



## تأثير تمارينات الضغط بالكرات على المهاجمين في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي الشباب بكرة القدم

محمد هادي جاسم

المديرية العامة لتربية كركوك

[hammodhadi@yahoo.com](mailto:hammodhadi@yahoo.com)

### ملخص البحث

هدف البحث في التعرف على تأثير تمارينات الضغط بالكرات على المهاجمين في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي الشباب ، اذ قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته مشكلة البحث ، حيث كانت عينة البحث تتكون من لاعبين المهاجمين للنادية ( الثورة ، المصلى ، خاك ، غاز الشمال ) والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبا اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، في حين تم تطبيق التمارينات على عينة البحث مدة ( 8 ) أسابيع بواقع ( 3 ) وحدات تدريبية في الأسبوع ، بعد اجراء الاختبارات البعدية والمعالجات الإحصائية توصل الباحث الى ان تمارينات الضغط بالكرات على المهاجمين له تأثير واضح في تطوير دقة التهديف وأوصى الباحث على اهتمام مدربين فئة الشباب بكرة القدم على استخدام تمارينات الضغط بالكرات على المهاجمين لما له تأثير فعال على دقة تطوير التهديف .

**الكلمات المفتاحية :** تمارينات الضغط بالكرات ، دقة التهديف ، لاعبي الشباب

# The effect of pressing balls exercises on the attackers in developing the scoring accuracy of young football players

Mohammed Hadi Jasim

[hammodhadi@yahoo.com](mailto:hammodhadi@yahoo.com)

## Abstract

The aim of the study is to identify the effect of pressing exercises with balls on attacker in developing the scoring accuracy of young players. The researcher used the experimental method in a one-group manner with two pre- and post-tests in order to suit the research problem. The participants in the current study are attacking players for the clubs (Al-Thawra, Al-Musalla, Khak, and Gaz Al-Shamal). 12 players took part in the study as they were chosen deliberately. The result revealed that after conducting post-tests and statistical treatments, the exercises were applied to the research sample for a period of (8) weeks, with (3) training units within a week, the researcher concluded that ball pressing exercises on attackers have a clear impact on developing scoring accuracy. The findings of this research need to be replicated with other player groups.

**Keywords:** pressing exercises with balls , scoring accuracy , young players

## المقدمة :

تهتم جميع الدول المتقدمة بالألعاب الرياضية سواء كانت هذه الألعاب فردية ام جماعية ، مما أضاف عناصر المتعة والتشويق عند مشاهدة هذه الألعاب من قبل الجماهير في البطولات والمحافل المحلية والدولية اذ تعد كرة القدم من اهم الألعاب الفرعية التي تمارس من قبل جميع الفئات سواء كانت نساء او رجال او فئات عمرية مختلفة ، وما نشاهده من تطور في الجوانب البدنية والمهارية والخطوية لم يأتي من فراغ بل جاء من خلال الارتباط الوثيق بين التدريب الرياضي والأبحاث العلمية التي ساهمت في تطوير اللعبة وتقديمها ، ان الأساليب التدريبية لها اثر مهم في تحسين المهارات الأساسية والارتقاء بهم كونها تعد واحدة من الركائز الأساسية في رفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخطوي عند لاعبي كرة القدم ولا سيما فئة الشباب ، اذ يجب على المدرب اختيار طريقة التدريب المناسب وما يتضمنها من شدد واحجام مع هذه الفئة العمرية .

وتعد تمارينات الضغط بالكرات واحدة من الأساليب الحديثة والمهمة في كرة القدم والتي نسعى من خلالها التنوع والاكثر من المناولات للمهاجمين سواء كانت داخل منطقة الجزاء او خارجه ليتسنى للمهاجم التعامل المثالي والجيد مع الكرة والتركيز في عملية التهديف على المرمى ، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمارينات الضغط بالكرات على المهاجمين في تطوير دقة التهديف بكرة القدم وتأثيره الإيجابي على الأداء المهاري كونه الجانب المهم بين الفوز والخسارة .

ان الحد الفاصل بين الفوز والخسارة هو مدى اتقان ودقة التهديف لدى جميع اللاعبين بصورة عامة والمهاجمين بصورة خاصة ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم ومدرب لفئة الشباب لاحظ ان هناك ضعف في عملية التهديف وخاصة لدى لاعبي الشباب ويرجع الباحث سبب ذلك ان اغلب الفرق تتجاهل

استخدام تمرينات خاصة للمهاجمين وهذا ما يؤثر سلبا على أداء المهاجمين اثناء المباريات والذي دفع الباحث على اعداد تمرينات خاصة للمهاجمين من خلال الضغط بالكرات والتعرف على مدى تأثيرها في تطوير دقة التهديف بكرة القدم .

