

تأثير تمرينات للقوة العضلية في تطوير مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء للاعبين نادي ديالى الرياضي بكرة القدم

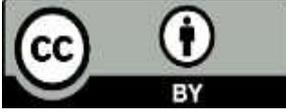
أ.د فرات جبار سعدالله أ.د ماهر عبد اللطيف عارف م. شهاب احمد حمود

Shehab.ahmed@uodiyala.edu.iq

تاريخ التقديم: 2022/12/11

تاريخ القبول: 2022/12/28

تاريخ النشر: 2023/4/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

تكمّن مشكلة البحث بعدم الالمام بتطوير القوة العضلية من قبل بعض مدربي الأندية العراقية على الرغم من اهميتها في مجال فسلجه التدريب الرياضي بكرة القدم , لذا فان استخدام منهج للقوة العضلية يعد وسيلة تدريبية علمية حديثة يمكن أن تطور مهارة التهديف لما له من اثر كبير في كسب الاهداف وتحقيق النتائج المرجوة كونه المحصلة النهائية في مهارات كرة القدم اثناء المباراة , اذ يهدف البحث على التعرف على تأثير منهج للقوة العضلية في تطوير مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم , اما فروض البحث فان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء لدى عينة البحث, واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث اما عينة البحث فكانت من لاعبي نادي ديالى الرياضي لكرة القدم للموسم 2021/ 2022 والبالغ عددهم 11 لاعب , وقام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة وثم تطبيق التمرينات وتم إجراء الاختبارات البعديّة بنفس ظروف الاختبارات القبليّة, واستنتج الباحث من خلال بحثه بان هناك تطوراً لدى عينة البحث في مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: للقوة العضلية في , مهارة التهديف , خارج منطقة الجزاء , بكرة القدم

The effect of muscular strength exercises in developing the scoring skill from outside the penalty area for Diyala Sports Club football players

Prof. Furat Jabbar Saadallah Prof. Dr. Maher Abdel Latif Aref Shihab Ahmed Mod

Abstract

The research problem lies in the lack of familiarity with the development of muscle strength by some trainers of Iraqi clubs, despite its importance in the field of physiology of sports training in football and the use of an approach to muscle strength, is a modern scientific training method that can develop the skill of scoring because of its great impact in winning goals And achieving the desired results because it is the final outcome in football skills during the match, as the research aims to identify the impact of a muscular strength approach in developing the skill of scoring from outside the penalty area in football. As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the pre- and post-tests in scoring skill. From outside the penalty area of the research sample, and the researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature and problem of the research. As for the research sample, it was from the players of the Diyala Sports Club for football for the season 2021/2022, who

numbered 11 players. Pre-tests, and the researcher concluded through his research that there is a development among the research sample in the skill of scoring from outside the penalty area in football.

Keywords: muscle strength, scoring skill, outside the penalty area, football

• المقدمة واهمية البحث:

ان علم التدريب الرياضي قد حظي بخطوات كبيرة في مجال العلوم الرياضية المتطورة والمتقدمة ليواكب التطور الكبير سريعاً وبصورة ملحوظة تزامناً مع كافة العلوم والاختصاصات نتيجة للتطور العلمي الحديث في كافة مجالات المعرفة العلمية، ان لعبة كرة القدم واحدة من أهم الألعاب الرياضية الجماهيرية من حيث التشويق والممارسة فهي تمارس في كافة أنحاء العالم وإمكانية ممارستها في أي مكان سواء في الصالات الرياضية المغلقة أو في الساحات المفتوحة.

اذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لها طابعها الخاص اذ يميزها بشعبيتها وسهولة مزاولتها وممارستها من قبل الفئات العمرية بمختلف اقسامها إضافة إلى التطور المهاري والبدني وكذلك الخططي لمهاراتها المتنوعة ومن هذه المهارات مهارة التهديف بكرة القدم إذ تعد هذه المهارة المحصلة النهائية في المباراة وتعطي الأسبقية في تسجيل الأهداف وإحراز التقدم، لذلك فهي تعد من المهارات الهجومية المهمة في كرة القدم وذلك بسبب طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات.

