع الحائط، حيث يحدث تطابق القوة الداخلية و الخارجية فلا يحدث تغييرا في طول العضلة لوجود قوة مقاومة كبيرة جدا ، في حين نجد في الانقباض (الأسيتاتيكي) قد تكون المقاومة صغيرة مثل مقاومة ثقل والوزن ويمكن للعضلة أن تقصر ولكنها تحتفظ بطولها لتحقيق واجب مجدد، أما إذا تم الانقباض الاسيتاتيكي باقصى قوة للعضلة يمكن إعتبارها انقباض ايزومتري.

ب: إنقباض الازوتوني iso – tonic (ثبات الشدة): وفي هذا النوع يسمح للعضلة بتغيير طولها مع ثبات الشدة أو النغمة العضلية ويطلق عليها (الانقباض الحركي)، مثال ذلك رفع ثقل وحيث ان العضلة تحمل اوزانا معينة لارتفاع معين (شغل) وتجد ان 25% من طاقة الانقباضات تتحو الى شغل والباقي 75% كحرارة الجو.ت..

ج - الانقباض الاكسوتوني: وفيه يتغير طول العضلة وكذلك تتغير الشدة العضلية، وهذا الانقباض مركب من الانقباض الازومتري والازوتوني .مثل محاولة رفع الأثقال يحدث الانقباض الازومتري لحظة بداية الرفع فتزداد الشدة مع ثبات طول العضلة وعند بداية حدوث تغيير في طول العضلات لرفع الثقل يحدث الانقباض الازوتوني.

(محسن ،2016، 53)

2-1-1-4-1-2- من حيث الاداء الحركي :

أ. الانقباض الثابت (اليزومتري):

ويكون الانقباض بدون تغيير في طول العضلة و تزداد الشدة العضلية، وفي هذا الانقباض ليس هناك شغل و ذلك حسب المعادلة التالية:

الشغل = الوزن * المسافة = صفر لانه لم يحدث تغيير في طول العضلة و تنصرف كل الطاقة المتولدة في الانقباض الثابت في صورة حرارة.

ب -الانقباض المركزي(الإيجابي): ويطلق على هذا الانقباض(رميومتري) أو (الكونستريك) ويكون الانقباض فيه بتقصير طول العضلة ، اذ تزداد القوى الداخلية على القوى الخارجية و التي تعمل على التغلب على المقاومة و فيها تقصر العضلة و يتقارب منشأ العضلة مع

مدغمها وتكون الحركة بطيئة نسبيا وليست تحت التحكم (السيطرة) بدرجة ثابتة . اما اذا تحكمتنا في السرعة (بأجهزة وأدوات)

فنطلق على هذا النوع (ايزوكنتك) iso kintis أي(ثبات السرعة) و ظهر ذلك في ضربات الذراعين للسباحين او حركات الرجلين في الدراجات . و يحدث ذلك عند محاولة الرياضي الحركة بأسرع ما يمكن، و أن الشدة المولدة من العضلات ستصبح عند حدها الأقصى وستضل سرعة الحركة ثابتا نسبيا.

ج . الانقباض اللامركزي (السلبي) : ويطلق على هذا الانقباض (البلومتري) او (اكسنتريك) ويكون الانقباض فيه زيادة طول العضلة، اذا كانت القوى الخارجية اكبر من القوى الداخلية . وان هذه القوى الداخلية قد عملت بأقصى جهد، ويحدث عند خفض ثقل او الركض في منحدر او المشي لنزول السلم و يجب مراعات انه غالبا لا تطول العضلة فعلا ، لكنه هو عودة العضلة الى طولها الطبيعي بعد الانقباض المركزي (حيث تم تقصير في طول العضلة (محسن ، مرجع سابق ، ص 54)

2-1-1-4-3-1 مل من حيث أسلوب العمل :

تقسم أساليب العمل العضلي في الأنشطة الرياضية تبعا للعلاقة بين القوة الداخلية والقوة الخارجية وبناءا على لعضلي الاختلاف الكبير للمسارات الحركية خلال الأنشطة الرياضية الى أسلوب العمل الثابت.

وبالقوة في هذا الأسلوب هي (القوة الثابتة) : وهي مقدرة العضلات على اخراج قوة من وضع العمل بدون حركة . و تركز على الأسلوب الثابت للجهاز العضلي العصبي ولا يحدث في هذا النوع من العمل العضلي حركة في أجزاء الجسم مثال ذلك الأوضاع الثابتة في الجمناستيك.

أسلوب العمل العضلي الحركي : أن القوة في هذا الأسلوب هي (القوة الديناميكية)، وهي مقدرة العضلات (على اخراج قوة force العضلي) خلال مدى حركي ما، و تركز على

الأسلوب الديناميكي للجهاز العضلي والعصبي والذي يتناسب فيه مقدار القوة الداخلية مع القوة الخارجية فإذا:

- زاد مقدار القوى الداخلية عن القوى الخارجية فيحدث أسلوب التغلب في العمل.
- زاد مقدار القوى الخارجية عن القوى الداخلية فيحدث أسلوب التراجع في العمل.

أ . أسلوب التغلب في العمل (الانقباض المركزي الايجابي) :

يستخدم هذا الأسلوب في الكثير من الحركات الرياضية التي يجري العمل بها خلال مسارات حرمذكية معينة أما لتحريك ثقل الجسم ذاتيا بنفسه، او تحريك ثقل خارجي او التغلب على مقاومات، و يصاحب هذا الانقباض تقارب بين منشأ و مدغم العضلات حيث تقصر المسافة بينهما، و تعمل قوى المقاومة ضد اتجاه الحركة.

ب . أسلوب التراجع في العمل (الانقباض اللامركزي السلبي)

يساعد هذا الأسلوب من العمل في نجاح الاستقبال المتزن لتثقل الجسم في الهبوط من القفز، و كذلك في أداء بداية الحركة (تهيئة العضلات استخدامها لانقباض او في الحركات السرعة) وهي القرص (والتي يجب أن تقوم العضلات المضادة بإيقاف صحيح حتى تتجنب الإصابة للمفاصل). و يكون اتجاه عمل القوة المضادة بإيقاف صحيح حتى تتجنب الإصابة للمفاصل. ويكون اتجاه عمل القوة المنتجة من العضلات في نفس المسار و اتجاه الحركية الاساسية و تتغير سرعة الحركة بما يتفق وعزم القوة التي تختلف في الحجم باختلاف مجال الحركة أو الانقباض الذي يحدث نتيجة عدم وجود مقاومة مثل المشي والركض و بمساعدة هذه يمكن على سبيل المثال تخفيف حدة الصدمة عند القفزات أو أداء حركات البداية، وفي هذه الحركات تتبع والقوة الخارجية بتأثير مضاد و ايجابي والتالي يبتعد منشأ العضلة عن مدغما، ويكون اتجاه عمل القوة الناتجة من العضلات في نفس المسار و اتجاه الحركة . ويمكن تلخيص أنواع الانقباض تالي اضاة العضلية في الجدول:

الجدول رقم(1) يوضح انواع واشكال الانقباض العضلي :

شكل الانقباض	انواعه	التغير في طول العضلة
--------------	--------	----------------------

متحرك dynamic	<p>أ- ايزو توني</p> <p>=مركزي</p> <p>= لامركزي</p> <p>ب- مشابه للحركة</p> <p>ج- البليو متري</p>	<p>- تقصر العضلة في اتجاه مركزها</p> <p>- تطول العضلة وتنقبض في اتجاه حركتها</p> <p>- تقصر العضلة او تطول تبعا للحركة المطلوبة</p> <p>- تمتد العضلة اكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة</p>
ثابت static	<p>ايزو متري</p>	<p>تنقبض العضلة في نفس طولها</p>

(عبد الفتاح 1985، ص 249)

2-1-1-5 وسائل تدريب القوة العضلية :

توصلت العديد من الدراسات الى حقائق على درجة عالية من الاهمية في التدريبات في استخدام المقاومات بهدف تنمية القوة العضلية وقد طورت خلال السنوات القليلة الماضية التدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضات التي تحتاج الى قوة عالية وقد حدث هذا التطوير باستخدام تمارين المقاومات لتنمية القوة العضلية مع اجراء التعديلات عليها بحيث تتناسب ومتطلبات الاداء. ولكي تتحقق تنمية المتطلبات فان هناك عدد كبير من الادوات والاجهزة التي يمكن استخدامها منها على سبيل المثال الاثقال الحرة التي يمكن ان تستخدم اثقال عالية نسبيا لعدد مرات تكرار كبيرة نسبيا ذلك من خلال التدريبات البليو مترية حيث يكون فيها تسارع وفرملة الجسم مثل العبيء الواقع على الجسم .

وعلى الرغم من تنوع الاجهزة التي يمكن استخدامها في تنمية القدرة الا انه يمكن تنمية الاداء بشكل ديناميكي يتم من خلال ثلاثة اساليب اساسية والتي اظهرت كما كبير للقوة العضلية في كل من العدو والوثب والرمي وهذه الأساليب هي :

• تدريب القوة التقليدي :

• تدريب البليومتري

• تدريب القوة القصوى

أ- **تدريب القوة القصوى** : تعتبر تدريبات القوة القصوى من الموضوعات الحركية نسبيا في مجال التدريب وبالتالي فان عدد من الدراسات التي اجريت في هذا المجال مجالا محدودا بالمقارنة بتدريبات القوة العضلية

ب- **تدريب القوة التقليدي** : وتعتمد وتعتمد هذه الطريقة على استخدام الاثقال التقليدية باستخدام اثقال تصل الى 90% - 80% من الحد الاقصى مع تكرار يصل الى (4-8) من المجموعة وقد اكد برجر (berger) 1961 ان هذا الاسلوب يساعد في تنمية القوة العضلية

ت- **تدريب البليومتري** : يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على لحظات التسارع الفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركات الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بانواعه هذا الاسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي يحسن من الاداء الديناميكي .

2-1-2- مفهوم القوة الانفجارية :

ويطلق عليها البعض القوة القصوى او العظمة وتعرف باعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة ان تنتجها لمرة واحدة وتعرف ايضا بانها اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي اثناء الانقباض الارادي (حماد ،مرجع سابق ،ص69)

مع ملاحظة أن هناك عدم تفرغ بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز باعلى قوة واقصى سرعة ولمرة واحدة وبذلك في اقصى قوة سريعة لحظية كما نشاهدها في كرة القدم من خلال اداء مهارات تتطلب الوثب عليها بسرعة كاداء مهارة ضرب الكرة بالراس او القدم في حالة دفاع حرس المرمى ، عن مرماه او عندما يركل اللاعب الكرة باقصى قوة و لابعد مسافة او في حالة التصويب على المرمى ، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية .

. يقول بارو (barrow) أن القوة القصوى تتطلب من الفرد اخراج الحد الاقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها.
(حسانين .ومعاني،1998،ص22).

ويعرفها هارا (harra) بأنها " الى قدرة من القوة يبكلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة "
وعرفها لكلاك (ckrke) : ويعرفها على انها "اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلية واحدة "

وعرفها هتجر (hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة انتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري ارادي (عبد المقصود،1997،ص98).

وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي انتاجها خلال أقصى انقباض عضلي ارادي.

2-1-3- الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة في القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك اقل من القصوى (عمرو،1997،ص) ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار ما دون مابرهة انتصار لجميع القوى (الجري السريع) اما القوة الانفجارية في القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في اسرع زمن ممكن. (طلحة واخرون،2003،ص56).

2-1-4 - طرق التدريب القوة العضلية:

لتنمية القوة العضلية يجب أن تعمل العضلات ضد مقاومات اكبر مما هي معتادة عليه ويجب ان تزداد هذه المقاومات طرديا مع زيادة القوة العضلية ويوجد مبدأيا يجب مراعاتهما وهما:

مبدأ الحمل الزائد:تعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات اكبر من قوتها.

مبدأ المقاومات المتزايدة :بزيادة المقاومة تدريجيا تبعا لزيادة القوة العضلية.

(عبد المقصود،مرجع سابق،ص96)

2-1-4-1- باستخدام الانقباض الثابت (الايزومتري):

فلسفة هذه الطريقة إمكانية اللاعب لتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل و الحركة التي يزاولها في النشاط التنافسي .والانقباض الايزومتري يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثواني، ويستمر اللاعب في شد او دفع المطاط للوصول للدرجة التي تعجز فيها العضلة على الاستمرار في الشد وفي هذه اللحظة الاخيرة تعمل العضلة في حالة انقباض ايزومتري ويستمر اللاعب في هذا الوضع فترة تتراوح من 5-15 ثانية. وقد اتفق على ان تكون فترة الانقباض الثابت لتنمية القوة العظمى للعضلات الصغيرة (4-5ثا) وللعضلات من (7-8)

أ.تشكيل حمل التدريب الايزومتري:

يتم تشكيل حمل التدريب الايزومتري وفقا لما يلي:

الشدّة: استخدام الانقباض الاقصى او الاقل من الاقصى.