هدف البحث الى التعرف :

- 1- اعداد تمرينات الضغط بالكرات على المهاجمين في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي الشباب
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الضغط بالكرات على المهاجمين في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي الشباب .

اما فرضية البحث فهي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الاختبار القبلي – البعدي لعينة البحث في دقة مهارة التهديف بكرة القدم .

وتضمن البحث المجالات التالية :

- المجال البشري : لاعبين المهاجمين فئة الشباب للاندية (الثورة – خاك – المصلى – غاز الشمال )
- المجال الزماني : المدة من ( 2022 / 1 / 24 ) لغاية ( 2022 / 5 / 15 )
- المجال المكاني : ملعب النشاط الرياضي في محافظة كركوك

**الطريقة والأدوات :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة والتي تتناسب مع طبيعة المشكلة

**التصميم التجريبي :**

تم استخدام التصميم التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي – البعدي وذلك انسجاماً مع طبيعة مشكلة البحث .

**مجتمع وعينة البحث :**

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبين المهاجمين لاندية محافظة كركوك فئة الشباب للموسم الكروي (2021-2022) اذ بلغ عدد الأندية ( 10 ) نادي معتمدين بشكل رسمي من قبل الاتحاد الفرعي بكرة القدم ، حيث بلغ مجتمع البحث من (42) لاعباً مهاجماً ، اما عينة البحث فقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم لاعبين المهاجمين لاندية ( الثورة – خاك – المصلى – غاز الشمال ) والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبا ، وبلغت نسبة العينة من مجتمع البحث %29 ، والجدول رقم (1) يوضح تفاصيل عينة البحث حسب الأندية .

الجدول رقم (1) يوضح تفاصيل العينة حسب الأندية

اسم النادي	عدد اللاعبين
نادي الثورة	4
نادي خاك	4
نادي المصلى	4
نادي غاز الشمال	4
المجموع الكلي للعينة	12 لاعبا

**تجانس العينة :**

ولغرض التأكيد من التوزيع الطبيعي والاعتدالي وتجانس العينة عمد الباحث في استخدام معامل الالتواء في المتغيرات ( الطول والكتلة والعمر والعمر التدريبي ) والجدول ( 2 ) يوضح ذلك .

الجدول رقم ( 2 )

يبين التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في المتغيرات (الطول،الكتلة،العمر ، العمر التدريبي )

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	173	173.5	5.820	- 0.109
الكتلة	كغم	67.5	68	4.438	- 0.218
العمر الزمني	اشهر	213	215	10.617	- 0.564
العمر التدريبي	اشهر	44.3	45	3.261	- 0.244

من خلال ملاحظة الجدول رقم ( 2 ) يتضح بان قيمة معامل الالتواء كانت محصورة بين (  $\pm 3$  ) وبذلك فان العينة تتوزع توزيعا اعتداليا .

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات :

- 1- المصادر العربية والأجنبية
- 2- اختبار دقة التهديد
- 3- شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت )
- 4- المقابلات الشخصية

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- كرة القدم عدد ( 20 )
- 2- شواخص عدد ( 20 )
- 3- شريط قياس
- 4- حبال وأشرطه لتقسيم الهدف
- 5- صافرات عدد ( 2 )

الاختبار المستخدم في البحث :

- اختبار دقة التهديد بكرة القدم

- اسم الاختبار : التهديد على مرمى مقسم الى مربعات (1)

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديد على المرمى

- الادوات المستعملة : هدف كرة القدم قانوني ، كرات قدم قانونية عدد(5) ، شريط القياس ، حبال ملونة لتقسيم المرمى

- وصف الاختبار : توضع ( 5 ) كرات على قوس الجزاء والذي يبعد ( 18 ) ياردة عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى ( 2 ) ياردة ، اذ يقوم اللاعب بالتهديد في المربعات المؤشرة بالاختبار

(1) مفتي ابراهيم ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 )

وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع الى الخلف بعد كل حالة تهديف الى المرمى كما هو موضح في الشكل ( 1 )

