

تقييم بعض النواحي البدنية والمهارية وفق خطوط اللعب المختلفة للاعبي نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم

بحث وصفي

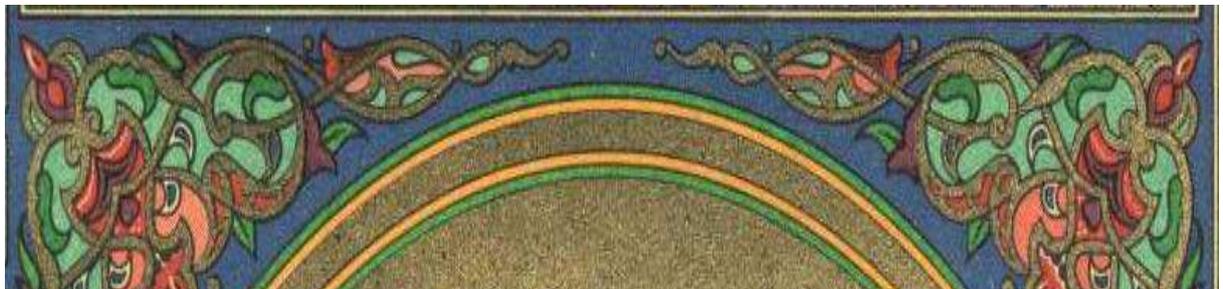
مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس فيها

تقدم به

صفاء محمد عبد المادي

بإشرافه

أ. د. قيس سعيد دايم



الإهداء

إلى والدي الكريم حفظه الله

إلى منبع الحب والحنان الذي لا ينضب

إلى بحر الإيثار والتضحية الذي لا يجف

أمي

إلى الذين أسير معهم أينما ساروا

وأميل معهم أينما مالوا بالحق

إخوتي وأصدقائي

إلى كل من علمني حرفاً ... فخراً واعتزازاً

أهدي إليهم ثمرة جهدي المتواضع هذا

اللهم أني افتتح الثناء بحمدك وانت مسدد للصواب بمنك واصلي واسلم على اشرف الخلق اجمعين
محمد رسول الله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وعلى من اتبعهم إلى يوم الدين .

بعد أن من الله عز وجل علينا بإتمام هذا البحث، فمن الواجب عليّ الاعتراف بالجميل أن اتقدم
بوافر الشكر والتقدير إلى المشرف أ.م.د. قيس سعيد دايم لما احاطني به من رعاية ولما كان من
توجيهاته الأثر الكبير في إخراج هذا البحث بالشكل الذي وفقني الله عليه ولما سخرا لي من امكانيات
وتسهيلات من مصادر ومعلومات قيمة ولملاحظاته العلمية التي كانت السند القوي في اغناء مادة البحث
وعمقت من خبرات الباحث العلمية والعملية فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويسعدني أن اتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية
التي اتاحت لي الفرصة لإكمال دراستي فيها .

وليكن خاتمة شكري مسكا ، إذ يقتضي مني واجب العرفان أن اتقدم بخالص شكري وامتناني
واعترازي وحي إلى أفراد عائلتي لجهودهم المضنية وصبرهم الطويل ومؤازرتهم ومساندتهم الفعلية لي
وتوفير كل الامكانيات المادية والمعنوية طيلة فترة الدراسة فلهم مني كل الحب والتقدير داعيا البارئ عز
وجل - مخلصا - أن يوفقني لما فيه الخير والصلاح .

والله ولي التوفيق والسداد .

الباحث

صفاء محمد عبدالهادي

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج-ح	قائمة المحتويات
١	١- التعريف بالبحث
٢	١-١- المقدمة وأهمية البحث
٣	١-٢- مشكلة البحث
٣	١-٣- أهداف البحث
٣	١-٤- فروض البحث
٣	١-٥- مجالات البحث
٤	٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
٥	٢-١- الدراسات النظرية
٥	٢-١-١- مكونات لعبة كرة القدم
٥	٢-١-٢- العلاقة بين مكونات لعبة كرة القدم
٥	٢-١-٢-١- العلاقة بين اللياقة البدنية والاداء المهاري
٦	٢-١-٢-٣- مكونات اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم
٧	٢-١-٣-١- المطاولة
٨	٢-١-٣-٢- السرعة
١٠	٢-١-٣-٣- القوة
١١	٢-١-٣-١- الرشاقة
١٢	٢-١-٣-١- التوافق
١٧-١٣	٢-١-٤- الاعداد المهاري

١٨	٥-١-٢ الاختبارات
١٨	٦-١-٢ القياس
٢٠-١٩	٢-٢ الدراسات المشابهة:
٢٠	٣-٢ مستخلص الدراسات السابقة
٢١	٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
٢٢	٣-١- منهج البحث
٢٢	٣-٢-١- عينة البحث
٢٢	٣-٢-٢- الأدوات المستخدمة في التجربة الميدانية
٢٣	٣-٣ خطوات إجراء البحث
٢٣	٣-٣-١ تحديد متغيرات الدراسة
٢٣	٣-٣-١-١ تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة
٢٤	٣-٣-١-٢ تحديد اختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة
٢٦	٣-٣-١-٣ تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم
٢٧	٣-٣-١-٤ تحديد أهم اختبارات للمهارات الأساسية بكرة القدم
٢٨	٣-٤ - توصيف الاختبارات
٣٣-٢٨	٣-٤-١ توصيف اختبارات اللياقة البدنية الخاصة
٤٠-٣٤	٣-٧-٢ توصيف اختبارات المهارات الأساسية
٤١	٣-٩ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث
٤٢	٤ عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها
٤٣	٤-١ عرض وتحليل النتائج
٤٣	٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات
٤٣	٤-١-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية
٤٤	٤-١-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية
٤٥	٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات

٤٥	٤-١-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية
٤٥	٤-١-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية
٤٧	٥- الاستنتاجات والتوصيات
٤٨	٥-١- الاستنتاجات
٤٨	٥-٢- التوصيات
٥٢-٤٩	المصادر
٦٢-٥٣	الملاحق



التعريف بالبحث

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١- المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تستحوذ على اهتمام أكثر الناس ولاسيما المعنيين بالجانب الرياضي في العالم وذلك للخصوصية التي فيها والمتعة التي تقدمها إلى متتبعيها الأمر الذي جعلها اللعبة الأولى في العالم من حيث الشعبية ، كما لا يخفى التطور الكبير الذي حدث في هذه اللعبة في قوانينها ووسائل تدريبها وذلك بالاعتماد على الوسائل العلمية التي من شأنها الارتقاء بمستوى اللاعبين وبالتالي تحقيق أفضل إنجاز وهو الهدف المطلوب من العملية التدريبية في المجال الرياضي ، ومن هنا نجد إن أكثر دول العالم تسعى إلى إدخال الأساليب العلمية الحديثة في مجال الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص لغرض متابعة مستوى لابي فرقههم لتقويم أداء اللاعبين إذ إن القصد من " تقويم أداء اللاعبين تتبع أداء كل لاعب على حدة خلال المباراة سواء كان ذلك من خلال أداء المهارات الأساسية للعبة أو من خلال تنفيذ المهام الخطئية المكلف بها ٠٠٠ أما تقويم أداء الفريق فيعني تتبع أداء الفريق كله خلال المباراة ، وهنا لا تكون المتابعة قاصرة على لاعب واحد ولكن لجميع أعضاء الفريق في وقت واحد وذلك عبر تغيير وانتقال أحداث المباراة " ^١.

ويعد أسلوب الاختبارات الدورية الخاص بلعبة كرة القدم من الجوانب المهمة في البحث العلمي لأنه " أحد أدوات المدرب في التعرف بطريقة موضوعية على حالة كل فرد في فريقه ، سواء كان ذلك من خلال فترات التدريب أو في المباريات نفسها ٠٠٠ وهذا بالطبع يسمح له بتثبيت أو تعديل أو تطوير أو تغيير جرعات التدريب وخطط اللعب إذا لزم الأمر ، وهذا في حد ذاته يؤكد ^٢ إلى فرص التقدم بالتدريب بما يتناسب مع قدرات أعضاء الفريق ، وإمكاناتهم الحقيقية ٠٠٠ وبالتالي يوضح طرق وإمكانات التقدم بأسلوب محسوس ومدروس ، وهذا يوفر فرص النجاح والفوز في المباريات وبالتالي تحقيق الأهداف المحددة للفريق " ^٣.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الكشف عن المستوى الواقعي للاعبين الفريق المشارك في بطولة الدوري من خلال التعرف على مستوى العناصر البدنية والمهارية لكل خط من خطوط اللعب المختلفة في مستوى الأداء هذا في حد ذاته يساعد على تدعيم مسيرة الفريق من خلال التأكيد على نقاط القوة وتعميق النواحي الإيجابية وتعزيزها وتجاوز الجوانب السلبية التي من شأنها إن تعيق مسيرة الفريق في تحقيق أهدافه من أجل المحافظة على مستواه من التذبذب الذي يعد في الكثير من الحالات سمة مميزة للكثير من الفرق في بلدان العالم الثالث وهذا يهيئ الظروف التي تسمح بتقنين الخطط وإدارة اللعب ببراعة في ضوء دراسة موضوعية لواقع الفريق كما وانها تعطي المعلومات الحقيقية عن الفروق بين مستوى اللاعبين في الصفات البدنية والمهارات الأساسية من خلال بيانات موضوعية .

١-٢- مشكلة البحث :

تباينت آراء الخبراء والمختصين بالشأن الرياضي وخصوصا لعبة كرة القدم حول امكانية اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية وفق خطوط اللعب المختلفة فمنهم من يدعم فكرة تساويهم او تقاربهم لدرجة كبيرة في مستوى الاعداد البدني والمهاري الا ان الواجبات المناطة بهم وفق خطوط اللعب المختلفة في المباراة يؤدي الى بروز بعض النواحي البدنية والمهارية واختفاء البعض الاخر منها ، ومنهم من يدعم فكرة عدم تساوي مستوى الاعداد البدني والمهاري نتيجة تأثير مركز اللاعب وفق خطوط اللعب المختلفة مما يؤدي الى ضمور بعض النواحي البدنية والمهارية مما يعطي

^١ - علي مصطفى طه : ١٩٩٩ : ٣٠٣

^٢ - تصحيحها اللغوي هو (يؤدي)

^٣ - علي مصطفى طه : مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ١٩٩٩ م. ، ٣٠٣.

مؤشرا على عدم قدرة اللاعب من فعل هذه النواحي بدرجة تليق بمستوى الذي يلعب فيه الفريق أو المنتخب وظهور أو بروز النواحي الأخرى بدرجة تليق بمستوى الذي يلعب فيه النادي أو المنتخب لذا سعى الباحث لحل هذه المشكلة والوقوف على الرأي الصائب مساهمة منه لسد الفراغ العلمي في هذا الجانب دعما وتطويرا للعبة كرة القدم .

١- ٣ - هدف البحث :

- التعرف على مستوى بعض النواحي البدنية والمهارية للاعبين نادي الاتفاق .
- التعرف على تقييم بعض النواحي البدنية والمهارية للاعبين نادي الاتفاق وفق خطوط اللعب المختلفة .

١- ٤ - فرض البحث :

- يفترض الباحث بان هناك تباين في مستوى اللاعبين في بعض النواحي البدنية والمهارية وفق خطوط اللعب المختلفة.

١- ٥ - مجالات البحث :

- ١- ٥- ١ - المجال البشري : لاعبو نادي الاتفاق الرياضي لكرة القدم المشارك في دوري بكرة القدم .
- ١- ٥- ٢ - المجال المكاني : ملعب نادي الاتفاق وملعب كلية التربية البنية وعلوم الرياضة .
- ١- ٥- ٣ - مجال الزمان : ٢٠١٦ /١٠/١ – ٢٠١٧ /٥/١

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

كما عرفها مفتي إبراهيم بأنها " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته، أو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب " (١).

"تعتبر المطاولة في المكونات البدنية الأساسية التي تستخدم في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة فهي تعبر عن قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الوظيفة البدنية وهي كذلك من المكونات اللازمة والأساسية في عدد كبير من الرياضات خصوصا تلك التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى كفاءة القلب والرتئين والدورة الدموية" (٢).

وذكر عبدالله حسين اللامي (نقلا عن هارا) بان المطاولة " تعني القدرة على مقاومة التعب في حالة التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن " (٣).

ولقد اعتبرت المطاولة صفة عامة لأجهزة الإنسان العضوية التي تظهر في العمل والنشاط الرياضي إذ يؤدي العمل أو النشاط بحجم معين ولمدة طويلة دون انقطاع أو هبوط مستوى الكفاءة .

إن المطاولة ضرورية للاعب كرة القدم إذ انه يؤدي فيها المباراة بكفاءة عالية طيلة زمن المباراة إذا إن مباريات كرة القدم تتطلب من اللاعب تأدية الواجبات الدفاعية والهجومية بفعالية عالية ونشاط مستمر وبذل كل لاعب جهدا كبيرا في سبيل تنفيذ هذه الواجبات لان أي خلل من اللاعب نتيجة لضعف في اللياقة البدنية قد يؤثر سلبيا على أداء الفريق بأكمله من خلال التقصير في أداء الواجبات المكلف بها .

ولكي يستطيع اللاعب أن يؤدي دوره كاملا لابد أن يكون قد تدرب تدريبا كافيا بحيث يستطيع أن يتحمل كل هذا المجهود دون أن يشعر بالتعب و باستطاعته الاستشفاء بسرعة وهذا ما نشاهده بفوز فرق كثيرة في مبارياتها في الدقائق الأخيرة من المباراة ، وهذا يرجع إلى ارتفاع عنصر المطاولة لدى أفراد لاعبيها .تقسم المطاولة إلى:

١- المطاولة العامة.

٢- المطاولة الخاصة.

ويقصد بالمطاولة العامة : هي قدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لمدة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر ايجابيا في أداء اللاعب.

أما المطاولة الخاصة: وهي قدرة لاعب كرة القدم على الأداء المهاري والخططي بكفاءة بدنية عالية ولمدة طويلة إذ يتطلب من لاعب كرة القدم الاستمرار في الأداء ذي الصفات البدنية العالية والقدرات المهارية والخططية المتقنة طوال مدة المباراة دون الإخلال بمستوى الأداء من خلال سرعة استعادة الشفاء .

وتصنف المطاولة الخاصة إلى :-

١- **مطاولة السرعة:** تعني " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة" (٤).

(١) مفتي إبراهيم حمادة . مصدر سبق ذكره . ص ١٠٥ .