التكرارات: أكدت الدراسات على أن دوام الانقباضات يتراوح ما بين 03-10 ثوان لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين انقباض واحد الى 40 انقباضا غير ان هيتتجرومولز قد حددا مدة 06 ثوان كفترة دورا كافية لزيادة القوة القصوى. (الحسو، المجلد الاول أفريل 2001).

ب:تأثير التدريب الايزومتري:

يؤدي التدريب الايزومتري إلى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف الجهاز العصبي أيضا ويتميز التدريب اليزومتري بتنمية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها، أي في الوضع الذي تتخذه أجزاء الجسم أثناء التدريب، ولذلك يمكن زيادة عدد تكرارات التمرين ولكن باستخدام زوايا المفصل المختلفة مما يتيح العمل على المدى الكامل للحركة، كما لا تنمو أيضا الحركة الاطراف هندا استخدام المقاومة القليلة. (علاوي ، عبد الفتاح، مرجع سابق).

2-1-4 -2- تدريب الايزوتيني(المركزي، واللامركزية):

تعتبر التدريبات بالنقباض المتحرك (المركزي ، واللامركزي) من انسب الاساليب التنموية القدرة العضلية بانها تجمع في طبيعة ادائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا، وانها احد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع لتحسين العلاقة بين القوة العضلية والقوة

الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام لنوع التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (المتفجرة) كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة

(عبد المجيد، المجلد الاول، أفريل 2001)

وان المبدأ العلمي الذي يتناسب مع رياضة كرة القدم لتدريب القدرة المتفجرة هو ان الانقباض بالتقصير يكون اقوى لو حدث مباشر بعد الانقباض بالتطويل النفس العضلة او المجموعة العضلية، وهذا ما نشاهده من خلال عملية الارتقاء (القوة المتفجرة للرجلين) او عند أداء الحركات المركبة كاستلام الكرة ثم التمرير او التسديد في رمية التماس أو الانتقال السريع أو المفاجئ.

ويذكر مروان وماجلي أن أسلوب تدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) أصبح من أكثر الأساليب إستخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيها يرتبط العلاقة بين القوة والسرعة. (النمر والخطيب، 2000، ص76).

ويؤكد طلحة حسام الدين وآخرون أن التدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) هي همزة وصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية أنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء. (طلحة، وآخرون، مرجع سابق).

ويتفق كل من ابو علا عبد الفتاح 1997 و السيد عبد الحافظ 1996 ودينتمان وآخرون 1998 على تدريبات الانقباض (المركزي و اللامركزي) احدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة للمجاميع العضلية على وجه الخصوص.

أ:تشكيل حمل التدريب:

حجم الحمل يتحدد عن التكرارات وعد المجموعات تبعا للهدف الذي يتفق مع طبيعة الأداء الحركي وتستخدم عادة أنواع مختلفة مثل أداء عدة تكرارات خلال الفترة الزمنية المحددة وتكرار ذلك مجموعة عدة مرات.

أمثلة: 6 ثواني \times 10 مجموعات

30 ثانية × 2 مجموعات

ب: شدة الحمل:

تعتبر سرعة الاداء مع المقاومة هي الشدة المقصودة لهذا التدريب وقد اثبتت نتائج الدراسات أن استخدام السرعات الاعلى أكثر تأثير على الأداء من استخدام السرعات الأبطأ بحيث توضع أقصى مقاومة يمكن تنفيذ الانقباض باستخدامها وفقا للسرعة المطلوبة.

(عبد الفتاح نمرجع سابق، ص 237)

ج: تأثير التدريب الايزوتوني:

يعتبر هذا التدريب أكثر أنواع التدريبات القوة تأثيرا على إكتساب القوة المرتبطة بالأداء، فإن تركيب الجسم أيضا يتأثر بزيادة الكتلة العضلية ونقص الكتلة الدهنية، وان هذا النوع من التدريبات يؤدي إلى حدوث الحد الأدنى للألم العضلي طويل المدى وفيه تقل

فرص حدوث الاصابات (عبد المقصود، مرجع سابق، ص 98)

للإشارة فإن العديد من العلماء أكدوا أن هذا التدريب نفسه مشابه للتدريب الإيگزوكينتيك.

2-1-4 - 3-التدريب بالاثقال:

2-1-4 - 3-1- مبادئ التدريب بالاثقال:

يتأسس نجاح برنامج تدريبي التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي:

أ: مبدأ الخصوصية :

التدريب بالاثقال لبعض الانشطة الرياضية التي يجب ان تكون في اتجاه التدريبات التخصصية النوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدي بالهدف المهاري الذي اختير التمرين:

اجله من حيث نوع العمل العضلي (الديناميكي أو الثابت) ونوع الانقباض العضلي (المركزي واللامركزي) وطريقة الاداء (سريع نبطيئ) ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل واجهزة اثقال متنوعة. يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة ان افضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه الى

درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها . وكلما كان التدريب اكثر خصوصية كلما أدى ذلك الى عائد تدريبي عالي حلال المنافسة.

ب: مبدأ الحمل الزائد:

توضح اسطورة مليو"المحارب الاغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل ،فقد بدأ ميلوا في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم ،وكلما كبر العجل اصبح ميلوا اكثر قوة وفي النهاية اصبح قادرا على رفع العجل وهو كامل النمو ،وقد كانت هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد.(فوركاسل،1993،ص113)

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا.وفي مجال التدريب القوة بالاثقال فان مبدأ الحمل الزائد يتأسس على ان العضلة او المجموعة العضلية تعمل بالمقاومة المعتادة عليا ،يتضمن فرض متطلبات زائدة على اجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل .

(سالم،1994،ص24).

ج: مبدأ التكيف :

مبدأ التكيف يعني ان الاجتهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي الى حدوث تغيرات في الجسم .فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب:ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنظم مايلي:

.التحسم في التنفس ووضائف القلب والجهاز الدوري وكمبة الدفع القلبي.

.التحسن التحمل العضلي والقوة والقدرة .

.التحسن في صلابة العظام وقوة الاربطة والاورتار والانسجة الضامة.

(حسن بسطويسي،1987،ص135)

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة غان مبدأ التدرج يجب ملاحظة والاهتمام به خلال تتقدم التدريب.

د: مبدأ التدرج:

بعد التدرج أحد العوامل البحاسمة التي يجب ان توضع في الاعتبار عند تصميم اي برنامج تدريبي ،اذ انه تم زيادة حمل التدريب بسرعة اكبر من الازم فان احتمالات حدوث

ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنيا وعقليا، لهذا يجب اتاحة الوقت الطكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن تطبق تدريجيا مع اعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف، ولهذا فانه يجب عدم زيادة المقاومة او الثقل المستخدم في مجال التدريب بالاثقال باكثر من 5 بالمئة اسبوعيا ولعل افضل وسيلة لاستخدام مبدا التدرج في التقدم ببطئ أي جعل معدل التقدم بطيئا. (بريقع والبديوي، 2004).

2-1-4 -4- التدريب البيليومتري:

2-1-4 -4- مبادئ التدريب البيليومتري:

من اجل تحقيق النتائج الاجلبيه من تدريبات البيليومتري يجب اتباع مبادئ التدريب الاساسية وهي :

أ:مبدأ الارتفاع التدريجي :

ويعد من اكثر المبادئ استخداما في تطوير القدرة العضلية كما يستخدم في تطوير المطاولة والمعروف ان هناك علاقة بين زيادة القوة العضلية والتدرج في زيادة المقاومة وخصوصا باستخدام الاثقال.

ويشير هذا المبدئ الى زيادة تدريجية في صعوبة الوحدات التدريبية لانها يجب ان تتزامن مع تطور القابليات والامكانيات الفردية للاعبين وقد اشارة لهذا المعنى (كلافص 1979) بكونه التدرج في زيادة شدة الوحدات التدريبية وشدة الحمل خلال المنهج التدريبي بسبب تطور القابليته.

فعلى سبيل المثال تكرار أداء حمل اقل من الحمل الاقصى يؤدي الى تطوير مطاولة القوة وليس القوة العضلية .وبما ان الاهتمام في تدريب البيليومتريك ينصب على تنمية وتطوير القوة الانفجارية يجب هنا على المدرب تطبيق هذا المبدأ في الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل، التي تكون بشكل تغير سريع الاتجاه الجسم او العضو من اعضائه كما هو الحال عند الهبوط من منصة مرتفعة والقفز مباشرة الى أعلى (القفز من السقوط) وكذلك تمارين الحجلة المختلفة أو الوثب ان يكون الاداء التدريجي بدرجة الحمل يتم عن طريق تقليل فترة اداء الحركة بمعنى أن يكون الاداء باقصى سرعة وشدة ممكنة او عن طريق تقليل فترة اداء الحركة بمعنى ان يكون الاداء باقصى سرعة وشدة ممكنة او عن طريق زيادة ارتفاع منصة الهبوط (كلافص و ليون ،1979،ص22).

ب:مبدا الخصوصية في التدريب :

المقصود بها التدريبات التي تنتج تكيفات في الاجهزة الوظيفية تناسب نوع هذه التدريبات وهدفها وطريقة أدائها .ولذلك نرى ان التكيفات الخاصة بالجهاز العصبي العضلي تعتمد اساسا على الحمل المتدرج بالزيادة وان هذه التكيفات ستزيد من قابلية الجسم على تحمل جهد كبير .والمعروف أن هناك تمارين البلييومترك حيث يتم تصميمها من قبل المدربين لتطوير قابلية القفز كذلك تحسين قوة الخطوة والقسم الاخر لتطوير قابلية الاطراف العليا .وعليه يمكن القول ان الجانب الاساسي في تطبيق مبدا الخصوصية في تدريبات البلييومترك يتوقف على المهارة الحركية المطلوبة والهدف المطلوب تحقيقه والتطبيق الصحيح الفعال لهذه التدريبات وفقا لقدرات وامكانات اللاعبين.

ويذكر (سشميدتبلوشر1986) ان احد المبادئ خصوصية التدريب للقدرة العضلية هو في الواقع الانتقال للتدريب على التوافق.

فمثلا تحسين المطاولة بشكل فعال لا يتم الا من خلال فرض متطلبات على جهازي الدوري والتنفسي لان القابلية الهوائية يمكن ان تتطور بشك فعال عند تركيز التدريب على المجاميع العضلية الخاصة بالرياضات التي تعتمد على القابلية الهوائية في حين يركز الرياضيين الذين يحتاجون القدرة الانفجارية و السريعة على تطوير وزيادة القابلية اللااوكسيجينية.

ج: الفردية في التدريب:

تتمثل الفردية احد المتطلبات الرئيسية لتدريب الرياضيين اذ يشير هذا المبدأ الى الفروق الفردية التي يتميزون بها فيما بينهم اذ يجب ان يعامل الرياضي تبعا لقابليته و امكانيته وخصوصية اللعبة التي يمارسها حيث تعني الفردية هنا التقييم الموضوعي والملاحظات الدقيقة من قبل المدرب المستوى اللاعب وقدراته اضافة الى تحديد حاجاته التدريبية مما يفرض على المدربين عند التخطيط للبرامج التدريبية لآخذ بعين الاعتبار التناسب بين قدرات وامكانيات الرياضي وطبيعة التدريبات لجهة تنظيم الحمل التدريبي في الجرعة التدريبية الواحدة بالشكل الذي يحقق تطور المستوى من ضمان سلامة اللاعب فضلا عن زيادة عوامل التشويق والرغبة لاداء التمرينات وعليه يتم التأكد عند وضع المفردات التدريبية الى

المجموعة امور.(الملياحي،2016،ص 39-40-41)

.العمر الزمني والبيولوجي.

.العمر التدريبي.

.الحالة التدريبية والصحية لرياضي.

2-1-4 -4 -2- تشكيل الحمل في التدريب البليومتري:

.الشدة:أقصى شدة .

.الحجم : من 8-10 مجموعات من مرتين الى ثلاثة في الاسبوع.

.الراحة: من 1-2 دقيقة بين المجموعات (زاهر، 2001، ص88).

2-1-4 -4 -3- تأثير التدريب البليومتري:

يؤدي التدريب البليومتري الى التأثير على كل العضلات والجهاز العصبي معا ،كما أنه يفيد

بشكل تطبيقي في المهارات الاداء الحركي بالعضلة والوتر.

خلاصة:

وعليه يجب التركيز على مثل هكذا تدريبات وذلك لان اللاعبين في الالعاب المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع او لرمي الكرة او الوثب لأعلى او ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر اقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكد على التدريبات وخاصة في فترة الاعداد الخاص وفترة المنافسات.

الفصل الثالث

دقة التهديف في كرة القدم

تمهيد:

يؤكد الباحثون أن لعبة كرة القدم الحديثة إحدى الألعاب الفرعية الأكثر شعبية لما لها من باع قديم وطويل ابتداء من التاريخ القديم وحتى يومنا هذا و لذا كانت هذه اللعبة أكثر رصيذا من الجماهير في العالم لذا يجب أن يعلم الجميع بأن الرياضة بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص قد ارتبطت بشتى ميادين الحياة وكان من أبرزها الجانب السياسي والاقتصادي و لجميع بلدان العالم وقد جاءت كرة القدم لتبث روح الحماس بين من يشاهدها وبين اللاعبين فقد أثبتت هذه اللعبة أنها جاءت على أساس عامل الحماس والندية والإثارة لذا فان هناك عاملا مهما في هذه اللعبة اسمو التهديف وقد اقتنن هذا الاسم باسم كرة القدم بشكل أساسي.

