

نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

م.م. محمد أزداد عبد الله

العراق. جامعة صلاح الدين - أربيل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث ٢٨/١٠/٢٠٢٣

تاريخ استلام البحث ٣/٨/٢٠٢٣

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مقدار بعض أوجه القوة العضلية لدى لاعبي نادي أربيل الرياضي الشباب بكرة القدم ودقة أداء مهارة التهديف والتعرف على مدى نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة مهارة التهديف.

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة الدراسة، بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات من خلال إيجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لعينة البحث، قام الباحث بتطبيق الاختبارات المرشحة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ ١٧/١/٢٠٢٣ بالساعة عاشرة صباحاً قبل بدء بالوحدة التدريبية للفريق و بعد الأحماء لمدة (٣٠) دقيقة تحضيراً للاختبارات في ملعب الثاني لنادي أربيل الرياضي بكرة القدم على العينة الرئيسية البالغة عددهم (٢٠) لاعباً، ولمدة يومين متتالية وقد راعى الباحث كافة الإجراءات التي اتخذت في اثناء التنفيذ النهائي للاختبارات وقد استنتج الباحث : وجود علاقة ارتباط معنوية بين (من وضع الوقوف ثني و مد الركبتين كاملاً لمدة ٣٠ ثا) ومهارة التهديف بكرة القدم أن النموذج المستخلص لمعادلة الانحدار الخطي تتحدد بمتغيرين مستقلين (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الرجلين) ونسبة مساهمته قدرها (٦٣,٩١%)

الكلمات المفتاحية: نسبة مساهمة ، القوة العضلية ، مهارة التهديف ، كرة القدم

The percentage of contribution of some aspects of muscular strength to the accuracy of scoring skill among soccer players

. Muhammad Azad Abdullah

Iraq. Salahuddin University-Erbil. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 3/8/2023 Date of publication of the research: 28/10/2023

Abstract

The research aims to identify the extent of some aspects of muscular strength among young football players of Erbil Sports Club and the accuracy of performing the scoring skill, and to identify the extent of the contribution of some aspects of muscular strength to the accuracy of the scoring skill.

The researcher used the descriptive approach in the style of correlational studies to suit the nature of the study. After completing the exploratory experiment and ensuring the validity of the tests by finding scientific coefficients and the suitability of the tests to the research sample, the researcher applied the nominated tests with the help of the assistant work team on 1/17/2023 at ten in the morning before the start of the study. In the training unit of the team and after a warm-up for (30) minutes in preparation for the tests in the second stadium of the Erbil Sports Club for football on the main sample of (20) players, for two consecutive days. The researcher took into account all the measures that were taken during the final implementation of the tests. The researcher concluded: There is a significant correlation between (from a standing position, fully bending and extending the knees for 30 seconds) and football scoring skill. The model extracted from the linear regression equation is determined by two independent variables (the force characterized by speed and the force extension of the leg muscles) and its contribution rate is (63.91%).

Keywords: contribution percentage, muscular strength, scoring skill, football

١- المقدمة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة عَصراً جديداً يحفل بالعديد من المتحديات والمتغيرات التي فرضتها الثورة التكنولوجية الحديثة حيث أصبح العالم المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء في جميع نواحي الحياة الرياضية التي متحدث على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية صلبة. يختلف الأفراد في القدرة على الإنجاز مع أنهم يخضعون الى نفس الإجراءات التدريبية والتعليمية وقد يعود ذلك الى أن جهاز وظيفي معين يمتلك قابليات وإمكانات أكبر من غيره، ولذلك تختلف نوعية الناتج ولكي ينجح الفرد في الأداء الحركي فأن من الضروري تأزر العوامل والقدرات المختلفة المرتبطة بهذا الأداء مثل أوجه أو أشكال القوة العضلية.

تساهم أوجه القوة العضلية في الفعاليات التي تتطلب دقة أداء كافة باعتبارها إحدى الصفات البدنية التي تعمل على تحقيق مستويات متقدمة وإنجاز عال، حيث تعد أوجه القوة العضلية ذات اهمية بارزة لهذا الفعاليات ولقد أولاه الباحث والمدرّبون أهمية كبيرة بشكل ملحوظ للدور الذي تؤديه في تحقيق افضل أداء أو الدقة العالية للأداء المهارات.