(٢) عبدالله حسين اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي . مطبعة الطيف . بغداد : ٢٠٠٤ . ص ٩١ .

(٣) عبدالله حسين اللامي . المصدر السابق نفسه . ص ٩١ .

(٤) طه إسماعيل (وآخرون) . مصدر سبق ذكره . ص ٩٩ .

وفي الجانب التطبيقي لهذه اللعبة فان مطاولة السرعة تعد مطلباً مهماً في كرة القدم الحديثة إذ تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب الأداء بسرعات متعددة ومتغيرة مثل مطاولة الأداء المهاري و مطاولة السرعة إلى مطاولة السرعة القصوى ومطاولة السرعة الأقل من القصوى ومطاولة السرعة المتوسطة ومطاولة السرعة المتغيرة والناحية الخطئية التي تتطلب السرعات مثل الركض بالكرة وبدونها ، واخذ أماكن جديدة في الملعب والتغطية السريعة للاعبين بعد استحواذ الخصم على الكرة، والتحول من الدفاع إلى الهجوم بعد استحواذ الفريق على الكرة.

٢- **مطاولة القوة:** "تعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية" (١).

٣- **مطاولة الأداء:** "تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة" (٢).

٢-١-٣-٢ **السرعة:**

تعد السرعة من الركائز الأساسية للوصول إلى المستويات العليا، بوصفها من الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي، فضلاً عن عوامل نجاح الأداء في كثير من الأنشطة الحركية، تعد من أهم مكونات اللياقة البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، لكونها تعد إحدى متطلبات الكرة الحديثة ، وفقد أصبح إلزاماً على اللاعب أن يتحرك بالملعب عند استحواذ فريقه على الكرة لعمل الفراغات والتحرك بالكرة وبدونها وكذلك العودة بسرعة لسد الثغرات عند قطع الكرة ، فضلاً عن مبدأ (الفراغ والوقت) الذي يعد الأساس في كرة القدم هجوماً ودفاعاً وهذا يتطلب من اللاعب قدرة على الأداء، والانتقال السريع، ورد فعل للمتغيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة، وفي أقل زمن ممكن، بما تحقق متطلبات اللعبة .

"وان السرعة محدّد مهمّ لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخطئي لكرة القدم الحديثة لأغنى عنه في إحدى إجراءاته عن السرعة" (٣).

وترتبط السرعة مع جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى ، إذ تؤثر فيها وتتأثر بها فهي ترتبط بالقوة العضلية والمطاولة والرشاقة والمرونة وتتمثل السرعة في مجال كرة القدم بما يلي :

- * الحركات المتشابهة والمتكررة مثل الدرجة بالكرة أو الركض بدونها .
- * الحركات التي يؤديها بوصفها وحدة واحدة مثل التهديف أو المناولة أو المهاجمة أو السيطرة على الكرة .
- * الحركات المركبة مثل السيطرة على الكرة ثم التهديف على المرمى .

ويتضح أن سرعة الركض ما هي إلا نظرة ضيقة للسرعة في مجال كرة القدم إذ أصبح (الأداء البدني و المهاري والخططي) السريع مطلباً للكرة الحديثة ، لذلك فان إعداد اللاعب على السرعة يجب أن يكون شاملاً لأنواع السرعة وهي سرعة الركض وسرعة الأداء وسرعة الاستجابة كما أن سرعة تنفيذ الخطأ أصبحت ضرورة ملحة في الوقت الحاضر سواء كانت هجومية أم دفاعية فالكثرة العددية للاعبين الدفاع وتكتلهم أمام المرمى تتطلب سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم حتى يتسنى بناء وإنهاء هجمة بشكل ايجابي في حالة الهجوم ،أما في حالة الدفاع فأنها تتطلب

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . مصدر سبق ذكره.ص٦٧.

(٢) محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي.ط١٢ . القاهرة: دار الفكر العربي .١٩٩٧.ص٦٧.

(٣) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم .أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار المعرفة .١٩٩٤.ص٩٦.

سرعة الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وتنظيم الدفاع ولغلق جميع الثغرات بأسرع وقت ممكن حتى يتسنى تكوين وحدة دفاعية متماسكة وبكثرة عددية .

وعرف مفتي السرعة " بأنها المقدرة على أداء حركات معينة بأقل زمن ممكن " (١) ولا يمكن أن تقتصر السرعة على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في أداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية . وتظهر سرعة لاعب كرة القدم على قدرته على الانطلاق السريع والركض السريع لمسافات قصيرة لا تتجاوز (١٠-١٥) مترا، وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار في أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقيت المفاجئ بعد الركض السريع ومن تغير سرعة الركض واتجاهه بما يتلائم وحالة اللعب . مثل التحول من الدفاع إلى الهجوم أو بالعكس لكي يستطيع اللاعب تحقيق هدفه قبل اللاعب المنافس .

وقد اتفق كل من طه إسماعيل وحنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم على تقسيم السرعة إلى ما يلي :

*السرعة الانتقالية

*سرعة الأداء

*سرعة رد الفعل

وهذه الأنواع الثلاث من السرعة تجدها متمثلة في كل لحظة من لحظات المباراة في أداء اللاعبين .

*السرعة الانتقالية: إن سرعة الانتقال هي التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وفي أقصر زمن ويطلق مصطلح السرعة الانتقالية على أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتكررة مثل الركض والسباحة والدراجات وكذلك في الألعاب الفرقية مثل كرة القدم إذ تتطلب هذه اللعبة سرعة الحركة والانتقال لمقتضيات مصلحة اللعب أو لتطبيق جملة خطية .

إن سرعة الانتقال من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة فيجب على المدربين التأكيد عليه أثناء الوحدات التدريبية، ويجب على المدرب أن يتدرج في تحسين وتطوير السرعة من خلال الوحدات التدريبية طيلة موسم كرة القدم. *سرعة الأداء: تتمثل هذه السرعة بأداء المهارات الأساسية بالأداء السريع لاستلام ومناولة الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس أو انتهاز الفرصة للاعب بسرعة والدوران ثم التهديف .

*سرعة رد الفعل : يقصد بسرعة رد الفعل أنها المدة الزمنية الواقعة بين حدوث المثير و أول انقباض عضلي بوصفة رد فعل لهذا المثير ، أو انه مقدرة اللاعب على الاستجابة لمثير ما وبحركة في اقل زمن ممكن .وفي كرة القدم تتمثل سرعة رد الفعل بقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الكرة والمنافس أو الزميل وبالتالي مقدرة اللاعب على الدفاع والهجوم.

إن نتيجة رد الفعل مهمة في كرة القدم وهذا يرتبط بسلامة حواس ومقدرة اللاعب على التوقيت الجيد وصدق التوقع وسرعة التفكير وبالتالي سرعة الأداء.

ويعرف محمد حسن علاوي سرعة رد الفعل بأنها " المقدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر

زمن ممكن " (٢).

(١) مفتي إبراهيم .مصدر سبق ذكره .ص ١٦١.

(٢) محمد حسن علاوي .مصدر سبق ذكره .ص ١٥٣.

"إن القوة ليست فقط إحدى مكونات اللياقة البدنية فحسب بل هي المكون الأول في اللياقة البدنية أيضا أن القوة العضلية إحدى المكونات المهمة للقدرة الحركية واللياقة الحركية" (١).

"قد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء الرياضي فان لم تكن فلا اقل من أنها من أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة ومن الممارسة الرياضية" (٢).

يتأسس على القوة العضلية وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، إذ إنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الكثير من مكونات اللياقة البدنية، وبذلك لاقت القوة العضلية أهمية كبيرة لدى المدربين باعتبارها أهم صفة بدنية أساسية من مكونات اللياقة البدنية ليس في مجال الرياضة فقط بل في الحياة العامة أيضا، لذا اعتبرت القوة العضلية أساس التقويم في مجالات الفعاليات والأنشطة الرياضية والحياة العامة على حد سواء .

أما في مجال كرة القدم حيث يتطلب من اللاعب قوة عضلية تتناسب مع متطلبات اللعبة فيجب أن يتمتع لاعب كرة القدم بالقوة العضلية، إذ إن القفز لضرب الكرة بالرأس أو التهديف على المرمى أو لاستخلاص الكرة من المنافس والرميات الجانبية والمكافئة والتصادم مع المنافسين و الارتطام بالأرض ، كل ذلك يتطلب من اللاعب مجهودا عضليا كبيرا لأداء كل هذه الحركات ولزمن قد يتجاوز أحيانا (١٢٠ دقيقة).

وقد عرف ريسان خريبط القوة العضلية "بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها" (٣). ومن أنواع القوة التي يحتاجها لاعب كرة القدم هي :

*القوة المميزة بالسرعة

*القوة الانفجارية

*القوة المميزة بالسرعة : وهي مركب من مكونين: القوة والسرعة، تعد من المكونات الضرورية للياقة البدنية و مركباً أساسياً في أداء معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء السريع وبقوة. إذ يحتاج لاعب كرة القدم القوة المميزة للسرعة لعضلات الساقين، لكون معظم المهارات يتوقف أداؤها على هذا النوع من القوة.

يقول صبحي حسنين "إن القوة المميزة بالسرعة تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي" (٤). وذكر (قاسم حسن) نقلاً عن بارو "إن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات ، وان هذا العمل يعد أهم ما يميز الرياضيين .

*القوة الانفجارية : تعرف "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (٥). يمكن أن نرى القوة الانفجارية من خلال كونها تأتي بأقصى قوة وسرعة ممكنة لمرة واحدة أي هي خليط من القوة والسرعة

(١) محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي. ١٩٨٧. ص٢١١.

(٢) طه إسماعيل (آخرون) . مصدر سبق ذكره . ص١٣٥.

(٣) ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : ١٩٩٥ . ص٥٤٦.

(٥) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معالي . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٨. ص١٠٣.

(٥) بسطويسي احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي . ١٩٩٩ . ص١١٦.

وتكون لمرة واحدة وهذا يوضح فرقها عن القوة المميزة بالسرعة فنرى ان القوة المميزة بالسرعة يمكن تكرارها إلا أن القوة الانفجارية لا تتكرر.

وذكر قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد "أن القوة الانفجارية تعني أقصى قوة في اقل زمن ممكن" (١).
وذكر سلام جبار "أن القوة الانفجارية تعني أمكانية المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في الأداء على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن، وهي عبارة عن قوة قصوى آنية نجدها عند الأداء المهاري الحركي كما هو الحال عند لحظة الارتقاء لضرب الكرة بالرأس أو لحظة التصويب في كرة القدم" (٢).

٢-٢-٣-٤- الرشاقة :

تعد الرشاقة من ابرز المكونات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة. كما أن لها أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية، كما أنها تؤدي دورا أساسيا في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف وظروف الاستحواذ على الكرة. ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة التي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقد توازنه.

يمتاز اللاعبون المحترفون بكرة القدم بالرشاقة وصفة الحركة رغم أنهم يمتلكون عضلات كبيرة وهذا ما نشاهده بأداء حركات جناسيتيكية (كروبايتيكية) إثناء تسجيلهم الأهداف، ويرجع امتلاكهم للأجسام الرشيفة المتوازنة المنسقة إلى أنهم يسلكون طرائق التدريب السليمة منذ الصغر.

"إن الرشاقة في كرة القدم تعني تغيير أوضاع واتجاهات جسم اللاعب بأكمله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء، بسرعة وتوقيت ودقة وتنسيق وتوافق واقتصاد في الجهد الحركي واتجاهه صحيح وربط و تركيب وتطابق الأداء المهاري بما تتناسب مع ظروف المنافسة".

وبالإضافة إلى كرة القدم فإنها "تعتبر احد المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية، فهي مكون هام في ممارسة الألعاب الجماعية مثل كرة السلة واليد والطائرة و الهوكي، كما أنها مكون أساسي في الجمباز والتمرينات والباليه والانزلاق والغطس فهي تعتبر عاملا هاما في أداء كل الأنشطة الرياضية" (٣).

وقد عرف مفتي إبراهيم الرشاقة بأنها "تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أو الاتجاهات على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" (٤).

"يحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة لمهارة لها تأثيرها على وفق تعدد المواقف المتغيرة أثناء اللعب، كما في سرعة التغيير من أداء إلى أداء آخر أو دمج أكثر من مهارة مع بعضها أو تغيير السرعة والاتجاه أو التوقف المفاجئ للتهديف بعد المراوغة والسيطرة على الكرة بانسيابية وفي اقل وقت وجهد" (١).

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد .التدريب العضلي الايزومتري . القاهرة: مطابع الرجوي . ١٩٧٨.ص٤٦.

(٢) سلام جبار صاحب .القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشي كرة القدم.اطروحة دكتوراه .جامعة بابل .كلية التربية الرياضية .٢٠٠٦.ص٣٧.

*عبدالله حسين اللامي . محاضرات دراسات عليا ماجستير . ٢٠٠٧ .

(٣) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى .مصدر سبق ذكره .ص ١٣٠.

(٤) مفتي إبراهيم حماد .التدريب الرياضي في الطفولة إلى المراهقة . القاهرة :دار الفكر العربي .١٩٩٦.ص١٥٧.

"تبرز أهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصةً إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت ، فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء . ويتطلب مكون التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصةً المعقد منها ، أي تلك الحركات التي يستخدم في أداها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد". (٢).

٢-١-٤- الإعداد المهاري :

" يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة "٣ ويقصد بالمهارات الأساسية في الإعداد المهاري هي " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها "٤

" يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة " (٥)

ويتفق الكثير من الخبراء والباحثين على إن المهارات الأساسية بالكرة هي (٦)،(٧)

١- ضرب الكرة بالقدم (المناولة ، التهديف) . ٢- المراوغة والخداع . ٣- دحرجة الكرة.

٤- ضرب الكرة بالرأس . ٥- السيطرة على الكرة (الإخماد) . ٦- مهاجمة الكرة (القطع).

٧- الرمية الجانبية . ٨- مهارات حارس المرمى . ٩- المكاتفة .

سيقتصر الباحث على شرح المهارات الأساسية التي تعرض لها فقط.

