



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية / الدراسة الأولية / المسائية

مقارنة في أداء بعض المهارات الحركية

والصفات البدنية لخطي الدفاع والهجوم في كرة القدم

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية الرياضية
كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

الطالبان

لواء راهي عبيد

صادق فليح جبر

بإشراف

أ.د. علاء خلدون زيدان

2023م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَعِنْدَهُ

مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ

وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي

ظُلُمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٥٩﴾

مصطفیٰ اللہ العظیم

الأنعام الآية (٥٩)

الإهداء ...

إلى من لو خيروني إن اختار فلن اختار سواك.....والذي

إلى من لو خيروني ماذا أهديك لأهديتك

روحي.....والدتي

إلى من خيروني لحاجة في الدنيا لطلبت..... إلى من

تعشق رؤيتهم عيني وتسعد بلقاهم جوارحي.....إخوتي

وأخواتي

إلى من لو كان للوفاء رمزا والتضحية اسماً

لكانت.....

إلى من لو كان للحب معنى لكان.....

إلى أعز أصدقائي و أحبائي (احمد عبد الكريم) و (علي عزوز حسين)

شكر وتقدير

بعد الحمد لله الذي علم الأنسان مالم يعلم يطيب لي أن
أسطر بمداد من نور الكلمات الجياشة تحمل في طياتها
شكري وثنائي العاطر الى الأستاذ و أتقدم بعميق الشكر
وخالص التقدير و الاحترام الى الأستاذ الدكتور و الأب
الذي نلتجىء اليه في الشدائد (علاء خلدون زيدان) على
الجهود المتواصلة في إسداء ما هو مفيد من أجل نجاح هذه
الدراسة .. كما و أتقدم بالشكر الى عميد كلية التربية
الرياضية الأستاذ الدكتور (أحمد عبد الأمير) كما و أقدم
شكري الجزيل لكل أساتذتي الذين أشرفوا على تدريسي
طيلة سنواتي الدراسية جزاهم الله عني خير جزاء المحسنين

المحتويات

الصفحة	الموضوع	البحث
ب.	الآية	
ج	الإهداء	
د	الشكر والتقدير	
هـ	المحتويات	
٢	التعريف بالبحث	
٢	المقدمة وأهمية البحث	
٣	مشكلة البحث	
٣	أهداف البحث	
٣	فروض البحث	
٣	مجالات البحث	
٥	الدراسات النظرية والمتشابهة	
٥	الدراسات النظرية	
٥	الدرجة	
٦	التهديف	
٧	القوة المميزة بالسرعة	
٨	المرونة	
٨	الرشاقة	
٩	الدراسات المتشابهة	
٩	دراسة رعد حسين حمزة	
١١	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	

١١	منهج البحث	
١١	عينة البحث	
١٢	وسائل جمع المعلومات	
١٣	الاختبارات المستخدمة	
١٣	اختبار الدرجة (الجري بالكرة)	
١٤	اختبار تهديف الكرات	
١٥	اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة ٣٠ م	
١٦	اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف	
١٧	التجربة الاستطلاعية	
١٨	التجربة الرئيسية	
١٨	الوسائل الاحصائية	
٢٠	عروض ومناقشة النتائج المهارات الاساسية والصفارات الحركية وفقا للمهاجمين والمدافعين	
٢٣	الاستنتاجات والتوصيات	
٢٣	الاستنتاجات	
٢٣	التوصيات	

الباب الأول

١ - التعرف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال الزمني

١-٥-٣ المجال المكاني

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

شمل التطور كل جوانب الحياة المختلفة وما هذا التطور الان نتاج والتخطيط السليم واتباع الخطط والسعي الحثيث من اجل الوصول الى ما يبتغيه الانسان وما يطمح اليه من تغير حياته الى الافضل . وقد نال المجال الرياضي نصيباً كبيراً في هذا التطور فسعى المختصون فيه الى الاهتمام الكبير بمختلف متطلبات العمل التي من خلالها يرتقي فيه هذا المجال فكان لكل نشاط رياضي اناس يعملون على تطويره ومن هذه الانشطة كرة القدم وهي من الالعاب الفرقية التي تحتل مرتبة متقدمة سن الالعاب الشعبية لما لها من مميزات هجومية تثير الجماهير وكرة القدم تحتاج الى صفات بدنية عالية وان الطابع الذي يميز هذه اللعبة هو النهج الهجومي . لذا ان اغلب مهاراتها تعد هجومية وان الاداء هذه المهارات الهجومية ومتطلبات بدنية لابد وان يملكها اللاعب وخاصة القوة المميزة والمطاولة الخاصة وبقية الصفات التي تلعب دوراً اساسياً في ممارسة كرة القدم. حيث يلعب التمرکز ضمن تشكيلة الفريق دوراً كبيراً في تحديد العينة في الخطة الهجومية او الدفاعية للفريق ويتطلب ذلك ان يمتلك اللاعب المهارات المناسبة لهذا المركز وهي في نفس الوقت تترك اثاراً واضحة على قابليات الرياضي البنية والوظيفية ، لذا تعتبر عمليات الاختبار الدوري للمهارات الاساسية والصفات الحركية ووفقاً لمركزي الهجوم والدفاع ضرورة حتمية للوصول الى مستويات اللاعبين بدقة اكبر وافضل وبما يخدم العملية التدريبية. وتتجلى اهمية هذا البحث في تناول مركزي الهجوم والدفاع واخضاعها الى عملية المسح متطلبات كل مركز من اجل الحصول على نتائج افضل وعدم اخضاع اللاعبين الى نفس التمرينات التي لاترفع من مستوى اللاعب حسب واجباته داخل الملعب وبالتالي الاقتصاد بالجهد ووقت التدريب والحصول على نتائج جيدة للارتقاء بالمستوى.

٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي حظيت باهتمام وافر ودراسات بالغه الاهمية وذلك من اجل الارتقاء بها نحو الافضل وعلى الرغم من هذا فان الاهمية وذلك من اجل الارتقاء بها نحو الافضل وعلى الرغم من هذا فان البحث ما زال مستمراً لايجاد افضل السبل التدريسية التي يمكن من خلالها مجارات الفرق وندية القطر والمنتجات المتقدمة سواء على مستوى البطولات المحلية او الدولية وبالرغم من التطور الحاصل في مجال كرة القدم ولاسيما في الصفات الحركية والمهارات الاساسية التي انتهجت في هذا المجال ولا تزال هناك عقبات ومشكلات تجول دون تقدمها بسبب الضعف الحاصل في مركزي الهجوم والدفاع ومنها الصفات الحركية والمهارات الاساسية التي تعتبر من البرامج المهمة في العملية التدريبية التي يخضع لها اللاعبين اثناء كل وحدة تدريبية. لذا لاحظ للباحث ان هناك فروق في بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بين مراكز اللعب المختلفة لذا اراد الباحث الوقوف على مستوى هذه الفروق وفقاً للاسس العلمية للبحث العلمي.

٣-١ أهداف البحث :-

- ١- التعرف على الفروق بين المهاجمين والمدافعين في بعض الصفات البدنية.
- ٢- التعرف على الفروق بين المهاجمين والمدافعين في بعض المهارات الاساسية .

٤-١ فروض البحث :-

- ١- هناك فروق معنوية بين المهاجمين والمدافعين في بعض الصفات البدنية والحركية.
- ٢- هناك فروق معنوية بين المهاجمين والمدافعين في بعض المهارات الاساسية.

٥-١ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري :- لاعبو منتخب كلية التربية الرياضية لعام 2022 – 2023
- ٢-٥-١ المجال الزماني :- 2022/12/20 ولغاية 2023/3/30
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- ملعب كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.

الباب الثاني

١- دراسات النظرية والمتشابه

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الدرجة

٢-١-٢ التهذيف

٣-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

٤-١-٢ المرونة

٥-١-٢ الرشاقة

١-٢-٢ دراسة رعد حسين حمزة (٢٠٠٣)

١-٢ الدراسات النظرية والمتشابهة

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ المهارات الأساسية لكرة القدم

١- الدرجة

٢- التهديف

٣- الاخمد

٤- ضرب الكرة بالرأس

٥- المراوغة والخداع

٦- المكاتفة

٧- ضرب الكرة بالقدم

١-١-٢-٢ الدرجة ١

وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان في الملعب وتهدف الى :-

- ١- اجتياز الخصم والتخلص منه .
- ٢- اختراق صفوف الدفاع والقيام بالمناولة او التهديف .
- ٣- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- ٤- لسحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة واعطاء الزميل فرصة للتحرك بحرية لازالة الضغط عنه.
- ٥- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة .
- ٦- تنظيم لعب الفريق .
- ٧- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول الى الفعالية التي تليها .

¹ محمد خضر أسمر الحياتي وماهر احمد البياتي : كرة القدم . ط٢ محدثة جماعة الموصل ١٩٩٩ ص ١٤٤ .

الأخطاء الشائعة :-

- ١- شد القدم او دفع الكرة الى مسافة بعيدة يفقد السيطرة عليها . ولتصحيح هذا الخطأ يطلب المدرب من اللاعب ارضاء عضلات ومفصل القدم.
- ٢- تصلب الجذع او ميله الى الوراء . ولتصحيح هذا الخطأ يطلب من اللاعب ان يؤدي التمرين أولاً بدون الكرة.
- ٣- تركيز النظر على الكرة فقط . ولتصحيح هذا الخطأ يطلب من اللاعب ان يرفع رأسه و عينه من لحظة لآخرى اثناء الدرجة.