3 - 1 - التهديف :

رغم تعدده له غرض واحد وهو إصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديف من الثبات و التهديف من الحركة و كلاهما ينبغي اجادتها حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف.

والتهديف " الجيد (هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تثناء الفرق الاخرى و تسجيل الاهداف تصبح المباراة غير مثيرة) " .

و إن التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من اهم هذه المهارات هي (التمريروالضرب بالراس وان التهديف يعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم و من اهم الاساسيات لهذه اللعبة على الاطلاق " .

يمكن ان نعرف التهديف و بانه المحاولة الجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم، مستغلا في ذلك قابلية النفسية و البدنية و الفنية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي لكرة القدم .

3 - 1 - 1 التهديف حسب المسافة له انواع منها:

1 - التهديف من مسافة القريبة.

2 -التهديف من مسافة المتوسطة.

3 -التهديف من مسافة بعيدة.

و أن عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة وجميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس . لذا رأى الباحث ان يوضح

3- 1- 2- اهمية التهديف حسب تقسيم الاتي :

1 -التهديف من مسافة القريبة.

2 -التهديف من المتوسط مسافة متوسطة.

3 -التهديف من مسافة بعيدة.

وإن عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة وجميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس. لذا رأى الباحث توضيح عملية التهديف .

3 - 1 - 3 أهمية التهديف حسب التقسيم الآتي :

1 - التهديف بالقدمين.

2 - التهديف بالرأس

3 - التهديف من الحالات الثابتة "

3 - 2 - 3 متطلبات التهديف

لقد اوضحنا أهمية التهديف في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق و من اجل نجاحه يجب ان يتصف التهديف بمتطلبات أو على اللاعب ان يتميز بها و هي:

3 - 2 - 1 - الدقة:

الدقة لها أهمية في لعبة كرة القدم و خاصة في عملية التهديف إذ تعد الصفة الأولى التي يجب ان يتميز بها اللاعبون لضرب الكرة نحو المرمى " فالتهديف نحو المرمى يتطلب الدقة قبل كل شيء "

3 - 2 - 2 - القوة:

القوة صفة ضرورية في هذه اللعبة و يجب ان يمتلكها كل لاعب كالقوة البدنية وقوة الضرب و قوة القفز في حركات اللعب الأخرى و بخاصة اثناء عملية التهديف .

3 - 2 - 3 - السرعة :

لقد اشار (هارة) في المهارات الفنية الى أهمية السرعة بقوله (ان الحكم على ضبط المهارات الفنية بقدرتها اداءها السريع و نجاح تطبيقها في المنافسات .

3 - 3 - 3 العوامل التي يعتمد عليها التهديف:

1 - كيف يصوب اللاعب

2 - متى يصوب اللاعب

3 - اين يصبوب اللاعب

أ- ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.

ب- يكون التصويب في مسافة معقولة، وليس من مسافة بعيدة

ت- تصويب الكرة عاليا ارضه الا اذا كان حارس المرمى قصيرفيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة". " ولقد اصبح التدريب على التهديف (من اهم اهداف التدريب اليومي او قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصبوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم يسجل هدفا) .

3 - 4 - العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف:

3- 4 - 1 العامل النفسي : ويدخل برت هذا العامل المجموعة صفات هي:

أ -العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب ، وبى تتمثل في عد تردده في التصويب كلما سنحت لو الفرصة.

ب -قدرة اللاعب على التركز عند التهديف.

ج -هدوء اللاعب وبرود أعصابه عند التهديف.

د - ثقته بنفسه وبمقدرته.

ن- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

3- 4 - 2 - العامل البدني :وأهم ما يؤثر في ذلك هو

أ - قوة اللاعب التي تساعده على التهديف بقوة لشايؤثر نفسياً على المدافعين وخاصة حارس المرمى . كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التهديف خاصة وهما يتنافسان على الكرة قبل التهديف.

ب - رشاقة اللاعب ومرونته التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التهديف أو عند الربط بين الخداع والتهديف.

3- 4 - 3 - العامل الفني : ويتمثل في إجابة اللاعب مهارة التهديف بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس من أي مكان في الملعب سواء أكاف من الحركة أو الثبات أو القفز من أي وضع يتخذه الجسم .(حنفي محمود مختار، ب ت، ص 191)

3- 5 - مفهوم التهديف في كرة القدم:

التهديف في كرة القدم هو اصابة بطريقة قانونية، وهو نوعان التهديف من الثبات والحركة و كلاهما ينبغي اجادتهما حتى يستطيع اللاعب أن يتصرف حسبما تقتضيه الظروف.

ويعد التهديف الناجح في كرة القدم المحصلة الصحيحة الأداء الفريق المهاري والخططي و الضبط الانفعالي والتحكم العقلي، ويعتمد نجاح التهديف على عوامل عدة منها اختيار المكان المناسب للتهديف بحسب الفراغ الحاصل في صفوف الدفاع و إمكانية التهديف التي يمتاز بها اللاعب المستغل لهذه الفجوة.

فالفريق الذي يجيد أفراده التهديف على الهدف تكون معنوياته مرتفعة وثقته بنفسه كبيرة، وهذه اهم دعائم الفوز اضافة الى ذلك ان اصابة الهدف هي التي تبتث روح الحماس فيه و تدفع اللاعب الى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول الى الفوز لأن نتيجة المباراة تتوقف على حالة التهديف التي يقوم بها لاعبو الفريق.

(سعد الشبخلي، 2004-ص 188-191)

و بناء على ما تقدم فان التهديف ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل الجزء الاكثر أهمية في اللعب النجمي فكثيرا ما تسنح فرص التسجيل دون نجاح او تحويل هذه الفرصة الى هدف (جارلس هيوز، 1974-ص 65)

3 - 6 - طرق تسجيل الأهداف في كرة القدم:

- التهديف بخارج القدم
- التهديف بداخل القدم
- التهديف بوجه القدم

• التهديف بمقدمة القدم

• التهديف بالرأس. (مكي محمود حسين، 1999، ص178)

3-7- العوامل الأساسية المؤثرة على نجاح التهديف:

3-7-1 دقة التهديف وقوته:

عند توجيه الكرة بالقدم يجب توجيهها إلى حيث يكون من الصعب على حارس المرمى أن ينفذها ومن هذا المنطق نجد دقة التهديف و قوته لها دور أساسي في نجاحه و كلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال الكرات القوية بدقة في مكان محدد واما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالبا ما يهدرن فرص ذهبية لتسجيل الأهداف أو تركيزهم على القوة أثناء التهديف على المرمى فتكوف عندئذ النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى .أو أن تكون ضعيفة كمن يصوب الكرة الى زاوية خالية من الحارس فينقذها حارس المرمى. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص99)

أن الدقة والقوة في التهديف عنصران مهمان ولهما دور أساسي في نجاح التهديف و على اللاعب أن يوازن بين هاذين العنصرين لأن الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على احد هاذين العنصرين على حساب الآخر دون تقدير لما تتطلبه الحالة بالنسبة لهاذين العنصرين فقد تكون الدقة مطلوبة أكثر من القوة لا سيما عندما يكون اللاعب قريبا من المرمى وقد تكون القوة مطلوبة أكثر من الدقة عند التهديف من المسافات البعيد (مفتي ابراهيم حماد ، 1986، ص99)

اذن فالدقة و القوة مطلوبان عند التهديف على المرمى و يجب على اللاعب أن يوازن بينهما و تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التهديف في حالتين هما:
الحالة الأولى: في معظم حالات التهديف وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة عن قد اللاعب 120 كيلو متراً في الساعة.

الحالة الثانية: في حالات التهديف القريب من زوايا يسدها الحارس و تزداد نسبة الدقة على القوة إذا كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة اذا كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصب عليها اللاعب.

3- 7 - 2 - ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة الى المرمى:

يعني ارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أو منخفضة وتعد التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في إنقاذها من التصويبات العالية ويرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتقاء للطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافة من الارتقاء إلى الأرض وبالتالي يكوف الزمن أقل.

3- 7 - 3 - توقيت التهديف:

ان الاختيار الناجح لتوقيت التهديف يعتبر واحداً من أهم عناصر لنجاح التهديف وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التهديف على المرمى نتيجة تباطؤهم وتأخيرهم التهديف للحظات الأمر الذي تكوف نتيجته إغلاق الحارس أو المدافع زاوية التهديف . أو أن التأخير قد يؤدي إلى وقوة المدافعين أما المرمى.

3- 7 - 4 - الزاوية التي تصوب إليها الكرة:

إذا كان اللاعب المؤدي للضربة مواجهاً للمرمى أو يتخذ موقفو مواجهاً للمرمى قبل التصويب فمن الأفضل تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى أما إذا كان اللاعب التصوب من أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر من الهدف فإن الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتح الأخرى وهنا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في إحراز الهدف ، وبشكل عام فإن التصويب إلى الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التصويب للزاوية التي يسدها وعلى الرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره وذكائه طبقاً لما يمليه عليه الموقف في إطار مصلحة الفريق، و إذا حدث كثيراً في المباراة أن يهمل حارس المرمى سد الزاوية القريبة من اللاعب المصوب واضعاً في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه بالزاوية

القريبة لهذا يؤدي إلى فتحها بصورة مغالى فيها وفي مثل هذه الأحوال يجب على اللاعب أن يصبوب إلى الزاوية القريبة بدون تردد وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبياً يعني تضيق الزاوية البعيدة. (مفتي ابراهيم حماد ،مرجع سابق ،ص 100 -102)

3- 8- الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

لا تقتصر أهمية الدقة كمكون للمجال الرياضي فقط ، إذ أن هذا المكون مهم جداً في الحياة الاعتيادية أيضاً.

فالدقة ناحية مهمة في الأداء الرياضي للاعب كرة القدم تتطلب منه دقة عالية في التهديف والمناولة والمراوغة والجري بالكرة ، وبدون هذه الصفة لا يستطيع اللاعب أن يطبق الخطة التي رسمت له من قبل المدرب وبمشاركة زملائه.

إن توجيه هذه الحركات يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ويتطلب هذا الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء كان موجهاً للعضلات العاملة منها أ العضلات المقابلة لذا حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فعند حدوث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة.

هذا ومن الملاحظ في الحركات التي تتصف بالدقة هو أنه لا يوجد فرق كبير بين قوة انقباض العضلات العاملة وانبساط العضلات المقابلة لذا.

مما تقدم يظهر لنا أن الدقة تعني الكفاءة والمهارة العاليتين في إصابة الهدف سواء كان هذا الهدف مرمى كرة القدم مناولة الكرة إلى زميل، وكذلك فاللاعب الذي يمتاز بهذه الصفة بدرجة عالية فإنه يكوف أكثر كفاءة في أداء المهارات المطلوبة منه في خطة لعب الفريق لأن هذه الصفة تعمل على رفع الناحية النفسية لديه ، الأمر الذي يساعده في التغلب على الحالات المختلفة التي تواجهه في المباراة من خلال دقة اتخاذ القرارات ، لذا فإن الدقة تعد من الصفات المهمة في لعبة كرة القدم.

وقد عرفت الدقة بأنها التحكم في الجهاز الحركي اتجاه هدف معين، وتتركز الكفاءة الفنية في لعبة كرة القدم على التحكم بدقة التصويب بالكرة وهذا يتطلب نوعاً خاصاً من الإدراك والذي يعرف الإدراك بالكرة. (محمد صبحي حسنين ، 1979، ص477)

3- 9 - أهمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:

تعد المهارات الفنية من العناصر الأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبو كرة القدم إذ تكون في أغلب الأحيان من الأمور الأساسية والمهمة لنجاح وحسم المباراة سيما بعد التطور السريع في طرائق اللعب الحديث ومنها الدفاعية أو الهجومية أو الضاغطة أو الشاملة وهذه بالتأكيد برتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية ، ويؤكد زهير الخشاب و خروف ، أنه أصبح لزاماً على لاعب الفريق وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة بالقدر الكافي الذي يمكن من خلاله السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى النسب من الأهداف وإبداء العروض الشيقة والجميلة داخل الملعب واثاء المباراة وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين القدر الكافي من استعمال جميع أنواع المناولات و الاستلام اثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف والقوة الكافية لمواجهة اللعب الرجولي في كرة القدم وهذا الانسجام مطرز ببعض عناصر اللياقة البدنية ، والمهارات الفنية في اللعب تحتاج أن يكون مؤهلاً لاستيعاب الخطط الحديثة كافة كذلك القدرة الجيدة على العطاء في مختلف ظروف اللعب.

