

القوة الخاصة للذراعين وعلاقتها باداء
الرمية الجانبية للاعبى نادي ديالى
الرياضى لكرة القدم

The impact strength of the arms in the performance side
throw players Diyala and Sports Club Football

م . د . وسام جليل سبع
م . ياسر محمود وهيب

M . M . Yasser Mahmoud Waheib

M . Dr . wSam Jaleel sabai

الكلمات المفتاحية

- القوة الخاصة للذراعين

- الرمية الجانبية بكرة القدم

- ناشئى نادي ديالى الرياضى

الملخص

تضمن عمل الباحثان في الباب الاول عرض مقدمة واهمية ومشكلة وهدف وفرض البحث ، اما الباب الثالث قد احتوى على الاجراءات بتحديد العينة من ناشئى نادي ديالى الرياضى لكرة القدم والذي بلغ عددهم (٢٧) لاعب، وتم اختيار الاختبارات التي عرضها الباحثان على بعض من الخبراء ، كما قاما بتطبيق الاختبارات على مجموعة من اللاعبين للتأكد من ملائمة الاختبارات وادواتها ، وبعد اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث قاما الباحثان بتحليل بياناتها باستعمال برنامج (s.p.s.s) وتم عرضها في الباب الرابع وتحليلها ومناقشتها وتوصلا الباحثان الى أن هناك علاقة ارتباط معنوي عكسي ذات دلالة احصائية بين درجة القوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية بكرة القدم لفريق ناشئى نادي ديالى الرياضى بكرة القدم، ووصى الباحثان بضرورة التأكيد

على استخدام تدريب القوة الخاصة للذراعين لأهميتها في رفع مستوى اداء الرمية الجانبية بكرة القدم.

Abstract

Ensure that researchers working in the section I introduction and importance of the problem and the goal and imposing look, part III contains actions by selecting the sample from the emerging sports club Diyala football which numbered (27) Player, was chosen the tests presented some expert researchers, they also applied the tests on a group of players to ensure that appropriate tests and tools, and after testing for research have researchers use data analysis program (s.p.s.s) and presented in section IV, analysed and discussed and reached an Researchers there are reverse moral correlation between degree of force of arms and throw the football side for the Group stems from Diyala football club sports, and guardian researchers need to emphasize the use of special strength training for your arms to their importance in raising the performance of side-throw the football.

١- التعريف بالبحث:

١-١- المقدمة ومشكلة البحث:

لقد اصبحت المتطلبات القوة البدنية اكثر اهمية في تدريب كرة القدم ليس لمواجهة متطلبات اساليب اللعب الحديث فقط وانما لتطبيق المستويات الفنية العالية . ولهذا فان قدرة الوصول باللاعب الى المستوى الجيد بالإعداد يعطيه الامكانية على تقديم اعلى مستوى من الاداء خلال شوطي المباراة لأن للإعداد البدني واجبين اساسيين الاول هو التطوير الشامل والعام للجهاز الحركي والآخر اكمال القدرات الحركية الخاصة التي تتطلبها لعبة كرة القدم ، وتعد القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارية عامل مهم من

عوامل تحقيق تكامل اللياقة البدنية الشاملة، وهي من العناصر الأساسية لتقدم اللاعب اذا ان ضعف هذه القدرات يؤدي إلى ضعف مستوى الأداء ومن ثم عدم القدرة على مجاراة متطلبات اللعب الحديثة الذي يتطلب قوة الأداء في الدفاع والهجوم ، كما ان القدرات البدنية هي التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية في كافة الظروف، فان هذا الترابط بين القدرات يضع اللاعب في حاله تؤهله لتحقيق الإنجاز وذلك لحاجة اللعبة لمثل هذه القدرات طول وقت المباراة من (٩٠) إلى (١٢٠) دقيقة أو أكثر ، وهذه القدرات يتم التركيز عليها من قبل اغلب المدربين القائمين على تدريب لاعبي كرة القدم والتي من خلالها يحصل لاعبي الفريق بتمايز عن خصمهم اثناء المباراة ، ومن هنا تكمن اهمية البحث بان للقدرات الخاصة الدور الاكبر بالتغلب على مجريات اللعب والاستحواذ على الكرة ومنها القوة الخاصة للذراعين "تعتبر القوة العضلية من اهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الاداء في مختلف الانشطة الرياضية" (الخرجي والخرجي، ٢٠١١: ٤٢)

والتي لها اهمية كبيرة في اداء الحالات الثابتة والتي يستخدم اللاعبون فيها قوة الذراعين الخاصة والتي من خلالها يتم اوصول الكرة الى مناطق لا يتوقع الخصم ان تصل اليها ، ومنها عند اداء الرمية الجانبية لأغلب الزملاء في ساحة الملعب وقد تكون بالقرب من الهدف داخل منطقة الجزاء او عند استحواذ حارس المرمى على الكرة ليعيدها الى احد لاعبي فرقة من المتقدمين في ساحة الخصم ليصبح بموقف جيد للهجوم المرتد والسريع .