٢-١-١-٢ التهديف^١

يعد التهديف المهارات الاساسية في كرة القدم . وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات ، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديف غالباً ، اذا يعد التهديف اوحى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف طرفي الفريق الاخر الذي يحقق أكبر عدد من الاهداف خلال المباراة يعد فائزاً. لايمكن تحقيق الاهداف الا اذا توفرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والارادة وتحمل المسؤولية والخبرة الى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التهديف وهي:-

١- الدقة وتعرف بانها (مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الارادية لتوحي شيء الى شيء آخر)

٢- القوة التي تساعد على ضرب الكرة بقوة لكي لايمكن الحارس من ايقافها او صدها فتدخل المرمى ، ويشير مفتي ابراهيم الى (ان كلا من الدقة والقوة عنصر مطلوب في التهديف).

٣- السرعة في التهديف لان التهديف السريع والمفاجئ ال جانب الدقة من العناصر الاساسية لحماية الهدف وعدم اعطاء الفؤصة للفريق الخصم بأن يتصرف لمنعه من التهديف (لان السرعة والدقة في التهديف لها مسؤولية متساوية) . وبما ان المباراى يجب ان تحسم لصالح احد الفريقين وجب التأكيد خلال التدريب على جميع العناصر ، وبهذا يشير (صنعي محمود مختار ١٩٧٧) الى ان لاعب كرة القدم يجب ان يتميز اداؤه للمهارات الاساسية بالسرعة والقوة والقدرة وكمال اداء المهاري.

• العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف :-

أولاً:- العامل النفسي

ثانياً:- العامل البدني

ثالثاً:- العامل الفني

٢-١-٢ الصفات البدنية :

١- السرعة

٢- القوة

٣- المرونة

٤- الرشاقة

٥- القوة المميزة للسرعة

٢-١-٢-١ القوة المميزة بالسرعة^١

يهتم لاعب كرة القدم بتطوير القوة التي تجعله قادراً على الانجاز الاحسن في اللعبة التي تعتمد بشكل كبير على القدرة التي تعد شكلاً مهماً لتحريك المقاومة بسرعة معينة وعندما نتكلم عن سرعة القوة فأنا بالحقيقة نتكلم على تسليط تعجيل قصوى على المقاومة ما . حيث تعرف هذه الصفة بالقابلية على تحريك مقاومة بسرعة معينة . فالسرعة الكبرى التي تستطيع بها تحريك مقاومة ما يعني القدرة الاكثر على الانجاز . وهنا لابد من الاشارة الى ان الواجب الرئيسي في تدريب سرعة القوة يمكن من تطوير للمجاميع العضلية التي تتحمل العبء الرئيسي للمقاومة القصوى في المسابقات . ويمكن الاشارة الى أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم من خلال القوة الانفجارية التي تؤدي الى الدور الكبير في انجاز اللعبة . ولبلوغ اعلى قوة مميزة بالسرعة فانه يتحتم زيادة القوى القصوى ونقصان الزمن في آن واحد ، مما يدل ان ظروف تأدية القوة السريعة تؤدي عن طريق .

١- زيادة القوة القصوى وثبات زمن الأداء.

٢- ثبات القوة القصوى وتقليل زمن الأداء.

٣- زيادة القوة القصوى وتقليل زمن الأداء.

^١ د. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم . طبع بمطابع دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٨ ص٢٤٧، ٢٤٩، ٢٥٠.

حيث يجب الاهتمام بفترات الراحة بشكل جري حيث تعطي فترات راحة بين (٣-٤) دقائق بعد كل مجموعة ويشترط توفير عناصر سرعة القوة للاعب كرة القدم ان يتميز بدرجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة المهارة الحركية نتيجة تكامل عاملي القوة العضلية والسرعة ان من أهم الطرق المستخدمة في تطوير سرعة القوة العضلية من الاخذ بنظر الاعتبار الشدة والتكرار ووقت الراحة.

٢-١-٢-٢ المرونة^١

تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الاساسية ، وهي تعني المدى الحركي لمفصل او مجموعة مفاصل وتقاس المرونة باقصى مدى بين بسط وقبض المفصل ، ويعبر عن ذلك أما بدرجة الزاوية او بخط يقاس بالسنتيمتر وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الاخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورد فوظيفي (أي البنائية) والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الاربطة والاورتار والعضلات والمحافظة الزلالية المحيطة بها ، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العامة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها او ارتخائها او مدى مطايطتها.

• أنواع المرونة :-

بالرغم من اختلاف اراء العلماء حول تقييم المرونة الا ان معظم هذه التقسيمات تدور حول الاداء البدني الثابت او المتحرك وهي :-

١- المرونة الثابتة :- تبعاً لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول الى اقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغط على العضلات المحيطة.

٢- المرونة المتحركة :- وتعني القدرة على اداء الحركات على المدى الكامل بشكل ديناميكي (متحرك) ويطلق عليها البعض اسم المرونة النشطة او المرونة الايجابية.

