

## أثر تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة

The effect of speed strength on some of the basics skills for  
fotball players unders 17 years old

حاج عزام عبد الرؤوف<sup>1</sup>، محمد العربي<sup>2</sup>، محمد ناصر<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجيلالي بونعامة، مخبر: علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والايقاعية،

a.hadjazem@univ-dbk.m.dz

<sup>2</sup> جامعة الجيلالي بونعامة، مخبر: علوم الاداء الحركي والتدخلات البيداغوجية،

m.larbi@univ-dbk.m.dz

<sup>3</sup> جامعة الجيلالي بونعامة، مخبر: الرياضة الصحة والاداء، m.larbi@univ-dbk.m.dz

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/09

تاريخ الإرسال: 2022/06/30

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاشبال فريق شبيبة الولجة في كرة القدم، اختيرت العينة بطريقة عمدية و استخدمنا المنهج التجريبي واستغرق تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة (12) أسابيع خلال (3) دورات متوسطة بواقع (6) دورات صغرى خلصت الدراسة الى وجود أثر للقوة المميزة بالسرعة على المهارات الأساسية في كرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** القوة المميزة بالسرعة؛ المهارات الاساسية في كرة القدم

### Abstract:

This study aims to know the impact of the training strength and speed for some basic skills in football, and the study sample was deliberately chosen and consisted of the J S B Eloualdja football team and they also used the experimental , the exercice of strength speed used in the recherche methodology took 12 weeks during 3 intermediate courses with (6) with small courses, , the study concluded that there is a positive impact of the strength and speed for some basics skills in football.

**Key words :** ;strength and speed ; basic skills in football

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على شرف انتشار اللعبة وممارسة اللعبة في بلدانهم وهي تعتبر من أشهر الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية.

لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء للعب في المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله إلى أن يكون لاعبًا ذو كفاءة مهارية وبدنية ونفسية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة وهذا ما دفع بالمدرّبين إلى انتقاء اللاعبين الناشئين وتكوين أفضل الفرق في كرة القدم الحديثة.

ولقد أصبح التأسيس القاعدي للاعب كرة القدم، محورًا جوهريًا للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، والتي تمكنهم من تحقيق الإنجازات، ليست فقط على الصعيد المحلي ولكن العربي والدولي والعالمي. (شعلان، 2009: 15).

وإن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث " تجعل المدرّبين يقضون معظم الوقت في التدريب

على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية (علاوي، 2000: 143).

ان درجة اتقان الأداء المهاري و الذي في الغالب يتكون من عناصر متداخلة من اشكال ظهور القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بأداء انقباضات حركية عالية بمستوى تردد سريع و تكرار أدائها لأكثر من مرة و بنفس المستوى انما يشير الى مستوى عالي من عنصر القوة المميزة بالسرعة ، ويتوقف مستوى القوة المميزة بالسرعة على مستوى التوافق الحركي الى حد كبير و هذا مرتبط بالأساس بالقدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي من خلال تحسين التوافق الداخلي للعضلات المشتركة في الأداء وضبط توقيت اشتراكها مع الحفاظ على مستويات توتر مثالية في العضلات المقابلة، لذا يجدر الإشارة الى ضرورة تطابق تنميتها مع اشكال ظهورها في المنافسة من خلال اختيار تمارين مناسبة للاتجاه و المسار الحركي للأداء المهاري (احمد جابر ، 2018: 61).

ومن الراسخ به حاليا في كرة القدم هو عمل القوة المميزة بالسرعة وتوظيفها في التقنيات الخاصة باللعبة خاصة انه في كثير من الحالات يكون الهدف ناتج من تسارع ينتهي بالتسديد، ولقد كان النجاح والفوز حليف الكثير من الفرق في لحظات يقوم فيها اللاعب بتسجيل هدف الفارق تلك اللحظة التي لا تدوم الا ثوان التي يمزج فيها بين تقنية تكتيكية وخاصة قوته المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية واللتان تعدان من اهم الصفات البدنية في هاته اللعبة (بوناب، 2014: 182).