١-٢- مشكلة البحث

وهناك بحوث علمية كثيرة في لعبة كرة القدم ركزت على معظم القدرات البدنية والمهارية المختلفة ، ويذكر الباحثان مدى تطور مستوى هذه اللعبة اصبحنا نشاهد مستويات للأداء في كرة القدم تثير الإعجاب والتشويق والمتعة

، وعلى وفق اراء المختصين والمدربين والاكاديميين تبين ان القوة الخاصة للذراعين ، لم تتل الاهمية التي تستحقها في التدريب والتي من هنا تتجلى مشكلة البحث .

١-٣- هدف البحث: التعرف على العلاقة بين القوة الخاصة للذراعين واداء الرمية الجانبية بكرة القدم .

١-٤- فرض البحث : هناك علاقة ارتباط معنوي عكسي ذات دلالة احصائية بين درجة القوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية بكرة القدم لفريق ناشئ نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

١-٥- مجالات البحث:

١-٥-١. المجال البشري: فريق ناشئ نادي ديالى الرياضي لكرة القدم .

١-٥-٢. المجال الزمني: من ١٠/١٢/٢٠١٥ إلى ٢٠/١/٢٠١٦.

١-٥-٣. المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي لكرة القدم .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الوصفي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث : شمل مجتمع البحث جميع لاعبي نادي ديالى الرياضي لكرة القدم والذي يبلغ عددهم (٦٨) لاعباً وتم اختيار فئة الناشئين للأعمار دون ١٦ سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٥-٢٠١٦ و عددهم (٢٧) والذي يمثل نسبة (٣٩.٧٠ %) من مجتمع البحث .

٣-٣ تجانس العينة في مؤشرات النمو:

لغرض التأكد من إن مؤشرات النمو للاعبين جميعهم ملائمة قيد البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة تتطلب تجانس العينة عن طريق منحني التوزيع الطبيعي إذ استخدم الباحثان قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الكتلة ، العمر) .

جدول (١)

يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي \bar{y}	الانحراف المعياري $\pm \sigma$	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٤	٦.٥٠	١٦٥	-٠.٤٦
٢	الكتلة	كغم	٤٧.١١	٧.١١	٤٥	+٠.٨٩
٣	العمر	سنة	١٥.٢٢	٠.٦٤	١٥.٥	-١.٣٠

ويظهر من الجدول (١) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، الكتلة، العمر) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-٠.٤٦، +٠.٨٩، -١.٣٠) وهي جميعها قيم محصورة بين ± ٣ إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (± ٣) دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا إن هناك عيباً ما في اختيار العينة. (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠:

٣-٤ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

ويقصد بأدوات البحث " الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة ". (محبوب، ١٩٨٨ : ١٣٣)

- المصادر والمراجع العلمية.

- البرامج الإحصائية (spss).

- الاختبارات المهارية .

- استمارات جمع البيانات وتفرغها .

- كرة قدم قانونية عدد (٥) .

- أصباغ لتخطيط مساحة الاختبارات .

- شريط قياس (٣٠م) .

- كرسي خشبي .

- كرة طبية زنة (٢كغم) .

- حزام جلدي .

٣-٥ تحديد الاختبارات الملائمة للبحث :

قام الباحثان بتحديد الاختبارات الملائمة للبحث ، ومن خلال عرض استبانة ملحق (١) فيها مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية تم

اختيار الاختبار ذو الأهمية النسبية الأكبر التي حددها الخبراء ملحق (٢) والتي سيتم عرض وصف هذه الاختبارات وكما يلي :

٣-٥-١ اختبار دقة وقدرة الرمية الجانبية :

هدف الاختبار : قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة لأي مسافة في أي منطقة من الملعب بطريقة قانونية في كرة القدم .

الأدوات اللازمة : (٥) كرات قدم قانونية . شريط قياس

إجراءات الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ثم يقوم برمي الكرة من فوق الرأس. تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل .

التسجيل : يتم حساب المسافة بين الخط الجانبي ونقطة سقوط الكرة .

