

تأثير برنامج للقوة المميزة بالسرعة على قدرة قذف الكرة بالدقة و بدون دقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة  
دراسة ميدانية لدى أشبال فريق ميلان الجزائر لكرة القدم.

عمرة زكرياء، جامعة الجزائر 3

تاريخ القبول: 2019-03-03

تاريخ الإرسال: 2018-12-13

### ملخص

هدف هذه الدراسة هو معرفة تأثير برنامج للقوة المميزة بالسرعة على قدرة قذف الكرة لدى لاعبي كرة القدم، صنف أشبال 15-17 سنة. أجريت الدراسة على عينة مكونة من 16 لاعب كرة قدم، تم تطبيق البرنامج المقنن بدرجات الحملو الشدة و إستعمال طريقة التدريب الدائري مع إستخدام الدوائر التدريبية الصغيرة (المايكرو سيكل) علمدى أربعة أسابيع. و بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات القبليّة و البعدية بإستخدام برنامج إحصائي خاص، توصل الباحث إلى أنتطبيق برنامج للقوة المميزة بالسرعة له أثر إيجابي في تحسين قدرة قذف الكرة. الكلمات الدالة: القوة المميزة بالسرعة، قدرة قذف الكرة بدون دقة، قدرة قذف الكرة بالدقة، إختبار الحمولة القصوى، فئة الأشبال.

### Résumé

Le but de l'étude est de connaitre l'effet d'un programme de force-vitesse sur l'amélioration de la puissance du tir sans et avec précision chez les footballeurs, cadet de 15 à 17 ans.

L'étude a porté sur seize (16) footballeurs cadets de l'école de football Excellence Algérie AC milan. Un programme a été appliqué avec les différents degrés de charge et intensité, en utilisant la méthode d'entraînement circuit training (travail par atelier), tout au long d'un cycle d'entraînement.

Après l'analyse statistique des résultats du pré-test et post-tests en utilisant le programme statistique SPSS. On a constaté que l'application d'un programme d'entraînement de force-vitesse a un effet positif sur l'amélioration de la puissance du tir.

**Mots clés :** force-vitesse, puissance du tir, tests physique, cadet.

## 1. مقدمة:

أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتحطم قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية. وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة و خاصة كرة القدم منها طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية تتكسر كل الحواجز وترتقي لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال، هذا التطور الكبير الذي شهدته كرة القدم لم يأتي من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على هذه الرياضة بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية و الاجتماعية التي تأخذ منها كرة القدم كل ما من شأنها أن يفيدها في سبيل التطور. علم التدريب هو الآخر يعتبر من العوامل الأساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطور الألعاب والرياضة، علم الإدارة في المجال الرياضي أصبح أيضاً من العوامل التي تحدد نجاح المؤسسات الرياضية بشكل كبير.

نظراً للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستلزمات العالية، ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل، من بين هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال. لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل علنموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية حيث أن ارتقاء مستو أداء الرياضي هو إحدى مؤشرات نجاح العملية التدريبية، إن التطور الكبير الذي حدث في فرق التدريب، والاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب عديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية جعلته قادراً على تحقيق المستويات الرقمية المختلفة.

## 2. إشكالية:

يعتبر الجانب البدني من أهم متطلبات الأداء في الرياضات الحديثة و يرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المنافسة خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري عند الرياضيين فتنمية الجانب البدني في الرياضات الجماعية يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، المرونة و المداومة، و هي قدرات هامة و الحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء و الارتقاء إلى المستويات العليا.

فاليقظة البدنية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، و العمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يتمكن الفرد من الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

كما تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة و تفضيلها على مكونات أخرى في ما تتطلبه طبيعة نوع النشاط الممارس، كما أنها تجيز إهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

في كرة القدم لا بد من تسجيل الأهداف للفوز بالمباراة، فمن بين المهارات التي تسمح بالتسجيل هي مهارة القذف و لكن لم يصبح من المهم الكشف عن أهمية القذف لوحده بل أصبحت الأهمية متشاطرة مع القدرة أي القوة المميزة بالسرعة في قلب الموازين و التي تصنف من الناحية البدنية حيث يعتمد عليها في هذه الرياضة فأصبح التركيز على هذه الصفة من الأولويات.

