



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2022/07/15

تاريخ القبول: 2023/01/30

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبي الاواسط
في كرة القدم

**The distinguished strength of speed for legs
and its relationship to some basic skills for
middle players in football**

ياسين بلعمري^{1*} ، عبد الرؤوف حاج عزام²

¹ جامعة الجليلي بونعامة/ مخبر: علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية

والايقاعية، y.belamri@univ-dbkm.dz

² جامعة الجليلي بونعامة/ مخبر: علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية

والايقاعية ، a.hadjazzem@univ-dbkm.dz

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة علاقة القوة المميزة بالسرعة للرجلين بمستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، من خلال الاختبارات المناسبة ودراسة العلاقة معتمدين على المنهج الوصفي الارتباط، وقد توصلنا الى وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومعظم المهارات الأساسية المدروسة.

الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، المهارات الاساسية بكرة القدم

ABSTRACT

This study aimed at knowing the relationship between strength and speed for legs with the level of some basic skills in football appropriate tests and study of the relationship with the adoption of relational descriptive approach. We have found a statistically significant direct relationship with strength and speed for legs and the level of some basic skills in football

Keywords: strength and speed for legs, basic skills in football

* المؤلف المرسل لا يكتب اسم المؤلف تبقى فقط المؤلف المرسل

1. مقدمة:

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 الخططية 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 بالمدرسين إلى انتقاء اللاعبين الناشئين وتكوين أفضل الفرق في كرة القدم الحديثة.

ولقد أصبح التأسيس القاعدي للاعبين كرة القدم، محورا جوهريا للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، والتي تمكنهم من تحقيق الإنجازات، ليست فقط على الصعيد المحلي ولكن العربي والدولي والعالمي. (إبراهيم شعلان، 2009، ص 15).

وإن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث " تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية (محمد حسن علاوي، 2000، ص 143).

إن 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 توقيف 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 محمد، 2018، ص 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 و اللتان تعدان من اهم الصفات البدنية في هاته اللعبة(بوناب شاك، 2014، ص 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 اقل 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 و بدون دقة لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال " حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي و ضمت عينة الدراسة 16 لاعب كرة القدم و بعد استخدام بطارية الاختبار توصل الباحث الى ان تطبيق برنامج القوة المميزة بالسرعة له اثر إيجابي في تحسين قدرة قذف الكرة.

و إضافة الى دراسة قرقور مُجَّد و اخرون 2019 بعنوان " اثر برنامج تمارين خاصة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ضابطة- تجريبية و تمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة اشبال و تمثلت العينة العشوائية في 32 لاعب و قد توصل الباحث الى عدم وجود فروق ف القوة المميزة بالسرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .

يشير حماد مفتي على حاجة لاعبي كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة نجد ان لاعبي كرة القدم في حاجة ملحة لان تتسم عضلاتهم بالقوة العضلية، بحيث تسمح لهم من مقاومة الجاذبية الأرضية التي تسحب اجسامهم للأرض خلال أداء المهارات والخطط ليتمكنوا من مقاومة الجاذبية (مفتي حماد، 2014، ص 19).

ومن خلال مشاهدات الباحث الميدانية للاعبين 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 نوع العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة 17 سنة – 18 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

هل هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التصويب في كرة القدم؟
هل هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وسرعة الانطلاق بالكرة في كرة القدم؟
هل هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وقوة التسديد في كرة القدم؟
وعليه تمت صياغة الفرض العام: توجد علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

ومنه تتجزأ الفرضية العامة الى:

هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التصويب في كرة القدم.
هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وسرعة الانطلاق بالكرة في كرة القدم.
هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وقوة التسديد في كرة القدم.
ومن خلال ما سبق تهدف الدراسة الى معرفة نوع العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم

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 .

2. الطرق المنهجية المتبعة:

1.2. الدراسة الاستطلاعية:

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.

المجال البشري:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 7 تلاميذ تتمتع بنفس خصائص عينة الدراسة الأساسية.

المجال المكاني:

شملت دراستنا الملعب البلدي -بئر العرش- ولاية سطيف.

المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار: 13 نوفمبر 2018

-إعادة الاختبار: 20 نوفمبر 2018

2.2 منهج البحث:

منهج الدراسة له علاقة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة (رواي سيف الدين، يوسف، 2020، ص 77) حيث يتم اختبار المنهج 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، والذي 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 سلوم جواد، جاسم، 2014، ص145).

3.2 عينة ومجتمع الدراسة:

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 محجوب، 2001، ص163).

