

تأثير التدريب الباليستي لتطوير القوة الانفجارية للرجلين و دقة مهارة التهديف للاعبين كره القدم

* زانا حمدامين محمد ، ** أ.د. صفاء الدين طه محمد

* سكول التربية الرياضة / فاكولتي التربية جامعة سوران ، zana.ameen@soran.edu.iq.com

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين -أربيل، safaalhajar@yahoo.com

Email: S1348181@gmail.com

القبول: ٢٠٢٢/١٢/١٧

النشر: ٢٠٢٤/١٢/١٨

<http://dx.doi.org/10.21271/ZJPRESS.1.1.2>

ملخص

يعد التهديف من المهارات الأساسية المهمة بكرة القدم ويمثل الغاية والهدف الرئيس الذي يعمل عليه الفريق بالشكل الفردي والجماعي ويمثل الانجاز المطلوب لتحقيق الفوز، والتمرينات الباليستية احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري و البدني للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات. ويهدف الدراسة الحالية الى التعرف على تأثير التدريب الباليستي لتطوير القوة الانفجارية للرجلين و دقة مهارة التهديف للاعبين كره القدم. شملت عينة البحث لاعبي اكااديمية سوران الرياضي بكرة القدم التي بلغ عددهم (24) لاعبا وتم اختيارهم بطريقة عمدية. تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات و ظهر النتائج بعد اجراء الاختبار القبلي وتطبيق التمارين والاختبار البعدي بان لدى التمارين الباليستية دور مهم وفعال وايجابي في تطوير دقة مهارة المناولة، لذا يوصي الباحثان باهتمام المدربين بالتمارين الباليستية في وحداتهم التدريبية وتوجههم الى استخدام هذه النوع من التمارين.

الكلمات المفتاحية: (التدريب الباليستي ، التهديف، كرة القدم)

The effect of ballistic trainings on handling accuracy in football

Abstract

Handling is one of the basic and important skills in football and represents the main purpose and aim which the team work on individually or in group in order to achieve winning, and ballistic trainings are most important exercises of the game in which work on the skill aspect and physical side of football players as they are similar to players responsibility in competitive conditions. The current study aims to identify the effect of compound trainings on shooting accuracy in football. The research sample consisted of (24) football players of (Soran Sports Academy) which intentionally selected for the study. The statistical package of social sciences (SPSS) is used for data analysis, and the results show after implementation of pre -test, applying ballistic trainings and post- test that the compound trainings have a significant and effectively positive role in developing handling accuracy. Therefore, the researchers recommended the coaches concern about ballistic trainings in training units.

Key words: ((ballistic training, handling, football)).

- مقدمة البحث وأهميته

ما زالت كرة القدم كونها لعبة شعبية تسيطر على مشاعر و ذهنية التسارع الرياضي وبشكل واسع دون غيرها من الرياضات الاخرى اذ أن شعبيتها بين الناس سواء كانوا رياضيين أم غير رياضيين وجاذبيتها من أسماء مشاهيرها وفرقهم الرياضية وصرف الأموال الطائلة عليها تضع اللاعبين و المدربين تحت مسؤولية كبيرة و ما توصلت إليه هذه الفرق من طرق التدريب واساليبها المختلفة هدفها أن لا يكون التدريب على وتيرة واحدة وإدخال ماهو جديد فى العملية التدريبية سواء اكان في الجانب البدني أم المهاري مما يدفع اللاعبين العمل بجد وزيادة الرغبة والتشويق للوصول إلى الوسائل المبتكرة في تطوير الجانبين البدني و المهاري وكرة القدم تتطلب العديد من القدرات البدنية والنماذج الحركية المتعددة للركض السريع بالاتجاهات المتعددة والقفز وسرعة الحركة في الدفاع و الهجوم وان عمل الاطراف السفلى فيها يكون بالدرجة الاولى لأداء القوة بوجهها المختلفة من (قوة انفجارية او مميزة بالسرعة أو حتى مطولة القوة) لاعداد اللاعب والوصول للأداء البدني والمهاري والخططي بأكمل وجه ومن هذه الوسائل والأساليب والمساعدة في استكمال الأداء المهاري لتحقيق الانجاز.

