

## تأثير تمارين القدرة السريعة في قوة وسرعة اداء مهارة التهديف بكرة القدم للشباب

بحث تقدم به

ا.م.د. محمد غني حسين

[remax.sport99@gmail.com](mailto:remax.sport99@gmail.com)

الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : القدرة السريعة، مهارة التهديف.

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد برنامج لتمرينات القدرة السريعة يتلاءم وقدرات عينة البحث، والتعرف على تأثير تمارين القدرة السريعة في قوة وسرعة مهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي(تصميم المجموعة الواحدة ) لملائمته في حل مشكلة البحث، وطبق البحث على عينة من لاعبي نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (18)، واستنتج الباحث بأن تمارين القدرة السريعة ساهمت في تطوير قوة وسرعة اداء مهارة التهديف بكرة القدم، مع تنوع الاساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي على وفق نمط تمارين القدرة السريعة زادت في فاعلية التدريب واختصار الزمن وصولاً للفورمة الرياضي، وان نمط تمارين القدرة السريعة هو الانسب في الاستخدام خلال المعسكرات التدريبية او في مرحلة ما قبل المنافسة وعند تكثيف التدريب، وأوصى اعتماد تمارين القدرة السريعة في اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات والبطولات، مع مراعاة خصوصية اللاعبين عند تنفيذ نمط تمارين القدرة السريعة، وان نمط تمارين القدرة السريعة يفتح الافاق لتطبيقه على العاب رياضية اخرى وعلى وفق خصوصيتها وعينات اخرى من اللاعبين.



## **The effect of quick ability exercises on the strength and speed of performance of youth soccer scoring skill**

search submitted by

**ASST.Dr. Mohammed Ghani Hussein**

**Al-Mustansiriya University - College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences**

**remax.sport99@gmail.com**

### **Abstract**

The aim of the research is to prepare a program for quick ability exercises that matches the capabilities of the research sample, and to identify the effect of quick ability exercises on the strength and speed of the scoring skill for young football players. Al-Suleikh Sports Club for the 18 youth category, and the researcher concluded that the quick ability exercises contributed to the development of the strength and speed of performance of the soccer scoring skill, with the diversity of training methods used in the training program according to the pattern of quick ability exercises, which increased the effectiveness of training and shortened the time to form. The athlete, and that the pattern of quick ability exercises is the most appropriate to use during training camps or in the pre-competition stage and when training is intensified. Rapid ability exercises open horizons for its application to other sports and according to its specificity and other samples of players.

**Keywords:** quick ability, scoring skill

## الفصل الأول

### 1-التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان فهم طبيعة الفعالية الرياضية في كامل جوانبها من خلال التحليل العلمي الدقيق يوجب على الخبراء والمختصين اختيار الطرائق والاساليب التدريبية الكفيلة بالارتقاء بمستوى اللاعبين واعدادهم للمنافسات، ولعبة كرة القدم من الالعاب التي اخذت تنتشر بسرعة نظرا لامتلاكها شعبية كبيرة والتي حظيت باهتمام عالمي واسع وتطورت قوانينها بشكل كبير، وتتنوع مهاراتها ومنها مهارة التهديف وهي من الامور الحاسمة في تسجيل الاهداف ، وتشكل الاهداف في تنفيذ الهجوم السريع والمتقن والذي يعتمد اعتمادا كليا على قوة وسرعة تنفيذ المهارة. وان توظيف التدريب باتجاه تطوير القدرة السريعة للاعبين يسهم بشكل فاعل في اعداد اللاعب للمنافسات كما ان هدر الطاقة الكامنة ببركلات غير قوية او مؤثرة غير مجدي ،وان تركيز الاداء باتجاه تسجيل الاهداف للظفر بنتيجة المباراة يقع في اوليات حسابات المدرب، وتمارين القدرة السريعة من الانماط التدريبية الحديثة والتي تعتمد الى الدمج بين تمارين القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى ويمكن تنفيذها بوسائل تدريبية متنوعة كأسلوب التدريب بالبيستي والتدريب البلايوميتري فضلا عن اساليب تمارين القوة بالانقال ، وتعد الافضل في تطوير مهارات اللاعبين بكرة القدم وتماشيا مع التطورات التي حدثت في اللعبة، ويمكن استخدامها في مراحل الاعداد الخاص وماقبل المنافسات وخلال التحضير للمنافسات في المعسكرات والبرامج المكثفة. وتكمن اهمية البحث في استخدام تمارين القدرة السريعة وهي نمط تدريبي حديث يتلائم مع حاجات لاعبي كرة القدم في الاستعداد للمنافسات الرسمية.

#### 1-2مشكلة البحث :-

شهدت رياضة كرة القدم تطورا ملحوظا في طبيعتها الادائية والتي انعكست كواقع حال تماشيا مع التغيرات التي طرأت على مختلف جوانبها منها البدنية والمهارية وقوانينها، مما يحتم على المدربين والمختصين ايجاد الطرائق والوسائل والانماط التدريبية الناجحة لمسايرة النخبة المتقدمة في مجال رياضة كرة القدم .