تم الاعتماد على عينة شملت 21 رياضي حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فئة (17-

18 سنة) لنادي شباب بئر العرش (2018-2019).

4.2. تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

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 للرجلين:

تم قياسها باستخدام اختبار الحجل ل 20 ثانية.

ب-دقة التصويب:

تم قياسها 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.

5.2. الأداة / الأدوات :

أدوات ووسائل جمع البيانات والمعلومات:

❖ المصادر العربية والمجلات.

❖ استمارة تقويم الأداء.

❖ الاختبارات

أ. اختبار دقة التصويب على المرمى:

الهدف من الاختبار:

هدف 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 تترد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل عن مترين اي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 6 كرات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة (زاير ، 2018 ص 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 باقصى 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 ص 159، 158).

ث. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

الهدف من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

مواصفات الاختبار:

الوثبات على خطوط مستقيمة وقياس المسافة في 20 ثانية مع ملاحظة اي جزء من الجسم للارض اثناء الوثبات ماعدا القدمين على الخطوط المرسومة وبذل اقصى قدر ممكن لتسجيل اكبر مسافة (عبد الرزاق عبد الله ابراهيم، 2014، ص 7)

اما الوسائل التي استخدمها الباحث فهي: فريق عمل، كرات قدم، ساعة إيقاف، اقماع بلاستيك.

6.2. الأسس العلمية للأداة:

أ-الوثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على 7 رياضيين من مجتمع البحث بتاريخ 2019/11/13، وبعد مرور 6 أيام أي بتاريخ 2018/11/20 وفي نفس ظروف التي أجري فيها القياس الأول تم إعادة الاختبار على نفس العينة

الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات:

يوضح الجدول رقم(1) ان ت المحسوبة للمتغيرات المهارية أكبر من ت الجدولية المقدر ب (4,303) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) ومنه معامل الثبات مقبول.

الجدول رقم(1) : الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات:

المحاور	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	القرار الإحصائي
القوة المميزة بالسرعة	5.33	4.303	دال
دقة التصويب	6.01	4.303	دال
سرعة الانطلاق بالكرة	5.43	4.303	دال
قوة التسديد	5.97	4.303	دال

ب-الصدق:

قمنا بإيجاد نوعين من الصدق للاختبارات المستخدمة وهما:

صدق المحتوى:

يعتمد على فحص مضمون الاختبار، أي مدى جودة تمثيل محتوى الاختبار لفئة من المواقف أو الموضوعات التي يقيسها، ومن هذا المنطلق قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين (08) من الدكاترة والمتخصصين في كرة القدم وقد اجمعوا عليها .

الصدق الذاتي:

الذي يعرف بأنه الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (شادي وبشير، 2019، ص 12)

ج-الموضوعية:

تعني الموضوعية (التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من أحكام). لذا فإن 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، ص 44).

الجدول رقم (1) يبين نتائج الشروط العلمية للاختبارات المستعملة.

المحاور	دقة التصويب	قوة التسديد	سرعة الانطلاق بالكرة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
الثبات	0.86	0.80	0.79	0.86
الصدق	0.88	0.90	0.93	0.92
الموضوعية	0.96	0.94	0.95	0.95

7.2. الأدوات الإحصائية:

اعتمد الباحث في معالجة البيانات على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة 20 وبرنامج Excel وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل بيرسون