التدريب الباليستي (Ballistic Training) شكل من أشكال تدريبات القدرة العضلية وهو قدرة العضلات علي أداء حركات باقصى سرعة ممكنة عند مقاومة ضعيفة او متوسطة من (٣٠-٥٠%) كما انه يتميز بزيادة السرعة إلى اقصى مدى مع قذف الاداة او الاوزان وتشمل تدريبات رفع الأثقال خفيفة الوزن وبسرعة عالية كرات طيبة جاكيت للجسم كثيرات و تمرينات القفز في الهواء.(خلف،٢٠٠٣،ص١٨)

من هنا يرى الباحثان أن استخدام التدريب الباليستي في مجال كرة القدم وعلى الأعمار التي تتراوح ما بين (١٤-١٦) سنة له من الأهمية العلمية في تطوير بعض القدرات منها الانفجارية و المميزة بالسرعة بعيدا عن تدريب الأثقال والذي لايتناسب وهذه الأعمار لزيادة قدرة وسرعة الاطراف العليا والسفلى وأداء بعض المهارات الأساسية بشكل انسيابي وغير متعثر الناتج عن نقص بعض أوجه القوة العضلية.

١-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثين المتواضعة وممارسة لعبة كرة القدم ومن خلال الوحدات التدريبية اليومية لاعبي أكاديمية سوران وجد أن اللاعبين لديهم ضعف وتدني في مستوى الأداء البدني والمهاري ومن تم التأثير السلبي على أدائهم العام و يسبب عائقا في انسيابية أداء بعض المهارات المرتبطة بالسرعة والقوة الانفجارية والمميزة بسرعة والاستمرار بالأداء في المواقف التي تتطلب مطولة القوة سواء اكانت في التمريرات ام حتى التسديدات القريبة والبعيدة على المرمى ،لذا يرى الباحثان معالجة وإيجاد الحل المناسب من خلال وحدات التدريب الباليستي بعيدا عن استخدام تدريب الأثقال المعتاد الذي لديه التأثير السلبي على بعض القدرات البدنية الأخرى

٢-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على تأثير التدريب الباليستي لتطوير القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف للاعبي اكااديمية سوران بكرة القدم بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٢- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية لقوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف للاعبي اكااديمية سوران بكرة القدم بين مجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

٣-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١ مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو الناشئين اكااديمية سوران بكرة القدم

المجال الزمني : ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٢ إلى ٣٠ / ٥ / ٢٠٢٢ مدة تطبيق التمرينات و منهج التدريبي.

المجال المكاني : ملعب أكاديمية سوران بكرة القدم.

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي احداهما تجريبية واخرى ضابطة باستخدام مجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدى لملائمة طبيعة البحث , وهو أفضل ما يمكن اتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة " إذ يتميز هذا المنهج عن غيره من المناهج في البحث العلمي بأن الباحث فيه يلعب دوراً فعالاً في الموقف البحثي , والذي يتميز بإجراء تغيير مقصود في الموقف على وفق شروط محددة وملاحظة التغيير الذي ينتج عن هذه الشروط ". (عودة وملكواوي, ١٩٨٧ ص ١٦٩)

٢-٢ مجتمع البحث وعينه :

استخدم الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بناشئين اكااديمية سوران بكرة القدم والبالغ عددهم مايقارب (٢٦) لاعبا بعدها يتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين احداهما تجريبية وعددها (١٣) لاعبا والاخرى ضابطة وعددها (١٣) لاعبا وسوف يتم التجانس و للمجموعتين باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ باستخدام اختبار (T) للعينات الغير مرتبطة وكما في الجدول التالي :

التجانس في متغيرات (الوزن ، الطول ، العمر)

الجدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين في بعض متغيرات (الوزن ، الطول ، العمر)

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
				المتغيرات	\pm ع	س		المتغيرات
غير معنوية	0.357	0.95	9.48	45.73	13.2	50.4	كغم	الوزن
غير معنوية	0.459	0.76	8.00	158.45	13.3	162.0	سم	طول
غير معنوية	0.183	1.38	0.814	15.009	0.910	15.51	بالسنة	العمر

معنوى اذا كانت قيمة sig نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

٣-٢ وسائل جمع البيانات وأدواته

وسائل جمع البيانات

- استمارة تسجيل القياسات المورفولوجية
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية والمهارية

أدوات جمع البيانات

- أقال و اوان مختلفة الاحجام والاشكال
- مصاطب و صناديق
- كرات طبية و كرة القدم

- حواجز

- شريط قياس وميزان طبي

- ساعات توقيت وملعب كرة القدم

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

٢-٤-١ اختبار القفز العمودي من الحركة (سارجنت):

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (١٥٠) سم على أن تدرج بعد ذلك من (١٥١) سم إلى (٤٠٠) سم، مغنيزيوم، ويمكن الاستغناء عن سبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة على وفق شروط الأداء.

- مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المغنيزيوم ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، يقوم المختبر يرفع الذراع المسيرة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من أعلى الأرض، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع لبني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المسيرة وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية أمامه.

-الشروط:

١- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الكعبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .

٢- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للقفز.

٣- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر (طاهر، ٢٠٠٥، ٦٣-٦٥).

٢-٤-٢ اختبار تهديف الكرة على الهدف :

هدف الاختبار : قياس دقة التهديف

الأدوات اللازمة : ملعب كرة القدم ، كرات عدد (١٠) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، شرط القياس.

إجراءات الاختبار:

- توضع (١٠) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط منطقة الجراء وداخله ، كما هو موضح في الشكل (٣) إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار بحسب أهميتها.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في كرة رقم (١٠) .

- لا تعد المحاولة صحيحة في عدم إصابة أي هدف من الأهداف الأربعة في كل جهة .

طريقة التسجيل :

- يحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف بأي قدم من القدمين

بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر على وفق الآتي:

(٣) عن التهديف في مجال رقم (٣).

(٢) درجتان عن التهديد في مجال رقم (٢).

(١) عن التهديد في مجال رقم (١).

(صفر) صفر في بقية مجالات الهدف الأخرى .

- تعطى للاعب محاولة واحدة لا غيرها . (العزاوي ، ١٩٩١ ، ص٧٩)

٥-٢ التجارب الاستطلاعية

" تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً " (المندلوي وآخرون ، ١٩٨٩ ، ١٧) . قام الباحثان بإجراء تجربتين استطلاعتين على (٤) لاعبين من ناشئين أكاديمية سوران بكرة القدم، التي تم مشاركتهم في التجربة الرئيسية، في ملعب أكاديمية سوران ، وذلك للتعرف على كيفية العمل و لغرض تلافي الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثين وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات القبلية والبعديّة والوحدات التدريبية.

١-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وبواقع يومي واحد بتاريخ ٢٥/٣/٢٠٢٢ الاختبارات البدنية والمهارية على (٤) لاعبين ناشئين أكاديمية سوران وفي الملعب أكاديمية سوران ، حيث خصص نفسي اليوم من التجربة للاختبارات القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة المناولة.

٢-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٦/٣/٢٠٢٢ لوحدة تدريبية تجريبية على (٤) لاعبين ناشئين أكاديمية سوران في الملعب أكاديمية سوران . من هنا يرى الباحثان أن الاستفادة من التجربتين الاستطلاعتين الأولى والثانية محصورة في النقاط الآتية:

١- التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات البدنية والمهارية لمستوى عينة البحث.

٢- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية والمهارية.

٣- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات

٤- تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات.

