



The influence of exercises in the style of ballistic training in the development of explosive forces and some defensive skills of young football players

M. SC. Ahmed Oreibi Sebaa

University of Diyala/ College of Education and Sports Sciences

ahmedoreibi100@gmail.com

Abstract

The importance of the study lies in the impact of ballistic-style exercises in all sports events, as it is one of the factors of good performance and achieving high achievement through the observation of the researcher found there is a problem in young players in the implementation of skills performance and this was directed to the possibility of weakness in some elements of physical fitness, the most important of which are the muscles of the legs, as it is one of the effective physical abilities affecting the preparation of football players the ball because of its great and influential role in achieving achievement. The aim of the research was to identify the impact of ballistic training exercises in the development of explosive power and some defensive skills of young football players.

The researcher used an experimental approach from two control and experimental groups in order to suit the nature of the research problem, where this study was conducted on a sample selected by deliberate method and consisting of (24) of (the youth of Diyala Football Club) the researcher used explosive force (wide jump of stability) and some defensive skills in football are both (cutting the ball with the foot – butting and pushing the ball away with the head – Acquisition) the exploratory experiment was conducted on a sample of Bani Saad Sports Club youth players, consisting of (10) players outside the research sample, and after processing the results, the results resulted in significant differences between the tribal and dimensional measurement of wide bounce of stability and some defensive skills and in favor of the dimensional testing of the experimental group , In light of the results of the study, the researcher recommended paying attention to the impact of exercises because it is of great importance in the development of explosive strength and defensive skills in football because it is similar to the process of playing inside the stadium because it is characterized by AIM and high effort and also because of its importance in achieving sports achievements, especially in football, as this sport requires high physical exertion and skill proficiency distinctive players.

Keywords: Effect of exercises, ballistic training, defensive skills, football.



تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوى الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

م. احمد عربي سبيع الكرطاني

ahmedoreibi100@gmail.com

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تكمن اهمية الدراسة تكمن في تأثير تمارينات بأسلوب الباليستي في جميع الفعاليات الرياضية ، إذ تعد أحد عوامل الأداء الجيد وتحقيق الإنجاز العالي من خلال ملاحظة الباحث وجد هناك مشكلة في لدى اللاعبون الشباب في تنفيذ اداء المهارات واوز هذا الى امكانية وجود ضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية ومن اهمها عضلات الرجلين اذ تعد من القدرات البدنية الفعالة المؤثرة في اعداد لاعبي كرة القدم الكرة لما لها من دور كبير ومؤثر في تحقيق الإنجاز. وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب. استخدم الباحث منهج تجريبي من مجموعتين ضابطة والتجريبية وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث اجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (24) من (شباب نادي ديالى بكرة القدم) استخدم الباحث القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات) وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم هي كل من (قطع الكرة بالقدم – نطح وابعاد الكرة بالرأس – الاستحواذ) تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي شباب نادي بني سعد الرياضي وقوامها (10) لاعبين خارج عينة البحث, وبعد معالجة النتائج واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى للوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية , وفي ضوء ما اسفرت عنه الدراسة اوصى الباحث بالاهتمام بتأثير التمارينات لما له اهمية كبيرة في تطوير القوة الانفجارية والمهارات الدفاعية بكرة القدم لكونها تكون مماثلة لعملية اللعب داخل الملعب لتمييزها بالصوبة والجهد العالي وايضا لما لها من اهمية في تحقيق الانجازات الرياضية وخاصة في كرة القدم كون هذه الرياضة تتطلب مجهود بدني عالي واتقان مهاري مميز للاعبين.

الكلمات المفتاحية : تأثير تمارينات ،التدريب الباليستي , المهارات الدفاعية, كرة القدم .



المقدمة واهمية البحث:

تعتبر تأثير التمرينات بأسلوب التدريب الباليستي مهمة لما لها دور كبير في تطوير القوي والسريع بالرجل وكذلك الففز إلى الأعلى بأقصى ما يمكن لأبعاد الكرة او نطح الكرة بالرأس والمكاتف وهذ يعتمد على الأعداد البدني الجيد للاعبى كرة القدم ومن الأمور الحاسمة في استمرار الأداء لمواصلة الفوز بالمباراة ، مما ادى الى تنوع الاساليب والطرق التدريبية لفرق كرة القدم .

