

دراسة العلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي اندية

الانبار بكرة القدم

أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين م.م. ليث خليل جاسم م.م. محمد صادق احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

ll_net@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: العلاقات الارتباطية، البينية، القدرات البدنية، المهارية، الوظيفية.

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار، وكذلك التعرف على نوع العلاقة الارتباطية البينية فيما بين القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار . استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة . واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من بعض الاندية بمحافظة الانبار والبالغ عددهم (77) لاعب وبعد استبعاد (8) لاعب لعدم التزامهم بالحضور واستكمال الاختبارات اصبح عدد افراد عينة البحث (69) لاعبا وبالغاة نسبتهم (89,61%) من مجتمع الاصل . كما وأستخدم الباحثون مجموعة اختبارات مقننة من المراجع العلمية والتي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية ووظيفية .

اما اهم ما توصلت اليه الدراسة فكانت هناك ضعف في مستوى القدرات المهارية والبدنية والوظيفية وذلك من خلال عدم وجود علاقات بين هذه المتغيرات المذكورة في أندية الانبار ، وهناك مستوى جيد لصفة القوة الانفجارية ومهارة التهديف والقدرة اللاهوائية عند بيان العلاقة فيما بين أندية الانبار .



Studying the interconnectivity between some of the physical, skill and functional abilities of Anbar football players

Dr. Aref Abdel-Jabbar Hussein M. Laith Khalil Jassem M. Mohammed Sadiq Ahmed
Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Anbar University

ll_net@yahoo.com

Research Summary

The aim of the research is to identify the level of some of the functional, physical and skill capabilities of the players of second-class football clubs in Anbar province, as well as to identify the type of inter-relationship between the functional, physical and skill capabilities of second-tier football players in Anbar province. The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the study. The sample of the research included football players from some clubs in Al-Anbar province (77) players and after excluding (8) players for not attending and completing the tests, the number of members of the research sample (69) players and their percentage (89.61%) of the community of origin. The researchers also used a set of standardized tests of scientific references, consisting of physical, functional and functional tests.

The main conclusions and findings of the study were:

-There is a weakness in the level of skill, physical and functional skills, and the lack of relations between these variables mentioned in Anbar clubs.

-There is a good level of explosive power, scoring skill and anaerobic capacity in the statement of the relationship between the Anbar clubs.

1- المقدمة

لقد اهتمت الكثير من الأندية الرياضية المتفوقة في كرة القدم العالمية بتتمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك بشكل واضح في الدور الذي تلعبه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والخطط التكتيكية المتجددة. (1 : 75)

ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالٍ من الكفاءة البدنية والمهارة حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة. وتشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً جداً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري إذ أن تلك القدرات تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية. وبما ان لعبة كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية لذلك تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات البدنية والمهارة لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، لأن أي خطة مهما بلغت درجة أختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، وكذلك الأداء المهاري المتناسق لا يمكن تنفيذه بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي . (2:37)

ولمعرفة مدى استعداد اللاعبين يجب قياس قدراتهم البدنية والمهارية وخضوعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقا ، ولكون المدرب هو المسؤول الأول عن تطوير المستوى ولمختلف الفئات العمرية فانه يتوجب عليه تحديد نقاط القوة والضعف وذلك بتحديد الصفات الفسيولوجية كقياس القدرة الهوائية او مستوى القوة الانفجارية او غير ذلك من الصفات ، وغالبا ما يتم تحديد هذه الصفات في بداية الموسم الرياضي ، او بعد حدوث إصابة للرياضي ، او تدهور مفاجئ لمستواه ، او قبل البدء ببرنامج لياقة بدنية ، وعادة ما يتم مقارنة هذه المستويات بالمعايير الدولية المتعارف عليها ، مما يساعد على معرفة الوضع الأدائي للرياضي وتقييمه بشكل موضوعي . ويعد إجراء الاختبارات الفسيولوجية أمر مهم لمراقبة التحسن الناجم عن التدريب البدني لدى الرياضي بشكل موضوعي ، ويعتبر الاختبار مهما في فهم التغير الذي يحصل في الأداء الوظيفي للرياضي بعد الانقطاع عن التدريب أو تغيير نمط أو أسلوب التدريب.

