

## تأثير تمارينات خاصة في تطوير دفع القوة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد طالب الماجستير -مصطفى مهدي عيدان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

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

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

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، دفع القوة، حراس المرمى، كرة القدم

### ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير القوة الدافعة لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة البحث ، واختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى شباب نادي هبهب الرياضي ونادي الخالص الرياضي. والبالغ عددهم (٨) حراس مرمى وبنسبة مئوية مقدارها (٥٠%) من مجتمع البحث الأصلي المكون من حراس المرمى الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (١٦) حارس مرمى للموسم (٢٠١٥ - ٢٠١٦).

وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات الى انه كلما زاد دفع القوة لدى حراس المرمى زادت المسافة المقطوعة التي سوف يقطعها الحارس للوصول الى الكرة، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام بالتمارين الخاصة والتدرج بالتمارين من الاسهل الى الاصعب أذ تبدأ التمارينات في جميع الوحدات التدريبية بالتدرج من السهل الى الصعب.

***The Effect of Special Trainings in Developing the Push Force of  
the Young Football Goalkeepers***

***Prof. Abdullrahman Nasser Rashid    Mustafa Mahdi Eidan***

***[abdbasrah@yahoo.com](mailto:abdbasrah@yahoo.com)***

***[mostafaaljubury@yahoo.com](mailto:mostafaaljubury@yahoo.com)***

***Abstract***

*The aim of this study is to investigate the effect of special trainings in developing the push force of the young football goalkeepers .The researchers followed the experimental approach with one group because is suitable to the study problem .So, they elected the study sample intentionally which was the goalkeepers of Hibhib sport club and Alkhalis sport club as such .The sample was about (8)goalkeepers with a percentage of (50%) out of the study community Consisting of young goalkeepers in Diyala province, totaling (16) goalkeeper of the season (2015-2016).*

*After reaching at the results of the tests followed, the statistical analysis was applied .After that, the results were analyzed and discussed to reach to the final conclusions . The conclusions were drawn finally, and the recommendations emphasized the significance of the special trainings "exercises" and to graduate. in all the training courses from the easiest to the most difficult ones.*

## ١-المقدمة :

إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية كالتدريب الرياضي والتعلم الحركي اللذين يشهدان تطوراً واسعاً، وبهذا أصبح اتباع كل ما هو جديد وابداعي في العلوم الرياضية ضرورة لا بد من اخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها.

ان مركز حراسة المرمى هو اخر خط دفاعي لصد كرات الفريق المهاجم وله دور اساس وحاسم في نتيجة المباراة، اذ يتعامل مع الكرات بقدرات بدنية ومهارية ونفسية ذات مستوى عال، لوجود عدة متغيرات متداخلة في صد الكرات.

يرى الباحثان ان تكون هناك تمارينات خاصة في تطوير القوة البدنية لحراس المرمى وبالأخص قوة الدفع لكي تمكن الحارس من الوصول الى الكرات السريعة والبعيدة عنه ويمكن رفع مستوى دفع القوة من خلال استخدام تمارينات خاصة بصورة صحيحة والقيام بعملية التدرج من السهل الى الصعب في الوحدات التدريبية ومن خلال التحكم بعدد التكرارات والشدة المستخدمة في تلك للتمرينات.

ومن خلال متابعة الباحثان لمباريات الدوري المحلي لاحظا ان هناك ضعف في أداء حراس المرمى وخصوصا في حالات التصدي للتهديف من قبل الاعبين المنافسين سواء من حالات ثابتة او متحركة والذي يعزوه الباحث الى ضعف الاداء الحركي لحراس المرمى بسبب البطيء في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى في الوصول الى الكرة اي ان دفع القوة ضعيف مما يؤثر في عدم الوصول الى الكرة في الوقت المناسب، اما اهداف البحث هو:

١-اعداد تمارينات خاصة في تطوير دفع القوة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

٢-تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير دفع القوة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

وافترض الباحثان إن لاستخدام التمارينات الخاصة له تأثير إيجابي في تطوير قوة الدفع

لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

وتتضمن مجالات البحث المجال البشري ويشمل حراس المرمى الشباب لأندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة ديالى للموسم (٢٠١٥-٢٠١٦)، اما المجال الزماني كان من ٢٠١٥/٨/١٢ ولغاية ٢٠١٦/٤/١٨، اما المجال المكاني فكان ملعب نادي هبهب الرياضي.

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث.

