

تأثير تمارينات القوة لتطوير التهديف من الثبات من خارج منطقة الجزاء**أ.م.د. حيدر غضبان ابراهيم****Dr.muhanad.hussen@aliraqia.edu.iq****الجامعة المستنصرية****الملخص**

يهدف البحث الى وضع تمارينات مهارية خاصة لتطوير التهديف من الثبات للاعبين نادي القوة الجوية اعداد تمارينات القوة معرفة تأثير تمارينات القوة لتطوير التهديف من الثبات من خارج منطقة الجزاء وفرض الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الاختبار القبلي - البعدي لعينة البحث لمهارة التهديف من الثبات من خارج منطقة الجزاء. تم تحديد مجتمع البحث من جميع لاعبي فريق شباب نادي القوة الجوية بلغ عدد لاعبي الفريق (٣٦) لاعباً. أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية، حيث شملت (١٢) لاعباً من لاعبي الفريق الذين استوفوا شروط البحث.. تم استخدام التصميم التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي - البعدي وذلك انسجماً مع طبيعة مشكلة البحث. ومن خلال النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات كان أهمها أن التمارينات التي وضعها الباحث ساهمت في تطوير التهديف من الثبات لعينة البحث وتحسن كبير في التهديف وأوصى الباحث التركيز على تمارينات القوة الاساسية والتركيز على تدريبات التوازن والاستقرار وتكرار التقييم والقياس

الكلمات المفتاحية: القوة العضلية، التهديف من الثبات، منطقة الجزاء.

The effect of strength exercises on developing goalscoring from a standing**position outside the penalty area****Mustansiriya University-Al****Asst.Prof.Dr Haider Ghdban Ibrahim****Mustansiriya University****Abstract**

The research aims to develop specific skill exercises to improve Jawiya club players by preparing -Quwa Al-stationary shooting for Al strength exercises. It seeks to understand the impact of strength

de the penalty exercises on improving stationary shooting from outsi
.area

The researcher hypothesized that there would be statistically significant test results of the research –test and post–differences between the pre sample for the skill of stationary shooting from outside the penalty area. pulation was determined to include all players of the The research po players. The ٣٦Jawiya club, totaling –Quwa Al–youth team of Al players from ١٢research sample was deliberately selected, including the team who met the research criteria. The experimental design was test method, in line with the –test and post–ed with a single group preus .nature of the research problem

Through the results, the researcher concluded that the exercises developed by the researcher contributed to improving stationary research sample, showing significant improvement in shooting for the shooting. The researcher recommended focusing on basic strength exercises, balance and stability training, and repeated evaluation and measurement

Keywords:developing rcises on,effect of strength exe, The goalscoring from a standing

المقدمة

تلعب تمارين القوة دورًا حاسمًا في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، وخاصة في تحسين قدرتهم على تحقيق التهديف البعيد المستقر والدقيق. في كرة القدم، يكون التهديف من خارج منطقة الجزاء غالبًا نتيجة لمزيج من المهارات الفنية، والقوة البدنية، والتنفيذ الدقيق. تُظهر الأبحاث أن تطوير قوة عضلات الجزء السفلي من الجسم أمر ضروري لتوليد القوة والتحكم اللازمين للتسديدات البعيدة المدى. هذه القدرة تسمح للاعبين بالحفاظ على الدقة والثبات في تسديداتهم، مما يمكن أن يؤثر بشكل كبير على نتائج المباريات.

تتعلق أهمية قوة العضلات، خاصة في الأطراف السفلية، بقدرة اللاعب على توليد القوة في التسديدات بعيدة المدى. أظهرت الدراسات أن برامج التدريب على القوة التي تستهدف الساقين والجذع تؤدي إلى تحسين سرعة التسديد ودقته. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم العلاقة بين استقرار الحوض ودقة التسديد، حيث أظهرت أن اللاعبين الذين

يتمتعون بقوة جيدة في الجذع يقدمون أداءً أفضل في التسديدات من خارج منطقة الجزاء (سونغ وشين، ٢٠١٨). كما أكدت دراسة أخرى على فوائد التدريب الحسي الحركي (البروبوسيتيشن) الذي يمكن أن يحسن التوازن والقوة، مما يؤدي إلى تسديدات أكثر ثباتًا وتحكمًا (جيدو وآخرون، ٢٠٢٢).