ومن هنا تبلورت أهمية بحثنا في تطوير مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء والتي يجب أن يتم تدريبها وفقاً الى مسارها الحركي والارتقاء بها نحو الأفضل، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه احد اساتذة كرة القدم وتدرسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تكمن مشكلة البحث بافتقار وعدم الالمام بتطوير القوة العضلية من قبل بعض مدربي الأندية العراقية على الرغم من اهميتها في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم، لذا عمد الباحث من أجل الخوض في هذه المشكلة من خلال التأكيد على ان التمرينات للقوة العضلية ووضع الحول التي تتناسب مع طبيعة العينة من خلال النتائج التي توصل اليها في تطوير مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء، ومن خلال هذا يهدف البحث بالتحديد على تأثير تمرينات القوة العضلية في تطوير مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم للاعبين نادى ديالى الرياضي بكرة القدم، ويفترض الباحث بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء وان لتمرينات القوة العضلية تأثيراً إيجابياً في تطوير مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم للاعبين نادى ديالى الرياضي اما مجالات البحث فاشتمل المجال البشري عينة من لاعبي نادى ديالى الرياضي، اما المجال الزمني للموسم الرياضي 2022/2021، والمجال المكاني كان تطبيق التجربة في ملعب نادى ديالى الرياضي بكرة القدم.

1. - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

a. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى ديالى الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (11) لاعب، ومن اجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج تجربة البحث قام الباحث بأجراء تجانس عينة البحث إذ كانت قيم معامل الالتواء محصورةً بين (± 1) ، وهذا يُعد مؤشراً جيداً إذ " كلما كانت هذه القيمة صفراً أو قريبة منه دل ذلك على إن التوزيع اعتدالي" (محمد الخيري، 1970) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

الوسائل الإحصائية	الطول	الكتلة (كغم)	العمر الزمني	العمر التدريبي
-------------------	-------	--------------	--------------	----------------

(سنة)	(سنة)	(سنة)	(متر)	
15.76	25.87	67.67	170.87	الوسط الحسابي
18	33	92	1.88	الوسيط
6.75	4.51	3.67	0.031	إنحراف معياري
0.56	0.44	0.90	1.82	معامل الالتواء

2-2 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة المستعملة في البحث:

1-2-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. فريق العمل المساعد.
3. الاختبار والقياس.
4. الملاحظة والتجريب.

2-2-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

1. ملعب لكرة القدم، وكرات قانونية عدد (10)، وصفارة، وساعة توقيت عدد (2).
2. أشرطة قياس معدنية عدد (2) ب مقياس 1 م، 25 م وشريط لاصق لتحديد الأهداف ب عرض 5 سم.

3. كاميرة تصوير ذات تردد (1200) صورة /ثا عدد (1) وحامل ثلاثي للكاميرا.

4. كرات طبية عدد (13) وزن (1, 2) كغم.

5. ميزان طبي (Ketecto) ياباني الصنع.

6. دمبلصات حديدية مختلفة الأوزان والأنواع اثقال بأوزان مختلفة.

a. الاختبارات المستعملة:

1-4-2 قياس دقة التهديف (على سلوم , 2004) .

مواصفات اختبار مهارة التهديف بكرة القدم

اسم الاختبار: "التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة على الجدار

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات: - جدار أملس يرسم عليه خمس مستطيلات متداخلة ابعادها كالآتي:

1 - المستطيل الاول 40×60 .

2 - يتم رسم اربع مستطيلات على الجدار يبعد كل مستطيل عن الاخر مسافة 30 سم.

3 - يتم ترقيم المستطيلات من رقم (1) الى رقم (5) تصاعدياً.

4- كرات قدم عدد (5).

إداري الاختبار:

-مسجل / ينادي على الأسماء أولاً ويسجل الدرجات ثانياً.

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة تبعد عن الجدار 10 م يتم التهديف بالكرات الخمس بصورة متتالية

محاو لا اصابة المستطيل الأول.

تعليمات الاختبار:

- للاعب الحق باستعمال اي من القدمين.