لذا نال موضوع القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطويرها نصيبا وافرا من اهتمام الباحثين، حيث تناولت العديد من الدراسات موضوع القوة المميزة بالسرعة، ومن أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراستنا دراسة ايت لونيس مراد (2011) بعنوان "اثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب

البليومتري على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة " استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وضمت عينة الدراسة من 25 لاعب اختيرت بطريقة عمدية باستعمال بطارية الاختبار و خلصت اهم النتائج ان تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التجريبي اثرت بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة .

كما قام ناجي حمادة (2016) بدراسة بعنوان اثر التدريب البليومتري على تحسين القوة المميزة بالسرعة و أداء التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي مجموعة تجريبية - ضابطة وضمت عينة الدراسة 30 لاعب اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع بحث مقداره 72 لاعب (اقسام المدرسة) يمثلون كل سنوات المتوسط من السنة الأولى الى الرابعة للموسم الدراسي 2015/2014، و استخدم الباحث بطارية اختبار واهم ما تحصل عليه من نتائج ان التدريب البليومتري احسن بكثير من التدريب التقليدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وكذا أداء التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد (12-15 سنة).

بالإضافة الى دراسة زاير حميد (2018) بعنوان " فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم "، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي مجموعة تجريبية-ضابطة وضمت عينة الدراسة الأساسية على 20 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة-تجريبية واستخدم الباحث بطارية اختبار واستخلص اهم النتائج و تتمثل في للقوة الانفجارية دور في تحسين بعض مهارات كرة القدم و منه نستطيع القول بان كلما كان للاعب قوة انفجارية عالية و قوة مميزة بالسرعة يؤدي حتما الى الأداء الجمالي للمهارات في كرة القدم.

ودراسة عمر زكرياء 2018 بعنوان " تأثير برنامج للقوة المميزة بالسرعة على قدرة قذف الكرة بالدقة وبدون دقة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال " حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وضمت عينة الدراسة 16 لاعب كرة القدم وبعد استخدام بطارية الاختبار توصل الباحث الى ان تطبيق برنامج القوة المميزة بالسرعة له أثر إيجابي في تحسين قدرة قذف الكرة.

وإضافة الى دراسة قرقور محمد واخرون 2019 بعنوان " أثر برنامج تمارين خاصة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ضابطة-تجريبية وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة اشبال وتمثلت العينة العشوائية في 32 لاعب

وقد توصل الباحث الى عدم وجود فروق فالقوة المميزة بالسرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية

ومن خلال مشاهدات الباحث الميدانية للاعبي الاندية وفرق الدوري اثناء المنافسات الرياضية لاحظ الضعف الواضح في مستوى اداء المهارات ولا تتسم الحركات التي ينفذها اللاعب بالقوة والسرعة للتخلص من اللاعب الخصم.

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث لدراسة أثر تدريب القوة المميزة بالسرعة للرجلين على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة 15سنة - 16 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة دقة التصويب؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة دقة التصويب؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة سرعة الانطلاق بالكرة؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة سرعة الانطلاق بالكرة؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قوة التسديد؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قوة التسديد؟
- وعليه تمت صياغة الفرض العام: لتدريب القوة المميزة بالسرعة أثر على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ومنه تتجزأ الفرضية العامة الى:
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة دقة التصويب لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة دقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة سرعة الانطلاق بالكرة لصالح القياس البعدي.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة سرعة الانطلاق بالكرة لصالح المجموعة التجريبية.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قوة التسديد لصالح القياس البعدي.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قوة التسديد لصالح المجموعة التجريبية.
- ومن خلال ما سبق تهدف الدراسة الى معرفة أثر القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

## 2- الهدف العام من الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة اثر تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الاساسية في كرة القدم اضافة الى تصميم وحدات تدريبية باستعمال تمارين القوة المميزة بالسرعة التي تساعد وتسهم في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم ايضا تساعد في ايجاد بعض المشاكل التي تواجه بعض المدربين

اثناء القيام بالعملية التدريبية حيث تساعده في فهم وتطبيق بعض التدريبات المهارية من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة.