من أجل فهم المعطيات، نقوم في دراستنا ببحث تأثير برنامج للقوة المميزة بالسرعة على قذف الكرة لفئة الأشبال و ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

1- ما مدى تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على قذف الكرة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال ؟

2-التساؤلات الجزئية:

و التي تنفرع إلى تساولين و هما:

1- هل لبرنامج مرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير على قذف الكرة القسوى (بدون دقة) ؟

2- هل لبرنامج مرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير على قذف الكرة بالدقة ؟

3- هل لبرنامج مرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير سلبي على فارق قدرة قذف الكرة مقارنة بقدرة قذف الكرة القسوى (بدون دقة) ؟

3- فرضيات البحث

1-1-الفرضية العامة:

-البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على قذف الكرة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

3-2-الفرضيات الجزئية:

1- البرنامج التدريبي المرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على قدرة قذف الكرة القسوى (بدون دقة).

2- البرنامج التدريبي المرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على قدرة قذف الكرة بالدقة.

3- البرنامج التدريبي المرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير سلبي على فارق قدرة قذف الكرة بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصوى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي.

#### 4- أهداف البحث:

- الكشف عن أهمية القوة المميزة بالسرعة و تأثيرها على قدرة القذف القصوى بالرجل.  
- الكشف عن أهمية القوة المميزة بالسرعة و تأثيرها على قذف الكرة بالرجل عند إدخال متغير الدقة.

- الكشف عن تأثير القوة المميزة بالسرعة على إستغلال قدرة قذف الكرة القصوى بالرجل عند إدخال متغير الدقة.  
- الكشف عن درجة فعالية البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة في زيادة قدرة قذف الكرة.

#### 5- أهمية البحث:

- معرفة تأثير البرنامج المقترح في زيادة قدرة قذف الكرة القصوى في رياضة كرة القدم.  
- معرفة تأثير البرنامج المقترح في زيادة قدرة قذف الكرة في رياضة كرة القدم.  
- معرفة أهمية تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة القدم.  
- الأهمية العلمية لكون البحث خطوة قد تنير الطريق لمزيد من الدراسات في رياضات مختلفة.

#### 6- تحديد المصطلحات :

1- القدرة ( القوة المميزة بالسرعة): هي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة و هي القدرة على إخراج أقصى قوة و بسرعة تقلص مرتفعة في أقصر وقت.  
2 - قدرة قذف الكرة : هي ناتج القوة في سرعة تقلص العضلات، يعبر عنها بأداء مركب حركي- بدني .

3- فئة الأشبال: هي المرحلة الوسطى من المراهقة تمتد من الفترة 15 إلى 17 سنة تمتاز بخصوصيات نفسية فسيولوجية و كذا بدنية بحيث يحدث للفرد تغيرات على المستوى البدني، من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية و الحرية و الرغبة في فرض شخصيته الخاصة.

- كرة القدم: لعبة جماعية تتكون من 11 لاعب تكون على شكل منافسة بين فريقين لشوطان بمدة 45 دقيقة بينهما 15 دقيقة راحة تلعب على ميدان عشبي.

#### 7-الدراسات المرجعية

7-1 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في منهجية التربية البدنية و الرياضة جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية و الرياضة سيدي عبد الله بعنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

\*دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم صنف أواسط بولاية عين الدفلى

إعداد الطالب: بوكراتم بالقاسم

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي

\*تمحورت الإشكالية في تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض

المهارات الأساسية في كرة القدم.