بالإضافة إلى القوة العضلية، تعتبر التحمل والاستقرار أمرين حاسمين للحفاظ على الأداء طوال المباراة. مع تقدم مباريات كرة القدم، يضطر اللاعبون غالبًا إلى تسديدات بعيدة المدى تحت تأثير الإرهاق. وأشارت الأبحاث حول تدريب القوة إلى أن تمارين القوة-التحمل تساعد في الحفاظ على مستويات القوة ودقة التسديد، خاصة في المراحل المتأخرة من المباريات (مسفر وآخرون، ٢٠٢٢).

بشكل عام، يمكن أن يكون تنفيذ تمارين القوة التي تركز على الجزء السفلي من الجسم والجذع استراتيجية فعالة للاعبين كرة القدم لتطوير قدرات التهديد البعيد المستقرة والقوية. هذه التمارين لا تحسن فقط الصفات البدنية بل تساهم أيضًا في تحسين الأداء الفني العام للاعبين، مما يؤدي إلى نتائج أفضل في المباريات.

أهمية البحث

يعتبر البحث أمرًا حيويًا لتطوير المعرفة، وحل المشكلات، وتعزيز الابتكار في مجالات متعددة مثل العلوم والرعاية الصحية والتعليم. يساهم في تطوير رؤى جديدة، وتحسين الممارسات، وتوجيه صناعة السياسات. يُنتج البحث معرفة جديدة من خلال اكتشاف حقائق غير معروفة وتعزيز الفهم. كما يُحسن الممارسات القائمة في مجالات مثل التعليم والرعاية الصحية، مما يؤدي إلى تحسين المنهجيات والنتائج. بالإضافة إلى ذلك، يشكل البحث سياسات قائمة على الأدلة، مما يساعد على تحقيق حوكمة فعالة. بشكل عام، يعد البحث ضروريًا لدفع الاكتشاف، وتحسين الممارسات، وتوجيه القرارات التي تعود بالنفع على المجتمع.

اهداف البحث

- اعداد تمارينات القوة
- معرفة تأثير تمارينات القوة لتطوير التهديد من الثبات من خارج منطقة الجزاء

فرضية البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الاختبار القبلي - البعدي لعينة البحث لمهارة التهديد من الثبات من خارج منطقة الجزاء

مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبين نادي قوة الجوية
- المجال الزمني : المدة من (٢٤ / ١ / ٢٠٢٣ لغاية ١٥ / ٤ / ٢٠٢٣)

- المجال المكاني : ملعب نادي قوة الجوية الطريقة والأدوات

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة والتي تتناسب مع طبيعة المشكلة 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 جميع لاعبي فريق شباب نادي القوة الجوية بلغ عدد لاعبي الفريق (٣٦) لاعباً. أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية، حيث شملت (١٢) لاعباً من لاعبي الفريق الذين استوفوا شروط البحث..

الاختبار المستخدم في البحث :

لإجراء اختبار لقياس تطوير التهديف من الثبات من خارج منطقة الجزاء، يمكن اعتماد اختبار يعتمد على تسجيل الأهداف من نقاط ثابتة حول منطقة الجزاء (من مسافة تتراوح بين ١٨-٢٥ متراً) بحيث يتم تقييم دقة وقوة التسديد. إليك مقترحاً لاختبار بسيط:

اختبار التهديف من الثبات من خارج منطقة الجزاء

الأدوات اللازمة:

١. كرة قدم.
٢. ملعب كرة قدم مع وجود مرمى بالحجم الرسمي.
٣. ٥ نقاط تسديد مرسومة على الأرض خارج منطقة الجزاء (على مسافات ١٨-٢٥ متراً من المرمى).
٤. أجهزة لقياس الزمن أو كاميرا لتسجيل المحاولات (اختياري).

إجراءات الاختبار:

١. يقوم اللاعب بتنفيذ ٥ تسديدات من النقاط المحددة حول منطقة الجزاء.
٢. يجب على اللاعب تسديد الكرة نحو المرمى مع التركيز على الدقة والقوة.
٣. يسجل اللاعب نقاطاً بناءً على دقة التسديدة:
 - 10 نقاط: إذا دخلت الكرة في الزاويتين العليا أو السفلى للمرمى.
 - 7 نقاط: إذا دخلت الكرة في أي جزء آخر من المرمى.
 - 5 نقاط: إذا ارتدت الكرة من القائم أو العارضة.
 - 0 نقاط: إذا أخطأت الكرة المرمى تماماً.

معايير التقييم:

- يتم جمع النقاط من التسديدات الخمس للحصول على النتيجة النهائية.
- الهدف من هذا الاختبار هو تقييم تحسن دقة التسديد وقوته مع مرور الوقت.
- يمكن مقارنة نتائج الاختبارات السابقة مع النتائج الحالية لقياس مدى التطور.