٢-١-٤-١- ضرب الكرة بالقدم:

يعد ضرب الكرة بالقدم سلاحاً قوياً من ناحية تمرير الكرة إلى مسافات طويلة ابعد من أي مسافة يمكن أن تؤدي بواسطة أي عضو آخر ، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى في مجال كرة القدم ، ولكي ندرك مدى أهمية مهارة ضرب الكرة بالقدم للاعب فإننا نقول إن اللاعب الذي لا يتقن المراوغة أو ضربة الرأس بمستوى رفيع يكون لاعباً غير مكتمل من الجانب المهاري ولكن اللاعب الذي لا يتقن ضرب الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم ذلك لأن المهارات التي ذكرناها

(١) عبد الله حسين اللامي .دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الخطوط المختلفة .بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الأول .العدد الأول .١٩٩٩ .

(٢) محمد صبحي حسنين . مصدر سبق ذكره .ص ٣٨٩ .

(٣) زهير قاسم وأخران : مصدر سبق ذكره ص ١٤٢

(٤) حنفي محمود مختار : ١٩٩٨ : ٦٥

٥- زهير قاسم الخشاب وأخران : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٢

٦- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ٢ ، ١٩٩٨ م ص ٢٩٦ .

٧- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م ، ص ١٣٦ .

١- **الدقة** : إذ تعد الصفة الأولى التي يجب إن يتميز بها اللاعبون لأنها تشكل خطورة على حارس مرمى الخصم وتحدث بعض الإرباك لديه فضلا عن إحراز الأهداف إذ " يتطلب التصويب نحو المرمى الدقة فوق كل شيء " (٢)، أما فقدانها فيؤدي إلى ضياع الفرص الثمينة ، كما لا فائدة من وجود الصفات الأخرى أثناء عملية التهديد إذا لم تتوفر الدقة .

٢- **القوة** : تعد من المتطلبات الضرورية وخاصة أثناء عملية التهديد فاللاعب الذي يتميز بقوة التهديد يتمكن من إصابة الهدف من مسافات بعيدة فضلا عن استعمالها من المسافات القريبة لكي لا يعطي فرصة لحارس المرمى في صد الكرة على أن تكون هذه القوة داخل السيطرة أي " المهم إتقان التهديد لا تمزيق شبكة الهدف " (٣) ، لذا فاللاعب الجيد يحدد مقدار قوة التهديد المستعملة بحسب بعده عن مرمى الخصم بحيث تكون هذه القوة ضمن السيطرة حتى يكون التهديد ناجحا .

٣- **السرعة** : تعد من المتطلبات الضرورية في عملية التهديد ، فالتهديد السريع له دور كبير في كرة القدم الحديثة لأن الإعداد السريع لنوع التهديد يمكن اللاعبين من استثمار ثغرات فريق الخصم إذ يعتمد نجاح التهديد على سرعة اللاعب في أداء ومباغنة حارس مرمى الخصم وعدم إتاحة الوقت له في مسك الكرة أو أبعادها فضلا عن سرعة التهديد لا تعطي الفرصة لدفاع الخصم من قطع الكرة أو تشتيتها .

إن عملية التهديد تنفذ من حالات لعب عديدة وجميع هذه الحالات لا تتم إلا باستعمال القدمين أو الرأس لذا سنوضح أهمية التهديد بحسب التقسيم الآتي :

أولا : التهديد بالقدمين (٤):

إن إجادة اللاعب لاستعمال القدمين في التهديد يشكل خطورة كبيرة على فريق الخصم ، ويقال من ضياع الفرص عند التهديد وكذلك يسبب الإرباك لمدافعي فريق الخصم وخاصة حارس المرمى ، أما اللاعب الذي يستعمل قدما واحدة فإنه يفقد فرصا ثمينة لإصابة مرمى الخصم عندما يحاول تهيئة الكرة بالشكل الذي يفسح المجال أمامه للتهديد بالقدم القوية ، واللاعب الذي يتقن التهديد المباشر وبالقدم القريبة من الكرة في حالة سnoch الفرصة لا يعطي مجالا لدفاع الخصم في التغطية وقطع أو تشتيت الكرة ، كما إن لوضع الجسم والقدمين بالنسبة للكرة لهما أهمية كبيرة أثناء القيام بالتهديد مع الأخذ بنظر الاعتبار الأداء الفني الصحيح عند تنفيذ هذه المهارة من أجل أن يكون التهديد ناجحا .

ثانيا : التهديد بالرأس (٥):

أصبح للتهديد بالرأس دور بارز في كرة القدم الحديثة واثر مهم في اللعب الهجومي لإحراز النصر ، فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى الخصم إلا بضربها بالرأس ، و التهديد بالرأس يتم من عدة أوضاع واللاعب الجيد هو الذي تكون لديه المقدرة على أداء هذه المهارة بإتقان من جميع هذه الأوضاع وبتوقيت جيد ولا سيما الكرات العالية لأنها تتطلب القفز إلى أقصى ارتفاع لضربها . لذا يتطلب من اللاعب عند التهديد بالرأس عدم انتظار الكرات الملعبوبة من الجوانب والإسراع قبل دفاع الخصم وضرب الكرة لمفاجئة حارس مرمى الخصم وخاصة في منطقة الجوزاء ، فاللاعب الكامل هو الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين والرأس ، ويعتبر الرأس بالنسبة له قدما ثالثة يستعملها في الكرات العالية التي تعجز القدم من بلوغها أو السيطرة عليها ، كما إن التهديد بالرأس شيء

١- معتز يونس ذنون : المصدر نفسه ، ص ٢٥ .

٢- محمد محمد حامد الأفندي : كرة القدم ، القاهرة ، عالم الكتب ، مطبعة نمير ، ١٩٧١ م ، ص ٥٤ .

٣- جارلس ف . س . هوجز (ترجمة) طارق الناصري : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٥ .

٤- معتز يونس ذنون : المصدر نفسه ، ص ٢٧ .

٥- معتز يونس ذنون : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧ .

ضروري ووسيلة لا بد منها بعد أن أصبح اللعب الحديث يعتمد على فتح اللعب إلى الأجنحة ومن ثم نقل الكرة عالياً أمام مرمى الخصم ، هي إحدى المهارات الأساسية التي تعتمد على لياقة بدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها ، حيث أن ضرب الكرة بالرأس الذي يحتوي على أهم أجزاء الجسم وأكثرها حساسية ، يجعل بعض اللاعبين والناشئين منهم خاصة يتخوفون من أداء هذه المهارة خشية إصابة أحد هذه الأجزاء المهمة (العيون، الأنف ، الإذن ، الفم ، مركز الأعصاب الرئيسي ، المخ والمخيخ) ، يتطلب ضرب الكرة بالرأس استخدام غالبية عضلات الجسم وتوافقها ويجب على المدرب التركيز على التدريب الصحيح لهذه المهارة حتى يتقنها الناشئ دون ان تعود عليه بالضرر ، ويمكن ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة كما يمكن ان نستعمل ضرب الكرة بالرأس في التهديف المفاجئ الذي يصعب صده من قبل حارس المرمى كما يمكن استخدامه للدفاع خاصة لتشتيت الكرة من أمام المرمى . كما أن استخدام ضرب الكرة بالرأس يضيفي على اللعبة البهجة والجمال في أداها ^(١).

٢-١-٤-٢ السيطرة (تنطيط الكرة) :

تعتبر من المهارات الأساسية التي يتطلب من اللاعب إتقانها اذ من خلال هذه المهارات تتبين سيطرة اللاعب على الكرة بجميع أجزاء جسمه سواء بالقدمين أم الفخذين أم الرأس ، وقياس إحساسه على الكرة ومقدرته على التحكم فيها وان قياس هذه المهارة بعدد مرات لمس اللاعب للكرة سواء بالقدم أم بالفخذ أم بالرأس أم ببقية الأجزاء ماعدا اليدين من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى سقوط الكرة على الأرض ، ان إتقان هذه المهارة تضيفي جمالية للناظر لأداء هذا اللاعب كما أنها توحى بإتقان اللاعب لجميع المهارات الأساسية لديه وتعتبر هذه المهارة من العروض الرياضية الشيقة التي يتمتع الجمهور بمشاهدتها.

٢-١-٤-٣ الإخماد :

"يعتبر إخماد الكرة من المهارات الأساسية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم ، واللاعب الذي يكون إخماده على الكرة بصورة جيدة يعتبر من اللاعبين الذين وصلوا الى مستوى متقدم ، وكلما زادت قدرة اللاعب على استقبال الكرة دل ذلك على ارتفاع تحسها وأصبح أكثر تحكماً بها .

ويعتمد الإخماد اعتماداً كبيراً على مستوى المرونة والرشاقة وقدرة الجهاز العصبي وتوازنه، كما يمكن استخدام أجزاء الجسم المختلفة في الإخماد." ^(٢).

٢-١-٤-٤ الدرجة :

" الدرجة بالكرة تعد إحدى وسائل التكتيك الهجومى الفردي التي يجب أن يتقنها اللاعب وكلما يكون اللعب أكثر جماعية قلت أهمية هذه الفعالية ولكن عندما يأخذ اللعب الطابع الفردي فأن أهمية إتقان الدرجة تظهر بوضوح ، كما أن

(١) محمد عبدالله الهزاع . مختار احمد اينوبلى.المصدر السابق نفسه .ص ١٨٦ .

(٢) محمد عبدالله الهزاع . مختار احمد اينوبلى.المصدر السابق نفسه .ص ١٠٦ .

الدرجة يجب أن تأتي ضمن المصلحة العامة للفريق وحسب وضعية اللعب بينما نرى في حالات أخرى أن الابتعاد عن الدرجة أمر ضروري تحتّمه وضعية اللعب بينما نرى في حالات أخرى أن اللاعب يجب أن يقوم بالدرجة لأنها هي الأفضل أي أن اللاعب الجيد عليه أن يعرف متى يدحرج الكرة أو متى يعطي مناولة الى زميله أو يضرب بقوة نحو الهدف" (١) .

فنى اللاعب يحتاج الدرجة في فتح الثغرات أو الاختراق بالهجوم وفي حالات عدم وجود لاعب مفرغ فيطلب ذلك الدرجة لحين حصول الفراغ المناسب.

٢-١-٤-٥ - المروعة :

" أن المروعة من العناصر الأساسية بكرة القدم لكل لاعب كما أن حركات الخداع والمروعة لها وقع على الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها .
وتستخدم المروعة في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة له ويجب أن لا يلجأ اللاعب للمروعة في حالة الهجوم المعاكس أو عند وجود خشونة متعمدة من قبل المدافعين في بعض الأحيان من قبل الفريق المنافس، كذلك يجب أن لا يلجأ اللاعب الى المروعة في كل وقت بل في الحالات والمواقف الحرجة التي تتطلب ذلك ، وتعتمد المروعة على عنصرين أساسيين من العناصر البدنية، وهي المرونة والرشاقة بجانب السرعة (سرعة رد الفعل - سرعة التحرك) . كما أنها تعتمد على مدى ذكاء اللاعب وتوقعه لحركات المدافع وتحركات بقية اللاعبين في الملعب" (٢).

٢-١-٥ - الاختبارات (٣) :

هي المقاييس الدقيقة التي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على الحالة التدريب الحقيقية للاعب. وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبني على واقع حالة التدريب والذي بواسطته يستطيع اللاعب إن يقتنع تماما بحاله وبيئته عن أي ادعاء بتحيز المدرب إلى لاعب ما، كما أن الهدف الأساسي من الاختبارات هي:

* اختبار قدرة الأداء الحركي.

* اختبار المكونات البدنية: سرعة ، قوة ، مطاولة، رشاقة ، مرونةالخ.

٢-١-٦ - القياس :

قياس الشيء عبارة عن "عملية معرفة إبعاده ومساحته أو كميته وخاصة عن طريق مقارنتها بقياس مصطلح عليه" (١).

(١) ثامر محسن و واثق ناجي .كرة القدم وعناصرها الأساسية . بغداد: المكتبة الوطنية . ١٩٧٢. ص ١٤٤ .

(٢) محمد عبدالله الهزاع . مختار احمد اينوبلى . مصدر سبق ذكره . ص ١٦٣ .

(٣) حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي. ب ت . ص ٣٢١ .

ويعتمد القياس أساساً على الفكرة السائدة بأن كل ما يوجد يوجد بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه. كما أن القياس لا يتوقف عند حد التقدير، ولكن يشمل عملية المقارنة حتى تكون عملية التقييم شاملة. أي أن الاختبارات والمقاييس ترشد الباحث وتساهم في إبراز المشكلات بأسلوب اختباري والتحقق منها بأسلوب قياس.

ويذكر وارين (WORREN) "إن دراسة مقاييس الجسم الإنساني تعتبر نوعاً من علم وصف الإنسان التي تهتم

بالقياسات الجسمية، وتمدنا هذه القياسات بمعلومات مفيدة عن النمو والتطور" (٢).

٢-٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١- دراسة نوار عبدالله حسين اللامي

بعنوان "دراسة تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية الأساسية والقياسية الجسمية لخطوط اللعب"

الأهداف

١/ مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية وبعض القياسات

الجسمية لدى لاعبي الشباب في منتخبات الفرات الأوسط بكرت القدم وفق خطوط اللعب الثلاث

٢/ تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وبعض القياسات الجسمية لدى لاعبي

الشباب في منتخبات الفرات الأوسط بكرت القدم وفق الخطوط اللعب الثلاث

٣/ الفروق في المستويات للمتغيرات المبحوثة للاعبين حسب خطوط اللعب الثلاثة

منهج البحث

اختار الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يعتمد على التحليل ووصف الحالة واعطاء نتائج • فالدراسات

الوصفية هي دراسات الظواهر والاحداث وجمع

الحقائق والمعلومات

أما ابرز الاستنتاجات فكانت

١/ لا فرق دال معنوي في اللياقة البدنية الخاصة لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء سرعة الاستجابة والرشاقة

٢/ عدم وجود خوف دال احصائياً في الاداء المهاري لجميع اللاعبين ولمختلف الخطوط

٣/ لا فرق دال معنوياً في القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء الطول الكلي للاعب

٤/ تقارب مستويات اللاعبين وجميع الخطوط في المتغيرات المبحوثة عند المستوى المتوسط باستثناء (التوافق . دقة

المناوله . المراوغه . الاخمد) عند المستوى الخامس .

٢-٢-٢ - دراسة حلمي حسين محمود (٣)

والمتضمنة "مقارنة لعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ."

أهداف البحث:

١- الوقوف على حالة اللياقة البدنية للاعبين المنتخب القومي المصري .

(١) السيد حسن شلتوت وحسن سيد معوض . التنظيم والإدارة في التربية الرياضية . ط٣ . الكويت: دار الفكر العربي . ١٩٩٤ . ص ٢٥٤ .