ان اساسيات اكتساب القوة فهو يحدد أولاً لان القوة يتم الاعتماد عليها في كل الواجبات الحركية التي تتطلب إنتاج القوة ،هناك عدة أنواع ومنها القوة القصوى والقوة النسبية وأن طرق تنمية القوة تنحصر في أسلوبين :

الأول: هو التأثير في الخلايا العضلية نفسها. **الثاني:** هو التأثير في الجهاز العصبي .(فوفل, 2009 ص 31) وتشير كلمة بالستية إلى دراسة مسار طيران القذائف كما يتم تعريف الحركة الباليستية بأنها الحركة المؤدة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية دفع والارتقاء وهذا يعتمد على قوة الأطراف السفلى للرجلين .

اسلوب التدريب الباليستي يتكون من ثلاثة مراحل رئيسية وهي :

المرحلة الأولى للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير والتي تبدأ الحركة .

المرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أوالهبوط والتي تعتمد على (العجلة)كمية الحركة المتولدة في المرحلة الأولى.

المرحلة الثالثة :- وهي مرحلة تناقص السرعة والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل.

ويهدف التدريب الباليستي إلى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة , كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى على قذف الأداة أو الثقل في الفراغ . ويشمل التدريب الباليستي على تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية - كرات طبية - جاكيت أثقال - كيتز أثقال) وبما أن اسلوب التدريب الباليستي لا يوجد بها نقص أو انخفاض في السرعة لذا فأنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب .

وتحتاج المهارات الدفاعية الى تدريب واهتمام خاص بواسطة برامج تدريبية داخل وخارج ملعب الكرة القدم . وان اساليب التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة كما ان هناك العديد من اساليب التدريب



الحديثة التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الأسلوب المناسب ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والأساليب والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب الحديثة في ظل التطور السريع الذي أحدث علم التدريب الرياضي.

تعتبر التمرينات بأسلوب البالستي أداة أساسية في جلسات تدريب كرة القدم لمساعدة اللاعبين على تطوير مهاراتهم في الحفاظ على السيطرة على الكرة، من خلال دمج هذه التدريبات في جلسات التدريب الخاصة بك، يمكنك تحسين حركة اللاعب، وصنع القرار، والوعي الميداني، والتواصل في الملعب. تذكر تشجيع الحركة المستمرة، وتطوير الوعي الميداني، وتحسين التواصل، وتعزيز اتخاذ القرار السريع أثناء هذه التدريبات، من خلال تطبيق هذه النصائح التدريبية، يمكنك مساعدة لاعبيك على التفوق في استحوادهم على الكرة وتحسين أدائهم الإجمالي على أرض الملعب في نهاية المطاف ، لذى، لا تتردد في دمج التمرينات في جلسات التدريب الخاصة بك وشاهد مهارات فريقك وأدائه يرتفع إلى آفاق جديدة.

وان تطوير المهارات الدفاع بكرة القدم فوائد عديدة للاعبين ومنها:

أولاً : تساعد اللاعبين على تطوير مهاراتهم الفنية، مثل تمرير الكرة واستلامها والسيطرة عليها، من خلال الاستحواذ المستمر على الكرة ، يتمتع اللاعبون بالمزيد من الفرص لممارسة هذه المهارات وتحسين أسلوبهم.

ثانياً : تعمل تطوير القوة الانفجارية ومهارات الدفاع على تعزيز قدرات اللاعبين على اتخاذ القرار ، مع ضيق الوقت والمساحة، يجب على اللاعبين اتخاذ قرارات سريعة بشأن التمرير أو المراوغة أو تغيير اتجاه اللعب ، يؤدي ذلك إلى تحسين قدرتهم على قراءة اللعبة واتخاذ قرارات في أجزاء من الثانية، والتي تعتبر حاسمة في مواقف المباريات الحقيقية .

بالإضافة إلى ذلك، ان تطوير اللاعب للأداء بواجبات دفاعية على تحسين الوعي الميداني ومهارات الاتصال لدى اللاعبين، من خلال مسح الملعب باستمرار وتحديد المساحات المفتوحة وخيارات التمرير المحتملة، يصبح اللاعبون أكثر وعياً بالمناطق المحيطة بهم ويطورون وعياً مكانيًا أفضل، وتحسين عملهم الجماعي وتعاونهم .



من خلال العمل معًا للحفاظ على تطوير القوة الانفجارية والمهارات الدفاعية، يجب ان يتعلم اللاعبون كيفية دعم بعضهم البعض، والقيام بجولات فعالة، والتواصل في الملعب لغرض التغطية الدفاعية والانسجام داخل الملعب .