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختر الباحثان مجتمع بحثهما من حراس المرمى الشباب بكرة القدم في محافظة ديالى والبالغ عددهم (١٦) حارس مرمى موزعين على خمسة اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعدد (٨) حراس مرمى من شباب نادي الخالص الرياضي ونادي ههب الرياضي وقد بلغت النسبة المئوية للعينة (٥٠%) من مجتمع البحث الأصلي.

## ٣-٢ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

المصادر العربية، استمارة استبيان انظر ملحق (١)، الملاحظة، الاختبارات والقياس، كاميرا تصوير (نايكون)، شريط قياس + اشربة ملونة، استمارة تسجيل الاختبارات، كرة قدم عدد (١٠)، ملعب كرة قدم، ساعة توقيت يدوية، هدف قانوني، صافرة، حاسبة الكترونية، حاسبة لابتوب نوع (hp) ، برنامج kinovea لتحليل المتغيرات .

## ٤-٢ اختبارات البحث:

عمد الباحثان لقياس المتغيرات البيوميكانيكية الى اعداد اختبار لتحليل أداء حارس المرمى وذلك بوضع اربع كرات داخل الهدف اثنان في زوايا الهدف العليا واثنان في زوايا الهدف السفلى وتحديد منطقة البداية (١م) لحركة الحارس على منتصف خط المرمى بين القائمين ووضع كاميرا امام المرمى وبعد تحديد مفاصل جسم الحارس المطلوبة بأشربة ملونه بارزه يبدأ الاختبار بالإيعاز لحارس المرمى بمحاولة لمس الكرة التي يشير اليها المدرب مع التصوير للمحاولات بواقع اربع محاولات لكل حارس مرمى اثنان للأعلى واثنان للأسفل وبكلا الاتجاهين وتكون المسافة بين الكرة والقائم (٦٠سم) وقد تم وضع الكاميرا الامامية على بعد (١١م) عن منتصف المرمى وبارتفاع (٢٠سم) وقد تم وضع شريط لاصق بلون اصفر وبطول (١) م في منتصف العارضة لكي يتم استخدامه كمقياس رسم في عملية التحليل ويتم استخراج القوة الدافعة عن طريق التحليل الحركي من خلال استخراج المسافة والزمن اثناء قيام حارس المرمى بعملية الدفع نحو الكرة وباستخدام المعادلة التالية

(قوة الدفع = الكتلة × المسافة / الزمن تربيع)<sup>(\*)</sup> وتم اجراء عملية التحليل الحركي لحارس المرمى. كما موضح في الصورة (١)

(\*) مقابلة شخصية مع دكتور صريح عبد الكريم الفضلي.



صورة (١) توضح طريقة التحليل الحركي في استخراج المسافة والزمن

## ٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٦م في ملعب هيبب الرياضي على حراس مرمى اثنان من مجتمع الاصل للتعرف على طريقة قياس المتغيرات بصورة دقيقة ووقت الاختبار وتعرف فريق العمل المساعد على كيفية اداء الاختبار ومكان وضع الكاميرات والتعرف على المعوقات التي تواجه الباحثان.

## ٦-٢ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الاربعاء المصادف ٣ / ٢ / ٢٠١٦م في تمام الساعة ٣،٣ عصرًا على ملعب نادي هيبب الرياضي اذ تم اجراء الاختبار الخاصة بموضوع البحث وسعى الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد\* من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

## ٧-٢ التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (٦/٢/٢٠١٦م) ولغاية (٤/٤/٢٠١٦م) باستخدام التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحثان وقد بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة وبمعدل ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء) وكانت مدة تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي ما بين (٤٠-٥٠) دقيقة بشدة من ٨٠ % الى ٩٥ %، وبطريقة التدريب التكراري، وكانت مدة الوحدات التدريبية (٨) اسابيع.

## ٨-٢ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة في يوم الاربعاء المصادف ٦/٤/٢٠١٦ في تمام الساعة ٣.٣٠ عصرًا على ملعب نادي هيبب

\* ١- عيد الستار محمد علي. (مدرس تربية رياضية)  
٢- ياسر جعفر عبد الله. (مدرس تربية رياضية)  
٣- علي لطيف (مدرب حراس المرمى لنادي هيبب)

الرياضي وقد راعى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد توفير نفس الظروف التي تم اجراء الاختبار القبلي لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

## ٢-٩ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في المعالجة الإحصائية.

٣- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبار القبلي - البعدي لاختبار قوة الدفع :

الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة - البعديّة لعينة البحث

ع	س		وحدة القياس		المتغيرات
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
٦٨٨،٣٨	١٢٦٣،٣٩	٦١٩٠،٤٠	٤٨٠٠،٤٩	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اعلى يمين
٥٦١،١٤	٦٩٥،٠٩	٥٣٤٠،٠٢	٤٤٧٤،٠٧	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اعلى يسار
٢٩٤،٣٥	٢٦٧،٩٦	٣٥١٧،٥٤	٢٦٩٧،٥٩	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اسفل يمين
٤٣٥،٤٧	٢١١،١٣	٣١٤٢،٣٩	٢٥٩٢،٦٤	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اسفل يسار