(٢) Worren R. Joenson & E. B. Busktrk . science and Medicine of exercise and Evort & 2en Harper and Row Publishers . New York 1974 . p.40.

(٣) حلمي حسين محمود . دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم . رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان : ١٩٧٣ .

٢- مقارنة حالة اللياقة البدنية للاعبي الدرجة الأولى الذين يقع عليهم الاختيار ضمن الفريق القومي وحالة اللياقة البدنية للاعبي الدرجة الأولى ضمن الفريق القومي .

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على (١٠٢) لاعب ضمن لاعبي المنتخب القومي ولاعبي أندية الدرجة الأولى. وقد اختار الباحث الاختبارات التي وضعتها اللجنة الدولية لوضع الاختبارات ومقياس اللياقة البدنية . وقد توصل إلى الاستنتاجات الآتية .

١- إن الفريق القومي يفوق لاعبي الدرجة الأولى غير المنضمين ضمن الفريق القومي.

٢- لاعبو الفريق القومي تميزوا عن أقرانهم في الدرجة الأولى من خطوط اللعب.

٢-٢-٣- مستخلص الدراسات

من خلال ما تقدم أفاد الباحث من هذه الدراسات التي أدرجها ضمن الدراسات المشابهة في نقاط عديدة منها تكوين خبرة نظرية لدى الباحث في معالجة مشكلة البحث فضلا عن معرفة أهم الوسائل الإحصائية التي يمكن أن يستعملها الباحث في استخراج النتائج والاختبارات التي يستخدمها يضاف إلى ذلك اكتسابه الخبرة في كيفية تنظيم استمارة الاستبيان حول المهارات الأساسية والصفات البدنية ومن الأمور التي أضافها هذا البحث هي :

١- الاختلاف في عينة البحث .

٢- اضافة معرفة جديدة وهي بيانات عن نادي الديوانية .

٣- اضافة معلومة جديدة وهي الاجابة على أسئلة مشكلة البحث .

مجلس المدینة العلمیة والمطبعة العلمیة والطبعة العلمیة والطباعة العلمیة

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث :

المنهج هو " الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهمين على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة " (١). وان طبيعة المشكلة تفرض على الباحث اختيار المنهج الذي يتبعه من أجل التوصل إلى حلها ، ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته في تحقيق أهداف البحث .

٣-٢- أدوات البحث :

٣-٢-١- عينة البحث :

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستعملها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (٢). ولذا فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وهي لاعبي نادي الاتفاق البالغ عددهم (٢٢) لاعبا يمثلون ثلاث مجاميع حسب خطوط اللعب وهم (٨) لاعبين لخط الدفاع و(٨) لاعبين لخط الوسط و(٨) لخط الهجوم .

٣-٢-٢- الأدوات المستخدمة في التجربة الميدانية :

ولغرض جمع البيانات التي تخص البحث استخدم الباحث الوسائل الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- القياس والاختبار .
- الاستبيان .
- أ- استبيان لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة ملحق (٢-أ).
- ب- استبيان لتحديد اختبارات اللياقة البدنية الخاصة ملحق (٢-ب).
- ج- استبيان لتحديد المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ملحق (٢-ج).
- د- استبيان لتحديد اختبارات المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ملحق (٢-د).
- استمارة تسجيل النتائج .
- ساعات توقيت الكترونية عدد (٨) تقيس إلى أقرب ١٠٠١١ نوع (Diamond) .
- كرات قدم قانونية عدد (١٠).
- شواخص كرة قدم بلاستيكية عدد (٢٠).
- شريط قياس نسيجي بطول (٣٠ م) .
- حاسبة الكترونية نوع (Ecico).
- مادة النورة (بورك) .
- حبال قطنية لتقسيم المرمى .

١ عبد الرحمن بدوي : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٣ م ، ص ٥ .
٢ ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ م ، ص ٤١ .

٣-٣-٣ - خطوات إجراء البحث:

٣-٣-٣-١ - تحديد متغيرات الدراسة :

لغرض تحقيق أهداف البحث فقد اختار الباحث كلاً من المؤشرات البدنية الخاصة والمهارية وكما يلي :

٣-٣-٣-١-١ - تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة:

قام الباحث بمسح وجمع العديد من المصادر والدراسات العلمية واطلع على معظم المؤلفات والدراسات التي تخص كرة القدم لمعرفة المكونات التي تخص اللياقة البدنية الخاصة والتي يحتاجها لاعبو كرة القدم ذات التأثير المباشر في تطوير قابليتهم المهارية والخطوية .

جدول (٣-١)

يبين الأهمية النسبية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة حسب اختيار الخبراء .

التسلسل	مكونات اللياقة البدنية	الأهمية النسبية للاختبار
١	المطاولة العامة	%77.77
٢	مطاولة السرعة	%88.88
٣	مطاولة الأداء	%82.22
٤	مطاولة القوة	%77.77
٥	مطاولة الدوري التنفسي	%73.33
٦	السرعة الانتقالية	%86.66
٧	سرعة الأداء	%91.11
٨	سرعة رد الفعل	%88.88
٩	القوة العضلية	%80.00
١٠	القوة المميزة بالسرعة	%91.11
١١	القوة الانفجارية	%86.66
١٢	الرشاقة	%93.33
١٣	المرونة	%75.55
١٤	الدقة	%77.77
١٥	التوافق	%86.66

نظرا لكثرة مكونات اللياقة البدنية الخاصة التي تم الحصول عليها من المصادر فقد تم وضعها في الاستبيان (ملحق ٢-أ) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال كرة القدم والاختبار والقياس لتحديد أهم تلك المكونات ، إذ بلغ عدد المكونات التي تم ترشيحها من قبل المختصين (٨) من أصل (١٥) إذ تم قبول المكون الذي حصل على نسبة (٨٥%) فأكثر " يمكن تحديد نسبة معينة (اقل او اكبر من ٢٥%) يختارها الباحث طبقا لوجهة نظر معينة"^١ وكما مبين في الجدول (١-٣) .

٣-٣-١-٢ - تحديد اختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة:

بعد ترشيح أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة التي يتطلبها اللاعبون لكرة القدم . معتمدا على المصادر والمراجع وضع الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس هذه المكونات في استبيانات (ملحق ١-ب) معتمدا على المصادر والمراجع ذات العلاقة و تم عرضها على الخبراء والمختصين* في كرة القدم والاختبار والقياس لاختيار انسب اختبار يقيس كل مكون من مكونات اللياقة البدنية الخاصة .

وقد بلغ عدد الاختبارات المرشحة (٨) من أصل (٢٣) إذ تم قبول الاختبار الذي حصل على نسبة (٦٥ %) فأكثر وكما مبين في الجدول (٢-٣).

* انظر الملحق (١).

١ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. مصدر سبق ذكره. ٣٢٦ص.

* انظر الملحق (١).

جدول (٣-٢)

يبين النسبة المئوية لاختبارات بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة حسب آراء الخبراء والمختصين .

النسبة المئوية للاختبار	الاختبار المرشح من قبل الخبير	هدف الاختبار	ت	المكونات اللياقة البدنية
%66.66	١- اختبار الركض المكوكي (٥×٤٠م)	مطاوله	١	مطاوله
%33.33	٢- اختبار ركض ٢٠٠ متر من الوقوف	سرعه		
---	٣- الدرجه بالكرة ٤٠×٥ مرات			
%11.11	١- اختبار ركض ٥٠ م	السرعه	٢	السرعه
%11.11	٢- الركض لمدة ١٠ ثا	الانتقاليه		
%77.77	٣- اختبار ركض ٣٠ م			
%66.66	١- المناولة الجدارية (تكرر بالزمن)	سرعه	٣	
%22.22	٢- الدرجه بالكرة مسافه ٣٠ م (قياس الزمن)	الأداء		
%11.11	٣- ضرب الكرة المعلقه بالرأس والقدم (٥ مرات) يقاس بالز			
-----	١- اختبار الكرة المدفوعه	سرعه	٤	
%11.11	٢- اختبار سرعه الاستجابة الكلية بثلاثة اتجاهات	الاستجابة		
%88.88	٣- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية			
%77.77	١- الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في ٣٠ ثا تكرارات	القوة المميزة بالسرعه	٥	القوة
-----	٢- عمل ثلاث وثبات طويلة ومتتابعة (الزمن)			
%22.22	٣- الجلوس من الرقود (٣٠) ثا أكثر عدد من التكرارات			
%22.22	١- اختبار الوثب الطويل في الثبات	القوة	٦	
%77.77	٢- اختبار الوثب العمودي	الانفجارية		
%77.77	١- درجه الكرة ٢٥ م بين الشواخص	الرشاقة	٧	الرشاقة
%22.22	٢- الركض المكوكي			
-----	٣- الركض اللولبي			
%11.11	١- اختبار نط الحبل	التوافق	٨	التوافق
%11.11	٢- اختبار في شكل 8			
%77.77	٣- رمي كرة التنس على الجدار بصورة متتالية			

٣-١-٣-٣ تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم:

من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم تم تحديد المهارات الأساسية في اللعبة ووضعها في

استبيان (ملحق ٢-ج) ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين* في مجال كرة القدم والاختبار والقياس

لتحديد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم فقد تم قبول المهارة التي حصلت (٨٥ %) فأكثر إذ بلغ عدد المهارات

المرشحة للقبول (٧) من اصل (١٠) مهارات وكما مبين في الجدول (٣-٣) .

جدول (٣-٣)

يبين الأهمية النسبية للمهارات الأساسية لكرة القدم حسب اختيار الخبراء .

التسلسل	المهارات الأساسية لكرة القدم	الأهمية النسبية للاختبار
1	ضرب الكرة بالقدم	%97.77
	المناولة	%93.33
2	السيطرة و الإخماد	%91.11
	الدرجة	%88.88
3	المراوغة و الخداع	%91.11
	ضرب الكرة بالرأس	%93.33
4	مهاجمة الكرة	%95.55
	رمية التماس	%77.77
5		%82.22
		%75.55

٣-٣-١-٤- تحديد أهم اختبارات للمهارات الأساسية:

رشح الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات الخاصة بكرة القدم بالاعتماد على المراجع والمصادر ووضعها في استبيان (ملحق ٢- د) ومن ثم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص* في كرة القدم والاختبار والقياس، وقد بلغ عدد الاختبارات المرشحة للقبول (٧) من أصل (١٨) إذ تم قبول الاختبار الذي حصل على نسبة (٦٥%) فأكثر وكما مبين في الجدول (٣-٤).

جدول (٣-٤)

يبين النسبة المئوية لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

ت	المهارات الأساسية	الاختبار المرشح من قبل الباحث	النسبة المئوية للاختبار
١	ضرب الكرة بالقدم	١- اختبار دقة المناولة الطويلة	%11.11
		٢- اختبار دقة المناولة نحو هدف صغير على بعد ١٠ متر	%88.88
		١- اختبار دقة التهديف إلى مرمى في جزء محدد منه	%22.22
	التهديف	٢- اختبار دقة التهديف على مربعات مرسومة على جدار	%77.77
		٣- اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة	----
		١- اختبارات الإحساس بالكرة (بالمسافة)	%66.66
٢	السيطرة	٢- اختبارات الإحساس بالكرة (بالزمن)	%11.11
		٣- اختبارات الإحساس بالكرة (بالعدد)	%22.22
		١- اختبار إخماد الكرة في مساحة محددة	%77.77
	الإخماد	٢- اختبار إخماد الكرة المتنوع	%22.22
		١- اختبار درجة الكرة في خط مستقيم	%22.22
		٢- اختبار درجة الكرة في خط متعرج	%77.77
٣	الدرجة	٣- اختبار درجة الكرة حول دائرة	----
		١- اختبار المراوغة داخل المربع مساحة ١٠ متر	%22.22
		٢- اختبار مراوغة مهاجم يراوغ مدافع لاجتيازه	----
٤	المراوغة	٣- اختبار المراوغة المنافس الوصول إلى الهدف	%77.77
		١- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	%33.33
		٢- اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات	%66.66
٥	ضرب الكرة بالرأس		

٣-٤- توصيف الاختبارات:

٣-٤-١- توصيف اختبارات اللياقة البدنية الخاصة:

١- اختبار مطاولة السرعة الركض المكوكي (٤٠×٥)^(١):

- اسم الاختبار : الركض المكوكي (٤٠×٥م).

- الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة .

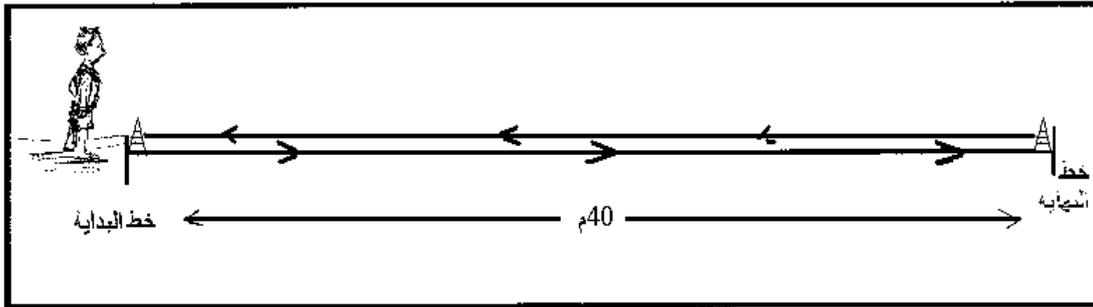
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، صافرة ، شواخص عدد ٢ ، مجال لركض بطول لا يقل عن (٥٠م)، ساعة توقيت .

- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يركض إلى مسافة (٤٠م) إي إلى الشاخص

الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (٢٠٠م) ،ينظر الشكل (١)

- التسجيل : يحتسب الزمن ويسجل لأقرب (٠,٠١) ثانية .

الشكل (١) يوضح اختبار الركض المكوكي (٤٠×٥م)

٢- اختبارات السرعة الانتقالية^(٢) :

- اسم الاختبار : عدو (٣٠م) من بداية الطائرة .

- الغرض من الاختبار : لقياس سرعة انتقالية .

- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، علم صغير .

- وصف الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الاختبار من بداية متحركة أي بالجري لمسافة (١٥م) حتى يصل إلى خط بداية

مسافة العدو الأصلية التي تحدد بعلم صغير أيضا ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية لقطع مسافة مقدارها ٣٠م ،

ينظر الشكل (٢) .

- التسجيل: يسجل الزمن لأقرب (٠.٠١ ثانية) لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب .

- شروط الاختبار :

١- يمنح اللاعب محاولتين ويسجل المحاولة الأقل زمناً .