لقد شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في الأداء المهاري والخططي من خلال الاهتمام المتزايد الذي يقدم لها من قبل المتخصصين والمهتمين من مدرّبين وباحثين و كذلك إجراء البحوث والدراسات التي لها دور كبير في الارتقاء بمستوى اللعبة نحو الأفضل، كما تعد لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأي لعبة رياضية أخرى. حيث أن لعبة كرة القدم تحتاج وباستمرار الى القوة العضلية للأداء المهارات المختلفة ولمواجهة ظروف اللعب المختلفة والتغلب عليها والحل المناسب بأقصى سرعة ممكنة.

تعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء المهارات الأساسية في كرة القدم وتتطلب كفاءة عالية وكما ان لها دور فعال في عملية التهديد الناجح، لذا فان الدقة "معناها امكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي . كما يتطلب الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف"

ومن هنا يرى الباحث أن دراسة نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة أداء مهارة التهديد

ويساعد اللاعبين على التعرف على أولويات أو نسب المشاركة في أوجه القوة العضلية في دقة الأداء مهارة قيد البحث لغرض التركيز على تدريبها وتحسين مستوى الأداء، ومن ناحية أخرى من خلال هذه الدراسة وما ستضيفه في مجال البحث العلمي والمعرفة الإنسانية في المجال التربوي الرياضي.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الحركية الأساسية وهذه المهارات تتخذ الترابط والتسلسل سمة غالبية لها، وتعد القوة العضلية من أهم الوسائل التي تعمل على توظيف المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وأي ضعف في القوة العضلية يؤدي الى ضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري في كرة القدم ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراسة ومعرفة نسبة مساهمة أوجه القوة العضلية الذي لم تأخذ بنظر الأهمية في الوحدات التدريبية، ومن خلال ملاحظة الباحث وجدوا ضعف في دقة أداء مهارة التهديف لدى عينة البحث نتيجة ضعف الصفات البدنية كقوة العضلية و عوامل أخرى .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مقدار بعض أوجه القوة العضلية لدى لاعبي نادي أربيل الرياضي الشباب بكرة القدم.
- ٢- التعرف على دقة أداء مهارة التهديف لدى لاعبي الشباب نادي أربيل الرياضي بكرة القدم.
- ٣- التعرف على مدى نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة مهارة التهديف لدى لاعبي الشباب نادي أربيل الرياضي بكرة القدم.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

يشتمل مجتمع البحث من أندية محافظة أربيل، أما عينة البحث تم اختياره بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب لنادي أربيل الرياضي وبنسبة ١٤,٣٠% من مجتمع البحث وبعدد (٢٠) لاعبين، علماً بأن الباحث قد أجرى ثبات للاختبارات على نفس العينة التي تطبق عليهم الاختبارات النهائية، إذ يشير باهي الى انه "إذا كانت اختبارات بدنية أو مهارية فلا غبار أن تكون عينة البحث هي التي تطبق عليها ثبات الاختبار"

(باهي ، ١٩٩٩ ، ص٦٩)

للتعرف على مواصفات عينة البحث من حيث اختبارها وتوزيعها يقوم الباحث بحساب معامل الاختلاف لقياس (الطول والوزن والعمر التدريبي) وهذا يعني عينة البحث متجانسة إذ يشير كل من (جواد وجاسم) " كلما قرب معامل الاختلاف عن ١% يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن ٣٠% يعني أن العينة غير متجانسة"

(جواد وجاسم ، ٢٠٠٨ ، ص٩٦)

الجدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الاختلاف لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	أعلى درجة	أدنى درجة	معامل الاختلاف
١	الطول	سم	١٧٢,٦	٨,٢٧	١٨٠	١٦٥	٤,٧٩
٢	الوزن	كغم	٦١,٢٥	٨,٢٥	٧٣	٥١	١٣,٤٦
٣	العمر التدريبي	شهر	٤٠,١٥	٦,٨٨	٤٨	٣٢	١٧,١٣

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ الوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العلمية.
 - الاختبارات المقننة (١)
 - استبيان للاستطلاع آراء الخبراء ملحق (٢).
 - استمارة اسماء الخبراء والمختصين ملحق (٣).
- ٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة

- كرات القدم العدد (١٠).
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- حبل.
- صافرة.

٢-٤ تحديد اختبارات أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بكرة القدم.