**2-7** دراسة أقيمت في شهر أكتوبر لسنة 2008 بالمعهد التربوية البدنية و الرياضة جامعة

اريسطو، تسالونيكى، اليونان، مخبر الأداء الرياضي.

**عنوان البحث:** "العلاقة بين القوة العضلية و أداء القذف" لدى لاعبي كرة القدم هواة.

Research title: "relationship between muscular strength and kicking performance"

فرقة البحث: Zaggelidis .G، Lazardis .S، Skoufas .D، Anthrakidis .N

**هدف البحث:**

معرفة العلاقة بين القوة العضلية في سياق سرعة الزاويتان المختلفتان لمفصل الركبة

(عند 90° الزاوية البطيئة و 240° الزاوية السريعة) مقارنة بأداء القذف لمجموعة

اللاعبين كرة القدم باختلاف المستوى المهاري لديهم.

**العينة:** مجموعة تجريبية مقسمة الى مجموعتين: مجموعة عالية (مهارة) بحيث (12 =

n) و مجموعة متوسطة (غير مهارة) بحيث (12 = n).

**مجتمع البحث:** 24 لاعب كرة قدم هاوي (معدل السن:  $21.5 \pm 0.7$  ، معدل الكتلة

الجسمية أو الوزن: 79.08 كغ، معدل الطول 179.04 سم).

**المنهج المتبع:** التجريبي.

**خطوات البحث:** قذف الكرة بالمجهود أقصى بالنسبة للهدف على بعد 15 متر.

**وسائل البحث:**

- إستعمل جهاز ال "speed gun device" لقياس سرعة الكرة القصى.

- إستعمل جهاز ال "لدينامو متر" لقياس القوة الإزوكينيتية و المركزية القصى.

**3-7** دراسة أقيمت في شهر سبتمبر لسنة 2012 بالمعهد التربوية البدنية و الرياضة جامعة

اريسطو، تسالونيكى، اليونان، مخبر الأداء الرياضي.

**عنوان البحث:** "الأليات المؤثرة على دقة القذف في كرة القدم".

Research title: "mechanisms that influence accuracy of the soccer kick"

فرقة البحث: Theodoros ،EmmanouilGiannadakis، AthanasiosKatis

Adrian Lees، EleftheriosKellis، IoannisAmiridis، Kannas

**هدف الدراسة:** مقارنة بين القذف بالدقة و القذف بدون دقة.

**العينة:** مجموعة تجريبية متكونة من 21 لاعب (N=21) 10 لاعبين مهاجمين و 7 لاعبين وسط ميدان و 4 لاعبين مدافعين لديهم أكثر من 8 سنوات خبرة والتدريب يكون 3مرات +منافسة في الاسبوع.

#### مجتمع البحث:

21 لاعب كرة قدم هاوي لأعضاء لفريقيين درجة الرابعة في الرابطة الهاوية لجمعية هيلينيك (معدل السن:  $23.7 \pm 2.3$  ، معدل الكتلة الجسمية أو الوزن:  $75.2 \pm 6.3$  كغ ، معدل الطول  $179.04 \pm 2.1$  سم).

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

#### وسائل البحث:

- إستعمل جهاز ال " Kistlerpiezoelectric force platform (Kistler " Type9281C, KistlerInstruments, Winterthur Switzerland " لقياس قوة الارتكاز.

- إستعمل جهاز ال "electromyographic data." لقياس كمية إستقطاب العضلات عند القذف.

4-7دراسة أقيمت في شهر سبتمبر لسنة 2014.

#### عنوان البحث:

"التحليل البيوميكانيكي و الحركي لقذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم في كرة القدم "

Research title: "motion analysis and biomechanics of the side foot soccer kick"

فرقة البحث: Ariana D،Farhadi،Shaheen A،Castellanos،Oscar L Suarez

#### هدف الدراسة:

- تحليل سرعة القدم القاذفة.

- تحليل سرعة الكرة المقذوفة.

- تحليل دقة القذفات مع الاحترام الأهداف الثلاثة المبينة.

