

The explosive ability of the two men and its relationship to the skill of kicking the ball to the farthest distance for soccer players

Assistant lecturer Rafid Abdul Amir Mahdi Ahmed^{1,*}

¹ Student Activities Department, Babylon University, Iraq.

* Corresponding author, Email: rafid.abdel-aMir@uobabylon.edu.iq

Received: 01/06/2023

Accepted: 03/07/2023

Abstract

The purpose of the research is to examine the explosive ability of the legs and the relationship between the explosive ability and the skill of kicking the ball to the farthest possible distance. The researcher assumed. There is a statistical relationship between the explosive ability of the muscles of the lower extremities and kicking the ball and a statistically significant relationship between the influence of the training program to develop the explosive force of the lower extremities. The researcher used the descriptive approach and intentional method on a sample of (30) players. The researchers concluded that there is a correlation between explosive power and the skill of kicking the ball as far as possible.

Keywords : Explosive, leg, relationship, explosive ability, kicking.

القدرة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بمهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للاعب كرة القدم

م.م. رافد عبد الامير مهدي احمد *1

¹ قسم النشاطات الطلابية , جامعة بابل, العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المرسل: rafid.abdel-aMir@uobabylon.edu.iq

الخلاصة

هدف البحث التعرف على القدرة الانفجارية للرجلين والعلاقة بين القدرة الانفجارية ومهارة ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة , وافترض الباحث هناك علاقة احصائية بين القدرة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وركل الكرة وعلاقة ذات دلالة احصائية بين تأثير البرنامج التدريبي لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى , وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة العمدية على عينة مؤلفة (30) لاعب , استنتج الباحث ان هناك علاقة ارتباط بين القدرة الانفجارية ومهارة ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة ..

الكلمات المفتاحية : مادة متفجرة, الساقين, العلاقة بين القدرة التفجيرية ومهارة ركل الكرة.

1. المقدمة

اللعبة الاكثر انتشاراً لعبة كرة القدم في بقاع العالم المختلفة , فقد دأب المهتمون لإيجاد طرق وأساليب علمية من خلال الدراسات والبحوث التي قاموا من خلال تطوير اللعب والوصول إلى المستوى الذي نراه حالياً بشكل مدهل على الصعيد العالمي وخاصة بين الدول في بطولات عالمية وقارية مما أدى إلى ظهور نظريات في التدريب الرياضي معتمده على اساليب متطورة علمياً .

كرة القدم تتميز بتنوع مهاراتها وأدائها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق مستويات افضل وصولاً إلى تحقيق انجازها.

ولقد شهدت الازمنة الأخيرة انفجاراً علمياً في مجال التدريب الرياضي بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة فناً أكثر منه علماً ساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي الرهيب في هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال . ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي تلعب دوراً أساسياً في كرة القدم هي القوة الانفجارية وهي من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة القدم وان تطويرهما في الاطراف السفلى لهما تأثير على أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً . فأصبح من الضروري اجراء الكثير من الدراسات والبحوث في هذا المجال. وإن تطوير القوة الانفجارية لها تأثيراً مباشراً على الأداء الخطي والمهاري لدى لاعبي كرة القدم ويمكن تطوير هذه القوة من خلال عدة أساليب تدريبية وطرق ومنها التكرارية في تنفيذ البرنامج التدريبي ومن هنا جاءت اهمية هذا البحث

ومن خلال خبرة الباحث لكونه لاعب سابق ومتابعته لعدد من الفرق الرياضية الجامعية بكرة القدم وجدوا لدى لاعبي الفرق الجامعية الرياضية ضعف في القوة الانفجارية وخاصة فرق كرة القدم ولعدم اهتمام معظم المدربين بتطوير القوة الانفجارية بطرق تدريبية مدروسة والعلمية الصحيحة وعدم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد مما انعكس سلباً على أداء اللاعبين مهارياً و بدنياً أثناء المباريات , لذلك ارتأى الباحث الى دراسة هذه المشكلة علمياً من خلال وضع برنامج تدريبي لرفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وكذلك نفسياً وكل هذا يؤدي بالتالي الى رفع المستوى العام للفرق ويكون الارتفاع في المستوى الخطي جيداً

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال الأطلاع على البطولات المحلية والعالمية يظهر بوضوح مدى اهمية القدرة الانفجارية في لعبة كرة القدم حيث ان التسلسل الحركي لركل الكرة لابعد مسافة ممكنة يعتبر من الامور المهمة جداً والتي تؤثر على تحقيق الانجاز لذلك يجب ان تكون عملية ركل الكرة مترابطة ومتكاملة بجميع اقسامها وهذا يعني ان تتكامل لدى اللاعب الذي يركل الكرة لابعد مسافة المسارات الحركية الصحيحة للمفاصل واقسام الجسم الاخرى والذي يولد تكاملاً في نقل القدرة العضلية العامه والخاصة والتي تعمل على تحقيق الاداء المهاري الامثل وهذا مايجب ان يتمتع به لاعبو الدرجة الممتازة بكرة القدم لانهم يمثلون اعلى مستوى .