ومن خلال ملاحظة الباحثون ومتابعتهم بشكل كبير لمباريات وتدريبات اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار شوهد وبوضوح تذبذب وتباين أداء اللاعبين لبعض المهارات الأساسية وعدم إتقانها والفشل في أداءها ، وكذا انخفاض مستوى القدرات البدنية وظهور علامات التعب عليهم بسرعة اثناء الاداء ، لذلك برزت مشكلة البحث في تحديد نقاط القوة والضعف لاندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار من خلال دراسة بعض المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية الاساسية عن طريق تسجيل بياناتها الرقمية واستخراج العلاقات الارتباطية البيئية فيما بين هذه المتغيرات للتعرف على نوع العلاقة .

وتكمن اهمية البحث في معرفة مستوى القدرات البدنية والمهارية والمؤشرات الوظيفية باستخدام الاختبارات المقننة ومقارنتها بين اندية الدرجة الثانية في محافظة الانبار بكرة القدم اضافة الى تحديد مستوى الفرق والارتقاء بمستوى اللاعبين على ضوء النتائج التي يتم التوصل اليها .

ويأمل الباحثون أن تسفر هذه الدراسة الى التوصل لبعض النتائج والتوصيات التي يمكن ان يستفيد منها المدربين في المجال التطبيقي ، وان تقدم وتثمر عن ما قد يسهم في رفع مستوى لعبة كرة القدم في المحافظة .

1-2 اهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار .
- 2- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية البيئية فيما بين القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار .

1-3 فروض البحث:

- 1- توجد علاقات ارتباطية بينية بين بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار .
- 2- يوجد تباين ذو دلالة احصائية في مستوى العلاقات الارتباطية البينية بين لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة الانبار .

3-2 مجالات البحث:

- المجال البشري :** لاعبو اندية الدرجة الثانية بكرة في القدم في محافظة الانبار وهم (نادي ابو ريشة الرياضي - ونادي الوحدة الرياضي - ونادي المستقبل الرياضي) .
- المجال الزمني :** الفترة من 2017/4/26 ولغاية 2017/5/20 .
- المجال المكاني :** الملاعب الخاصة باندية الدرجة الثانية بكرة في القدم في محافظة الانبار وهم (نادي ابو ريشة الرياضي - ونادي الوحدة الرياضي - ونادي المستقبل الرياضي) .
- 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:**

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة .

2-3 عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من بعض الاندية بمحافظة الانبار والبالغ عددهم (77) لاعب وبعد استبعاد (8) لاعب لعدم التزامهم بالحضور واستكمال الاختبارات اصبح عدد افراد عينة البحث (69) لاعبا وبالباغة نسبتهم (89,61%) من مجتمع الاصل .

2-4 وسائل جمع البيانات:

استلزم الحصول على البيانات الموجبة لحل مشكلة البحث العديد من الوسائل وهي :
— المصادر والمراجع العلمية والبحوث والدراسات ذات العلاقة — الاختبارات والقياسات .
الملاحظة - استمارات لتفريغ وتدوين البيانات الخاصة بالاختبارات .

2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكغم / صيني المنشأ -
- كرات قدم عدد (10) - شريط قياس 50 م لقياس المسافة - شريط لاصق لتقسيم الهدف -
- ساعة توقيت الكترونية لحساب الزمن المستغرق - قوائم لاختبار الجري بالكرة - صافرة -
- صندوق خشبي لاختبار القدرات الهوائية واللاهوائية بارتفاع 40سم - تباشير للتخطيط - الجير (البورك) للتحديد

2-6 الاختبارات المستخدمة:

أستخدم الباحثون مجموعة اختبارات مقننة من المراجع العلمية والتي تتمثل في :

- الاختبارات البدنية . مرفق (1)

- الاختبارات المهارية . مرفق (2)

- الاختبارات الوظيفية . مرفق (3)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات

البدنية والوظيفية والمهارية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية وتحليلها:

الجدول (1)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية قيد البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
- .198	8.400	.667	8.406	مسافة	القوة المميزة بالسرعة
- .711	1.900	.168	1.856	سم	القوة الانفجارية
.458	13.120	1.757	13.58	زمن	التحمل العام
- .374	7.000	1.558	6.507	درجة	التهدف
.430	22.650	7.384	24.629	درجة	الدرجة
- .406	3.00	1.409	3.115	ثانية	السيطرة على الكرة
- .349	64.800	9.709	64.752	كغم.م/ثا	القدرات اللاهوائية الاكتيكية
.019	60.000	9.045	60.389	كغم.م/ثا	القدرات الهوائية

يتبين من الجدول (1) : ان معامل الالتواء ضمن الحدود الطبيعية لجميع المتغيرات المبحوثة .

3-1-2 عرض نتائج علاقة الارتباط البينية للمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لأندية

الانبار وتحليلها :

الجدول (2)

العلاقات الارتباطية البنينة للمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لأندية الانبار قيد البحث

اختبار المتغيرات	اختبار القوة المميزة	اختبار القوة الانفجارية	اختبار التحمل العام	اختبار التهديف على المربعات	اختبار الدرجة	اختبار السيطرة	اختبار اللاهوائية	اختبار القدرة الهوائية
اختبار القوة المميزة	ر	1						
اختبار القوة الانفجارية	نسبة الخطأ							
اختبار التحمل العام	ر	1						
اختبار التهديف على المربعات	نسبة الخطأ							
اختبار الدرجة	ر							
اختبار السيطرة	نسبة الخطأ							
اختبار على الكرة	ر							
اختبار القدرة الهوائية	نسبة الخطأ							
اختبار القدرة الهوائية	ر							

* مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (68) .

** مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (68) .

يتبين من الجدول (2) :

في متغير القوة المميزة بالسرعة :

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الاختبار القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية اذ

بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.044) ، بنسبة خطأ (.717) .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والتحمل العام اذ بلغت قيمة

(ر) المحسوبة (.084) ، بنسبة خطأ (.494) .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف اذ بلغت قيمة

(ر) المحسوبة (-.128) ، بنسبة خطأ (.303) .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدرجة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.085) ، بنسبة خطأ (458). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة السيطرة على الكرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.066) ، بنسبة خطأ (587). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.032) ، بنسبة خطأ (795). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.030) ، بنسبة خطأ (804). .

في متغير القوة الانفجارية :

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية والتحمل العام اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.185) ، بنسبة خطأ (127). .

هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية والتهديف اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (**0.384) ، بنسبة خطأ (001). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية والدرجة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.115) ، بنسبة خطأ (347). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية والسيطرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.004) ، بنسبة خطأ (971). .

هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية القدرات اللاهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (**-0.281) ، بنسبة خطأ (019). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية القدرات الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.129) ، بنسبة خطأ (290). .

في متغير التحمل العام :

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التحمل العام ومهارة التهديف اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.036) ، بنسبة خطأ (768). .

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة التحمل العام والدرجة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.114) ، بنسبة خطأ (352). .

هناك علاقة ارتباط معنوية بين التحمل العام السيطرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (**0.341) ، بنسبة خطأ (004). .

- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التحمل العام والقدرة اللاهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.064)، بنسبة خطأ (601). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التحمل العام والقدرة الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (1.156)، بنسبة خطأ (202). .
في متغير مهارة التهديف :
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف ومهارة الدرجة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.074)، بنسبة خطأ (543). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف والسيطرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-1.161)، بنسبة خطأ (186). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف والقدرة اللاهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.044)، بنسبة خطأ (720). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف والقدرة الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-1.136)، بنسبة خطأ (266). .
في متغير مهارة الدرجة :
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرة الدرجة والسيطرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (1.126)، بنسبة خطأ (302). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدرجة والقدرة اللاهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-1.174)، بنسبة خطأ (153). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الدرجة القدرة الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.064)، بنسبة خطأ (599). .
في متغير مهارة السيطرة على الكرة :
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة السيطرة بالقدرة الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.009)، بنسبة خطأ (460). .
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة السيطرة بالقدرة اللاهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.023)، بنسبة خطأ (851). .
في متغير القدرة اللاهوائية :
- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرة الهوائية والقدرة الهوائية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (1.164)، بنسبة خطأ (178). .