(زهير الخشاب و اخرون ، 1988، ص 14)

ويقسم محمد وفرج المهارة على نوعين : مهارة عامة وهي التي تطلق على اللاعب الذي يتميز بالمقدرة على إجادة أكثر الحركات الضرورية بكفاءة واقتصاد ودقة

(محمد لطيف وفرج حسين، مرجع سابق ، ص56)

أما المهارة الخاصة فيتفق معها ثامر ، على أنها أسلوب وطريقة لحل الواجبات الحركية مع ضمان السيطرة على الكرة والجسم في جميع حالات اللعب.

(ثامر محسن اسماعيل، 1982 ، ص 9)

ويشير حنفي ، أنه يتطلب على كل لاعب كرة قد أف يكوف أدائه للمهارات الفنية سريعاً ودقيق بالإضافة إلى الدقة وكمال الأداء المهاري ورشاقته مرونته واضحتين خاصة وأن الكرة أداة غير مستقرة فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء ، وبهذا أصبح التعامل مع الكرة بكل أجزاء الجسم ماعدا اليدين وبهذا يتضح أن المهارات الفنية العامل المهم في لعبة كرة القدم فبدون إجادة اللاعب للمهارات الفنية المختلفة بالكرة لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو يقوم بواجبات مركزه على الوجه الأكمل.

(حنفي محمود مختار، مرجع سابق ، ص 191)

3 - 10 - أنواع المهارات الأساسية لكرة القدم:

لقد قسم خبراء كرة القدم المهارات الأساسية لكرة القدم على الأنواع الآتية:

- التمرير (المناولة)
- التهديد.
- السيطرة على الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- الجري بالكرة.
- المراوغة.
- المهاجمة.
- الرمية الجانبية.
- مهارات حارس المرمى.

خلاصة:

من خلال دراستنا هذا الفصل فإن عملية التهديد في كرة القدم هي الوسيلة التي يهدف إليها كل فريق أو لاعب قصد تحقيق نتائج ايجابية حيث تعتمد على الدقة في ادائها اثناء المباريات وتختلف حسب معطيات بدنية وفنية وحركية لكل لاعب فوجب على كل مدرب تطوير هذه المعطيات لتحسين دقة التهديد .

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

أي بحث علمي يحتاج ويتطلب منهجية علمية التي من خلالها تقل نسبة الأخطاء وتزيد مصداقية البحث، ويعتبر هذا الباب في البحث الجزء الأكثر أهمية التي من خلالها يتم توضيح المنهج المستخدم وكل الإجراءات المنهجية والخطوات العلمية الصحيحة التي إعتدها الباحث قصد الوصول إلى نتائج علمية، التي تتم مطابقتها مع الفرضيات المقترحة ، وأيضا تمكن هذه النتائج من إقتراحات وتوصيات وإستنتاجات .

4-1 - الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجرائها قام الباحث بخطوات تمهيدية تهدف إلى تحضير قاعدة جيدة للقيام بدراسة الظاهرة المرجوة وذلك إنطلاقاً من إستخراج وثيقة تسهيل المهمة من الادارة من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة الميدانية إلى غاية زيارة الفريق الرياضي وكان من المفروض أن أقوم بعدة خطوات في هذه المرحلة.

4-1-1: الزيارة الاستطلاعية: 2021-01-02

بعد أخذ وثيقة تسهيل المهمة من طرف ادارة النادي تم زيارة الملعب البلدي الإخوة بوشليق من اجل التحدث المدرب بغية الشرح موضوع الدراسة وأخذ رأيه في طريقة العمل المراد تطبيقها على العينة (لاعبي الفريق لأقل 21 سنة) ، فقد تعذر على المدرب عدم الموافقة بإجراء الدراسة الميدانية على العينة المراد إجراء الدراسة الميدانية عليها معللاً ذلك بكثافة المنافسة وتطبيق البروتوكول الصحي المفروض على المجموعة تجاه (كوفيد 19). وكان من المفروض ان يقوم الباحث باستكمال خطوات هذه المرحلة وهذا راجع الى الظروف التي صادفت الباحث التي ذكرت سابقاً ومن هنا توقفت دراستنا الاستطلاعية .

4-2- المنهج المتبع في الدراسة :

إن نجاح أي دراسة علمية تتوقف على حسن إختيار المنهج الذي يخدم الدراسة حيث يذكر عوض صابر أن : "المنهج التجريبي هو اقرب منهاج البحوث بحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر"، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة من أجل تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية وذلك وفق مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة (مع قياس قبلي وبعدي) .

(صابر وخفاجة، 2002، ص61)

4-3- متغيرات الدراسة:

ويتطلب من الباحث بدراسته ضبط المتغيرات لان المتغير التابع قد يتأثر بعوامل متعددة اخرى قعد ضبط متغيرات البحث يصبح التحكم فيها أكثر سهولة لأنه ثم عزل جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الدراسة الميدانية ،وقد تضمن بحثي هذا على المتغيرات التالية:

4-3-1- المتغير المستقل:

وهي المتغير أو المتغيرات التي يختارها الباحث ويعالجها بطريقة معينة ليحدد أثرها على متغير اخر. (أبوعلام، 2004، ص226).

تحديد المتغير المستقل: إنطاقا من التعريف اعلاء اعلاء فان المتغير المستقل فيبحثنا هذا بتحديث:

" فاعلية القوة الانفجارية للأطراف السفلى "

4-3-2- المتغير التابع :

يتغير المتغير التابع وفقا لأثر المتغير المستقل ،فإن مهمة المتغير التابع عي تحديد إذا ماكان هناك أي تأثير للمتغير المستقل وإذا كان هناك تأثير فلابد للمتغير التابع من إظهار كمية هذا التأثير .(أبو علام، مرجع سابق ،ص228)

تحديد المتغير التابع: يتمثل في التهديد من الثبات في كرة القدم.

4-4-مجتمع وعينة الدراسة :**4-4-1-مجتمع الدراسة :****4-4-1-1- تعريف مجتمع الدراسة:**

يعرف مجتمع البحث بأنه : جميع الافراد أو الاحداث أو الاشياء الذين يكونون مجتمع

البحث (الصيرفي، 2009، ص185)

وفي دراستنا هو: جميع لاعبي فريق نجم مقرة أقل من 21سنة وعددهم 21.

4-4-1-2- تعريف عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها جزء من المجتمع الاصيلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الاصيلي.

(الصيرفي ،مرجع سابق،ص186).

قام الباحث بإختيار العينة التي هي أساس العمل بطريقة قصدية وذلك لانها ابسط طرق اختيار العينة،بعدها حدد الباحث المجتمع الاصيلي المتمثل في فئة أقل من 21 سنة، اختيرت العينة بطريقة قصدية والتي تتمثل في فريق نجم شباب مقرة الذي يتكون من 21 لاعب تم تقسيمهما الى عينتين متكافئتين من حيث الطول والوزن كالآتي:

- عينة ضابطة شملت (09) لاعبين لاجراء عليهم الاختبارات القبلية والبعدية لكن لم يخضعوا للبرنامج التدريبي المقترح .

- عينة تجريبية شملت (09) لاعبين لاجراء عليهم الاختبارات القبلية والبعدية والخضوع الى البرنامج التدريبي المقترح مع مراعات عامل الطول والوزن والعمر التدريبي ، حيث خصصت حصتين في كل اسبوع للعينة التجريبية .

بما أن الباحث لم يتسنى له إجراء الدراسة الميدانية اللازمة لعنوان البحث المتمثل في مدى فاعلية القوة الانفجارية للأطراف السفلية في التهديف من الثبات في كرة القدم صنف أقل من 21 سنة (دراسة ميدانية لفريق نجم شباب مقرة)والمتمثلة في الإجراءات الوقائية من كوفيد19 وكثافة البرمجة (رزمة البطولة)وبالتشاور مع الاستاذ المشرف الذي اقترح في الاخير ان تتم عملية الدراسة الميدانية بتحليل الدراسات السابقة والمشابهة للموضوع.

المجال المكاني والزمني :

- المجال الزمني : من 2021/01/02 الى ولكن توقفت .
- المجال المكاني : الملعب البلدي " الاخوة بوشليق " بلدية مقرة المسيلة

4-5- أدوات جمع البيانات :

4-5-1 أدوات الجانب النظري :

وتمثلت في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع و مصادر عربية و أجنبية وبعض المذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية والتي لها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة حيث إستخدم الباحث مجموعة من الأدوات من أجل تحقيق الاهداف المنشودة وهذه الأهداف تتمثل في مايلي:

- المصادر والمراجع العربية والمتمثلة في الكتب العربية والأجنبية والمحلات والأطروحات .
- DSPACE - مذكرات الماستر من منصة

4-5-2 أدوات الجانب التطبيقي :

كان يتوجب اجراء اختبار "سارجنت" للقوة الانفجارية للأطراف السفلية على المجموعة التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي للوقوف على جاهزية العينة من ناحية صفة القوة الانفجارية لعينة البحث .

4-5-2-1 تعريف الاختبار :

يعرف الاختبار على انه مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متيقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا ، مما يؤدي في النهاية الى ضبط التفاسير الممكنة للمشكلة المدروسة . (برو محمد ، 2014 ، ص115)

✓ اختبار سارجانت لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية :

• صبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة على الارض (150cm)
على ان التدرج بعد ذلك يبدأ من (400- 151)

• قطع من الطباشي

• استمارة التسجيل

✓ مواصفات الاختبار:

يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة الطباشير على السبورة ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذارعين أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصف ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى و الذراع على كامل امتدادها، ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه .

ملاحظة: للاعب ثلاث محاولات و تحسب له أحسن محاولة .

(الحكيم، 2004، ص 169)

✓ اختبار دقة التهديف في كرة القدم : تم تنفيذ اختبار خاص بدقة التهديف لدى لاعبي

كرة القدم. (طلعت ابراهيم، 1995، ص 185)

✓ اسم الاختبار : دقة التهديف بكرة القدم .

• هدف الاختبار : قياس دقة التهديف بكرة القدم

• الأدوات اللازمة :

- ملعب كرة القدم
- هدف كرة القدم مقسم الى اربعة اقسام قياس كل مربع الى 80سم

- كرات عددها 10

- شريط قياس

- حبال لتقسيم الهدف

- مسحوق ابيض لتحديد مسافة التهديف

• تعليمات الاختبار :

- توضع 10 كرات قدم في أماكن مختلفة على خط داخل منطقة الجراء ، حيث يقوم اللاعب (بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى ، على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم 01 وينتهي في الكرة رقم 10
- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الأربعة في كل جهة .

• طريقة التسجيل :

يحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الأهداف وبأي قدم من القدمين بحيث يرتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كآتي :

- 3 درجات عند التهديف في المجال رقم 03
- درجتان عند التهديف في المجال رقم 02
- درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم 01
- صفر في باقي المجالات " ضرب العارضة أو خارج الايطار

4-6- الخصائص السيكومترية :

يعرفها مقدم عبد الحفيظ بانها : " مدى دقة و استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين " (مقدم، 1993، ص52)

أ- حساب الثبات :

يعرفه علاوي بأنه " مدى الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها " (علاوي، 2008، ص287)

ب- حساب الصدق :

يعني الصدق مدى صلاحية الاختبار لقياس ما يعن انه يقيسه فعلا. (برو، مرجع سابق، ص

(120)

ج- الموضوعية :

من اهم صفات الاختبار الجيد ان تكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد اصلا لقياسها فالموضوعية تعني بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها ان تكون ، وهي عدم اختلاف المقدر في الحكم على شيء ما او موضوع معين . (الطائي،2005،ص63)

خلاصة :

من خلال ما تعرضنا لو في هذا الفل من وصف لعينة الدراسة و المنهج المستخدم في الدراسة، يمكننا أن نستنتج أن اختبار دقة التهيف في كرة القدم ، والقوة الانفجارية للاطراف السفلية ، يتمتعان بصدق و ثبات عاليين وبالتالي هما صالحين لقياس ما وضعه لقياسي في هذه الدراسة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- تحليل الدراسة الميدانية للدراسات السابقة ومقارنتها مع دراستنا الحالية:

تهدف الدراسة الى (مدى فاعلية القوة الانفجارية للأطراف السفلية للتهديف من الثبات لدى لاعبي كرة القدم {أقل من 21 سنة}) حيث تكونت العينة من 21 لاعب كرة القدم، 10 لاعبين عينة تجريبية، 11 لاعب كعينة ضابطة، وأجريت عليهم إختبارات قبلية للكشف عن مستوى المتغيرات قيد البحث وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالقياسي القبلي والبعدي، وكانت مدة البرنامج المقرر ب 12 أسبوع ن ونظرا للضروف التي يمر بها الهام والبلاد خاصة جراء وباء كورونا (كوفيد 19)، وبرمجة البطولة التي تتمثل في كثافة المنافسة حسب الرزنامة المسطرة من طرف الرابطة المحترفة لقسم المحترفين الأول حيث تحتوي خلال هذا الموسم 38 جولة ما تعذر علينا إجراء الدراسة الميدانية على الجموعة .