ومن هنا انبثقت لدينا مشكلة البحث وجد الباحث ضعف القدرة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بركل الكرة لابعد مسافة ممكنة وعلية انه بحاجة للولوج في هذه المشكلة العلمية بغية دراسة ضرورة العلاقة بين دراسة القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها

بركل الكره لابعد مسافة ممكنة لدرى لاعبي كرة القدم ليتمكن المدربون من وضع الحلول العلمية التي تخص تكامل وترابط هذه الصفات البدنية مع بعضهما من أجل وضع البرامج العلمية السليمة.

1-3 أهداف البحث:-

- التعرف على مستوى القدرة الانفجارية للرجلين للاعبي منتخب جامعة بابل .
- التعرف على مستوى مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للاعبي منتخب جامعة بابل.
- التعرف على العلاقة بين ومهارة ركل الكرة لابعد مسافة للاعبي كرة القدم منتخب جامعة بابل والقدرة الانفجارية .

1-4 فروض البحث:-

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وركل الكرة لابعد مسافة ممكنة لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تأثير البرنامج التدريبي لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ومهارة ركل الكرة لبعده مسافة للاعبي كرة القدم.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عشرون لاعب من منتخب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2022/12/12 لغاية 2023/5/20.

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

3- منهج البحث

3-1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

إن طبيعة مشكلة البحث المراد معالجتها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم من قبل الباحث لغرض الوصول ال تحقيق اهداف بحثه وحيث ان طبيعة المشكلة تجريبية وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث:-

الباحث اختار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي فريق منتخب جامعة بابل بكرة القدم والبالغ عددهم (30 لاعب) حيث تم استبعاد (4 لاعب) للإصابة ولعدم الالتزام و(6 لاعب) لخوضهم التجربة الاستطلاعية وبذلك تكون عينة البحث مكونة من (20 لاعب) من أصل مجتمع البحث.

3-3 ادوات واجهزة البحث

3- وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.

- فريق العمل المساعد (ملحق 2)

- شريط قياس طوله بحدود 50 متر

- بورك لتخطيط مناطق الاختبار

- كرات قدم عدد (10).

- أشرطة لاصقة

- ملعب كرة قدم.

- استمارات تسجيل البيانات

- شواخص لتحديد مناطق الاختبار

3-4 التجربة الاستطلاعية:-

الباحث قام بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من (6 لاعب) من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث لغرض الحصول على أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة والحصول على نتائج دقيقة والاطلاع على كافة المستلزمات المطلوبة ومدى ملائمتها لعينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد .

حيث جرت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين المصادف 2022/12/20 (11 صباحاً) وقد هدفت التجربة الاستطلاعية الى :

- معرفة ملائمة الاختبارات مع مستوى المختبرين وقدراتهم .

- معرفة افضل طريقة لأجراء الاختبارات .

- مدى استعداد فريق العمل لأجراء الاختبارات .

- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

3-4-1 الاختبارات المستخدمة:-

ليبيان تسلسل أهمية الاختبارات وأولويتها بالتدريب والتي تتناسب مع موضوع البحث وعينة البحث حيث ان الاختبارات مقننة وكما يلي :-

- اختبار القفز العمودي من الثبات (علي سلوم جواد الحكيم ، 2004 ، ص169)

- تجربة ركل للكرة لأبعد مسافة ممكنة (ريسان خريبط مجيد، 1995، ص 293)

2-5-1 اختبار القفز العمودي من الثبات

اسم الاختبار- القفز العمودي من الثبات .

هدف الاختبار- قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى .

الأدوات - سبورة مثبتة على الحائط . شريط قياس ، قطعة تباشير .

طريقة الأداء : يقف المختبر مواجهاً لحائط السبورة ثم يرفع احد الذراعين للمس السبورة باطراف الأصابع أو التحديد بقطعة التباشير عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها ، ثم يقوم بثني الركبتين نصفاً مع مرجحة الذراعين أسفل خلف ثم أماماً عالياً مع مد الركبتين للوثب العمودي لمس السبورة باطراف الأصابع عند اعظم نقطة يستطيع الوصول إليها.

التسجيل : تقيس المسافة بين النقطتين الأولى والثانية حيث تعبر المسافة عن قدرة المختبر على الوثب العمودي وتعطى للاعب محاولتين متتاليتين وتسجل افضل محاولة وتقاس بالدرجة.