التسجيل:

- بعد تهديف اللاعب خمس كرات متتالية على المستطيلات الخمسة وحسب ترقيمتها تصاعدياً.

- يتم جمع ناتج ضرب عدد الكرات المصوبة داخل كل مستطيل \times رقم المستطيل الذي صوبت الكرة داخله.

6-2 إجراءات التجربة الميدانية:

1-6-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2021/11/11 في ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم على (5) من نادي الخالص الرياضي لمعرفة مدى ملاءمة الاختبارات مستوى أفراد العينة، والتأكد من صلاحية الأدوات، ومدى كفاية الفريق المساعد، وتفهمه للاختبار، ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات، ومن خلالها يتم تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبارات، فضلاً عن معرفة مدى ملاءمة التمرينات لمستوى أفراد العينة ومدى قدرة أفراد العينة على استيعاب التمرينات، وتطبيقها. الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة في يوم السبت الموافق 2021 / 11/13 في ملعب نادي ديالى الرياضي لأداء اختبار دقة المهارة التهديد من خارج منطقة الجزاء ومن ثم إجراء الاختبار، وحاول الباحث قدر الإمكان تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات جميعها من حيث فريق العمل المساعد، والزمان، والمكان، والأدوات، والأجهزة ليتسنى توفيرها عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-6-2 التجربة الرئيسة:

تم إعداد تمرينات القوة العضلية بالإطالة (تقلص ثابت لامركزي) التي تهدف إلى تطوير مهارة التهديد، وتم تطبيق التجربة الرئيسة بدأت يوم الاثنين الموافق 2021/11/15 وانتهى يوم السبت 2022/1/13

1. استمرت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع، وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) أي بمجموع (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة.
2. تراوحت زمن التمرينات المستعملة بين (20-25) دقيقة في فترة الأعداد الخاص من الجزء الرئيسي، وبشدة مثالية حسب نوع التمرين، وبتكرارات من 6-10 تكرار.
3. تم استعمال المثقلات إلى الرجل الضاربة أثناء أداء المهارة قيد البحث (التهديد) إذ تراوحت بين (2-7) % من كتلة الرجل لكل لاعب، إذ إنَّ بعض التمرينات البدنية المستعملة كانت مشابهة للشكل الطبيعي لمهارة التهديد، ولهذا فإن "اختيار طبيعة المقاومة يجب أن يتم بما لا يؤثر في التركيب الفني للأداء المهاري، ويمكن استخدام أدوات أكثر زيادة في الوزن غير أن هذه الزيادة يجب ألا تزيد عن الحد الذي يمكن أن يؤثر سلبياً".

(أبو العلا احمد , 1994).

4. اشتملت الوحدة التدريبية على تمرينات خاصة وفق تكراراتها بما يلائم عينة البحث، والأخذ بنظر الاعتبار نسبة العمل إلى الراحة بين التكرارات (1:2) أو (1:3)، وعلى وفق نوع التمرين، وحجمه، وأما الراحة بين مجموعة وأخرى (2 د)، وذلك لاسترجاع الشفاء مرة أخرى، وكما مبين في ملحق تمرينات الوحدات التدريبية.

5. تم استخراج الشدد التدريبية بالاعتماد على الزمن أو التكرار حسب نوع التمرين.

3-6-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم في يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/18 وعلى ملعب نادي ديالى الرياضي، وقاعة الأثقال للنادي اعلاه وبنفس ظروف الاختبارات القبليّة.

2-7 الوسائل الإحصائية: -

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss وفق القوانين الإحصائية.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

- 1-3 عرض نتائج دقة مهارة التهديد بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدى ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة، وفرق الأوساط الحسابية، والانحراف المعياري للفروق ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة التهديد

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
مهارة التهديف	القبلي	4.55	0.90	4.11	0.24	معنوي
	البعدي	8.66	1.14			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ $3.30 = (0,01)$

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات في الاختبارين القبلي والبعدي، أي بمعنى أن تطبيق تمارين القوة العضلية لها دورها الفعال والتي تؤثر بشكل مباشر على إيصال الكرة الى المكان الصحيح وبدقه عالية أثناء أداء التهديف بكرة القدم للشباب.