### 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- القوة المميزة بالسرعة: يعرفه (يوسف لازم كماش، 2002) هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة. ويستخلص الباحث القوة المميزة بالسرعة تجمع بين القوة والسرعة وتعتبر احد اهم الصفات البدنية في كرة القدم.

- المهارة الحركية: يعرفه (ابراهيم حماد مفتي ، 2010) على انها مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين.

ويستخلص الباحث هي القدرة على اداء وتنفيذ مختلف الحركات بانسيابية وسهولة .

### 4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 4-1 الطريقة والأدوات:

**المنهج المتبع:** منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة (روابي سيف الدين، يوسف، 2020، ص 77) حيث يتم اختبار المهج طبقا لطبيعة البحث، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع و حسب الموضوع فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه أفضل المناهج التي تتناسب مع طبيعة الموضوع، و الذي يعرف بأنه " ذلك المنهج الذي يتركز على التجربة و الاختبار الميداني مسترشداً بوسيلة الملاحظة، و مستندا على استعمال الأدوات و الأجهزة و الطرائق العلمية الحديثة بهدف إبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط و التنظيم للأدلة و البراهين" (علي ،جاسم، 2014:145).

#### - الدراسة الإستطلاعية :

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:



- تعيين الاختبارات وترشيحها من طرف المحكمين.
- الاتصال بإدارة الملعب بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.
- اختيار الفريق المساعد.

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 4 تلاميذ تتمتع بنفس خصائص عينة الدراسة الأساسية وشملت دراستنا الملعب البلدي -الولجة-ولاية سطيف.

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي: الاختبار: 2 أكتوبر 2019 وإعادة الاختبار: 08 أكتوبر 2019

- **العينة وطرق اختيارها:** إن عملية اختيار العينة له ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة لأنها الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه. (وجيه، 2001:163).

تم الاعتماد على عينة شملت 20 رياضي حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فئة (16-17 سنة) لنادي شبيبة الولجة سطيف.

#### -مجالات الدراسة:

المجال الزمني: وذلك بعد التشاور مع مدرب الفريق حسب البرنامج السنوي اجري الاختبار القبلي يوم 15 أكتوبر 2019 وإعادة الاختبار يوم 20 جانفي 2019.

المجال المكاني : اجريت العملية التدريبية في الملعب البلدي لبلدية الولجة.

المجال البشري: تم الاعتماد على عينة شملت 20 رياضي حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فئة (16-17 سنة) لنادي شبيبة الوجة سطيف.

- إجراءات البحث / الدراسة:

تحديد المتغيرات وكيفية قياسها: استنادا الى فرضيات البحث تبين ان هناك متغيرين لا اكثر في هذه الدراسة:

المتغير المستقل: هو القوة المميزة بالسرعة.

المتغير التابع: المهارات الاساسية في كرة القدم.

عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين المختصين في المجال الرياضي وبعد استرجاع الاستمارات الموجهة للمحكمين تم اعتماد بطارية الاختبار المقترحة والتي ضمت:

أ- القوة المميزة بالسرعة.

ب- دقة التصويب: تم قياسها حسب عدد المرات الصحيحة باستخدام اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم.

ج- سرعة الانطلاق بالكرة: تم قياسها باستخدام اختبار الجري 30 متر بالكرة.

د- قوة التسديد: تم قياسها باستخدام اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.

- الأداة / الأدوات :

أدوات ووسائل جمع البيانات والمعلومات:

❖ المصادر العربية والمجلات.

❖ استمارة تقويم الأداء.

❖ الاختبارات

## أ. اختبار دقة التصويب على المرمى:

**الهدف من الاختبار:** يهدف الاختبار الى قياس دقة التصويب على

مساحات محددة من الهدف.

**مواصفات الاختبار:** توضع الكرة في نقطة البداية وعلى مسافة 12 متر

من الحائط بمقاييس المرمى الذي ترسم عليه دائرة نصف قطرها 2 متر في حين يرسم خط موازي للحائط وعلى مسافة مترين.