٥- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات.

٦- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة.

٧- إعداد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي من أجل معرفة مدى ملاءمة التمارين لمستوى عينة البحث.

٨- تحديد زمن الراحة البنائية بين التكرارات والمجاميع.

٩- تحديد زمن التمارين وتحديد الواجبات للقائم بعملية التدريب والإشراف على التمارين التي تنفذ على المجموعة التجريبية طيلة مدة المنهاج.

٦-٢ التجربة الرئيسية للبحث

١-٦-٢ اختبارات القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديد القبلية :

أجريت الاختبارات القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديد القبلية على أفراد عينة البحث خلال يوم واحد بتاريخ ٢٧/٣/٢٠٢٢ لاختبارات القدرات البدنية و المهارية.

٦-٢-٢ المنهج التدريبي

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ورسائل الماجستير واطاريج الدكتوراه الخاصة بعلم التدريب بصورة عامة وبرامج التدريب بالكرة القدم ، قام الباحثان بتصميم استمارة لمنهج تجريبي ، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء ، لبيان رأيهم في صلاحية المنهج من حيث مدة المنهج التجريبي وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدات التدريبية والشدة والحجم المستخدمة، ومن حيث مدة دوام التمرين المستخدم وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع، ومن ثم تم الاستفادة من آراء السادة الخبراء والمتخصصين للنسب المئوية لتوزيع الشدة المستخدمة اي نت ٧٠% بدل من ٧٤% ، وكذلك تم تحديد زمن التمرينات البالستية بزمن مقداره (٦٠) دقيقة الاولى من ضمنها الإحماء العام والخاص وضمن الوحدة التدريبية كاملة والمكونة من (٩٠) دقيقة. الى أن أستقر المنهج التدريبي وتم البدء بالمنهج التدريبي بتاريخ ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٢ واستمر لمدة ثمانية أسابيع ولغاية ٣٠ / ٥ / ٢٠٢٢.

٦-٢-٣ الاختبارات القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديد البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي، أجريت الاختبارات البدنية والمهارية البعدية وبتاريخ ٣٠/٥/٢٠٢٢ لاختبارات القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديد على أفراد العينة جميعهم (التجريبية والضابطة) بالأسلوب نفسه والتسلسل الذي أجريت بهما الاختبارات البدنية والمهارية القبلية.

٧-٢ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) للقوانين الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف، النسبة المئوية ، اختبار(ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة التي ساعدت في معالجة نتائج البحث .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشاتها

٣-١ عرض النتائج وتحليلها

بعد الانتهاء من التدريبات الخاصة بالتمارين البالستية وإجراء الاختبارات القبلية والبعدية قام الباحثان باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من أجل التحقق من أهداف بحثه واختبار الفروض وعلى النحو الآتي :

الجدول (٢) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة(ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	س	ع ±	س	ع ±			
القوة الانفجارية للرجلين	7.91	1.64	8.91	1.30	-1.58	0.130	معنوية
أختبار التهديد	21.64	5.01	27.09	3.81	-2.42	0.053	معنوية

معنوى اذا كانت قيمة sig نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

الجدول (٣) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المهارات

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة(ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	س	ع ±	س	ع ±			
القوة الانفجارية للرجلين	6.55	1.21	8.01	1.04	-3.20	0.005	معنوية
أختبار التهديد	19.09	6.92	23.91	4.41	-2.54	0.042	معنوية

معنوى اذا كانت قيمة sig نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

من خلال جدول (٣،٢) يتبين مايلي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية للرجلين و مهارة التهديد) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة التي خضعت للتمرينات البالستية ولصالح الاختبارات البعدية

وذلك لان قيم المستوى الاحتمالية بلغت على التوالي حسب الجدول (٢) (٠,١٣٠ - ٠,٠٥٣) و جدول (٣) (٠,٠٠٥ - ٠,٠٤٢) وهذه القيم اصغر من مستوى الاحتمالية (٠,٠٥).