وان تمارينات القوة والتدريب الباليستي أهمية كبيرة في جميع الفعاليات الرياضية ، إذ تعد أحد عوامل الأداء الجيد وتحقيق الإنجاز العالي لذا احتلت تدريبات القوة جزءًا كبيرًا من الوحدات التدريبية كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية والمهارية وبالأخص المهارات الدفاعية لمتطلباتها الخاصة من قوة المكاتفه والارتقاء للنطح والزحلفة ودفع الكرة بالقدم لبعد مسافة للتشتيت .

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث كونه مدرب ولاعب سابق وتربيسي حاليا لاحظة بوجود ضعف لدى اللاعبى الشباب في تنفيذ اداء المهارات الدفاعية واوعز هذا الى امكانية وجود ضعف في القوة ومن اهمها عضلات الرجلين اذ تعد من القدرات البدنية الفعالة المؤثرة في اعداد لاعبي كرة القدم الكرة لما لها من دور كبير ومؤثر في تحقيق الإنجاز، من خلال قوة التسديد والارتقاء ونطح الكرة بالرأس او من خلال قوة وسرعة تمرير الكرة وبالأخص التمرير البعيد للزميل او التهديد نحو المرمى والمكاتف وحجز اللاعب لذى توجب على الباحث دراسة تأثير التمارينات التدريبية بأسلوب الباليستي لمعالجة انخفاض المستوى نتجية باستمرار اللعب اثناء المباراة للمجهود المستر الذي يبذله اللاعب وهذا ما دفع الباحث لأجراء دراسة تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب لنادي دىالى الرياضي .

هدف البحث الى:

- التعرف على تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب.



فرضيتا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي شباب ديالى بكرة القدم.

المجال الزمني: للمدة من 2023/9/20 ولغاية 2023/11/25.

المجال المكاني: ملعب الخارجي لنادي ديالى الرياضي بكرة القدم / محافظة ديالى.

اجراءات البحث :

منهج البحث واجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة ويعد من انسب المناهج في حل مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية محافظة ديالى بكرة القدم حيث وجود (8) اندية للشباب في المحافظة وهي كل من (ديالى - بني سعد - هبهب - بهرز - جلولاء - شهربان - الخالص - جديدة الشط) والبالغ عددهم (175) لاعب لعام (2023-2024)

لذى قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الشباب والبالغ عددهم (31) لاعب بما يمثل (17.71%) من مجتمع الاصل وتم اختيار (10) لاعبين من نادي بني سعد الشباب بكرة



القدم خارج عينة الدراسة الاساسية لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم يمثلون نسبة (30%) من مجتمع الدراسة, توزعت على مجموعتين بواقع (24) بواقع نسبة (13.71%) من مجتمع الاصل, ضمت كل من المجموعة التجريبية على (12) لاعب يمثلون (35%) من مجتمع الدراسة والمجموعة الضابطة (12) لاعب يمثلون (35%) من مجتمع الدراسة, وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (4) حراس وتم استبعاد (3) لاعبين مصابين , وهنا بلغ مجتمع الدراسة (34) لاعب يمثلون التجريبية والضابطة والاستطلاعية ويمثلون نسبة (19.42%) من مجتمع الاصل .

الجدول(1) يبين النسبة المئوية لمجتمع البحث إلى مجتمع الأصل

مجتمع البحث			مجتمع الأصل	
عينة المجموعة الضابطة	عينة المجموعة التجريبية	عينة المجموعة الاستطلاعية	عدد اللاعبين	عدد الأندية
12	12	10	175	8
%35	%35	%30	%100	%100

وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة بالبحث:

وسائل جمع المعلومات :

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارات الاختبارات المستخدمة .
- المقابلات الشخصية.

الادوات المستخدمة بالبحث:

- (ملعب كرة قدم , كرات , ساعة توقيت , شريط قياس , شواخص - حاجز) .



اجراءات البحث الميدانية :

تحديد المتغيرات البحث :

من خلال الدراسات والبحوث العلمية والمراجع المتعددة التي استهدفت وتناولت تدريب كرة القدم بغرض تطوير القوة الانفجارية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم تم اختيار (2) من متغيرات لقياس القوة الانفجارية و(6) متغيرات لقياس المهارات الدفاعية ، وبعد استطلاع رأي الخبراء و اخذ آرائهم تم اختيار المتغيرات التي حازت على اكثر من 70% من قبل السادة الخبراء وعددها (7) خبراء تم تحديد (1) من اختبارات القوة الانفجارية و (3) اختبار للمهارات الدفاعية والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول رقم (2) استطلاع رأي لنسب المئوية لاتفاق الخبراء على تحديد الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية والمهارات الدفاعية للاعبين شباب نادي ديالى بكرة القدم الخبراء =7