- تحتسب محاولة صحيحة عندما يصوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط ان ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل عن مترين اي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 6 كرات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة (زاير ، 2018: 129).

## ب. اختبار جري 30 متر بالكرة:

**الهدف من الاختبار:** قياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة.

**مواصفات الاختبار:** تكون البداية من وضع الوقوف حيث ينطلق

اللاعب بالكرة بأقصى سرعة حتى تعبر الكرة واللاعب خط النهاية تعطى للاعب محاولتان، ويحتسب الزمن الكلي المحقق لاحسن محاولة بالثانية.

**ت. اختبار ضرب الكرة لابعد مسافة ممكنة:**

**الهدف من الاختبار:** قياس قوة ضرب الكرة بالرجل لابعد مسافة.

**مواصفات الاختبار:** نصف دائرة قطرها 1 متر وعلى بعد 3 متر من

مركز الدائرة يرسم خط البدء توضع الكرة على مركز الدائرة ويقوم اللاعب بالتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة الى ابعد مسافة يؤدي اللاعب 3 محاولات، وتسجل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة وتحتسب افضل محاولة. (صدوق حمزة، 2012: 158، 159)

- اما الوسائل التي استخدمها الباحث فهي: فريق عمل، كرات قدم،

شريط قياس الطول، ساعة إيقاف، اقماع بلاستيك، ميزان طبي.

## - الأسس العلمية للأداة:

أ-الثبات: استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على 4 رياضيين من مجتمع البحث بتاريخ 2019/10/02، وبعد مرور 6 أيام أي بتاريخ 2019/10/20 وفي نفس ظروف التي أجري فيها القياس الأول تم إعادة الاختبار على نفس العينة، ومن خلال الجدول رقم(1) وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون تحصلنا على معامل ثبات عال يقدر ب (0,97) بالنسبة لدقة التصويب وسرعة الانطلاق بالكرة و(0,98) بالنسبة لدقة التسديد ومنه معامل الثبات ممتاز .

الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات: يوضح الجدول رقم(1) ان ت المحسوبة للمتغيرات المهارية أكبر من ت الجدولية المقدرة ب (4,303) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) ومنه معامل الثبات مقبول،

ب-الصدق: اعتمد الباحثان على الصدق الذاتي الذي يعرف بانه الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (شادي وبشير. 2019: 12) ومن خلال الجدول رقم(3) يتضح ان الصدق ممتاز بالنسبة لكل المتغيرات المهارية.

ج-الموضوعية: تعني الموضوعية (التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من أحكام). لذا فان الاختبارات المستخدمة في البحث تم قياسها من قبل مساعدين إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين. (مروان عبد المجيد ابراهيم. 2000: 44) والجدول رقم (1) وضح ان الموضوعية عالية جدا للمتغيرات المهارية قيد الدراسة.

جدول 1: يبين نتائج الشروط العلمية للاختبارات المستعملة والدلالة الإحصائية لمعامل الثبات.

ت الجدولية	ت المحسوبة	الثبات	الصدق	الموضوعية	المحاور المتغيرات
4.303	5.64	0.97	0.98	0,94	دقة التصويب
4.303	6.96	0.98	0.98	0,93	سرعة الانطلاق بالكرة
4.303	5.64	0.97	0.98	0,93	قوة التسديد
دال احصائيا لمعامل الثبات		ممتاز	ممتاز	ممتاز	القرار

#### - الأدوات الإحصائية :

اعتمد الباحث في معالجة البيانات على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة 20 وبرنامج Excel واستخراج مايلي:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار شايبيرويك، اختبار ت ستودنت، اختبار وولكسون، اختبار مان ويتي.

#### 4-2 عرض وتحليل النتائج:

##### اختبار دلالة الفروق للمجموعة التجريبية قياس قبلي -بعدي:

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ هناك فروق في المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات المهارية يؤكد ذلك حيث ان درجة الاحتمال المعنوية ( Wilcoxon ) للمقارنة بين الوسائط لمهارة دقة التصويب ومهارة سرعة الانطلاق بالكرة وقوة التسديد اقل من مستوى الدلالة (0,05) وعند درجة حرية (9).