٢- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد بعودة اللاعب الى الوضع الطبيعي من الاستشفاء.

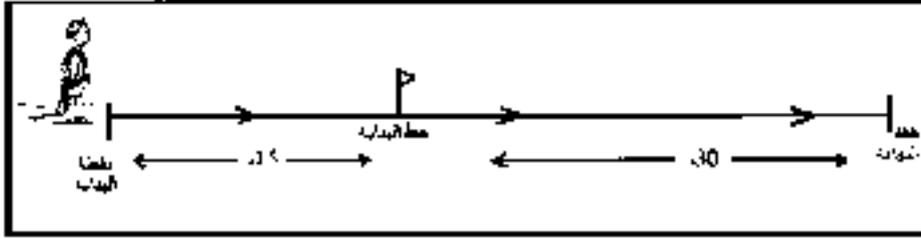
(١) كاظم عبد الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني بكره القدم. الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٨٨. ص ٢٨٠.

(٢) طه إسماعيل (وآخرون) : مصدر سبق ذكره. ص ٢٥٣.

٣- يتم العدو لكل لاعب بدون منافس .

الشكل (٢)

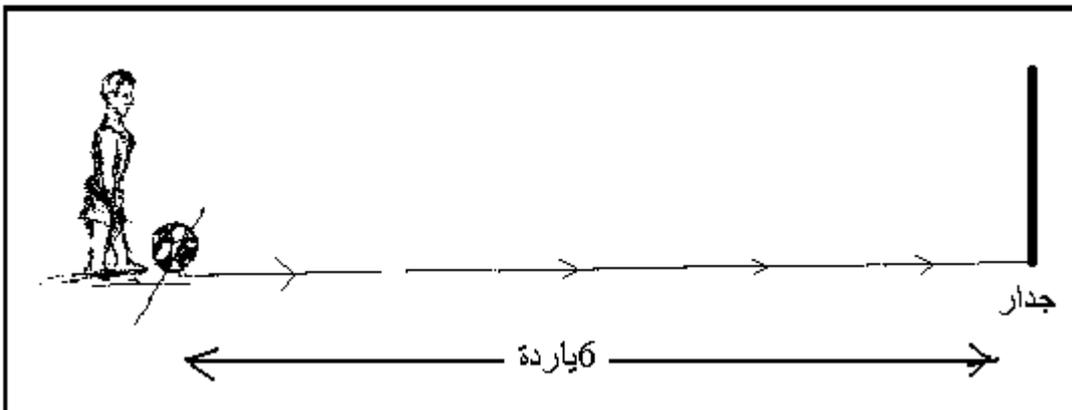
يوضح اختبار عدو (٣٠م) من بداية متحركة



٣- اختبارات سرعة الأداء^(١) :

- اسم الاختبار : المناولة الجدارية .
- الغرض من الاختبار : سرعة أداء .
- الأدوات المستخدمة : جدار ، صافرة ، ساعة توقيت ، كرة قدم قانونية .
- طريقة الأداء : يحدد خط على بعد (٦) ياردة من الجدار وتوضع عليه كرة قدم ويقف اللاعب خلف الكرة وعند سماع إشارة البدء يبدأ اللاعب في التمرير على الجدار ومن خارج خط البداية لعدد (٨) تمريرات صحيحة . ينظر الشكل (٣) .
- التسجيل : يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .
- شروط الاختبار : تعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب المحاولة الأقل زمناً .
- التمريرة الصحيحة هي التي ترتد من الجدار حتى تعبر خط (٦) ياردة .

الشكل (٣) يوضح المناولة الجدارية



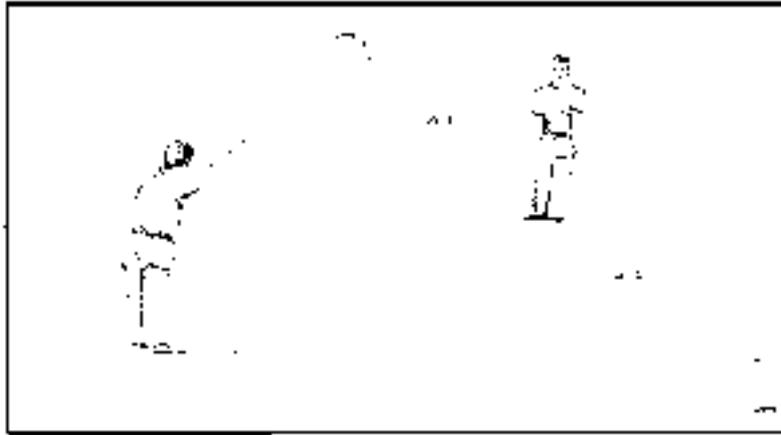
(١) طه إسماعيل (وآخرون) . مصدر سبق ذكره . ص ٢٤٩ .

٤- اختبار سرعة الاستجابة الحركية (١).

- اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون) .
 - الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل .
 - الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت .
- شواخص (٢).

- طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٦.٤م) يقوم بإيقاف الساعة . ينظر الشكل (٤) .
- التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب .

الشكل (٤) يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)



٥- اختبار القوة المميزة بالسرعة (٢).

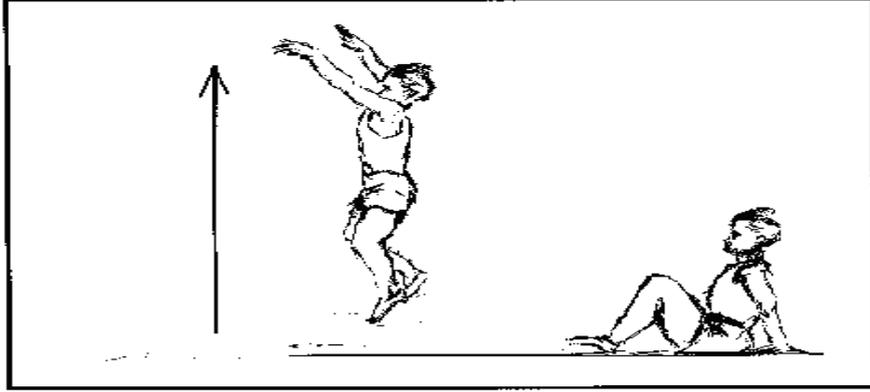
- اسم الاختبار: الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (٣٠) ثانية تكرارات .
- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الطرف السفلي .
- وصف الأداء: من وضع الجلوس على الأرض ، مد الساقين ، اليدين على الأرض ،بعدها ينهض اللاعب ويقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين وهكذا يستمر اللاعب لمدة (٣٠) ثانية، ينظر الشكل (٥).
- التسجيل : يسجل اللاعب عدد المرات في (٣٠) ثانية .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي ، ط١ . القاهرة، دار الفكر العربي . ١٩٨٢.ص٢٥٤.

(٢) ثامر محسن (وآخرون):الاختبارات والتحليل بكرة القدم . الموصل، مطبعة جامعة الموصل . ١٩٩١.ص١٤٢.

الشكل (٥)

يوضح اختبار الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (٣٠) ثانية تكرارات

٦- اختبار القوة الانفجارية^(١).

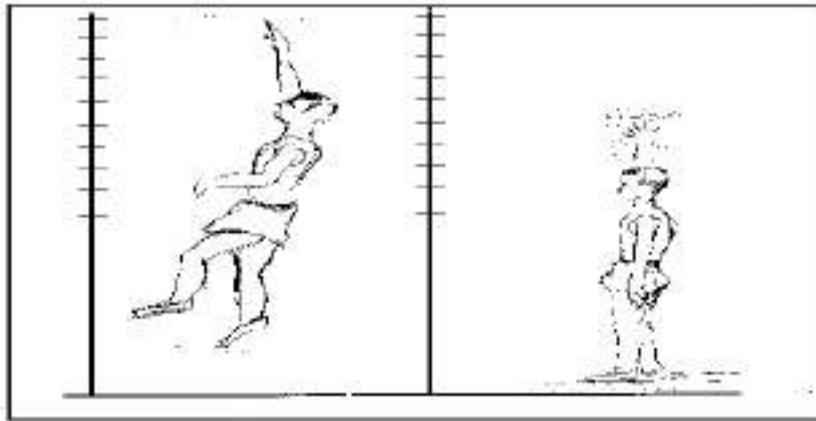
- اسم الاختبار : الوثب العمودي من الثبات .

- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للرجلين .

- الأدوات المستخدمة : جدار أملس تدرج عليه أرقام تبدأ من (١٥٠) سم صعوداً . بورك .

- أداء الاختبار : يلمس أصابع يده في البورك ثم يقف بحيث تكون إحدى ذراعيه بجانب الجدار ويقوم برفع ذراعه المميزة بكامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الجدار .ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض .ثم من وضع الوقوف بمرجحة المختبر الذراعان أماماً عالياً ثم الى أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم أرجحتها أماماً عالياً للوثب إلى أقصى مسافة تستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي بكامل امتدادها ، ينظر الشكل (٦) .

الشكل (٦) يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات



- التسجيل: يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار قوة الانفجارية لدى المختبر مقارنة بالسنتمترات .

(١) طه إسماعيل (وآخرون). مصدر سبق ذكره.ص٢٥٨.

٧- اختبارات الرشاقة^(١) .

- اسم الاختبار : الجري بالكرة (٢٥م) بين الحواجز .

- الغرض من الاختبار : الرشاقة

- الأدوات المستخدمة : خمسة شواخص ، ساعة توقيت ، كرات قدم .

- وصف الاختبار : توضع خمس شواخص بين كل منها (٢م) وعلى بعد من الشاخص الأول يرسم خط البداية بمسافة

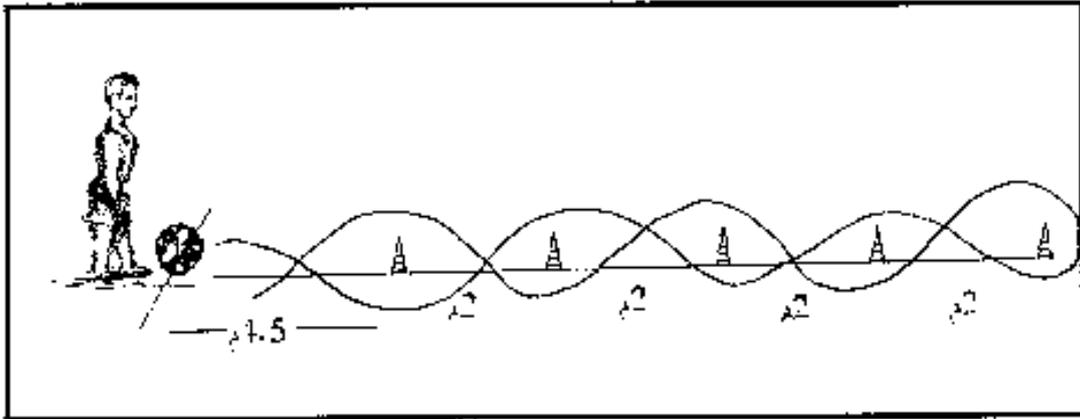
(٤.٥م) ، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالدرجة بالكرة (زكراك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة

خط البداية . ينظر الشكل (٧) .

- التسجيل : يحتسب الزمن الأقل ويسجل لأقرب (١%) ثانية .

- شروط الاختبار : تعطي لكل لاعب محاولتان .

الشكل (٧) يوضح اختبار الجري بالكرة (٢٥م) بين الحواجز

٨- اختبار التوافق^(٢):

- اسم الاختبار : اختبار نط الحبل .

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

- الأدوات المستخدمة : حبل طوله (٢٤) بوصة ، بحيث يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين (١٦)

بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) تترك مسافة (٤) بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .

- مواصفات الأداء : يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر

الحبل من أمام وأسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات ، ينظر الشكل (٨) .

- توجيهات :

١- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .

٢- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معاً .

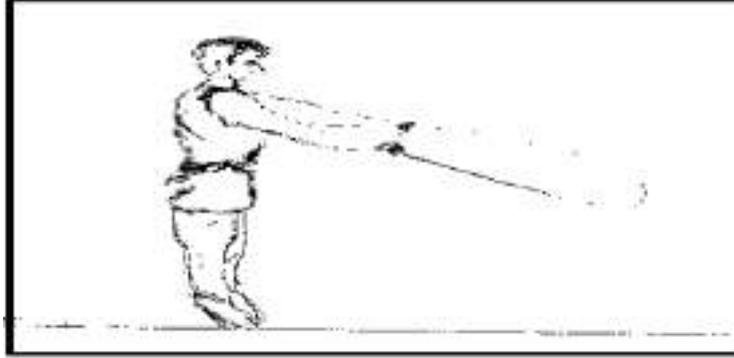
٣- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط ، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .

(١) طه إسماعيل (وآخرون) . المصدر السابق نفسه.ص٢٥٩ .

(٢) محمد صبحي حسنين . مصدر سبق ذكره.ص٤٠٠ .

- ٤- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
 ٥- أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة .
 - التسجيل : تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من خمس مرات التي يقوم بها المختبر .

الشكل (٨) يوضح اختبار نط الحبل

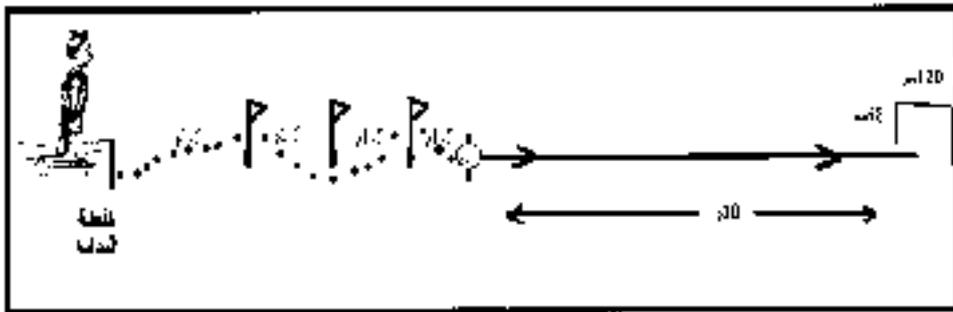


٣-٤-٢- توصيف اختبارات المهارات الأساسية :

١- اختبارات دقة المناولة :

- اسم الاختبار : المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠م)* .
 - هدف الاختبار : قياس دقة المناولة .
 - الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (٣)، كرة قدم ، شريط قياس ، هدف صغير العرض (٢٠سم) الارتفاع (٦٨سم).
 - طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (١٦) م من الهدف الصغير توضع الكرة على بعد (١٠) م من الهدف ويوضع الشاخص الأول على بعد (١.٥) م من الكرة وتكون المسافة بين كل شاخص و شاخص (١.٥) م ويبعد الشاخص الأخير عن خط البداية (١.٥) م .
 - التسجيل : تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات حيث يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس الهدف الصغير وصفرًا للمحاولة الفاشلة .