قاموا الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بأوجه القوة العضلية وبمهارة التهديف من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية ثم ادراجها باستمارة استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين ملحق (٢) لاستطلاع آرائهم حول ترشيح الاختبارات الملائمة، سيتم قبول على الاختبارات التي يحصل على نسبة اتفاق (٧٥%) إذ يشير (بلوم وآخرون) الى انه " على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فاكثر من آراء المحكمين واستبعاد ما هو أدنى من ذلك" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ص١٢٦)

الجدول (٢) الاختبارات المرشحة ونسبتها المئوية

ت	متغيرات البحث	الاختبارات	وحدة القياس	تكرار	نسبة القبول
1	القوة المميزة بالسرعة	١- من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة ٣٠ ثا.	عدد/ثا	٨	٨٠%
		٢- الوثبات المتتالية (الوثب من المكان بالقدمين معاً) ١٥ ثا.	عدد/ثا	٢	٢٠%
2	القوة القصوى	١- اختبار السحب الميتة (ديليفت) لرفع أقصى وزن.	كغم	٤	٤٠%
		٢- اختبار الدبني الخلفي بأقصى وزن لمرة واحدة.	كغم	١	١٠%
3	القوة الانفجارية	١- اختبار الوثب العريض من الثبات.	سم	-	-
		٢- اختبار الوثب العمودي لسارجنت.	سم	-	-
4	مطاولة القوة	١- القفز العمودي المتكرر من الوقوف.	عدد	٩	٩٠%
		٢- اختبار من وضع الرقود رفع الجذع والدفع على الركبتين بالتناوب	عدد	١	١٠%

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث (ملحق ٣)

٢-٥-١ أسم الاختبار :من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً(دبني) لمدة (٣٠ ثا).

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- وحدة القياس: عدد/ثانية (حسانين، ١٩٨٢، ص٥٦)

٢-٥-٢ أسم الاختبار: الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.

- الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

- وحدة القياس: عدد (الجنابي، ٢٠١٩، ص١٩٢)

٢-٥-٣ أسم الاختبار: التهديف نحو المرمى الى المربعات.

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف من الثبات.

- وحدة القياس: نقطة. (حماد، ١٩٩٤، ص٢٩)

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

أن التجربة الاستطلاعية هي تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في اثناء إجراء الاختبار لتقديراً مستقبلاً" (المندلوي، ١٩٨٩، ص ١٠٧)

سيتم إجراء التجربة الاستطلاعية ويكون الغرض من هذه التجربة ما يأتي :-

- ١-التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب ادائها .
- ٢- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة .
- ٣- التأكد من ملاءمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة .
- ٤-امكانية فريق العمل المساعد والتأكد من قدرته على ادارة الاختبارات بشكل جيد ، وتوزيع المهام عليهم.
- ٥- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

٢-٧ الأسس العلمية للاختبارات

لغرض اعتماد اختبارات أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف سيقوم الباحث بإجراء المعاملات العلمية من صدق و ثبات و موضوعية وكما يأتي:

٢-٧-١ صدق الاختبار

يقصد به "فحص محتوى الاختبار فحصاً دقيقاً بغرض تحديد ما اذا كان يغطي بالفعل عينة مماثلة للسلوك المراد قياسه" (كماش، ومشتت، ٢٠١٣، ص ١٥٢)

وكذلك يرى(الامام، وآخرون، ١٩٩٠)"يمكن ان نعد الاختبار صادقاً اذا تم عرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بانه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة"

(الامام، وآخرون، ١٩٩٠، ص ١٢٧)

٢-٧-١-١ الصدق الذاتي :

هو "ومن اجل الدعم العلمي للاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث باستخدام الصدق الذاتي الذي صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس وبذلك تكون هذه الدرجات هي محك صدق الاختبار" (الجنابي، ٢٠١٩، ص٨٧)
فالارتباط الوثيق بين الثبات والصدق ناجم عن ان ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية الجذر التربيعي "للاختبار بنفسها اذا اعيد الاختبار على المجموعة نفسها من الافراد ويحسب عن طريق لمعامل ثبات الاختبار
كما مبين من الجدول (٣). (حسانين، ١٩٩٥، ص١٩٢)

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

٢-٧-٢ ثبات الاختبار

من اجل حساب معامل ثبات الاختبار قام الباحث بإيجاد الثبات عن طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه و "تعد هذه الطريقة واحدة من اسهل الطرق للحصول على الثبات وهو عبارة عن تطبيق الاختبار نفسه مرتين على نفس العينة" (ملحم، ٢٠٠٢، ص٢٥٢)