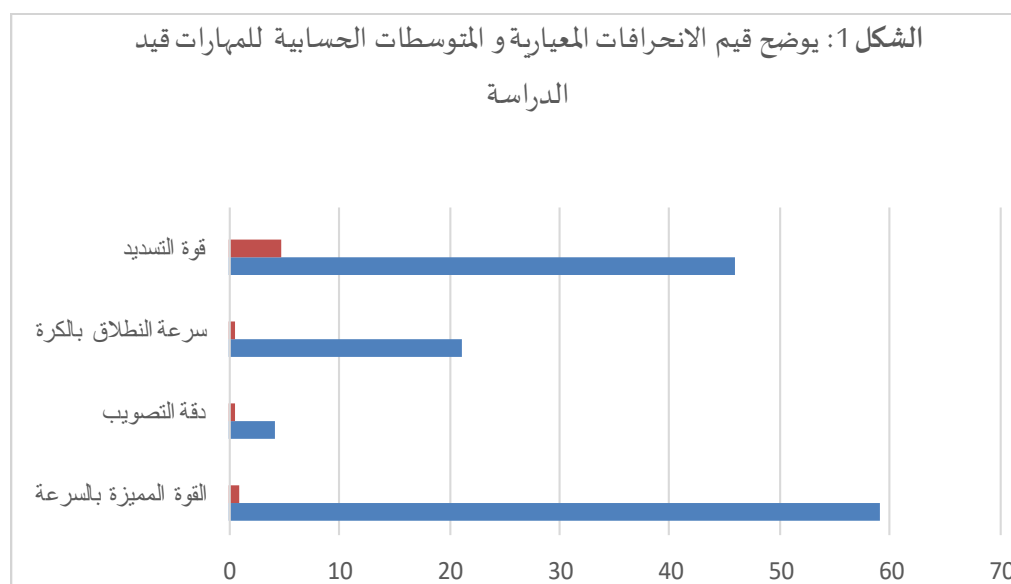
1.3. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يوضح الجدول (3) ان قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسب بين الاختبارات الخاصة بالقدرة البدنية وهي القوة المميزة بالسرعة للرجلين والاختبار المهاري دقة التصويب فقد بلغت هذي القيمة (0.566) والاختبار المهاري سرعة الانطلاق بالكرة فقد بلغت هذه القيمة (0.755) وفي الاختبار المهاري قوة التسديد فقد بلغت (0.787) وتعتبر هذه القيم قيم جيدة جدا وتعبّر عن قوة العلاقة بين متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمتغيرات المهارة وتعتبر علاقة طردية قوية مقارنة مع الدرجة الجدولية (0.497).

الجدول 2: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمفردات بطارية الاختبار

مفردات البطارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار الحجل ل 20 ثانية	متر/20 ثا	59.1	0.85
دقة التصويب	عدد الأهداف	4.2	0.5
سرعة الانطلاق بالكرة	ثانية	21.2	0.49

قوة التسديد	متر	45.9	4.80
-------------	-----	------	------

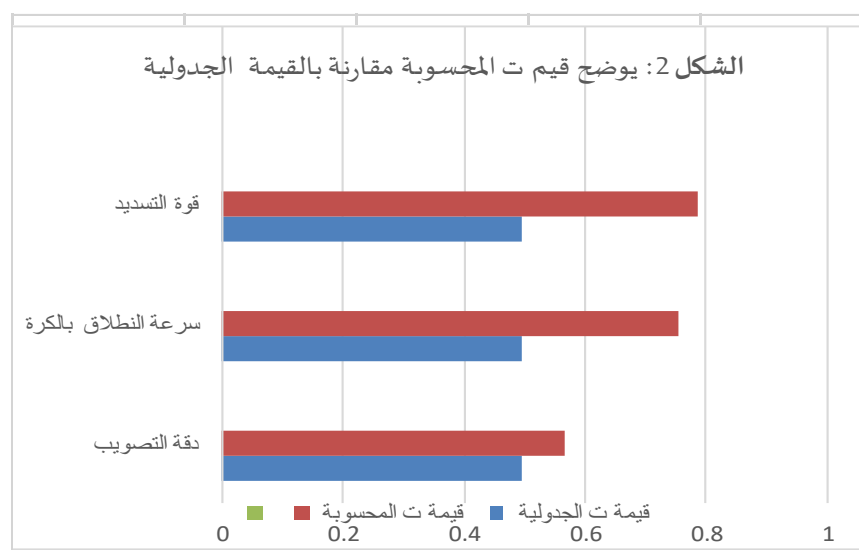


يوضح الجدول (3) ان قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسب بين الاختبارات الخاصة بالقدر البدنية وهي القوة المميزة بالسرعة للرجلين والاختبار المهاري دقة التصويب فقد بلغت هذي القيمة (0.566) والاختبار المهاري سرعة الانطلاق بالكرة فقد بلغت هذه القيمة (0.755) وفي الاختبار المهاري قوة التسديد فقد بلغت (0.787) وتعتبر هذه القيم قيم جيدة جدا وتعبّر عن قوة العلاقة بين متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمتغيرات المهارية وتعتبر علاقة طردية قوية مقارنة مع الدرجة الجدولية (0.497)

الجدول 3: يبين قيم المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات ومعامل الارتباط بين اختبار الحجل ل 20 ثانية والاختبارات المهارية.

المتغيرات الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
دقة التصويب	0.497	0.566	دال إحصائيا
سرعة الانطلاق بالكرة	0.497	0.755	دال إحصائيا
قوة التسديد	0.497	0.787	دال إحصائيا

حجم العينة 14، مستوى الدلالة 0.05



أظهرت نتائج الجدول (3) ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ويعزو الباحث وجود علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة دقة التصويب الى ان كلما كان التحسن الكبير في المجماميع 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 (الخشب و اخرون، 1999، ص 572).