الجدول (٢) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار القوة الدافعة لأفراد عينة البحث

الدالة	نسبة الخطأ	T المحسوبة	ع ف		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
			س	ف		
معنوي	٠،٠١٠	٣،٥٢٦	١١١٤،٩٠	١٣٨٩،٩١-	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اعلى يمين
معنوي	٠،٠٣٣	٢،٦٤١	٩٢٧،٥٦	٨٦٥،٩٤-	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اعلى يسار
معنوي	٠،٠٠١	٥،٥١٦	٤٢٠،٤٤	٨١٩،٩٤-	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اسفل يمين
معنوي	٠،٠٠٨	٣،٦٣٣	٤٢٨،٠١	٥٤٩،٧٤-	كغم.م/ثا ٢	قوة الدفع اسفل يسار

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٥,٠)$

من خلال الجدول (٢) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار القبلي - البعدي لاختبار قوة الدفع لأفراد عينة البحث اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين القبلي - البعدي كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين القبلي - البعدي وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما مناقشة النتائج تبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع متغيرات قوة الدفع ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار القبلي - البعدي ولصالح الاختبار البعدي ولجميع متغيرات قوة الدفع الخاصة لحراس المرمى المبحوثة، إلى فاعلية تأثير التمرينات الخاصة والمخطط لها على وفق الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع خصائص

وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمارين متدرجة في الصعوبة والتكرارات، إذ أكد كل من (علاوي وأبو العلا: ١٩٨٤: ٢٢) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى"، إذ يذكر (الشيخلي: ٢٠٠٢: ٦٣) "أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وأحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"، وأن لتطبيق تمارين القوة بأنواعها كافة الأثر الفعال والمؤثر في تطوير بقية القدرات أمثال السرعة، كما استخدمت التمارين الحالية تغيير أوضاع الجسم بصورة سريعة ومفاجئة من خلال حالات القفز المتنوع العمودي والافقي والتي ساعدت على ظهور تطور في القوة الدافعة والتي تعد من المتطلبات الأساسية لحراس المرمى أثناء عملية التصدي للكرة، وهذا ما بينه (درويش: ١٩٩٨: ٥٤) بأن "تدريبات القفز المتنوعة تلعب دورا كبيرا وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين" وهذا ما أشار إليه (Wright, James: ١٩٩٤: ٢٧) "أنه يمكن زيادة فاعلية القوة الانفجارية من خلال التأثير في الوحدات عالية التحفيز والتي تزيد قابليتها ومن ثم تزيد من قدرة الجهاز العصبي على تحشيد الوحدات الحركية التي تتميز بالسرعة العالية"، فالتدريبات الخاصة ساهمت في تطور القدرات البدنية التي يستفيد منها حراس المرمى أثناء أدائهم، فضلا عن الاهتمام والحرص على أداء التمارين بالشكل الصحيح للوصول إلى المستويات المطلوبة، ومن ثم أعطت تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين القوة الدافعة للرجلين بواسطة التركيز على أداء تكرارات والتي تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي استغرقت وقتاً كافياً، مما أدى إلى حدوث تكيفات في العمل العصبي العضلي ومن ثم زيادة قوة الدفع على الرجلين كلاهما، إذ أكد (ابراهيم: ١٩٨٨: ١٠٨٢) "إلى أن التمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين".

#### ٤- الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه من النتائج التي تم حصول الباحثان استنتجا إلى أن التمارين الخاصة لها تأثير في زيادة دفع القوة لدى حراس المرمى مما يؤدي في زيادة المسافة المقطوعة التي يجب أن يقطعها الحارس للوصول إلى الكرة، وبناء على نتائج البحث يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام باستخدام التمارين الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم من قبل المدربين، وإجراء بحوث مشابهة أخرى لتطوير باقي القدرات لدى حراس المرمى بكرة القدم.

## المصادر والمراجع

- درويش، زكي محمد: تدريب البلايومترك، تطويره، مفهومه، استخدامه مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- الشبخلي، سعد منعم: إثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد (١٣)، عدد (١)، ٢٠٠٢.
- علاوي، محمد حسن وأبو العلا احمد: فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- إبراهيم، محمد رضا: تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج٢، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- James, wright. E: power and strength ، muscles and fitness ، febraier ، 1994.