حيث تم إجراء التطبيق الثاني للاختبارات بعد خمسة ايام من التطبيق الاول للاختبار وهي نفس العينة التي طبقت عليها التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) لاعبين بتاريخ (٢٢/١/٢٠٢٣)، حيث تم إيجاد الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني للاختبارات، وقد تبين أن جميع الاختبارات تعد ثابتة، غدت تبين أن جميع قيم (ر) المحتسبة أكبر من قيم (ر) الجدولية والبالغة (٠,٨١) عند درجة حرية (٤) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥). إذ يؤكد كل من (عبدالمجيد، والياسري) "في تحديد درجات الصدق والثبات والموضوعية في اختبارات اللياقة البدنية والمهارية أن تحدد بدرجة (٠,٨٠) فأكثر كي يعد اختباراً مقبولاً"

(عبدالمجيد، والياسري، ٢٠٠٣، ص١١٣)

وكذلك يرى (مندلاوي وآخرون) " كلما أقترب معامل الثبات من الدرجة واحد يعد الاختبار ذا ثقة عالية"

(مندلاوي، ١٩٨٩، ص٦٨)

كما مبين في جدول (٣)

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المرشحة

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	التجربة الاولى		التجربة الثانية		الثبات	الصدق الذاتي
			س	ع	س	ع		
١	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (٣٠ ثا).	عدد/ثا	١٩	٣	١٩,٦	١,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٧
٢	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.	عدد	٢٢,٦	١١,٧	٢٤,٨	٤,٦٥	٠,٨٣	٠,٩١
٣	التهديف نحو المرمى الى المربعات.	نقطة	١٩,٨	٤,٦	١٩,٤	٢,٥٥	٠,٨٨	٠,٩٣

٢-٧-٣ موضوعية الاختبار

موضوعية الاختبار هي مقدار الفروق بين نتائج محكمين أو أكثر لأداء الفرد أو الأفراد، فإذا كانت الفروق بين نتائج هؤلاء المحكمين قليلة أو معدومة دل ذلك عن أن هذا الاختبار يتمتع بموضوعية عالية

(درويش وآخرون، ٢٠٠٢، ص ٣٥)

وللتأكد من موضوعية الاختبارات قام الحكمين بتقدير درجات المختبرين كل على حدا وبالوقت نفسه لأداء الاختبارات تفصلهما مسافة معينة بينهما، ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين تقدير الحكم الأول والثاني، وقد تبين أن جميع الاختبارات ذات موضوعية، وذلك لن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية البالغة (٠,٨١) عند درجة حرية (٣) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكما هو موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤) يبين موضوعية الاختبارات

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الحكم الاول		الحكم الثاني		الموضوعية
			س	ع	س	ع	
١	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (٣٠ ثا).	عدد/ثا	١٨	٢,٨	١٩	٦,٢	٠,٩٣
٢	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.	عدد	٢٢	٤,٩	٢١	٣,٨	٠,٩٦
٣	التهديف نحو المرمى نحو المربعات.	نقطة	١٩,٨	٤,١	١٩,٧	٢,٨	٠,٩١

٢-٨ التجربة الرئيسية للاختبارات:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات من خلال إيجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لعينة البحث، قاموا الباحث بتطبيق الاختبارات المرشحة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧ المصادف يوم الجمعة الساعة عاشر صباحاً قبل بدء بالوحدة التدريبية للفريق وبعد الإحماء لمدة (٣٠) دقيقة تحضيراً للاختبارات في ملعب الثاني لنادي أربيل الرياضي بكرة القدم على العينة الرئيسية البالغة عددهم (٢٠) لاعباً، ولمدة يومين متتالية وقد راعى الباحث كافة الإجراءات التي اتخذت في اثناء التنفيذ النهائي للاختبارات، من حيث تسلسل إجراءاتها وتوحيد الظروف الخاصة للاختبارات وهي كالآتي:

اليوم الأول:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- اختبار مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

اليوم الثاني:

- اختبار دقة مهارة التهديف.

٢-٩ الوسائل الاحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS version 24 وباستخدام القوانين الآتية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- الالتواء
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط المتعدد

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لاختبارات اوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها
من اجل التعرف على النتائج التي حققتها عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي قام الباحث بحساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للتعرف على ان عينة البحث توزعت توزيعاً طبيعياً .

الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	المنوال	معامل الالتواء
١	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (٣٠ ثا).	عدد/ثا	٢١,٨٥	٥,١٥	٢٢	٠,٠٢
٢	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.	عدد	٢٥,٥	٥,٧٨	٢٤	٠,٢٥
٣	التهديف نحو المرمى نحو المربعات.	نقطة	٢١,٦٥	٢,٧٠	٢٢	٠,١٢-

من خلال جدول (٤) يرى الباحث بان جميع قيم الأوساط الحسابية هي اكبر من الانحرافات المعيارية، وهو ماهي مؤشراً واضحاً لملائمة متغيرات البحث للعينة وصلاحيتها إذ يشير (المعماري) " أن ظهور الوسط الحسابي أكبر من الانحراف المعياري يعد مؤشراً مهماً لانتظام عينة البحث"

(المعماري، ٢٠٠٠، ص٧٠)

إضافة الى ذلك نلاحظ بان جميع الاختبارات تقترب من التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الالتواء، فإذا أمتد الالتواء باتجاه اليمين يمكن القول إن التوزيع موجب والعكس صحيح، لذا تم التوصل الى أن جميع قيم معاملات الالتواء محصورة بين (-٣+)، حيث يرى (ابراهيم) "إن درجة الالتواء دائماً تكون كسراً وهي تتراوح بين (+٣) وكلما قربت من الصفر كان الالتواء عالياً اي تجانس كبيراً"

(أبراهيم، ٢٠٠٠، ص٢٤٥)

وهذا يعني أن عينة البحث قد توزعت توزيعاً طبيعياً في المنحني الطبيعي.

٣-٢ عرض نتائج الارتباط بين اختبارات أوجه القوة العضلية بأداء مهارة التهديف بكرة القدم

الجدول (٦) يبين معامل الارتباط بين اختبارات أوجه القوة العضلية بأداء مهارة التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث

ت	اختبارات أوجه القوة العضلية	مهارة التهديف قيمة المحتسبة (الاحتمالية)
١	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (٣٠ ثا).	*٠,٦٠١ (٠,٣٧٨)
٢	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.	٠,١٣٠ (٠,٣٧٨)

*معنوي عند نسبة خطأ $\leq (٠,٠٥)$ ، وتبلغ درجة الحرية (١٨) وقيمة (ر) الجدولية (٠,٣٧٨) .

أن قيمة معامل الارتباط (ر) بين اختبار (من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة ٣٠ ثا) ومهارة التهديف بكرة القدم فقد بلغت (٠,٦٠١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (٠,٣٧٨) وأمام درجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي لهذا الاختبار لدى عينة البحث.

أما قيمة معامل الارتباط (ر) بين اختبار (الوثب العمودي المتكرر حتى التعب) ومهارة التهديف بكرة القدم فقد بلغت (٠,١٣٠) وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية (٠,٣٧٨) وأما درجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط غير معنوي لهذا الاختبار لدى عينة البحث.

٣-٣ عرض نتائج معامل الانحدار ونسبة المساهمة لاختبارات أوجه القوة العضلية بأداء مهارة التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث

الجدول (٧) يبين معاملات الانحدار وقيمة (ف) ونسبة مساهمتها لاختبارات أوجه القوة العضلية في مهارة التهديف بكرة القدم بطريقة (ENTER)

ت	المتغيرات	مقدار الثابت	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	قيمة المعامل	قيمة (ف)	الاحتمالية	معامل التحديد (R^2)	نسبة المساهمة
١	ن وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (٣٠ ثا).	١٣,٢٤	٠,٤٣٢	١,٤٢٣	٠,٠٤١ *	٤,٧٢٢	٠,٠٢٣	٠,٦٨٧	%٦٣,٩١
٢	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.		١,٠٨٣	٤,٠٤٧	٠,٤٢١				

قيمة (f) الجدولية (٤,٧٢) عند نسبة خطأ $0.05 \leq$ درجة حرية (٢-٢٠)

يتبين من الجدول (٧) كلا المتغيرين ساهمت بنسبة عالية ومعنوية بطريقة (ENTER) وعي اختبارات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الرجلين) على مهارة التهديف بكرة القدم وبنسبة (%٦٣,٩١) وبلغت (ف) المحتسبة (٤,٧٢٢) وهي اكبر من الجدولية (٣,٣٤٠) أمام درجة حرية