٢-١-٢-٣ الرشاقة^٢

الرشاقة في كرة القدم هي قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي عبارة عن تناسق حركات جسم اللاعب عند اداء الحركات بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات بضرب الكرة بالرأس وتنطيط الكرة بالقدمين والتهديف لذلك فإن الرشاقة ترتبط بشكل كبير بالسرعة

^١ أ.د. أحمد نصر الدين : اللياقة البدنية . ط ١ ، القاهرة ١٩٩٣ ، ص ٤٩ ، ص ٥٠ ، ص ٥١ .

^٢ د. زهير قاسم الخشاب : كرة القدم ، الطبعة الثانية . دار الكتاب والشرقى جامعة الموصل ١٩٩٩ ، ص ١١٧ و ص ١١٨ .

وتتمكن من قياس الرشاقة عندما تربط هذا القياس بالعمل السليم الذي يؤديه اللاعب اضافة الى الزمن الذي يؤدي فيه تلك المهارة ، ان الناحية المهمة التي تحن بصدها في كرة القدم هي علاقة القدرة بالرشاقة حيث ان القدرة والرشاقة عاملان متلازمان في اغلب حركات لاعب كرة القدم وان الرشاقة في كرة القدم تحتاج الى درجة كبيرة من التدريب حتى تصل الى مرتبة المهارة. ان الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات ان كخداع مع التهديد او خداع مع السيطرة على الكرة وكذلك القفز وضرب الكرة بالرأس وفي جميع التمارين التي تحمل صفة القرب من تمارين كرة القدم ، وتعتبر الرشاقة من اهم الصفات التي تعمل بسرعة تعلم المهارات الحركية واتخاذها وهي صفة اساسية لحارس المرمى وبدونها لا يمكن ان يطمئن على قدرته على الاداء السليم في المواقف والحالات الصحية والسهلة على حد سواء في ممارسة كرة القدم.

٢-٢ الدراسة المتشابهة

١-٢-٢ دراسة رعد حسين حمزة (٢٠٠٣)

تأثير تمارينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالاداء المهاري بكرة القدم حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري لدى مجموعة البحث فضلاً عن التعرف على العلاقة بين التحمل الخاص والاداء المهاري لدى مجموعتي البحث وعند استخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٢٠) لاعب يمثلون فريق شباب نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم باعمار دون (١٩) سنة . تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبالطريقة نفسها تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والتي يطبق عليها التمارينات الخاصة وضعت على برنامجها التقليدي وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة .

١- ان التمارينات الخاصة فعالية في تطوير صفة التحمل الخاص والمتمثلة بتحمل السرعة ، تحمل القوة فضلاً عن تطوير الاداء المهاري.

٢- ان ظهور فروق معنوية لصفتي التحمل الخاص والاداء المهاري لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البحرية قد أدى الى ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار تحمل السرعة البحري و اربعة من اختبارات الاداء المهاري البحري وهي (التهديد ، المناولة، الدحرجة، الاخمد) وقد اوصى الباحث التأكيد على اجراء التمارينات الخاصة في مرمى الاعداء الخاص كونها تؤدي الى تطوير التحمل الخاص ، فضلاً عن تطوير الاداء المهاري^١.

^١ رعد حسين حمزة : تأثير التمارينات الخاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالاداء المهاري بكرة القدم ، أطروحة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠٣ ، ص ١٠ و ص ١١ .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣-٤-١ الاختبارات الدرجية (الجري بالكرة)

٣-٤-٢ اختبار التهديف (تهديف الكرات)

٣-٤-٣ اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة ٣٠م

٣-٤-٤ اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف

٣-٤-٥ اختبار الركض المتعرج بين (٤) شواخص (الركض

متحرر الجهات) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦ التجربة الرئيسية

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

ان المنهج هو الفريق التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة الاستكشاف الحقيقي. وان طبيعة المشكلة التي تحدد منهجية لذا قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي لاجل الوصول الى أهداف البحث.

٣-٢ عينة البحث

ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها. شملت عينة البحث على لاعبي كلية التربية الرياضية العام 2022-2023 وعددهم (٦) لاعبين من أصل (١٨) لاعب لهذا الفريق. اذا كان عدد اللاعبين منتخب التربية الرياضية (36) لاعب من المجتمع الاصلي عندما قام الباحث باختبار العينة وتشكل العينة نسبة (٣٣,٣) من المجتمع الاصلي لذا قام الباحث باستخدام الاحصائيات لاجل الحصول على تجانس افراد عينة البحث كما في جدول رقم (١) .

جدول رقم (١)

يوضح الوسط الحسابي المعياري ومعامل الاختلاف

التغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الوزن	٦٨	٥,٠٥	%٧,٤٢
الطول	١٧٦	٣,٣٤	%١,١٣
العمر	٢٢,٣	٢,١٩	%٩,٨٢

Joseph G. monke. Byvon . L. Newton , Associates Iuc: statistic or Business . science Rese oven 1999, py33.