جدول (٤) يبين نتائج الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف

الدالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوى	0.010	3.11	1.04	8.01	1.30	8.91	القوة الانفجارية للرجلين
معنوى	0.042	-2.54	4.41	23.91	6.92	19.09	أختبار التهديف

معنوى اذا كانت قيمة sig نسبة الخطا $\geq (0.05)$ من خلال الجدول (٤) يتبين مايلي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات البدنية و المهاري (القوة الانفجارية للرجلين ودقة مهارة التهديف) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لان قيم المستوى الاحتمالية بلغت على التوالي (٠,٠١٠ , ٠,٠٤٢) وهذه القيم اصغر من مستوى الاحتمالية (٠,٠٥).

٢-٣ مناقشة النتائج

من خلال الجدولين (٢) و (٣) نلاحظ أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية جميعها التي تناولها البحث, وهذا ينطبق على الفرضين (الاول والثاني) ويحقق صحتها.

ويعزو الباحثان هذه النتائج المعنوية للمجموعة التجريبية الى السبب الرئيسي وهو المنهج التدريبي الذي تم وضعه من قبل الباحثان والذي تضمن التمرينات البالستية مع تناغم الحمل التدريبي ومكوناته من حيث الشدة المثالية للأداء ضمن فترة دوام معينة للعمل ولعدد التكرارات والتي تتخلها فترات الراحة مناسبة بين التكرارات والمجاميع وهذه العملية التدريبية وتحديد مكوناتها ترتبط بأهداف معينة لكل مرحلة تدريبية والتدريبات الخاصة التي تعمل على تطوير الجوانب البدنية ومهارات الاساسية لكرة القدم . وبهذا الخصوص يذكر (الجبالي) ان تنظيم عملية التدريب مهم جدا اذ تتم هذه العملية من خلال محاولة المدرب وتنظيم هذه العملية عن طريق تحديد الهدف و اختيار الطريقة ومكونات العملية التدريبية لذا يجب صياغة هذه العملية بما يتشابه المنافسة لتحقيق افضل انجاز. (الجبالي , ٢٠٠٣ , ٧٣).

وهذا ما يراه الباحثان اذ اتبع اسلوب استخدام التمرينات من السهلة الى الصعبة و إعطاء الوقت الكافي بين المجموعات والتنوع فيها وعدم التكرار واللجوء الى التمرينات التي يشارك فيها اليدين والقدمان معا واختيار التمرينات التي يشابه لأداء الحركي الاداء المهاري , وهذا ما اكده (كاجاني وكورسكي) "انه يجب اختيار التمارين المعطاه بشكل يكون تركيبها وتطويرها منسجما مع الحركات التي تقوم بها اللاعب في المباراة" (كاجاني وكورسكي, ١٩٩٠ , ٣٨)

ويرى الباحثان هذا التطور الى التمرينات البالستية التي خضعت لها المجموعة التجريبية التي تضمنت تمرينات قوة وسرعة عالية وتبادل القفز المستمر والذي غلب عليه طابع التوافق بين عمل الرجلين (يمين ويسار) وكذلك الذراعين من اجل مشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية هدفها تنمية التوافق العصبي العضلي لزيادة امكانية وكفاءة الجهاز العصبي في ارسال الأشارات العصبية الى العضلات بأكثر عدد من الوحدات الحركية وبشكل دقيق والتحكم في عمل العضلات الرئيسية و المساعدة والعضلات العاملة والمضادة حيث يذكر (البشتاوي واسماعيل) " أن الارتقاء بالقوة يعتمد على كفاءة الجهاز العصبي في تنشيط او تحفيز او تحسين في الوظيفة الحركية." (البشتاوي واسماعيل, ٢٠٠٦ , ٨٥)