ومنه نستنتج ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

جدول 2: يبين اختبار دلالة الفروق للمجموعة التجريبية قياس قبلي \_ قياس بعدي

المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		درجة الاحتمال المعنوية wilcoxon	الدلالة الاحصائية
	الانحراف المعياري std	المتوسط الحسابي mean	الانحراف المعياري std	المتوسط الحسابي mean		
دقة التصويب	0.73	3.10	0.84	5.40	0.007	دال احصائيا
سرعة الانطلاق بالكرة	0.37	6.00	0.41	5.34	0.005	دال احصائيا
قوة التسديد	3.51	27.90	4.02	33.00	0.012	دال احصائيا
حجم العينة 10	مستوى الدلالة 0,05		مستوى الثقة 95%			

### اختبار دلالة الفروق لمجموعتين قياس بعدي-بعدي:

الجدول رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية للمتغيرات المهارية حيث ان القيمة الاحتمالية مان ويتني اقل من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (18).

ومنه نستنتج انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية دقة التصويب وسرعة الانطلاق بالكرة وقوة التسديد لصالح المجموعة التجريبية \_ جدول 3: يبين اختبار دلالة الفروق للقياس البعدي مجموعة تجريبية \_ مجموعة ضابطة.

المحاور	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		درجة الاحتمال	الدلالة
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		

الاحصائية	المعنوية wilcoxon	الحسابي mean	المعياري std	الحسابي mean	المعياري std	
دال احصائيا	0.003	5.40	0.84	3.10	0.73	دقة التصويب
دال احصائيا	0.003	5.34	0.41	6.01	0.37	سرعة الانطلاق بالكرة
دال احصائيا	0.009	33.00	4.02	28	3.49	قوة التسديد
مستوى الثقة 95%		مستوى الدلالة 0,05				حجم العينة 10

#### 3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

ومن خلال الجدول رقم (2) والجدول رقم (3) انه توجد فروق دالة احصائيا في مهارة دقة التصويب يرجع الى ان كلما كان التحسن الكبير في المجاميع العضلية للأطراف السفلى للتأثير الموجه والمباشر يؤدي الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين أدى الى زيادة القوة الضاربة من حيث التحكم بضرب الكرة بالقوة والسرعة المناسبة لإصابة الهدف (الخشاب واخرون.1999: 572).

وأیضا توجد فروق دالة احصائيا في مهارة سرعة الانطلاق بالكرة حيث ان زيادة القوة في الأطراف السفلية التي بدورها تؤثر في سرعة الجري وهذا ما أشار اليه زاير حميد(2018) وبالتالي فان تأثير الجانب البدني له دور كبير على الجانب المهاري حيث يمتاز اللاعب الذي له سرعة جيدة بمقدرته على الجري بالكرة والتحكم فيها.

وتوجد فروق دالة احصائيا في مهارة قوة التسديد ان مهارة ضرب الكرة بالرجل يشترك في أدائها اغلب أجزاء الجسم والقوة الناتجة من هذه المجاميع العضلية تنتقل الى الكرة ومن ثم تصل الى ابعد مسافة ان ذلك يتطلب نقل القوة المولدة (النقل الحركي) من الجسم الى الكرة مما يساعد من قوة ركلها بطريقة متزنة مما يساعد على نقلها الى مسافة أكبر وفي مراحل متقدمة من التدريب تصل الى الدقة (المتيوتي.2007: 52).

ولهذا يعزو الباحث الى وجود فروق دالة في مهارة قوة التسديد الى انه كلما كانت المجاميع العضلية قوية وتتسم بالسرعة كلما كان ضرب الكرة الى ابعد مسافة.

وهذا ما اتفقت عليه دراسة زاير حميد(2018) الى ان تطوير القوة العضلية اجمالا والقوة المميزة بالسرعة خاصة يؤدي الى تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

ودراسة ناجي حمادة (2016) حيث اشار ان التدريب البليومتري يؤدي الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تطوير دقة التصويب في كرة اليد. واتفقت دراستنا مع دراسة عمرة زكرياء حيث أشار الى ان تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على قدرة قذف الكرة ولها أيضا تأثير إيجابي على قدرة قذف الكرة بدقة.