**العينة:** مجموعة تجريبية متكونة من 12 لاعب ( N=12 ).

#### مجتمع البحث:

12 لاعب كرة قدم 5 سنوات تدريب.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

#### وسائل البحث:

- إستعمل 8 أجهزة ال "camera qualisys motion-tracking system" لرصد الحركة القذف الكرة.

- إستعمل جهاز ال "victormarkers" لقياس حركة الأطراف عند القذف.

## 8- إجراءات البحث

### 8-1 منهج البحث:

نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها و مسارها، و لأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

### 8-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث من 16 لاعب كرة القدم لمدرسة ممتازي الجزائر. أعلمت إدارة النادي بكيفية إجراءات الدراسة كما أباة اللاعبين بتفاصيل العملية قبل الشروع في الدراسة.

أفراد العينة ينتمون إلى مدرسة ممتازي الجزائر لكرة القدم. تتدرب هذه الفئة بمتوسط 4 إلى 5 ساعات بمعدل 3 حصص أسبوعيا. لهم عمر رياضي يقدر بأكثر من 6 سنوات.

### 8-3 مجالات البحث:

#### 8-3-1 المجال البشري:

تمت التجربة على لاعبي أشبال كرة القدم لمدرسة ممتازي الجزائر موسم 2015 / 2016

#### 8-3-2 المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بملعب و مخبر العلوم لجامعة الجزائر 03 معهد التربية البدنية و الرياضية .

#### 8-3-3 المجال الزمني:

بالنسبة للاختبارات البدنية و تطبيق البرنامج التدريبي فكانت كما يلي: الاختبار القبلي في الأسبوع الأول مارس، و الاختبار البعدي في الأسبوع الثاني من شهر أفريل أي بعد 4 أسابيع .

#### 9- الاختبارات الميدانية المستخدمة:

##### 9-1- إختبار ال IRM الوزن الأقصى:

وهو رفع أكبر ثقل ممكن لتكرار واحد، ويسمى واحد أقصى تكرار وذلك لكل تمرين من تمرينات مختارة للمجموعة العضلية لتحديد شدة التدريب أو مقدار المقاومة (وزن الثقل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب. و هو تقدير يساعد في تحديد نقطة البداية للبرنامج، كما يعتبر هذا القياس من أهم المعايير التي يتأسس عليها تقنين وضبط الأحمال التدريبية عند تطبيق برامج التدريب بالأثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها، حيث أستعمل جهاز الميوتست myotest لتقدير الوزن الأقصى.

##### 9-2 إختبار قدرة قذف الكرة

الهدف: من الإختبار: قياس قدرة قذف الكرة.

الأدوات: كرة قدم وزن 430 غ، كاميرا للتصوير، برنامج dartfis.

مواصفات الأداء: توضع الكرة على بعد 20 متر من الهدف يقف المختبر أمام الكرة، ثم يرجع إلى الخلف بخطوة كبيرة، ينتظر الإشارة من المدرب لقف الكرة نحو الشباك. تحليل و معرفة الوقت المستغرق لوصول الكرة إلى الشباك. dartfish يستعمل برنامج.

$$p = w/t = f*d/t \quad f = m*a \quad \text{تستعمل معادلة القدرة:}$$

$V = d/t$  لمعرفة السرعة : المسافة على الزمن،  $P = w/t$  العمل تقسيم الوقت.

#### 10- مدة تطبيق برنامج الأثقال:

استطاع الباحث تحديد مدة 4 أسابيع كفترة لتنفيذ البرنامج التدريبي بالأثقال (القدرة) بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع باعتبارها فترة كافية لتنمية القدرة العضلية، حيث يستند الباحث على عدة مراجع ودراسات لبعض خبراء في هذا المجال، حيث يؤكد العديد من خبراء التدريب أنه يحدث تحسن معنوي في القدرة العضلية وذلك خلال الأسبوع 4-3 من برنامج التدريب بنسبة 20% أو أكثر وتتجاوز نسبة التحسن في القوة العضلية أكثر من 50% خلال الأسابيع