من خلال جدول رقم (١) نلاحظ ان معامل الاختلاف المتغير الوزن والطول والعمر هي (٧,٤٢%) (١,٩٣%) (٩,٨٢%) وهي اقل النسبة المئوية المعامل الاختلاف البالغة (٢٥%). وهذا يدل على ان عينة البحث متجانسة فيها بينها^١.

من اجل جمع المعلومات وتسهيل عمل الباحث فقد استخدم الوسائل الاتية:-

- المصادر الأجنبية والعربية

- المقابلات الشخصية

- الاختبارات والقياسات^٢

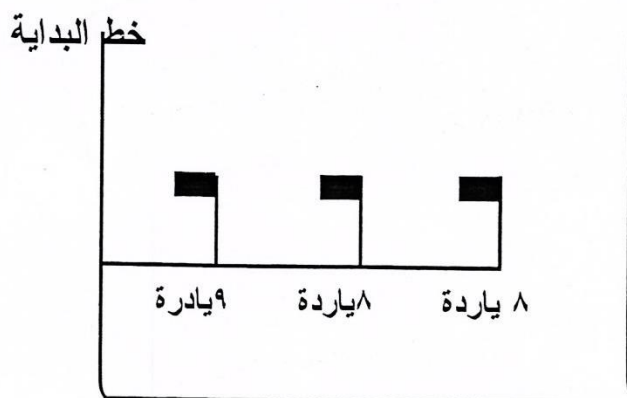
^١ احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه : ط٤ الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٧٨ ، ص٣٣ .

^٢ جابر عبد الحميد واحمد خيرى : منهج البحث في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٨٦ ، ص٣٨ .

٤-٣ الاختبارات المستخدمة :-

٣-٤-١ اختبار الدرجة (الجري بالكرة)^١

الهدف من الاختبار قياس قدرة على التحكم بالكرة اثناء التقدم في الملعب وإثناء المراوغة مع الخصم الادوات اللازمة يرسم خطين على ارض الملعب والمسافة بينهما (٥٠ ياردة) تثبت الشواخص الثلاث بين الخطين ، بحيث يكون الشاخص الاول على بعد (٩) ياردات على خط البداية وتكون المسافة بين كل قائم واخر (٨) ياردات وبذلك تكون المسافة بين القائم الاخير وخط البداية (٢٥) ياردة.



شكل رقم (١)

طريقة الاختبار :-

توضع الكرة على خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء للاعب ما يقوم اللاعب بالجري بالكرة من يمين القائم الاول ، ثم على يسار القائم الثاني ، ثم الدوران حول القائم الثالث والعودة بالعكس باقصى سرعة ممكنة وحسب الشكل اعلاه.

طريقة التسجيل :-

بعض للاعب ثلاث محاولات متتالية يحتسب له اقل زمن يسجله اللاعب الذي يحصل على اقل زمن من بقية زملائه يعطى ١٠/١٠.

¹ ثامر محسن اسماعيل وآخرون : الاختبارات والتحليل بكرة القدم مطبعة جامعة الموصل ١٩٩١ م . ص ١٤٩.

٣-٣ الأدوات المستخدمة :-

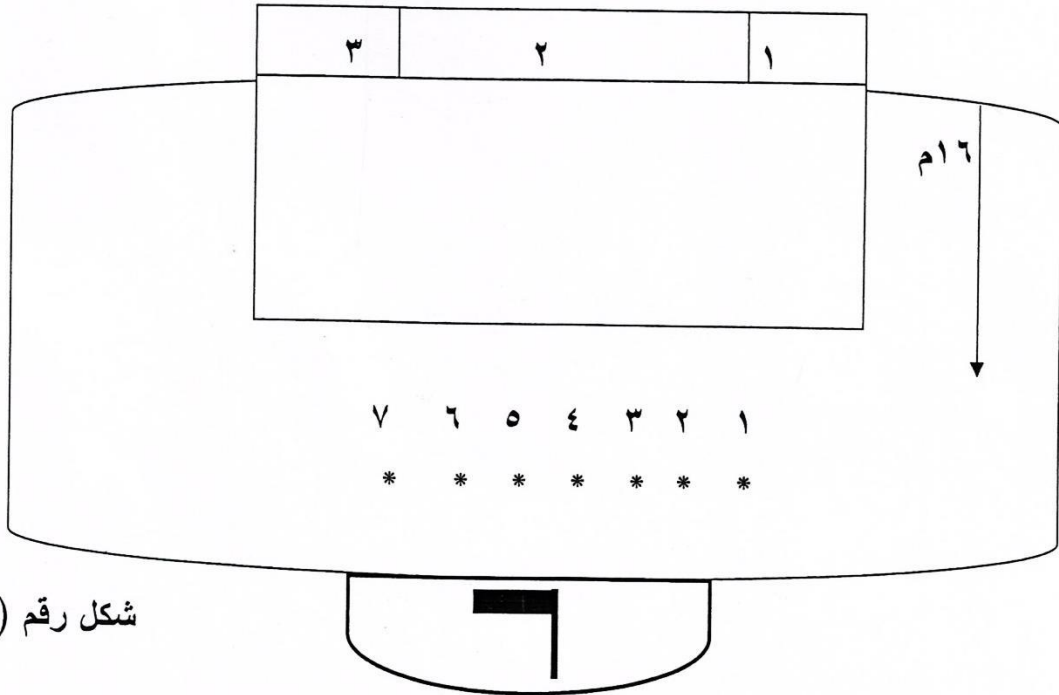
(صفارة شريط قياس ، طباشير ، كرات ، مسطرة ، كرسي، ساعة إيقاف ، ملعب)
٣-٣-٢ قام الباحث بتوزيع استمارات التحديد الاختبار الأنسب المهارات (التهديف والدرجة) عن جزاء في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية وقد كانت معظم آراء الخبراء على مهارتي (الدرجة والتهديف).