ت	الاختبار	مناسب		غير مناسب	
		عدد	%	عدد	%
1	الوثب العريض من الثبات	6	85.71%	1	14.28%
2	الوثب من الوقوف للأعلى	3	42.85%	4	57.14%
3	ركل الكرة وهي بالهواء لأطول مسافة	3	42.85%	4	57.14%
4	قطع الكرة بالقدم من الخصم	7	100%	0	00.00%
5	الحجز المكاتف لقطع الكرة	3	42.85%	4	57.14%
6	قطع الكرة بالراس وتشتيتها	6	85.71%	1	14.28%
7	ركل الكرة بالقدم وتشتيتها لأطول مسافة	2	28.57%	5	71.42%
8	استحواذ على الكرة	6	85.71%	1	14.28%

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم على ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها وكما يلي :

1- الوثب العريض من الثبات حققت نسبة اتفاق (85.71%)



2- مهارة قطع وابعاد الكرة بالقدم وحقت نسبة اتقاق (100%)

3- مهارة نطح وابعاد وتشتيت الكرة بالرأس وحقت نسبة اتقاق (85.71%).

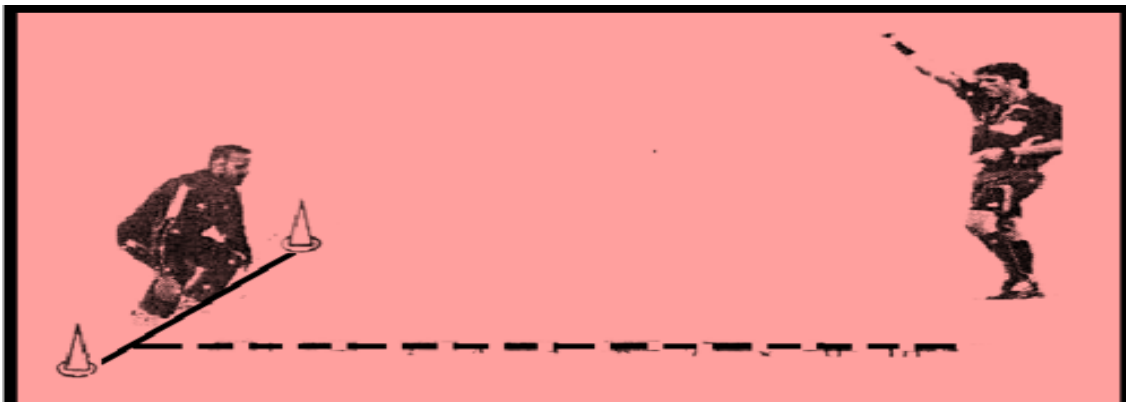
4- مهارة استحواذ على الكرة وحقت نسبة اتقاق (85.71%).

تحديد اختبار القوة الانفجارية والمهارات الدفاعية بكرة القدم الشباب:

قام الباحث بتحديد واعداد اختبارات القوة الانفجارية والمهارة الدفاعية من خلال المقابلات الشخصية ورأي بعض السادة الخبراء المتخصصين بكرة القدم وهي كالآتي :

اولا- اختبار القوة الانفجارية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات : (سلوم , 2004 : ص123).
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .
- تعليمات الاداء يقف اللاعب خلف خط المؤشر له عند بداية حفرة الوثب بحيث تكون القدمان متساويتان ، ثم يبدأ لاعب بالوثب الى الامام باتجاه حفرة الوثب و الهبوط على كلا القدمين معاً .
- التسجيل : يسجل افضل مسافة يحققها اللاعب من ثلاث محاولات ولأقرب سنتمتر بحيث تقاس المسافة لأقرب اثر يتركه اللاعب .



شكل (1) يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات



ثانياً: اختبار المهارات الدفاعية قيد البحث :-

1- اختبار قطع الكرة من الخصم : (محسن ،ناجي، 1980، ص 29).

- الهدف من الاختبار : قياس القدرة مهارية (رد الفعل) في قطع الكرة من المنافس.