ويعزو الباحث وجود علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة سرعة الانطلاق بالكرة الى 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.

ان مهارة ضرب الكرة بالرجل يشترك في أدائها اغلب أجزاء الجسم والقوة الناتجة من هذه المجماميع 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، ص 52).

ولهذا يعزو الباحث الى وجود علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التسديد الى انه كلما كانت المجماميع 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.

و اكدت دراسة صدوق حمزة ان البرامج التدريبية في المراحل الإعدادية التي تبنى أسسها على استعمال المهارة الحركية البدنية بالكرة فعالة وبديل افضل ممن يفصلون تطوير الصفات البدنية المهارات الأساسية في كرة القدم في برامجهم التدريبية ، و استعمال أساليب التدريب و تنويعها للاعبين كرة القدم ومساعدتهم على القدرة على قراءة الحركات التنافسية على الكرة بين اللاعبين وتحويلها الى قرارات سريعة وذات فعالية (صدوق حمزة، كبوية مُجَد، 2020، ص 430).

إضافة الى دراسة ايت لونيس مراد (2011) حيث أشار الى ان تدريب القوة العضلية تؤدي الى تحسين الجانب البدني عامة وتحسين القوة المميزة بالسرعة خاصة وبالتالي تحسين بعض الاداءات المهارية.

1- الاستنتاجات والاقتراحات:

ان الارتباطات الطردية التي خرج بها هذا البحث هي تعبير حقيقي على قوة العلاقة فيما بين متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ومتغيرات دقة التصويب وقوة التسديد وسرعة الانطلاق بالكرة في كرة القدم حيث كان أداء هذه المهارات بإتقان ودقة أي تلعب هذه القدرة دور بارز في تأدية هذه المهارات بشكل مناسب وجيد.

ونقترح ما يلي:

1- ضرورة معرفة نوعية العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات التي تميز نشاط لعبة كرة القدم على وجه الخصوص بشكل دقيق وبصورة دورية،

2- التأكيد على إجراءات دراسات ميدانية أخرى على عينات مختلفة عن هذه العينة لتسجيل نوعية العلاقات في متغيرات غير هذه التي تم دراستها للوقوف على نوعية العلاقات الارتباطية التي تربط بين المتغيرات.

3- ضرورة تعميم نتائج هذا البحث والبحوث المنجزة من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات على عينات البحوث التي انجزها الباحثون ومن ضمنها بحثنا هذا، وعلى المدربين العاملين في حقل التخصص للاستفادة بشكل يساهم دفع عجلة تقدم هذه اللعبة الى الامام بشكل يليق لتطويرها وتحقيق الإنجاز.

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1- شعلان ، إبراهيم (2009)، كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12)، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 2- احمد جابر ، مُجَدِّد، عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا والتدريب، جامعة العريش،.
- 3- الخشاب، زهير، قاسم ، اخرون، (1999) ، كرة القدم، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل، العراق.
- 4- المتينوي ، هادي، احمد ، خضر، (2007)، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار لفكر العربي، القاهرة.
- 5- ايت لونيس، مراد، (2011) ، أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.
- 6- بوناب ، شاكر، (2014)، علاقة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ببعض القياسات الانتروبومترية 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 و مناهج، اختيار الفرضيات، تصميم التجارب) ، ط1، عمان الأردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 8- علاوي ، حسن ، (2000) ، علم التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، مصر.
- 9- مفتي ، إبراهيم حماد، (2010) ، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، مصر.
- 10- مروان ، عبد الجيد إبراهيم،(2000) أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع عمان.
- 11- شادي ، بشير،(2019)، أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفكري المرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 2.

- 12- قرقور، مُجَّد، رشام ، جمال الدين، بعوش خالد، (2019) اثر برنامج تمارين خاصة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 6 العدد 11 .
- 13- رواي ، سيف الدين، يوسف 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 للاعبين كرة القدم أواسط اقل من 19 سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 1.
- 15- زاير ، 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 البدري، (2002)، أصول التعلم الحركي، ط1، الدار الجامعية للنشر، الموصل.
- 17- كتشوك ،سيدي مُجَّد،(2011)، أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الاثقال والبليومترية على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء وقوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 8.
- 18- عبد الرزاق عبد الله، ابراهيم،(2014)، علاقة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى وسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب للضرب الساحق بكرة الطائرة، مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، المجلد 4، العدد 7.