3-2 مناقشة النتائج الخاصة بالعلاقات الارتباطية البنينة لمتغيرات البحث البدنية والمهارية

والوظيفية مع بعضها لدى لاعبي أندية الانبار أفراد عينة البحث :

أظهرت النتائج في الجدول رقم (2) في عدم وجود فروق معنوية في أكثر الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية والوظيفية مع بعضها عدى بعض المتغيرات فكان لمتغير القوة الانفجارية علاقة ارتباط قوية مع مهارة التهديف والقدرات اللاهوائية للاعبي أندية الانبار ويعزو الباحثون سبب ذلك الى تميز اللاعبين بتلك القدرة مما انعكس على تلك المهارة المهمة والتي تلاقي اهتمام المدربين ، اضافة الى ان القدرة اللاهوائية يكون زمن أدائها قليل لا يتجاوز 30 ثانية .

كما يبين الجدول (2) معنوية العلاقة بين التحمل العام ومهارة السيطرة لكون تلك المهارة تعتمد على صفة التحمل العام لكون الجسم كله يقع على عاتق اداء تلك المهارة . إذ لوحظ بأن هناك انخفاضاً واضحاً في المستوى البدني بلعبة كرة القدم لفرق أندية الانبار ، وان عدم ظهور العلاقات الارتباطية التي ترتكز عليها القدرات البدنية والمهارية والوظيفية مع بعضها والتي تعطينا بدورها المستوى الحقيقي للياقة البدنية العامة والخاصة لأي لعبة ومنها كرة القدم وهذا ما انعكس بدوره على لاعبي اندية الانبار .

ويرى الباحثون سبب عدم وجود ارتباطات بينية في اختبارات القدرات البدنية والمهارية والوظيفية مع بعضها وخصوصاً اختبار القوة المميزة بالسرعة على الرغم من انها صفة اساسية يجب التمتع بها من قبل لاعب كرة القدم ، وهذا ما أكده (الفريد كوتزه، 1981) :

" السرعة للاعب كرة القدم هي نقطة بداية أي إن قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة ، أو في حالات متعددة يلزم على اللاعب إن يكون سريعاً في مساحة قصيرة والتحول المفاجئ من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس . (7 : 187)

ويوضح الباحثون بان دور المدربين العاملين في مجال التدريب للعبة كرة القدم يقع على عاتقهم المراقبة والدراية العلمية والعملية بمناهجهم التدريبية وطرق تنفيذها ، ويأتي ذلك من خلال الاطلاع على كل ما هو جديد ومتطور في حقل الاختصاص ومعرفة جميع انماط لعب كرة القدم الذي اصبح يتصف في السرعة بجميع أشكالها ومنها القوة المميزة بالسرعة وبعض انواع القوة الاساسية للاعبي كرة القدم ، وهذا بدوره يعطي فرصة للاعبين القدرة على اداء اغلب المهارات التي تعتمد على تلك الصفات البدنية المهمة ، وعليه فان الضعف الواضح لهذه القدرة وبقية القدرات المهارية والوظيفية قيد البحث هو المتوقع من قبلنا نتيجة تدني المستوى وتدبدب للياقة البدنية، ويعتبر هذا التشخيص من الدقة ليكون مؤشر للمدربين والمشرفين على الاندية لمراجعة مفرداتهم وتوجيه المدربين ليتسنى لهم إعداد تلك الاندية بالشكل جيد .

وعليه يرى الباحثون إن الصفة القوة المميزة بالسرعة هي عبارة عن ترددات للقوة والسرعة انسجاما مع المبدأ القائل إن هناك تناسبا عكسيا بين دوام المثير والقوة المستخرجة عند الاداء ، وهذا ما أشار إليه (ألن وود، 1979) :

" أن هذا النوع من القوة يستخدم في اللعبة في حالات ضرب الكرة بأقصى قوة كالتصويب عند تغيير الاتجاه أو عند الاستدارة وعند الركض بسرعة . (9 : 24)

وهي مزيج من عنصرين مهمين تتماشى طبيعة ادائها مع خصائص وطبيعة الاداء المهاري وعرفها (معتصم غوتوق) بأنها " القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير . (4 : 27)