ومنه بعد الإستشارة للأستاذ المشرف وإعطاء طريقة تساعد في تحليل فرضيات الدراسة الحالية وتم الإستدلال بالمنهج التحليلي لبعض الدراسات السابقة والتي حددت بدراسات التالية :

5-1-1- الدراسة الاولى :

العنوان :

أثر البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير القوة الانفجارية في الاطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

الأستاذ :سا يحي فؤاد جامعة عبد الحميد مستغانم

مجلة المنضومة الرياضية (جامعة الجلفة).المجلد 06 العدد 16 .السنة 2019.تاريخ النشر 30.09.2019.

الفرضية العامة :

- ماهو تأثير التدريب التبادلي القصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين أقل من 17 سنة .

- توجد فروق دالة إحصائية في درجات اللاعبين في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي باستخدام طريقة التبادلي .
توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات اللاعبين في القوة الانفجارية بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي .

مناقشة و خلاصة

مناقشة الفرضية الأولى

توجد فروق دالة إحصائية في المتوسطات درجة اللاعبين في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي تعزى للبرنامج التدريبي باستخدام طريقة التبادلي من خلال المعالجة الإحصائية الخاصة بالعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لوحظ فرق ذو دلالة إحصائية في القز العمودي من الثبات وهو ماوضحه الجدول رقم (5) ، وهذا ماأرجعه الباحثون إلى نوعية البرنامج التدريبي المقترح والذي ضم تمارين الوثب والحجل والتي تعتبر حركات منفذة بتقلص البليومتري والشيء الذي أكده وجدي الفاتح ومحمد لطفي 2002 "بأن تمارين الإرتدادي بأنواعه يحسن من القدرة العضلية ، التدريب التبادلي القصير ، يحتوي في مضمونه على تمارينات ذات طبيعة بليو مترية ، الشيء الذي يساعد على تطوير سرعة تجنيد الوحدات العضلية للعضلة لزيادة تردد التنبيه العصبي وتحسين تزامن الوحدات الحركية ن حيث كلما كانت المتوافقة أكثر كلما كانت القوة أكبر (carrio .c. 2008 .p138.139)

وكما أشار (مارثي ديورة.1988) إلى أهمية التمرينات البليومترية من خلال تحسينها لكل من "force explosive" عنصري القوة العضلية و السرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري .

ماجئت به نتائج الاختبار القفز العمودي من الثبات يعزى إلى تمارين البليومتري على مستوى برنامج تدريبي المقترح التبادلي القصير حيث ساهمت هذه التمارين في :

- إحداث تكيف فيسيولوجي (عصبي ،عضلي) مصاحب لتخزين طاقة و مما يعطي إِدْخار الطاقة لدى لاعبي كرة القدم سواء كان هذا العمل كمي أو نوعي

- التدريب التبادلي عن طريق البليومتري أدى إلى تور الأداء (الإنجاز)

- زيادة القوة الانفجارية عن طريق زيادة قوة الساقين

- زيادة قوة الانقباض الناتجة عن تمارين البليومتري تزيد من القوة الانفجارية للساقين
- أدت تمارين البليومتري تعمل على تناقص السرعة الناتجة من القوة الديناميكية للحركة
- نوتنقل العضلات من حالة إرتخاء إلى حالة تقلص سرعة عالية الإنقباض
- العمل البليومتري يساهم في عملية ارتخاء أسرع مما هو عليه في التريبات العادية .
- من الناحية الفسيولوجية نقول أن التدريب التبادلي قصير يسمح بدمج الألياف المؤكسدة على مستوى العضلة مما ينتج عنه إسترجاع في الأنشطة والتمارين التي تستعمل العمل الكمي أو النوعي.

وفي الأخير من خلال تحليل نتائج الاختبار يمكن القول أنه تم تطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم والمتمثلة في الصفات الكمية والنوعية تحت مصطلح المداومة والقوة الانفجارية عن طريق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التبادلي وهذا التطور كان على أساس فسيولوجي

مناقشة الفرضية الثانية :

-توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات اللاعبين في القوة الانفجارية بين المجموعة التجريبية والضابطة للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي باستخدام طريقة التبادلي .

من خلال العالجة الاحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ فروق ذو دلالة إحصائية في القفز العمودي لصالح المجموعة التجريبية وهو ماوضحه الجدول رقم 6. وهذا ماأرجحه الباحث إلى الفرق الواضح في أساليب المستعملة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى بين المجموعة الضابطة التي تنتهج عادة التدريب بالأثقال والذي لا يلبي المتطلبات الحقيقية للاعب كرة القدم الحديثة على عكس البرنامج المقترح في العينة التجريبية الذي يستطيع حسب (dellal)ك الجمع بين التطوير بين الجانب الكمي وكذا النوعي خلال الحصة الواحدة ،ذلك بوتيرت عمل مدتها 8 دقائق (تتخللها سلاسل عمل وراحة) تعقبها فترة راحة مدتها 12 دقيقة كلها حمولة مدروسة تساهم في تطوير القوة الانفجارية بشكل فعال ونوعي يراعي خصوصية الحركة المنفذة في كرة القدم .

الإستنتاجات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي في إختبار القفز العمودي من الثبات بالنسبة للعينه التجريبية وهذا يعني وجود تطور كبير في القوة الانفجارية للاطراف السفلية تحت تأثير البرنامج المقترح بواسطة التدريب التبادلي الذي كان أكثر فعالية مقارنة معبرنامج العينه الضابطة.
- إن برمجة التدريب وفق طرق تدريب تقليدية دون العمل بالأساليب الحديثة لا يمكن أن يصل اللاعب إلى أعلى مستوى .

إن البرنامج التدريبي يبنى لى أساس تدريب تبادلي يساهم في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعب كرة القدم تحجت 17 سنة .

5-1-2 الدراسة الثانية :

العنوان :

تأثير برنامج تدريبي في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلية ومهارات ركل الكرة لابعد مسافة للاعبي كرة القدم

الطالب ك م. حارث غفوري جاسم الجامعة المستنصرية (العراق)

مجلة علوم التربية الرياضية المجلد : 7 العدد : 4 السنة : 2014

الفرضيات :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعة (التجريبية والضبطة)

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار القفز العمودي في الاختبارات القبلية

- والبعدية للمجموعتين (التجريبية والضبطة)

➤ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

من اجل تحقيق اهداف البحث وفروضه تم جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وللمجموعتين ومن خلال المعالجات الاحصائية قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل اليها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية .

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي في الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

جدول (2)

يبين فيه فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار القفز من الثبات .

المجموعة	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
المجموعة التجريبية	درجة	0,227	0,049	14,787	0,05	معنوي	55,637%
المجموعة الضابطة	درجة	5,000	2,944	5,371	0,05	معنوي	10,571%

يبين الجدول (2) في اختبار القفز العمودي للمجموعة التجريبية حيث كان فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو (0,227) وانحرافه المعياري (0,049) وكانت قيمة t المحسوبة (14,787) ومستوى الخطأ (0,05) وكان دلالة الفروق معنويا وقد كانت نسبة التطور هي (55,637%) عند درجة حرية (18) أما في الاختبار ذاته للمجموعة الضابطة حيث كان فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو (5,000) وانحرافه المعياري (2,944) وكانت

قيمة t المحسوبة (5,371) ومستوى الخطأ (0,05) وكان دلالة الفروق معنويا وقد كانت نسبة التطور هي (10,571%) عند درجة حرية (18) ومن خلال عرض النتائج في الجدول (2) نرى إن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة عالية من التطور في اختبار القفز العمودي من الثبات ويعزوا الباحث هذا التطور الى اعتماد التدرج بالتمرينات المستخدمة في البرنامج

التدريبي المعد وكذلك الى مراعاة الفروقات الفردية للاعبين عند وضع البرنامج التدريبي . وكانت لنوعية التمرينات المستخدمة ومدى ملائمتها للعينة الاثر الايجابي في تطور هذه المجموعة وكذلك الى تقنين الحمل التدريبي من شدة والحجم والكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة وهذا ما يؤكد

(وليد يحيى محمد 2002) أيضاً إذ اشار الى ان استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الاداء البدني. ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي (وليد يحيى محمد ، 2002 ، ص 67)

ويرى الباحث إن الاعتماد على الطريقة التكرارية في اداء تمرينات القوة لها مردود ايجابي

اما المجموعة الضابطة فقد حققت تطوراً معنوياً محدوداً واقل من المجموعة التجريبية ويعود ذلك لأن المجموعة الضابطة قد تدرت بالاسلوب التقليدي القديم ودون الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الجيدة وعدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .وهذا ما حقق الجزء الاول من الفرض الاول والذي ينص على ان هناك تأثير للبرنامج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثيراً ايجابياً

✓ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة في

الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

جدول (3) يبين فيه فرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة

المجموعة	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
المجموعة التجريبية	درجة	12,700	4,057	9,900	0,05	معنوي	26,514%
المجموعة الضابطة	درجة	0,060	0,059	3,243	0,05	معنوي	14,963%

يبين الجدول (3) في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة للمجموعة التجريبية حيث كان فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو (12,700) وانحرافه المعياري (4,057) وكانت قيمة (t) المحسوبة (9,900) ومستوى الخطأ (0,05) وكان دلالة الفروق معنوية وقد كانت نسبة التطور هي (26,514%) عند درجة حرية (18) أما في الاختبار ذاته للمجموعة الضابطة حيث كان فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو (0,060) وانحرافه المعياري (0,059) وكانت قيمة (t) المحسوبة (3,243) ومستوى الخطأ (0,05) وكان دلالة الفروق معنوية وقد كانت نسبة التطور هي (14,963%) عند درجة حرية (18).

ومن خلال عرض النتائج في الجدول (3) نرى ان للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ، ووجود نسبة تطور لهذه المجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث و الذي تدرت عليه (المجموعة التجريبية) بشكل جيد ومستمر ومراعاة الفروقات الفردية للاعبين . وكان لاختيار طريقة التدريب التكراري ونوعية التمارين الاثر الايجابي في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى ، والذي ادى الى تطور في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ، والتدريب الحديث عملية شاملة ومتكاملة وان إهمال أي مكون من مكونات اللعبة بعدم التدريب الكافي يجعل اللاعب غير مؤهل لاداء واجباته في الملعب ولا يمكن للاعب أن يؤدي واجباته الفنية والخطية ما لم يكن يمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية ، كما أن تنفيذ أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعب متمكناً من الناحية المهارية أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وهذا التطور القليل نسبيا مقارنة بالمجموعة التجريبية يعود السبب في ذلك إلى ضعف في القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للاطراف السفلى وتبين من خلال الجدول ان هذه العينة التي تدرت بشكل تقليدي وبنفس الفترة الزمنية التي تدرت فيها العينة التجريبية ، وعدم مراعاة الفروق الفردية للاعبين . وهذا يؤكد عدم تقنين الحمل التدريبي بطريقة علمية مدروسة وعدم معرفة المدرب لإمكانيات لاعبيه ، وان ضعف

عضلات الاطراف السفلى نتيجة للبرنامج التقليدي ادى الى ضعف في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة للمجموعة الضابطة وهذا ما حقق الجزء الثاني من الفرض الاول والذي ينص على ان هناك تأثير ايجابياً للبرنامج التدريبي في تطوير مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للأعبي كرة القدم .

جدول (4) يبين فيه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارين (القفز العمودي وركل الكرة لابعد مسافة ممكنة) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
القفز العمودي من الثبات	درجة	0,035	0,461	0,037	0,635	2,198	معنوي
ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة	درجة	2,751	52,300	3,307	56,600	2,264	معنوي

نلاحظ من جدول (4) ان النتائج التي ظهرت تبين لنا ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، ويعزوا الباحث ذلك ان للبرنامج التدريبي اثراً ايجابياً في هذا التفوق ولا بد من الذكر ان للعينة كان لها دوراً كبيراً في هذا التفوق الحاصل في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وذلك لتفاعلها وتطبيقها مفردات البرنامج التدريبي بصورة جيدة ومنتظمة والمواظبة على الاستمرار في التدريبات دون انقطاع وهذا بالتالي ادى الى التدرج في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي من السهل الى الصعب وكان لفريق العمل المساعد دوراً فعالاً في حث اللاعبين (العينة) على الالتزام بمواعيد التدريب وتطبيق مفردات البرنامج بصورة جيدة وتصليح الاخطاء وتذليل العقبات من اجل ان يكون تطبيق مفردات البرنامج التدريبي جيداً وفعالاً . من خلال ما تقدم فان الفرض الثاني والذي ينص على ان هناك افضلية في التأثير على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للأعبي كرة القدم قد تحقق .

- الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- 1- التدريب المتواصل والتكرار المستمر واستعمال مبدأ التغذية الراجعة يساعد في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ومهارة ركل الكرة .
- 2- إن للبرنامج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى للأعبي كرة القدم.
- 3- إن لطريقة التدريب التكراري اثراً فعالاً في رفع المستوى البدني والمهاري للأعبي كرة القدم
- 4- كان للتمرينات المتنوعة بالانتقال الحرة وبدون اثقال اثراً فعالاً في رفع المستوى البدني للأعبي كرة القدم.
- 5- كان للتمرينات مهارية (تمارين ركل الكرات المتحركة والثابتة) اثراً فعالاً في رفع المستوى المهاري للأعبي كرة القدم .