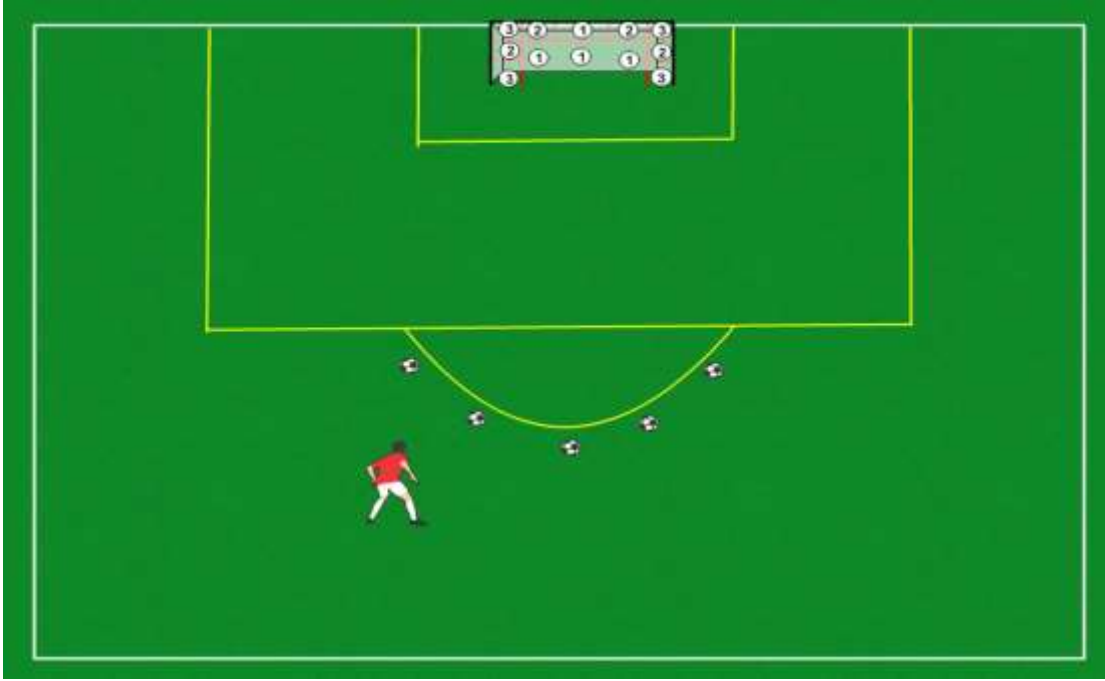
- **طريقة التسجيل** : تحتسب عدد النقاط التي تدخل الاهداف المحددة وحسب ما مؤشر في المربعات وكما يأتي :-

(3) درجات الى المنطقة رقم (3)

(2) درجة الى المنطقة رقم (2)

(1) درجة الى المنطقة رقم (1)

(صفر) درجة خارج حدود المرمى



الشكل (1)

يوضح اختبار دقة التهديف بكرة القدم

**الأسس العلمية للاختبار :**

تم اختيار اختبار سابق كونه من الاختبارات العلمية المقننة والتي تمتاز ب ( الصدق والثبات والموضوعية ) واستخدمت في بحوث سابقة مشابهه في عينتها مع عينة البحث .

**إجراءات البحث الميدانية :**

- **الاختبارات القبلية :**

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث في تمام الساعة 3 مساءً من يوم الاحد المصادف 2022 / 2 / 13 ، اذ تم اجراء اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات لعينة البحث على ملعب النشاط الرياضي .

- **التجربة الرئيسية :**

قام الباحث وبمساعدة الخبراء في مجال التدريب بكرة القدم باعداد وحدات تدريبية للاعبين المهاجمين وتم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم السبت المصادف 19 / 2 / 2022 بواقع ( 3 ) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وفي الأيام ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء ) وبواقع ( 24 ) وحدة تدريبية في فترة الاعداد الخاص خلال ( 8 ) أسابيع ، بحيث يستخدم الباحث القسم الرئيسي فقط من الوحدة التدريبية والخاص بالجانب المهاري المستغرق ( 30 – 40 ) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية ، حيث استخدم الباحث الطريقة التدريبية التكرارية لملائمته لنوع التمرينات المستخدمة وطبيعة البحث ، وكانت نهاية تطبيق تمرينات الضغط بالكرات في يوم الأربعاء المصادف 13 / 4 / 2022 .

#### - الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات الضغط بالكرات على عينة البحث أجريت الاختبارات البعدية لجميع افراد العينة في الساعة ( 3 ) مساء من يوم الاحد المصادف 17 / 4 / 2022 وكانت الاختبارات في نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

#### - الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) وذلك لاستخراج النتائج الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار ( t ) للعينات المرتبطة
- اختبار ( t ) للعينات المستقلة

#### النتائج :

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ( المجموعة التجريبية )

#### الجدول ( 2 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الاختبارات قيد البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
1.223	6.420	0.945	4.550	درجة	دقة التهديف

في اختبار دقة التهديف بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 4.550 ) بانحراف معياري ( 0.945 ) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 6.420 ) بانحراف معياري مقداره ( 1.223 )  
الجدول ( 3 )

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة ودلاله الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
دقة التهديف	درجة	-1.822	1.310	4.960	0.000	معنوي

درجة الحرية 11=1-12

معنوي عند مستوى الخطأ ( 0.05 ) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من ( 0.05 ) من الجدول رقم ( 3 ) يبين ان فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التهديف بلغ ( -1.822 ) بانحراف معياري للفروق مقداره ( 1.310 ) ، وبلغت قيمة ( t ) المحسوبة ( 4.960 ) في حين كان مستوى الخطأ ( 0.000 ) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ ( 0.05 ) وامام درجة الحرية ( 11 ) ولمصلحة الاختبار البعدي .

#### المناقشة :

يعزو الباحث التطور المعنوي الحاصل على المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات التي تم اعدادها من قبل الباحث وتطبيقها ضمن البرنامج التدريبي للمدربين اذا ان " اختيار التمرينات المناسبة للهدف المطلوب والتدريب عليها تسهم في تحقيق مميزات اللعب الحديث " (1) ويضيف (مفتي إبراهيم 1999) أيضا " للوصول باللاعب الى تحقيق مستوى جيد من الأداء المهاري والخططي في المباراة لا بد من الاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبية خاصة قريبة من ظروف المباراة " (2) ويرى (موفق المولى 2000) " ان مهارة التهديف من المهارات الأكثر اثارة وتشويقا في لعبة كرة القدم وعند تحليل أي مباراة في كرة القدم نلاحظ ان الفوز يميل الى جانب الفريق التي تكون نسبة التهديف الناجح عند لاعبيه عاليه كلما سنحت الفرصة لهم " (3) ويشير أيضا (عبدالقادر زينل 1994) الى أهمية التهديف في كرة القدم بان " للتهديف من الأهمية الكبيرة فبطريقة يتحقق الفوز ومن دونه لا يتحقق النجاح ، كما ان التهديف يمثل القرار النهائي لحاله الفوز في انحاء العالم كافة وفرقها المتقدمة " (4) ويرى الباحث ان مهارة التهديف يعد مرتكزا أساسيا في الوحدة التدريبية يجب التدريب عليها لانها الوسيلة التي من خلالها يمكن الفوز على الفريق المنافس وحسم المباراة وان الفريق الذي يحمل اغلب لاعبيه صفات التهديف الجيد والدقيق يكون مخيفا للفرق الأخرى المنافسة له مما يؤدي الى ارباكهم ، وان التهديف تحمل الوسيلة الهجومية الفردية اذ يتطلب من اللاعب التركيز العالي في أداء المهارة لانواع ركل كرة القدم ، لان التهديف بالقدم هم الأسرع والأكثر شيوعا من بين

(1) كاظم الربيعي ، عبدالله المشهداني : كرة القدم للناشئين ( البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص 181

(2) مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ( ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ص 114

(3) موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ( دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ) ص 161

(4) عبدالقادر زينل : كرة القدم للناشئين ( عمان ، مطبعة عبود ، 1994 ) ص 64

أنواع التهديد سواء كان ركل الكرة من حالة ثابتة او متحركة وعلى المدرب التركيز وإعطاء وقت كافي من الحصة التدريبية للتدريب على مهارة التهديد للاعبين كافة في الفريق وهذا ما أشار اليه ( عادل تركي وسلام جبار 2009 ) " ان مهارة التهديد من الوسائل المهمة والرئيسية لتسجيل الأهداف والتي يجب على كل لاعب سواء كان مهاجماً او مدافعاً او احد لاعبين الوسط ان يجيد ويتقن مهارة التهديد ، اذ لم يعد التهديد حكراً على المهاجمين فقط والتدريب عليه بشكل متنوع ومن مختلف الاتجاهات والمسافات " (5)

**الاستنتاجات والتوصيات**  
**الاستنتاجات :**

من خلال نتائج البحث والوسائل الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى  
**الاستنتاجات التالية :**

- 1- ان للتمرينات الضغط بالكرات على المهاجمين تأثير واضح في تطوير دقة التهديد .
- 2- استخدام تمرينات الضغط بالكرات على المهاجمين ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص كان له الأثر الإيجابي والفعال في تطوير دقة التهديد .
- 3- كان بناء وتنظيم وإخراج التمرينات تأثير نفسي على عينة البحث وساهم في فاعلية ورغبة اللاعبين على التدريب .