اما فيما يتعلق بمهارة التهديف ومظهر توزيع الانتباه ويعزو الباحثان ذلك إلى ان مهارة التهديف غالبا ماتحدث من خلال استلام اللاعب الكرة ومن ثم نقل الكرة اودحرجتها لكي يبنى اللاعب فرصة اعطاء تهديف جيدة وبالتالي تصبح

الحركة مركبة من عملية استلام المناولة وادرجتها وتوصيل المناولة إلى لاعب آخر ان هذه الحركة المركبة تتطلب من اللاعب حدة انتباه عالية ودقة استلام وتسليم اذ يذكر (محجوب ، ١٩٨٩ : ص ١١٨) ان كل فعالية من الفعاليات الرياضية تتطلب اصابة هدف معين أو اعطاء تمريرة في الفريق هي فعالية تتطلب الدقة في الاداء . ومن خلال اداء ٦٤ اللاعب مثل هذه الواجبات الحركية تحدث عملية الاداء بدرجات مختلفة من القوة فاحيانا يكون الانتباه حادا جدا واحيانا أخرى يكون الانتباه ضعيفا (سليمان ، ١٩٨٨ : ص ٢٥) .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليه الباحثان استنتجا ما يأتي :-

- أحدثت التمرينات الخاصة بالتمرين أسلوب البالسيتية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا في (القوة الانفجارية للرجلين)

- أحدثت التمرينات الخاصة بالتمرين أسلوب البالسيتية التي نفذتها المجموعة الضابطة تطورا ملحوظا في (القوة الانفجارية للرجلين)

- أحدثت التدريبات التي نفذتها المجموعة الضابطة تطورا ملحوظا في القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التهديف.

- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت التدريبات الخاصة بالتمرين البالسيتية في القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التهديف قيد البحث.

٤-٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي أفرزها البحث يوصي الباحثان بما يأتي :-

- إمكانية استخدام التدريبات الخاصة بالتمرين البالسيتية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التهديف بكرة القدم قيد البحث.

- على المدربين الاهتمام بالتدريبات الخاصة بالتمرين البالسيتية عند وضع المناهج التدريبية بكرة القدم.

- التأكيد على المعرفة التامة لمدربي الكرة القدم بقواعد إعطاء التدريبات البالسيتية للناشئين والناشئات لفريق أكاديمية وندية كوردستان والعراق .

- إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام لتدريبات البالسيتية على مهارات الأساسية بكرة القدم لم يتطرق اليها الباحثان .

کاریگری مهشقی بالیستی بۆ پهره‌پیدانی هیزی ته‌قاوه‌ی قاچه‌کان و وردی کارامه‌یی لیدانی تۆپ بۆگۆل بۆ یاریزانانی تۆپی پی

پ.د.سه‌فانه‌ددین ته‌ها موحه‌ممهد

زانا حه‌مه‌ده‌مین موحه‌ممهد

زانکۆی سه‌لاحه‌ددین – هه‌ولێر

سکۆلی پهره‌رده‌ی وهرزشی/فاکه‌لتی پهره‌رده‌-زانکۆی سۆران

safaalhajar@yahoo.com

zana.ameen@soran.edu.iq.com

پوخته‌ی توێژینه‌وه‌که:

لیدانی تۆپ بۆ گۆل له کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌ گرنه‌گه‌کانی تۆپی پی یه و مه‌به‌ست و نیازی سه‌ره‌کی یه که تیب کاری له‌سه‌رده‌کات به‌شێوه‌ی تاک و کۆمه‌ل و ده‌سه‌کۆتی و یه‌ستراوه‌ بۆ ده‌سه‌تخستنی سه‌ره‌کۆتن، راهینانه‌ بالیستی یه‌کان یه‌کی له‌گرنه‌گترین راهینانه‌کانی یاریه‌که‌یه که کار له‌سه‌ر پهره‌پیدانی لایه‌نی کارامه‌یی و جه‌سته‌یی یاریزانی تۆپی پی به‌وه‌ی هاوشیوه‌ی ئه‌رکی یاریزانه‌ له‌بارودۆخی پێشبره‌کیان. ئامانجی توێژینه‌وه‌که ئاشنا‌بوونه‌ له‌سه‌ر کاریگری مه‌شقی بالیستی بۆ پهره‌پیدانی هیزی ته‌قاوه‌ی قاچه‌کان و وردی لیدانی تۆپ بۆ گۆل. نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که یاریزانانی ئه‌کادیمیای سۆرانی وهرزشین له‌تۆپی پی که ژماره‌یان (۲۴) یاریزانه‌ و به‌هێگه‌ی ئه‌نقه‌ست دیاریکراون. جانتای ئاماری بۆ زانسته‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کان (spss) به‌کارهاتوووه‌ بۆ چاره‌کردنی داتا‌کان و ده‌ره‌کۆتنی ئه‌نجامه‌کان دوا‌ی ئه‌نجامدانی تاقیکردنه‌وه‌ی پێشینه‌ و په‌یره‌کردنی راهینانه‌کانی پاشینه‌، راهینانه‌کانی بالیستی رۆلیکی گرنه‌گ و کارا و ئه‌رینی هه‌یه له‌ پهره‌پیدانی وردی کارامه‌یی پاسدان، بۆیه هه‌ردوو توێژه‌ر راسپارده‌ ده‌که‌ن راهینه‌ران بایه‌خ به‌ راهینانه‌ بالیستی‌یه‌کان بده‌ن له‌یه‌که مه‌شقیه‌کانیان و رینه‌مایی کردنیان بۆ به‌کاره‌ینانی ئه‌م جو‌ره‌ راهینانه‌.

ه‌وشه‌ی کللی: (راهینانه‌ بالیستی یه‌کان، لیدانی تۆپ بۆ گۆل، تۆپی پی).

المصادر

١. احمد فاروق خلف تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة
المجلة العلمية جامعة حلوان العدد ٤٠ . ٢٠٠٣ .
 ٢. البشتاوي، مهند حسين واسماعيل، احمد محمود (٢٠٠٦): فيسيولوجيا التدريب البدني، ط١ (دار وائل للنشر
والتوزيع، عمان)
 ٣. الجبالي، عويس (٢٠٠٣) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق , ط٤ (حلوان , مصر).
 ٤. حسن السيد ابو عبده .(الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية-القاهرة
٢٠٠١ .
 ٥. الراوي ، مكي محمود (٢٠٠١) : " بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة
نينوى " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
 ٦. سليمان ، هاشم أحمد (١٩٨٨) علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة . جامعة بغداد ،
كلية التربية الرياضية ، (رسالة ماجستير غير منشورة)
 ٧. شحاته، محمد ابراهيم ، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، ج١ ، الاسكندرية
، منشأة المعارف بالاسكندرية .
 ٨. العزاوي ، قحطان جليل خليل (١٩٩١) : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 ٩. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٤): " اختبارات الأداء الحركي " دار الفكر العربي ،
القاهرة ، مصر .
 ١٠. عودة ، حمد سليمان و فتحي حسن ملكاوي (١٩٨٧): أساسيات البحث العلمي ، ط١: (الأردن ، مكتبة المنار
للنشر والتوزيع).
 ١١. كاجاني وكورسكي (١٩٩٠) ؛ تدريب لاعبي كرة القدم . (ترجمة) : صباح مصطفى وصباح رضا، مطابع التعليم
العالي، موصل ، العراق.
 ١٢. المندلاوي ، قاسم حسن (وأخرون) (١٩٨٩) ص١٧: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (الموصل ،
مطبعة التعليم العالي) .
 ١٣. النعيمي، ضرغام جاسم محمد (١٩٩٢): وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم
لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
14. Newton, R.U., Kraemer, W.J., and Hakkinen, K., Effects of Ballistic training on
preseason preparation of elite volleyball players. *Medicine & Science in Sports &
Exercise* 31: 323-330, 1999.