

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفئة الشباب بكرة القدم.

The relationship between certain types of power (explosive power and speed-strength) and the accuracy of high-ball catching skills among youth football goalkeepers.

خلود جمعه قاسم¹، طيبة سليم عبد المجيد²

^{1,2} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد

kholoud.j@cope.uobaghdad.edu.iq ; teba.saleem1204b@cope.uobaghdad.edu.iq

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2025/12/25

تاريخ القبول: 2026/02/24

تاريخ النشر: 2026/06/01.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19519203>

الكلمات المفتاحية:

القوة الانفجارية، دقة مهارة مسك الكرة العالية.

الباحث المرسل: : خلود جمعه قاسم

الايمل: kholoud.j@cope.uobaghdad.edu.iq

Keywords:

**Explosive power,
high ball-handling accuracy**

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة ببعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى التي يمكن معرفتها من خلال اجراء البحوث العلمية استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسحي على عينه مكونه من 21 لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية من حراس المرمى لفئة الشباب استخدمنا اختبارات المهارية لمسك الكرة العالية واختبارات البدنية القفز العمودي من الثبات وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل تعد القوة من اهم الصفات البدنية لدى الرياضي بصورة عامة وحراس المرمى بصورة خاصة أوصت الدراسة بإجراء أبحاث إضافية تستهدف انواع القوة والمهارات الأساسية لحراس المرمى.

Abstract

The study aims to identify the relationship between certain types of power (explosive power and speed-strength power) and the accuracy of high-intensity ball-catching skills performed by goalkeepers, which can be determined through scientific research. We used the descriptive survey method on a sample of 21 players, purposively selected from among theyouth We used skill tests for catching a high ball and physical tests for vertical jumping from a standing position. After collecting and statistically processing the results, we concluded. position. After collecting and statistically processing the results, the conclusion was reached. Strength is one of the most important physical attributes of an athlete in general and a goalkeeper in particular. The study recommended conducting further research targeting the types of strength and basic skills of goalkeepers

I - مقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية التي تتميز بنواحي عديده منها البدنية والمهارية والنفسية والخططية والعقلية وغيرها وان لهذه النواحي دورا فاعلا ومهما في الارتقاء بالمستوى العالي وعلى الصعيد الفردي والجماعي (الفرقي) للاعبين. أصبحت عملية تحقيق الإنجاز الرياضي في نشاط لعبة كرة القدم ليست مسألة تدريب فقط، بل تتأثر بمجموعة من العناصر الأخرى الخارجية (بردي وآخرون، 2025، ص42) وبما ان كرة القدم (وسام شامل كامل، 2007، ص83) تطورت بشكل لافت في السنوات الأخيرة تطورا لا مثيل له من كافة النواحي واصبحت نفس الحياة التصاعد فبدا هذا التطور ينعكس على الأندية و المنتخبات، فبذات المباريات تأخذ حيزا كبيرا من المشاهدة وتميزت بكثرة الاهداف وغزارتها فلا تنتهي مباراة بنتيجة سلبية الا قليلا فالكثير منا يعزو الفوز والخسارة الى سبب من الاسباب فلا بد من الالتفاتة الى دور حراس المرمى في الفريق او المنتخب فحارس المرمى يشكل نصف الفريق او اكثر فدوره اصبح كبيرا في ظل التطور المستمر لكرة القدم ونحن نشاهد الان حراس المرمى في كيفية ادائهم وتصديهم للكرات الصعبة ولهذا فان دور حارس المرمى مهما في الفريق فلا بد من دراسة انواع القوة التي تؤثر في الاداء وكيفية توظيفها للاستفادة منها وايضا في تطوير المهارات الأساسية لحراس المرمى عن طريق ربط هذه القوة وهي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي تؤثر بشكل كبير على رد فعل حراس المرمى من ناحية مسك الكرات العالية والطيران الى الاعلى والتصدي الارضي للكرات والابعاد وتظهر القوة الانفجارية لدى حراس المرمى في كل حالات القفز والحركات المفاجئة اما القوة المميزة بالسرعة فتظهر في العدو والقفز في ان واحد وبعض الحركات المتكررة. فمن أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وجب توفر الأجسام المناسبة كأحد الركائز الأساسية (أيت وازو وناصرباي، 2023، ص274)

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفته الشباب بكرة القدم.