٣-٥-٢ اختبار رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي:

الهدف من الاختبار : قياس القوة عضلات الذراعين .

الأجهزة والأدوات : كرة طبية زنة (٢) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام جلدي لتثبيت الجذع بالكرسي .

طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع ، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة عند ملامسة الكرة على الأرض .

٣-٧ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية " هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (الشوك وصالح ، ٢٠٠٤ : ٨٦)

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١/٧ على عينة مكونة من (٨) لاعبين من غير عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث وذلك للتعرف على ملائمة وسلامة الادوات والاختبارات والوقت اللازم لإجرائها .

٣-٨ التجربة الرئيسية :

أجرى الباحثان التجربة الرئيسية في الساعة الثالثة عصراً يوم السبت المصادف (٩ / ١ / ٢٠١٦) حيث تم اصطحاب العينة إلى الملعب لإجراء الاختبارات (الرمية الجانبية بكرة القدم والقوة الخاصة للذراعين) حيث تم تقسيم فريق العمل انظر الملحق (٣) إلى قسمين ، القسم الأول يجري اختبار الرمية الجانبية والقسم الثاني يجري اختبار القوة الخاصة للذراعين في المكان المخصص له بعد انتهائهم من الاختبار الأول حيث تم إجراء لاعبي عينة البحث إحماء حر لمدة (٥) دقائق .

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل بيانات البحث .
(الكناني، ٢٠٠٩ : ١٣٧)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
٤-١ عرض وتحليل نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارات:

فيما يلي عرض الجدول (٢) والذي يبين ما قام به الباحثان من تحليل بيانات ونتائج اختبارات القوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية للاعبين فريق الناشئين لنادي ديالى الرياضي لكرة القدم ، وذلك للتحقق من هدف البحث فتبين ان الوسط الحسابي لاختبار القوة الخاصة للذراعين (٦.٢٥) والانحراف المعياري (٠.٩٧) ، كما بين الوسط الحسابي لاختبار الرمية الجانبية بكرة القدم لأفراد عينة البحث (٢٥.٠٣) والانحراف المعياري (٢,٧٠) وبلغت قيمة (R) المحسوبة (٠.٨٢) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٣٢) تحت درجة حرية (٢٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي

والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط (R)

لنتائج البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (R)	الدلالة
اختبار القوة (رمي الكرة الطبية/٢كغم)	المتر/سم	٦.٢٥	٠.٩٧	٠.٨٢	معنوي*
اختبار الرمية الجانبية	المتر/سم	٢٥.٠٣	٢,٧٠		

*قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٣٢) بدرجة

حرية (٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-٢ مناقشة النتائج :

بعد أن قام الباحثان بعرض الجدول الخاص بنتائج المعالجات الإحصائية

المتعلقة بنتائج الاختبارات المطبقة على عينة البحث ، سيتم مناقشة تلك النتائج وكما

يلي ، إذ تبين ان الوسط الحسابي لاختبار القوة الخاصة بالذراعين لأفراد عينة البحث

(٦.٢٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٩٧) ، والذي يؤكد على وجود نسبة عالية في قوة

الذراعين اذا ما قورنت بلاعبين ناشئين خام لم يمارسوا التدريب ، اما الوسط الحسابي لاختبار الرمية الجانبية بكرة القدم لأفراد عينة البحث (٢٥.٠٣) والانحراف المعياري (٢،٧٠) وبعد المقارنة بين الاختبارين باستعمال معامل ارتباط بيرسون من قبل الباحثين بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٨٢) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٣٢) تحت درجة حرية (٢٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة القوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية بكرة القدم وهذا ما يثبت تحقيق الهدف وفرضه الذي اثبت على ان هناك علاقة ارتباط معنوي عكسي ذات دلالة احصائية بين درجة القوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية بكرة القدم لفريق ناشئ نادي ديالى الرياضي بكرة القدم .