➤ التوصيات

- 1- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في طرق التدريب الحديثة لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة.
- 3- الاستفادة من التمرينات الخاصة من قبل المهتمين في هذه الفعالية .
- 4- يكون التدريب على هذه المهارة مبكراً ومع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة اعطائها الوقت الكافي .
- 5- يجب على المدرب ان يعمل على تنمية الصفات مهارية والبدنية والخطية وحتى النفسية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث والمستوى العمري.

5 - 1 - 3 الدراسة الثالثة:

العنوان: أثر برنامج تدريبي على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى وعلاقتها بمدى التسديد للاعبين كرة القدم .

الطالب : بوتي عيسى جامعة العربي بن لمهيدي **staps**

السنة الجامعية: 2017-2018

✓ **الفرضيات :**

الفرضية العامة: هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترح على القوة الانفجارية لأطراف السفلى مع وجود علاقة ارتباطية مع مدى التسديد .

✓ **الفرضيات الجزئية**

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعد و الاختبار القبلي لصالح المجموعة التجريبية للأطراف السفلى .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي لصالح المجموعة التجريبية لمدى التسديد.

3- هناك علاقة بين القوة الانفجارية والأطراف السفلى ومدى التسديد للاعبين كرة القدم
أمال.

✓ **مقابلة الفرضيات بالنتائج**

✓ **الفرضيات الجزئية:**

• **الفرضية الأولى:**

" هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية للأطراف السفلى ".
وللتحقيق من هذه الفرضية يجب الرجوع الى نتائج الاختبار القبلي الاختبار البعدي

لعينتي الدراسة لاختبار سارجانت:

❖ بالنسبة للعينة الشاهدة :

كانت الفروق دالة حصائيا وذلك لان قيمة T المحسوبة قدرت ب 4.163 وهي أكبر من T الجدولة التي قدرت ب 2.62 ولكن هذه الفروق لم تكن بالدرجة التي حققتها العينة التجريبية .

❖ بالنسبة للعينة التجريبية :

حيث قدرت T ب 2.15 وهي اكبر من T الجدولية والتي قدرت ب 2.26 ما يعني أن الفروق دالة احصائيا وهذا التحسن راجع الى كون العينة التجريبية قامت بتدريب القوة الانفجارية بواسطة تمارين أما العينة الضابطة فلم تتدرب ولذلك كان التحسن طفيف وهذا دليل على وجود تحسن نتيجة الارتقاء بعد استخدام التمارين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين لهذه العينة أي أن الفرضية الأولى قد اثبتتها النتائج ، والتي اثبتتها كذلك دراسة احمد مرابطي التي انت بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال بحيث كان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية .

✓ الفرضية الثانية :

" هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي لصالح المجموعة التجريبية لمدى التسديد."

ولتحقق من هذه الفرضية يجب الرجوع الى نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في عينتي الدراسة لاختبار مدى التسديد.

❖ المجموعة الضابطة :

كانت الفروق غير دالة احصائيا في اختبار التسديد وذلك لان قيمة T المحسوبة وجدناها تساوي 1.32 وهي اقل من T الجدولية والتي قدرت ب 2.26 وهذا دليل على عدم استعمال التمارين لتنمية مدى التسديد

❖ المجموعة التجريبية :

لقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبار دقة التصويب حيث بلغت قيمة T 5.80 وهي اكبر بشكل واضح من T الجدولية التي تساوي 2.26 وهذا دليل على وجود تحسن في نتيجة مدى التسديد لهذه العينة اي الفرضية الثانية صحيحة قد اثبتتها النتائج التي تم اثباتها كذلك في دراسة بروري نواره في دراستها التي تناولت فيها "اثر وحدات تدريبية مقترحة للقوة الانفجارية لتحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد" حيث ربطت في دراستها بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التصويب من الارتقاء والتي وجدت ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب لعينة التجريبية .

✓ الفرضية الثالثة :

" هناك علاقة بين القوة الانفجارية والاطراف السفلى ومدى التسديد للاعبي كرة القدم
أمال"

ولتحقيق من صحة هذه الفرضية نرجع الى نتائج حساب قيمة R لاختبار سارجانت ومدى التسديد للعينة التجريبية في الاختبار البعدي بحساب معامل الارتباط قدرت قيمة R ب 0.106 وهو اقل من قيمة R الجدولية وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة بين تنمية القوة الانفجارية ومدى التسديد . اي ان الفرضية الثالثة غير صحيحة وبالتالي يتم رفضها .

الاستنتاجات والاقتراحات :

✓ الاستنتاجات :

- 1- التدريب المتواصل والتكرار المستمر واستعمال مبدا التغذية الرجعية يساعد في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى ومهارة ركل الكرة .
- 2- أن البرنامج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى للاعبي كرة القدم .

- 3- أن لطريقة التدريب التكراري والفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة اثرا فعالا في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة القدم .
- 4- كان للتمرينات المتنوعة بالاثقال الحرة وبدون اثقال اثرا فعالا في رفع المستوى البدني للاعبي كرة القدم .
- 5- كان للتمرينات مهارية (تمارين ركل الكرات المتحركة والثابتة)
- ✓ الاقتراحات :

- 1- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث في طرق التدريب الحديثة لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة .
- 3- الاستفادة من التمرينات الخاصة من قبل المهتمين في هذه الفعالية .
- 4- يكون التدريب على هذه المهارة مبكرا ومع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة اعطائها الوقت الكافي.
- 5- يجب على المدرب ان يعمل على تنمية الصفات مهارية والبدنية والخطية وحتى النفسية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث والمستوى العمري .
- 5- 1- 4- الدراسة الرابعة :

العنوان: تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة

دراسة ميدانية لدى فريق اكااديمية الفجر

السنة الجامعية 2019-2020

الطالب مقاق مفدي زكرياء

✓ الفرضيات

✓ الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المصمم أثر إيجابي على تنمية القوة الانفجارية لعضلة الرجلين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة

✓ الفرضيات الجزئية :

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

✓ مقابلة الفرضيات بالنتائج:

✓ مناقشة في ظل الفرضيات :

✓ مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

والتي نصت على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة "

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى بإستخدام

الإختبار t والموضحة في الجدول رقم 06 والتي تنفي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

الإختبار القبلي والبعدي في ضفة القوة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة ،حيث كشفت

نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية وبهذا فإنها تتوافق مع واقع الدراسة الحالية حيث ان

المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج التجريبي المصمم لتنمية القوة الانفجارية للأطراف

السفلية ولهذا فإن نتائج أفراد المجموعة لم تتغير بالنسبة للإختبار الموضوع للدراسة.

✓ مناقشة الفرضية الثانية :

والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار

البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية "

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (t) والموضحة في الجدول رقم 7 والتي تنص على وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية ، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية وبهذا فهي تتوافق مع واقع الدراسة الحالية حيث ان المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج التدريبي المصمم لتنمية القوة الانفجارية للاطراف السفلية ، بواقع 08 وحدات تدريبية هادفة لتنمية القوة الانفجارية للاطراف السفلية ولهذا فان نتائج افراد المجموعة التجريبية تغيرت للاحسن بالنسبة للاختبار الموضوع للدراسة وبهذا فان الفرضية الثانية تحققت .

✓مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي نصت على انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية ولصالح المجموعة التجريبية ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (t) والموضحة في الجدول 08 والتي سجلت وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية في اختبار سارجانت حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية ولصالح العينة التجريبية وهذه راجعة الى تطبيق البرنامج التدريبي المصمم الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط ، ومن خلال كل هذا نقول ان فرضيتنا الثالثة التي تنص على انه ، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت .

✓ الاستنتاجات :

✓ الاستنتاج العام :

في حدود اجراءات البحث ، وفي ضوء اهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات العامة الاتية .

1/ حقق البرنامج التدريبي المصمم اثر ايجابي على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة

2/ لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة .

3/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية

4/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية .

5/ احدث البرنامج التدريبي المصمم اثرا ايجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة ، وذلك لتناسب الوحدات التدريبية مع هذه المرحلة العمرية من حيث الشدة والحجم وعدد التكرارات .

6/ تنمية صفة القوة الانفجارية في المرحلة العمرية جد هام للاعبين كرة القدم من ناحية تأثيرها على معارة التصويب وكذا الارتقاء للضربات الثابتة .

✓ الاقتراحات :

1/ يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعات الفروق الفردية بين اللاعبين في تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم .

2/ اجراء المزيد من الدراسات والبحوث في طرق التدريب الحديث لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة .

3/ الاستفادة من التمارين الخاصة من قبل المهتمين في هذه الفاعلية .

4/ يكون التدريب غى هذه الصفة مبكرا ومع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة اعطائها الوقت الكافي وهذا راجع للتاثير الايجابي الذي تعود به هذه الصفة على بعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم والتي يكتسبها الفرد الرياضي في هذه المرحلة العمرية .

5-1-5 الدراسة الخامسة :

العنوان: "تاثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة".

الطالب : بلواضح عماد الدين **السنة الجامعية :** 2019/2018

✓الفرضية العامة:

للتدريب البليومتري أثر إيجابي على القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

✓الفرضيات الجزئية :

1/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الإختبار البعدي.

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

✓مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

بعد التحليل الإحصائي ومن خلال النتائج المبينة في الجداول دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية (إختبار الوثب الطويل من الثبات)، (إختبار الوثب العمودي من الثبات، وعليه فإن 0.05 وإختبار التصويب من بعيد) للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار

البعدي عند مستوى الدلالة التدريب البليومتري يؤثر على القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكد كلاً من بين على أن التدريب البليومتري هو (Ben Kessel 2000) ومايكل شاتيرانتبت (2000 Chaturantabut Michael) كيسل واحد من أهم أساليب التدريب الهامة والقوية والتي تستخدم لتطوير وتحسين القوة الانفجارية والتي تؤثر إلى حد كبير على أن التدريب البليومتري يستغل الطاقة والقوة المخزونة نتيجة 2000 مستوى الأداء الحركي، و كذلك نجلاء طنحي (الانقباض والمطاطية ثم التحرر فجأة أي لحظة لإننا قوة انفجارية هائل ظيما ، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الوحدات أسابيع ولمدة حصتين في الاسبوع والمبنية أساسا لتنمية 8 التدريبية المقترحة باستخدام التدريب البليومتري والتي دامت لمدة) بعنوان "فعالية برنامج تدريبي 2013 القوة الانفجارية ومهارة التسديد، وهذا ما يتشابه مع دراسة (زمام عبد ال رحمن باستخدام تمارين بليومترية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة القدم" فقد أوصى الباحث بضرورة أداء تمارين بليومترية بعد الإحماء مباشرة بغرض الاستفادة من مطاطية العضلات وجاهزيتها المثلى للأداء وكذا دراسة) بعنوان "تأثير التدريب البليومتري على التوازن وبعض المهارات الخاصة في كرة 2014م لاطيا (faruk akcinar) القدم" حيث توصل إلى وجود فروق معنوية، وقد أوصى بضرورة إدماج التدريب البليومتري في التدريبات العادية للصغار (Bosco & Pittera) 1982 اسابيع وبمعدل حصتين في الاسبوع وهذا ما أكد كلاً من بوسكو وبيتيرا 8 وقد دام برنامجه) والسيد عبد المقصود 1991 أسابيع تعد كافية لتطبيق البرنامج البليومتري ويتفق كلا من ناريمان الخطيب (8 أن فترة . أسبوع كافية للبرامج التدريبية الخاصة بالبلي وم تري 12-8) أن مدة (1998) واندرو مادكس (1996) بهذا يمكن القول بأن الوحدات التدريبية باستخدام التمارين البليومترية قد أدت إلى تنمية القوة الانفجارية الخاصة بمهارة توجد فروق «التسديد للاعبين العينة التجريبية التي طبق عليها المتغير التجريبي وبالتالي الفرضية الأولى والتي تنص على أنه. قد تحققت .» ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي .

✓مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية :

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح الإختبار البعدى.

بعد التحليل الإحصائي ومن خلال النتائج المبينة الجدول (10)، (11)، (12) الذين يبينون أنه لا توجد تفروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية (إخبارات الوثب الطويل من الثبات، الإختبار الوثب العمودي من الثبات، وإخبار التصويب من بعيد) للمجموعة الضابطة ولصالح الإختبار البعدى عند مستوى الدلالة 0.05، ونرجع هذه النتائج إلى طبيعة تلقي هذه المجموعة لأجراءات التدريب والتي كانت عادية وأنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للوحدات التدريبية، وهذا نظرا لتركيز المدرب مع المجموعة الضابطة على العمل التكتيكي و التكنيكي وكذا الجوانب البدنية مثل السرعة والتحمل ، ما أدى إلى ظهور فروق غير دالة إحصائيا بين القياسين في المجموعة الشاهدة ، وهذا مايتشابه مع الدراسة.

بعنوان "تأثير طريقة التدريب البيليومتري في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية والسرعة لدى الشباب في كرة القدم"، وكانت أهم النتائج أن هناك تطور في مستوى كل الأفواج لكنه غير معنوي.