لقد تناولت العديد من الدراسات السابقة أهمية انواع القوة في الاداء الرياضي بشكل عام وفي كرة القدم بشكل خاص فمثلا أظهرت دراسات (ضياء منير فاضل شوكت سنه 2000، ص4) علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم ولها أثر ايجابي على الاطراف السفلي لحراس المرمى (عضلات الرجلين، المرونة).

بينما أكدت دراسة (فارس سامي مالك سنه 2000، ص3) تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم في العراق، لها أثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والقوة المميزة بالسرعة والمطاولة العامة والمرونة فوق مستوى الوسط، ويذكر (خباط، 2023، ص298) بأنه لا بد من وجود تحضير بدني لمختلف الصفات البدنية للوصول إلى الأهداف

وعليه فان بعض انواع القوة لها تأثير كبير في أداء وتعلم المهارات الاساسية والوصول بها الى حالة الأداء الأمثل. كما اكدت بعض الدراسات تأثير أنواع معينة من التمرينات على تطوير بعض انواع القوة، مما يسלט الضوء على أهمية العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

وعليه، فإن هذا البحث يسعى إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: ما هو تأثير علاقة بعض أنواع القوة بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لحراس المرمى؟

II - الطريقة وأدوات:

1-العينة وطرق اختيارها

1-1- مجتمع البحث: مجتمع البحث هو المجموعة المتمثلة بإقامة الدراسة عليها والتي يتم سحب عينة منه لأجراء اختبار لحل مشكلة معينة، واستنادا الى الموضوع البحثي الحالي فتمثل مجتمع البحث لاعبين حراس المرمى لفته الشباب لمحافظة بغداد يبلغ عددهم (21) حارس من أصل (34).

2-1- **العينة:** بالنظر الى الموضوع وتماشيا مع منهج الدراسة اختيرت العينة عمديا واستقرت عينة البحث على (21) لاعب وشكلت عينة البحث نسبة (61.76%).

2- إجراءات الدراسة

2-1- **المنهج:** استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي (بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

أ- **المتغير المستقل:** علاقة بعض أنواع القوة، تم اعداد تمارينات باستخدام أدوات تدريبية تؤثر في مهارات الحركية.

ب- **المتغير التابع:** دقة مهارة مسك الكرة العالية لحراس المرمى

2-3- **الأجهزة والأدوات:** ساعة إيقاف الكترونية نوع (casio) لقياس الزمن عدد

(1). شريط لقياس المسافات (20) متر. كرات قانونية نوع (official) عدد (5). شريط لاصق بعرض (5) سم. صافرة. وتم الاستعانة ببعض المصادر العربية والأجنبية والملاحظة العلمية لتقييم نتائج أداء مهارة قيد البحث من قبل الخبراء، واستمارة جمع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث.

2-4- الاختبارات المستخدمة

1 الاختبار المهارى:

اسم الاختبار: مسك الكرة العالية الاتية من قرب نقطة الركلة الركنية (فارس سامي مالك: سنه 2000، ص54)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة مسك الكرة العالية.

الادوات اللازمة: كرات قدم عدد (5) قانونية، شريط لاصق

الاجراءات:

*رسم 5 مربعات داخل منطقة الجراء بواسطة شريط لاصق.

*كل مربع 2x2 متر.

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفئة الشباب بكرة القدم.

وصف الاداء:

- 1- يقف حارس المرمى في مرماه.
- 2- يقوم لاعب بركل الكرات من قرب الركلة الركنية.
- 3- على الحارس ان يقوم بمسك الكرات الاتية اليه.
- 4- (5) محاولات من كل جهة.

