



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

تأثير تمارين خاصة بالأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة وقوة تهديف

الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم

م.م جلال كامل عبود

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Jalalalkeal93@gmail.com

م.أ محمد عباس حسين

رئاسة جامعة ديالى

قسم النشاطات الطلابية

<mailto:sportmm354@gmail.com>

م. محمد رافد مهدي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mrafid7@gmail.com

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة بالأثقال ، القوة المميزة بالسرعة ، بدقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة ، كرة القدم .

ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد تمارين خاصة بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم اضافة الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم .
واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملامته مشكلة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب لكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعب اما العينة فقد اشتملت على (16) لاعب مقسمين على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة .

وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية والاختبارات تم استخدام برنامج (Spss) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول إلى النتائج .

The researchers recommended the need for coaches to use weights exercises to develop the strength characteristic of speed and for all players, and its positive impact on the accuracy and strength of direct free kick scoring in football.

1- المقدمة:

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته ، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة أحر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي .

تعد لعبة كرة القدم واحدة من اشهر الألعاب الرياضية التي تمارس بالعالم كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متنوعة ينبغي على اللاعبين التدريب عليها وإتقانها بشكل عالي من خلال إعداد البرامج التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير وتحقيق أفضل النتائج لهم . ان التدريب بالأنقال يعد احد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين وتطوير القوة العضلية بأشكالها المختلفة (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية كافة على هذا الأساس يتم استعمالها من اللاعبين في العالم سواء كان لبضعة أسابيع أم على مدار السنة اعتماداً على نوع الفعالية او المنافسة (محمد صالح محمد ، 1999 ، ص 7) .

وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية المهمة التي تسهم في أداء وإنجاز معظم الألعاب الرياضية التي تعتمد على السرعة كعامل أساسية للتفوق والنجاح وأن تطوير سرعة عند أداء المهارات في كرة القدم ما هو الى أسهام في تطوير أداء تلك المهارات إذا كانت دفاعية أو هجومية حيث تكسب اللاعبين السرعة الضرورية للقيام بالواجب الحركي المطلوب .

وتعد (الركلة الحرة المباشرة) من الامور التي يعتبر تعلمها وتحسينها مهم اذ تعتبر واحدة من مفاتيح الفوز في المباراة بالنسبة لكرة القدم كما ان استغلال الفرص وتحقيق الاهداف هي المحصلة والهدف الرئيسي لكافة المدربين والاعبين للفوز في المباراة " (زهير الخشاب وآخرون، 1999، 343) .

من هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارين خاصة بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة وخاصة (للرجلين) وما لها من علاقة بدقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم للاعبين نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب .

اما مشكلة البحث فهي وجود ضعف في بعض القدرات البدنية ولا سيما القوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينه البحث اضافة الى دقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة .

وهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة اضافة الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم .

اما فروض البحث فكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي اضافة الى ذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث فتكونت من المجال البشري واشتمل على لاعبين نادي الصليخ الرياضي والبالغ عددهم (16) لاعبا فئة الشباب ام المجال الزمني فكانت مدته من 2021/4/23 ولغاية 2021/6/26 وكان المجال المكاني ملعب نادي الصليخ الرياضي .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثون المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها ، إذ " أن التجربة هي محاولة لإثبات فروض معينة ، وأن البحث التجريبي هو إثبات الفروض عن طريق التجربة " (وجيه محبوب ، 2001، 303) .

2-2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبين نادي الصليخ الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعبا تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواقع (16) لاعبا من فئة الشباب ، تم تقسيمهم بالقرعة إلى مجموعتين متساويتين الضابطة والتجريبية وشملت المجموعة الأولى الضابطة (8 لاعبين) والمجموعة الثانية المجموعة التجريبية (8 لاعبين) اذ شكلت العينة نسبة 80% من المجتمع الاصلي .

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة .

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- استمارة الاستبيان .