#### 10-2- تخطيط العام للبرنامج

وضع الباحث في الاعتبار أن الفريق غير منافس في البطولة حيث يمكن ضمان تطبيق البرنامج التدريبي بكل حرية، حيث كانت مدة البرنامج 4 أسابيع (1-mesocycle) يحتوي على (4- microcycle) بداية من 07/03/2016 إلى 03/05/2016 بواقع 3 حصص تدريبية بالأثقال (القدرة) في الأسبوع الواحد. وقد راعى الباحث مبادئ التدريب في تصميم وتنفيذ البرنامج، خاصة مبدأ الخصوصية والحمل الزائد والتكيف والتدرج وغيرها، وعن طريق قياس الحد الأقصى ثقل (1-RM).

#### 11- طريقة التدريب المستخدمة خلال البرنامج:

التدريب بالنظام الدائري : وهو أفضل أسلوب لتدريب الأثقال فيذكر العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي بأن التدريب الدائري يعد من أفضل الأساليب للتدريب لتحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية، ويهدف إلى تنمية وتطوير صفات القوة العضلية مثل (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقدرة والقوة القصوى). فيشير جابر بربيع 2005 و بأنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلف (مستمر، فترتي، تكراري) ويستخدم أيضا طرق تقنين الحمل التدريبي من حيث الشدة، الحجم، الكثافة، فالتدريبات تأخذ شكل الدائرة أو محطات حيث ترتب التمرينات حسب الأهداف، يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا بتسلسل التمرينات فكل محطة يطلق عليها دائرة، وقد يؤدي اللاعب دائرة واحدة أو دورتين أو 3 دورات حسب الهدف التي تتراوح ما بين 4-15 تمرينا عند تدريب القوة العضلية بالأثقال وأحيانا أكثر.



## 12- عرض و مناقشة نتائج العينة:

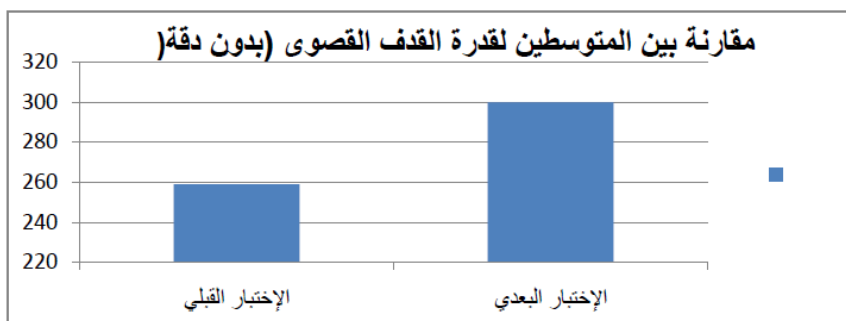
### 12-1- عرض و مناقشة نتائج إختبار قدرة القذف بدون دقة.

الدالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية n-1	عدد العينة	% نسبة المئوية	البعدي		القبلي		العينة
							ع	س	ع	س	
دال	5.77	1.75	0.05	15	16	15.74 %	141.75	299.68	119.51	259.00	

جدول يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي

لعينة البحث في قياس قدرة قذف الكرة (قدرة القصوى).

من خلال الجدول رقم 1 الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار قدرة قذف الكرة، نلاحظ أن المجموعة حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 259.00 و انحراف معياري 119.51، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الإختبار البعدي على التوالي ( 299.68 و 41.75) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 5.77 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدرة بـ 1.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على أن نتائج الإختبار القبلي ونتائج الإختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الإختبار البعدي، حيث يمكن القول بأن البرنامج التدريبي للقة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي، حيث ازدادت قدرة قذف الكرة بنسبة 15.74%.