الشكل (٩) يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠ م)

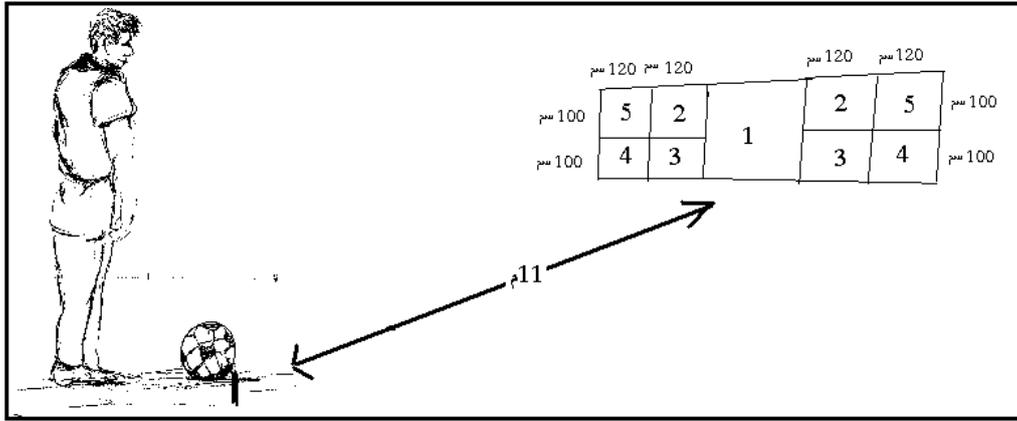


٢- اختبار التهيف بالقدمين

- اسم الاختبار : التهيف على هدف مقسم إلى مربعات على بعد (١١) م^(١).
- هدف الاختبار : قياس دقة التهيف .
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، كرة قدم ، هدف مقسم بواسطة حبال إلى تسع أقسام، بورك لرسم نقطة الجزء .
- طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (١١) م من الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتهيف ينظر الشكل (١٥) .
- التسجيل : تعطى للمختبر (٣) محاولات إذ يتم تسجيل النقاط حسب الموقع .

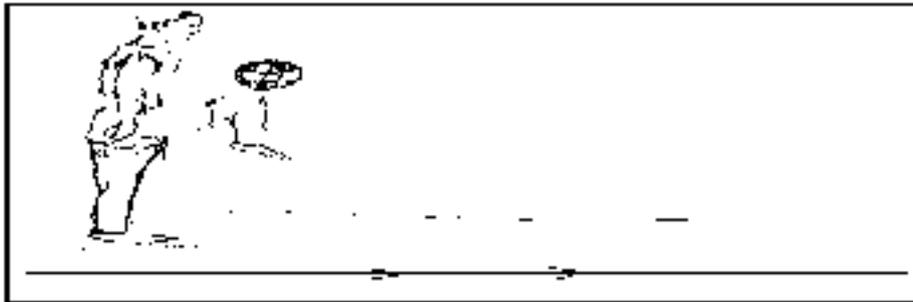
الشكل (١٥)

يوضح اختبار التهيف على هدف مقسم إلى مربعات على بعد (١١) م

٣- اختبار السيطرة (تنطيط الكرة)^٢ :

- اسم الاختبار : اختبار الإحساس بالكرة (بالمسافة).
- هدف الاختبار : قياس أحساس اللاعب بالكرة ومقدرته على التحكم بها .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، شريط قياس .
- طريقة الأداء : توضع الكرة على الأرض أمام اللاعب وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم برفعها عن الأرض بالقدم والتقدم بها بالقدمين بالتبادل أو برجل واحدة ينظر، الشكل (١٠) .
- التسجيل : تقاس المسافة من نقطة البدء حتى نقطة فقدان السيطرة على الكرة بسقوطها على الأرض وتعطى للاعب محاولتان تسجل فيها أفضل محاولة .

الشكل (١٠) يوضح اختبار الإحساس بالكرة (بالمسافة)



(١) عماد كاظم . اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهيف بكرة القدم . (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية جامعة بغداد : ١٩٩٩ .

(٢) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم . الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي . ١٩٨٥ . ص ٢٥٧ .

٤- اختبار الإخماد:

اسم الاختبار : اختبار الإخماد في مسافة محددة (١).

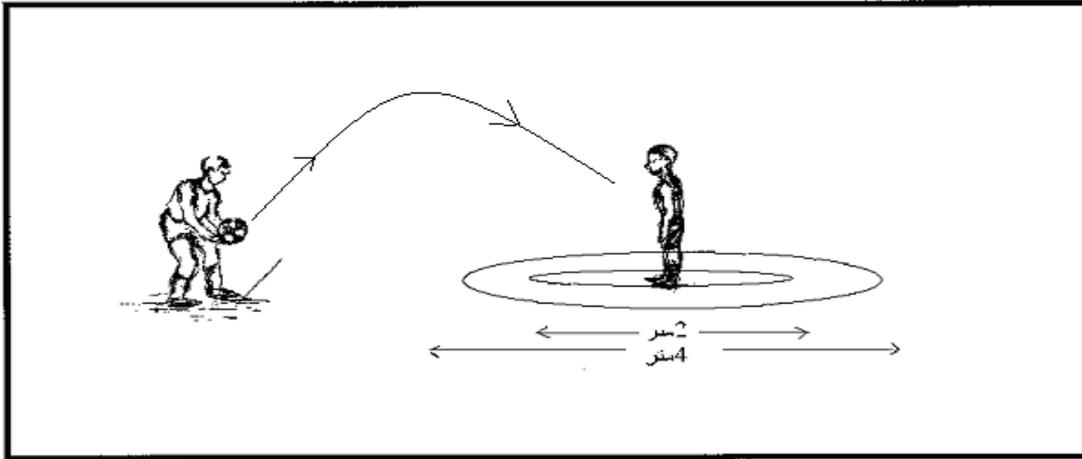
هدف الاختبار : قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق امتصاصها أو التحكم بجميع أعضاء الجسم ما عدا اليدين .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ،مساحة من الملعب ترسم فيها دائرتان متحدتا المركز ، نصف قطر الصغرى (١)م ونصف قطر الكبرى (٢)م ، يرسم خط طوله (٢)م وهو خط رمي الكرة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة . عند إعطاء إشارة البدء يقوم المحكم برمي الكرة في مسار على شكل قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول أن يخمدها والسيطرة عليها بأي جزء من الجسم ما عدا اليدين ينظر الشكل (١١).

-التسجيل : إذا نجح اللاعب في إخماد الكرة والسيطرة عليها داخل الدائرة الصغرى ينال (٣٠) درجة وإذا نجح في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (٢٠) درجة . وإذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء إخمادها والسيطرة عليها ينال صفرا ويعطى اللاعب ثلاث محاولات وتكون الدرجة النهائية للاعب هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

الشكل (١١) يوضح اختبار الإخماد في مسافة محددة



٥- اختبار الدرجة :

- اسم الاختبار : درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك) (٢).

- هدف الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين الشواخص.

- الأدوات المستخدمة : (١٠) شواخص، كرة قدم ، ساعة توقيت .

- الملعب : توضع (١٠)شواخص في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص وآخر (٢) م والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (٢) م، وينظر الشكل (١٢) .

- طريقة الأداء: يقف اللاعب بالكرة على خط البداية عند إشارة البدء يجري اللاعب بين الشواخص جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر شاخص ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها .

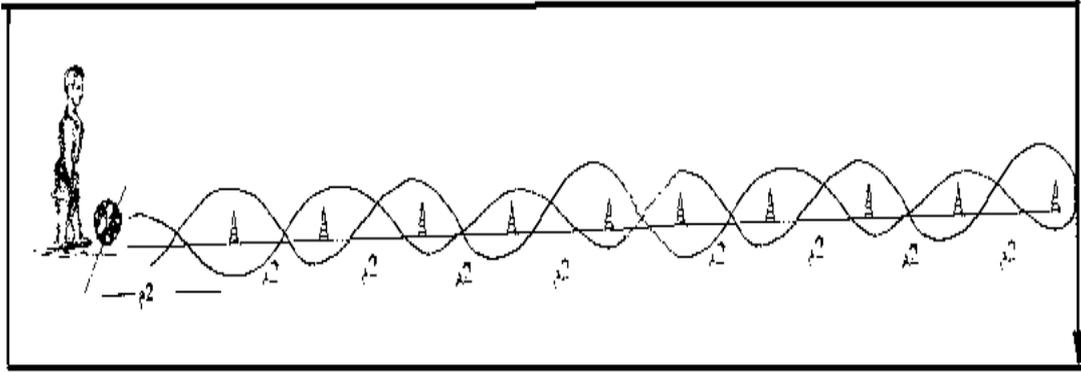
(١) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم . المصدر السابق. ص ٢٦٢.

(٢) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم. المصدر السابق. ص ٢٦٢.

- التسجيل : يحسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته إلى خط النهاية مرة أخرى .

الشكل (١٢)

يوضح اختبار درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك)



٦- اختبار المراوغة* :

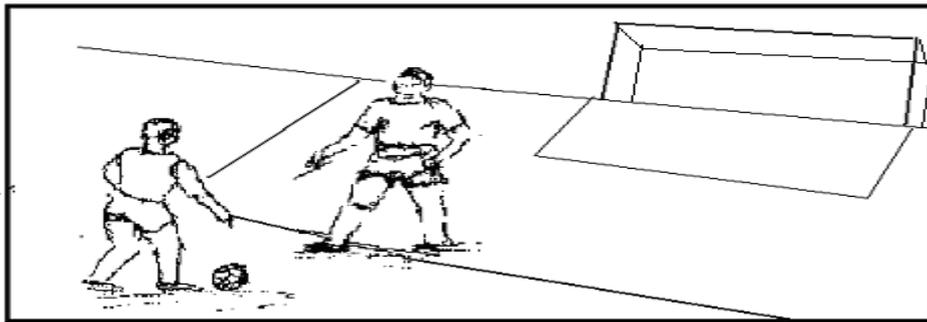
- اسم الاختبار : مراوغة المنافس للوصول إلى الهدف.

- هدف الاختبار : قياس إجادة اللاعب للمراوغة .

- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، بورك ، هدف كرة القدم .

- طريقة الأداء : يقف اللاعب المختبر أمام منطقة الجزاء ومعه الكرة ويقف اللاعب المنافس على خط منطقة الجزاء ويتقدم المختبر بدرجة الكرة نحو الهدف لتسجيل هدف يتصدى له اللاعب المدافع (المنافس) لعرقلته ومنعه من تسجيل الهدف ومحاولة الاستحواذ على الكرة أو تخليص الكرة منه ينظر الشكل (١٣) .

الشكل (١٣) يوضح اختبار مراوغة المنافس للوصول إلى الهدف



- التسجيل : في حالة اجتياز المختبر للاعب المدافع بصورة قانونية ويقوم بعملية التهديف تعطى له نقطتان أما في حالة أن يلمس المدافع الكرة إلا أنها تبقى في حيازة المختبر ويقوم بالتهديف تحسب له نقطة واحدة، أما في حالة قطع الكرة من قبل اللاعب المدافع فلا تعطى له أي نقطة . تعطى ثلاث محاولات للمختبر ويتم تسجيل النقاط للمحاولات الثلاث .

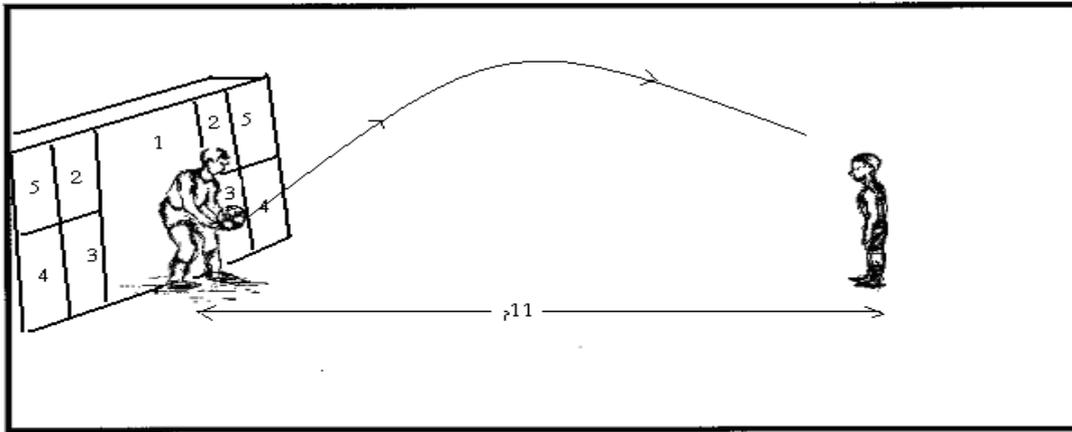
* عبدالله حسين اللامي. محاضرة على الدورة التدريبية لمدربي كرة القدم لمنطقة الفرات الأوسط والجنوبية التي أقامها اتحاد كرة القدم فرع القادسية بالتعاون مع عمادة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية. ٢٠٠٠ و بإشراف الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ٢٠٠٠.

٧- اختبار ضرب الكرة بالرأس *

- اسم الاختبار : ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات من على بعد (١١) م.
- هدف الاختبار : دقة التهديف بالرأس .
- الأدوات المستخدمة : هدف مقسم إلى مربعات بواسطة حبل إلى تسع أقسام ، بورك لرسم نقطة البدء ، شريط قياس ، كرات قدم عدد كافي .
- طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (١١)م من الهدف ويقف احد فريق العمل المساعد على خط الهدف بين (عمودي الهدف) ومعه الكرات يرمي الكرة إلى المختبر ويقوم بضربها بالرأس إلى احد أقسام الهدف ، ينظر الشكل (١٤)
- التسجيل : تعطى للمختبر (٣) محاولات أذ يتم تسجيل النقاط حسب المواقع التي تدخل فيها الكرة .