قام الباحث بتوزيع استمارات التحديد الاختبار الأنسب الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة) على جزاء في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية كاتب آراء الخبراء الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة) توجد في الملحق الأول.

٣-٤-٢ اختبار التهديف :-

الهدف من الاختبار قياس دقة التهديف

الأدوات المستخدمة :- سبع كرة قدم ، شاخص ، حبل ، مرمى مقسم الى مناطق محددة كما



شكل رقم (٢)

طريقة الاداء توزع (٧) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولي فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتوجه الكره الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديف اعلى من مستوى الارض ولللاعب الحرية باختيار أي قدم ، على ان يتم من وضع الركض.

طريقة التسجيل :- تحسب الدرجة بمجموع الدرجات يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة على النحو الاتي:-

- يمنع للاعب (٣) درجات اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (٢،١) .
- يمنع اللاعب درجة واحدة اذ دخلت الكرة في المنطقة المحددة (٣)
- يمنح اللاعب صفراً اذا خردت الكرة خارج المرمى.
- وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ، ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة(١).

٣-٤-٣ اختبار الفقرة على الساق واحدة المسافة ٣٠م.

الهدف من اختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

الأدوات المستخدمة :-

شريط قياس ، ساعة توقيت ، يراقب اللاعبين ، ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية ٢ .

طريقة الاختبار :-

- يقف اللاعب ملامساً خط البداية بساق القفز والساق الحرة الى الخلف.
- عند سماع إشارة البداية ينطلق للاعب بالحجل (القفز) على الساق الى نهاية المحدد المسافة ٣٠م.

طريقة التسجيل :-

- للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة (٣٠م).
- تعطى محاولتان للاعب وتسجل المحاولة الأفضل.

٣-٤-٤ اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف :-

الهدف من الاختبار :-

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي

الأدوات المستخدمة :-

مقعد بدون مسند ارتفاعه (٥٠سم) مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر الى ١٠٠ اسم مثبتة على مقعد على المقعد عمودياً. بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ، ورفع (١٠٠) موازياً للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة كما هو.

طريقة الاختبار :-

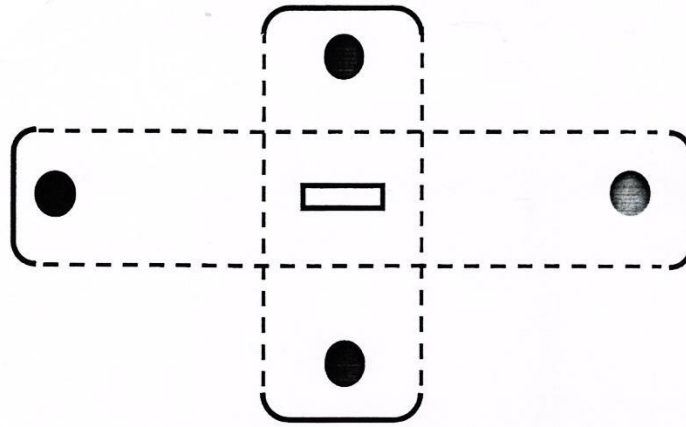
يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان وأصابع القدم مثبتة على حافة المقعد ، والركبتين ممدودتان ، يقوم اللاعب بثني جذعه الى الامام والاسفل ، بحيث يدفع المؤشر باصابعه الى ابعد مسافة يستطيع الوصل اليها ويثبت في اخر مسافه وصل اليها المدة ٢ ثانية.

طريقة التسجيل :-

- تسجل المختبر المسافة التي وصل اليها.
- تعطي للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الاكبر بالسنتيمتر.
- ٣-٤-٥ اختبار الركض المتعرج بين (٤) شواخص (ركض متعدد الجهات)
- هدف الاختبار : قياس الرشاقة في الجري
- الادوات المستخدمة : ٤ كرات طيبة ، مقص بدون مسند ، ساعة توقيت

طريقة إجراء الاختبار :-

- يتم وضع الكرات بشكل دقيق .
- المسافة بين الكرات (٥,٢٤م).
- المسافة من خط البداية الى الاول كرة (٢١م).
- عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض من خط البداية الى خط النهاية حسب خطوط السير الموضحة في الشكل رقم (٤).