كما ويؤكد الباحثون على إن هناك أهمية للقوة الانفجارية في كرة القدم من خلال بناءها بالشكل الصحيح علما انها تؤدي دورا كبيرا في تحقيق الانجاز في اللعبة وبظروف مختلفة اثناء اللعب مثل (الجري بالكرة - والتهديف - الجري السريع - القفز الطويل) . علما ان نتائج البحث حققت المعنوية العالية بين هذه الصفة ومهارة التهديف والقدرة اللاهوائية ، ويرى الباحثون ان هناك ارتباط وثيق بين تلك المتغيرات مما ساهم في تحقيق تلك النتيجة الايجابية لصالح اندية الانبار وتركيز المدربين اهتمامهم بتلك القدرات المهمة في لعبة كرة القدم .

* ومن الصفات البدنية المبحوثة صفة التحمل العام عدم ظهور ارتباطات معنوية مع بقية المتغيرات المهارية والوظيفية عدا اختبار مهرة السيطرة دليل على الترابط الوثيق بين تلك الصفة والمهارة المدروسة وتعد صفة التحمل من الركائز الأساسية للياقة البدنية في لعبة كرة القدم والكثير من الالعاب الاخرى، وتعد اساس لمزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة وهي تشمل العديد من الصفات البدنية المهمة والاساسية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة

** وأظهرت النتائج في عدم معنوية الارتباطات البينية لمهارة التهديف مع المتغيرات المهارية والوظيفية المبحوثة .

التي تعد من المهارات الاساسية التي يجب أن يمتاز لاعبو كرة القدم بها وهي اساس لتحقيق الفوز لكل فريق ، ويعزو الباحثون أسباب الضعف في عدم اتباع الاساليب العلمية الحديثة في التدريب من خلال ربط الاداء المهاري مع للتهديف في الاداء الخططي وربط المهارات مع بعضها وفق استخدام امثل للانظمة وبالتالي ظهور عينة البحث دون المستوى المطلوب مع عدم استخدام الاختبارات الدورية من اجل تقويم القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بشكل فردي وجماعي، وان مهارة التهديف هي "السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التهديف لاعبا تخشاه الفرق الأخرى، وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المضاد هو تحقيق الهدف من المباراة . (4 : 187)

** وأظهرت النتائج أيضا في عدم وجود فروق معنوية للارتباطات البينية لمهارة الدرجة مع والمتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية المبحوثة .

علما ان هذه المهارة اساسية في لعبة كرة القدم وفي ممارستها لمحاولة الاستحواذ على الكرة لاطول فترة ممكن دون سيطرة الخصم عليها ، ويؤكد الباحثون ان هذه المهارة تشترك في تحقيق الفوز على الفريق وتتطلب لياقة بدنية ومهارية ووظيفية من قبل اللاعب ، وان ضعف الاداء يعود الى عدم الاهتمام الكافي بهذه المهارة الاساسية رغم اهميتها في لعبة كرة القدم ومن خلال البيانات الرقمية التي تم الحصول عليها والتي تؤكد مستوى لاعبو أندية الانبار للاختبارات المهارية كانت دون المستوى الذي يسمح بوجود العلاقات الارتباطية البينية التي نوه عليها اغلب المختصين بهذا الجانب، ويدل على انخفاض المستوى المهاري، ويرى (الخشاب 1999) ان المهارة "تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . (5 : 142)

وان مهارة الدرجة يتوجب على كل لاعب اتقانها لانها من اهم المهارات التي يجب على لاعبي كرة القدم ان يمتلكها بشكل كبير ، واكدت بيانات ونتائج البحث بان العينة المبحوثة أظهرت عدم ارتباطها مع المهارات والقدرات الوظيفية والبدنية الاخرى والتي يجب ان تتناغم مع بعضها من اجل اجتياز المنافس والتخلص منهم واختراق صفوف المدافعين لغرض التهديد او المناولة ومحاولة احراز الهدف وانها ليست وسيلة وإنما غاية للوصول إلى الفعالية التي تليها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (صباح رضا واخرون) اد يحتاج اللاعب لدرجة بطول الملعب وعرضه، الغاية منها إعطاء مناولة للزميل ويجب على اللاعب ان يقوم بالدرجة بأقصى سرعة متابعا لتحركات زملائه لغرض اعطاء المناولة واللاعب يتحرك بدون الكرة أسرع بكثير منه مع الكرة لذلك وجب عدم القيام بالدرجة إلا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب إمكانية إعطاء مناولة ويكون الاحتفاظ بالكرة يؤدي إلى تأخير الهجوم . (6 : 127 - 128)