(٢-٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي مساهمة معنوية، يعزو الباحث معنوية الاختبار يدل على أن مهارة التهديف بكرة القدم يحتاج الى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وذلك من اجل توقيت التهديف والقوة اللازمة للأداء المهارة ومن جهة أخرى كلما زاد وقت المباراة يحتاج اللاعب الى مطاولة بصفة عامة و مطاولة القوة بصفة خاصة من اجل أداء مهارة التهديف بنفس الإيقاع من ناحية القوة، وكذلك يؤكد (درويش وآخرون) "ضرورة تميز اللاعب الى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ومطاولة القوة لعضلات الرجلين من اجل نجاح اللاعب في قيام بالمهارات الاساسية بكرة القدم"

(درويش، وآخرون، ١٩٩٩، ص١٥٧)

وايضاً يذكر عبدالفتاح "أن التوافق والانسيابية الحركة أثناء أداء المهارات بدقة عالية تحتاج الى القوة والسرعة والطاولة، وهذا نلاحظها بالعين المجردة لملاحظة الاداء الحركي للرياضيين ذوي المستوى العالي مقارنةً بغيرهم من الرياضيين المبتدئين" (عبدالفتاح، ٢٠٠٢، ص٢٠٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين (من وضع الوقوف ثني و مد الركبتين كاملاً لمدة ٣٠ ثا) ومهارة التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث.

٢- أن النموذج المستخلص لمعادلة الانحدار الخطي تتحدد بمتغيرين مستقلين (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الرجلين) ونسبة مساهمته قدرها (٦٣,٩١%) في اداء المتغير التابع (مهارة التهديف) بكرة القدم.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على اوجه القوة العضلية لتقييم مستوى أداء اللاعبين والارتقاء بمستواهم قبل فترة المنافسة.
- ٢- التأكيد على المتغير المساهم أكثر التي أظهرتها الدراسة عند التدريب أو اختيار لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.
- ٣- ضرورة قيام المدربين باختيار دوري للاعبين من أجل تحديد مستوى أوجه القوة العضلية قبل بدء بتنفيذ المنهج التدريبي.
- ٤- إجراء مزيد من الدراسات في هذا الموضوع لما له دور مهم في الوصول الى المستويات العليا والارتقاء بمستوى اللاعبين.

المصادر

- ابراهيم، مروان عبد الحميد (٢٠٠٠): الاحصاء الوصفي والاستدلالي، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

- باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير)، ط١، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- بلوم، بنيامين، وآخرون (١٩٨٣): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، الترجمة (محمد أمين المفتي)، دار ماكروهيل، القاهرة.
- الجنابي، عبدالمنعم أحمد (٢٠١٩): اساسيات والأختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة
- جواد، علي سلوم، وجاسم، مازن حسن (٢٠٠٨): الإحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS، مطبعة الغري الحديث، النجف الاشرف.
- جواد، سيد عبد (١٩٨٤): العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في الفاصل للاعبي المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة.
- حماد، مفتي أبراهيم (١٩٩٤): الجدد في الأعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٨٢): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- درويش، كمال الدين عبدالرحمن (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- سلمان، نجاح الربيعي (٢٠١٨): تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- كماش، يوسف لازم و مشتت، رائد محمد (٢٠١٣): القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الامام، مصطفى محمود وآخرون (١٩٩٠): القياس والتقويم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة للطبع والتوزيع، عمان.

- المعماري، ايثار عبدالكريم (٢٠٠٠): بناء بطارية اختبارات المهارات الأساسية في كرة الماء، المؤتمر العلمي الدولي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (١)، جامعة حلوان.
- المندلاوي، قاسم حسن (١٩٨٩): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، الموصل.
- الشوك، نوري ابراهيم الكبيسي (٢٠٠٤): دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- علاوي، محمد حسن (١٩٨٩): علم التدريب الرياضي، ط٦، دار المعارف، القاهرة.
- عبدالفتاح، ابو العلا، وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.

ملحق (١) استبيان آراء الخبراء والمختصين لتحديد متغيرات البحث واختباراتها

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة صلاح الدين / أربيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة الاستبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم) على عينة من اللاعبين الشباب بنادي أربيل الرياضي في محافظة أربيل، ولأنكم من ذوي الخبرة والاختصاص فقد حرص الباحث على طلب مساعدتكم ودعمكم للبحث من خلال تحديد أهم أوجه القوة العضلية لمهارة التهديف في لعبة كرة القدم تحديد اختباراتها وإضافة ما ترونه مناسب وضروري لفقرات الاستبيان .