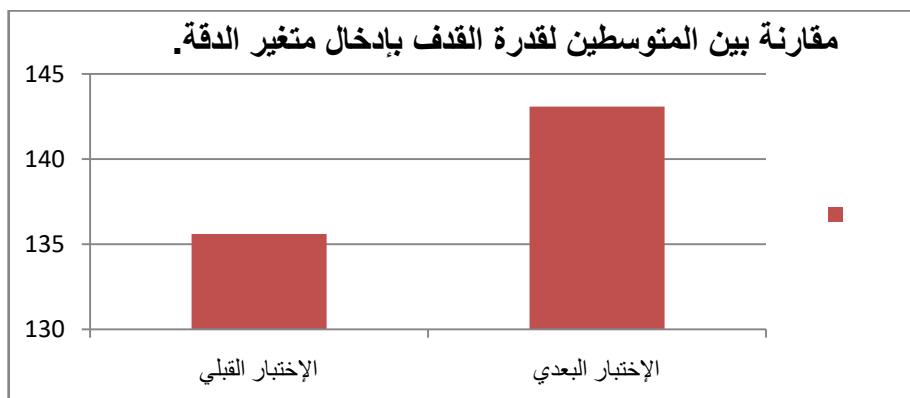


شكل يبين مقارنة بين المتوسطين لقدرة القذف القصوى (بدون دقة).

### 13- عرض و مناقشة نتائج إختبار قدرة القذف مع الدقة:

الدالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية n-1	عدد العينة	% نسبة المئوية	البعدي		القبلي		العينة
							ع	س	ع	س	
دال	5.59	1.75	0.05	15	16	5.51 %	58.17	143.09	54.63	135.61	

جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في قياس قدرة القذف مع الدقة. من خلال الجدول رقم 2 الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار قدرة القذف مع الدقة، نلاحظ أن المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 135.61 وانحراف معياري 54.63، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي ( 143.09 و 58.17) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 5.59 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدر بـ 1.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي حيث يمكن القول بأن البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي حيث ازدادت قدرة القذف مع الدقة بنسبة 5.51%.



شكل يبين مقارنته بين المتوسطين لقدرة القذف بإدخال متغير الدقة في الإختبار القبلي والبعدي

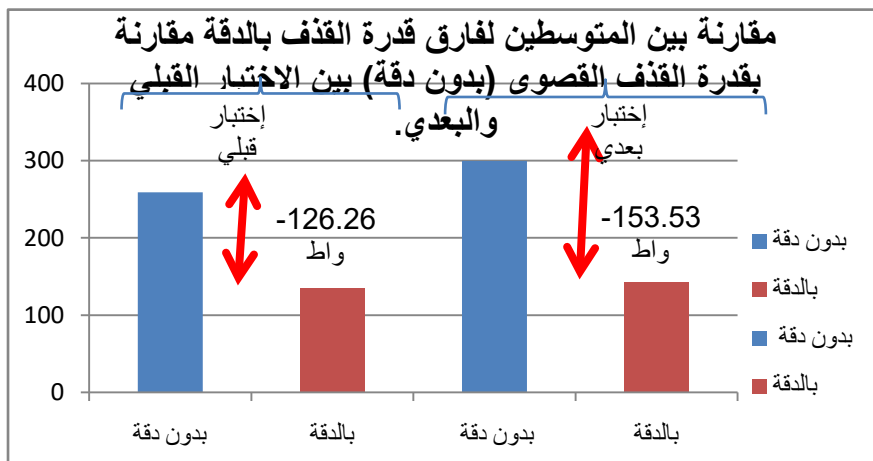
14- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين المتوسطين لفارق قدرة القذف بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصوى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي.

الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية n-1	عدد العينة	% نسبة المنوية	بعدي (بدون دقة)		القبلي (بدون دقة)		العينة
							ع	س	ع	س	
دال	3.52	1.75	0.05	15	16	-21.95%	120.68	153.53	99.18	126.26	

جدول يوضح نتائج المقارنة بين المتوسطين لفارق قدرة القذف بالكرة بالدقة مقارنة بقدرة قذف الكرة (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي.