كما وأظهرت النتائج عدم معنوية الارتباط لمهارة السيطرة (الإخماد) مع المهارات والقدرات البدنية والوظيفية الاخرى على الرغم من أهميتها وكثرة استخدامها في المباريات وهي عملية وضع الكرة تحت تصرف اللاعب من خلال احكام السيطرة في استقبال الكرة والتحكم بها وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسن عبد الجواد 1994) بان السيطرة تعد من المهارات الأساسية المعقدة تتطلب من اللاعب احساسا كبيرا نحو الكرة كي يستطيع التحكم بها والسيطرة عليها . (3 : 27)

أما ما يخص القدرات الوظيفية التي لم تعطي نتائج او ارتباطات ببعضها والضعف الواضح لمجمل العلاقات البينية لهذه المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لدى لاعبي أندية الانبار، وأن

أهمية التدريب المنتظم والمستمر على طول الموسم الرياضي يعطي فرصة للمدرب واللاعب على تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وبالنتيجة ينعكس ذلك على تحسن الأداء الوظيفي لاجهزة الجسم والمساهم في قدرتها على التكيف وتزويد الجسم بالطاقة المناسبة اثناء الاداء البدني او المهاري .

4- الخاتمة:

هناك ضعف في مستوى القدرات المهارية والبدنية والوظيفية وذلك من خلال عدم وجود علاقات بين هذه المتغيرات المذكورة في أندية الانبار ، وهناك مستوى جيد لصفة القوة الانفجارية ومهارة التهديف والقدرة اللاهوائية عند بيان العلاقة فيما بين أندية الانبار .

المصادر

- 1- أمر الله احمد البساطي (2001) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 2- حسن السيد أبو عبده (2013) : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الاسكندرية .
- 3- حسن عبد الجواد : كرة القدم - المبادئ الأساسية - للألعاب والإعداد - القانون الدولي ، ط1 ، (ب ، ت) .
- 4-حنفي محمود مختار(1999) : التدريب الحديث في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 5-زهير الخشاب وآخرون (1999) : كرة القدم؛ ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- 6- صباح رضا جبر وآخرون (1991) : كرة القدم للصفوف الثالثة ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد .
- 7- فريد كونزه (1981) : كرة القدم ، ترجمة (ماهر ألبياتي وسليمان علي حسن) دار الكتب ، الموصل .
- 8-معتصم غوتوق (1995): دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، الاتحاد الرياضي العام، حلب .

ISIPRESSD-CONFERENCE

- 9- Allen Wade . The Guide to Training and Coaching Morrison and Gibbltd , (London, 1979,) p.24

ملحق (1)

الاختبارات البدنية

أ- الاختبارات البدنية

1- اسم الإختبار	: اختبار الحجل (5) حجلات لكل رجل (المعدل) . (2)
الغرض من الإختبار	: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
الأدوات	: أرض مستوية مناسبة لإجراء الإختبار لا تقل منطقة الإختبار عن (15م) شريط قياس .
وصف الأداء	: يقف المختبر وقدم القفز تمس خط البداية والساق الحرة طليقة للخلف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالحجل للأمام خمس حجلات مرة باليمين ومرة باليسار لأبعد مسافة.
شروط الأداء	: • للمختبر الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين . • أن يتم الحجل دون ملامسة الرجل الأخرى الأرض . • على المختبر أن يؤدي خمس حجلات متتالية بالرجل نفسها ثم يليها بخمس حجلات متتالية بالرجل الأخرى . • عدم التوقف في أثناء القفز .
طريقة التسجيل	: • للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل . • تسجل المسافة المقطوعة