شكل رقم (٣)

طريقة التسجيل :-

- يحسب الزمن الذي استغرق اللاعب منذ انطلاق من خط البداية حتى نقطة النهاية وحسب شروط أداء الاختبار .
- تعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

- استخدم الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (٥ لاعبين) من لاعبي احتياط منتخب كلية التربية الرياضية العام 2022 - 2023 وقد توصل الباحث للامور التالية:-
- ١- معرفة المشاكل والمعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
 - ٢- معرفة مدى استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار.
 - ٣- مراعاة الوقت لتنفيذ الاختبار .

٣-٦ التجربة الرئيسية:-

لقد تم اجراء التجربة الرئيسية للفترة من 1 / 2 / 2023 ولغاية 15 / 2 / 2023 على عينة البحث المتمثلة بمنتخب كلية التربية الرياضية العام 2022 - 2023 حيث تم الاختبار على العينة ولكل اختبار يومان مع اعطاء راحة الى العينة لمدة يوم واحد فقط حتى يتمكن من اعادة الشفاء وكانت هذه الاختبارات هي الدرجة والتهديف والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

٣-٧ الوسائل الإحصائية :-

١ - الوسط الحسابي

٢ - الانحراف المعياري

٣ - T ، test¹

٤ - معامل الاختلاف ٢٠٧.

¹ وديع ياسين التكريتي وحسن عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية باستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية.

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها .

٤-١ عرض ومناقشة نتائج المهارات الاساسية والصفات البدنية وفقاً للمهاجمين والمدافعين في كرة القدم.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج المهارات الاساسية والصفات البدنية وفقاً لمراكز اللعب الثلاث في كرة القدم.

جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة) للمهارات الاساسية والصفات البدنية

	المدافعين		المهاجمين		
قيمة (ت) المحتسبة *	+ع	س	+ع	س	
٦,٤١	٠,٩٤	١٢,٦٦	٢	١٩	التهديف / درجة
٨,٠١	٠,٣٥	١٢,١٦	٠,٣٢	١٠,٤٦	الدرجة / ثلثه
٣,٦٨	٠,٥٧	١٥,٦٦	٠,٥٧	١٤,٣٣	اختيار الرشاقة/ثا
١,١٩	٣,٤٤	١٠,٧٧	١,٥٢	١٢,٦٦	اختيار المرونة /ثا
٢,٢٤	٠,٤٥	٥,٨٥	٠,٠٣	٥,٣٩	القوة المميزة للسرعة/ثا

- قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية المحتسبة = ٥,٥٧.٢.
- من خلال ملاحظة الجدول (٢) يتضح ان الوسط الحسابي لمهارات التهديف للاعبين المهاجمين بلغت (١٩) وبانحراف معياري (٢) في حين بلغ الوسط الحسابي في مهارة التهديف للاعبين المدافعين (١٢,٦٦) وبانحراف معياري (٠,٣٥) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٦,٤١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٥٧) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).
- ومن خلال ملاحظة جدول (٣) يتضح أن الوسط الحسابي لصفة الرشاقة للاعبين المهاجمين بلغت (٠,٥٧) في حين بلغ الوسط الحسابي في صفة الرشاقة للاعبين المدافعين (١٥,٦٦) وبانحراف معياري (٠,٥٧) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٦٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٥٧) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

• كذلك اتضح وحسب الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لصفة المرونة للاعبين المهاجمين بلغت (١٢,٦٦) وبانحراف معياري (١,٥٢) في حين بلغ الوسط الحسابي في صفة المرونة للاعبين المدافعين (١٠,٦٦) وبانحراف معياري (٣,٤٤) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (١,١٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٥٧) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

- كذلك اتضح وحسب جدول (٣) أن الوسط الحسابي لصفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين المهاجمين بلغت (٥,٣٩) وبانحراف معياري (٠,٠٣) في حين بلغ الوسط الحسابي في صفة القوة المميز بالسرعة للاعبين المدافعين (٥,٨٥) وبانحراف معياري (٠,٤٥) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٢٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٥٧) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث ظهور فروق معنوية بين اللاعبين المهاجمين الى طبيعة التدريبات التي تلقاها كل من اللاعبين المهاجمين والمدافعين فالتمارين التدريبية للاعبين المهاجمين تتركز بطبيعتها على مهارة التهديف والمهارات التي تساعد على ذلك كمهارة الدحرجة في حين تتركز التمارين خاصة بالمدافعين على التمارين القطع والموازنة الدفاعية وهو ما أعطى افضلية للاعبين المهاجمين في مهارتي التهديف والدحرجة . كما يرى الباحث ان التكيفات الناتجة عن المباريات قد أدى الى ارتقاء مستوى مهرتي التهديف والدحرجة للاعبين المهاجمين. اما في ملخص الفروق التي ظهرت فقي صفة الرشاقة التي ظهرت لصالح اللاعبين المهاجمين يعزوها الباحث الى السببين اعلاه.