من خلال الجدول رقم 3 الذي يبين نتائج المقارنة بين المتوسطين لفارق قدرة القذف بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصوى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي، نلاحظ أن

المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 126.26 و انحراف معياري 99.18، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي ( 153.53 و 120.68) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 3.52 و هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدرة بـ 1.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على أن نتائج المقارنة بين المتوسطين يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي بحيث تقدر بنسبة الفارق بينهما بـ ( 27.26- واط) أي 21.95%.



شكل يبين مقارنة بين المتوسطين لفارق قدرة القذف بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصوى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي.

4- الاستنتاجات: مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح أمكان التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

الاستنتاج رقم 1: نستنتج من عرض و مناقشة نتائج إختبار القبلي و البعدي لقدرة قذف الكرة أن هناك تأثير إيجابي و تحسن ملحوظ و دال إحصائياً.

الاستنتاج رقم 2: نستنتج من عرض و مناقشة نتائج إختبار القبلي و البعدي لقدرة قذف الكرة بإدخال متغير الدقة أن هناك تأثير إيجابي و تحسن ملحوظ و دال إحصائياً.

الاستنتاج رقم 3:

- نستنتج من عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمقارنة المطبقة للمتوسطين بين فارق قدرة قذف الكرة بالدقة مقارنة بقدرة قذف الكرة القصوى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي أن:

أولاً: الفارق بين مقدار قدرة قذف الكرة بالدقة مقارنة بمقدار قدرة القذف القصوى (بدون دقة) في الإختبار القبلي تقل بمقدار 126.26- واط. أي بمعنى أن اللاعبين لما يستعملون قدرة قذف الكرة بالدقة تتراجع قدرتهم بمتوسط 126.26 واط مقارنة بقدرة قذف الكرة القصوى لديهم

تانياً: الفارق بين مقدار قدرة قذف الكرة بالدقة مقارنة بمقدار قدرة قذف الكرة القصى (بدون دقة) في الاختبار البعدي تقل بمقدار 153.53 - واط أي بمعنى أن اللاعبين لما يستعملون قدرة قذف الكرة بالدقة تتراجع قدرتهم بمتوسط 153.53 واط مقارنة بقدرة قذف الكرة القصى لديهم.

وبالتالي بعد المقارنة بين المتوسطين (الأول و الثاني) لفارق قدرة قذف الكرة بالدقة مقارنة بقدرة قذف الكرة القصى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي أن هناك نقصان سلبي وتراجع ملحوظ في استغلال الإمكانيات قدرة قذف الكرة القصى بعد البرنامج و دال إحصائياً يُقدر ب ( 27.26- واط) و هذه القيمة نسبتها 21.59 %

#### 5- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج التي تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانتالتالي:

#### 5-1 مناقشة الفرضية الأولى:

والتي إفترضها الباحثان أن "البرنامج التدريبي المرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على قدرة قذف الكرة القصى (بدون دقة)".  
- ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار قدرة قذف الكرة بدون دقة، يتضح وجود فروق دالة إحصائيا في إختبار قدرة قذف الكرة بدون دقة بين اللاعبين في الإختبار القبلي و البعدي، ونلاحظ هذا من خلال الجدول رقم 1 الذيوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطين نتائج اختبار القدرة قذف الكرة القبيلة و البعدية لعينةبحثنا، وبالتالي إن البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة المقترح الذي طُبّق على مجموعة البحث، أدى إلى تطوير القدرة القصى (بدون دقة) ، و عليه يستخلص الباحثان أن الفرضية الأول للبحث تحققت.