ولكون الباحث من المهتمين والمختصين في كرة القدم حاول وسعى الى ادخال انماط تدريبية تتوافق مع الطرق والاساليب التدريبية الحديثة في معظم دول العالم ومنها دول الجوار ومع فرص الاعداد المتوفرة للاعبين بكرة القدم. وتمارين القدرة السريعة من الانماط التدريبية الحديثة والجامعة لأساليب تدريبية متنوعة تجمع ما بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية وهي من المتطلبات الاساسية لتدريب اللاعبين ويمكن استخدامها في برامج التدريب الرياضي المكثف . لذا سعى في هذا البحث الى تطبيقها والتعرف على النتائج المتوخاة منها .

#### 1-3 هدفا البحث :

- 1- اعداد تمارين للقدرة السريعة يتلاءم وقدرات عينة البحث .
- 2 – التعرف على تأثير تمارين القدرة السريعة في قوة وسرعة مهارة التهديف بكرة القدم.

#### 1-4 فرضية البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في قوة وسرعة اداء مهارة التهديف بكرة القدم.

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الصليخ لفئة الشباب للموسم الرياضي (2021-2022).

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2021/12/24 الى 2022/2/28.

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الصليخ الرياضي.

## الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

## 2-1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الملائم لبحث مشكلة ما يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث على اعتبار ان (المنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القوانين التي تهيمن على سير العمل وتحديد عملياته حتى يصل الباحث الى نتيجة معلومة )<sup>1</sup>، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة البحث، معتمد على تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي،

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من لاعبين نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (25) لاعبا، واشتملت عينة البحث على (18) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3)، فضلا عن (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

## 2-3 الاختبارات المستخدمة :-

اختبار ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوان:<sup>2</sup>

2-4 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحث الى إجراء التجربة استطلاعية في 2021/12/24 على

العينة الاستطلاعية وعددهم (4) وذلك للتأكد من:

1-مدى ملائمة تمارين المستخدمة لعينة البحث.

2- التعرف على مدى قابلية العينة واستطاعتها في تنفيذ الوحدات التدريبية .

3-تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبار.

<sup>1</sup> وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، (2002)، ص 81.  
<sup>2</sup> ثامر صبحي وعبد القادر قطيش: تأثير استخدام التمارين المركبة بالاسلوب التنافسي في تطوير السرعة لاداء بعض المهارات الهجومية  
بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2011، ص76.

كما تم التحقق من -المعاملات العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية.

**2-4 الاختبارات القبلية:** عمد الباحث الى اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2021/12/28 وانتهت فينفس اليوم وعلى ملعب نادي الصليخ الرياضي.

### **2-5 التجربة الرئيسية:**

تم تطبيق البرنامج التدريبي للمدة من (2022/1/2) ولغاية (2022/2/26)، وقد اشتمل

البرنامج التدريبي الآتي :

1- تم بناء برنامج تدريبي لمدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (32) وحدة تدريبية .

2- بلغت نسبة العمل الى الراحة (3:1).

3- تم اجراء التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص .

4- تراوحت مدة التمرينات في الوحدة التدريبية من (40) دقيقة الى (30) دقيقة وبمبدأ التدرج في الحمل .

5- تم التركيز على الأطراف السفلى المؤثرة والاكثر فاعلية في عملية التهديف بكرة القدم .

6- استخدم اسلوبي التدريب البلايوميتريك لتطوير القوة المميزة بالسرعة ،واسلوب التدريب بالأثقال لتطوير القوة القصوى .

7- تنوعت وسائل التدريب المساعدة باستخدام المصاطب والحبال المطاطية والكرة السويدية والاثقال الحرة.

8- تم اعتماد تمرينات المرونة والمطاطية في عملية الاحماء لتهيئة العضلات وتجنب الاصابة وعملية التهدئة بعد التدريب لراحة العضلات والاسترخاء .

### **2-6 الاختبارات البعدية:**

- تم إجراء الاختبارات البعدية في يومي الاحد الموافق 2022/2/28 في الملعب للنادي الصليخ الرياضي وبنفس ظروف الاختبارات القبلية .

## 7-2 الوسائل الاحصائية:

وتم استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( Spss ) على جهاز الحاسوب لمعالجة كافة بيانات البحث للقوانين الإحصائية.