-الادوات : كرات قدم - ساعة توقيت - خمس شواخص - ملعب كرة قدم

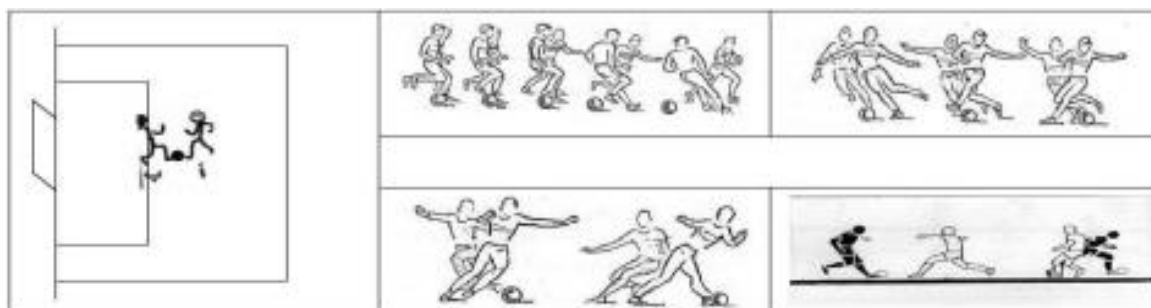
-التعليمات: فرض أن الكرة عند اللاعب " أ "واللاعب" ب "هو الذي يقوم بإجراء الاختبار محاولاً قطع الكرة من منافسه بشكل قانوني والسير إلى الأمام حتى خط منطقة (18) متر.

ويقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بدرجة الكرة مع الجري ويقوم اللاعب المدافع بمحاولة قطع الكرة، من لحظة لعب الكرة للمنافس أي بعد استلامها مباشرة ،تعطى خمس (3) محاولات متتالية، يسمح فقط بدرجة الكرة أي عدم ضربها بعيداً.

-حساب الدرجات : يمنح اللاعب" ب "عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة من المنافس والتقدم بها إلى الامام الأمام حتى خط الجانب (5) درجة وإذا تمكن من قطعها دون الوصول بها الى منطقة الامان (2) درجة.

لا يمنح اللاعب" ب "عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة والسيطرة عليها خلال منطقة (18) متر .

لا يمنح اللاعب" ب "أي درجة إذا حدث منه خطأ قانون.

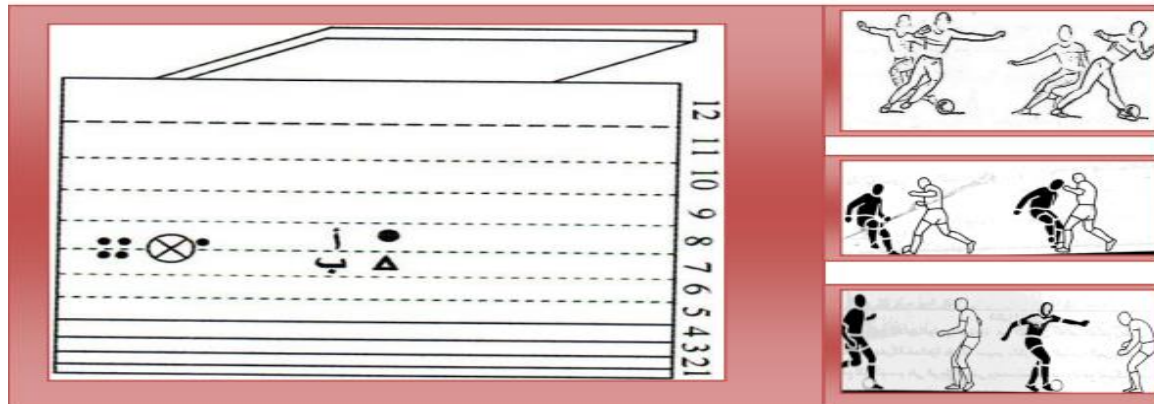


شكل رقم (2) اختبار قطع الكرة من الخصم



2- الاختبار الاستحواذ على الكرة (ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم ، 1998 ، ص363)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستحواذ على الكرة.
- الادوات : كرة قدم - ارض مستوية - ساعة توقيت.
- وصف الاداء: يقف المختبر(المدافع) والمنافس على قوس خط منطقة الجزاء ، ويقف المدرب في منتصف المختبرين(اي بمسافة5م) ومعه الكرة ويبدأ بتمرير الكرة باتجاه منطقة الوسط (أي الدائرة الوسطية) المقابلة وفي نفس اللحظة ينطلق كلا المختبرين للاستحواذ على الكرة.
- التعليمات : يحسب عدد مرات الاستحواذ الناجحة والفاشلة في الزمن المحدد.
- التسجيل : وجود مسجل وحكم وتعطي خمسة محاولات وتعطى 5 درجات لكل استحواذ صحيح ، و2 درجة للمس لكرة دون الاستحواذ عليها و(صفر) عند الفشل في الاستحواذ



الشكل رقم (3) اختبار الاستحواذ على الكرة

اختبار مهارة نطح الكرة بالرأس لأبعد مسافة . (سلطان ، 2014، ص 312).