الشكل (١٤)

يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات على بعد (١١) م



٣-٥- التجربة الرئيسية:

- بعد أن تم عرض وتوضيح مفردات الاختبارات من قبل الباحث وفريق العمل المساعد أمام المفحوصين قبل تنفيذهم للاختبارات اتخذت الإجراءات الآتية :-
- تم إعطاء مدة كافية للإحماء قبل إجراء الاختبارات .
- تم تسجيل النتائج من قبل فريق العمل طبقاً لشروط أداء كل اختبار .
- تم توزيع الاختبارات على (٣) أيام وقبل الوحدة التدريبية وإعطاء مدة كافية حتى يحقق اللاعب أفضل النتائج .
- اشتملت اختبارات اليوم الأول على :-

- ١- اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات على بعد (١١) م.
- ٢- اختبار الإخماد في مسافة محددة، اختبار الإخماد.
- ٣- اختبار القوة الانفجارية، القفز العمودي من الثبات.
- ٥- اختبار قياس مطاولة السرعة، الركض المكوكي (٥×٤٠م).

اشتملت اختبارات اليوم الثاني على :-

- ٦- اختبار قياس السرعة الانتقالية عدو (٣٠م) من بداية متحركة
- ٧- اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)
- ٨- اختبار نط الحبل واختبار التوافق
- ٩- اختبار الرشاقة الجري بالكرة (٢٥م) بين الحواجز
- ١٠- اختبار القوة المميزة بالسرعة الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (٣٠) ثانية تكرارات.

اشتملت اختبارات اليوم الثالث على :-

- ١- اختبار دقة المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠م).
- ٢- اختبار التهديف بالقدمين على هدف مقسم إلى مربعات على بعد (١١) م.
- ٣- اختبار دحرجة الكرة في خط متعرج (زكراك).
- ٤- اختبار السيطرة (تنطيط الكرة) الإحساس بالكرة (بالمسافة).
- ٥- اختبار مراوغة المنافس للوصول إلى الهدف.
- ٦- اختبار سرعة الأداء المناولة الجدارية.

٣-٦- الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث :

وهي أدوات للتقويم الموضوعي للظواهر المختلفة تستعمل فيها القوانين الرياضية التي توصل الباحث إلى النتائج الموضوعية وتبعده عن الذاتية في الحكم على الأمور ، وتتميز بالدقة في حل المشكلات ولغرض الوصول إلى النتائج النهائية استعمل الباحث القوانين الإحصائية^(١) التالية:

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معمل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ٤- النسبة المئوية .
- ٥- معامل الالتواء .
- ٦- التحليل التباين .
- ٧- الأهمية النسبية.

أدوية مرض التصلب ومتاعها

٤ - عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل النتائج:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات و القياسات :

٤-١-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

جدول (٤-١)

يبين (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) للاختبارات البدنية بحسب خطوط اللعب

القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الخطوط					
		الدفاع		الوسط		الهجوم	
		الوسط	الانحراف	الالتواء	الوسط	الانحراف	الالتواء
5x40	ثانية	37.282	1.895	0.479	37.369	2.501	0.124
سرعة انتقالية	ثانية	4.197	0.289	-0.485	4.211	0.318	-0.324
مناولة جدارية	ثانية	20.733	3.522	0.496	19.684	3.901	0.887
سرعة استجابة	ثانية	1.930	0.122	-0.762	1.990	0.155	-0.640
قوة مميزة بالسرعة	عدد	14.323	1.376	-0.876	14.293	1.188	0.053
قوة انفجارية	سنتيمتر	42.903	9.751	0.054	40.000	7.804	-0.514
الرشاقة	ثانية	13.673	1.372	0.934	12.919	0.981	0.945
التوافق	عدد	4.387	0.761	-0.806	4.439	0.776	-0.967

يبين الجدول (٤-١) الاختبارات البدنية إذ شملت (٨) اختبارات للخطوط الثلاثة (الدفاع - الوسط - الهجوم) إذ كانت الأوساط الحسابية لبعض الاختبارات متقاربة بين الخطوط كما يتضح أن الالتواء لمعلومات العينة بحسب الخطوط كانت اقل من (± 1) مما يعني أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً ، ولغرض التعرف على الفروق بين الخطوط في هذه الاختبارات فقد أجرى الباحث تحليل التباين وكما موضح في الجدول (٤-٢) .

جدول (٤-٢) يبين تحليل التباين للاختبارات البدنية بين خطوط اللعب

الدلالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	القياسات والاختبارات
	الجدولية	المحتسبة						
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.115	2.542	2	5.084	بين الخطوط	ثانية	5x40
			22.052	٢١	463.098	داخل الخطوط		
				٢٣	468.182	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.030	0.011	2	0.021	بين الخطوط	ثانية	سرعة انتقالية
			0.352	٢١	7.401	داخل الخطوط		
				٢٣	7.422	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.206	10.789	2	21.578	بين الخطوط	ثانية	مناولة جدارية
			٥٢.٤٢٧	٢١	1100.962	داخل الخطوط		
				٢٣	1122.54	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.824	٠.٠٦٥	2	0.13	بين الخطوط	ثانية	سرعة استجابة
			٠.٠٧٩	٢١	1.657	داخل الخطوط		
				٢٣	1.787	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.491	٣.١٦٥	2	6.329	بين الخطوط	ثانية	قوة مميزة بالسرعة
			٦.٤٤١	٢١	135.262	داخل الخطوط		
				٢٣	141.591	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.369	١٠٠.٥٧٧	2	201.154	بين الخطوط	سنتيمتر	قوة انفجارية
			٢٧٢.٧٤٨	٢١	5727.71	داخل الخطوط		
				٢٣	5928.864	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	1.213	٥.٧٧٥	2	11.55	بين الخطوط	ثانية	الرشاقة
			٤.٧٦٠	٢١	99.954	داخل الخطوط		
				٢٣	111.504	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	0.011	٠.٠٢٧	2	0.053	بين الخطوط	عدد	التوافق
			٢.٣٥٢	٢١	49.39	داخل الخطوط		
				٢٣	49.443	المجموع		

يبين الجدول (٤-٢) أن الأوساط الحسابية بين خطوط اللعب كانت غير معنوية في جميع الاختبارات ، وهذا يدل على أن هناك عدم اختلاف بين الخطوط في هذه الاختبارات .

٤-١-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية:

جدول (٤-٣) يبين (الوسط والانحراف والالتواء) للاختبارات المهارية بحسب خطوط اللعب

الخطوط									وحدة القياس	القياسات والاختبارات
الهجوم			الوسط			الدفاع				
الالتواء	الانحراف	الوسط	الالتواء	الانحراف	الوسط	الالتواء	الانحراف	الوسط		
-0.906	0.981	5.188	-0.968	1.244	4.951	-0.812	0.969	5.161	نقاط	دقة مناولة
0.981	16.356	28.250	0.960	14.595	26.000	0.945	13.677	22.161	متر	اختبار السيطرة
-0.334	7.500	81.875	-0.839	5.466	85.854	-0.853	8.932	82.581	نقاط	الإخماد
0.953	1.762	22.013	0.468	1.630	21.947	0.321	1.494	22.703	ثانية	درجة
-0.942	0.727	5.438	-0.947	1.020	5.098	-0.844	1.153	4.935	نقاط	مراوغة
-0.641	2.251	10.500	-0.734	2.907	8.732	-0.214	2.684	8.839	نقاط	ضرب الكرة بالرأس
-0.636	2.778	9.375	-0.120	2.806	8.780	0.044	2.737	8.323	نقاط	التهديف بالقدمين

يبين الجدول (٤-٣) الاختبارات المهارية إذ شملت (٧) اختبارات للخطوط الثلاثة (الدفاع - الوسط - الهجوم) و كانت الأوساط الحسابية لبعض الاختبارات متقاربة بين الخطوط كما يتضح أن الالتواء لبيانات العينة بحسب الخطوط كانت اقل من (± 1) وهذا مما يعني العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً ، ولغرض التعرف على الفروق بين الخطوط في هذه الاختبارات فقد أجرى الباحث تحليل التباين وكما موضح في الجدول (٤-٤).

يبين الجدول (٤-٤) أن الأوساط الحسابية بين خطوط اللعب كانت غير معنوية في الاختبارات لكون مستويات الدلالة اكبر من (٠.٠٥) . كما يبين انعدام الفوارق بين خطوط اللعب الثلاثة في كافة المهارات.

جدول (٤-٤) يبين تحليل التباين للاختبارات المهارية بين خطوط اللعب

الدلالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	القياسات والاختبارات
	الجدولية	المحتسبة						
غير معنوي	٠.١٠٦		٠.٥٢٩	2	1.057	بين الخطوط	نقاط	دقة مناولة
			٤.٩٧٨	٢١	104.533	داخل الخطوط		
				٢٣	105.591	المجموع		
غير معنوي	٠.٢٦٦		٢٢٩.٧٦١	2	459.522	بين الخطوط	متر	اختبار السيطرة
			٨٦٤.٠٥٧	٢١	18145.194	داخل الخطوط		
				٢٣	18604.716	المجموع		
غير معنوي	٠.٦٥٣		١٣٧.٧٦٧	2	275.534	بين الخطوط	نقاط	الإخماد
			٢١١.٠٦٨	٢١	4432.420	داخل الخطوط		
				٢٣	4707.955	المجموع		
غير معنوي	٣.٤٦٦٨	٠.٥٢٥	٥.٤٩٣	2	10.985	بين الخطوط	ثانية	درجة
			١٠.٤٦٨	٢١	219.821	داخل الخطوط		
				٢٣	230.806	المجموع		
غير معنوي	٠.٣١٢		١.٣٣١	2	2.661	بين الخطوط	نقاط	مراوغة
			٤.٢٥٨	٢١	89.418	داخل الخطوط		
				٢٣	92.080	المجموع		
غير معنوي	٠.٦٥٠		١٩.٥١٥	2	39.030	بين الخطوط	نقاط	ضرب الكرة بالرأس
			٣٠.٠١٢	٢١	630.242	داخل الخطوط		
				٢٣	669.273	المجموع		
غير معنوي	٠.١٩١		٥.٩٥٣	2	11.906	بين الخطوط	نقاط	التهديف بالقدمين
			٣١.٢١٧	٢١	655.549	داخل الخطوط		
				٢٣	667.455	المجموع		

٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات:

٤-١-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

أشارت نتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة أن العينة كانت موزعة توزيعاً اعتدالياً في الاختبارات البدنية لخطوط اللعب الثلاثة (الدفاع والوسط والهجوم) وهو مما يدل على أن لاعبي كرة القدم بغض النظر عن مراكز اللعب التي يلعبون فيها يحتاجون إلى لياقة بدنية عالية تؤهلهم لأداء المباراة باللياقة نفسها كما أنه لم تظهر هناك أي فروق معنوية في مكونات اللياقة البدنية بين هذه الخطوط وهو مما يفرضه طبيعة لعب أي مركز الذي يلعب فيه.

٤-١-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

أما ما يخص الناحية المهارية فإن جميع لاعبي الخطوط الثلاثة متساوون في الاختبارات المهارية ويرى الباحث ذلك أن جميع لاعبي كرة القدم وباختلاف خطوط اللعب يجب أن يتمتعوا بمهارات عالية تؤهلهم لأداء واجباتهم الخطئية لأن لعبة كرة القدم تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية للعبة فبدونها لا يمكن أن نطلق عليه صفة لاعب ، ويذكر (حنفي محمود مختار)^(١) " لقد تطلبت كرة القدم الحديثة ان يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخطئية والمهارية الحركية العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق ، ولاشك ان الأداء المهاري في كرة القدم هو العامل الأساسي الأول في حسن قدرة أداء اللاعب والذي يتوقف عليها تقدير قيمة اللاعب الفنية (المهارية) وبدون مهارات فنية عالية لا توجد خطط لعب ولا مباراة على مستوى فني عال " .

ويرى الباحث و من النتائج التي ظهرت لديه ان جميع الاختبارات كانت غير معنوية ويعزو ذلك إلى أن المهارات المبحوثة تعتبر أساس الوحدات التدريبية بالنسبة للمدربين لان اللاعب يجب ان يتقن هذه المهارات من اجل الأداء الامثل في المباريات ولذلك فان جميع المدربين أكدوا على ذلك في وحداتهم التدريبية.

لذلك فأن من المهام الأساسية للمدرب الاهتمام الشديد بتدريب اللاعبين على صحة ودقة الأداء العالي ، تحت أي ظرف من ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس.

(١) حنفي محمود مختار :التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥، ص٩ .

٥٠ الاستاذة والاصحاب

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١- الاستنتاجات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم الحصول عليها استنتج الباحث ما يأتي :

- ١- لا فرق دال معنوي في اللياقة البدنية الخاصة لخطوط اللعب الثلاثة .
- ٢- عدم وجود فرق دال إحصائياً في الأداء المهاري لجميع اللاعبين ولمختلف الخطوط .

٥-٢- التوصيات:

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

- ١- التأكيد على التدريب الفردي وحسب خطوط اللعب في ما يخص عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
- ٢- التأكيد على تدريب مهارات لخطوط اللعب .
- ٣- ضرورة اختيار لاعبي خط الدفاع والهجوم من طوال القامة.

الاصناف

المصادر العربية

١. السيد حسن شلتوت وحسن سيد معوض . التنظيم والإدارة في التربية الرياضية . ط٣. دار الفكر العربي . الكويت : ١٩٩٤.
٢. الفريد كونزة (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ م.
٣. ثامر محسن (وآخرون) . الاختبارات والتحليل بكرة القدم . مطبعة جامعة الموصل . الموصل : ١٩٩٦.
٤. ثامر محسن ، سامي الصفار : إصول التدريب في كرة القدم ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٨ م.
٥. ثامر محسن وآخرون : الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١ م .
٦. جارلس ف . س . هوجز (ترجمة) طارق الناصري : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٤ م.
٧. حلمي حسين محمود. دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم .رسالة ماجستير- كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم -جامعة حلوان : ١٩٧٣.
٨. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م.
٩. حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م.
١٠. حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة : ب ت.
١١. ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : ١٩٩٥
١٢. ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث العلمي في التربية البدنية . مديرية الكتاب للطباعة والنشر . الموصل : ١٩٨٧.
١٣. ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ م.
١٤. زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط٢ ، ١٩٩٩
١٥. سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ج٢ ، ١٩٨١ م .
١٦. سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩٢ م
١٧. شامل كامل . محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير . كلية التربية الرياضية جامعة بغداد : ١٩٩٨.
١٨. صباح محمد مصطفى وآخرون : تحليل الأداء الفني لفريقي البرازيل وفرنسا خلال نهائيات كأس العالم بكرة القدم ١٩٩٨ ، جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ، ٢٠٠٠ م.
١٩. طه إسماعيل (وآخرون) . كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة : ٢٠٠١.
٢٠. عبد الرحمن بدوي : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٣ م.
٢١. عبد الله حسين اللامي . دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الخطوط المختلفة . بحث منشور في مجلة القادسية لعلم التربية الرياضية المجلد الأول . العدد الأول : ١٩٩٩.
٢٢. عبدالله حسين اللامي . محاضرة على الدورة التدريبية لمدربي كرة القدم لمنطقة الفرات الأوسط والجنوبية التي أقامها اتحاد كرة القدم فرع القادسية بالتعاون مع عمادة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية . ٢٠٠٠ وبإشراف الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم : ٢٠٠٠.
٢٣. عبدالله حسين اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي . مطبعة الطيف . بغداد : ٢٠٠٤.
٢٤. علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٩ م .
٢٥. عماد كاظم . اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم . (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية جامعة بغداد : ١٩٩٩.
٢٦. عماد كاظم خليف : اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ م.