وهذا ما اكده (الخرجي والخرجي ، ٢٠١١ : ٦٤) " تلعب القوة العضلية بأنواعها دوراً كبيراً في تحسين الاداء والانجاز ويعتبر واحداً من العوامل المحددة لأداء الحركات السريعة فالكثير من الدراسات العلمية اثبتت اهمية تنمية وتحسين القوة العضلية والانفجارية، وعلى الاخص تنمية القوة الخاصة في العضلات العاملة في اداء الحركات السريعة "

ويعزو الباحثان سبب هذه النتائج إلى إن لاعبي فريق الناشئين لنادي ديالى الرياضي لكرة القدم هم يتمتعون بمستوى علي نسبياً من قوة الذراعين والتي اثرت على اداء الرمية الجانبية بأداء جيد حيث ان اغلب اللاعبين قد رموا الكرة من خارج الخط الجانبي للملعب وتجاوز سقوط الكرة نصف عرض الملعب وذلك لان نصف عرض الملعب هو (٢٢.٥م) فكلما زادت قوة الذراعين للاعب زادت مسافة سقوط الكرة من رميها من الخط الجانبي ، ويرى (المداغمة) "أن القوة العضلية للذراعين تؤدي دوراً كبيراً في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية، لذا فقد أهتم العديد من المدربين بتنمية هذه الصفة البدنية المهمة "(المداغمة ، ٢٠٠٨ : ٦١٩) ، كما أتفق

(الغريبي) "على أن القدرة العضلية صفة مركبة من القوة والسرعة معاً إذ أن امتلاك اللاعب لدرجة من القوة العضلية لا يعد وحده ضماناً كافياً للأداء الفعال في الألعاب الفرقية ، ولكن من أجل التنفيذ الجيد للمهارات يجب أن يمتلك اللاعب هذه الصفة البدنية إلى جانب باقي الصفات البدنية الأخرى". (الغريبي، ٢٠١٠ : ٥١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال ما أظهرت نتائج البحث ،استنتج الباحثان ما يأتي:

١- أن هناك علاقة ارتباط معنوي عكسي ذات دلالة احصائية بين درجة القوة الخاصة للذراعين والرمية الجانبية بكرة القدم لفريق ناشئ نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

٢- ان للقوة الخاصة للذراعين اهمية كبيرة في اداء الرمية الجانبية بكرة القدم للناشئين.

التوصيات :

١- التأكيد على استخدام تدريب القوة الخاصة للذراعين لأهميتها في رفع مستوى اداء الرمية الجانبية بكرة القدم.

٢- ضرورة وضع جزء من الوحدة التدريبية لتدريب القوة الخاصة للذراعين للاعبين كرة القدم من قبل المدربين لما لها تأثير في اداء الرمية الجانبية.

المصادر

• ايباد حميد الخزرجي وحسام محمد هيدان الخزرجي، اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، ط١. مطبعة جامعة ديالى

٢٠١١.

- عايد كريم عبد عون الكناني ، مقدمة في الإحصاء والتطبيقات (S.P.S.S) ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، (٢٠٠٩) .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المداغمة ، التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، الفضلي للطباعة والنشر ، ط١ ، ٢٠٠٨ .
- نوري الشوك ، رافع صالح . دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، شركة البركة للدعاية والنشر والاعلان ، ٢٠٠٤ .
- وجيه محبوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ : (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .

ملحق (١)

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة ...

في النية إجراء دراسة حول (تأثير القوة الخاصة للذراعين في اداء الرمية الجانبية للاعبين نادي ديالى الرياضي لكرة القدم) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المبينة ، واختياركم للاختبار الأنسب لقياس المهارة يوضع علامة أمام الاختبار المناسب شاكرين تعاونكم معنا...

- أسم الخبير :-

- الاختصاص :-

- التوقيع :-

الباحثان

- مكان العمل :-

الملاحظات	الأهمية	الاختبار	ت	تصنيف المهارات
		رمي كرة طبية وزن (٣ كغم).	١	القوة الخاصة للذراعين
		رمي كرة طبية وزن (٢ كغم).	٢	
		رمي كرة طبية وزن (١ كغم).	٣	
		قياس دقة وقدرة الرمية الجانبية لأبعد مسافة من الخط الجانبي	١	الرمية الجانبية بكرة القدم
		قياس دقة الرمية الجانبية بثلاث مربعات على بعد (٧ . ٥ . ٣)	٢	

ملحق (٢)

خبراء تحديد الاختبارات

الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل

أ.م.د	بشار غالب شهاب	اختبارات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
م.د	عادل عباس ذياب	تعلم / كرة قدم	كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى
م.د	ضياء حمود مولود	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
أ.م.د	احمد رمضان أحمد	علم نفس / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
م.د	قصي حاتم خلف	تدريب- كرة قدم	كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

ملحق (٣)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل والاختصاص
١	ضياء حمود مولود	دكتوراه تربية رياضية/ كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى
٢	طارق حميد سلطان	ماجستير تربية رياضية /مدرّب نادي ديالى
٣	مقداد غازي مجيد	ماجستير تربية رياضية / وزارة التربية