اما عدم ظهور فروق معنوية في صفتي المرونة والقوة المميزة بالسرعة بين اللاعبين المهاجمين والمدافعين فيعزو الباحث الى أن كلا المركزين يحتاج الى نفس القدر من مستوى عناصر اللياقة البدنية اذ يحتاج جميع لاعبي الفريق الى القدر نفسه من عناصر اللياقة البدنية لمتطلبات المباراة.

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مهارات التهديف ولصالح اللاعبين المهاجمين.
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مهارات الدحرجة ولصالح اللاعبين المهاجمين .
- ٣- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة ولصالح اللاعبين المهاجمين.
- ٤- عدم وجود فروق معنوية في صفة المرونة بين المهاجمين والمدافعين.
- ٥- عدم وجود فروق معنوية في صفة القوة المميزة بالسرعة بين المهاجمين والمدافعين.

٢-٥ التوصيات

- ١- اجراء دراسة مشابهة للمقارنة بين خطوط اللعب الثلاثة (مدافعين - وسط - مهاجمين)
- ٢- اجراء دراسة مشابهة للمقارنة بين خطوط اللعب في صفات مهارية وبدنية أخرى.

المصادر العربية والأجنبية

- ١- احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه . ط٤ ، الكويت ، وكالة المطبوعات ١٩٨٧ ، ص٣٣.
- ٢- أ.د أحمد عبد نصر الدين : اللياقة البدنية . ط١ ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص٤٩-٥٠-٥١.
- ٣- ثامر محسن اسماعيل ، وآخرون : الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١.
- ٤- رعد حسين حمزة : تاثير التمرينات الخاصة في تطوير التحمل وعلاقته بالاداء المهاري بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠٣ ، ص١٠-١١.
- ٥- د. زهير قاسم الخشاب : كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب والنشر في جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص١١٧-١١٨.
- ٦- د. كاظم حميد الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم . طبع بمطابع دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص٢٤٧-٢٤٩-٢٥٠.
- ٧- محمد خضر أسمر الحياني وماهر أحمد البياتي : كرة القدم . ط٢ ، محدثة جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص١٤٤.
- ٨- الهيتي ، موفق أسعد : التعليم والمهارات الاساسية بكرة القدم ، دار دجلة ٢٠٠٧ ، ص١٠٥.
- ٩- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية باستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ ، ص١٠٢ و١٥٥ و٢١٤ و٢٧٢.

1- Jseph G. monk , Byron L. Newton , Associates . INC; statistic for Business. Science Reseoroh , 1999, P 433.

استبيان

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم

(مقارنة لأداء بعض الصفات الحركية وفقاً للمهاجمين والمدافعين) ونظراً لما تتمتعون به من العلمية يرجى أن تشيروا الى الفقرة المناسبة.

البديل	لاتصلح	تصلح	اسم الاختبار
			المرونة
			السرعة
			المطاولة
			القفز على ساق واحدة لمسافة ٣٠ متر
			ثني الجذع للامام من الوقوف
			الركض المتعرج بين (٤) شواخص (ركض متعدد الجهات)

أسماء الخبراء الذين أشاروا على الاختبارات أعلاه

التوقيع	الاختصاص	الدرجة العلمية	الجامعة	اسم الخبير
	تدريب رياضي كرة القدم	م.د	القادسية	علي حسين
	تدريب رياضي كرة القدم	م.م	القادسية	أستاذ رأفت
	تدريب رياضي كرة القدم	م.م	القادسية	أحمد فاهم
	تدريب رياضي كرة اليد	م.م	القادسية	علي خومان

استبيان

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم

(مقارنة لأداء بعض الصفات الحركية وفقاً للمهاجمين والمدافعين) ونظراً لما تتمتعون به من العلمية يرجى أن تشيروا الى الفقرة المناسبة.

اسم الاختبار	تصلح	لا تصلح	البديل
الدرجة			
الإخماد			
تهديف الكرات			
الركلة الركنية			
الضربة الحرة المباشرة			
الإخماد بالصدر			

أسماء الخبراء الذين أشاروا على الاختبارات أعلاه

اسم الخبير	الجامعة	الدرجة العلمية	الاختصاص	التوقيع
علي حسين	القادسية	م.د	تدريب رياضي كرة القدم	
أستاذ رافت	القادسية	م.م	تدريب رياضي كرة القدم	
أحمد فاهم	القادسية	م.م	تدريب رياضي كرة القدم	
علي خومان	القادسية	م.م	تدريب رياضي كرة اليد	