واكدت دراسة صدوق حمزة ان البرامج التدريبية في المراحل الإعدادية التي تبنى تبنى أسسها على استعمال المهارة الحركية البدنية بالكرة فعالة وبدليل أفضل ممن يفصلون تطوير الصفات البدنية المهارات الأساسية في كرة القدم



في برامجهم التدريبية، واستعمال أساليب التدريب وتوزيعها للاعبين كرة القدم ومساعدتهم على القدرة على قراءة الحركات التنافسية على الكرة بين اللاعبين وتحويلها الى قرارات سريعة وذات فعالية (صدوق حمزة، كبوية محمد. 2020: 430).

#### - الخاتمة:

ظهر التأثير واضحا في تطور المهارات الأساسية جراء تدريب القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية حيث أدت تدريبات القوة المميزة بالسرعة على المجموعة التجريبية الى تطور المهارات الأساسية في القياسات البعدية على المجموعة الضابطة وعليه فان فاعلية تدريبات القوة المميزة بالسرعة أحسن بكثير من البرنامج التقليدي في تنمية المهارات الأساسية.

ولهذا نوصي بضرورة اعتماد المدربين على نوعية هذه التدريبات لأنها تؤدي الى تحسين المهارات وفعاليتها و ذلك استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة في تدريب لاعبي كرة القدم اضافة الى اجراء بحوث متشابهة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الأداءات المهارية في كرة القدم.

#### المراجع المستخدمة في البحث:

- 1- شعلان، إبراهيم. (2009). كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12). (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 2- احمد، جابر محمد. (2018). عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا والتدريب. جامعة العريش،
- 3- الخشاب، زهير قاسم واخرون. (1999). كرة القدم. (ط2). موصل: دار الفكر للطباعة والنشر.

- 4- المتبوتى، هادى. احمد خضر. (2007). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار لفكر العربي.
- 5- ايت، لونيس مراد. (2011). أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتري على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر 3.
- 6- بوناب، شاكرا. (2014). "علاقة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ببعض القياسات الانتروبيومترية وبعض مكونات الجسم عند لاعبي خط الهجوم في كرة القدم"، مجلة الابداع الرياضي. العدد 14.
- 7- علي سلوم، جواد. مازن حسن جاسم. (2014). البحث العلمي (أساسيات ومناهج، اختيار الفرضيات، تصميم التجارب). (ط1) عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 8- علاوي، حسن. (2000). علم التدريب والمنافسة الرياضية، الإسكندرية : دار الفكر العربي.
- 9- مفتي، إبراهيم حماد. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. (ط1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 10- مروان، عبد الجيد إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. (ط1). عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 11- شادي، بشير. (2019). " أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفترى المرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى"، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16/ العدد 2.
- 12- قرقور، محمد. رشام. بعوش خالد. (2019). " أثر برنامج تمارين خاصة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة المنظومة الرياضية. المجلد 6/ العدد 11.
- 13- روابي، سيف الدين. يوسفى فتحي. (2020). " اثر كل من التدريب المتقطع عالي الشدة والتدريب البليومتري على حركية بعض عناصر الدم المناعية لدى لاعبي كرة القدم" مجلة الابداع الرياضي. المجلد 11/ العدد 1.

- 14- صدوق، حمزة. كبوية خالد. (2020). "فعالية التدريبات المدمجة في فترة الاعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم أوسط اقل من 19 سنة"، مجلة الابداع الرياضي. المجلد 11 / العدد 1.
- 15- زايد، حميد. (2018). فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه. جامعة البويرة.
- 16- وجيه، محجوب. احمد البديري. (2002). أصول التعلم الحركي (ط1). الموصل: الدار الجامعية للنشر.
- 17- قاسمي، عبد المالك. (2022). " اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 7 / العدد 1. ص 462-479.