إجراءات البحث الميدانية

الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث، وهم من شباب نادي القوة الجوية، بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث في تمام الساعة ٣ مساءً من يوم الأحد المصادف ٢٠٢٣/٢/١١. تم إجراء اختبار القوة البدنية باستخدام تمارين القوة المتنوعة لعينة البحث على ملعب النشاط الرياضي.

التجربة الرئيسية

قام الباحث وبمساعدة الخبراء في مجال التدريب البدني بإعداد وحدات تدريبية للاعبي الفريق. وتم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم السبت المصادف ٢٠٢٣/٢/١٧ بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع (في الأيام السبت، الاثنين، الأربعاء) وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال (٨) أسابيع من فترة الإعداد الخاص. استخدم الباحث القسم الرئيسي فقط من الوحدة التدريبية المخصص للجانب البدني، المستغرق (٣٠-٤٠) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية. حيث استخدم الباحث الطريقة التدريبية التكرارية لملاءمتها لطبيعة تمارين القوة المستخدمة ولأهداف البحث. انتهى تطبيق تمارين القوة في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٣/٤/١٠.

الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق تمارين القوة على عينة البحث، أُجريت الاختبارات البعدية لجميع أفراد العينة في الساعة ٣ مساءً من يوم الأحد المصادف ٢٠٢٣/٤/١٤، وكانت الاختبارات في نفس الظروف التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج SPSS لتحليل النتائج الإحصائية، وذلك لاستخراج:

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

النتائج:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث (المجموعة التجريبية).
الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث.

الانحراف المعياري	الاختبار البعدي	الانحراف المعياري	الاختبار القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
(ع)	(س)	(ع)	(س)		
1.134	6.210	0.815	4.320	درجة	التهديف

في اختبار التهديف بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤.٣٢٠) بانحراف معياري (٠.٨١٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦.٢١٠) بانحراف معياري مقداره (1.134).

الجدول (٣) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	انحراف فرق الأوساط (ع ف)	فرق الأوساط (ف)	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	0.000	4.780	1.270	1.890-	درجة	التهديف

درجة الحرية: ١٢-١=١١.

تشير النتائج إلى تحسن معنوي في التهديف لدى المجموعة التجريبية بعد التدخل التجريبي. فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ٤.٣٢٠ بانحراف معياري ٠.٨١٥، بينما ارتفع في الاختبار البعدي إلى ٦.٢١٠ بانحراف معياري ١.١٣٤. كما يوضح فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين، الذي بلغ ١.٨٩٠ بانحراف معياري ١.٢٧٠، أن هناك تحسناً في التهديف. وبالنظر إلى قيمة t المحسوبة التي بلغت ٤.٧٨٠ ومستوى الخطأ ٠.٠٠٠، يتبين أن الفروق بين النتائج القبلية والبعدي ذات دلالة إحصائية، مما يؤكد فعالية التدخل التجريبي في تحسين التهديف.

مناقشة

تشير نتائج الدراسة إلى تحسن ملحوظ في التهديف لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق التدخل المتمثل في تمارين القوة. كانت النتيجة المتوسطة التهديف في الاختبار الأولي ٤.٣٢٠ بانحراف معياري قدره ٠.٨١٥، وزادت إلى ٦.٢١٠ بانحراف معياري ١.١٣٤ في الاختبار البعدي. يُظهر هذا التحسن زيادة كبيرة في التهديف بعد التدخل، مع فرق متوسط قدره ١.٨٩٠ وانحراف معياري ١.٢٧٠. كما تؤكد القيمة الاحتمالية (t-value) البالغة ٤.٧٨٠ ومستوى الخطأ ٠.٠٠٠ على الأهمية الإحصائية لهذا التحسن.

تم ربط تمارين القوة بتحسين التوازن والتنسيق والاستقرار، وهي عناصر أساسية لتحسين الأداء الرياضي، خاصة في التهديف. تتفق هذه النتائج مع أبحاث أخرى تؤكد على العلاقة بين استقرار العضلات الأساسية والأداء في التهديف. على سبيل المثال، أظهرت دراسة حول

تدريبات استقرار مكغيل الأساسية أن تحسين استقرار العضلات الأساسية أدى إلى تحسينات كبيرة في دقة التسديد لدى لاعبي كرة السلة. (Hessam et al., 2023) بالإضافة إلى ذلك، تدعم الأبحاث المتعلقة بالقدرات البدنية مثل التوازن والتنسيق هذه النتائج، حيث أشارت إلى ارتباط إيجابي بين هذه القدرات و التهديف الرياضيات مثل كرة السلة وكرة القدم (Zhang et al., 2023).