٢٧. قاسم المنذلاوي وآخران : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩ م.
٢٨. قاسم حسن حسين .أسس التدريب الرياضي.دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.الأردن:١٩٩٨.
٢٩. قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٨٤ م.
٣٠. كمال ياسين لطيف : تحليل اللعب الدفاعي الفردي لبعض فرق اندية الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق للموسم ١٩٩٤ - ١٩٩٥ ، رسالة ماجستير جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ م.
٣١. محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي.ط١٢.دار المصارف. القاهرة : ١٩٩٧.
٣٢. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .اختبارات الأداء الحركي .ط١. دار الفكر العربي . القاهرة:١٩٨٢.
٣٣. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي.دار الفكر العربي.القاهرة:٢٠٠٠.
٣٤. محمد صبحي حسنين .التقويم والقياس في التربية الرياضية .ج١.ط١.دار الفكر العربي . الكويت : ١٩٨٧.
٣٥. محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معالي .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
٣٦. محمد عبده ، مفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ م.
٣٧. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم .الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم .دار الفكر العربي القاهرة.١٩٨٥.
٣٨. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم .أساسيات كرة القدم. دار المعرفة .القاهر:١٩٩٤.
٣٩. محمد محمد حامد الافندي : كرة القدم ، القاهرة ، عالم الكتب ، مطبعة نمير ، ١٩٧١ م.
٤٠. محمود حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط٤ ، ١٩٧٩ م.
٤١. مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، بيروت ، منشورات مؤسسة المعارف ، ط٢ ، ب ت .
٤٢. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٩٩ م.
٤٣. معتز يونس ذنون : تحليل اللعب الهجومي لفرق اندية الدرجة الأولى بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ م.
٤٤. مفتي ابراهيم : التدريب الراضى الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، ١٩٩٨ م.
٤٥. مفتي إبراهيم حماد .التدريب الرياضى فى الطفولة إلى المراهقة.القاهرة .دار الفكر العربي .١٩٩٦.
٤٦. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة .القاهرة . دار الفكر العربي.١٩٩٨.
٤٧. نعيم عبد الحسين : تحليل النواحي الفنية للمنتخب الوطني العراقي لكرة القدم ومقارنتها بالمنتخبات العربية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧ م.
٤٨. هاره (ترجمة) عبد علي نصيف ، اصول التدريب ، بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥ م.
٤٩. وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م.

المصادر الأجنبية

50- Warren R. Joenson .& E. B. Busktrk .science and Medicine of exercise and Evort &2en Harper and Row Publishers . New York 1974 .p.40.

المحاضرات



ملحق (١)
الخبراء والمختصون

مكان العمل	التخصص	الدرجة العلمية	اسم الخبير	ت
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة قدم	أستاذ	عبد الله حسين اللامي	.١
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات كرة القدم	أستاذ	سلام جبار صاحب	.٢
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات	أستاذ	حازم موسى عبد	.٣
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات	أستاذ	مي علي عزيز	.٤
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة قدم	أستاذ مساعد	علي حسين هاشم	
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة قدم	استاذ مساعد	رأفت عبد الهادي	.٥
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة قدم	استاذ مساعد	حيدر كريم سعيد	.٦
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة قدم	مدرس	احمد فاهم نغيش	.٧

ملحق (٢)

الاستبيان (أ)

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

الأستاذ الفاضل :- المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تقييم بعض النواحي البدنية والمهارية وفق خطوط اللعب المختلفة للاعبين نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم) على لاعبي نادي الاتفاق بكرة القدم للموسم الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) ولكونكم من أصحاب الخبرة و الاختصاص . ارجوا ابداء رأيكم حول الاستمارة ترشيح للصفات البدنية المحددة من قبل الباحث والمرفقة طيا واختيار ما ترونه مناسباً لتحقيق إجراء البحث وابداء رأيكم وملاحظاتكم التي من شأنها أن تدعم البحث و ترصينه واطافة اي اختبار ترونها مناسباً ولم يذكره الباحث شاكرين حسن تعاونكم.

التاريخ :

اللقب العلمي :

الجامعة :

التوقيع :

الباحث

صفاء محمد محمد الهادي

يبين (مكونات اللياقة البدنية)^(١) للاعب كرة القدم المرشحة لاختبار الخبراء

الدرجة حسب الأهمية النسبية															مكونات اللياقة	ت	
خط الهجوم					خط الوسط					خط الدفاع							
٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١			
															المطاولة العامة	١	المطاولة
															مطاولة السرعة	٢	
															مطاولة الأداء	٣	
															مطاولة القوة	٤	
															مطاولة الدوري التنفسي	٥	
															السرعة الانتقالية	٦	السرعة
															سرعة الأداء	٧	
															سرعة رد الفعل	٨	
															القوة العضلية	٩	القوة
															القوة المميزة بالسرعة	١٠	
															القوة الانفجارية	١١	
															الرشاقة	١٢	الرشاقة
															المرونة	١٣	المرونة
															الدقة	١٤	الدقة
															التوافق	١٥	التوافق

ملاحظة :

*تعطى الدرجة حسب الأهمية النسبية علمنا بان أعلى درجة للتقييم في الأهمية النسبية هي (٥) درجات وتؤشر بعلامة (٧).

* إضافة أي مكون من مكونات اللياقة البدنية الخاصة ترونه مناسباً .

^(١)أخذت هذه المكونات للياقة البدنية من كتاب كرة قدم للمؤلف (طه أسماعيل ، عمر أبو المجد ، إبراهيم شعلان والمقنتنة من قبل الخبراء في الاتحاد الدولي لكرة القدم .

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

الأستاذ الفاضل :- المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تقييم بعض النواحي البدنية والمهارية وفق

خطوط اللعب المختلفة للاعبين نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم) على لاعبي نادي الاتفاق بكرة القدم للموسم الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) ولكونكم من أصحاب الخبرة و الاختصاص . ارجوا ابداء رأيكم حول الاستمارة ترشيح أهم الاختبارات لمكونات اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم والمرفقة طيا واختيار ما ترونه مناسباً لتحقيق إجراء البحث وإبداء رأيكم وملاحظاتكم التي من شأنها أن تدعم البحث و ترصينه وإضافة اي اختبار ترونها مناسباً ولم يذكره الباحث شاكرين حسن تعاونكم.

التاريخ :

اللقب العلمي :

الجامعة :

التوقيع :

الباحث

د. محمد محمد الهادي

* ملاحظة :- التأشير بعلامة (✓) على درجة المؤشر التي ترونها مناسبة .

* يمكن إضافة أي مؤشر ترونه مناسباً .

* يرجى إعطاء الدرجة حسب الأهمية .

يبين اختبارات مكونات اللياقة البدنية المرشحة لاختبار الخبراء

مكونات اللياقة البدنية	ت	الاختبارات المرشحة من قبل الباحث	ضع علامة ()	
المطاولة	١	١- ركض ١٠٠٠ متر		
		٢- ركض ١٥٠٠ متر		
		٣- ركض ٢٠٠٠		
	٢	مطاولة السرعة	١- اختبار ٢٠ م x ٥ مرات	
			٢- اختبار ركض ٢٠٠ متر من الوقوف	
			٣- الدرجات بالكرة ٤٠ م x ٥ مرات	
	٣	مطاولة الأداء	١- اختبار النطات المتتالية	
			٢- الاختبار المهاري الدائري	
	٤	مطاولة القوة	١- اختبار دفع كرتين قدم لمدة دقيقة	
			٢- اختبار ضرب الكرة بالناس لمدة دقيقة	
			٣- الجلوس في الرقود اكبر عدد من التكرارات	
	٥	مطاولة الدوري التنفسي	١- اختبار ديكسون	
٢- اختبار قياس التعب لكارسون				
٣- اختبار الخطو (السلم) لهارفرد				
٦	السرعة الانتقالية	١- اختبار ركض ٥٠ م		
		٢- الركض لمدة ١٠ ثا		
		٣- اختبار ركض ٣٠ م		
٧	سرعة الأداء	١- المناولة الجدارية (تكرار بالزمن)		
		٢- الدرجات بالكرة مسافة ٣٠ م (قياس الزمن)		
		٣- ضرب الكرة المعلقة بالرأس والقدم (٥ مرات) يقاس		
٨	سرعة رد الفعل	١- اختبار الكرة المدفوعة		
		٢- اختبار سرعة الاستجابة الكلية بثلاثة اتجاهات		
		٣- اختبار نلسون للاستجابة الحركية		
٩	القوة المميزة بالسرعة	١- الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في ٣٠ ثا تكرارات		
		٢- عمل ثلاث وثبات طويلة ومتتابة (الزمن)		
		٣- الجلوس من الرقود (٣٠) ثا أكثر عدد من التكرارات		
١٠	القوة الانفجارية	١- اختبار الوثب الطويل في الثبات		
		٢- اختبار الوثب العمودي		
الرشاقة	١١	١- درجت الكرة ٢٥ م بين الشواخص		
		٢- الركض المكوكي		
		٣- الركض اللولبي		
المرونة	١٢	١- الوقف على صندوق ثني الجذع للإمام		
		٢- الجلوس الطويل وثني الجذع للإمام		
		٣- دوران الجذع للجانبين		
التوافق	١٣	١- اختبار نط الحبل		
		٢- اختبار في شكل 8		
		٣- رمي كرة التنس على الجدار بصورة متتالية		

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

الأستاذ الفاضل :- المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تقييم بعض النواحي البدنية والمهارية وفق

خطوط اللعب المختلفة للاعبين نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم) على لاعبي نادي الاتفاق

بكرة القدم للموسم الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) ولكونكم من أصحاب الخبرة و الاختصاص . ارجوا
أبداء رأيكم حول الاستمارة ترشيح للمهارات الأساسية المحددة من قبل الباحث والمرفقة طياً واختيار
ما ترونه مناسباً لتحقيق إجراء البحث وإبداء رأيكم وملاحظاتكم التي من شأنها أن تدعم البحث و
ترصينه وإضافة أي اختبار ترونها مناسباً ولم يذكره الباحث شاكرين حسن تعاونكم.

التاريخ :

اللقب العلمي :

الجامعة :

التوقيع :

الباحث

صفاء محمد عبد الماحدي

* ملاحظة :- التأشير بعلامة (√) على مهارة واحدة من المهارات .

* يمكن إضافة أي مهارة أخرى ترونه مناسباً .

* يرجى إعطاء الدرجة حسب الأهمية علماً بأن أعلى درجة هي (٥) درجات .

شاكرين تعاونكم معنا

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

الأستاذ الفاضل :- المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (دراسة تقييم بعض النواحي البدنية والمهارية

ونقي خطوط اللعب المختلفة للاعبين نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم) على لاعبي نادي الاتفاق

بكرة القدم للموسم الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) ولكونكم من أصحاب الخبرة و الاختصاص . ارجوا
أبداء رأيكم حول الاستمارة ترشيح الاختبارات المهارية لبعض المهارات قيد الدراسة المحددة من قبل
الخبراء والمرفقة طيا واختيار ما ترونه مناسباً لتحقيق إجراء البحث وإبداء رأيكم وملاحظاتكم التي
من شأنها أن تدعم البحث و ترصينه واطافة اي اختبار ترونها مناسباً ولم يذكره الباحث شاكرين
حسن تعاونكم.

التاريخ :

اللقب العلمي :

الجامعة :

التوقيع :

الباحث

صفاء محمد عبدالمهدي

* ملاحظة :- يتم تأخير الاختبار بوضع علامة (√) على اختبار واحد لكل ممارسة من الممارسات الأساسية والذي
تراه مناسباً للاختبار تلك الممارسة .

* يمكن إضافة أي اختبار ترونه مناسباً .

* يرجى إعطاء الدرجة حسب الأهمية.

شاكرين تعاونكم معنا

يبين اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم والمرشحة لاختيارها من قبل الخبراء

ت	المهارات الأساسية	الاختبار المرشح من قبل الباحث	ضع علامة (√)
١	المناولة	١- اختبار دقة المناولة الطويلة	
		٢- اختبار دقة المناولة نحو هدف صغير على بعد ١٠ متر	
٢	السيطرة	١- اختبارات الإحساس بالكرة (بالمسافة)	
		٢- اختبارات الإحساس بالكرة (بالزمن)	
		٣- اختبارات الإحساس بالكرة (بالعدد)	
٣	الإخماد	٣- اختبار إخماد الكرة في مساحة محددة	
		٤- اختبار إخماد الكرة المتنوع	
٤	الدرجة	٢- اختبار درجة الكرة في خط مستقيم	
		٢- اختبار درجة الكرة في خط متعرج	
		٣- اختبار درجة الكرة حول دائرة	
٥	المراوغة	١٠- اختبار المراوغة داخل المربع مساحة ١٠ متر	
		١١- اختبار مراوغة مهاجم يراوغ مدافع لاجتيازه	
		١٢- اختبار المراوغة المنافس الوصول إلى الهدف	
٦	ضرب الكرة بالرأس	١٣- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	
		١٤- اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات	
٧	التهديف	١- اختبار دقة التهديف إلى مرمى في جزء محدد منه	
		٢- اختبار دقة التهديف على مربعات مرسومة على جدار	
		٣- اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة	
٨	الرمية الجانبية	١- اختبار الرمية الجانبية لأبعد مسافة	
		٢- اختبار دقة الرمية الجانبية	

ملاحظة :- لعدم حصول الباحث على عدد كاف من الاختبارات فتوزعت ما بين ثلاثة إلى اثنين من الاختبارات .