وإنطلاقا من كل هذا يمكن القول على الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي وال إختبار البعدى للمجموعة الضابطة لصالح الإختبار البعدى».

✓مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة :

والتي نصت على أنه « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية»

بعد التحليل الإحصائي ومن خلال النتائج المينة في الجداول (13)، (14)، (15) الذين يبينون أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

الإختبارات البعدية (إختبار الوثب الطويل من الثبات ،إختبار الوثب العمودي من الثبات ، وإختبار التصويب من بعيد) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري لها أثر إيجابي على القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي لم تتلقى الوحدات التدريبية المقترحة وتدرت بصفة عادية والذي ظهر جليا على عدم تحسين صفة القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد في المجموعة الضابطة وهذا ما نصت عليه دراسة (2007murat ates ve) ulviye atesoglu بعنوان "تأثير تدريبات البيولمتري على القوة للأطراف العلوية والسفلية للاعبي كرة القدم 16-18 سنة "وتوصلا إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في تطوير القوة الانفجارية و كذلك الجانب المهاري حيث نصت دراسة المنصة رمضان (2012 almansba ramdan) والتي كان عنوانها "تأثير طريقتي التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى رياضي الكراتي" على أن التدريب البليومتري يعمل على تطوير القوة العضلية والسرعة في تنفيذ الحركات ، وكذلك ميز كل من (عبد العزيز ونريمان 1996) بأن هـ< النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة.

بهذا يمكن القول بأن الوحدات التدريبية بإستخدام التمارين البليومتري قد أدت إلى تنمية القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد للاعبي العينة التجريبية ولم تنمي في العينة الضابطة وبالتالي الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية" قد تحققت.

✓ الاستنتاجات :

✓ استنتاجات عامة:

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستتيانه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي وعلى مدار الفصول الأربعة السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزلت الغموض الذي كان يعترني مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن ، المطروح سابقا كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء من العشوائية وبعيد التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خال التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه التدريبي والتعامل معه، الذي يعتبر وسيلة تدريبية هامة ومساعدة مضبوطة على أسس علمية بما يتوافق مع الخصائص المميزة للاعبين الذين يتعرضون لهذا البرنامج. من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد سنة).19-17 لدى لاعبي كرة القدم.
- صفة القوة الانفجارية والاهتمام بها كبرى وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلا المدروسة لها أهمية وتنميتها أمر لابد منه.

- مجموعة التمارين البليومترية لها تأثير إيجابي على تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم فئة الأواسط " 17-19 سنة".
 - تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني للاعبين كرة القدم.
 - تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.
 - تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورة ترتبط ارتباط وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم سواء الدفاعية أو الهجومية .
 - التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.
 - إن المقاييس أو الإختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقويم اللاعبين وبالتالي إنتقاء أحسن من الناحية البدنية أو المهارية.
- ✓ الاقتراحات :

- انطلاقا من الباحث أن، البرنامج التدريبي المقترح بطريقة البليومتري في تنمية القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد قد تحصل على نتائج إيجابية ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي:
- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.
 - استخدام التمارين البليومترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة عندما يتعلق الأمر بالقوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد.
 - الإهتمام بالفئات العمرية الأقل من 19 سنة والتي تبدي استعدادات نفسية وحركية هائلة.
 - إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول .
 - يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

• يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.

• اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

• إجراء دورات تدريبية للمدربين للإستفادة من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي .

• وجوب التدرج في عملية الأعداد البدني من السهل إلى الصعب.

• توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات السنية الصغرى.

• يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية وكذا مهارة التسديد .

5- 2 مقارنة فرضيات الدراسة الحالية مع فرضيات الدراسات السابقة :

5- 2- 1 الفرضية الاولى من الدراسة الحالية :

• "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارالقبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية لفاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية "

حسب ما اكدته مناقشة الفرضية الاولى للدراسات السابقة المذكورة انه هناك اربع فرضيات اجابت انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للاطراف السفلية بالنسبة للمجموعة التجريبية وهذا متطابق مع الفرضية الاولى للدراسة الحالية والتي تنص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارالقبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية لفاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية " ، اما الدراسة الاخرى فقد نفت وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبارالقبلي والبعدي، ومنه يوصي الباحث على اعادة اجراء الدراسة الحالية على ما ذكر في الفرضية الاولى .

5- 2- 2 :الفرضية الثانية من الدراسة الحالية :

• "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في دقة التهديف "

حسب ما تاكد في مناقشة الفرضية الثانية للدراسات السابقة المذكورة انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية للقوة الانفجارية ومهارة التهديف وهذا ما ينطبق على الفرضية الثانية والتي نصت على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في دقة التهديف " ومنه يدل على صحة الفرضية الثانية للدراسة الحالية .

5 - 2 - 3 :الفرضية الثالثة من الدراسة الحالية :

• " توجد علاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى ودقة التهديف في كرة القدم صنف اقل من 21 سنة "

حسب ما تاكد مناقشة الفرضية الثالثة للدراسات السابقة المذكورة فانه هناك دراسة واحدة قد اكدت انه لا توجد علاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى والمهارة اما اربع دراسات فقد كانت صحيحة فانه توجد علاقة بين القوة الانفجارية والمهارة .
ومن هذا يوصي الباحث على ضرورة اعادة اجراء الدراسة الحالية عند هذه الفرضية .

الفصل السادس

استنتاجات واقتراحات

6 - 1 الاستنتاج العام :

مما سبق بالنسبة لتحليل الدراسات السابقة وفي ضوء اهدافها ومقارنتها بالدراسة الحالية فقد امكن التوصل الى استنتاجات الاتية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لصالح الإختبار البعدي .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- تنمية صفة القوة الانفجارية في المرحلة العمرية جد هام للاعبى كرة القدم من ناحية تأثيرها على معارة التصويب وكذا الارتقاء للضربات الثابتة .
- كان للتمارينات المهارية (تمارين ركل الكرات المتحركة والثابتة) .

6 - 2 الاقتراحات :

- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم
- يكون التدريب على هذه المهارة مبكرا ومع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة اعطائها الوقت الكافي.
- يجب على المدرب ان يعمل على تنمية الصفات المهارية والبدنية والخطية وحتى النفسية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث والمستوى العمري.
- إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول .

6 - 3 الافاق المستقبلية :

- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من السن والجنس.
- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث نوع النشاط البدني التخصصي.

- إجراء دراسات مشابهة في فترة الإعداد أو ما قبل المنافسة.
- توفير الأجهزة الخاصة بهذا النوع من التدريب سواء للأطراف العلوية أو السفلية لتسهيل عمل المدرب مما يساهم في تحسين مستوى الرياضيين.
- تطوير الاداء و جاهزية اللاعبين من كل الجوانب التكتيكية والبدنية والفنية.

قائمة
المصادر
والمراجع

قائمة المراجع والمصادر :

المراجع العربية :

- 1) ابراهيم احمد سلامة. (1994) : علم الحركة والتدريب الرياضي . ط1 . دار الوفاء للنشر الاسكندرية .مصر .
- 2) أبو العلى عبد الفتاح .(1985) : فسيولوجيا الرياضة .ط2 .دار الفكر العربي . القاهرة.
- 3) احمد بسطويسي . (1987) : التدريب العضلي الايزو متري . ط1 . دار الفكر للطباعة
- 4) ألبرت فور كاسل .(1993): كمال الأجسام .ترجمة .مركز التعريب والبرمجة.ط1. منشأة المعارف للطباعة و النشر . الإسكندرية.
- 5) مفتي ابراهيم حماد . (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة .ط2 . دار الفكر العربي .القاهرة .مصر
- 6) طلحة حسام الدين واخرون .(1998) : الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي تدريب فسيولوجيا القوة .ط1 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . مصر
- 7) السيد عبد المقصود . (1997) : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة . ط1 . مركز الكتاب للنشر .القاهرة
- 8) ريان عبد الرزاق الحسو . (2001) : علاقة مطاولة القوة العضلية الايزومترية بالمطاولة العضلية الايزومترية باستخدام شدة 50% . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية .المجلد الاول . العدد 08 . العراق
- 9) حنفي محمد مختار .(1997) : المديرالطني في كرة القدم . دار النشر .القاهرة
- 10) حسانين محمد . (2001) : القياس والتقويم في التربية البدنية .ط1 .دار الفكر العربي . القاهرة .مصر
- 11) رجاء محمد مختار .(2004) : مناهج الفني في كرة القدم . دار النشر .القاهرة

- 12) فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة .(2002). اسس ومبادئ البحث العلمي . ط1 . عمان . الاردن
- 13) علي جلال الدين .(2004) : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية . ط2 . المركز العربي للنشر . القاهرة . مصر
- 14) محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي البدوي .(2004) : الموسوعة العلمية للمصارعة ج3 . منشطات المعارف . الاسكندرية
- 15) محمد حسن علاوي . (1982) : علم التدريب الرياضي . دار المعارف . القاهرة . مصر
- 16) محمد عبد الفتاح الصريفي .(2009) : التدريب الاداري وتصميم البرنامج التدريبي . دار المناهج . عمان
- 17) مكي محمود حسين . (1999) : تقويم حالات التهديد القريبة والبعيدة لبطولة الدوري العراقي لكرة القدم . مجلة الرافدين الرياضية .كلية التربية البدنية . جامعة الموصل . العراق
- 18) مفتي ابراهيم حماد .(1886) : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط2 . دار الفكر العربي . القاهرة . مصر
- 19) فاضل دحاح الملياحي . (2016) : تدريب القوة العضلية لكرة القدم . مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع . ط1 . عمان . الاردن
- 20) محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني .(1998): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط1 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . مصر
- 21) علي سلوم جواد عبد الحكيم . (2004) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي .كلية التربية الرياضية . جماعة القادسية
- 22) محمود ابو العينين ، مفتي ابراهيم حماد .(1985) : تخطيط برامج اعداد لاعبي كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة . مصر

23) مختار سالم .(1994) : التدريب بالانتقال لصناعة الابطال . ط 1 . مؤسسة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان

المجلات ومذكرات ماستر despace :

- 1) سايحي فؤاد . مجلة المنظومة الرياضية . المجلد 06 . العدد 16 . السنة (2019)
- 2) حارث غفور جاسم . مجلة علوم الرياضة . المجلد 07 . العدد 4 . السنة 2014
- 3) بوتي عيسى . (2017-2018) : مذكرة ماستر . جامعة العربي بن المهدي staps
- 4) مقاق مفدي زكرية . (2019 - 2020) :مذكرة ماستر .جامعة محمد بوضياف staps
- 5) بلواضح عماد الدين .(2018 - 2019) : مذكرة ماستر . جامعة محمد بوضياف staps

المراجع الاجنبية :

- 1) Klafsc and liyon .(1979) : the female athléte . 2 nd ed . saint luis.
The cv mos byco. P22


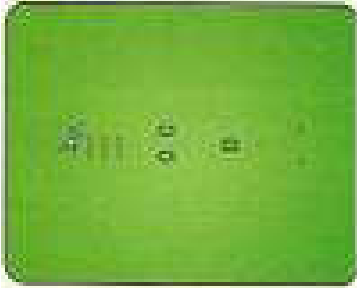
الملاحق

البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع الاول :

المرحلة	الاهداف	التدريبات	الوقت	التقنيات
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية و الرياضية	تسجيل الغيابات شرح هدف الحصة	5-	من 60% القياس بعض
		الإحماء و التركيز على الأطراف السفلى و تمديد المفاصل و العضلات	15-	
المرحلة الأساسية	لنسى الى تحقيق القوي ارتفاع وقت الاتصال مع الأرض يكون قصير قدر الإمكان وورد فعل اسرع و استرجاع جيد	يصعد اللاعب فوق مقعد البدلاء و عند إعطاء الإشارة يدفع اللاعبون القدم الى الوراء لمس الأرض ثم الرجوع القدم فوق مقعد البدلاء مرة باليمنى و مرة باليسرى مع التنفيذ بسرعة ثم الجري الى القمع بايقاع (15.15) على الإشارة الثانية يقفز اللاعب بضمه فوق مقعد البدلاء من الثبات و عند الانتهاء يجري اللاعب نحو القمع لمدة 12 مع الراحة 7 د اما الإشارة الثالثة يمد نفس التمرين لكن وضعية الجلوس يقفز اللاعبون صوبها بكلي القدمين فوق مقعد البدلاء وأيضا مع الجري عند نهاية المقعد	80%	 
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف مع تمرين تمديد مناقشة هدف الحصة	5-	من 60% القياس بعض