علاوة على ذلك، فإن الفارق الكبير بين نتائج الاختبارات قبل وبعد التدخل يشير إلى أن تدريب الاستقرار يمكن أن يكون حاسماً لتحقيق تطوير في البيئات الرياضية الديناميكية. هذا يتوافق مع دراسات سابقة تُظهر أن التهديف تتحسن عندما يركز الرياضيون على التوازن والتحكم في الوقفة خلال الأنشطة البدنية. (Amaro et al., 2023)

التوصيات والاستنتاجات

الاستنتاجات

- **تحسن كبير في التهديف:** أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في التهديف بعد تطبيق تمارين القوة، مما يشير إلى أن تمارين القوة والتوازن تلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء الرياضي، وخاصة في الألعاب التي تتطلب تطوير التهديف
- **الأهمية الإحصائية:** النتائج التي توصلت إليها الدراسة، بما في ذلك قيمة "t" التي بلغت ٤.٧٨٠ ومستوى الخطأ ٠.٠٠٠٠، تدل على أن التحسن في الأداء كان ذا دلالة إحصائية، مما يؤكد فعالية التدخل التدريبي.
- **أهمية الاستقرار في الأداء الرياضي:** تدعم النتائج الاستنتاجات السابقة التي تشير إلى أن تحسين استقرار الجسم يساهم في دقة الأداء الرياضي في تسديد الكرات في كرة القدم .

التوصيات:

١. **التركيز على تمارين القوة الأساسية:** بناءً على النتائج التي أظهرت تحسناً كبيراً في دقة التسديد بعد التدخل، ينصح بإدراج تمارين القوة الأساسية التي تركز على تعزيز التوازن والاستقرار في خطط التدريب الرياضي. هذه التمارين يجب أن تركز على تحسين استقرار العضلات الأساسية والتنسيق الحركي لزيادة التهديف.
٢. **دمج تدريبات التوازن والاستقرار:** من المستحسن أن يتم تعزيز تدريبات التوازن والاستقرار في البرامج التدريبية، خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب دقة عالية مثل كرة القدم. يمكن أن تكون هذه التدريبات جزءاً من الروتين اليومي للرياضيين لتحسين أدائهم.
٣. **استخدام تدريبات ديناميكية:** تمارين القوة الديناميكية التي تعزز التوازن أثناء الحركة يمكن أن تكون فعالة بشكل خاص في تحسين دقة التسديد. يُنصح بالاعتماد على تمارين محاكاة

المباريات التي تساعد اللاعبين على تحسين التحكم في جسمهم أثناء التسديد من زوايا ومسافات مختلفة.

٤. **تكرار التقييم والقياس:** ينبغي للمدربين إجراء اختبارات تقييم منتظمة مثل اختبارات ما قبل وما بعد التدريب لقياس مدى التحسن في دقة التسديد والأداء العام، مما يتيح إجراء تعديلات فورية على البرامج التدريبية إذا لزم الأمر.

المراجع

- Gidu, D., Badau, D., Stoica, M., & Aron, A. (2022). The effects of proprioceptive training on balance, strength, agility and dribbling in adolescent male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/2b91acab52016460b6e3dbe49745e73e18de7048>
- Mesfar, A., Hammami, R., Selmi, W., Gaied-Chortane, S., Duncan, M., Bowman, T., & Nobari, H. (2022). Effects of 8-week in-season contrast strength training program on measures of athletic performance and lower-limb asymmetry in male youth volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/089936030d911032328c6f144d1e2f9d2bed5f9b>
- Sung, H., & Shin, W. (2018). Effects of pelvic stability on instep shooting speed and accuracy in junior soccer players. *Physical Therapy Rehabilitation Science*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/b63cbcd08187088d92a0e76c9d611091de2499d2>
- [The Influence of the Filanesian bBM Method on Shooting Accuracy Skills](#) by Algipari et al. (2023)
- [Determining the Relationship between Physical Capacities and Three-Point Shooting Accuracy](#) by Zhang et al. (2023)
- [Effects of Basketball Shooting Positions on Gaze Behavior and Shooting Accuracy](#) by Amaro et al. (2023)

- [The Effect of McGill Core Stability Training on Shooting Accuracy](#) by Hessam et al. (2023)