

Abdelhamid Mehri Constantine2 University
Sciences & Techniques of Physical & Sport Activities Institute
Sports Performance Analysis And Expertise Laboratory



LEAPS

Laboratoire d'Expertise et d'Analyse de
la Performance Sportive

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This certificate is proudly presented to

Sami HAMRIT

Co-authors : ***Fayssal SAADAoui***

For successful participation during the 3rd International Sports Sciences Congress "3ISSC" «Sport, Sciences & Health»
From 08 to 10 May 2023, with a poster entitled:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من
19 سنة

President
3rd International Sports Science
Congress
Pr. Chiha Fouad

This certificate is issued to serve and assert that of right



Pr. Yassine BENKARA
President of the
organizing committee

HAM

المؤتمر الدولي الثالث لعلوم الرياضة - الرياضة والعلوم والصحة

قسنطينة - الجزائر

08 – 09 و 10 ماي 2023



الباحث: د. حمريط

سامي

مخبر برامج الأنشطة الرياضية
البدنية المكيفة جامعة المسيلة

Sami.hamrit@univ-msila.dz



الباحث: د. سداوي

فيصل

مخبر علوم وتقنيات النشاط
البدني والرياضي جامعة الجزائر
3

[faycalsaadaoui200@gmail.co](mailto:faycalsaadaoui200@gmail.com)
[m](mailto:faycalsaadaoui200@gmail.com)



أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد

(التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

– دراسة ميدانية على فريق نجم أولاددراج رابطة باتنة الجهوية –

عرض ومناقشة النتائج

الملخص

المهارات المهمة في رياضة كرة القدم والتي قد تصنع فارقا في المباريات الصعبة والمغلقة، واجريت هذه الدراسة على عينه مكونة من 5 لاعبين مثلوا الدراسة الاستطلاعية و 20 لاعبا مثلوا الدراسة الأساسية، 10 منهم كعينة شاهدة و 10 كعينة تجريبية وذلك على فريق نجم أولاددراج لفئة الأواسط، وقد تم استخدام المنهج التجريبي الملائم لهكذا دراسات، كما اعتمدنا في هذه الدراسة على الاختبار كأداة لجمع البيانات والمعلومات.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد لدى المجموعة الشاهدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدى لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة عند المجموعة التجريبية.

وأوصت هذه الدراسة بضرورة تفعيل البرامج التدريبية وتقنياتها بغية تحسين وتطوير الأداء البدني والمهاري والخطي للاعبين كرة

الإشكالية

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في العالم لما تحققة من إثارة وتشويق ومتعة وما تسمح به من فرص للممارسة والمنافسة والترويح، ولقد تطورت هذه اللعبة تطوراً ملحوظاً بتطور علم التدريب خاصة في السنوات الأخيرة ويتضح ذلك من خلال زيادة عدد الأعضاء المشاركة في الاتحاد الدولي وكثرة اللاعبين الممارسين، المتابعة الجماهيرية العالية والمزاييدة، عقود الرعاية والإشهار بالإضافة إلى الكم الهائل والكبير من البطولات والدورات الدولية والعالمية.

ولعل التطور الحاصل في كرة القدم ناتج بالضرورة عن التطور الواضح والسريع في علم التدريب حيث اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة من طرق لعب وأداء فني ومهاري وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار اللعبة حول العالم أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة وجب تدريب اللاعبين ببرامج عصرية وحديثة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة.

تعتبر القوة الانفجارية واحدة من بين أهم متطلبات هاته اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء حيث يعرفها **محبوب (2001)** بأنها أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجها ويولدها عند الأداء بأقصى سرعة. **(ص، 79)**. ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في كرة القدم أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة مختلف المهارات وخطط اللعب الهجومية منها خاصة، ولعل من بين أهم هذه المهارات نجد مهارة التصويب التي تعتبر أسلوب هجومي يستخدمه اللاعب خاصة والفريق عامة لتسجيل الأهداف والفوز بالمقابلات، هذه المهارة هي أيضاً مزيج بين حركات بدنية تغطيها قدرة بدنية مستوية، إذ يستلزم على منفذ التصويب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير القوة والسرعة والدقة والتي لها علاقة مباشرة وكبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب كرة القدم ألا وهي القوة الانفجارية. هذه الأخيرة تعد عاملاً أساسياً وهاماً في تحديد مهارة التصويب. من هنا ومن كل ما سبق توجب علينا طرح السؤال العالم التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة ؟

منهجية البحث

منهج البحث: في بحثنا هذا وللتأكد من صحة الفرضيات وإبراز الأثر محل الدراسة حتمت علينا مشكلة البحث إتباع **المنهج**

التجريبي، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي.

عينة البحث: لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)، وتمثلت عينة البحث في فريق نادي نجم أولاددراج لكرة القدم حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة كل منهما تضم 10 لاعبين من نادي نجم أولاددراج لكرة القدم أقل من 19 سنة.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق وذلك بالملاعب البلدي أولاددراج.

المجال الزمني: امتدت الدراسة في الفترة الممتدة بين 2023/01/15 و 2023/04/06

الأدوات المستعملة والوسائل الإحصائية:

اعتمدنا في دراستنا على الاختبارات لقياس النتائج متمثلة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لسارجنت واختبار الوثب إلى الأمام واختبار قوة التصويب كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص المرحلة العمرية التي يعيشها حالياً لاعبي الكرة الطائرة موضوع الدراسة، حيث تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بالموضوع والاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة وكذا الاستعانة بمدربي الفريق اللذان لم يخفلا علينا بتقديم يد العون والنصح ثم تم صياغة البرنامج في صورته النهائية، حيث يشمل **البرنامج التدريبي المقترح** على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة الانفجارية وتحسين قوة ودقة التصويب.

أما التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي فقد ضم البرنامج 16 حصة تدريبية كاملة تم إخضاع المجموعة التجريبية لها طوال مدة قوامها شهرين أي 08 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع زمن كل حصة 90 دقيقة، حيث يقدر الزمن الفعلي لتطبيق البرنامج بين 20 إلى 25 دقيقة تنفذ أيام الأحد والثلاثاء على الساعة 17:30 بالملاعب البلدي أولاددراج.

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم: 03/02/2023.

أما الاختبار البعدى فكان بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم : 06/04/2023.

خلاصة

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبياناه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي ، نستطيع الخروج بخلاصة من خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة التسديد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- يمكن القول أن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التسديد علاقة موجبة قوية حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة التسديد وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين.
- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه، حيث تعتبر واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأساس الفني والبدني لمهارة التسديد في كرة القدم. والعمل على تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات. والتحصير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.