- هدف الاختبار: قياس قوة نطح كرة القدم بالرأس
- الأجهزة والأدوات: كرات قدم قانونية ،شريط قياس
- مواصفات الأداء: يقف المختبر عند خط البداية ، اذ يقف المدرب على بعد 15 متر مقابل اللاعب المدافع ويقوم برمي الكرة عاليا وعلى اللاعب ان ينطحها لأبعد نقطة ممكنة



الشروط : تعطي للمختبر 3 محاولات .

التسجيل : : تسجل افضل اداء للاعب المختبر لأبعد مسافة لسقوط الكرة للمحاولات الثلاثة



الشكل رقم (3) اختبار نطح الكرة بالرأس

صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (الكماش 2002: ص149)

ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

ثبات الاختبار:

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة". (الزيود وعليان , 2005 : ص 145) وقد استخدم لحساب معامل الثبات ب(طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (6) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (2) .

الموضوعية:

تعرف الموضوعية بأنها" مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية". (فرحات, 2001: ص169) ,



فقد تم عرض الاختبارات على السادة من مختصي في لعبة كرة القدم .وهم كل من (د. قصي حاتم - د. علي خليفة - د. تركي هلال - طارق حميد) جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . وقد اشاروا جميعهم الى ان هذه الاختبارات تقيس الهدف الموضوع من اجله وهي بعيدة عن التحيزات الذاتية.

جدول (3) يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات ن = 10

ت	الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة
1	الوثب العريض من الثبات	0.85	0.83	معنوي
1	قطع الكرة بالقدم	0.89	0.84	معنوي
2	ابعاد وتشتيت الكرة بالرأس	0.87	0.85	معنوي
3	الاستحواذ على الكرة	0.84	0.81	معنوي

جدول (3) يبين القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(9) هي (2.77).

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2023/09/20 على (10) لاعبين من نادي بني سعد الرياضي بكرة القدم خارج عينة البحث الاساسية، لغرض تطبيق تمارين بأسلوب التدريب الباليستي وهو تأثير تمارين بأسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب التي تكون خاصة بالبحث وبعد مرور (6) أيام تم إعادة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (2023/09/ 26) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ،وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي بني سعد الرياضي وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو كما يلي.

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مجتمعة مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.



- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من أجل تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية.

التكافؤ في القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم الشباب :

تم إجراء الاختبارات القبلية يوم الاربعاء الموافق 2023 /10/1، في الوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم قيد البحث على ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم .
ثم قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث المختارة باستخدام اختبار (T) لوسطين حسابيين غير مرتبطين وقد تم تقسيم المجموعتين بنظام الفردي والزوجي والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين نتائج اختبار (T) بين المجموعتين التجريبتين لاختبار الوثب العريض من الثبات وبعض

ن = 24

المهارات الدفاعية بكرة القدم

ت	اختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ
			ع	س	ع	س		
1	الوثب العريض من الثبات	سم	0.172	2.146	0.161	2.173	3.912	0.006
2	قطع الكرة بالقدم	درجة	1.337	7.833	1.138	8.750	5.754	0.565
3	ابعاد وتشثيت الكرة بالرأس	سم	1.088	11.250	1.666	11.965	5.107	0.036
4	الاستحواذ على الكرة	الدرجة	1.326	8.916	1.164	8.143	6.059	0.284

قيمة (T) الجدولية ونسبة خطأ $(0,05) >$ عند درجة الحرية (22) تساوي 2,07

وقد أسفرت نتائج اختبار (T) في الجدول (4) عن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب قيد الدراسة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الدفاعية بكرة القدم، علما إن مجموعتي العينة متجانسة من حيث انها من مرحلة عمرية متقاربة وقد استبعد الباحث اللاعبين المصابين وحراس المرمى .



تطبيق منهاج البحث.

تم تطبيق (تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الباليستي) على عينة البحث يوم السبت الموافق 2023/10/03 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2023/12/03 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، اذ استغرق تطبيق التمارينات ثمانية اسابيع، إذ كان التطبيق على للاعبين النادي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة من قبل مدرب الفريق، وقد تم اضافة تأثير التمارينات بأسلوب التدريب الباليستي الذي أعده الباحث للمجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق تأثير تمارينات بأسلوب الباليستي والتي كان موقعها في الجزء الرئيسي وحسب متطلبات المدرب في بداية الجزء الرئيسي ومن ثم ينتقل اللاعبون إلى تكملة باقي مفردات الوحدة التدريبية مع المدرب، وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق البرنامج من قبل الباحث إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية من المصادر الرياضية ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، اذ استخدم الباحث مبدأ (1:3).

الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التمارينات التدريبية تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الباليستي) على مدى تمانيه اسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات (المهارات الدفاعية بكرة القدم المستخدمة من قبل الباحث بعد اتفاق الخبراء المختصين في اختيار اهم المهارات الدفاعية بكرة القدم) ، وأجريت الاختبارات على ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم، وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث تغيير يؤثر في نتائج البحث .

- تم اجراء اختبار القوة الانفجارية بكرة القدم وهو (الوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية وهي ابعاد الكرة بالقدم - نطح وتشتيت الكرة - الاستحواذ على الكرة بكرة القدم) يوم السبت الموافق 2023/12/06 على افراد المجموعة التجريبية نادي ديالى الرياضي بكرة القدم الشباب.



- تم اجراء اختبار الوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم وهي كل من (ابعاد الكرة بالقدم - نطح وتشتيت الكرة - الاستحواذ على الكرة) يوم الاحد الموافق 2023/12/07 على افراد المجموعة الضابطة نادي ديالى الرياضي بكرة القدم الشباب.

الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (spss).

عرض النتائج ومناقشها:

عرض نتائج اختبار القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة .

الجدول (5) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة

الضابطة ن = 12

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		متغيرات البحث	ت
		±ع	س-	±ع	س-		
معنوي	3.912	0.620	2.321	0.172	2.146	الوثب العريض من الثبات	1
معنوي	9.391	1.887	8.666	1.337	7.833	اختبار قطع الكرة بالقدم	2
معنوي	9.688	1.215	13.250	1.088	11.250	اختبار ابعاد وتشتيت الكرة بالرأس	3
معنوي	11.185	1.083	10.583	1.326	8.916	اختبار الاستحواذ على الكرة	4

من خلال النتائج في الجدول (5) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث بلغت قيمة (t) الجدولية البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجة (11) وهي اقل من قيمة (t) المحسوبة لاختبار الوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي اي المحسوبة اكبر.



عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب للمجموعة التجريبية.

الجدول (6) تبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	الوثب العريض من الثبات	2.173	0.161	2.656	0.513	3.543	معنوي
2	اختبار قطع الكرة بالقدم	8.333	1.614	12.666	2.269	5.390	معنوي
3	اختبار ابعاد وتشتيت الكرة بالرأس	11.965	1.660	15.074	0.529	3.414	معنوي
4	اختبار الاستحواذ على الكرة	8.143	1.164	12.250	1.864	7.353	معنوي

من خلال النتائج في الجدول (6) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث بلغت قيمة (t) الجدولية البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجة (11) وهي اقل من قيمة (t) المحسوبة لاختبارات الوثب العريض من الثبات وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم الشباب وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية اي المحسوبة اكبر.



القيم الاحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لنتائج الاختبارات القوة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم الشباب لمجموعتي البحث

sin	نسبة التحسن %	قيمة ت المحتسبة	ع هـ	ف -	س - بعدي	س - قبلي	المجموعة	الاختبار
0.000	%18.81	3.912	0.161	0.483	2.656	2.173	تجريبية	الوثب العريض من الثبات
0.000	%7.53	3.543	0.172	0.175	2.321	2.146	ضابطة	
0.000	%34.20	5.390	1.614	4.333	12.666	8.333	تجريبية	القطع الكرة بالقدم
0.000	%9.61	9.391	1.337	0.833	8.666	7.833	ضابطة	
0.000	20.62	3.390	1.660	3.109	15.074	11.965	تجريبية	ابعاد وتشثيت الكرة بالرأس
0.000	%15.07	9.688	1.088	2.000	13.250	11.250	ضابطة	
0.000	%33.52	7.353	1.864	4.107	12.250	8.143	تجريبية	الاستحواذ على الكرة
0.000	%15.75	11.185	1.326	1.667	10.583	8.916	ضابطة	

درجة الحرية (22) ومستوى الخطأ $\geq 0,05$

يرى الباحث أن هذه الفروق المعنوية في الاختبارات المهارية جاءت نتيجة لتطبيق تأثير تمارين بأسلوب التدريب الباليستي بالقوة الانفجارية بالتدريب الباليستي لما له من دور في التطوير وكذلك تميز هذا التدريب علاوة على احتوائه على عوامل التشويق والاثارة على أنه يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية. (عثمان ، 1990 ، ص82)

وجاء ذلك نتيجة استخدام تأثير تمارين بأسلوب تدريب الباليستي الذي له الاثر الكبير في تطوير الجانب المهاري ، مما يؤدي ذلك الى ان تطور المهارات الدفاعية قيد البحث نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بأن تطوير القوة الانفجارية للاعبين بالتدريب الباليستي التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير في الاداء المهاري للمهارات الدفاعية بكرة القدم الشباب وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية حيث يؤكد (بارو ومك جي) على أن القوة العضلية هي أحد العوامل الاساسية للأداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه. (فاضل ، 1992 ، ص88).