#### 5-2 مناقشة الفرضية الثانية:

والتي إفترضها الباحثان أن "البرنامج التدريبي المُرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على قدرة قذف الكرة بالدقة".  
- ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار قدرة القذف بدون دقة، يتضح وجود فروق دالة إحصائيا في إختبار قدرة القذف بالدقة بين اللاعبين في الإختبار القبلي و البعدي، ونلاحظ هذا من خلال الجدول رقم 2 الذيوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطين نتائج اختبار القدرة القذف القبيلة و البعدية لعينةبحثنا، وبالتالي إن البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة المقترح الذي طُبّق على مجموعة البحث، أدى إلى تطوير قدرة القذف بالدقة، و عليه يستخلص الباحثان أن الفرضية الثانية للبحث تحققت.

### 5-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي إفترضها الباحثان أن "البرنامج مرتكز أساسا على تدريب القوة المميزة بالسرعة له تأثير سلبي على فارق قدرة قذف الكرة بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي".

- ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج المقارنة بين المتوسطين (الأول والثاني) لفارق قدرة القذف بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي، يتضح وجود فروق دالة إحصائيا في الفارق بين المتوسطين، ونلاحظ هذا من خلال الجدول رقم 3 الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين فارق المتوسطين (الأول والثاني) لقدرة القذف بالدقة مقارنة بقدرة القذف القصى (بدون دقة) بين الإختبار القبلي والبعدي لعينة بحثنا، وبالتالي إن البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة المقترح الذي طُبق على مجموعة البحث، أدى إلى نقصان سلبي وتراجع ملحوظ في استغلال إمكانات قدرة القذف القصى لدى اللاعبين والتي هي دالة إحصائياً، وعليه يستخلص الباحثان أن الفرضية الثالثة للبحث تحققت.

### 6. خاتمة:

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف و معالم علمية، و يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية و الإجتماعية فيعكس ذلك على الجانب الاقتصادي و السياسي للأمة.

و لقد مرّ التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و المهارية و الخطئية للاعب وذلك من أجل تحضيره في كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات و الحصول على أفضل النتائج

إن بناء المناهج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار نوع التمارين و الوسائل الملائمة، و يجب أن تتوافق هذها لتمرينات مع الفئة العمرية للاعبين، و يندرج بحثنا في هذا السياق، إذ يهدف إلى معرفة تأثير برنامج للقوة المميزة بالسرعة على قدرة القذف بغرض معرفة تأثيرها عند هذه الفئة. بحيث شملت عينة البحث 16 لاعب من لاعبي مدرسة ممتازي الجزائر (ميلان أس) للموسم الرياضي 2015/2016م، حيث طبق عليهم إختبار قدرة القذف مع برنامج تدريبي للكشف عن تأثير برنامج القوة المميزة بالسرعة على قدرة القذف.

ولقد أثبتت نتائج الإختبار البعدي أن هناك زيادة في قدرة قذف الكرة هذا يعني أن البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة أثر إيجابا على قدرة قذف الكرة القصى.

## 7. قائمة المراجع

- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 14.
- ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية و الصحة، ط1، دار وائل للطباعة، عمان، 2001، ص 35.
- بوكرايم بالقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- أحمد سعيد، قاسم المنديلاوي : علم التدريب الرياضي، بغداد، 1979 ص 120 .
- فتحي الغزاوي : فيسيولوجيا الانسان، دار المعارف، القاهرة، 1975 ص 87.
- محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولي منصور: 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة 1999. ص 09
- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1979 ص 91
- محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط 1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة 1998 ص 22.
- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف بالإسكندرية. (ب س) ص 88
- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية منشأة المعارف بالإسكندرية 2000. ص 115
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- La bible de la préparation physique, le guide scientifique et pratique pour tous, édition amphora 2013, p 342
- N-DEKKAR : techniques d'évaluation physiologique des athlètes. 1ere édition .1990. comité olympique .-algérienne .p164.
- A. Katis et al, Mechanisms that influence accuracy of the soccer kick, Journal of Electromyography and Kinesiology 23 (2013) 125-131.
- stacey chapman Edward derse Jacqueline hansen, soccer coaching manual, 1995-2012 LA84 foundation, printed in Los Angeles USA, P124