ويعزوا الباحث هذا التطور الى الآلية التي تؤدي بها هذه المهارة وكثرة احتياجها من قبل لاعبي كرة القدم، والتي تلعب دور حاسم في نتائج المباريات نتيجة للأخطاء التي يقع بها المدافعون، وإن تكرار المهارة، وإن تنوع التمارين من المربعات، والخطوط، والدوائر الموضوعة على الهدف وكذلك بالنسبة لمكان اللاعب تؤدي إلى الأداء الأمثل، والدقة العالية وهذا ما أشار إليه (Richard and Timothy 2005) " إن القوة والدقة لهما دوراً رئيساً في تعزيز فاعلية مهارة التهديف، وظهرت النتائج المعنوية نتيجة لأداء التمارين البدنية بمسار حركي مشابه بالأداء الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب والمهاري ودقته، وهذا ما يؤكد (هاره 1990) إن التمارين التي تؤدي يجب أن تحتوي جزء من مسار حركة الفاعلية عند أداء حركات المنافسة.

4- الخاتمة: -

استنتج الباحث من خلال بحثه بأن تمارين القوة العضلية قد أثرت تأثيراً إيجابياً في دقة مهارة التهديف من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم للاعبين، كذلك التمارين التي تستعمل بثقلات وتوضع على الرجل الضاربة قد أثرت في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلى للاعبين، ويوصي بضرورة استعمال تمارين القوة في تدريب بقية مهارات كرة القدم للتعرف على مدى فاعليتها في تحقيق أفضل تطور، والاهتمام بالأداء المهاري كونه يحقق نقطة مباشرة، وذلك من خلال التنوع في التمارين الخاصة ذات المسارات الحركية المشابهة للمهارة قدر الإمكان.

المصادر

- أ- السيد محمد خيرى؛ الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط 4: (القاهرة، دار النهضة، 1970).
- ب- علي سلوم، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، بغداد، 2004).
- ت- طارق محمد نهاد الطائي؛ (تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه بالتعلم المتسلسل في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم): رسالة ماجستير، جامعة ديالى، 2007.
- ث- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط 1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
- ج- هاره؛ اصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، ب.ط: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990).
- ح- (Richard A. Schmidt and Timothy D. Lee; Motor Control Learning , 4th: Human Kinetics Book, 2005) .

الملاحق:

الملحق (1)

الوحدة التدريبية: 1
المكان: ملعب نادي ديالى الرياضي

أقسام الوحدة التدريبية	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات ثا	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	20	1تمرين	2-10	314	50	2	50-55	23.4 د3	80 %
		2تمرين	2-10	214	50	2	50-55	16.7 د6	80 %

الملحق (2)

يبين بعض التمرينات المستخدمة في البحث

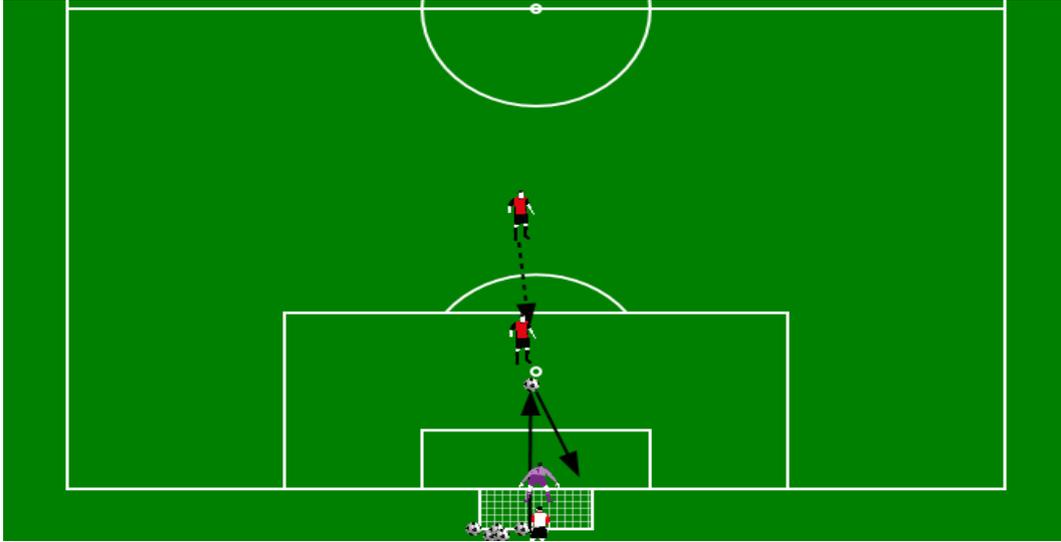
التمرين 1:

ينظم التمرين داخل مربع مساحته (20 في 20) امام المرمى يقف اللاعبون بمجموعتين باتجاه المرمى وبيّنهم يقوم المدرب بتمرير الكرة بمناولة متوسطة باتجاه المرمى لينطلق لاعب من كل مجموعة للاستحواذ على الكرة والتهديف على المرمى.



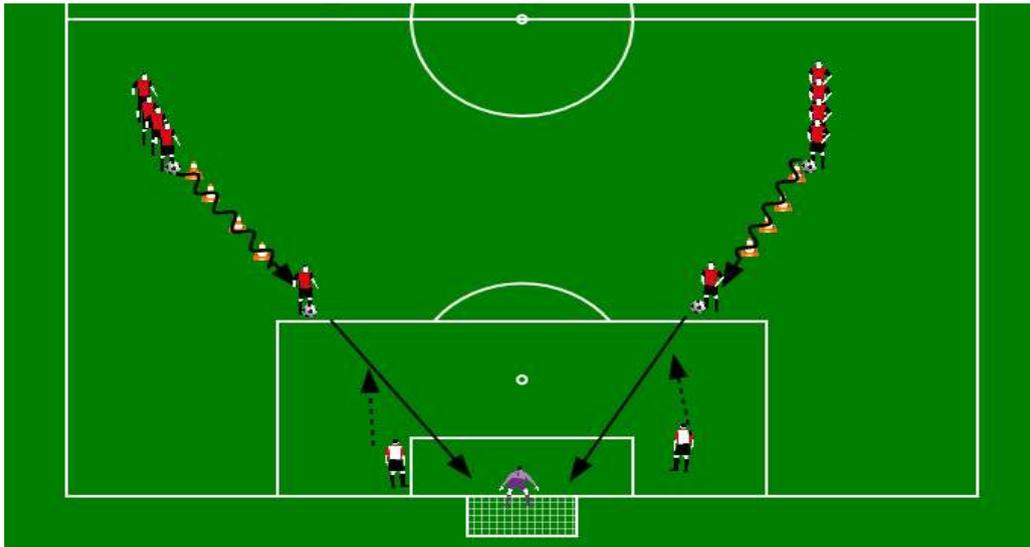
التمرين 2:

ينظم التمرين داخل مربع مساحته (10 في 10) امام المرمى يبدأ التمرين بمناولة الكرة من قبل المدرب الذي يقف خلف المرمى إلى اللاعب المنطلق من خط 18 متر ليقوم بعملية التهديف على المرمى.



التمرين 3:

ينظم التمرين دخل مساحة (20في20) يبدأ التمرين من منتصف الملعب من قبل اللاعب الذي يقوم بدحرجة الكرة بين الشواخص الاربعة وبعد اجتياز الشواخص ينطلق لاعب مدافع متجها إلى اللاعب المهاجم من اجل قطع الكرة قبل ان يقوم بالتهديف على المرمى.



التمرين 4:

يبدأ اللعب من قبل أربعة لاعبين اثنان مقابل اثنان بمساحة لعب (20 في 20) م وتحدد المنطقة بستة شواخص لكل لاعبين ويتم اللعب بالدحرجة ثم التهديف على الشواخص الموضوعة.



التمرين 5:

ينظم التمرين داخل مستطيل (20 في 10) يقف اللاعبون على شكل مجموعتين بجوار منطقة الجزاء ويقوم المدرب او أحد اللاعبين بتهيئة الكرات للقيام بعملية التهديف والرجوع خلف المجموعة وهكذا يستمر التمرين.