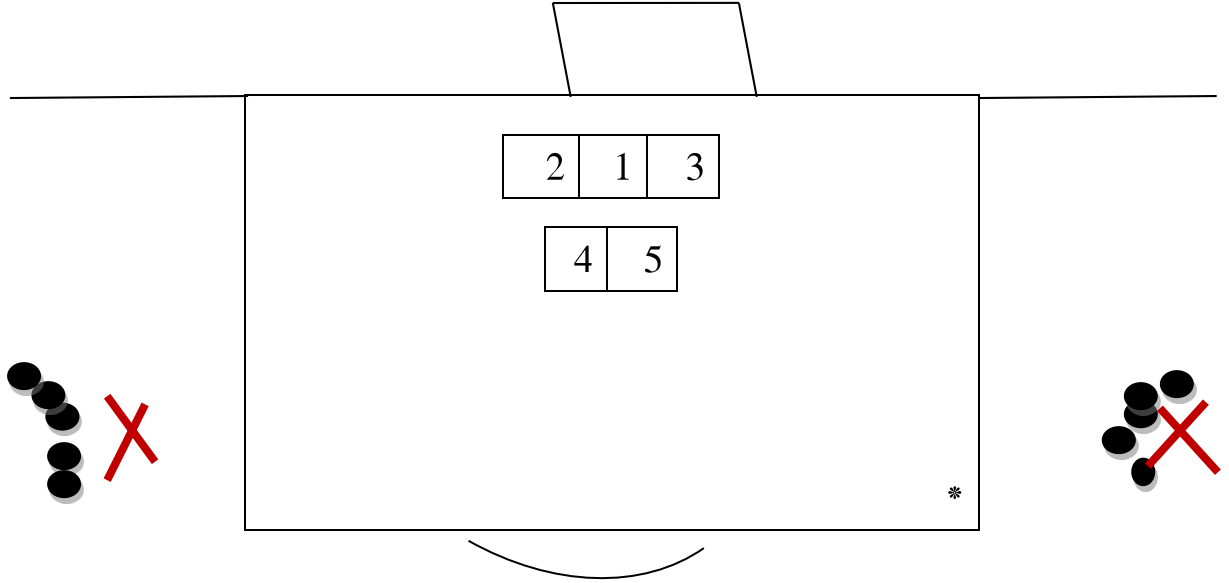
تعليمات الاختبار:

- 1- يأخذ الحارس الوضع الصحيح بالوقوف على خط المرمى.
- 2- يجب على الحارس مسك الكرة على مرة او مرتين.

ادارة الاختبار:

- *مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء وكذلك تسجيل نتائج المحاولات.
- *محكم: يقف بين الحارس ومنفذ الركلات ويعطي الامر بالتنفيذ وتصحيح الاداء.
- حساب الدرجات:

- 1- لكل مسكة في المربع يعطى درجتين.
- 2- إذا مسك الحارس الكرة على مرتين تحتسب نصف الدرجة المحددة.
- 3- إذا لم يمسك الحارس الكرة يعطى درجة صفر.
- 4- إذا الكرة لم تقع ضمن اي مربع محدد تعاد المحاولة.



شكل (1) يوضح اختبار مسك الكرات العالية من الجانبين

2 الاختبارات البدنية:

اسم الاختبار: ((القفز العمودي من الثبات ((الساكنت)) (محمد صبحي حسانين، سنه 2001، ص305)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات اللازمة: حائط أملس، قطع من الطباشير، قلم ماجيك.

الاجراءات:

*تدرج الارقام من 150 سم الى 400 سم.

*وضع العلامات قرب الارقام.

وصف الاداء:1- يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب الحائط ثم يثوم برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على الحائط ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة امامه.

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفته الشباب بكرة القدم.

2- من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين ثم مرجحتها للذراعين عاليا للوثب العمودي لأقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى والذراع على كامل امتدادها وثم يسجل الرقم الذي وضعت العلامة عليه.

تعليمات الاختبار:

- 1- عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع احدى الكعبين او كليهما من الارض.
 - 2- الكتفان على استقامة واحدة.
 - 3- للمختبر الحق في مرجحتين إذا رغب في ذلك.
 - 4- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.
- حساب الدرجات: تعبر المسافة بين العلامة الاولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية للرجلين مقاسة بالسنتمتر.

اسم الاختبار (الوثب الطويل الى الامام لخمس خطوات) (محمد صبحي حسانين، سنة 2001، ص300)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الادوات اللازمة: شريط قياس المسافة، ارض مستوية، ساعة ايقاف الكترونية، صافرة وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات او حجلات الى الامام ل 5 خطوات وتقاس المسافة التي قطعها مع حساب الزمن مع ملاحظة عدم لمس اي جزء من الجسم الارض في اثناء الاداء الوثبات ماعدا القدمين حساب الدرجات: تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها في اقل زمن وتعطى له ثلاث محاولات.

2-5- إجراءات البحث الميدانية

2-5-1- التجربة الاستطلاعية: تعد للباحث وفريق العمل المساعد تدريبا عمليا للوقوف على السلبيات التي قد تواجهه في اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا واستنادا الى ذلك طبقت الاختبارات المعنية على عينة مكونة من (3) حارسا بتاريخ 17 / 1 / 2023م من الشباب.