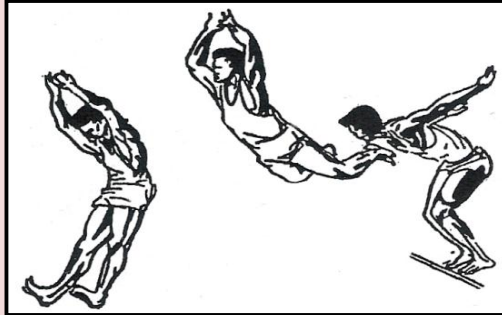
خط البداية



TSC IPSSD-CONFERENCE

² حميد عبد النبي عبد الكاظم (1990) : برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض 400م: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

2- اسم الاختبار	: اختبار الوثب العريض من الثبات . (3)
غرض من الاختبار	: قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام (القوة الانفجارية)
الادوات	: منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة ونصف متر وعرض واحد ونصف متر . شريط قياس ، علامات أو طباشير . يخطط مكان الوثب خطوط متوازية بالمتر تقسم المسافة بين كل متر بخطوط أخرى متوازية بين كل منها 5 سم .
طريقة الاداء	: يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قليلاً . يقوم المختبر بثنى الركبتين ومرجحة الذراعين خلفاً ، والوثب للأبعد مسافة ممكنة ، وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين
تعليمات الاختبار	: ينظر المختبر علي ابعاد مسافة ، ويجب علي المختبر بثنى الركبتين ومرجحة الذراعين خلفاً ، والوثب للأبعد مسافة ممكنة ، وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين .
حساب النتائج	: يتم القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الارض من اتجاه خط البداية، كما يدخل خط القياس فى المسافة ويتم القياس لأقرب 5سم . للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة 0



³ حسن السيد أبو عبده (2014) : الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم " بين النظرية والتطبيق "، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .

3- اسم الاختبار	: اختبار تحمل السرعة 200 م . (4)
الغرض من الاختبار	: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي
مواصفات الاختبار	: يتخذ كل مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في الوضع البدء العالي وعند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبرون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعو مسافة 200 م ويكون ميفاتي لكل مختبر يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر .
الادوات	: ساعات ايقاف ،مضمار العاب قوى 400 متر او ارض فضاء مربعة الشكل ورايات عدد (2)
حساب الدرجات	: يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ اعطائه اشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية .



⁴ حسن السيد أبو عبده (2014) : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم " بين النظرية والتطبيق "، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .

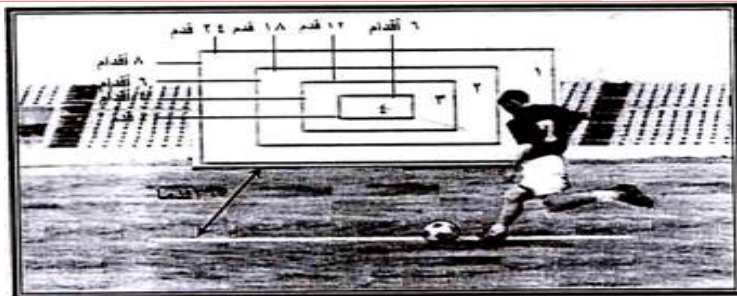
ملحق (2)

الاختبارات المهارية

ب- الاختبارات المهارية

1- اختبار التصويب على المربعات . (5)

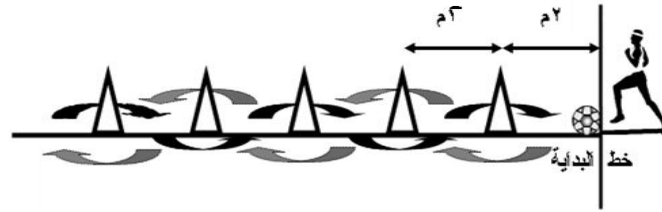
الغرض من الاختبار	: قياس دقة التهديف القريب لمدة (30) ثانية ولمسافة (20) قدم .
الادوات	: (3) كرات قدم قانونية ،حائط أملس ،ساعة توقيت .
مواصفات الاداء	: ترسم (4) أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالاتي : - المستطيل الأول 6×2 أقدام والمستطيل الثاني 12×4 قدما والمستطيل الثالث 18×6 قدما والمستطيل الرابع 24×8 قدما . ويؤخذ عرض المستطيل الرابع من فوق سطح الأرض مباشرة ويرسم خط على الأرض مواز للحائط على بعد (20) قدما . - يقف المختبر ومعه الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط محاولا إصابة الهدف الصغير 6×2 أقدام اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30) ثانية .
التسجيل	: (4) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل 6×2 أقدام ، (3) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل 12×4 قدما ، و(2) نقطة إذا لمست الكرة المستطيل 18×6 قدما (1) نقطة إذا لمست الكرة المستطيل 24×8 قدما . - إذا وقعت الكرة على احد الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الكبرى - درجة المختبر هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معا .