### الفصل الثالث

#### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

بعد اتمام اجراءات التجربة تم معالجة النتائج احصائيا وبوساطة نظام الحقيبة الاحصائية، وتم عرضها في الجدول (1) وكما يأتي:

#### جدول (1)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

تقييم الأداء	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ع ف	قيمة (t) محسوبة	مستوى الخطأ	معنوية الفروق
		س	ع	س	ع					
اختبار ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوان	درجة	8.20	1.13	10.7	1.15	2.50	0.26	9.30	0.00	معنوي

\* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

#### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية يدل ذلك على حدوث تطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية يعزو الباحث الفروق المعنوية في اختبارات القوة الى طبيعة البرنامج التدريبي لتمارين القدرة السريعة والذي تضمن تمارينات القوة القصوة بالأثقال ذات الشد التدريبي العالية والذي احدثت فرقا في تطوير المجموعات العضلية المؤثرة في انتاج القوة مع اعطاء مدة راحة كافية بعد الوحدة التدريبيية كما ان هنالك علاقة مباشرة بحجم العضلة، فكلما كبرت العضلة زادت قوتها وتعد القوة العضلية من اهم القدرات البدنية<sup>1</sup> ان زيادة الاحمال التدريبيية من خلال رفع الشد وصولا الى اقصى قابلية عند الرياضي تعمل على احداث استجابات في زيادة المقطع العرض مما يوتر ايجابيا في انتاج المقاومة المطلوبة ، عندما تخضع العضلة لشدة معينة تزيد عن مقدرتها الطبيعية فأنها تستجيب بدرجة ما لهذه الشدة التي لو كانت أكبر من مقدرتها الطبيعية بدرجة معقولة فأنها سوف تستجيب بصورة فعالة وتصبح أقوى اذ يحدث انخفاض مؤقت في قدرة العضلة بعد الوحدة التدريبيية ولكنها سرعان ما تستعيد بناء نفسها وتحقيق مستوى أكبر من القوة العضلية.<sup>2</sup> كما يعزو الباحث الفرق المعنوي في اختبار للمهارة قيد الدراسة الى طبيعة التمارينات الخاصة بأسلوب تدريب البلايوميتريك والتي استهدفت تطوير القوة الانفجارية اللحظية والقوة المميزة

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 ،

<sup>2</sup> محمد محمود عبد الدايم وآخرون؛ برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، القاهرة: دار المعرفة للكتب،

2002

ص84.

بالسرعة المهارات، ويعد الدمج بين القوة والسرعة في التدريب واحد من عوامل النجاح للأعب المتفوق في تأدية بفاعلية كبيرة وهذا ما يؤكد (محمد سمير، 2000) أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين أنهم يمتلكون قدراً "كبيراً" من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الأمثل).<sup>1</sup>

ان قدرة اللاعب في استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة) الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة، والمهم في هذه القوة ان الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض الازوتوني الى الانقباض الازومتري والعكس صحيح ايضاً ولكن بأقصر وقت ممكن.<sup>2</sup>

### الفصل الرابع

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- ساهمت تمارينات القدرة السريعة في تطوير قوة وسرعة اداء مهارة التهديف بكرة القدم.
- 2- تنوع الاساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي على وفق نمط تمارينات القدرة السريعة زادت في فاعلية التدريب واختصار الزمن وصولاً للفورمة الرياضية.
- 3- نمط تمارينات القدرة السريعة هو الانسب في الاستخدام خلال المعسكرات التدريبية او في مرحلة ما قبل المنافسة وعند تكثيف التدريب.

##### 5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد تمارينات القدرة السريعة في اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات والبطولات .
- 2- مراعاة خصوصية اللاعبين عند تنفيذ نمط تمارينات القدرة السريعة.
- 3- نمط تمارينات القدرة السريعة يفتح الافاق لتطبيقه على العاب رياضية اخرى وعلى وفق خصوصيتها وعينات اخرى من اللاعبين.

### المصادر

- محمد سمير سعد الدين؛ علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط2، القاهرة: منشأة المعارف، 2000.
- ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان: دار وائل للنشر، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ،قيادة)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 .
- محمد محمود عبد الدايم وآخرون؛ برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، القاهرة: دار المعرفة للكتب، 2002.
- ثامر صبحي وعبد القادر قطيش: تأثير استخدام التمارينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2011.

<sup>1</sup> محمد سمير سعد الدين؛ علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط2، القاهرة: منشأة المعارف، 2000، ص113.

<sup>2</sup> ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان: دار وائل للنشر، 2001، ص45.

### ملحق (1)

#### انموذج من التمرينات المستخدمة

- 1-الركض الارتدادي على السلالم ومن ثم استلام الكرة من الزميل والتهديف على المرمى.
- 2-القفز الزوجي على السلالم مرة القدمان للداخل والمرة الاخرى القدمان للخارج ومن ثم استلام الكرة من الزميل والتهديف على المرمى.
- 3-الركض من فوق السلم ومن ثم القفز الزوجي على الموانع واستلام الكرة من الزميل والتهديف على المرمى.
- 4-القفز من فوق الموانع بالحبل (5) خطوات يمين و(5) خطوات يسار ومن ثم التهديف نحو المرمى.
- 5-التمرين باستخدام الحبال والوثب بالقدمين معا للأعلى.
- 6-من وضع الوقوف امام الصندوق تبادل دفع الصندوق بإحدى القدمين بقوة وسرعة ولأطول فترة ممكنة.
- 7-الركض من فوق السلم والبدء بخطوات قصيرة مع زيادة سرعة التردد.