2-5-2- تنفيذ التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات تم التطبيق الميداني على حراس المرمى عينة البحث التي اختيرت من حراس المرمى لفئة الشباب لأندية محافظة بغداد للموسم 2023م وعددهم (21) حارسا وعلى ملاعب الاندية المشمولة بالبحث. تم تطبيق الاختبارات خلال مدة 12 / 3 / 2023م ولغاية 2 / 4 / 2023م. اخذ مواعيد سابقة مع المدربين والمشرفين على تلك الاندية. *تم اجريت الاختبارات تحت ظروف متشابهة وفي الوقت نفسه والمتطلبات لجميع افراد العينة. حددت مدة 20 - 25 دقيقة لغرض اجراء الاحماء وتسجيل البيانات. *شرح الباحث وبمساعدة فريق العمل جميع مفردات الاختبارات كلا على حده قبل البدء بتنفيذها لضمان دقة اداء الحراس.

*يؤدي الحارس اختبار مسك الكرة العالية للأمام واليمين واليسار ومن ثم اختبار القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

2-6- الأدوات الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss)

والنسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون).

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفته الشباب بكرة القدم.

III – النتائج:

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف المعياري

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.66	7.38	درجة	مسك الكرة العالية من جهة اليمين
1.28	7.81	درجة	مسك الكرة العالية من جهة اليسار
5.05	40.38	سم	القوة الانفجارية
0.75	7.34	متر واجزاءه	القوة المميزة بالسرعة

جدول رقم (1) يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

عرض وتحليل نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبار المهاري والبدني

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط (بيرسون)	درجة الحرية	قيمة المعنوية	الدلالة
مسك الكرة العالية من جهة اليمين والقوة الانفجارية	0.293	20	0.198	غير معنوية
مسك الكرة العالية من جهة اليسار والقوة الانفجارية	0.734	20	0.000	معنوية
مسك الكرة العالية من جهة اليمين والقوة المميزة بالسرعة	0.649	20	0.001	معنوية
مسك الكرة العالية من جهة اليسار والقوة المميزة بالسرعة	0.796	20	0.000	معنوية

جدول رقم (2)

يوضح قيم معامل الارتباط البسيط بيرسون بين متغيرات البحث.

VI – المناقشة:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تلك التي تم عرضها في هذا الباب لابد من تسليط الضوء على الامور الاساسية التي تحتاج لبعض التوضيح فبالنظر الى الجدول

رقم (2) ظهر ان ثمة وجود ارتباطات معنوية بين مسك الكرة العالية من جهة اليسار والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وايضا وجود ارتباط معنوي بين مسك الكرة العالية من جهة اليمين والقوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحث ان ظهور هذه الارتباطات المعنوية يرجع الى ان الحراس الذين تمت الاختبارات عليهم قد تم تدريبهم على تمارين تطوير القوة وايضا التمارين المركبة بين انواع القوة والمهارات الاساسية فضلا عن وجود مدربين جيدين يشرفون على تدريباتهم ويمتلكون خبرة في مجال تدريب حراس المرمى وايضا ان بعض الحراس يتم تدريبهم مع الفريق الاول وايضا اللعب لصفوف المنتخبات مما ادى الى كسبهم خبرات جيدة وان اغلب عينة البحث لديهم عمر تدريبي لا يقل عن ثلاث سنوات وهذا ما يوكده (ايدكتن) " ان التدريب ينتج عنه زيادة قدرة اداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية ايام او اسابيع او اشهر عدة وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الاداء الأمثل لتلك التمرينات ". (1979, p8 edigton. d. w and edgeton)، ويشير (ابو العلا) نقلا عن كل من (كوستل و ويلمور) " ان التغيرات معظمها الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون 6 - 8 اسابيع ". (ابو العلا احمد، سنة 1996، ص32)، فحركاته ومهاراته تتضمن قوة انفجارية بالرجلين سواء للأعلى او الى الجانبين وهذا ما أشار اليه (زكي من " ان تدريبات القفز المتنوعة تلعب دورا كبيرا وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين" (زكي محمد درويش سنة 1998، ص58).