⁵ عبد المعين صبحي خالد (1997) : الاختبارات التحليلية لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

2- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم . (6)

الغرض من الاختبار	: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم .
الادوات	: (10) قوائم ، كرة قدم ، ساعة إيقاف .
طريقة الاداء	: - توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2) م . والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) م أيضاً . - يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة . يعطي اللاعب محاولتين وتحسب للاعب المحاولة الأفضل .
التسجيل	: يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



3- اختبار تنطيط الكرة في الهواء . (7)

الغرض من الاختبار	: قياس قدرة اللاعب على التحكم في تنطيط الكرة .
الادوات	: كرة قدم .
طريقة الاداء	: ترسم دائرة على الارض قطرها 2م ، ثم يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها في الهواء باستخدام أجزاء الجسم عدى الذراعين والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات داخل الدائرة بزمن قدرة دقيقة ، ويعطى اللاعب محاولتين .
التسجيل	: يحسب للاعب عدد مرات تنطيط الكرة وتنتهي عندما تلمس الكرة الأرض وتحسب للاعب المحاولة الأفضل .

6 عبد المعين صبحي خالد (1997) : الاختبارات التحليلية بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

7 ثامر محسن إسماعيل (1991) الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل

ملحق (3)

الاختبارات الوظيفية

ج- الاختبارات الوظيفية

1- اختبار الخطوة اللاهوائية لمدة (30) ثا . (8)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية

الادوات : مقعد او صندوق ارتفاعه (40سم) ، ساعة توقيت الكترونية ، ميزان لقياس الوزن ، حاسبة يدوية .

مواصفات الاداء : يقف المختبر مواجهها الصندوق ، يتم وضع احدى القدمين على الصندوق بينما تكون الرجل الاخرى حرة على الارض ، وعند اشارة بدء التوقيت يبدأ اللاعب برفع الرجل الحرة ، ووضعها بجانب الرجل التي فوق الصندوق وتكرار هذا الاداء باتباع عدتين (واحد - اثنان) ، ويجب على المختبر ان يؤدي اكبر عدد من الخطوات خلال (30) ثا ، ولا تحسب الخطوة اذا قام المختبر بثني الجذع الى الامام او ثني الرجل الحرة .

التسجيل : يحسب للمختبر عدد الخطوات التي يؤديها خلال (30) ثا وتمثل زمن الاداء .

2- اختبار الخطوة الهوائية لمدة (60) ثا . (7)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الهوائية

الادوات : مقعد او صندوق ارتفاعه (40سم) ، ساعة توقيت الكترونية ، ميزان لقياس الوزن ، حاسبة يدوية .

مواصفات الاداء : يقف المختبر مواجهها الصندوق ، يتم وضع احدى القدمين على الصندوق بينما تكون الرجل الاخرى حرة على الارض ، وعند اشارة بدء التوقيت يبدأ اللاعب برفع الرجل الحرة ، ووضعها بجانب الرجل التي فوق الصندوق وتكرار هذا الاداء باتباع عدتين (واحد - اثنان) ، ويجب على المختبر ان يؤدي اكبر عدد من الخطوات خلال (60) ثا ، ولا تحسب الخطوة اذا قام المختبر بثني الجذع الى الامام او ثني الرجل الحرة .

التسجيل : يحسب للمختبر عدد الخطوات التي يؤديها خلال (60) ثا وتمثل زمن الاداء .