وبدورها عملت على الاداء المهاري عند الاستحواذ على الكرة وكذلك متابعة لكرة في الركض المتعرج نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها ، لهذا يؤكد (ماريو) على ضرورة زيادة قدرة وقابلية اللاعب وهو مسيطر على الكرة خلال الدحرجة ان تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين تعتمد بالدرجة الاساس على تدريبات التي تعتمد على القوة والسرعة كل ذلك (Brin Coleman, Peter Ray. 1980. p107).

مما ادى الى تطوير الاداء المهارات الدفاعية بكرة القدم الشباب ، ويعمل على الترابط والانسجام الكامل ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية العاملة دون غيرها مما ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت تمرينات القوة الانفجارية بالتدريب الباليستي ، وهذا ما يؤكد على أن القوة الانفجارية تعتمد كلياً على القوة واذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فأنا نعرف ان القوة هي حركة مرتبطة ارتباطها بعامل الزمن (حسن ، 1993، ص276)

كما اشار بعض الباحثين منهم (Harre نقلا عن عثمان 1990) ان عملية الارتقاء بمستوى اداء المهارات التي يتطلب عدة عوامل ومن اهمها القوة بالعمل لا بد من استخدام تمرينات القوة (عثمان ، 1990، ص107)

الاستنتاجات والتوصيات :

اولا :الاستنتاجات :

- 1- تبين ان تأثير تمرينات اسلوب التدريب الباليستي قد حقق الحماس والاندفاع مما ادى تطورا ملموسا للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب .
- 2- حصول تطور للمهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية.
- 3- ان التطور البدني ادى بنفس الوقت تطورا مهاريا وذلك بسبب استخدام القوة الانفجارية بوقت واحد.



ثانيا: التوصيات :

- 1- تشجيع المدربين على استخدام تأثير تمارين بأسلوب التدريب الباليستي لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
- 2- استخدام مهارات دفاعية اخرى وذلك لقلت المصادر المبحوث في الدفاع ولكون الدفاع الجيد يسهل عملية الفوز .
- 3- اجراء هذه التمارين بأسلوب الباليستي على الالعب التي تتطلب القوة والاداء المهاري .

المصادر :

- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ، ص 149
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 196
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) ص 123 . ثامر محسن ، واثق ناجي : 100 تمرين واختبار بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ؛ 1980
- - سليمان علي حسن : المدخل في التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1993،
- - ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل : 1988 .
- - فاضل كامل : أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . دار القلم ، الكويت : 1990.
- محمد إبراهيم سلطان، 2014 ، دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.



- نوفل قحطان ؛ تأثير تمارينات خاصة للمقاومة الباليستية في تطوير القوة العضلية للاطراف العليا ولسفليا وبعض المهارات الهجومية لكرة السلة : رسالة ماجستير , جامعة الانبار – كلية التربية الرياضية , 2009 م) .
- 3-أحمد خلف. (2003) تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة. المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. مصر. العدد. 40.
- HARRE .D/LOTE ,K,Schnelkraft training , Berlin ,1990
- Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing company limited, 1980.
- George Cazorla. (2017) La bible de la préparation physique. Amphora. Barcelone.
- Bangsboo, J. Assessment and physiological capacity of elite soccer players.Science & Football. IV.Routledge, 2002.

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1-	ضياء حمود مولود	استاذ دكتور	جامعة- ديالى	تدريب - كرة القدم
3-	عادل عباس ذياب	استاذ دكتور	جامعة ديالى - العراق	تدريب - كرة قدم
4-	قصي حاتم الساعدي	استاذ مساعد دكتور	جامعة - ديالى	تعليم - كرة القدم
5-	طارق حميد سلطان	مدرب معتمد - مدرس مساعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب - كرة قدم
6-	علي خليفة بريص	استاذ مساعد دكتور	جامعة ديالى	تدريب - كرة القدم
7-	تركي هلال	مدرس دكتور	جامعة ديالى	تدريب - كرة القدم