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

الجامعة والكلية :

التوقيع :

التاريخ :

الباحث

استمارة تحديد بعض أوجه القوة العضلية المتأثرة لمهارة التهديف الثابت بكرة القدم

ت	أوجه القوة العضلية	الترشيح
١	القوة المميزة بالسرعة	
٢	القوة القصوى	
٣	القوة الانفجارية	
٤	مطاولة القوة	

استمارة تحديد أهم الاختبارات للأوجه القوة العضلية

ت	متغيرات البحث	الاختبارات	الترشيح
١	القوة المميزة بالسرعة	١- من وضع الوقوف ثني و مد الركبتين لمدة ٣٠ ثا.	
		٢- الوثبات المتتالية (الوثب من المكان بالقدمين معاً) ١٥ ثا.	
٢	القوة القصوى	١- اختبار السحب الميتة (دليفت) لرفع أقصى وزن.	
		٢- اختبار الدبني الخلفي بأقصى وزن لمرة واحدة.	
٣	القوة الانفجارية	١- اختبار الوثب العريض من الثبات.	
		٢- اختبار الوثب العمودي لسارجنت.	
٤	مطاولة القوة	١- القفز العمودي المتكرر من الوقوف.	
		٢- اختبار من وضع الرقود رفع الجذع والدفع على الركبتين بالتناوب	

الملاحظة/

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاستبيانات

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	صفاء الدين طه الحجار	أ.د.	علم التدريب/ساحة والميدان	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٢	ألان قادر رسول	أ.م.د.	علم النفس/كرة القدم	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٣	عثمان مصطفى عثمان	أ.م.د.	القياس والتقويم/كرة اليد	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٤	ابراهيم عزيز أحمد	أ.م.د.	تعلم الحركي/كرة القدم	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٥	سرتيب عمر عولا	أ.م.د.	الإدارة والتنظيم/كرة القدم	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٦	قهار علي أحمد	أ.م.د.	علم التدريب/ساحة والميدان	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٧	أحسان الدين عثمان عبدالله	م.د.	علم التدريب/ألعاب المضرب	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٨	امانج محمود محمد	م.د.	طرائق التدريس/كرة القدم	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
٩	شيروان خالد صابر	م.د.	علم التدريب/كرة السلة	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل
١٠	عمر أكرم سليم	م	علم التدريب/كرة القدم	كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل

ملحق (٣) الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الأول:

أسم الاختبار: من وضع الوقوف ثني و مد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة ٣٠ ثا.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

طريقة الأداء: يقف اللاعب وقدماه مفتوحتان بعرض الصدر، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الركبتين كاملاً ويستمر في الأداء لمدة ٣٠ ثا حتى نهاية مدة الاختبار.

شروط الاختبار: عدم أستناد الذراعين أو اي جزء من الجسم على الأرض.

إدارة الاختبار: - مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً.

- مؤقت يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار والعد.

التسجيل: يحتسب عدد مرات الصحيحة لمدة ٣٠ ثا، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: الوثب العمودي المتكرر حتى التعب.

الغرض من الاختبار: قياس ومطاولة القوة لعضلات الرجلين.

الادوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (الحبل الموازي للأرض) ارتفاعه (٥٠سم)، يوضع هذا الحبل خلف المختبر أثناء الأداء.

طريقة الأداء: من وضع الوقوف والكفان تشابكان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً اي يوازي الحبل الافقي بالقدمين، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً الى أن يوازي الحبل الافقي بالمقعدة، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

توجيهات:

- يجب ان يصل مستوى الوثب الى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين الى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغي المحاولة.

التسجيل: يسجل للمختبر ععدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: التهديف نحو المرمى نحو المربعات.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى.

الادوات:

- شريط لتعين منطقة التهديف.
- هدف كرة القدم قانوني.
- ملعب كرة القدم.
- كرات القدم عدد (٥).

طريقة الاداء: توضع (٥) كرات على خط منطقة الجزاء الذي يبعد ١٨ يارد عن خط المرمى والمسافة بين الكرة و اخرى (١) يارد، حيق يقوم اللاعب التهديف في المناطق المؤشرة للاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل مرة من الكرات الخمسة كالاتي:

- ٥ درجات عند المربع ٥.
- ٤ درجات عند المربع ٤.
- ٣ درجات عند المربع ٣.
- ٢ درجات عند المربع ٢.
- ١ درجة عند المربع ١.
- صفر إذا خرجت الكرة حدود المرمى.