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب كرة قدم - كرات عدد (10) - قاعة حديد مجهزة بأحدث الاجهزة (الاجهزة

المستخدمة حسب كل تمرين) - صافرة عدد - شواخص ارتفاع (15 ، 30 سم)

عدد (9) - ساعة توقيت - جهاز قياس الوزن - صناديق بارتفاعات (20 ، 30)

سم ، عدد (8) .

2-4 اختبارات البحث :

2-4-1 اختبارات البحث : - اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثلاث حجلات لأكبر

مسافة لكل رجل على حدة) (قيس ناجي ويسطويسي احمد ، 1987 ، ص 87) .

- الغرض من الاختبار :-

❖ قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبة .

- الأدوات المستعملة :-

❖ شريط قياس - ارض ملعب في حدود 20-25 متر .

طريقة الأداء :تؤدى الثلاث حجلات بالرجل لأكبر مسافة ممكنة باستعمال الخطوط المستقيمة

المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها أثناء الحجل وعدم ملامسة

أي جزء من أجزاء الجسم بغير رجل الحجل للأرض .

- التسجيل : قياس اكبر مسافة ممكنة والتسجيل بالمتر .

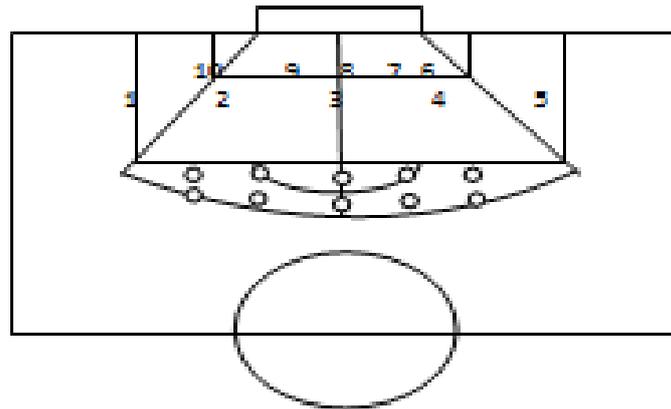
- التقويم : المسافة المقطوعة عبارة عن مؤشر القدرة (يعاد الاختبار على الرجل الأخرى) .

2-4-2 - 2 الاختبار التصويب من الثبات بوجود الجدار . (علاء جبار : 2008، 36)

- هدف الاختبار : قياس دقة التهديد للركلة الحرة المباشرة بوجود الجدار .

أ- تحديد المسافة ومكان التنفيذ : المسافة الخطرة والمكان الخطر للركلة الحرة المباشرة ، (من الـ 18 - 30) ياردة .
ب - وصف الأداء :

يقف اللاعب بالقرب من الكرات الموضوعة في الأماكن العشر حيث توضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة خارج منطقة الجزاء والمسافة بين كرة وأخرى (7) متر على أن تكون الكرة رقم (3،8) مواجه للهدف وتقع على الخط المنصف له والكرات الباقية تبعد عنهما وعلى الجانبين المسافة المذكورة علاه بين كرة وأخرى وعلى خطين متوازيين يبعد الأول عن خط المرمى مسافة (20) ياردة والخط الثاني يبعد مسافة (25) ياردة ، والموضحة في الشكل (1) ويكون وضع الجدار على بعد (10) ياردة من كل كرة ، يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها متسلسلا الواحدة بعد الأخرى ، على أن يتم أداء الاختبار من الوضع المشابه لتنفيذ الركلة الحرة المباشرة أي إن اللاعب يأخذ الوقت والتركيز والحركة المناسبة للركل ويكون الوقت بين ركلة وأخرى مدة (60) ثانية أي زمن الاختبار كل لاعب (10) دقيقة ويبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10) ولا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في الجهة المخصصة للتهديف .



شكل (1)

يبين المكان الخطر والمسافات الخطرة وموضع تنفيذ الركلات الحرة العشر في الاختبار
طريقة التسجيل :

- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3) .