**2-5 التوصيات :**

**يوصي الباحث بما يأتي :**

- 1- الاهتمام من قبل مدربين كرة القدم على استخدام تمرينات الضغط بالكرات على المهاجمين ولما لها تأثير فعال في تنمية جوانب التدريب وخاصة دقة التهديد لدى اللاعبين .
- 2- اعمام استخدام التمرينات من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم على مدربين المنتخبات الوطنية لجميع الفئات ( الناشئين والشباب والمتقدمين ) .
- 3- التوجيه الى استخدام التنوع في التمرين وذلك لادخال المتعة والتشويق في نفوس اللاعبين .

**المصادر**

- عادل تركي ، سلام جبار : تعلم وتدريب كرة القدم ، ط1 ( البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 )
- عبدالقادر زينل : كرة القدم للناشئين ( عمان ، مطبعة عبود ، 1994 )
- كاظم الربيعي ، عبدالله المشهداني : كرة القدم للناشئين ( البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 )

---

(5) عادل تركي ، سلام جبار : تعلم وتدريب كرة القدم ، ط1 ( البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ) ص 55



- مفتي ابراهيم ؛ الجديد فى الاعداد المهاري والخطى للاعب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 )
- مفتي ابراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ( ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 )
- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة فى تدريب كرة القدم ( دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 )
- [https://www.youtube.com/watch?v=Pw\\_7HQz4RCE](https://www.youtube.com/watch?v=Pw_7HQz4RCE) مقطع فيديو للدكتور موفق المولى .

الملحق ( 1 )  
يبين تمارينات الضغط بالكرات

ت	اسم التمرين	الادوات اللازمة	الغرض من التمرين	شكل التمرين
1	التهديف المتنوع على المرمى	شواخص ، كرات ، صافرة ، اقماع ، ساعة توقيت	تنمية وتطوير مهارة التهديف لدى المهاجمين	

تفاصيل التمرين :

يقف اللاعب المهاجم ( اللون الأحمر ) داخل منطقة الجزاء في حين يقف ( 4 ) لاعبين ( اللون الأسود ) على اتجاهات مختلفة حول المهاجم ومعهم الكرات ، مع بدء الايعاز من المدرب يبدئ اللاعبون بمناولة الكرة للمهاجم بالتعاقب وتكون مناوالات مختلفة سواء كانت أرضية او مستوى الصدر او عالية ، اما بالنسبة للاعب المهاجم فيحاول السيطرة على الكرة وثم التركيز والتهديف نحو المرمى .

## الملحق ( 2 )

يوضح الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية للدورات الصغرى خلال ( 8 اسبوع )

الاسبوع : الثالث

هدف الوحدة : تطوير دقة التهديف

رقم الوحدة : ( 7 )

الزمن الكلي : ( 33 - 35 ) دقيقة

التاريخ : 2202\3\5

الشدة النسبية : ( 80% )

التمرينات المستعملة	الشدة	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للعمل والراحة	زمن الحمل في القسم الرئيسي
B 3	%80	15 ثا	3	45 ثا	4	60 ثا	780 ثا	33 دقيقة
B 7	%80	25 ثا	3	25 ثا	3	60 ثا	555 ثا	
B 10	%80	25 ثا	3	50 ثا	3	60 ثا	645 ثا	

الاسبوع : الثالث

هدف الوحدة : تطوير الاخمد والتهديف

رقم الوحدة : ( 8 )

الزمن الكلي : ( 30 - 32 ) دقيقة

التاريخ : 2202\3\7

الشدة النسبية : ( 85% )

التمرينات المستعملة	الشدة	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للعمل والراحة	زمن الحمل في القسم الرئيسي
B 11	%85	9 ثا	3	27 ثا	4	60 ثا	564 ثا	30.6 دقيقة
B 1	%85	7 ثا	3	14 ثا	5	60 ثا	545 ثا	
B 8	%85	29 ثا	3	58 ثا	3	60 ثا	729 ثا	

الاسبوع : الثالث

هدف الوحدة : تطوير دقة التهديف

رقم الوحدة : ( 9 )

الزمن الكلي : ( 34 - 36 ) دقيقة

التاريخ : 2022\3\9

الشدة النسبية : ( 90% )

التمرينات المستعملة	الشدة	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للعمل والراحة	زمن الحمل في القسم الرئيسي
B 5	%90	11 ثا	3	33 ثا	3	90 ثا	567 ثا	34.5 دقيقة
B 13	%90	22 ثا	3	22 ثا	4	60 ثا	680 ثا	
B 9	%90	22 ثا	3	44 ثا	4	60 ثا	796 ثا	