وفضلا عن هذا وجد ارتباط غير معنوي بين مهارة مسك الكرة العالية من جهة اليمين والقوة الانفجارية ويعزو الباحث سبب هذا الخلل الى ان هناك ضعف في رجل الارتقاء فضلا عن عدم وجود توازن في الوحدات التدريبية اي التركيز على جوانب واغفال اخرى وايضا بسبب ان هناك بعض الحراس لديهم ضعف في الرشاقة من الجهة الاخرى. وإن تقييم القدرات البدنية والمهارية للاعبين أصبح ضرورة حتمية في العملية التدريبية، التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني والمهاري. (العلمي وسلامي، 2022، ص248)

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفته الشباب بكرة القدم.

V - خاتمة:

- فيما تقدم من الدراسة فان الباحثون استنتجوا أن بعض انواع القوة قد اثرت
- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مهارة مسك الكرة العالية من جهة اليسار واختبار القوة الانفجارية.
- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مهارة مسك الكرة العالية من جهة اليسار واختبار القوة المميزة بالسرعة.
- امتلاك عينة البحث مستوى عالي في مهارة مسك الكرات العالية
- بناءً على ذلك توصي الدراسة
- التأكيد على استخدام اختبارات البحث المستخدمة وبشكل دوري
- على مدربين حراس المرمى والمختصين بالعملية التدريبية التكتيف من التمارين التي تساعد على تنمية انواع القوة وربطها بالمهارات الاساسية.
- اجراء دراسات مشابهة على انواع القوة الاخرى والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم التي لم يتطرق اليها الباحث.
- اجراء دراسات مقارنة على انواع القوة والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم مع لاعبي منتخبات اخرى (عربية واسيوية).

IV – الإحالات والمراجع:

1. محمد صبحي حسانين (2001): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ج ١، ط ٤، مصر، دار الفكر العربي، ص ٣٠٥.
2. edigton. d. w and edgeton. v. r (1979): the biology of physical activity. boston , howgton , miffilu , compong .p.p8-10.
3. و سام شامل كامل (2007): أثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص83
4. ابو العلا احمد (1996): حمل التدريب و صحة الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي ص32.
5. زكي محمد درويش (1998): تدريب البلايومترك، تطويره، مفهومه، استخدامه مع الناشئة: القاهرة، دار الفكر العربي، ص54.
6. بردي ط. إ.، خروبي م. ف.، & واضح أ. ا. (2025). طرق الاسترجاع لتحقيق الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم المحترفين (مراجعة م سحية تحليلية). المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 8(1)، 41-52.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/265394>
7. أيت وازو م. و.، & ناصرباي ك. (2023). التنبؤ بالمهارات الهجومية بدلالة بعض القياسات المورفولوجية لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة أصاغر (14-15) سنة. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 6(3)، 273-292.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/230291>
8. خباط ح. (2023). أثر التدريب الفترتي على تنمية القوة الانفجارية وتحسين المستوى الرقمي في جري 100 متر في ضل انت شار متحورات فيروس كوفيد 19 على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2. المجلة الجزائرية

علاقة بعض انواع القوة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بأداء دقة مهارة مسك الكرة العالية لدى حراس المرمى لفته الشباب بكرة القدم.

للأبحاث والدراسات, (1)6, 287-299.

<https://asjp.cerist.dz/en/article/213355>

9. العلمي ن.، & سلامي ع. ا. (2022). واقع تقييم الجانب البدني والمهاري كمعيار لانتهاء لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات, 5(3), 259-247 <https://asjp.cerist.dz/en/article/198559>

10. Dr. Nada Ibrahim Abdel Redha, Assoc. Prof. Dr. Ali Abdel Wahed & Dr. Jamal Sakran Hamza (2022) The effect of special exercises in learning the skill of sliding pronation based on the parallel device in artistic gymnastics for men Journal of College of Physical Education, 15(2), 66-80.
11. Hani El-Desouky Ibrahim. 2013. Modernity on Specific Means and Mathematical Equipment - 1st Edition - Alexandria - Dar Al-Wafa for the World of Printing and Publishing-
12. Yasser Ahmed Al-Kuraimi (2019), The effect of exercises for the proposed parallel axial device on some biokinematic variables, motor abilities and learning the skill (Healy) on the parallel apparatus of artistic gymnastics for men (PhD thesis, Faculty of Physical Education and Sports Sciences.