- (2) درجة عند التهديف في مجال رقم (2) .
- (1) درجة عند التهديف في مجال رقم (1) .
- (0) درجة في خروج الكرة خارج الهدف .
- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط من كل مكان تنفذ منه الركلة الحرة من الأماكن العشر .
- يتم جمع الدرجات لكل لاعب لمحاولاته العشر ومعرفة درجته ودقته في الركلة الحرة المباشر .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2021/4/23 على ملعب نادي الصليخ الرياضي على (4) لاعبين من النادي وتعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة بغية التعرف على النقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق ، ولتلافي المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ تجربتها الرئيسية ، كما أن الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

1. تحديد الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها .
2. التأكد من صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على العينة .
3. تدريب فريق العمل المساعد بالقيام بإجراء تنفيذ الاختبارات .
4. معرفة الوقت المستغرق في إجراء الاختبارات .
5. التعرف على مدى استجابة العينة لتنفيذ التمرينات وحسن تطبيقهم لها وتهيئة متطلبات الحفاظ على الصحة والسلامة للمختبرين .

2-6 الاختبارات القبلية :

قبل البدء بإجراء الاختبارات القبلية قام الباحثون بتهيئة الأدوات المستخدمة لتطبيق الاختبارات وشرح فكرة عامة عن التنفيذ وتنظيم عمل الفريق المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثون تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم السبت المصادف 2021 / 4 / 24 وعلى ملعب نادي الصليخ الرياضي ، وقد أخذ الباحثون بنظر الاعتبار تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وكذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع متغيرات الدراسة وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة والمتساوية بالعدد وقد

ظهر النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين .

2-7 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التمرينات الخاصة بالانتقال باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة وكان الغرضه الأساسي من التمرينات هو تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة (للرجلين) وما لها من علاقة وتأثير ايجابي بدقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة لافراد عينة البحث .
تم البدء في تطبيق التمرينات في يوم الأحد الموافق (25 / 4 / 2021) وأستمر لغاية يوم الاحد الموافق (25 / 6 / 2021) .

- طبق لمدة ثلاثة اشهر / 12 اسبوع / بواقع (2) وحدتين في الأسبوع (24) وحدة تدريبية.

- كانت الأيام التدريبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية هي (الثلاثاء ، الاربعاء) .

2-8 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم السبت الموافق 26 / 6 / 2021 في ملعب نادي هبهب الرياضي وقد نفذت الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحثون .

2-9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام البرنامج (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية للوصول الى النتائج .

3- مناقشة نتائج البحث

بعد الوصول الى نتائج الاختبارات تبين للباحثون الاتي :

1. رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل لافراد المجموعة الضابطة من خلال اتباعهم المنهج المعتمد .

2. رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل لافراد المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل .

3. رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل لافراد المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل وهو تأثير التمرينات الخاصة بالأثقال التي ادت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وما لها من تأثير ايجابي على دقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم .

4- الخاتمة :

من خلال نتائج البحث توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي : ان التمرينات الخاصة بالأثقال حققت تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى افراد المجموعة التجريبية . ان التمرينات الخاصة بالأثقال حققت تأثير ايجابي في تطوير دقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم لدى افراد المجموعة التجريبية، اما التوصيات فكانت : ضرورة استخدام المدربين للتمرينات الخاصة بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ولكافة اللاعبين وما لها من تأثير ايجابي على دقة وقوة تهديف الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم، يقترح الباحثون استخدام التمرينات الخاصة بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودراسة تأثيرها على المهارات الاخرى بكرة القدم .

المصادر والمراجع العربية

- وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 : (عمان ، دار المناهج ، 2001).
- محمد صالح محمد : منهج مقترح بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- علاء جبار ، تصميم وتقنين اختبار دقة التهديف للركلة الحرة المباشرة بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، بغداد ، 2008 .
- زهير الخشاب وآخران : كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ط2 ، جامعة الموصل ، الموصل ، 1999 .
- قيس ناجي ويسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987 .