2-5-2 اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة

اسم الاختبار :- ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة

هدف الاختبار :- ركل الكرة إلى مسافة محددة وقوة الركل (عن طريق المسافة التي يحققها اللاعب من خلال ركل الكرة الثابتة على الأرض لأبعد مسافة ممكنة.

الادوات :- كرات قدم – شواخص لتحديد منطقة الاختبار

طريقة الأداء :-

يحد مجال للاختبار بعرض (30م) من داخل منطقة الجزاء وبتجاه منتصف ملعب كرة القدم .

- اللاعب يقوم بركل الكرة لمسافة معقولة في اتجاه خط النهاية ويحدد منطقة الاختبار.

تعد المحاولة فاشلة في حالات معينه :-

- الفشل في ركل الكرة.

- إذا ذهبت الكرة الى المنطقة الغير مخصصة للاختبار.

- إذا تدرجت الكرة على الأرض منذ البداية ودخلت منطقة الاختبار.

طريقة التسجيل :-

- يسجل اللاعب المسافة من اجزاء المتر والمتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض.

- يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين (تقاس بالدرجة) وتسجل أفضل محاولة .

3-5-1 الاختبارات :-

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد باجراء الاختبارات في تمام الساعة (11 صباحاً يوم الاحد 2022/12/26) وبواقع يومين ، اذ تم اجراء الاختبارات البدنية(القدرة الانفجارية) يوم الاحد (2022/12/26) والاختبارات المهارية(ركل لكرة لابعده مسافة للاعبين كرة القدم) يوم الاثنين (2022/12/27) في الساعة (11 صباحاً وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة – بابل.

3-6 الوسائل الإحصائية:-

قام الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة في معالجة النتائج

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل ارتباط بيرسون

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث**

من اجل تحقيق اهداف البحث وفروضه تم جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وللمجموعتين ومن خلال المعالجات الاحصائية قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل اليها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية .

جدول (1): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارات (القدرة الانفجارية وركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة).

المتغيرات	وحدة القياس	س	ر
القدرة الانفجارية	سم	0.63سم	
ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	متر	56.600م	0.037

نلاحظ من جدول (1) ان النتائج التي ظهرت تبين لنا ان هناك علاقة ارتباط ايجابية بين القدرة الانفجارية وركل الكرة لأبعد مسافة للاعب كرة القدم المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ، ويعزوا الباحث ذلك ان القدرة الانفجارية للأطراف السفلى ساهمت في تحقيق نتائج اكبر في مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة مما يدل على وجود علاقة ايجابية بينهما.

5-الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات:-

1- هناك علاقة ارتباط بين القدرة الانفجارية ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

2-5 التوصيات:-

من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة التركيز على تدريبات القدرة الانفجارية وذلك لأهميتها في تطوير مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- يوصي الباحث بتنمية صفة القوة العضلية أو لأقبل تدريب القدرة الانفجاري.
- اجراء دراسات مشابهة على صفات بدنية ومهارات فنية وعلى عينات مختلفة غير التي تناولتها هذه الدراسة.

References

- [1]. ابو العلاء احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 1997ص133.
- [2]. بسطويسي أحمد :اسس ونظريات التدريب الرياضي مصدر سبق ذكره, 116.
- [3]. البسطويسي احمد:اسس ونظريات التدريب الرياضي, ص114.
- [4]. ريسان خريبط :التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التربية الرياضية ,مطبعة دار الحكمة ,البصرة, 1991,ص31.
- [5]. ريسان خريبط مجيد, علي تركي:نظريات تدريب القوة , ذكره ص35.
- [6]. علي بن صالح الهروري:علم التدريب الرياضي ,ط1, بن غازي, منشورات ,جامعة قاريونس, 1994,ص261.
- [7]. علي بن صالح الهروري:علم التدريب الرياضي ,ط1, بن غازي, منشورات ,جامعة قاريونس, 1994,ص260.
- [8]. فؤاد توفيق السامرائي:البايوميكانيك , دار الكتب للطباعة والنشر ,الموصل, 1988,ص88.
- [9]. قاسم المندلاوي ومحمود عبدالله الشاطي :التدريب والأرقام القياسية , 1987,ص85.
- [10]. قاسم حسن المندلاوي,محمود عبدالله الشاطي:التدريب الرياضي والأرقام القياسية,بغداد, 1987,ص85.
- [11]. قاسم حسن حسين:علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة مصدر سبق ذكره , 1998,ص46.
- [12]. محمد بن عبد الحسن :محاضرات موقفة على طلبة الدكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2008,المحاضره 5.
- [13]. محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم في التربية البدني الرياضية ج1, ط4, القاهرة , دار الفكر العربي, 2201,ص291.
- [14]. مفتي ابراهيم حمادي :التدريب الرياضي الحديث تطبيق وتخطيط وقيادة ,مصدر سبق ذكره ص181.