الملاحق

المرحلة	الأهداف	التمرين	الطهدة	الوقت	التعليمات
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية و الوظيفية	تسجيل الغيابات شرح هدف الحصة		5	
		الإحماء و التركيز على الأطراف السفلى تمديد المفاصل و العضلات		15	
المرحلة الأساسية	تطوير صعود القوة من خلال تسلط العضو على تقصير العضلات	العمل على التوالى أي تنفيذ تمارين القفز الزوجي (الوثب داخل الوثبات بالتدريج معا) و ينتهي التمرين بالجرى السريع في مسار مستقيم نحو الفرج ببدا اللاعب بالتدريج معا بين الإصعدة ذهابا إيابا و بعد الانتهاء من الإصعدة يواصل جري سريع ثم القفز بالتدريج معا داخل الدائرة اليسرى ثم إلى الدائرة الأمامية ثم بعد نفس التمرين لمدة 15 د مع راحة 8 دقائق (10-10)	90%		 
المرحلة التطبيقية	العودة إلى الحالة الطبيعية هدف الحصة	جري خفيف مع تمارين التمديد مناقشة هدف الحصة	60% نفسي بعض	5	

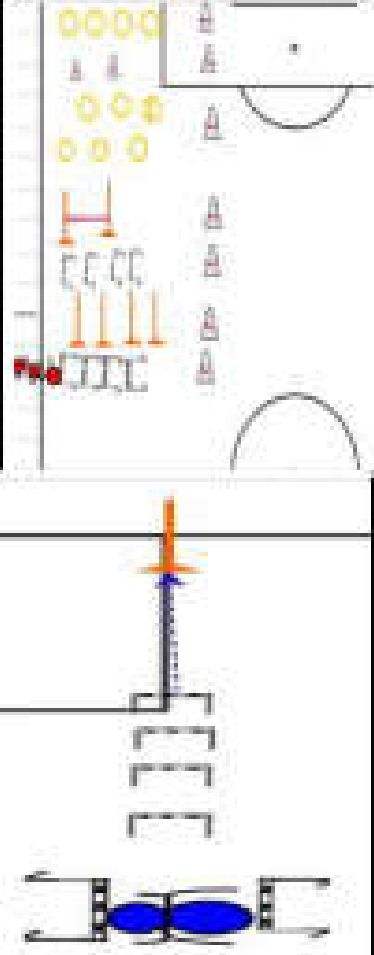
الاسبوع الثاني :

المرحلة	الاهداف	التدريب	الشدة	الوقت	التشكلات
المرحلة الأولى	تحضير الرياضي من الناحية الفنية و الوظيفية	تهيئة الجاهز شرح هدف الحصة		5-	
		الإحماء و التركيز على الأطراف السفلى تمديد العضلات و المفاصل		15-	
المرحلة الثانية		لمدة 15 دقيقة العمل في مربعات و العمل في القوة الانفجارية بين المربعات في المربعات يقوم اللاعب بالصل المستمر وقبل الأتي C1 التهيئة بالكرة C2 التمرير بين اثنين تمرير و استقبال C3 كرة لكل لاعب و العمل على التحكم بالكرة C4 التهيئة بين ثلاث لاعبين تون اسقاط الكرة C5 التمرير بالحصاة الواحدة C6 التمرير بين اللاعبين بالواحد لكي يتقل اللاعب من مربع لآخر يجب ان يعمل على القفز على الحواجز المترو عبر الاقصاع القفز بوحده و تهيئة الأخرى فوق الواحد <u>التدريب الثاني في دائرة وسط الميدان</u> يتوضع اللاعبون مع خط الدائرة و القيام بالوضعية أثناء عند الانتهاء يجري نحو وسط الدائرة القفز عاليًا من وضع الوقوف لمدة ثلاثين ثانية الاستلقاء مع اليد وضع المنضدة ل 30 ثانية ثم القفز لأعلى عشر مرات تعدا شكل الجلوبس gainage على مفرد مع القيام بالوضع ذلك ل 10 ثانية القفز عشر مرات من وضع الاستلقاء بثقل وضع رفع الرجل الظهور مع تمديد اليدين لمدة ثلاثين ثانية تعدا وضع سباق السرعة مع تهيئة الرجلين في المكان تقديم الرجل و ترك الأخرى في الخلف و وضع ركبة الرجل الخلفية و على الأرض ثم رفعها توزيع حمل الجسم على رجل واحدة و نزل و الصعود بلتي الركبة تون لمس الرجل الأخرى الأرض	80%	24+	
				90%	15-
المرحلة الثالثة	العودة الى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة	العودة الى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة		5-	

المرحلة	الأهداف	المعربين	الشدّة	الوقت					
				زمن الكلي	زمن الإداء	الحجم الكلي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	
المرحلة الأولى	تحضير الرياضى من الناحية النفسية و الوشيقية			-5				تسجيل العيادات شرح هدف الحصة	
				-15					الأحماء و التركيز على الأطراف السفلى لتمديد المفاصل و العضلات
المرحلة الثانية			90%	11.45	014	1*6	090	-3	مواقع بارافاخ 25 سم المسافة بين مانع و الآخر 125 سم القفز بكثا القسمين من فوق المانع بسحب الركبتين الى الصدر
				7.30	020	1*6	030	-2	لاعبان يقفان الواحد عكس الآخر و كل منهما يمسك زميله من رماغ اليد و رفعه عن الأرض حمله على الظهر ثم العمل بالتبادل كامل بالتبادل
				17.15	018	1*6	090	-3	يقف اللاعب على بعد 10م من خط الجزاء يبدأ العمل بأداء اللاعب وضع القرفصاء لمسى لمدة 15 ثا بعدها الإطلاق مسافة 10م ثم العمل فوق الدوائر 10م على الرجل واحدة بالتبادل بعدها الإطلاق الى نقطة الجزاء لاستلام كرة جانبية و اجتياز مانع صوري و الهدف مباشرة
المرحلة الثالثة	العودة الى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة			8					

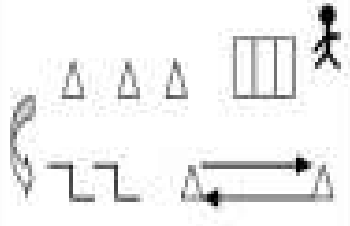
الاسبوع الثالث :

المرحلة	الأهداف	التدريب	الوقت	الشدة	التقنيات
المرحلة التمهيدية	تعزيز الرياضي من النفسية والوظيفية	تسجيل التعابات	5-		
		شرح هدف الوحدة	15-		
المرحلة الأساسية		تمرين 1 مسافة 40م مقسمة بنوم اللاعبين بالعمري السريع مسافة 10م ثم المحل بالرجل اليمنى 5م بعدها الركض السريع 10م و المحل بالرجل اليسار 5م و الركض السريع 10م التهديف كرة ثابتة من مسافة 20م	8-	90%	
		تمرين 2 جاز حديدي اوزان ما بين 10 و 15 كغ عمل بدني	9-	90%	
		تمرين 3 الاستلقاء حمل كرة طبيعية زنة 2كغ العنق و محاولة الكرة لوصول بالانزال	7	80%	
		تمرين 4 صوانع مرآة بشكل زيك زيك بارفاج 75سم المسافة بين المتابع و الآخر 3م تحرجة الكرة بين المتدربين و القفز فوق الشانفس بكتا الرجلين ثم ايقاف الكرة عن الشانفس الأخير و الإنطلاق مسافة 5م و التهديف من محاولة جانبية مسافة 15 م	10	90%	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية هدف الوحدة				15

المرحلة	الأهداف	التفصيل	الوقت	التجهيزات
المرحلة الأولى	تصوير الرياضي من اللعبة النفسية والبطيحية	تسجيل التغيرات شرح هدف اللعبة	5-	
		الإحصاء و التركيز على الأطراف المنطى تعدد المفصل و المضلات	15-	
المرحلة الثانية	المرحلة الثانية	تدريب 15مباراة اللاعبين هذا التمرين في ورشات حيث يقوم اللاعب بالقفز فوق حوائح ارتفاعها 25سم و الانطلاق قائلي 5م المرور بين حواصص المسافة بينها 3م و الانطلاق قائلي حبل مربوط في شخصين طوله 10م يقوم اللاعب بحبل القائي فوق الحبل برجل و ثقب الرجل كل مرة يقفز بها فوق الحبل المرور فوق حواصص طولها 10 سم و المرور بعد الانتهاء الى القمع على بعد 5 م الحبل برجل واحد فوق التواقي الموضوعة بشكل زيك زالك بعد كل واحد عن الأخرى 1.5 م المرور بين قسمين يمدان عن بعضهما 5 م ونهايا و رجوعا و الانطلاق الى القمع الأخير على بعد 10م قفز المزالة فوق التواقي المشروسة وراء بعضها بشكل متتابع تمرين لكل لاعب يتخذ ضهر زميله كسكك من وضع القرفصاء لمدة 30ث و كل لاعب يقابله مانع بارتفاع 40 سم يقفز اللاعب فوق المانع و المقابل و القوي لمسافة 5م بينها قفز من فوق حواصص مسافة و الانطلاق في حزي مربع مسافة 10م	22m 80%- 70%	
		العونة الى الحالة الطبيعية هدف اللعبة	8m	

الاسبوع الرابع :

التشغيلات	الوقت	الشدة	التعريف	الأهداف	المرحلة
	45		تسجيل المعينات شرح هدف الحصة	تحضير الرياضي من القائمة النسبية الوظيفية	المرحلة الأولى
	15		الإحماء و التركيز على الأطراف السفلى تشدد المفاصل و العضلات		
	15	60%- 70%	<u>التعريف 1</u> تمرين les thrust وضعية الوقوف و الرجلين مفترقتين بقدر الكتفين و دون التي الركبتين تقوم بالقفز بعدها عضلة استلام تعبيرة و القفز باتجاه المرحمة من المنزلة من بعد 18 م <u>التعريف 2</u> تمرين truck jump تقوم بالوقوف على الأرض مسطوية في وضعية تكون فيها قائمة الرجلين مسوية لوضع الكتفين تقريبا ثم التي الركبتين قليلا و القفز لأعلى بأقصى قوة مع سحب الركبتين إلى الصدر ، و عند نزولك للأرض القفز من جديد كما في المرة الأولى المعوي استلام كرة جلدية و تحويلها نحو المعوي بقوة <u>التعريف الثالث</u> مستدوي بالطرف الأصابع القسمين ، القفز بدون قفز عالي على الأرض ثم القفز إلى المستدوي الآخر باستخدام القوة الانفجارية للرجلين فقط		المرحلة الثانية
			العودة إلى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة	العودة إلى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة	المرحلة الثالثة

التشكيلات	الوقت	الشدة	التمرين	الأهداف	المرحلة
	5- 15-		تسجيل العجايب شرح هدف الحصة الإحماء و التركيز على الأطراف النظري لتدبير المفاسل و العضلات	تحضير الرياضي من التأهية و النفسية و الوظيفية	المرحلة الأولى
	10		<p><u>التمرين الأول:</u> ثلاثيات يقوم اللاعب بتمرير الكرة بيديه في الهواء و يقوم اللاعب بالارتقاء و ضرب الكرة بالواحد في الشطر الأول و بعد الانتهاء من التكرارات الترويض بالصبر</p> <p><u>التمرين الثاني:</u> تمرين في ورشة متحدة التمارين skipping مراوغة الأضلاع القفز على الحائز الحري بسرعة إلى الأمام ثم إلى الخلف لمسافة 5 متر</p> <p><u>التمرين 3:</u> القفز برجل واحدة مسافة عشر أمتار ثم تغيير الرجل فالعشر الأمتار الثانية و قذف كرة أتية من الجنب في منطقة الحارس</p>		المرحلة الأساسية
	10	60- 70%			
			العودة إلى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة	العودة إلى الحالة الطبيعية مناقشة هدف الحصة	المرحلة النهائية

ملخص الدراسة :

العنوان : مدى فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلية في التهديف من الثبات لدى لاعبي كرة القدم
صنف اقل من 21 سنة

اهداف الدراسة :

- 1/ الدور الهام الذي تلعبه القوة الانفجارية في دقة التهديف في كرة القدم.
 - 2/ التعرف على فاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلى في التهديف لدى لاعبي نجم شباب مقرة.
 - 3/ تحسين المستوى المهاري في وضعية التهديف للاعب كرة القدم .
 - 4/ ابراز اهمية القوة الانفجارية للاطراف السفلى اثناء التحضير البدني بالنسبة للمدربين .
- منهج الدراسة :** (المنهج التجريبي) وتم الاستدلال (بالمنهج التحليلي) لمناقشة الفرضيات
مجتمع و عينة الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي نجم شباب مقرة لكرة القدم فئة اقل من 21 سنة والذي يتكون عددهم من 21 لاعبا ، اما عينة الدراسة فتمثلت في لاعبين عددهم 18 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية و تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة و تجريبية .
- اساليب جمع البيانات :** اختبار سارجانت ، اختبار دقة التهديف
- نتائج الدراسة :**

- 1/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية لفاعلية القوة الانفجارية للاطراف السفلى
 - 2/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في دقة التهديف
 - 3/ توجد علاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى ودقة التهديف في كرة القدم صنف اقل من 21 سنة
- الاقتراحات والفرضيات السابقة :**

- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم
- يكون التدريب على هذه المهارة مبكرا ومع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة اعطائها الوقت الكافي
- يجب على المدرب ان يعمل على تنمية الصفات مهارية والبدنية والخطية وحتى النفسية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث والمستوى العمري
- إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول .
- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني